

ARREST NETANYAHU

CHILD
KILLER

WAR CRIMINAL

GAZA .. CEASE FIRE NOW

بايدن يريد
تسهيل
تسوية أوضاع
الهجرة لأزواج
المواطنين
الأمريكيين

US should
be withhold-
ing military
aid to Israel



عمدة ديربورن
عبدالله حمود:
بايدن «لم
يكسب
صوتي»

في خطوة قوية باتجاه
السلام في اليمن :
سعي السعودية
إلى إنهاء الحرب
يمهد للقاء
بين العلمي
والمشاط



ما زال فريق الاستجابة للطوارئ التابع لمنظمة LIFE موجودًا على الأرض داخل غزة لتوزيع الإمدادات الطبية والغذاء والدواء





PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة



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



15350 N. Commerce Rd. Ste 101

Dearborn , MI 48120
بجانب مكتب البريد ، خلف بنك DFCU

Tel:313.581.6605
Fax:313.483.1721

Amin Ali:
313-995-1754

www.puretaxone.com

المحتويات Contents

العربي الأمريكي اليوم

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

الناشر ورئيس التحرير

عبدالنصر مجلي

Publisher & Editor -in-Chief
ABDULNASSER MUGALI

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

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

THE INTERNATIONAL MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

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

ALL ARTICLES, OPINIONS AND
LETTERS ARE SENT IN THE NAME
OF THE EDITOR AND DO NOT
NECESSARILY EXPRESS THE
OPINION OF THE NEWSPAPER OR THE
CENTER. CONTACT THE ADVERTISER IN
THE ARAB AMERICAN TODAY MAGAZINE
please call : 313- 409-9541

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

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



6



11



10

22 -14

تغطية خاصة



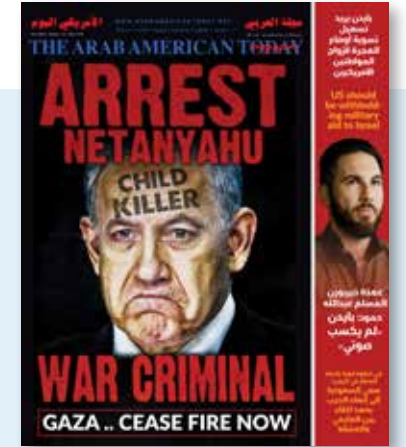
26



42



70



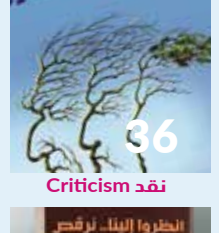
37
نصوص Provision



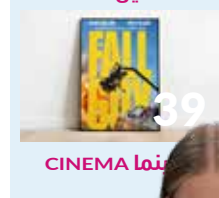
34
ثقافة cultur



38
تشكيل ART



36
نقد Criticism



39
سينما CINEMA



40
كتب books

عرب أمريكا Arabs of America 10

العالم WORLD 30

بروفایل profile 42

قضية Issue 44

تقارير Reports 50

سياسة POLITICS 52

ضد العنصرية Against Racism 56

تكنولوجيا TECHNOLOGY 64

الرجل THE MAN 66

نساء رائدات Women Pioneering 74

صحة وطب Health Medical 86

سيارات CARS 88

فضاء SPACE 94

78

66



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

US should be withholding military aid to Israel: Senator

The US should be withholding military aid to Israel in its ongoing war in the Gaza Strip, Senator Bernie Sanders said.

“The United States should be withholding all offensive military aid to Israel and using our leverage to demand an end to this war, the unfettered flow of humanitarian aid to Gaza, a stop to the killing of Palestinians in the West Bank and initial steps towards a two-state solution,” Sanders said in a statement. According to Anatolia.

His remarks came after Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu claimed that the US is withholding weapons to Israel.

Netanyahu said that US Secretary of State Antony Blinken assured him that the Biden administration is working to cancel restrictions on arms deliveries to Israel for a war that has killed or injured well over 100,000 people.

The Israeli premier said when Blinken was recently in Israel, they had a “candid conversation.” “But I also said something else: I said it’s inconceivable that in the past few months, the administration has been withholding weapons and ammunition to Israel,” Netanyahu said in an English language video.

“No doubt, we will hear similar complaints when he addresses Congress on July 24,” Sanders said, reiterating that it is “absurd” that Netanyahu was invited to address lawmakers.

Sanders already said that he will not attend “war criminal” Netanyahu’s speech.

Israel, which has flouted a UN Security Council resolution demanding an immediate cease-fire, has faced international condemnation amid its continued brutal offensive on Gaza since an Oct. 7, 2023 attack by the Palestinian group Hamas.

More than 37,350 Palestinians have since been killed in Gaza, most of them women and children, and over 85,400 others injured, according to local health authorities.

Over eight months into the Israeli war, vast tracts of Gaza lie in ruins amid a crippling blockade of food, clean water and medicine.

Israel stands accused of genocide at the International Court of Justice, whose latest ruling ordered it to immediately halt its operation in the southern city of Rafah, where over a million Palestinians had sought refuge from the war before it was invaded on May 6.



لجذبهم الى صفه في الانتخابات: بايدن يريد تسهيل تسوية أوضاع الهجرة لأزواج المواطنين الأمريكيين

محتملة ... لتقليل الإجراءات البيروقراطية والصعوبات الناجمة عن الاضطراب لمغادرة البلاد... لكن مسؤولاً آخر أضاف أن «الكونغرس وحده يمكنه القيام... بإصلاح شامل لقوانين الهجرة واللجوء».

انتقادات جمهورية

انتقد الجمهوريون القواعد الجديدة. وقالت النائبة اليمينية المتطرفة مارجوري تيلور غرين إن بايدن «كتب أمراً تنفيذياً لشراء الأصوات يمنح الجنسية مجاناً».

وقال عضو الكونغرس جوش بريشين من أوكلاهوما «بجزة قلم، يحمي الرئيس بايدن الآن 550 ألف مهاجر غير شرعي من الترحيل. كل هذا في محاولة لاسترضاء أفراد أسرهم الذين يأملون في الحصول على أصواتهم في الانتخابات المقبلة».

وكان بايدن قد قدم مقترحاً بشأن الهجرة للكونغرس يتضمن سياسات هي الأكثر صرامة منذ عقود، لكنه انهار بعدما سحب الجمهوريون دعمهم له.

وأصدر بايدن مؤخراً أمراً تنفيذياً يسمح للمسؤولين بمنع دخول طالبي اللجوء والمهاجرين عندما يصل عددهم إلى 2500 يومياً. وأثارت هذه الخطوة انتقادات من اليسار ودفعت بمنظمات حقوقية للطعن فيه قانونياً.

ودافعت الإدارة عن الأمر التنفيذي واعتبرت المقترح في الكونغرس بأنه «الإصلاح الأكثر صرامة وعدالة منذ عقود». من جهته يتهم تزامب المهاجرين بـ«تسميم» البلاد وتوعد في حال عودته إلى البيت الأبيض بتنظيم عمليات ترحيل جماعية للمهاجرين غير الشرعيين.

كما تستعد إدارة بايدن الثلاثاء لتسهيل عملية حصول الأطفال الذين جاؤوا إلى الولايات المتحدة بشكل غير قانوني، والذين يطلق عليهم «الحالمين»، على تأشيرات عمل إذا تخرجوا من الجامعة ولديهم «عرض عمل عالي المهارة».

كشف الرئيس الأمريكي جو بايدن عن قواعد جديدة تسهل أوضاع المهاجرين المتزوجين من أمريكيين وحصولهم على الإقامة الدائمة، في وقت تعد مسألة الهجرة من المواضيع الرئيسية في حملة الانتخابات الرئاسية في الولايات المتحدة.

تحاول إدارة بايدن تحقيق توازن فيما يتعلق بالهجرة، وهي قضية بالغة الأهمية بالنسبة للعديد من الأمريكيين قبل الانتخابات الرئاسية في نوفمبر المقبل. وفقاً لـ «الأمه برس» نقلاً عن وكالة أ ف ب.

وهذا الملف موضوع حساس سياسياً بالنسبة للرئيس الديموقراطي الذي يتهمه سلفه الجمهوري دونالد ترامب وخصمه في انتخابات نوفمبر، بالتساهل فيه. وترامب معروف بخطابه الشديد للهجرة بخصوص الهجرة.

لن توسع القواعد الجديدة نطاق حق الحصول على الإقامة الدائمة، بل ستسهل الإجراءات للأشخاص المؤهلين. ويشمل ذلك إزالة شرط مغادرة البلاد كجزء من عملية تقديم الطلب.

وستطبق القواعد الجديدة على الأشخاص الموجودين في البلاد منذ 10 سنوات على الأقل والمتزوجين من مواطن أمريكي قبل 17 يونيو 2024. وتقدر الإدارة عددهم بنحو 500 ألف شخص. بالإضافة إلى ذلك سيكون حوالي 50 ألفاً من أبناء المهاجرين المتزوجين من أمريكيين مؤهلين لتقديم طلب إقامة دائمة.

وسيحصل الذين تتم الموافقة على طلباتهم على تصريح عمل والحق في البقاء في الولايات المتحدة لمدة تصل إلى ثلاث سنوات على الأقل يقدمون خلالها طلب الحصول على إقامة دائمة.

وبمجرد حصول أي شخص على الإقامة الدائمة، المعروفة أيضاً بـ«جرين كارد»، يمكنه من الناحية النظرية تقديم طلب للحصول على الجنسية فيما بعد.

وقال مسؤول كبير في الإدارة للصحافيين قبل الإعلان عن الإجراءات الجديدة إن «ما نعلن عنه هو عمليات مبسطة



«سبب غريب» يدفع ترامب لعدم التقاط صور مع ابنه

اعترف الرئيس الأمريكي السابق والمرشح للانتخابات الرئاسية الأمريكية دونالد ترامب بسبب عدم رغبته في التقاط صور مع ابنه بارون ترامب. وأفادت تقارير، بأن بارون نجل الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب وميلانيا ترامب، طويل للغاية.

يبلغ طول دونالد ترامب 6 أقدام و 1 بوصة (حوالي 185 سم)، بينما يبلغ طول ابنه بارون 6 أقدام و 9 بوصات (2متر)، لذا فإن الأخبار زادت حول غيرة دونالد من طول ابنه الشاهق.

في مقابلة مع لوغان بول، نشرت على «يوتيوب»، أكد ترامب هذين الأمرين عندما تحدث عن ابنه، قائلاً: «إنه ولد كبير. يبلغ طوله ستة أقدام وتسع بوصات. لم أستطع جعله يلعب كرة السلة. ألعب كرة القدم، إنه رياضي جيد. أقول لبارون، لا أريد أن التقاط صورة بجوارك». بحسب ما ذكرته وكالة سبوتنيك.

لا يحب دونالد الوقوف بجانب طفله لأنه لا يحب أن يتم تصويره ويبدو أقصر منه، وهي شائعة متداولة لمدة نصف عقد من الزمان لكن ترامب نفسه أكد ذلك. وكانت قد ظهرت هذه الشائعات لأول مرة في عام 2019 أثناء الترويج لكتابه لعام 2019 «الحصار: ترامب تحت النار»، تحدث المؤلف مايكل وولف عن هذا الخلاف في مقابلة مع المضيف لورانس أودونيل عندما كان بارون يبلغ من العمر 12 عاماً. وقال أودونيل: «أنت ذكرت أيضاً تفاصيل غريبة بشكل لا يصدق بشكل والتقي تفيد بأن دونالد ترامب يغار من طول ابنه لأنه في سن 12 عاماً يبدو».

رد وولف على ذلك: «إنه يشعر بالغيرة من طول الجميع. لا يسمح لنفسه أبدا بالظهور في صورة مع شخص أطول منه. طول ينتمي إليه-وهذا هو واحد من تقنياته. يستخدم طوله-وتذكر أن دونالد ترامب رجل ضخم جدا». ولدى ترامب 5 أبناء ثلاثة من زوجته الأولى الراحلة إيفانا ترامب، كما ولدت زوجة ترامب الثانية ابنه، ومن ثم أنجب طفله الخامس بارون، المولود في مارس 2006، من زوجته الحالية ميلانيا ترامب



ترامب: بايدن أهان الولايات المتحدة في قمة السبع

صرح الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، أن خلفه جو بايدن أهان الولايات المتحدة في قمة مجموعة السبع، ويواصل السخرية من البلاد بسلوكة الغريب.

وقال ترامب خلال تجمع لأنصاره في ولاية ويسكونسن، في معرض تعليقه على لقطات من إحدى فعاليات القمة، حيث كان لا بد من إعادة بايدن الذي أضع زملاءه إليهم: «بايدن يخرجننا على المسرح العالمي. جعل من الولايات المتحدة أضحوكة في جميع أنحاء العالم». وفقا لوكالة سبوتنيك.

وتابع ترامب، قائلاً: «الآن سيلقي اللوم على الذكاء الاصطناعي في ذلك. ويقول إن وسائل الإعلام تجعل الأمر يبدو وكأنه لا يعرف مكانه.. ثم قاده أوباما ممسكا بيده كما لو كان طفلاً. كان بإمكان أوباما أن يفعل ذلك بلطف أكثر، وليس بهذه القسوة. الآن أنصار بايدن مستأؤون للغاية من هذا الحادث».

وقالت السكرتيرة الصحفية للبيت الأبيض، كارين جان بيير، في وقت سابق، إن مقاطع الفيديو التي تظهر حوادث مع الرئيس الأمريكي جو بايدن والتي يتم تداولها على الإنترنت، والتي يتصرف فيها رئيس الدولة بشكل غريب وينجمد في العلن، هي مجرد «تزيير رخيص».



عضو في الكونغرس: ليس لدى بايدن استراتيجية أو هدف بشأن أوكرانيا

الأطلسي (النااتو) بشأن ضخ الأسلحة الغربية إلى أوكرانيا، إذ شدد وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف على أن أي شحنة تحتوي على أسلحة لأوكرانيا ستصبح هدفا مشروعاً للقوات الروسية.

وأشار لافروف إلى أن الولايات المتحدة وحلف شمال الأطلسي ضالغان بشكل مباشر بالصراع في أوكرانيا، «ليس فقط عبر إرسال الأسلحة، بل أيضا من خلال تدريب العسكريين على أراضي بريطانيا وألمانيا وإيطاليا ودول أخرى».

وكان أكد الناطق باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكوف، في وقت سابق، أن تزويد أوكرانيا بالأسلحة من قبل الغرب يتعارض مع التسوية ولا يسهم في بدء المفاوضات بل وسيكون له أثر سلبي.

وتسعى الدول الغربية، من خلال الدعم المادي والعسكري والسياسي الذي تقدمه لكيفيف، إلى عرقلة أهداف العملية العسكرية الروسية الخاصة في أوكرانيا، إلا أن موسكو أكدت في أكثر من مناسبة أن العمليات العسكرية في دونباس لن تتوقف إلا بعد تحقيق جميع المهام الموكلة إليها.

صرح عضو الكونغرس الأمريكي مايكل والتس بأن رئيس البيت الأبيض جو بايدن لا يمتلك أي هدف أو استراتيجية واضحة بشأن الصراع الأوكراني سوى الاستمرار في الدعم العسكري لكيفيف.

وقال في مقابلة مع شبكة «سي إن إن»: «لا توجد استراتيجية معلنة من إدارة بايدن، ولا يوجد هدف سوى التصريحات حول (استمرار المساعدات) لأطول فترة ممكنة».

وبحسب المشرع، فإن موقف الرئيس الأمريكي هذا هو شعار وليس استراتيجية، وهو ما يسبب خيبة أمل كبيرة في الولايات المتحدة نفسها. وفقا لما ذكره موقع روسيا اليوم.

وكما أشار والتر، بدلا من «كتابة شيكات مفتوحة» لكيفيف بكمية غير محدودة من المساعدات، تحتاج السلطات الأمريكية إلى البحث عن حل دبلوماسي أو اقتصادي. مشددا على أنه «لا يمكن إنكار أن ليس لدينا أي مما سبق».

وكانت روسيا قد أرسلت، في وقت سابق، مذكرة إلى دول حلف شمال



مارتن إنديك يطالب بالغاء دعوة نتنياهو لإلقاء خطاب بالكونغرس

طالب السفير الأمريكي السابق لدى إسرائيل مارتن إنديك بسحب الدعوة لرئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو لإلقاء خطاب أمام الكونغرس، وذلك حتى يعتذر عن اتهامه إدارة الرئيس جو بايدن بحجب الأسلحة عن إسرائيل، بينما قال الإعلام الإسرائيلي إن نتنياهو يفضل مواجهة علنية مع واشنطن.

وشدد إنديك على أن نتنياهو يهاجم الولايات المتحدة «بناء على كذبة اختلقها» بينما تخوض إسرائيل حربا على 4 جهات مع «حماس وحزب الله والحوثيين وإيران». وفقا لـ «الجزيرة نت».

ومن المقرر أن يلقي نتنياهو خطابا أمام الكونغرس بمجلسيه في 24 يوليو/تموز المقبل، بذريعة أن ذلك يرمز إلى العلاقة الدائمة بين الولايات المتحدة وإسرائيل، وسيمنح الفرصة لمشاركة «رؤية حكومته في الدفاع عن الديمقراطية، ومكافحة الإرهاب، وإرساء سلام عادل ودائم في المنطقة» وفق رئيس مجلس النواب مايك جونسون.

وتأتي تصريحات إنديك بعد مؤتمر لنتنياهو هاجم فيه الولايات المتحدة قائلا «إنه من غير المعقول أن تقوم الإدارة الأمريكية الأشهر القليلة الماضية بحجب الأسلحة والذخائر عن إسرائيل، وهي أقرب حلفاء الولايات المتحدة، وتقاتل من أجل حياتها، وتقاتل إيران وأعداءنا المشتركين الآخرين».

وطالب نتنياهو الإدارة الأمريكية برفع القيود المفروضة على الدعم العسكري لإسرائيل، بهدف إنهاء المهمة بشكل أسرع، وفق تعبيره، دون أن يشير إلى نوعية وكمية الأسلحة التي تحجبها الولايات المتحدة. وقال أيضا إن وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن أكد له أن إدارة بايدن تعمل على إلغاء القيود المفروضة على شحنات الأسلحة الموجهة لإسرائيل، وذلك ما رفض بلينكن تأكيده. وكانت إدارة بايدن أوقفت في مايو/أيار الماضي شحنة قنابل زنة ألفي رطل و500 رطل بسبب مخاوف من التأثير الذي يمكن أن تحدثه في المناطق المكتظة بالسكان، لكن لا يزال من المقرر أن تحصل إسرائيل على أسلحة أمريكية بمليارات الدولارات.

من جهته، قال بلينكن بعد مؤتمر نتنياهو إن «شحنات الأسلحة، باستثناء شحنة قنابل كبيرة، تضيء قدما نظرا لأن إسرائيل تواجه تهديدات أمنية من خارج قطاع غزة، مثل حزب الله وإيران» مشيرا إلى أن واشنطن تحرص على التأكد أن «إسرائيل لديها ما يكفي للدفاع عن نفسها».

من جانبها، قالت القناة الإسرائيلية إن نتنياهو ووزير الشؤون الإستراتيجية رون ديرمر أكدا -خلال اجتماع مع الحكومة- دعمهما لمواجهة علنية مع الولايات المتحدة لدفعها لتزويد إسرائيل بالأسلحة. وأشارت القناة إلى أن خطاب نتنياهو فاجأ أعضاء الحكومة الإسرائيلية لأن القرار لم يتخذ بالمشاركة معهم، وأغضب الأمريكيين الذين لم يفهموا لماذا هاجمهم علنيا، وفق وصفها.

ومنذ السابع من أكتوبر/تشرين الأول 2023، تشن إسرائيل عدوانا على قطاع غزة بدعم أمريكي، أسفر عن استشهائهم 37 ألفا و396 فلسطينيا، وإصابة 85 ألفا و523، جُلِّه من الأطفال والنساء.



ترامب يحتفل بعيد ميلاده الـ78 وعلامات تقدم السن يادية عليه

انتقل فيه بين مواضيع عدة من هجمات أسماك القرش إلى البطاريات الكهربائية والصق الكهربائي، متيرا ضحكات الديموقراطيين. واعتبر فريق بايدين الخطاب «غير متزن». في الأشهر القليلة الماضية خلط ترامب بين قادة تركيا والمجر، محذرا من أن العالم يتجه إلى حرب عالمية «ثانية». ووصف السفاح هاننيبال كتر في السينما، بأنه «رجل رائع».

- اختبار معرفي -

لم يعد ترامب يخضع لنفس الفحوص الطبية الدورية التي يتعين على منافسه إجراؤها بصفته سيد البيت الأبيض. وكونه رئيس الدولة يتعين على بايدين إجراء سلسلة من الاختبارات الطبية لأغراض الشفافية. وينشر طبيب البيت الأبيض النتائج. في المقابل لم تتوفر أي معلومات منذ سنوات حول صحة ترامب المعروف بأنه من محبي الوجبات السريعة. في منتصف تشرين الثاني/نوفمبر نشر المرشح الجمهوري رسالة مقتضبة من طبيبه يقول فيها إنه في صحة «ممتازة» بل إنه خسر بعض الوزن دون تحديد ذلك. وفي مطلع العام قال ترامب لأنصاره إنه خضع لاختبار معرفي «وتفوقت فيه». وأضاف «سأخبركم عندما أفشل في الاختبار. أعتقد أن سيكون بإمكانني إخباركم».

- ليس العامل الحاسم -

ويغض النظر عن نتيجة انتخابات 5 تشرين الثاني/نوفمبر، فإن الفائز سيكون أكبر رئيس أمريكي يقسم اليمين سنا. لكن هل يكتز الناخبون للأمر؟ فوستر غير متأكد من ذلك.

وقال «السؤال المهم الذي ينبغي أن نطرحه على أنفسنا هو: هل سيدلي أحد بصوته لتزامب لأنه أصغر سنا وأكثر حيوية على ما يبدو؟» مضيفا أنه يعتقد أن النقاش على قضايا مثل الاقتصاد والإجهاض والهجرة سيكون أكثر أهمية لهم.

وفي بلد يشهد استقطابات سياسية وحيث يمكن لمجرد عشرات آلاف الأصوات أن تحسم نتيجة الانتخابات، فإن عمر المرشحين (لن يكون العامل الحاسم) بحسب فوستر. وأضاف «الرهانات ستكون مرتفعة جدا عندما يحل يوم الانتخابات».

جعل دونالد ترامب من مسألة عمر جو بايدن إحدى أبرز نقاط حملته الانتخابية، وسعى لتصوير نفسه بديلا مقعما بالحيوية عن الرئيس الديموقراطي البالغ 81 عاما والذي يعاني أحيانا من خلل في التوازن. لكن الرئيس الجمهوري السابق احيى عيد ميلاده الثامن والسبعين، فيما تظهر عليه علامات تباطؤ، من الناحيتين الجسدية والذهنية. وفقا لـ «أ ف ب».

كل يوم تقريبا ينشر فريق حملة رجل الأعمال الملياردير مقاطع فيديو تُظهر بايدين متعترا أو متعلثما أو متعبا أو مشوش الفكر خلال مناسبات عامة.

ويقول الفريق إن المقاطع التي تخضع لعملية مونتاج وتشوه الواقع في بعض الأحيان، دليل على أن بايدين غير قادر على إدارة شؤون الولايات المتحدة بشكل فعال.

وقال جيسون ميلر كبير مساعدي ترامب في الحديث عن بايدين إن «قدرته الذهنية تراجعت».

- خطاب أثار الحيرة -

وسط كل هذه الانتقادات المسيئة، يسمى فريق ترامب لجعل الناخبين ينسون بأن الجمهوري يصغر خصمه في الانتخابات الرئاسية المرتقبة في تشرين الثاني/نوفمبر، بثلاث سنوات ونصف فقط. واحتفل ترامب بعيد ميلاده بأسلوب مميز في فلوريدا.

وتقول الدعوة للمناسبة «انضموا إلينا في الاحتفال بعيد ميلاد أفضل رئيس على الإطلاق».

وتطلب من المدعين أن يرتدوا ألوان العلم الأمريكي. ويقول المحاضر في الجامعة الأمريكية ماثيو فوستر «هناك بعض الاختلافات الملحوظة من حيث القدرات البدنية»، مشيرا إلى أن مشية بايدين تكون متعبية إلى حد ما في بعض الأحيان.

غير أن فوستر يشير أيضا إلى أن برنامج عمل ترامب أقل ضغطا بكثير، إذ لديه متسع أكبر من الوقت بين الفعاليات العامة، وعندما يخاطب أنصاره يسترسل عادة في خطابات طويلة منقطعة وغير مترابطة.

وقال فوستر لوكالة فرانس برس إن ترامب «يوحي أحيانا بصورة عمّ مسنّ تمثل عندما يلقي تلك الخطابات، وقد يكون ذلك علامة على التقدم في السن وتراجع القدرة على التحكم بردود أفعاله».

وتابع «وبالنسبة لشخص هو أساسا متهور، فإن العواقب قد تكون غير متوقعة». خلال فعالية انتخابية في لاس فيغاس الأحد، ألقى ترامب خطابا

علاقتها بالتوتر والقلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية..

لوس أنجلوس تعترم منع الهواتف الذكية بمدارس المدينة

صوتت منطقة لوس أنجلوس لصالح فرض حظر كامل على استخدام الهواتف الذكية في المدارس العامة بالمدينة.

وجاء القرار في وقت يسعى فيه حاكم ولاية كاليفورنيا، الأكثر تعدادا بالسكان في الولايات المتحدة، إلى حظر استخدام هذه الأجهزة في المدرسة للحد من تأثيرها على صحة الطلاب العقلية. وفقا لـ «الفرنسية».

وفي لوس أنجلوس، التي تضم ثاني أكبر منطقة مدرسية في البلاد، سيتعين على إدارات المدارس وضع خطة لمنع استخدام الهواتف المحمولة ومواقع التواصل الاجتماعي طوال اليوم.

وقال عضو مجلس إدارة المنطقة نك ميلفوين، الذي اقترح الحظر، إن «المدارس التي جربت حظر الهواتف ليوم كامل تحققت نتائج مذهلة، فقد بات الأطفال أكثر سعادة، ويتحدثون مع بعضهم بعضا، كما تحسن أداءهم التربوي».

وأضاف «لذلك أعتقد أن الوقت حان لاعتماد هذه الفكرة».

واستشهد القرار بأبحاث تشير إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة يرتبط بزيادة التوتر والقلق والاكتئاب ومشاكل النوم وبمشاعر عدوانية وأفكار انتحارية بين المراهقين.

الأداء المدرسي وأظهرت الدراسات أيضا تحسنا في الأداء المدرسي لدى التلاميذ الذين لا يستخدمون الهواتف الذكية.

ويسود في الولايات المتحدة، مهد منصات التواصل، قلق متزايد بشأن تأثير هذه المنصات على حياة الشباب الأميركيين.

ومؤخرا، وقع كبير المسؤولين الطبيين في البلاد فيفيك مورثي على مقال افتتاحي في صحيفة «نيويورك تايمز»، دعا فيه إلى وضع رسائل تحذير تنبه إلى خطر مواقع التواصل الاجتماعية على صحة المستخدمين، بما يشبه تلك التي توضع على علب السجائر.

ودعا مورثي منصات التواصل إلى نشر تحذيرات واضحة «للتنبيه إلى المخاطر الكبيرة» التي تسببها المنصات «على الصحة العقلية للمراهقين».

ولفت الطبيب إلى أن تمضية أكثر من ثلاث ساعات يوميا على منصات التواصل يضعف خطر التسبب في أعراض مرتبطة بالاكتئاب والقلق لدى المراهقين.

وانطلق غافن نيوسوم حاكم كاليفورنيا من هذه المقالة أمس الثلاثاء للإعلان عن نيته حظر استخدام الهواتف الذكية في المدارس في جميع أنحاء الولاية.

ويتعين حصول مشروع القانون هذا أولاً على موافقة البرلمانيين المحليين في هذه الولاية التي يهيمن عليها الديمقراطيون.

وفي أميركا التي تشهد استقطابا متزايدا، يُعد هذا الموضوع نقطة توافق نادرة بين الحزبين الجمهوري والديمقراطي. ففي فلوريدا التي يحكمها خصم نيوسوم الجمهوري رون ديسانتييس، على سبيل المثال، حظرت الولاية استخدام الهواتف الذكية في المدارس العام الماضي.

ويجري العمل على مشاريع مماثلة في ولايات أوكلاهوما وكانساس وفيرمونت وأوهايو ولويسيانا وبنسلفانيا.



الرئيس بايدن في قمة مجموعة السبع في إيطاليا كان في أسوأ حالاته

كما أشار المنشور إلى «لقطات محرجة» من أداء المظليين في القمة، حيث ابتعد بايدن عن مجموعة القادة وبدأ في التحدث مع أحد المشاركين في العرض، ولهذا السبب وقف بقية ممثلي مجموعة السبع «وعلى وجوههم تعبير الحيرة»، وكان علي وزيرة الوزراء الإيطالي جورجيو ميلوني أن تذهب إلى رئيس الولايات المتحدة وإعادته إلى الآخرين.

وقال أحد المصادر للصحيفة إن رئيس البيت الأبيض كان «في أسوأ حالاته» أكثر من أي وقت مضى. وأشار محاور آخر إلى أن بايدن أظهر في بعض الأحيان صفاءً ذهنياً خلال الاجتماعات، ولكن في أوقات أخرى بدا وكأنه «يفقد التركيز». وفقا للصحيفة فإن «آخرين من عدة وفود وصفوا سلوك بايدن بأنه» «محرج».

أفادت صحيفة بريطانية، نقلا عن مصادر دبلوماسية، بأن الرئيس الأمريكي جو بايدن كان في «أسوأ» حالاته خلال قمة مجموعة السبع، ما أثار قلق الحلفاء. وقالت الصحيفة: «الرئيس البالغ من العمر 81 عاما كان يفقد التركيز خلال اجتماع لزعامة العالم في بوليا بإيطاليا، وفقا لمصادر دبلوماسية مطلعة». بحسب ما ذكرته وكالة سبوتنيك.

White House cancels US-Israel meeting in anger at Netanyahu's accusations

The White House canceled a meeting with Israel regarding Iran after Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu accused the US of withholding weapons, according to an Axios report.

In a video released, Netanyahu claimed he had told US Secretary of State Antony Blinken that it was "inconceivable that in the past few months, the administration has been withholding weapons and ammunition to Israel." According to Arab news.

He implied the holdup was slowing Israel's offensive in the southern Gaza city of Rafah. President Joe Biden's top advisers, angered by Netanyahu's public statement, made a public statement of their own by canceling the US-Israel meeting scheduled for Thursday, Axios reported. "This decision makes it clear that there are consequences for pulling such stunts," a US official told the news outlet.

Another said the meeting had been postponed, not scrapped altogether. Biden has delayed delivering certain heavy bombs to Israel since May over concerns about civilian deaths in Gaza.

However, Blinken said on that the 2,000-pound bombs are the only ammunitions under review. He told reporters that "everything else is moving as it normally would."



عمدة ديربورن المسلم عبدالله حمود: بايدن «لم يكسب صوتي»



كان حمود يحلم بأن يصبح طبيباً، لكنه لم يحصل على الدرجات العلمية المطلوبة. وبدلاً من ذلك، تدرّب كأخصائي في علم الأوبئة وبدأ في تسليق سلم الشركة كمدير تنفيذي للرعاية الصحية.

لكن بعد وفاة أخيه الأكبر، أعاد تقييم أولوياته، وفي عام 2016 فاز في انتخابات المجلس التشريعي للولاية.

وفي عام 2022، أصبح حمود الثاني من أصل ثلاثة رؤساء بلديات مسلمين جدد في مدن ديربورن وديربورن هايتس وهامترامك بجنوب شرق ميشيغان.

وشرع حمود على الفور في تصحيح أخطاء تاريخية. فعلى مدى عقود من الزمن، شابت المدينة سمعة العنصرية التي تجسدت في سياسات فصل عنصري علنية انتهجها العمدة السابق أورفيل هوبارد.

وقام حمود بتعيين أول رئيس شرطة عربي أميركي في المدينة، مما أدى إلى انخفاض كبير في المخالفات الصادرة للسائقين السود في غضون عام، بحسب المتحدث باسمه.

ولحين اندلاع الحرب في السابع من تشرين الأول/أكتوبر 2023، بعد هجوم حماس على جنوب إسرائيل، كان حمود يعتبر بايدن رئيساً «يمكنه إحداث تغيير»، لكنه يعتقد الآن أن «الإبادة الجماعية تفوق تأثير تلك السياسة الداخلية».

وتجنب حمود الرد على سؤال إن كان بإمكانه تأييد بايدن في نهاية المطاف وفي ظروف مناسبة، مشدداً أنه مهما يقول الرئيس الأميركي الآن، فإن الأوان قد فات بالنسبة لبعض ناخبيه الذين فقدوا العشرات من أقاربهم بسبب القصف الإسرائيلي.

ولكنه أشار إلى أن ليس لديه أدنى شك بأن ترامب الذي فرض حظر سفر على المسلمين خلال فترة ولايته، سيكون بمثابة كارثة مطلقة - مستشهداً بتسليح الجمهوريين للسعودية ضد اليمن، ودعم المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية، ونقل السفارة الأميركية إلى القدس.

ويرفض حمود الانتقادات التي تقول إن مدينته قد تكون مسؤولة عن عودة محتملة لترامب إلى البيت الأبيض عبر عدم تقديمهم الدعم لبائدين.

ورداً على سؤال حول كيفية الرد على هذه الانتقادات، يرى حمود أن «السؤال يجب أن يُطرح على الرئيس جو بايدن: ماذا سيفعل لمنع إعادة انتخاب ترامب في تشرين الثاني/نوفمبر المقبل؟ ماذا سيفعل للمساعدة في منع انهيار الديمقراطية الأميركية ونسج مجتمعنا؟».

أمن لجميع الرهائن والسجناء، والوصول غير المقيد إلى المساعدات الإنسانية، ووقف توريد الأسلحة إلى إسرائيل. نشأ حمود، وهو ابن مهاجرين لبنانيين، في أسرة «عاملة فقيرة». كان والده يقود شاحنة بينما كان جده لوالدته يعمل في خط تجميع مصنع للسيارات.



وأشار أن الحزب الديمقراطي كان جاذباً له بسبب دعمه للحركة العمالية، وأن الحزب الجمهوري كان منفرًا بسبب ما قال إنه تاريخه في «شيطنة الأميركيين العرب والأميركيين المسلمين وغيرهم من الأشخاص الملونين».

انتخب عبد الله حمود قبل عامين كأول عمدة مسلم لمدينة ديربورن في ما كان بمثابة لحظة فاصلة بالنسبة لهذه المدينة، وهي مركز لصناعة السيارات وموطن لأكثر تجمع للأميركيين العرب في الولايات المتحدة.

لكن بينما كان تركيزه المبكر ينصب على تطوير البنية التحتية للصرف الصحي والاستثمار في المتنزهات، فقد دفعته الآن إلى دائرة الضوء على المستوى الوطني انتقاداته الصريحة للرئيس الديمقراطي جو بايدن، بشأن دعمه للهجوم العسكري الإسرائيلي في غزة. وفقاً لوكالة «أ ف ب»، وقال حمود في مقابلة لوكالة فرانس برس «أنا أول من يقول إننا لانرغب بإعادة انتخاب (دونالد) ترامب للبيت الأبيض».

وديربورن، ضاحية في ديترويت مشهورة بأنها مسقط رأس هنري فورد وفيها المقر الرئيسي لشركة فورد للسيارات. ويبلغ عدد سكانها حوالي 110,000 نسمة، 55 بالمائة منهم يقولون إنهم من أصول شرق أوسطية أو شمال إفريقية.

وفي عام 2020، أيد ناخبو ديربورن بايدن بأغلبية ساحقة، ويمكن لأصواتهم أن تقلب الموازين في ميشيغان، وهي ولاية متأرجحة حاسمة قد تقرر في النهاية الفائز بالبيت الأبيض في انتخابات تشرين الثاني/نوفمبر.

وبرز حمود على المستوى الوطني في كانون الثاني/يناير الماضي بعد رفضه دعوة للقاء مسؤولي حملة بايدن الذين يسعون إلى الحصول على أصوات المسلمين.

منذ ذلك الحين، ساعد في تحفيز حركة شهدت تصويت أكثر من 100 ألف حزبي ديمقراطي في ميشيغان على أساس «غير ملتزم» بدلاً من إعطاء صوتهم لبائدين في الانتخابات التمهيدية للحزب في الولاية المتأرجحة احتجاجاً على سياسة بايدن تجاه إسرائيل، بينما طلبت منه المرشحة الرئاسية لحزب الخضر جيل ستاين أن يكون نائبها. وحمود الذي لن يستوفي الشرط الدستوري بأن يكون عمره 35 عاماً قبل آذار/مارس المقبل، أصغر من أن يقبل هذا الدور.

أصول متواضعة

ولكنه قال إنه لا يعلم لمن سيصوت. ويقول الأب لطفلين «أود أن أقول إنه لم يكتسب أي مرشح رئاسي صوتي»، وحث الحزبين على الانتباه إلى الرفض الشعبي المتزايد لممارسات إسرائيل.

وأضاف «إذا نظرت إلى جميع بيانات الاقتراع التي تظهر في جميع أنحاء البلاد، من الساحل إلى الساحل، فإن القضايا التي كنا ندافع عنها ونناضل من أجلها... هي قضايا تحظى بدعم شعبي».

وتضم هذه المطالب وفقاً دائماً لإطلاق النار باعتباره السبيل لتوفير ملاذ

Palestinian-American chef Michael Rafidi wins prestigious James Beard culinary award in Chicago

Palestinian-American chef Michael Rafidi has dedicated a prestigious American culinary award to Palestinian people "all over the world".

The owner and chef at Albi restaurant in the US capital Washington received the Outstanding Chef award at the annual James Beard Foundation ceremony in Chicago on. According to The National newspaper.

Rafidi was recognised for his dedication to the Arabic and Levantine cuisine he serves at his restaurant, which he established in February 2020. He dedicated his win "to Palestine and to all the Palestinian people out there, whether it's here or in Palestine or all over the world".

The James Beard Foundation is a non-profit organisation dedicated to celebrating and supporting the people behind America's food culture.

Rafidi has been nominated in the same awards category twice before, as a semi-finalist in 2022 and a finalist in 2023, only to miss out both times. In May 2022, his restaurant Albi was awarded a Michelin star in recognition of Rafidi, who "takes inspiration from his family's roots in Ramallah".

Rafidi also helms Yellow, a cafe in Georgetown, which serves Arabic-inspired bites and dishes with a French slant.

The chef, who grew up in Maryland, previously told The National that he had little interest in cooking his ancestral food at the beginning of his career, instead favouring French dishes and modern cuisine. However, after travelling around the Middle East, he changed course.

"I decided I should get back to my roots," he said. "I thought: 'I want to open my own restaurant. It should have Palestinian food as the star and it should incorporate everything I've learnt in this business.'"

When he opened Albi – from the Arabic word for "my heart" – in 2020, Rafidi dedicated the restaurant to his grandparents, saying: "I am not trying to do verbatim Palestinian food. I grew up here in DC, so this is an American restaurant, but from a Palestinian view. It's really my interpretation of Palestinian food."

Rafidi has been vocal about his love for Palestine and is passionate about representing his ancestral homeland through food.

In November 2023, Rafidi announced on social media that Albi had retained its Michelin star rating, writing: "Our journey through Palestinian cuisine has only just begun. We're honoured that Albi has retained its Michelin star ... Some welcome light amid such a dark time for the world."

He told The National: "It was a huge risk when we opened, and I thought most Arabs would hate what we're doing. But I think there's a soul to Palestinian food. I really wanted to showcase the food I grew up eating, because it's incredible, and pay a tribute to my grandparents, my family and Palestinians all over the world who eat this food."



بعدهما فقد أصواتهم بايدين؟

هل ينجح صهر ترامب اللبناني في استقطاب أصوات الأمريكيين العرب؟

ترشح لمقعد في البرلمان اللبناني عام 2009 دون أن ينجح. ونقلت صحيفة واشنطن بوست عن سفير ترامب السابق في ألمانيا، ريتشارد غرينيل، أن بولس حضر عشاء قادة الرأي العرب والمسلمين في ميشيغان، حيث حاول استمالة الناخبين العرب بعد الانتكاسة التي شهدتها الديموقراطيون خلال الانتخابات التمهيدية للحزب الديموقراطي في شباط/فبراير الماضي. وأظهر آخر استطلاع رأي أجرته صحيفة نيويورك تايمز، أن هناك انشقاقات كبيرة عن بايدين في أوساط الناخبين العرب والمسلمين بشكل عام، إذ تقدم ترامب بنسبة 57% مقابل 25% لبايدين بين الناخبين من الأصول عربية. كما أفاد ناخبون، في الاستطلاع ذاته، كانوا قد صوتوا لبايدين في عام 2020، بأنهم لن يصوتوا له مرة أخرى، وأشار نحو 70% منهم بأن الأسباب الرئيسية للانشقاق عن حزب بايدين هي السياسة الخارجية أو الحرب في غزة.

بسبب الغضب والشعور بخيبة الأمل من سياسة بايدين، ما قد يعود بالنفع على ترامب خصوصاً في الولايات المتأرجحة مثل ميشيغان، التي تعيش فيها أغلبية عربية، ويذكر أن آخر زيارة لبايدين هناك خلال حملته الانتخابية، لم تكن ناجحة. وقال بولس في مقابلات مع الصحافة الأمريكية إنه «من الواضح أن النقطة الأولى ذات الأولوية القصوى داخل المجتمع العربي الأمريكي هي الحرب الحالية في الشرق الأوسط والسؤال هو، من يستطيع إحلال السلام ومن يجلب الحرب؟ وهم يعرفون الجواب على ذلك». وظهر بولس مع ترامب عدة مرات خلال حملته الانتخابية في 2020، لكن الوضع يختلف حالياً، بعد أن تزوج مايكل بولس من تيفاني الابنة الصغرى للرئيس السابق عام 2022، وأصبح دوره في الحملة الانتخابية الحالية أكثر أهمية. بولس ليس بعيداً على عالم السياسة، فقد شارك على حد قوله في أنشطة للحزب الجمهوري عندما كان طالباً في الجامعة في تكساس وبعد تخرجه، كما أن كان له تجربة سياسية في لبنان حيث

بعد ما أعرب غالبية الأمريكيين من أصول عربية عن نيتهم بالامتناع عن التصويت لصالح المرشح الديموقراطي جو بايدين في الانتخابات الرئاسية القادمة، بسبب سياسته تجاه الحرب في غزة، يسعى الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب للفوز بأصوات الناخبين الأمريكيين العرب بالاستعانة بصهره مسعد بولس، وهو رجل أعمال من أصل لبناني، أصبح نشطاً في الأوساط العربية لاستمالة الناخبين الأمريكيين العرب. وقال لـ «مونت كارلو الدولية».

وقد يساعد بولس، الذي جاء إلى الولايات المتحدة للدراسة في جامعة هيوستن في ولاية تكساس وحصل على درجة الدكتوراه في علم اللاهوت، في تحسين صورة صهره الرئيس السابق الذي أعرب مراراً عن دعمه لإسرائيل، كما سبق وأعلن خلال حملته الانتخابية عن نيته، في حال وصل مرة أخرى للبيت الأبيض، طرد المتظاهرين المؤيدين للفلسطينيين معتبراً أنهم مؤيدين لحماس. لكن وفقاً لبعض التقارير، قد ينجح بولس في إقناع مجتمع له ثقل سياسي في صناديق الاقتراع

اتهام رجل من نيويورك بارتكاب جريمة كراهية ضد امرأة مسلمة

راند صالحه

اتهم رجل من مدينة نيويورك بارتكاب جريمة كراهية بعد أن ألقى عليه فاصوليا على امرأة مسلمة على رصيف قطار الأنفاق وسط تزايد معاداة العرب والإسلاموفوبيا وسط الحرب الإسرائيلية الدامية على غزة.

وقالت شرطة نيويورك في بيان صحفي إن أندريه جونسون (36 عاماً) كان يسير خلف المرأة البالغة من العمر 22 عاماً عندما دخلت محطة مترو الأنفاق في الجانب الشرقي العلوي من مانهاتن حوالي الساعة 6 مساءً يوم 4 أبريل، وفقاً لوكالة "يو بي أي".

ويدون استفزاز، ألقى عليها فاصوليا وأدى بتصريحات معادية للعرق قبل أن يفر بالقطار. وتم القبض عليه الجمعة ووجهت إليه تهم التحرش الجسيم من الدرجة الثانية والتحرش من الدرجة الثانية وسرقة الخدمات. وذكرت صحيفة نيويورك ديلي نيوز أن التهم الموجهة إلى جونسون بعد استدعائه الجمعة شملت محاولة الاعتداء من الدرجة الثالثة باعتبارها جريمة كراهية. أما بالنسبة للمرأة، فقال المتحدث باسم الشرطة في بيان صحفي إن

"الضحية لم تصب بالعيوه ولم تصب بأذى". لكن العلية اصطدمت بالسقف وانفجرت وغطتها بالفاصوليا.

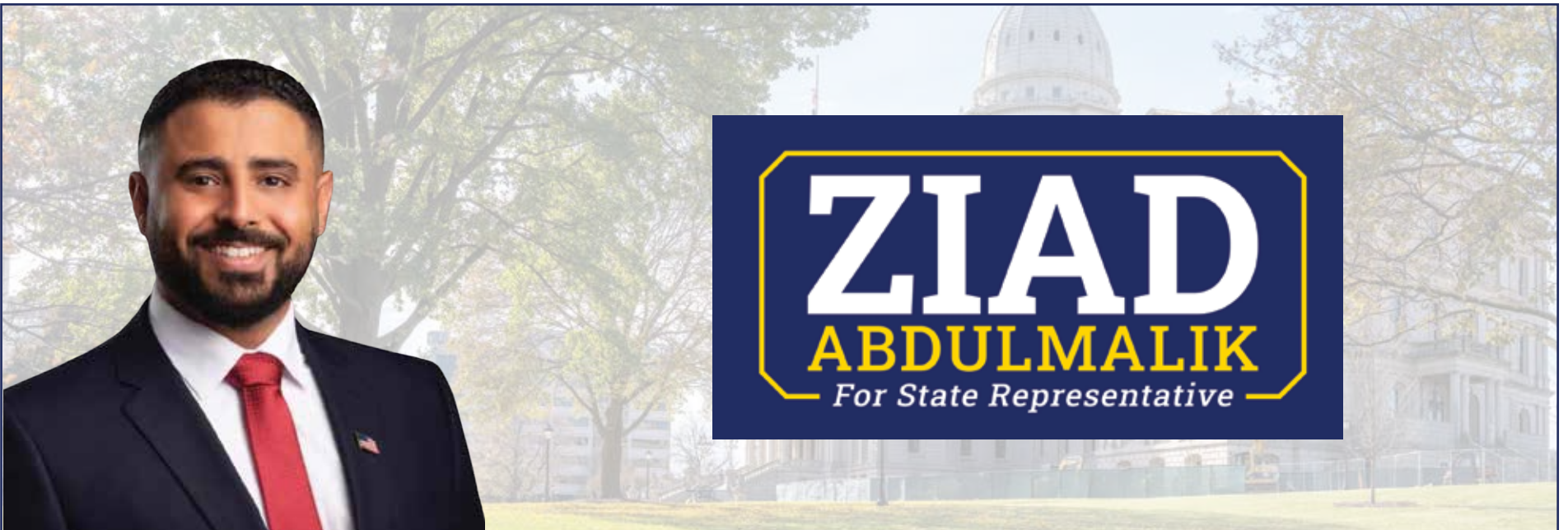
كما اتهم جونسون أيضاً بالاعتداء من الدرجة الثانية بعد أن دفع امرأة مسنة إلى الأرض في فبراير، مما أدى إلى إصابتها بكدمات في ركبها الأيمن وتسبب لها في ألم شديد.

في غضون ذلك، دعا مجلس العلاقات الأمريكية الإسلامية (كير) سلطات إنفاذ القانون في تكساس إلى التحقيق بعد أن شارك رجل صورة لنفسه وهو يتبول على لافتة مسجد في مدينة تايلر.

وقال مصطفى كارول، المدير التنفيذي لـ (كير) "إننا نحث سلطات إنفاذ القانون على التحقيق في هذا التخريب ذي الدوافع المتحيزة على ما يبدو واتخاذ الإجراءات المناسبة ضد الجاني المزعوم". "لا يجوز استهداف أي دار عبادة، لأي دين، بالكراهية".

وأصدرت المجموعة المناصرة بيانات في وقت سابق من هذا العام أظهرت أنها تلقت 3578 شكوى بشأن الكراهية ضد المسلمين والفلسطينيين، في الأشهر الثلاثة الأولى من الحرب الإسرائيلية الهمجية على غزة، بزيادة قدرها 178%.





بصفتي أباً لثلاثة أطفال صغار، فإنني أدرك تماماً المسؤولية العميقة تجاه مستقبلهم ورفاهيتهم بالإضافة إلى ذلك، كمستشار سابق في مدينة ديربورن، أملك خبرة فعّالة في فهم احتياجات وتطلعات مجتمعنا أنا ملتزم بالدفاع عن قيمنا الثقافية والاجتماعية، وتمثيل مصالحنا بأكملها من خلال الانضمام إلي في رحلة بناء مستقبلنا، ستكون جزءاً من جهودنا لتحقيق مجتمع يضع الأطفال والمجتمع على رأس أولوياته، ويضع الخدمة المجتمعية قبل المصالح السياسية

As a small business owner, father of three, and former Dearborn City Commissioner, I'm determined to fight against corporate polluters and stand up for our community's values in Lansing. Join me in building a future where our children and community come first!

ZIAD'S VISION

- ✓ Holding corporate polluters and DTE accountable.
- ✓ Increasing funding for K-12 and post-secondary education, including apprenticeships and trade schools.
- ✓ Lowering auto insurance rates by reducing premiums & cutting unnecessary costs.
- ✓ Quality and affordable healthcare for all Michiganders, with a focus on comprehensive and accessible senior health services.
- ✓ Increasing funding for mental health and substance abuse programs.

صوتوا لزياد عبد الملك لمثل ولاية ميتشيغان في السادس من أغسطس

VOTE ZIAD ABDULMALIK FOR STATE REPRESENTATIVE IN THE DEMOCRATIC PRIMARY BY AUGUST 6, 2024

CONNECT WITH ZIAD

- ☎ 313-898-4251
- ✉ voteziad@gmail.com
- 🌐 voteziad.com

DONATE



VOLUNTEER





الأمم المتحدة تكشف عن آثار بيئية مدمرة للعهدوان الإسرائيلي على غزة

تقييمات للأضرار من البنك الدولي. وقال داربيشير إن قياسات الأرض ستكون حاسمة لفهم مدى تلوث التربة والمياه.

وذكر التقرير أن أنظمة المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية صارت الآن معطلة بالكامل تقريباً مع إغلاق محطات معالجة مياه الصرف الصحي الخمس في غزة. وفرض الاحتلال الإسرائيلي القائم منذ فترة طويلة بالفعل تحديات بيئية كبيرة في الأراضي الفلسطينية فيما يتعلق بنوعية المياه وتوافرها، وفقاً لتقرير صدر عام 2020 عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي.

وتم اعتبار أكثر من 92 بالمئة من المياه في قطاع غزة غير صالحة للاستهلاك البشري.

وكان القطاع يتمتع بواحد من أعلى معدلات استخدام الألواح الشمسية على الأسطح في العالم. وذكر مركز الدراسات الاستراتيجية والدولية في الولايات المتحدة في تقديرات أنه في عام 2023 كان هناك حوالي 12400 نظام للطاقة الشمسية على الأسطح. لكن إسرائيل دمرت منذ ذلك الحين جزءاً كبيراً من البنية التحتية للطاقة الشمسية المزدهرة في غزة، ويمكن أن تتسبب الألواح الشمسية المكسورة في تسرب ملوثات الرصاص والمعادن الثقيلة إلى التربة.

جودة البيئة الفلسطينية في ديسمبر 2023 لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة لتقييم الأضرار البيئية. ويحمل البرنامج على عاتقه مهمة مساعدة البلدان في تخفيف آثار التلوث ومكافحته في المناطق المتضررة من الصراعات المسلحة أو الإرهاب.

ونظراً للمخاوف الأمنية والقيود المفروضة على الوصول، استخدمت الأمم المتحدة لإعداد تقريرها عمليات المسح عبر الاستشعار عن بُعد وبيانات من الهيئات الفنية الفلسطينية، بالإضافة إلى



الصراع والبيئة، وهو منظمة لا تهدف للربح تتخذ من بريطانيا مقراً، «فهم الآثار البيئية للحرب يمثل تحدياً كبيراً في عصرنا. التداخيات لن تكون محسوسة محلياً فحسب حيث يدور القتال، لكنها قد تتجاوز ذلك أو حتى تصبح محسوسة على النطاق العالمي عبر انبعاث الغازات المسببة للاحتباس الحراري».

الصرف الصحي

جاء تقييم الأمم المتحدة لتلبية لطلب قدمته سلطة

ذكر تقرير للأمم المتحدة عن الأثر البيئي للحرب في غزة، أن الصراع تسبب في تلوث غير مسبوق للتربة والمياه والهواء في القطاع الفلسطيني ودمر شبكات الصرف الصحي وخلف أطناناً من الحطام الناتج عن استخدام عبوات ناسفة.

ووفقاً لتقييم ميداني من برنامج الأمم المتحدة للبيئة، فإن حرب إسرائيل على غزة سرعان ما قضت على التقدم المحدود الذي تم إحرازه في تطوير تحلية مياه البحر ومرافق معالجة مياه الصرف وإصلاح الأراضي الرطبة الساحلية في وادي غزة والاستثمار في تركيبات الطاقة الشمسية. بحسب صحيفة البيان. وذكر التقرير أن استخدام أسلحة متفجرة خلف نحو 39 مليون طن من الحطام. وتشير التقديرات إلى أن كل متر مربع من قطاع غزة يحتوي الآن على أكثر من 107 كيلوغرامات من الأنقاض. وأشار التقرير إلى أن هذا يزيد بمقدار خمسة أمثال عن الحطام الناتج عن القتال في الموصل في العراق في 2017. وقالت إنجر أندرسن، المدير التنفيذي لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة «كل هذا يضر بشدة بصحة السكان وأمنهم الغذائي وقدرة غزة على الصمود».

وعانت البيئة في غزة بالفعل بسبب الصراعات المتكررة والنمو الحضري السريع وكثافة السكان المرتفعة قبل أحدث صراع الذي اندلع في السابع من أكتوبر.

وقال أوين داربيشير، الباحث البارز في مرصد



UN official: The war deprived Gazans of food, health and livelihoods

After nearly nine months of the war that started on Oct. 7, 2023, the Gaza population has been almost entirely dispossessed of the means to ensure food security, shelter, health, and livelihood, a UN official told journalists on.

Maryse Guimond, from the Palestine office of the UN Women, spoke at a UN news conference after completing a one-week mission inside Gaza. According to Anatolia.

"What I have seen defies description," said Guimond. "The moment you enter at the Kerem Shalom crossing, and the fence closes behind you, you feel locked into a world of devastation.

"Homes, hospitals, schools, universities, daycare centers have been demolished. As you move toward the middle area, you see crowds of people -- men, women, and children -- in makeshift tents, trapped in a world of scarcity."

She said that more than 1 million people in Gaza are in constant displacement, and nowhere is safe for women and girls in Gaza, many of whom have already been displaced multiple times.

Guimond said people are moving to any available open space, including roads, agricultural land, and damaged buildings, as they are displaced into increasingly smaller areas that are unable and unequipped to support them.



"After nearly nine months of war, the population has been almost entirely dispossessed of the means and capacities to ensure food security, shelter, health, and livelihood," said explained.

"Women were asking me, 'When can we go back to our homes?' Each displacement has brought more loss and fear," said Guimond, noting that "Gaza is more than two million stories of loss."

- Wanting the war to stop

Gaza's people are asking for the war to stop as every day, the conflict brings more destruction and killing.

When boys and girls asked Guimond when the war would end, she said she had no answer.

Every woman she met had a story of loss, and more than 6,000 families lost their mothers.

"One million women and girls have lost their dignity, their homes, their families, their memories," said Guimond.

It is crucial to protect the rights and dignity of the people of Gaza, especially women and girls, who have borne the brunt of this war." At the same news conference, Dr. Rik Peepkorn, the representative of the World Health Organization (WHO), spoke about medivacs from Gaza, saying that during the current conflict, around 4,800 patients have been medivacked from Gaza, most of them to Egypt and the region.

"WHO estimates there is a need to medivac at least another 10,000 patients out of Gaza," said Peepkorn.

Some are related to war, and others are related to chronic diseases such as cancer, cardiovascular diseases, and other non-communicable diseases, including severe mental health cases.

Peepkorn said the WHO is asking the Israeli authorities to open the Rafah Crossing again. The other request is to reopen the Kerem Shalom Crossing when it is safe for sustained transfer of patients from Gaza to the West Bank and East Jerusalem referral hospitals, "just like it was before the war when 50 to 100 patients per day were referred," to the hospitals.

Peepkorn said: "WHO is ready to support this to ensure that it happens in an organized way and that ambulance services are supported" to the receiving hospitals.



إيادة تعليمية في غزة.. العدوان يدمر المدارس ويعلق الدروس والامتحانات



يعيش طلاب الثانوية العامة في قطاع غزة واقعةً مختلفاً هذا العام بسبب الحرب الإسرائيلية، التي قضت على المنظومة التعليمية ودمرت المدارس وهجرت الطلاب وقتلت عدداً كبيراً منهم. وفي حديث لـ «التلفزيون العربي» يشير الطالب وليد بهار إلى أنه كان يتمنى أن يستكمل تعليمه في إحدى الجامعات خارج غزة. وعن الوضع الذي يعيشه الآن، يقول بهار الذي كان يرغب بدخول كلية التمريض: «اليوم أنا أملاً للمياه وأخي يذهب لإحضار الطعام، لا مدارس ولا تعليم».

ويضيف: «كنا نعيش في منزلنا وندرس، وإذ بنا نجد أنفسنا نعيش في الخيام»، معرباً عن أمله بأن يعود إلى مقاعد الدراسة قريباً.

إيادة تعليمية

من جهته، يعتبر المتحدث باسم وزارة التربية والتعليم الفلسطينية صادق الخضور، أن توصيف خبراء في الأمم المتحدة لواقع الطلاب في قطاع غزة بأنه «إيادة تعليمية» هو توصيف دقيق. ويلفت في حديث من رام الله، إلى أن الحرب حرمت 630 ألف طالب من الذهاب إلى المدارس، وعطلت 90 ألف طالب جامعي منذ السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي. كما يشير إلى أن الحرب دمرت 90% من مباني المدارس في القطاع، حيث تضرر 286 مبنى مدرسي من أصل 307 مباني، فيما أزيل 50 مبنى تابعاً للجامعات في القطاع. وكذلك دمر العدوان بنية التكنولوجيا والاتصالات وشبكة الكهرباء التي تؤثر على التعليم.

الحرب تحرم 39 ألف طالب من إجراء الامتحانات

ويصف الخضور ما حل بقطاع التعليم في غزة بـ«الكارثة»، حيث استشهد عدد كبير من أفراد الهيئة التعليمية منهم 350 معلماً و104 من العلماء وكوادر الجامعات. كما استشهد نحو 8 آلاف طالب وجرح 12



الإسرائيلي. وإن يشدد على أهمية الحق في التعليم، يقول الخضور: «إن الحق في الحياة أهم ولا معنى للحديث عن الحق في التعليم دون الحق في الحياة».

ألفاً آخرين. كما حرم 39 ألف طالب في قطاع غزة من المشاركة في امتحانات الثانوية العامة، بحسب الخضور الذي يؤكد أن هذا العام الدراسي لن يضيع على طلاب غزة حيث ستنظم دورة خاصة بهم عند انتهاء العدوان

UN-backed commission says Israel committed 'war crimes, crimes against humanity' in Gaza since Oct. 7



Israeli authorities are responsible for "war crimes and crimes against humanity" committed during the military operations and attacks in Gaza since Oct. 7, a UN-backed commission on said in a new report.

The UN Independent International Commission of Inquiry found that Israeli authorities are responsible for "the war crimes of starvation as a method of warfare, murder or wilful killing, intentionally directing attacks against civilians and civilian objects, forcible transfer, sexual violence, torture and inhuman or cruel treatment, arbitrary detention and outrages upon personal dignity." According to Anatolia.

The commission found that "the crimes against humanity of extermination, gender persecution targeting Palestinian men and boys, murder, forcible transfer, and torture and inhuman and cruel treatment" were also committed.

The extensive civilian casualties and widespread destruction of civilian objects and infrastructure in Gaza were "the inevitable result of a strategy undertaken with intent to cause maximum damage, disregarding the principles of distinction, proportionality and adequate precautions."

The intentional use of heavy weapons with large destructive capacity in densely populated areas constitutes "an intentional and direct attack on the civilian population," it added.

Regarding the statements made by Israeli officials, the report said their remarks "amounted to incitement and may constitute other serious international crimes," adding that direct and public incitement to genocide is a crime under international law whenever perpetrated.

The commission also evaluated the evacua-

tion orders issued by Israel, calling them "insufficient, unclear and conflicting, and did not provide adequate time for safe evacuations." "Furthermore, the evacuation routes and the areas designated as safe were consistently attacked by Israeli forces," it said and added: "All of this, the Commission determined, amounted to forcible transfer." Israel also imposed a "total siege," which "amounts to collective punishment" against the civilian population, according to the commission. "Israeli authorities have weaponized the siege and used the provision of life-sustaining necessities, including by severing water, food, electricity, fuel and humanitarian

assistance, for strategic and political gains." It stressed that the siege has "disproportionately impacted" pregnant women and persons with disabilities, with "serious harm inflicted on children leading to preventable child deaths from starvation including newborns."

Regarding the acts in the West Bank, the commission found that Israel committed "acts of sexual violence, torture and inhuman or cruel treatment and outrages upon personal dignity, all of which are war crimes."

Moreover, the commission determined that the Israeli government, as well as the Israeli military, "permitted, fostered and instigat-

ed" a pattern of settler aggression directed against Palestinian communities within the West Bank.

In its recommendations, the commission urged Israel to take immediate action, including implementing a cease-fire, ending the blockade of Gaza, ensuring delivery of humanitarian supplies, and ceasing attacks on civilians and infrastructure.

It also called on Tel Aviv to "comply fully" with its legal obligations set forth in the International Court of Justice orders on provisional measures issued on Jan. 26, March 28 and May 24 and, in particular, allow the commission access to Gaza to conduct investigations. It also recommended that all state parties to the Rome Statute cooperate fully with the International Criminal Court.



"Israel must immediately stop its military operations and attacks in Gaza, including the assault on Rafah, which has cost the lives of hundreds of civilians and again displaced hundreds of thousands of people to unsafe locations without basic services and humanitarian assistance," Navi Pillay, chair of the commission, said in a press release.

The Israeli mission to the UN in Geneva immediately reacted to the report, calling it "biased."

"Israel rejects the abhorrent and immoral accusations leveled against the IDF (the Israeli military), both with regards to the military operation in Gaza and its initial response against Hamas terrorists in Israel," the mission said, claiming that the military conducts itself in line with international law, including international humanitarian law.

It also stated that its actions are all in the service of a narrow-led political agenda against Israel," according to Meirav Eilon Shahar, Israel's permanent representative to the UN.



في حرب دينية قبيحة وإرهابية: جنود إسرائيليون يحولون مسجد معبر رفح إلى مكان لـ"الطبخ" وإساءة للنبي محمد



أمريكية تدعى يائيل سيندلر تخدم في الجيش الإسرائيلي، تنشر صوراً من داخل مسجد رفح، تظهر إساءة للنبي محمد. وفي وقت سابق، قال الجيش الإسرائيلي في بيان، إنه يواصل توغله في رفح ووسط قطاع غزة.

وفي 6 مايو/ أيار الماضي، أعلن الجيش الإسرائيلي بدء عملية عسكرية في رفح، متجاهلاً تحذيرات دولية من تداعيات ذلك على حياة النازحين بالمدينة، فيما سيطر في اليوم التالي على معبر رفح الحدودي مع مصر.

ومنذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول تشن إسرائيل حرباً على غزة خلفت نحو 122 ألف شهيد وجريح فلسطيني، وأكثر من 10 آلاف مفقود.

وتواصل إسرائيل حربيها رغم قرار من مجلس الأمن الدولي بوقفها فوراً، وأوامر محكمة العدل الدولية بإنهاء اجتياح مدينة رفح جنوب القطاع، واتخاذ تدابير لمنع وقوع أعمال "إبادة جماعية"، وتحسين الوضع الإنساني المزري في غزة.

أظهر مقطع فيديو جنوداً إسرائيليين وهم يحولون المسجد الواقع في الجانب الفلسطيني من معبر رفح الحدودي مع مصر، إلى مكان للطبخ.

ووثق مقطع الفيديو، الذي نشره أحد الجنود خلال سيطرتهم على المعبر وتوغلهم في المدينة، تحويل هذا المسجد إلى مكان للطبخ وتقديم الوجبات لقوات الجيش. وفقاً لموقع الأمة برس.

وبدا في المقطع وجود طاوالت كبيرة داخل المسجد وضع عليها الجنود أصنافاً مختلفة من المواد الغذائية.

كما أظهر الفيديو ملصقا ثبت على صندوق كرتوني غذائي يستخدمه الجنود الذين تواجدوا داخل المسجد، حيث كتب عليه تاريخ إنتاج المواد بداخله 22 مايو/ أيار الماضي؛ ما يعني أن هذا الفيديو تم التقاطه في ذلك اليوم أو بعده.

وظهر في المقطع وجود أليات إسرائيلية عسكرية داخل المعبر بالقرب من المسجد. كما انتشرت على مواقع التواصل صور لجنديّة



مجاعة في شمال غزة: تحذيرات جديدة وسط الحرب المتواصلة على الفلسطينيين

لا تختلف حال عبد الفتاح المدهون العالق في شمال غزة كذلك عن حال والده زين حسب الله. ويقول له، «العربي الجديد»، أنه لم يعثر على أي طعام منذ أيام، في حين أن قوات الاحتلال دمّرت منزله الذي تمكن من النزوح منه في اللحظات الأخيرة مع مبلغ متواضع. ويفيد المدهون بأن «الناس في مناطق مختلفة يبحثون عن أي غذاء ممكن من دون جدوى»، مشيراً إلى أن «لا منظمات دولية ولا أونرو (وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين) ولا غيرها في منطقة شمال غزة اليوم». ويكمل المدهون: «نمشي مثل التائهين في الشوارع ونسأل عن أي مكان فيه طعام».

في سياق متصل، يقول مدير مستشفى كمال عدوان حسام أبو صافية إن «الأغذية التي تحتوي على بروتينات وفيتامينات غير متوفرة في كل محافظة شمال غزة» في الوقت الراهن. يضيف أن «في حال توفّر منه القليل، فإن الناس صاروا يتبادلون الأغذية في ما بينهم، بناءً على حاجة أطفالهم حتى لا يموتوا جوعاً»، لافتاً إلى أن هؤلاء يجهدون للحصول على حليب «حتى لو كان حليباً منتهي الصلاحية مثل ذلك المجفف الذي أدخل من ضمن شحنات مساعدات».

تجدد الإشارة إلى أن الفلسطينيين في شمال غزة كانوا قد اختبروا الجوع للمرة الأولى، في خلال الحرب الإسرائيلية المتواصلة منذ السابع من أكتوبر الماضي، ما بين شهري يناير/ كانون الثاني ومارس/ آذار الماضيين خصوصاً. فهم بمعظمهم اضطروا إلى خلط أعلاف الحيوانات بدقيق القمح المتوفّر قبل نفاذه كلياً، كذلك أكلوا أوراق الأشجار وراحوا يبحثون عن أي بدائل ممكنة حتى لا يموتوا جوعاً. وفي السياق نفسه، أطلق ناشطون أخباراً وسم #شمال_غزة_يجوع على مواقع التواصل الاجتماعي، أملين أن يوصلوا رسالة مفادها أن الفلسطينيين في غزة يجوعون في ظلّ الحصار والعدوان، من أجل الضغط لإدخال الأغذية لهم.

شنتها قوات الاحتلال على مخيم جباليا في شمال غزة في مايو الماضي. وتقول والده زين حسب الله «أنها توجهت شأنها شأن كثيرين من أهالي شمال غزة إلى السوق، من أجل تأمين أي مواد غذائية متوفرة، لكنهم لم يعثروا إلا على قليل من الغذاء وبأسعار مرتفعة جداً. ولا تخفي الوالدة، التي تعيش مع أبنائها الآخرين بالقرب من مستشفى كمال عدوان، أنها تشعر بالجوع كما هي حال أبنائها، وتأمل

بإدخال أي طعام عاجل إلى شمال غزة.

تضيف هذه الأم الفلسطينية: «كنا نتوقع هذا الجوع. فمذ العملية العسكرية الأخيرة

واستشهاد زوجي، رحنا نشعر بتناقص الغذاء. وقد اضطرت إلى تقليل كمية ما نتناوله حتى لا نصل إلى الجوع

سريعاً». وتكمل: «لكننا، على الرغم من كل محاولاتنا، وأنا ونساء كثيرات في المنطقة، فقد دخلنا في هذه المرحلة. ونحن ننظر إدخال أي طعام ممكن إلى المنطقة». وتؤكد والده زين حسب الله «في الوقت الراهن، أعيش ما بين شعور الجوع وتأمين الطعام لأبنائي وبين خوفي من فقدان ابني زين فيلحق بوالده».



سوء تغذية وكذلك تجفافاً في أجسام الأطفال، فقد راحت أعداد كبيرة من أطفال قطاع غزة تعاني من ذلك. ووصل الحال بعدد من هؤلاء إلى الوفاة، خصوصاً مع تفاق سوء التغذية مع مشكلات صحية. وقد توفي 33 طفلاً من جراء إصابتهم بسوء التغذية الحاد، آخرهم يدعى مصطفى حجازي وقد فارق الحياة اليوم في مستشفى شهداء الأقصى بمدينة دير البلح بوسط قطاع غزة. وبحسب بيانات منظمة الصحة العالمية، فقد تلقى أكثر من ثمانية آلاف طفل دون الخامسة من العمر علاجاً لسوء التغذية الحاد في القطاع.

وفي مستشفى كمال عدوان الذي يُعدّ من بين أكبر مستشفيات شمال غزة في القطاع الفلسطيني المحاصر والمستهدف، سجّلت معاينة أكثر من 200 طفل، على خلفية سوء التغذية، وقد احتاج 50 منهم إلى عناية مكثّفة، علماً أنهم في حالة خطرة. ومن بين هؤلاء الذين يستقبلهم مستشفى كمال عدوان في بيت لاهيا، الطفل زين حسب الله البالغ من العمر سبعة أعوام، والصغير الذي ترافقه والدته يعاني من ضعف جسدي، علماً أن والده استشهد في العملية العسكرية الأخيرة التي

أمجد ياغي

في شمال غزة المعزول عن بقية مناطق القطاع المحاصر وسط الحرب الإسرائيلية المتواصلة منذ السابع من أكتوبر/ تشرين الأول 2023، يُحكي من جديد عن «مجاعة حتمية» شبيهة بتلك التي كانت الأمم المتحدة ووكالاتها قد حذرت منها إلى جانب منظمات أخرى تُعنى بالشؤون الإنسانية والحقوقية، في ظلّ الجوع المسيطر. ومنطقة شمال غزة التي عزلتها قوات الاحتلال عن جنوب القطاع ووسطه تضمّ محافظتي غزة وشمال غزة، والاحتلال يتحكّم بمدخلها ومخارجها ويفصلها عن المنطقة الواقعة إلى جنوبي وادي غزة. وهكذا فإنّ الفلسطينيين، الذين ما زالوا عالقين في الشمال لسبب أو آخر، مهذدون بالمجاعة اليوم، ولا سيّما أن الجوع ينتشر بينهم نتيجة النقص الهائل في الغذاء. وفقاً لـ «العربي الجديد».

واضطرّ الفلسطينيون في شمال غزة إلى تناول أعلاف الحيوانات لسدّ جوعهم قبل أشهر قليلة، في حين كانت تُبذل جهود أممية ودولية للضغط على إسرائيل من أجل السماح بإدخال مساعدات إنسانية إلى هؤلاء. وبالفعل، بعد محاولات حثيثة شاقة، سمح بإدخال بضعة شحنات هزيلة من دقيق القمح إلى الشمال عبر برنامج الأغذية العالمية. وكانت الأمم المتحدة قد اشتكت، في أكثر من مرة، من عرقلة إدخال فرقها مساعدات إنسانية، بما في ذلك الغذاء والأدوية والمستلزمات الطبية، إلى الفلسطينيين المعزولين في شمال غزة وسط ظروف مزرية. وتبدو الأمور اليوم أكثر صعوبة، ولا سيّما مع العملية البرية التي تنفذها قوات الاحتلال في رفح والتي أدت إلى إقفال المعبر الواصل بين أقصى جنوبي قطاع غزة ومصر. فالمساعدات الإنسانية المخصصة للفلسطينيين في القطاع، سواء في شمال غزة أو جنوبه أو وسطه، تدخل من خلاله هذا المعبر. ولأنّ النقص الهائل في الغذاء من شأنه أن يسبّب



جيش الاحتلال الإسرائيلي يحرق ويجرف معبر رفح بشكل كامل

والتسبب في خروجه تماماً عن الخدمة «هو عمل إجرامي وسلوك همجي يأتي في إطار حرب الإبادة المتواصلة». وأضافت حماس: «هذا السلوك النازي يستدعي إدانة دولية واسعة، واتخاذ ما يلزم من إجراءات لمحاسبة قادة الاحتلال على تدميرهم منشأة مدنية، دون مبرر سوى التعطش للتدمير وزيادة معاناة الفلسطينيين».

وتابعت الحركة: «إن الاحتلال يتحمل تبعات هذه الجريمة التي تتسبب في قطع تواصل الفلسطينيين مع العالم الخارجي، وحرمان الآف المرضى والجرحى السفر لتلقي العلاج في الخارج، ما يتطلب كذلك، تحركاً دولياً فاعلاً لفتح المعبر وتسهيل السفر لمواطنينا، وتسهيل دخول المساعدات الغذائية والإغاثية الطارئة للقطاع، الذي يتعرض لحرب تجويع صهيونية بشكل متعمد».

ويعمد جنود الاحتلال الإسرائيلي إلى نشر صورهم بجوار الدمار الهائل الذي يحدثونه وتحديثه آلة التدمير الإسرائيلية، وصور ممتلكات الفلسطينيين والبنية التحتية المدمرة، للتباهي بما يقومون به، وسط غياب المحاسبة وملاحقة مجرمي الحرب الإسرائيليين.

ووفق تقديرات فلسطينية، شهدت مدينة رفح بعد الاجتياح الإسرائيلي استشهاد نحو ألف فلسطيني، فضلاً عن تهجير مئات الآلاف من الفلسطينيين الذين لجأوا إليها منذ السابع من أكتوبر الماضي، مع بداية الحرب.



عن الدمار والانتهاكات التي يرتكبونها ضد القطاع والفلسطينيين، ما يشكل وثائق قانونية في مسار ملاحقة مجرمي الحرب الإسرائيليين، إن كان هناك إرادة دولية لذلك.

وبالتزامن مع الفيديو الأول المقتضب، قالت حركة حماس في بيان إن إقدام جيش الاحتلال على إحراق مبنى المغادرة ومنشآت أخرى داخل معبر رفح

انهيار المنظومة الصحية بالقطاع والحاجة الملحة لفئات أكثر من المرضى للسفر عبره إلى مصر أو منها إلى دول أخرى.

وكان جنود الاحتلال الإسرائيلي قد نشروا في وقت سابق فيديو يظهر تناولهم الطعام داخل المسجد الصغير في معبر رفح. ويتعمد جنود الاحتلال منذ بدء الحرب القاسية على قطاع غزة بنشر فيديوهات

ضياء الكحلوت

نشر صحفيون وجنود إسرائيليون، مؤخراً، فيديو يظهر جميع أقسام ومناحي معبر رفح البري، الذي يفصل قطاع غزة عن الأراضي المصرية، وقد تعرض للتدمير والحرق بشكل كامل، وذلك بعد أيام من ظهور فيديو مقتضب يبين حريق صالة المغادرين في المعبر فقط. بحسب ما ذكره موقع العربي الجديد. ويظهر في مقطع الفيديو ومدته دقيقة وتسع ثوانٍ المعبر وممراته ومبانيه، وقد تعرضت للتجريف والحرق. ويأتي الفيديو متزامناً مع معلومات يجري تداولها على نطاق واسع في قطاع غزة بأن شركة أمنية تقوم بإنشاء معبر للمسافرين قرب معبر كرم أبو سالم التجاري، إلى الشرق من معبر رفح البري.

ومعبر رفح البري هو المنفذ الوحيد للمليون ونصف مليون فلسطيني يعيشون في قطاع غزة، وهو ممرهم الإجمالي إلى العالم الخارجي، في ظل تحكّم وإغلاق الاحتلال الإسرائيلي حاجز إيرز/بيت حانون (شمال القطاع) الذي كان يسمح له 1% من سكان قطاع غزة بالسفر عبره فقط وبإجراءات معقدة، لكنه مغلق بشكل تام، وأضحى شبه مدمر منذ اقتحامه في 7 أكتوبر/تشرين الأول المنصرم.

وأغلق الاحتلال معبر رفح البري بعد السيطرة عليه في 7 مايو/أيار الماضي، وتوقفت عقب ذلك حركة المسافرين وتوقف دخول المساعدات الإنسانية للنازحين في القطاع. وإغلاق المعبر يحكم على مرضى السرطان وجرحى الحرب القاسية بالموت، في ظل

تقرير: خسائر بالملايين نتيجة العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة

غزة»، علي الحايك، إنه من الصعب في هذه المرحلة حصر حجم المصانع والمنشآت المدمرة أو المتضررة أو تقدير حجم خسائرها. وأكد الحايك تعرض ما لا يقل عن 50 مصنعاً، إضافة إلى عشرات المحال التجارية والمنشآت الأخرى، للتدمير الكلي أو الجزئي بسبب عمليات القصف الإسرائيلي المستمرة.

وذكر أن الأضرار غير المباشرة، تشمل حالات التعطيل عن العمل بسبب القصف وأزمات الكهرباء، وعدم توفر المواد الخام، وهي كلها عوامل تساهم في تدمير القطاع الاقتصادي الذي يعاني من أوضاع صعبة بسبب الحصار الإسرائيلي وسلسلة الحروب الإسرائيلية على غزة.

وأكد تقرير «المرصد الأورومتوسطي» أن تدمير المصانع والمنشآت الاقتصادية وتعطيلها دفع بالآلاف إلى البطالة المتفشية بنسبة عالية أساساً في قطاع غزة؛ إذ تبلغ نسبتها في القطاع نحو 49 في المائة، وترتفع في أوساط الشباب والخريجين إلى أكثر من 67 في المائة، نتيجة الحصار الإسرائيلي المستمر منذ نحو 15 عاماً. وحذر من أن الهجمات الإسرائيلية العنيفة وغير المتناسبة قد تتسبب في كارثة إنسانية بدأت تطل جميع مناحي الحياة الأساسية، مطالباً بوقف هجمات إسرائيل على التجمعات السكنية والأعيان المدنية التي تضم الأبراج والشركات التجارية.

والأبراج التي دمرها الطيران الحربي الإسرائيلي في مختلف مناطق قطاع غزة.

من جهته؛ قال رئيس «جمعية رجال الأعمال في

برمنه من خلال قصف المنشآت وتدميرها، وتأثيرات غير مباشرة تتعلق بالتعطيل الحاصل بسبب استمرار الهجوم الإسرائيلي. وشمل ذلك محال ومراكز تجارية أسفل البنايات

كشفت توثيق حقوق، عن أن إسرائيل استهدفت 525 منشأة اقتصادية في هجماتها الجوية وبنيران المدفعية على قطاع غزة المتواصلة لليوم العاشر على التوالي.

وأعلن المكتب الإعلامي الحكومي في غزة، في بيان صحفي، أن التقديرات الأولية للخسائر الناتجة عن هجمات إسرائيل على القطاع تصل إلى عشرات ملايين الدولارات. وفقاً لـ «الشرق الأوسط». وذكر المكتب أن من ذلك خسائر مباشرة بقيمة 22 مليون دولار نتيجة قصف مزارع حيوانية وأراض زراعية، و27 مليون دولار في المنشآت الاقتصادية والتجارية جراء قصفها، ومنه قصف المنطقة الصناعية واستهداف عدد من المصانع بشكل مباشر.

بدوره؛ أعرب «المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان»، في تقرير، عن بالغ قلقه من استهداف وتدمير الجيش الإسرائيلي عدداً كبيراً من المنشآت الاقتصادية والتجارية في قطاع غزة بهجماته المتواصلة.

وقال التقرير إنه وثق تدمير أو إلحاق أضرار بالغة بأكثر من 525 منشأة اقتصادية؛ منها 50 مصنعاً، وفق معطيات أولية غير نهائية، خلال الهجوم الإسرائيلي على قطاع غزة. وبحسب التقرير، تسبب الهجوم العسكري في تداعيات سلبية مباشرة على القطاع الاقتصادي





الحرب الإسرائيلية دمرت بيت حانون.. سلة غذاء غزة

القاسية في عاصمة الزراعة الفلسطينية، والغياب التام للرعاية الصحية، بعد إخراج المستشفى الوحيد في البلدة عن الخدمة، وتالياً تدميره بشكل كلي.

ويعاني أهالي بيت حانون نقصاً حاداً في الغذاء والدواء، فضلاً عن عدم قدرتهم على إخراج المرضى والجرحى إلى ما تبقى من مستشفيات في قطاع غزة للعلاج، وعلى مدخل البلدة الذي يربطها ببلدتي جباليا وبيت لاهيا، ترابط قوات من الجيش الإسرائيلي.

«الحرب دمرت المنازل والمنشآت في بيت حانون، ورحل عنها غالبية سكانها، وحتى المرضى لا يتلقون العلاج بعد تدمير مستشفى البلدة، والمواد الغذائية توشك على النفاد» قال الفلسطيني رامي كفارنة، لافتاً إلى أن وضع مئات من أهالي بيت حانون عادوا إلى البلدة قبل اجتياحها مجدداً، على أمل أن يستقروا في منازلهم، لكنهم صعقوا من هول الدمار والخراب.

ونوه كفارنة إلى أن العائدين سرعان ما وجدوا أنفسهم أمام حصار ثانٍ وأشد من سابقه، ويواجهون صعوبة كبيرة في توفير الماء الصالح للشرب بعد تدمير آبار البلدة، والحال ينطبق على المواد الغذائية، التي بدأت تنفد، وفق قوله.

وتاريخياً، ظل اسم بيت حانون مرتبطاً بمحطات تاريخية، إذ شهدت مواجهات دامية بين مسلحين فلسطينيين والقوات الإسرائيلية لدى أسر الجندي الإسرائيلي «جلعاد شاليط» العام 2006، ما أوقع العشرات من أهالي البلدة، وبعد 7 أكتوبر تحولت نظراً لموقعها الجغرافي إلى حقل تجارب، حيث يستخدم الجيش الإسرائيلي الأسلحة المختلفة خلال مناوراته على تخوم البلدة، بل إن موقعها وفق المواطن أحمد عاشور هو ما جعل منها هدفاً استراتيجياً لعمليات الجيش، مبيئاً أن عاصمة الزراعة الغزية، وسلة غذاء القطاع، تحولت بفعل الحرب إلى أكوام من الركام.



إليها بعد انسحاب الجيش الإسرائيلي منها بعد اجتياح طويل دام عدة أشهر، ليجدوا المجاعة الذين اضطرت غالبيتهم للنزوح، بينما ظل بضعة آلاف يعيشون فصول المعاناة فيها، وبعضهم عادوا

محمد الرنتيسي

بيت حانون، أكبر من قرية، وأكثر حياءً من مدينة.. بلدة إذن، ويفاخر «الحوادين» لأنها محطة العبور إلى بقية فلسطين، ليس فقط للعمال الباحثين عن لقمة العيش، بل لكل العازمين على اجتياز الحواجز التي تفصل غزة عن شمالها، حيث إنها عاصمة الزراعة الغزية، وسلة غذاء القطاع، وبفعل الحرب تحولت إلى أكوام من الركام. وفقاً لصحيفة البيان.

ولأنها الشاهد على ساعات مجيدة حفرتها في الذاكرة سواعد أهلها، ولأنها قبل ذلك وبعده قلعة زراعية مميزة تعيق برائحة زهور البرتقال، وتلوح في بقعة بارزة منها مدرستها الزراعية العريقة، رسمت بيت حانون مشاهد لا تنسى، ومشاهد أخرى تليق بالمستقبل بعد انجلاء غبار الحرب. إذا ذكرت بيت حانون، ذكر السوق المركزي للخضار، وكلية الزراعة فرع جامعة الأزهر، ومعبر بيت حانون البوابة الوحيدة لقطاع غزة من الجهة الشمالية، المزارعون فيها قبل الحرب كانوا يتشبثون بأرضهم فيما الغول الاستيطاني يطاردهم على الحدود، وشريان الحياة كان يكمن في شارعها الرئيس، الذي تحول إلى منطقة أشباح.

بيت حانون الواقعة شمال شرق قطاع غزة، وباب غزة الشمالي كما تعرف في القطاع، كان يسكنها قبل الحرب نحو 40 ألف نسمة، وكانت شاهداً على محطات ووقائع مشهودة، إذ انهزم فيها الفرنجة عام 673 هجرية، كما يذكر الحجر المثبت على مدخل المسجد القديم في البلدة، والذي بني خصيصاً لتخليد ذكرى هذه الموقعة، وسمي «مسجد النصر» إحياءً للانتصار العظيم في تلك الواقعة.

وفي خضم الحرب التي اشتعل لهيبها قبل ثمانية أشهر، عمدت قوات الجيش الإسرائيلي إلى عزل بيت حانون عن العالم، ضاربة الحصار المشدد على منافذها، حيث أخذت المجاعة تفتك بسكانها،

روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



لا للمخدرات

من مكتب أمين خزانة مقاطعة وين - أريك سابري

From the Office of Wayne County Treasurer - Eric R. Sabree



للمساعدة
أمام محكمة
الوصايا والإرث

PROBATE ASSISTANCE

إذا كنت تواجه مشكلة الرهن العقاري وتحتاج إلى المساعدة للبدء بقضية أمام محكمة الوصايا والإرث بمقاطعة وين لأن العقار مسجل باسم أحد أفراد الأسرة المتوفين، فيمكنك التواصل مع أحد شركائنا المجتمعيين من أجل الحصول على المساعدة المرجوة، وهم:

If you are facing foreclosure and need assistance in starting a Wayne County Probate Court Case because a property is in the name of a deceased family member, please contact one of the following community partners for assistance:

Michigan Legal Services: 313-774-1527 | 313-725-4890

United Community Housing Coalition: 313-405-7726

Legal Aid & Defender: 313-967-5800

يمكنك الاتصال بمحكمة الوصايا في مقاطعة وين
على الرقم: 313.224.5706

Contact the Wayne County Probate Court by calling:

313.224.5706

نحن هنا للمساعدة

We are here to help!



www.Treasurer.WayneCounty.com
313-224-5990



مكتب أمين خزانة مقاطعة واين إريك صبري أمين خزانة مقاطعة واين



خطط سداد ضريبة الأملاك سوف تكون متاحة الآن!

ملحق للمالك الساكن في عقاره
والمتعثر في الدفع (DOOE)

هذا البرنامج غير متاح للجميع .
إذا كنت تمتلك العقار وتعيش فيه ، وتعاني من ضائقة مالية ،
فقد تكون مؤهلاً لهذا البرنامج .
مطلوب إثبات الملكية للعقار ، وأن تكون ساكن فيه .

اتفاقية الدفع عند الإقامة (PAYSPA)

فقط لأولئك الذين تقدموا لأول مرة للحصول على الإعفاء الضريبي
بسبب الفقر من بلدياتهم المحلية . وحصلوا على الموافقة (PTE)
بمجرد إخطار مكتب المقيم المحلي الخاص بك واعتبارك مؤهلاً ،
سيرسل لك مكتبنا رسالة إشعار بالمبلغ المخفض المستحق .
سيكون لديك خيار دفع مبلغ مقطوع (خصم إضافي 10٪)
أو التسجيل في إتفاقية خطط الدفع عند الإقامة . PAYSPA

اتفاقية الدفع المشروط
لخفض الفائدة (IRSPA)

تعمل خطة الدفع هذه على خفض معدل
الفائدة من 18 ٪ إلى 6 ٪ لدافعي الضرائب المؤهلين .
يجب عليك أن تمتلك منزلك وتعيش فيه ، وأن يكون
لديك إعفاء ضريبي مصدق عليه بالإقامة
أوبطاقة هوية تثبت الإقامة . (PRE)

اتفاقية الدفع المشروط
المتاحة للجميع ، (SPA)

تسمح هذه الخطة لدافع الضرائب بدفع الضرائب وفقاً
لجدول الدفع . هذه الخطة سوف تجنبك حجز الرهن شريطة
أن يتم تقديم المدفوعات وفقاً للجدول الزمني المتفق عليه .

العديد من هذه الخطط
ستكون متاحة عبر الإنترنت على موقع :

treasurer.waynecounty.com!



جماعة الحوثي: وقف عملياتنا العسكرية مرهون بإنهاء عدوان إسرائيل على غزة

أكدت جماعة الحوثي اليمنية، أن وقف عملياتها العسكرية في البحر الأحمر وخليج عدن، مرهون بإنهاء "العدوان" والحصار الإسرائيلي المفروض على الفلسطينيين في قطاع غزة. جاء ذلك في بيان صادر عن المكتب السياسي للجماعة، غداة تواعد واشنطن "بمحاسبة الإرهابيين الحوثيين على أفعالهم". وفقا لموقع الأمة برس نقلا عن وكالة الأناضول.

وقال البيان: "عملياتنا العسكرية أخلاقية هدفها حماية حقوق وحرية الإنسان، ولن نتوقف إلا بوقف العدوان على غزة ورفع الحصار عن سكانها".

وأضاف البيان: "هدف أمريكا من وصف عملياتنا بالإرهاب، والادعاء بأن لا علاقة لها بما يجري في غزة هو صرف الأنظار عن الإرهاب الحقيقي الذي تمارسه إسرائيل في غزة بدعم أمريكي". وتابع: "مطالبنا عادلة ومنطقية وواضحة، وأوقفوا العدوان على غزة وارفخوا الحصار عن سكانها وسنوقف عملياتنا العسكرية". وأردف: "اليمن سيستمر في كفاحه لإنهاء سياسة الكيل بمكيالين في قضايا حقوق وحرية الإنسان والتي تنتهجها أمريكا وحلفائها بحسب مصالحها، وذلك من أجل بناء سلام شامل وعادل يضمن حرية وحقوق وكرامة الشعوب".

وقال المتحدث مجلس الأمن القومي في البيت الأبيض جون كيربي، للصحافيين: "سنواصل العمل مع شركائنا في جميع أنحاء العالم لمحاسبة الإرهابيين الحوثيين على أفعالهم، وسنواصل استهداف هذه الشبكة لتقليل قدرة الحوثيين على تجديد ذخائرهم"، وفق شبكة سي إن إن الأمريكية.

وإلى كيربي أن الحوثيين "لا يهتمون بالفلسطينيين في غزة.. إنه الإرهاب كما قلت بكل وضوح ويجب أن يتوقف الآن". وتضاف مع غزة "التي تواجه حربا إسرائيلية مدمرة بدعم أمريكي، يستهدف الحوثيون بصواريخ ومسييرات سفن شحن إسرائيلية أو مرتبطة بها في البحر الأحمر وبحر العرب والمحيط الهندي. ومنذ مطلع العام الجاري يشن تحالف تقوده الولايات المتحدة غارات يقول إنها تستهدف "مواقع للحوثيين" في مناطق مختلفة من اليمن، ردا على هجماتها البحرية، وهو ما قوبل برد من الجماعة من حين لآخر.

ومع تدخل واشنطن ولندن واتخاذ التوتير منحى تصعيديا في يناير/كانون الثاني، أعلنت جماعة الحوثي أنها باتت تعتبر كافة السفن الأمريكية والبريطانية ضمن أهدافها العسكرية.



في خطوة قوية باتجاه السلام في اليمن : سعي السعودية إلى إنهاء الحرب يمهد للقاء بين العليمي والمشاط

الحوثيين بتقديم تنازلات في المجال الإنساني لخلق مناخ من حسن النية، ومن هذه التنازلات فتح الطرقات.

وأعلن الجيش اليمني إعادة فتح طريق حيوي في مدينة تعز جنوب غرب البلاد، للمرة الأولى منذ نحو 10 سنوات.

وقال "محور تعز" العسكري التابع للجيش في بيان "تم افتتاح طريق جولة القصر - حوض الأشراف بشكل رسمي، بعد إزالة الحواجز". وأضاف أن "المواطنين باتوا ينتقلون من مدينة تعز (تحت سلطة الحكومة) إلى منطقة الحويان (تحت سيطرة الحوثيين)".

ومنذ عام 2015 تستضيف مسقط الوفد الحوثي للمفاوض، الذي يقيم هناك بشكل شبه دائم، للتواصل مع اللابعين الإقليميين والدوليين. ويسود اعتقاد أن عُمان تمتلك نفوذا سياسيا قويا على جماعة الحوثي، بعد النفوذ الإيراني، وهو ما يجعل الجماعة متمسكة بأن تمر أي مبادرة للتسوية عبر مسقط، خاصة أن السلطنة هي من أمنت طريق الحوار بين الحوثيين والسعودية، وفتحت لهم باب اللقاءات غير العلنية مع مسؤولين أمريكيين وأوروبيين. كما أن مواقفها كانت داعمة لهم ضد الخطوات الأمريكية مثل تصنيفهم جماعة إرهابية.

وفي 2022 قال وزير خارجية سلطنة عمان بدر البوسعيدي إن إعادة تصنيف الحوثيين جماعة إرهابية ستقوض جهود إحضارهم إلى طاولة المفاوضات. وفي يناير الماضي أدانت سلطنة عُمان "قصف عدة مدن" في اليمن من قبل الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، وأكدت أنها تتابع التطورات بـ"قلق بالغ". وتسعى الأمم المتحدة إلى استثمار هذا المناخ للدفع نحو الحل السياسي. وسبق أن وضع المبعوث الأممي إلى اليمن خارطة طريق للتسوية السلمية في اليمن تبدأ أولا ببند اقتصادي وإنسانية على أن تفضي بعد ذلك إلى مناقشة المسائل العسكرية والترتيبات السياسية.

والولايات المتحدة بشأن التصعيد في البحر الأحمر واستمرار استهداف السفن، ولم تبادر إلى إدانة ما يقوم به الحوثيون خاصة أنها تعرف أن واشنطن نفسها تفصل بين التصعيد الطارئ في البحر الأحمر وبين الحرب وتدعم استيعاب الحوثيين من خلال التفاوض.

ولا تريد السعودية للحرب أن تستمر لما لها من تأثير مباشر على تنفيذ مشاريعها الكبرى وأغلبها تتمركز على البحر الأحمر ومن الصعب نجاحها إذا استمرت الحرب واستمر الحوثيون في استهداف المنشآت السعودية بالمسيرات والصواريخ كما حدث في أبيق عام 2019. والخطوة السعودية الأكثر جرأة في سبيل الدفع بعملية السلام في اليمن هي التواصل المباشر مع الحوثيين عبر إيفاد وفد ممثل لها إلى صنعاء، ثم استقبال وفد للحوثيين في الرياض.

ويرى مراقبون أن وقف الحرب بأي صيغة هو مصلحة سعودية قبل أن يكون حاجة يمنية، وذلك من منطلق التخلص من عبء هذا الملف المعقد والمرهق واستكمال عملية التهذئة الشاملة في المنطقة وتصفير المشاكل التي بدأتها بالفعل عبر طي صفحة الخلافات مع تركيا، ثم إعادة العلاقات الدبلوماسية مع إيران وقبل ذلك المصالحة مع قطر.

وتعول المملكة العربية السعودية، التي تعتبر الطرف الأكثر حرصا على إنجاح جهود السلام في اليمن، على الخبرة التي راكمتها الدبلوماسية العمانية في معالجة الملف اليمني، وكذلك احتفاظ السلطنة بعلاقات وثيقة مع أبرز الفاعلين في الملف، بمن في ذلك الحوثيين وداعمهم إيران، لإنجاح المسار السلمي. وتشارك كل من الولايات المتحدة ومنظمة الأمم المتحدة السعودية تطلعها إلى أن تلعب عُمان، بما لها من علاقات مع طهران وصنعاء، دورا في لجم جموح الحوثيين والدفع نحو تهدئة الأوضاع في اليمن وتهيئة الأرضية لإطلاق مسار سلمي.

وما يحسب لسلطنة عمان هو نجاحها في إقناع

تضمن حديث المبعوث الأممي إلى اليمن هانس غرونبرغ عن سعيه للقاء مباشر بين رئيس مجلس القيادة الرئاسي رشاد العليمي ورئيس المجلس السياسي الأعلى للحوثيين مهدي المشاط تأكيدا جديدا على الدور الذي تقوم به السعودية لإنهاء الحرب والدفع إلى تسريع الحل السياسي بين المتخاصمين، وفقا لـ"العرب اللندنية".

ويظهر التخطيط للقاء برعاية الأمم المتحدة فاعلية دور سلطنة عمان في التقريب بين طرفي الصراع ونجاح وساطتها في بناء الثقة التي أفرزت إعادة فتح الطرقات ورفع الحصار عن مدينة تعز وما قابلته الخطوة من تفاعل شعبي واسع. وقال هانس في إفادته أمام مجلس الأمن الخميس إنه خاطب العليمي والمشاط شخصيا، داعيا إياهما إلى لقاء والحوار بشكل مباشر بعد سلسلة من اللقاءات في صنعاء والرياض.

ولم يكن هذا التقارب ليحصل لولا رغبة السعودية في إنهاء الحرب بشكل سريع ودفع مكونات الحكومة اليمنية إلى التخلي عن شروطها، فما يهم الآن هو التوصل إلى حل سريع لإنهاء المعارك، وبقية الخلافات يمكن حلها بالتفاوض، بما في ذلك انفراد جماعة الحوثي بحكم صنعاء وسيطرتها على محافظات بأكملها والتغييرات الاجتماعية والتعليمية التي تنفذها خدمة لشروعها المذهبي والطائفي.

وتمسكت السعودية بما تم تحقيقه من تقدم ضئيل باتجاه الحل السلمي في اليمن، وذلك بفضل ما أبدته المملكة من مرونة إزاء الحوثيين تجلت في دخولها في محادثات مباشرة معهم، وما قد يستوجبه هذا المسار من ممارسة ضغوط على مكونات الشرعية اليمنية.

وإذا كانت الحكومة اليمنية لا تمتلك هامشا للاعتراض على المسار السعودي، فإن المجلس الانتقالي الجنوبي قد يجد في التركيز على الحل المباشر مع الحوثيين تهميشا لطلبه في دراسة مستقبل الجنوب كجزء من حزمة للحل الشامل. ونأت الرياض بنفسها عن التوتير بين الحوثيين

UN 'deeply worried' over detention Houthis of staff in Yemen

The United Nations Human Rights Office said it is deeply worried about the conditions in which six of its staff, among 13 UN personnel, are being held by "de facto" authorities in three of Yemen's cities.

"It has now been a week since six of our staff, among 13 UN personnel, were taken by the de facto authorities from their homes in the Yemeni cities of Sanaa, Hudaydah, and Hajjah," UN Human Commissioner for Human Rights spokesperson Liz Throssell said. According to Anatolia Agency.

"Two of them are women. A number of other people working for national and international NGOs and other organizations supporting humanitarian activities have also been detained."

Throssell said that since their detention on June 6, the six UN Human Rights Office staff members have not had contact with their families, nor has the UN been able to access them or to receive individual confirmation of their detention.

"A reminder that two other UN human rights colleagues and two UNESCO staff were already being held incommunicado before the latest detentions," said the UN spokesperson.

The UN office reported that dozens of other individuals have similarly been detained without legal protection in recent days.

"The UN High Commissioner for Human Rights Volker Turk remains deeply worried about the conditions in which they are being held, and demands their immediate and unconditional release," said Throssell.

"He stresses that the public broadcasting on 10 and 12 June of statements procured under circumstances of inherent duress from our colleague, detained incommunicado, and others detained since 2021 is totally unacceptable, and itself violates their human rights," said the spokesperson.

The UN rights office said that targeting of human rights and humanitarian workers must cease immediately, and efforts should instead be stepped up to serve the needs of the 18.2 million people in Yemen.

Yemen's population currently needs humanitarian aid and protection, "needs that our detained colleagues were delivering on."

Throssell said that the Muslim holy period of Eid al-Adha will be challenging for the families of those detained and for many others who now live in fear of being detained.



اليمن: فرحة تعم تعز بفتح المنفذ الرئيس للمدينة بعد 9 سنوات من الحصار

صحافية، إن هناك تقدماً في ملف الطرقات بتعز، معتبراً فتح طريق الحويان جولة القصر خطوة مهمة، وتطلع إلى فتح بقية الطرقات.

وتفاعل النشطاء على منصات التواصل الاجتماعي مع فتح طريق الحويان جولة القصر، ونشروا تغريدات وصوراً لعبور السيارات والمسافرين وجموع المواطنين، وواكبوا منذ أيام التحضيرات الجارية لفتح هذا المنفذ، ونشروا صوراً وفيديوهات لتلك الترتيبات واحتفوا بها ونشروا صوراً شخصية لهم من وسط المنفذ وأطرافه الواقعة في نطاق سيطرة الحكومة الشرعية وجماعة الحوثيين.

ورفع المواطنون في مدينة تعز أعلام اليمن، في واحدة من أبرز مظاهر الاحتفاء الشعبي بفتح منفذ الحويان جولة القصر، وترددت أصداً الأناشيد الوطنية في معظم الشوارع والأحياء.

محافظ محافظة تعز، نبيل شمسان، قال على حسابه في منصة إكس: «اليوم ينتصر الحالمون في تعز وتعود الحياة إلى المدينة وتتدفق الدماء إلى الشريان وتعود الحركة للأطراف، وهي ثمرة جهود سنين من الضغط والتفاوض مع المجتمع الدولي التي أفضت أخيراً إلى سريان الحياة».

وتحدث السائق أيمن ياسين، قائلاً: «الحمد لله فتحت الطريق وتسهلت أمور السفر بعد أن كانت متعبة وشاقة عبر الطرق البديلة، ونحن مرتاحون جداً لهذه الخطوة، حيث مرت عشر سنوات دون أن نعرف المنطقة، والآن وصلنا إليها». فيما قال السائق رهياب أحمد لـ«العربي الجديد»: «إن الفرحة كبيرة بفتح الطريق. كنا نساfer مدة 6 أو 7 ساعات عبر طريقي الأقروض وجبل حبشي البديلين، والآن مشي بالسيارة 5 دقائق». ويتفق المواطن صادق مهيب مع رهياب، حيث يقول لـ«العربي الجديد»: «المشاعر التي تغمرني اليوم لا توصف، حيث إن فتح الطريق الرابط بين الحويان ومدينة تعز خطوة أولى لرفع الحصار والتخفيف من ثقل المعاناة التي خلفها إغلاق الطرق».



حصاراً خانقاً ألقى بظلاله على مختلف مفاصل حياة السكان والمسافرين الذين يقطعون طرق بديلة جبلية ووعرة وكثيرة المخاطر والخسائر. وجاء إعلان الحكومة الشرعية وجماعة الحوثيين الخميس عن فتح منفذ الحويان جولة القصر وعبور السيارات والمسافرين مفاجئاً للعديد من الأوساط، وخصوصاً بعد التشكيك والجدل الذي أثير خلال الأيام الماضية. وقال مبعوث الأمم المتحدة إلى اليمن هانس غرونديغ في هذه الخطوة، في تصريحات

مشام سرعان

أعلنت الحكومة الشرعية وجماعة الحوثي رسمياً فتح الطريق الرابط بين الحويان ومدينة تعز وسط اليمن. وسمحت هذه الخطوة بمرور عشرات السيارات والمسافرين من المدينة المحاصرة من قبل جماعة الحوثيين للعام التاسع على التوالي وإليها، وخيمت مشاعر الفرحة على القادمين والمغادرين من المدينة. واحتشد عشرات المواطنين عند مداخل المنفذ المغلق منذ منتصف عام 2015، وفقاً لـ«العربي الجديد».

وقال مواطنون إن فتح منفذ الحويان الكعب جولة القصر خطوة مهمة في طريق فتح بقية المنافذ المغلقة ورفع الحصار الذي تفرضه جماعة الحوثيين بشكل تام. وامتزجت مشاعر الفرحة المرتسمة على وجوه المواطنين والمسافرين بالدموع التي تساقطت من عيون البعض شوقاً لفرحة اللقاء بأقاربهم في داخل مدينة تعز الخاضعة لسيطرة الحكومة الشرعية ومنطقة الحويان شرقي المدينة الخاضعة لسيطرة جماعة الحوثيين.

وبأشرت السلطات المحلية السبت الماضي في مدينة تعز إزالة الحواجز الترابية والمتاريس والأشجار وتعبيد طريق الكعب في مسعى لتمهيد المنفذ وجعله صالحاً لاستقبال المواطنين القادمين من منفذ الحويان جولة القصر، شرقي المدينة، كذلك رفعت جماعة الحوثيين الحواجز الترابية، وقطعت الأشجار من أجزاء الطريق الخاضعة لسيطرتها.

وأعلنت جماعة الحوثيين الجمعة الماضي مبادرة لفتح منفذ الحويان الكعب جولة القصر شرقي المدين أمام المسافرين ومركبات النقل الخفيف، وكذلك خط (الستين - الخمسين - مدينة النور - بئر باشا) شمال غربي المدينة، وذلك أمام شاحنات البضائع والنقل الثقيل، وهذا الأخير لم يفتح بعد.

وتغلق جماعة الحوثيين منذ منتصف عام 2015 معظم المنافذ البرية الرئيسية لمدينة تعز، وتفرض



الحياة للإغاثة والتنمية تتشئ عيادة عيون مجانية لخدمة اللاجئين الروهينجا

تقدم عيادة العيون مجموعة متنوعة من الخدمات بدءاً من أمراض الحجاج والجفن والرموش والملتحمة والقرنية إلى أمراض الجهاز العنبي والحجرة الأمامية والعدسة والجهاز الدمعي. قبل إنشاء "ركن رؤية الحياة"، لم يكن العديد من اللاجئين قادرين على تحمل تكاليف الحصول على رعاية العيون، مما أثر على حياتهم اليومية.

تقدم عيادة العيون مجموعة متنوعة من الخدمات بدءاً من أمراض الحجاج والجفن والرموش والملتحمة والقرنية إلى أمراض الجهاز العنبي والحجرة الأمامية والعدسة والجهاز الدمعي. قبل إنشاء "ركن رؤية الحياة"، لم يكن العديد من اللاجئين قادرين على تحمل تكاليف الحصول على رعاية العيون، مما أثر على حياتهم اليومية.



الحياة للإغاثة والتنمية (LIFE) هي منظمة إنسانية عالمية يقع مقرها في ساوثفيلد بولاية ميشيغان. حصلت على تصنيف أربع نجوم ودرجة 99٪ من Charity Navigator. تلتزم (LIFE) بتقديم المساعدة الإنسانية للأفراد، بغض النظر عن العرق أو الجنس أو الدين أو التراث الثقافي. باعتبارها كياناً غير ربحي مسجل بموجب المادة 501(ج) (3)، تتمتع LIFE بالمركز الاستشاري لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي التابع للأمم المتحدة.

الصحية، وخاصة بين الأطفال، مصدر قلق كبير. مشاكل العين منتشرة وتتطلب اهتماماً فورياً لمنع حدوث أضرار طويلة المدى. وقال الدكتور هاني صقر، الرئيس التنفيذي لمنظمة لايف: "بينما تبذل المنظمات المختلفة الجهود، فإن حجم الأزمة يتطلب دعماً مستداماً ومتزايداً لتحسين الصحة العامة ورفاهية مجتمع الروهينجا، واجهت عبدة خاتون، وهي لاجئة من الروهينجا، مشاكل في الرؤية بسبب إعتام عدسة العين لديها. لقد خضعت لفحص شامل للعين في عيادة لايف للعيون، حيث تم تزويدها بنظارات طبية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتها البصرية. أدى هذا التدخل إلى تحسين نوعية حياة عبدة بشكل كبير داخل بيئة المخيم الصعبة، مما سمح لها بالرؤية بوضوح والتفاعل بشكل أكثر فعالية مع محيطها.

العربي الأمريكي اليوم ساوثفيلد، ميشيغان -
اتخذت منظمة الحياة من أجل الإغاثة والتنمية (LIFE) زمام المبادرة لتوفير رعاية مجانية للعيون لمجتمع الروهينجا في مخيم كوتوبالينج روهينجا-1 في كوكس بازار. في بنغلاديش، حيث يقيم العديد من مواطني ميانمار النازحين. يهدف المشروع إلى توفير خدمات رعاية العيون مثل الفحوصات والأدوية والقطرات والمرامح لمجتمع اللاجئين المحرومين في المخيم-01.
في أكتوبر من عام 2023، دعمت (LIFE) إنشاء "ركن رؤية LIFE" وقد خدمت ما يقرب من 5000 مريض حتى الآن. يقدم مركز الرعاية الصحية، حيث يقع "مركز LIFE Vision Care"، الخدمات والتوعية منذ بداية فيروس كورونا (COVID-19)، ويقدم خدمات صحية منتظمة وطائرة للمجتمع المحلي المحروم. وفي كل عام، تخدم العيادة حوالي 30,000 لاجئ تقريباً.
"لا يزال لاجئو الروهينجا في بنغلاديش يواجهون العديد من التحديات، حيث تشكل القضايا





Life
30
YEARS OF SERVING
HUMANITY



GAZA

EMERGENCY RELIEF

LIFE'S EMERGENCY RESPONSE TEAM HAS BEEN ON THE GROUND INSIDE OF GAZA DISTRIBUTING MEDICAL SUPPLIES, FOOD, AND WARMTH BUT YOUR HELP IS STILL NEEDED



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

A British Woman Jailed over Neglect of 191 Dogs

A woman who kept 191 dogs in "pitiful" conditions in Devon has been jailed. Diana Curtis, 66, of Peters Marland, had kept the dogs in crates and cages in a remote field near Chittlehamholt and in kennels near Chulmleigh Cross, Exeter Crown Court heard, BBC reported.

Curtis had previously pleaded guilty to seven counts of causing unnecessary suffering to animals. She was jailed for 25 months and handed a lifetime ban from owning animals. Two animals had to be put down, while others were found with scars, infected wounds and missing ears, probably caused by fighting, the court was told. The RSPCA said three other puppies also died because of their ill health.

Sentencing, Judge James Adkin said pictures showed the dogs were in "a truly pitiful condition". "You put yourself and your own feelings before the animals causing them considerable suffering," he said. The court heard Curtis moved 99 dogs to a remote field with no water or electricity supply near Chittlehamholt.

Other dogs were kept in kennels in Chulmleigh Cross. Local farmer Bill Bowen tipped off police because of the noise of the barking animals, the court was told. RSPCA inspectors said they found dogs kept in cramped conditions standing on top of one another to drink water.

Curtis later turned up in a lorry with another 92 dogs inside, the court heard. The court heard she had already been banned from keeping animals after being convicted in December 2023 of ill-treating horses, chickens and ducks. For those offences, she was jailed for 16 weeks, suspended for 12 months, and told to pay £10,000 costs. Mr Bowen said he spent more than two hours on the phone to police after he and his daughter discovered the dogs in the field.

He said it was a shocking sight to see with many of the dogs looking ill. "Three days later it snowed really heavily and a lot of those dogs would have died in that snow," Mr Bowen said.



لرفع معدل الولادات في اليابان.. طوكيو تطبق فكرة «غريبة»

أحددهم «هل هذا شيء يجب على الحكومة أن تفعله بضرائبنا؟». وكتب آخرون أنهم مهتمون بالموضوع لأن استخدام التطبيق سيضعهم بأمان أكبر مقارنة مع ما يمكن أن يعيشوه على أرض الواقع. وقد سجلت اليابان في العام الماضي عدد وفيات أكثر بمرتين من معدل المواليد. وأظهرت بيانات حكومية أولية أن عدد المواليد تراجع للعام الثامن على التوالي إلى 758631، بانخفاض 5.1 بالمائة مقارنة بالعام السابق، وبلغ عدد الوفيات مليوناً و590 ألفاً و503 حالات. وتواجه البلاد نقصاً متزايداً في اليد العاملة، وقد وعد رئيس الوزراء فوميو كيشيدا بسياسات تشمل المساعدات المالية للعائلات، وتسهيل الوصول إلى رعاية الأطفال، وزيادة إجازة الأبوة.

بنشاط إلى الأحداث أو التطبيقات للبحث عن شريك». وأضاف «نريد أن نمنحهم دفعة لطيفة للعثور على شريك حياتهم». ومن المؤلف أن تنظم البلديات فعاليات للجمع بين العازبين في اليابان، حيث تراجعت الولادات إلى مستوى قياسي منخفض جديد في عام 2023، ولكن من النادر أن تعتمد حكومة محلية إلى تطوير تطبيق لهذه الغاية. وستكون هناك حاجة لإجراء مقابلة لتأكيد هوية المستخدم، كجزء من عملية التسجيل في التطبيق المتاح للاختبار مجاناً منذ أواخر العام الماضي. وأعرب عدد كبير من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي عن شكوكهم بشأن التطبيق، إذ قال

تعتزم العاصمة اليابانية إطلاق تطبيق مواعدة خاص بها أوائل الصيف المقبل، كجزء من جهود الحكومة لتعزيز معدل المواليد الوطني الآخذ في التراجع، على ما قال مسؤول حكومي، وفقاً لوكالة فرانس برس. وسيطلب من المستخدمين تقديم وثائق تثبت أنهم عازبون من الناحية القانونية، والتوقيع على رسالة تفيد برغبتهم في الزواج. وبعد ذكر الدخل أمراً شائعاً في تطبيقات المواعدة اليابانية، لكن طوكيو ستطلب من مستخدمي التطبيق الجديد شهادة ضريبية لإثبات الراتب السنوي. وقال مسؤول حكومي في طوكيو مسؤول عن التطبيق الجديد «علماً أن 70 في المئة من الأشخاص الذين يرغبون في الزواج لا ينضمون

مصائب بوينغ.. طائرة ركاب تهبط بسلام بعد حريق بمحركها

وقالت «فيرجن أستراليا» في بيان عبر البريد الإلكتروني، إن الحادث ربما يكون ناجماً عن «ضربة طائر محتملة». تعد كوينزتاون، التي يبلغ عدد سكانها 53 ألف نسمة، وجهة سياحية شهيرة في الجزيرة الجنوبية بنيوزيلندا، وتشتهر بالتزلج وسياحة المغامرات ومناظر جبال الألب.

وقبل أيام عادت طائرة ركاب من طراز بوينغ 777 تابعة لشركة طيران كندا إلى المطار بعيد إقلاعها بقليل جراء حريق في محركها.

وقالت شركة «طيران كندا»، في بيان، إن النيران جاءت من الطائرة التي عانت من «مشكلة غير محددة في المحرك» فور إقلاعها وعلى متنها 389 راكباً. وسرعان ما استدارت وهبطت اضطرارياً في مطار تورنتو حيث استقبلتها فرق الإطفاء.



قالت هيئة الإطفاء في نيوزيلندا إن طائرة ركاب من طراز بوينغ هبطت بسلام في مطار، بعد أن أدى حريق إلى توقف أحد محركاتها. وهبطت الطائرة التابعة لشركة «فيرجن أستراليا»، من طراز «بوينغ 737-800»، والتي كانت متجهة إلى ملبورن بأستراليا، في مدينة إنفركارجل النيوزيلندية بعد أن أدى الحريق إلى تحويل مسارها. وقال «سكاي نيوز».

وقالت لين كروسون، المشرفة في هيئة الإطفاء والطوارئ في نيوزيلندا، إن سيارات الإطفاء استقبلت الطائرة لدى وصولها إلى إنفركارجل بعد حوالي 50 دقيقة من إقلاعها من كوينزتاون. وقالت المتحدثة باسم مطار كوينزتاون، كاثرين نيند، إن سبب حريق المحرك وعدد الركاب على متن الطائرة لم يعرفا بعد.

في حادث مروع هز إندونيسيا.. ثعبان ضخم يلتهم امرأة

عثر على امرأة ميتة داخل بطن ثعبان بعد أن ابتلعها بالكامل في وسط إندونيسيا، حسبما أفاد مسؤول محلي، يوم السبت، وهي الشخص الخامس على الأقل الذي يلتهمه ثعبان في البلاد منذ عام 2017.

واكتشف زوج فريدة البالغة من العمر 45 عامًا ومن سكان قرية كاليمبانج في مقاطعة سولاويبي الجنوبية، جثتها، يوم الجمعة، داخل ثعبان شبكي يبلغ طوله حوالي خمسة أمتار (16 قدمًا).

وبحسب تصريح لزعيم القرية سواردي روسي، لوكالة فرانس برس، اختفت فريدة، وهي أم لأربعة أولاد، مساء الخميس، لتبدأ عملية البحث عنها. وأوضح سواردي أن زوجها قد «عثر على متعلقاتها... الأمر الذي أثار شكوكه. ثم قام سكان القرية بتفتيش المنطقة. وسرعان ما عثروا على ثعبان بطن كبير». وأضاف: «اتفقوا على شق بطنه. وبمجرد أن فعلوا ذلك، ظهر رأس فريدة على الفور». ليتم العثور عليها بكامل ملابسها داخل الثعبان.

وقضى عدد من الأشخاص في إندونيسيا خلال السنوات الأخيرة بعدما ابتلعهم ثعابين.

وفي العام الماضي، قتل سكان منطقة تينانجيا بجنوب شرق سولاويبي ثعبانًا يبلغ طوله ثمانية أمتار، تم العثور عليه وهو يخنق ويأكل أحد المزارعين في إحدى القرى.

وفي عام 2022، قُتلت امرأة في مقاطعة جامبي بإندونيسيا بعدما ابتلعها ثعبان، حسبما ذكرت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) نقلاً عن وسائل إعلام محلية.

وفي عام 2018، تم العثور على امرأة ميتة داخل ثعبان يبلغ طوله سبعة أمتار في بلدة مونا بجنوب شرق سولاويبي، وبحسب ما صرح به المسؤولون آنذاك فإن الضحية، وطبية، البالغة من العمر 54 عامًا، قد اختفت أثناء رعايتها حديقة الخضروات الخاصة بها بالقرب من قريتها. وفي عام 2017، قُتد مزارع في سولاويبي الغربية قبل العثور عليه حيًا وقد ابتلعه ثعبان، يبلغ طوله أربعة أمتار في مزرعة لزيت النخيل.

يعتبر الثعبان الشبكي من أطول الثعابين في العالم، وفقًا لمتحف التاريخ الطبيعي في لندن، وتستوطن في جنوب آسيا ويمكن أن يصل طول أحدها إلى أكثر من 20 قدمًا. وتم اكتشاف أطول ثعبان شبكي عثر عليه في البرية على الإطلاق في عام 1912، وفقًا للمتحف، وقد بلغ طوله حوالي 33 قدمًا، أي أنه «أطول من الزرافة».

تمسك الثعابين الشبكية بفرائسها بعشرات الأسنان الحادة المنحنية ثم تضغط عليها حتى الموت قبل أن تبتلعها بالكامل، ومن المعروف أنها تتغذى على القروذ والخنازير والثدييات الأخرى، وبالرغم من سمعتها كأثنا «عدوانيا» إلا أن التقارير عن مقتل البشر بواسطة الثعابين تعد نادرة للغاية.



2898 دولارا بالثانية.. سباق نووي عالمي والصين تتقدم على أميركا 15 عامًا

الصين (11.8 مليار دولار)، وروسيا (8.3 مليارات دولار)، كذلك زاد البريطانيون إنفاقهم بشكل كبير (17% ليصل إلى 8.1 مليارات دولار). وأنفقت الدول المسلحة نووياً في المجموع 2898 دولاراً في الثانية العام الماضي لتمويل عمليات شراء هذه الأسلحة، وفقاً للتقرير. وارتفع الإنفاق على الأسلحة النووية بنسبة 33% منذ العام 2018 (إلى 68.2 مليار دولار) عندما بدأت الحملة الدولية للقضاء على الأسلحة النووية جمع هذه البيانات. وخلال تلك السنوات أنفقت هذه الدول نحو 387 مليار دولار على هذه الأسلحة، بحسب التقرير.

وانتقدت مديرة الحملة الدولية للقضاء على الأسلحة النووية الاستخدام «غير المقبول» للأموال العامة، ووصفت المبالغ التي أنفقت بأنها «فاحشة». وأشارت إلى أن هذه الأموال تمثل مبلغاً أعلى من تقديرات برنامج الغذاء العالمي للقضاء على الجوع في العالم. وأضافت «يمكننا زراعة مليون شجرة مقابل كل إنفاق على الأسلحة النووية».

الصين تفوق أميركا

من جانب آخر، ذكر تقرير أن الولايات المتحدة متخلفة عن الصين بما يصل إلى 15 عاماً في تطوير الطاقة النووية عالية التقنية، إذ تتفوق بكين بفضل النهج التقني المدعوم من الدولة، فضلاً عن التمويل المكثف.

وأظهرت دراسة أجرتها مؤسسة تكنولوجيا المعلومات والابتكار - وهي معهد أبحاث مقره واشنطن - أن لدى الصين 27 مفاعلاً نووياً قيد الإنشاء بمتوسط زمني للبناء يبلغ نحو 7 سنوات، وهو أسرع بكثير من الدول الأخرى.

وجاء في الدراسة أن «نشر الصين السريع لمحطات الطاقة النووية الأكثر حداثة من أي وقت مضى تنتج عنه مع الوقت تأثيرات اقتصادية الحجم والتعلم بالممارسة، وهو ما يشير إلى أن الشركات الصينية ستكتسب ميزة من الابتكار المتزايد في هذا القطاع من الآن فصاعداً». وقال معد التقرير ستيفن إيزيل إنه إذا كانت الولايات المتحدة جادة بشأن الطاقة النووية فإن عليها وضع إستراتيجية وطنية قوية تتضمن المزيد من الاستثمار في البحث والتطوير وتحديد وتسريع التقنيات الواعدة ودعم تنمية القوى العاملة الماهرة. وأضاف «رغم تخلف أميركا عن الركب فإن من المؤكد أنها تستطيع اللحاق به تقنياً».

تعمل الدول المسلحة نووياً على تحديث ترساناتها في مواجهة التوترات الجيوسياسية المتزايدة عبر العالم، مع زيادة إنفاقها في هذا المجال بمقدار الثلث خلال السنوات الخمس الماضية، في حين تتخلف الولايات المتحدة عن الصين بما يصل إلى 15 عاماً في تطوير الطاقة النووية عالية التقنية. وأظهر تقرير صادر عن منظمة «الحملة الدولية للقضاء على الأسلحة النووية» أن الدول التسع التي تملك أسلحة نووية - وهي الولايات المتحدة وروسيا والصين والمملكة المتحدة وفرنسا والهند وإسرائيل وباكستان وكوريا الشمالية - أنفقت في المجموع 91 مليار دولار لتحديث ترساناتها. وفقاً لـ «الجزيرة نت». ويبن التقرير - على غرار تقرير آخر صادر عن معهد ستوكهولم الدولي لبحوث السلام - أن هذه الدول زادت بشكل كبير إنفاقها، في وقت تقوم فيه بتحديث وحتى نشر أسلحة نووية جديدة. وقالت مديرة الحملة الدولية للقضاء على الأسلحة النووية ميليسا بارك لوكالة الصحافة الفرنسية «أعتقد أنه من الصائب القول إن هناك سباق تسلح نووي يجري حالياً».

وأكد مدير برنامج أسلحة الدمار الشامل في معهد ستوكهولم الدولي لبحوث السلام ويلفريد وان أنه «منذ الحرب الباردة لم يكن للأسلحة النووية مثل هذا الدور المهم في العلاقات الدولية». وأظهر تقرير المعهد أن العدد الإجمالي المقدّر للرؤوس الحربية النووية في العالم انخفض إلى حد ما وبلغ 12 ألفاً و121 مطلع هذا العام بعدما كان 12 ألفاً و512 في العام السابق. لكن في حين أن بعض هذه الرؤوس الحربية النووية تشمل رؤوساً قديمة من المقرر تفكيكها فإن 9585 منها موجودة في المخزونات لاستخدام محتمل، بزيادة 9 عن العام السابق، في حين 2100 في حالة «تأهب تشغيلي عال»، أي جاهزة للاستخدام الفوري للصواريخ الباليستية. وتعود ملكية هذه الرؤوس بشكل شبه كامل إلى روسيا والولايات المتحدة اللتين تستحوذان وحدهما على 90% من الأسلحة النووية في العالم. كذلك، قدّر تقرير المعهد للمرة الأولى أن الصين أيضاً تملك «عدداً قليلاً من الرؤوس الحربية في حالة تأهب تشغيلي».

2898 دولاراً في الثانية

من جهتها، أشارت الحملة الدولية للقضاء على الأسلحة النووية إلى أن الإنفاق العالمي على الأسلحة النووية ازداد بمقدار 10.8 مليارات دولار في العام 2023 على أساس سنوي، وتمثل الولايات المتحدة 80% من هذه الزيادة. وتعد حصة الولايات المتحدة من الإنفاق الإجمالي البالغة 51.5 مليار دولار أكبر من حصة كل الدول الأخرى المسلحة نووياً مجتمعة وفقاً لتقرير الحملة، تليها

10 Ways you can Encourage your Child to Pray Salah

When a Muslim boy or girl reaches maturity, they must offer salah as an obligation. However, parents often struggle to build regular Salah habits for their children. It may be difficult to instill this new habit, but it is not impossible. This article will discuss 10 ways to encourage your child to pray Salah regularly.

10 ways to encourage your child to pray Salah. According to knowledge Quran

1- Begin at a Young Age

Why wait for your child to reach maturity? Starting the habit of offering Salah earlier in life can help them build the habit until they reach maturity. It also allows them to become familiar with the practices, making it easy and enjoyable for them.

2- Offering Salah Must Be a Family Affair In the Quran, Allah says,

Enjoin on your people service to God, and be yourself constant in it. We do not ask you to provide: It is We who provide for you. The reward is for piety and fear of God. [Al-Quran::20:132]

When offering Salah, you must be exemplary for your children. If you have a habit of offering prayers five times a day, it is obvious that they will be copying your habits, too. Create a daily routine of offering prayers as a family. Make it easy for them to ask you any question about Islam. Making Salah a family activity will make it enjoyable not just for the kids but for you as parents, too.

3- Create a Designated Area for Prayers

Creating a specific designated Salah area in your home. The room or area must be inviting and comfortable for your child. You can even decorate it with their favorite things or paint it in their favorite colors. Ensure that the area remains clean and that you have the Namaz timings on display. You can place Islamic books for them to read. Such personal places make them feel excited to offer their prayers regularly.

4- Storytelling

You can add stories of all the prophets in their daily routine. Gradually, you can start mentioning the importance of Salah in their lives and its importance. Encourage your child to talk about the lessons in these stories and make them connect the stories to their own lives. Stories of the prophets help them to develop an understanding of Salah and its significance.

5- Introduce Interactive Toys

Talking about Salah can seem rather boring to

young children. To make things interesting, you can add interactive toys to the Salah area. For example, you can create a colorful checklist for them where they can tick off every Salah that they offer. Another example is to include flashcards that show the different positions and actions in every prayer. Be creative so your children can enjoy the experience instead of being forced into it.

6- Introduce Variation

Do not limit your prayer areas to just your home. You can introduce variation in their prayers by offering them in different places or formats. For example, you can offer your prayers outside in nature or sometimes in the congregation. You can even take them to the masjid for the Jummah prayers, where they can meet other kids their age.

7- Celebrate the Tiny Milestones

When your child starts to pray Salah, you, as parents, must acknowledge and celebrate their child's progress. Every milestone is important and must be celebrated. Even little things, such as memorizing a verse of the Quran, must be appreciated. You can give them rewards in the form of sweets. Encouraging and appreciating their good behaviors inspires them to continue their journey toward building good habits.

8- Be Consistent with Them

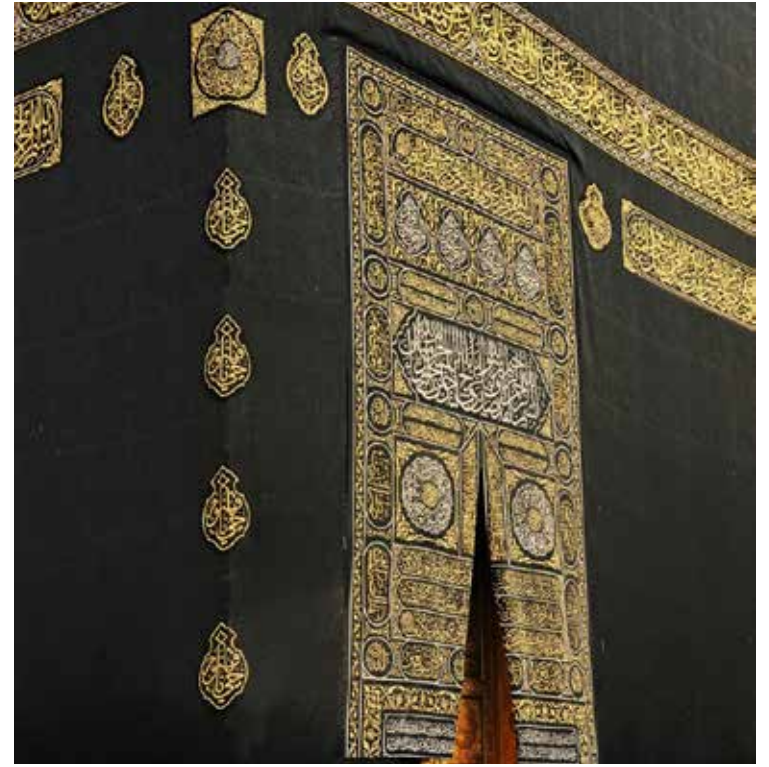
Consistency is the key to success, not just for practical things but also for building the habit of Salah. There may come a time when they feel lazy about offering their prayers. However, as parents, you must never let them miss their prayers. Alternatively, you can teach them the consequences of missing a prayer. But remember not to be too harsh with them, as this can make them go against the habit of praying.

9- Set Reminders in Advance

Setting up Salah reminders for your kids can make them prepare for the prayers beforehand. They must know how much time is left to offer the Salah so that they can easily transition from one activity to the other. For example, you can tell them that it is almost 5 minutes to Zuhr and get ready to offer your prayers. Adhan itself is a reminder for the kids; however, listening to the Adhan is not always possible, especially in a foreign country.

10- Find a Prayer Partner

Finding a friend or another child of the same age can be a great prayer partner for your kid. You can discuss this mutually with the parents of the other kid. Your kid and their prayer partner can go to the mosque together and offer their prayers. It helps to build a routine for your kid, and they also get excited at the thought of making new friends, especially someone who shares similar likes and interests.



رموز الحج.. تعرف علي أول من كسا الكعبة المشرفة

أحمد إبراهيم الشريف

يسعى المسلمون لتأدية فريضة الحج، ومن ضمن أساسيات الحج الطواف حول الكعبة المشرفة بتاريخها الكبير، وأسرارها العظيمة، التي سنتوقف أمامها كثيرا، ومن ذلك من أول من كسى الكعبة؟

يقول كتاب أسرار الكعبة المقدسة لـ أحمد حلمي مصطفى تحت عنوان «الكسوة في الجاهلية»: كسيت الكعبة في الجاهلية والإسلام أنواعا من الكسى منها الخصف والمعافر، والملاء، والوصائل، والعصب.

واختلف المؤرخون في أول من قام بكسوة الكعبة المشرفة، فقبل إن أول من كساها نبي الله إسماعيل، وقيل الحفيد الخامس لنبي الله إسماعيل عدنان بن أد.

وقيل إن أول من كسى الكعبة عدنان كساها أنطاع الأدم بعد إسماعيل، والثابت أن أول من كساها هو تبع أبي كرب أسعد ملك حمير سنة 220 قبل الهجرة، ولهذا قيل النبي نهى عن سب تبع ملك حمير حيث ورد أنه قال لا تسبوا تبعاً فإنه كان قد أسلم.

وذكر الفاكهي عن عبد الصمد بن معقل عن وهب بن منبه أنه سمعه يقول «رَعَمُوا أن النبي نهى عن سب أسعد وكان أول من كسى البيت الوصائل».

والمعروف أن سيدنا إبراهيم وإسماعيل، عليهما السلام، قاما ببناء الكعبة، بأمر من الله عز وجل، وأذن إبراهيم بالحج إلى الكعبة، ونزل جبريل عليه السلام من السماء بالحجر الأسود، كما كان قد فجر بئر زمزم تكريما لإسماعيل وأمه هاجر.





أخلاقيات الزواج في السنة النبوية

فاطمة حافظ

السنة النبوية مصدر رئيس من مصادر التشريع وهي أيضا مصدر أخلاقي تستمد منه القيم التي ينبغي أن تحكم تصورات وسلوكيات المسلمين على اختلاف عصورهم، فما من قول أو فعل أو تقرير صدر عنه صلوات الله عليه إلا وهو مؤطر بإطار أخلاقي (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق)، وفي السطور التالية نشرح بعضا من أخلاقيات الزواج في السنة النبوية ونبين الأسس الأخلاقية التي وضعتها السنة النبوية للزواج، وكيف تجسدت واقعا من خلال الممارسة النبوية. وفقا لـ، إسلام أون لاين.

أخلاق الخطبة

وجه الرسول ﷺ أصحابه إلى ضرورة مراعاة البعد الأخلاقي منذ لحظة التفكير الأولى في الزواج مشيرا أن المرء يتزوج مدفوعا ببضع عوامل، ففي الحديث (تنكح المرأة لأربع لمالها، ولحسبها، وجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربيتك) والحديث يصحى أربعة بواعث للزواج، ثلاث منها يعتبرها بواعث خاطئة وهي (المال، الوجاهة الاجتماعية، الجمال أو الجاذبية الجنسية) وذلك لسببين: الأول أنها لا تقيم وزنا للأبعاد المعنوية التي يفترض أن تكتنف الزواج وتجعل منه صفقة تجارية ومن المرأة موضوعا جنسيا، والثاني لأنها ترتبط بعوارض متغيرة أو زائلة والزواج يبني على التأييد لا التافيت، وأما الباعث الرابع فهو باعث معنوي ويتصف بالثبات والديمومة وله امتداداته في الحياة الدنيوية والأخروية، ومن ثم صار الباعث الوحيد المقبول للزواج.

ويبين الرسول بعض الضوابط الخلقية التي يجب مراعاتها قبل الإقدام على الخطبة ومنها: أن (لا يخطب أحدكم على خطبة أخيه حتى ينكح أو يترك) وهذا نهى قاطع منه ﷺ، وفيه احترام لحقوق الأخوة بين المؤمنين، وتلطف بالأهل والمخطوبة وعدم التشويش عليهم وجعلهم يفاضلون بين خيارين. ومنها النظر إلى المخطوبة عند الخطبة، فعن المغيرة بن

شعبة (أنه خطب امرأة فقال النبي ﷺ انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما) وفي الحديث إشارة إلى ضرورة مراعاة عنصر الانجذاب والميل للأخلاق اللذان يمكن أن يتطورا إلى محبة قلبية فيما بعد، وإشارة إلى أن البعد الحسي لا ينبغي إغفاله في الزواج، فكما أن الدين هو أساس الزواج إلا أن الجاذبية عنصر ضروري لا يجب إغفاله، وبهما تكتمل حقيقة الزواج الذي هو مؤسسة ثنائية تشتمل على البعدين المعنوي والحسي.

ومنها التحري عن ذوات الخلق، إذ الخلق الحسن يورث وينتقل من الأبوين إلى الأبناء (تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس)، وثمة حديث آخر يوضح بصورة تفصيلية أخلاق الصالحات التي يفضل للمسلم أن يتزوج بهن: (فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: نساء قريش خير نساء ركن الإبل؛ أحناه على طفل، وأرعاه على زوج في ذات يده) وهو يبين أن نساء قريش كن خير نساء العرب لثلاث فضائل توفرن فيهن:

أخلق الزواج

يشترط في الزواج أن يقدم الزوج صدقا للعروس عند العقد، ولا يجوز للولي إسقاطه لأي سبب، وللزوجة المطالبة به حتى بعد وفاة زوجها إن لم يدفعه أو دفع جزءه وبقي آخر، وهذا التشديد جعل بعضهم يعتقد أنه نظير مادي للمتعة التي يحصل عليها الزوج من الزوجة، لكن هذا الاعتقاد يتبدد حين يعلم أن الصداق قد يكون شيئا معنويا، إذ سأل أحدكم الرسول أن يزوجه امرأة فسأله الرسول: (أعندك من شيء؟ قال: ما عندي من شيء، قال: ولا خاتم من حديد؟ قال: ولا خاتم من حديد، ولكن أشق بردي هذه فأعطيها النصف، وأخذ النصف، قال: لا، هل معك من القرآن شيء؟ قال: نعم، قال: اذهب فقد زوجتكها بما معك من القرآن)، ومنطوق الحديث ومفهومه لا يشير إلى المتعة بأي صلة، ويمكن حمله على أنه هدية،

والهدية إما مادية أو رمزية وغايتها الترضية والمحبة (تهادوا تحابوا) لأن المرأة ستتحمل بموجب الزواج أعباء مضاعفة من قبيل رعاية الزوج والأبناء وتحمل الأعباء المنزل لذا وجب ترضيتها قبله.

والحياة الزوجية كما تقدمها السيرة تحكمها قيم وأخلاقيات جسدها الرسول ﷺ في حياته مع زوجته، ومنها التعاون في إنجاز المهام المنزلية؛ فقد سئلت عائشة رضي الله عنها ما كان النبي ﷺ يصنع في بيته؟ قالت: (كان في مهنة أهله، فإذا حضرت الصلاة قام إلى الصلاة)، وفي رواية أخرى: (كان يخبط ثوبه، ويخصف نعله، ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم). ويفهم من الحديث أن التقسيم التقليدي للعمل الذي يجعل من عمل المنزل عملا مخصصا بالنساء تقسيم غير ملازم دينيا وأن المرنة وتبدل الأدوار جائز في بعض الأحيان.

ومن الأخلاقيات التزام الزوجين بواجباتهما؛ ففي الحديث أن رسول الله ﷺ قال: (ألا إن لكم على نساءكم حقا، ولنساءكم عليكم حقا، فأما حقكم على نساءكم فلا يوطئن فرشكم من تكرهون، ولا يأذن في بيوتكم لمن تكرهون، ألا وحقهن عليكم أن تحسنوا إليهن في كسوتهن وطعامهن)، والحديث يوضح أن كل حق يقابله واجب ينبغي تأديته أولا، إذ لا مجال للمطالبة بالحق دون أن يؤدي كل طرف واجباته تجاه الطرف الآخر، والحقوق متبادلة ومتساوية فكل حق للزوجة للزوج حق يقابله.

ومنها حسن الخلق، والنبي ﷺ كان أحسن الناس أخلاقا وأكرمهم لأهله، وهذا الإحسان إلى الأهل لا يشبه أي إحسان آخر حتى الإحسان إلى الوالدين إنه معيار خيرية المرء (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهله)، ومن الإحسان مع الأهل تودد الزوج إلى زوجته إذ يروى أنه ﷺ كان يخاطب السيدة عائشة بقوله (يا عائش هذا جبريل يقرئك السلام) كما كان يناديها بكنية "الحميراء" أي ذات البشرة المشوبة بالحمر، كما كان يذل عند رغبتها في التزويج إذ تروي السيدة عائشة أنه (دخل الحبيشة يلعبون، فقال لي النبي ﷺ يا حميراء أتحبين أن ننظرين إليهم؟ فقلت: نعم).

كذلك لم يجد النبي ﷺ غضاضة في مشاركتها اللعب ومساقتها رضي الله عنها مرتين، قالت عائشة رضي الله عنها: (خرجت مع النبي ﷺ في بعض أسفاره، وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبذن، فقال للناس: تقدموا فتقدموا، ثم قال لي: تعالي أسابقك، فسابقته فسبقته، فسكت عني حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت خرجت معه في بعض أسفاره فقال للناس: تقدموا فتقدموا، ثم قال: تعالي حتى أسابقك، فسابقته فسبقني فجعل يضحك وهو يقول: هذه بتلك).

ويستشف من هذه الأحاديث التوجيه النبوي أنه لا يُنقص من قدر الزوج أن يتواضع لزوجته ويدخل عليها السرور بمشاركتها اللهو والمرح.

والمشاركة في اللهو واللعب لم تكن تحول دون أن يلاحظ صلوات الله عليه التغيير النفسي الذي يطرا على زوجته وموقفه منهن، فكان يقول للسيدة عائشة "إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت عني غاضبي، قالت: من أين تعرف ذلك؟ فقال: أما إذا كنت عني راضية فأذك تقولين لا ورب محمد، وإذا كنت غاضبي قلت: لا ورب إبراهيم، قالت: قلت أجل والله يا رسول الله، ما أهرج إلا اسمك".

ومنها أن يكتف كل منهما سر الآخر ولا يفشيه، حتى لا يوغر صدر أحدهم على الآخر، ففي الحديث أن رسول الله ﷺ قال: (إن من أشد الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها). ومنها إبداء الحب والتصریح به، فقد سئل الرسول ﷺ (أي الناس أحب إليك؟ قال: عائشة، فقلت: من الرجال؟ فقال: أبوها، قلت: ثم من؟ قال: ثم عمر بن الخطاب، فعد رجالا)، وهذا التصريح بشير إلى أن الحب بين الزوجين ليس شيئا هامشيا بل هو عماد هذه الحياة الزوجية ومن ثم لا ينبغي الحجل منه وعدم إبداءه.

وبالحجملة، تزخر السنة النبوية بحملة من التوجيهات الخلقية التي تضمن استمرارية الحياة الزوجية وسعادتها، والكثير منها ورد في صيغة نهى أو أمر مباشر للتأكيد على وجوب العمل بها.

Spain catalogues more than 5,000 items stolen during Franco's reign

A list of over 5,000 art items seized by the Franco regime have been published by the Spanish government so they can be returned to their original owners' ancestors.

During the Spanish Civil War (1936 - 1939) that resulted in Francisco Franco's fascist government ruling the country until his death in 1975, thousands of paintings, sculptures, jewellery and other precious items were seized by Franco's Nationalist forces from political opponents. According to euronews.

Many items were also lost in the chaos of the conflict or given as a gift to Franco's government by his supporters. 88 years after the start of the Civil War, the Spanish government has compiled a 5,126 piece catalogue of all these objects so that they can be returned to their original owners or their descendants.

In the early days of the Nationalist uprising in 1936, the governing Second Spanish Republic government created the Artistic Treasury Board, an institution designed to shield precious cultural assets from the inevitable looting that Franco's military junta brought. These assets were stored in safe deposits.

As Franco's troops increasingly took control of Spanish territory, the National Artistic Heritage Defence Service was created to ensure that these items would be returned to their original owners once the war was over.

However, this never happened for many of the objects after the war, nor after 1975. Instead they were placed in institutions and museums across the country.

Junta van and military truck that, provided by commanders Daniel Ortega and Briones, carried out the transfer of paintings to Valencia.



The list has been compiled from the assets of nine state museums: the Costume Museum-Ethnological Heritage Research Centre, the National Archaeological Museum, the National Museum of Romanticism and the National Museum of Decorative Arts, the National Museum of Anthropology, the Museum of America and the Sorolla Museum, in Madrid; the National Museum of Ceramics and Sumptuary Arts 'Gonzalez Marti', in Valencia; and the National Museum of Sculpture, in Valladolid.



"Research in the collections of the state museums managed directly by the Ministry of Culture and the different archives that guard documentation related to the seizure process during the Civil War, allows us to trace the path of the pieces from their seizure to the present," the Ministry of Culture says. The Spanish Ministry of Culture has published the list of objects online as part of the government's effort to bring "justice, reparation and dignity" to the victims of the conflict.

It is the first of the government's ministries to comply with the Spanish Law of Democratic Memory, that came into effect in 2022 to combat the "Pact of Forgetting", a political decision by both the left and right political parties to avoid confronting the legacy of Franco after 1975.

Seized chandeliers

Other impacts of the Law of Democratic Memory include a planned national DNA bank to help identify the remains of thousands of people in unmarked graves from the era, a ban on groups glorifying the Franco era, and memorials to those who were killed during his reign.

"The preparation and publication of the inventory are the first steps on the path to the restitution of seized assets," a press release from the Ministry of Culture reads. "The will of the Ministry of Culture is to return to their legitimate owners all those assets that can be identified."

Anyone who believes they have a claim for an item can file a request with the ministry.

"The first step was to inventory and if no one asks for it, we'll see what we do. Each piece has its story and we want to do everything with maximum legal certainty," Culture Minister Ernest Urtezar said.



تضم روائيين من 17 دولة عربية الإعلان عن قائمة الـ 18 لجائزة «كتارا» للرواية العربية

وبالنسبة لفئة الروايات التاريخية اشتملت على روائيين من 8 دول عربية، وتصدرت مصر بعدد 6 روايات، تلتها المغرب بعدد 4 روايات، واشتركت الجزائر والعراق بعدد روايتين لكل دولة، وأخيراً اليمن، وسوريا، والأردن، والسودان، برواية واحدة لكل دولة.

واشتملت فئة الدراسات النقدية على 7 دول عربية، وتصدرت المغرب هذه الفئة بعدد 8 دراسات نقدية، تلتها مصر بعدد 4 دراسات، ثم الأردن بعدد دراستين، ودراسة واحدة لكل من السودان، والجزائر، والعراق، وتونس.

تجدر الإشارة إلى أن لجنة «جائزة كتارا للرواية العربية» أجرت تعديلاً على نظام نشر قوائم الترشيح بأفضل الأعمال المشاركة في الجائزة، اعتباراً من الدورة العاشرة للجائزة، بحيث يتم نشر قائمة أولى في شهر يونيو (حزيران) من كل عام بعدد الـ 18 عملاً المرشحة لفئات «الرواية المنشورة، وغير المنشورة، والرواية التاريخية غير المنشورة، وروايات الفتيان، والدراسات غير المنشورة»، وقائمة الـ 9 تُنشر في شهر أغسطس (آب) المقبل، وذلك نزولاً عند رغبة العديد من المشاركين والمهتمين بتطور الرواية العربية.

ومن المزمع إقامة «مهرجان كتارا للرواية العربية»، خلال الفترة من 13 إلى 20 أكتوبر (تشرين الأول) المقبل، متضمناً الاحتفال بالذكرى العاشرة لإطلاق الجائزة التي أصبحت خلال عقد واحد من الزمان في ريادة الجوائز العربية؛ ليس من حيث القيمة المادية فحسب، وإنما لشمولية مخرجات الجائزة التي أطلقت العديد من المبادرات التي تستهدف نقل الرواية العربية إلى العالمية، من خلال ترجمة الأعمال الفائزة إلى اللغتين الإنجليزية والفرنسية، إلى جانب اللغة العربية، وقادت شمولية «جائزة كتارا للرواية العربية» إلى حصول «كتارا» على تصنيف «مدينة الرواية العربية»، من المنظمة العربية للترجمة والثقافة والعلوم (الألكسو)، في نوفمبر (تشرين الثاني) 2023.

أعلنت «المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا)»، عن قائمة الـ 18 لأفضل الأعمال المشاركة في الدورة العاشرة لجائزة كتارا للرواية العربية، في فئتي الروايات المنشورة والروايات غير المنشورة، وروايات الفتيان، والرواية التاريخية، والدراسات النقدية.

وتضم القائمة روائيين من 17 دولة عربية، منها: مصر بعدد 26 رواية ودراسة نقدية، تلاها المغرب بـ 19 رواية ودراسة نقدية، ثم سوريا بعدد 9 روايات، والأردن بـ 8 روايات ودراسات نقدية، ثم العراق بعدد 5 روايات ودراسات نقدية، والجزائر بالعدد ذاته (5 روايات)، ثم السعودية واليمن بعدد 3 روايات لكل دولة، وموريتانيا والسودان وفلسطين شاركت بعملين لكل دولة، وأخيراً عمل واحد لكل من الكويت، والإمارات، وعمان، ولبنان، وتونس.

وضمت كل قائمة من القوائم الـ 18 عملاً مرشحاً لنيل الجائزة. وجاءت القوائم على النحو التالي: بالنسبة لقائمة الـ 18 لفئة الروايات غير المنشورة، فقد اشتملت على روائيين من 9 دول عربية، تصدر المغرب بعدد 4 روايات، تلتها مصر بعدد 3 روايات، واشتركت كل من سوريا والأردن وموريتانيا واليمن بعدد روايتين لكل دولة، وأخيراً فلسطين، وليبيا، والجزائر، برواية واحدة من كل دولة.

واشتملت قائمة الـ 18 لفئة الرواية المنشورة على روائيين من 7 دول عربية، وتصدرت مصر بعدد 7 روايات، وتلتها سوريا بعدد 5 روايات، ثم السعودية بعدد روايتين، واشتركت كل من عمان، ولبنان، والعراق وفلسطين برواية واحدة من كل دولة.

وبالنسبة لفئة روايات الفتيان، فقد اشتملت على روائيين من 9 دول عربية، وتصدرت مصر بعدد 6 روايات، وجاءت تالياً كل من الأردن والمغرب بعدد 3 روايات لكل دولة، ورواية واحدة لكل من الإمارات، والعراق، والجزائر، وسوريا، والسعودية، والكويت.



في ذكرى رحيله.. قرطبة تكرم الكاتب أنطونيو غالاً

مع مرور الذكرى السنوية الأولى على رحيل الكاتب الإسباني أنطونيو غالاً (1930 - 2023)، احتفت مدينة الشاعر الأندلسية، قرطبة، بذكرى صاحب «المخطوط القرمزي»، الذي رحل عن عالمنا في الثامن والعشرين من أيار/ مايو الفائت، وذلك عبر تشييد تمثال تذكاري له في ساحة «غرنا كابييتان» الواقعة أمام «المسرح الكبير» في المدينة.

وقد شهد الحدث حضور العديد من الشخصيات الثقافية والفنية والرسمية، إضافة إلى عائلة الكاتب، التي عيّرت عن امتنانها لمدينة قرطبة، التي لطلما كانت للشاعر مثل مدينته الأم، ولذلك قرر أن يسكن فيها وأن يؤسس مؤسسة «أنطونيو غالاً». وفقاً للعربي الجديد.

وتم أثناء كشف الغطاء عن التمثال الذي صنعه الفنان الإسباني البارز سيزار أوريكو، الحاصل على جائزة «الملكة صوفيا للرسم والنحت» لعام 2023، الإعلان عن أن مجموعة من القصائد غير المطبوعة للشاعر ستصدر عن دار نشر «بلانيتا» في تشرين الأول/ أكتوبر المقبل، بعنوان «قصائد ما لا يمكن إصلاحه»، وتعالج الموضوعات الكبيرة التي تناولها الكاتب خلال مسيرته الإبداعية، وهي: الحب، والجسد، واللذة، والصدقة، والموت وتأملات روحانية أخرى.

يذكر أن أنطونيو غالاً ولد عام 1930، وعلى الرغم من أنه لم يولد في قرطبة، بل في إحدى قرى مقاطعة سيوداد ريال، برازوتورتاس، على وجه التحديد، لم يتردد في القول عن نفسه أنه أندلسي الهوى، ولا سيما قرطبي، إلى درجة أن معظم الذين كتبوا سيرته الذاتية دونوا ولادته في قرطبة بناءً على رغبته الشخصية.

بدأ الكاتب مشواره الإبداعي في سن صغيرة جداً، إذ كتب أول قصة قصيرة له في سن الخامسة. أما أول مسرحية فكانت في عامه السابع. التحق غالاً بـ«جامعة إشبيلية» للحصول على شهادة في القانون، كما التحق في «جامعة مدريد» لدراسة الآداب والفلسفة، والعلوم السياسية والاقتصادية.

خلال سنواته الجامعية، نشر أنطونيو غالاً أول قصائده الشعرية في مجلات شهيرة في تلك الفترة، كما أنه أسس مع غلوريا فويرتيس وخوليو مارييسكال مونتييس مجلتي «الجب» و«قوس الشعر».

بعد حصوله على إجازة القانون، مارس عمل المحاماة بعد أن أجبره والده على ذلك، إلا أنه لم يستطع الاستمرار، وترك العمل بعد عام. في السنوات اللاحقة سبّغ القربى دراسة الآداب في مدريد، وسيعمل في معاهد مختلفة أستاذاً في الفلسفة وتاريخ الفنون.

في عام 1959، سينشر أنطونيو غالاً ديوانه الشعري الأول بعنوان «عدو حميمي»، والذي سينال على الفور «جائزة أدونيس للشعر»، حيث أعلنت لجنة الحكام آنذاك «ولادة شاعر سيبيد للغة الإسبانية ألقها الشعري». بعد هذا الديوان، والذي أعلن أنه ولادة شاعر إسباني متجذر، نشر غالاً «قصائد قرطبية» (1994)؛ «قصائد حب» (1997)، وهنا سيبدأ فترة إنتاج إبداعي غنية جداً، وسيكتب المسرح، والرواية، والمقالات.

في المسرح، سينال «جائزة كالدرون الوطنية» عن عمله «حقول عدن الخضراء» (1963)، كما أنه سيكتب روائع في المسرح الإسباني مثل: «خواتم من أجل سيدة» (1973)؛ «بيترا ريغالادا» (1980).

وعلى غرار المسرح، سيبدأ أنطونيو غالاً اعتباراً من ثمانينيات القرن المنصرم بكتابة الرواية التاريخية التي سيؤكد فيها الهوية الأندلسية، وحقائق الحضور العربي في شبه الجزيرة الإيبيرية، مزيلاً كل تشويه عن تلك الفترة الإبداعية في كل مجالات الأدب، حيث سينشر في عام 1990 «المخطوط القرمزي»، والتي ستنال «جائزة بلانيتا للرواية». كذلك سينشر «غرناطة بني نصر» (1994)؛ «و» الوله التركي» (1994). وقد ترجم رفعت عطفة الروايات الثلاث إلى العربية.



«أنصاف المجانيين» أول رواية سعودية تفوز بجائزة «ابن عربي» للأدب المترجم

على رواية ونصّ في مجال الفنتازيا وخلق منتج وعالم من وحي ثقافتنا وتاريخنا لأقدمه للعالم». وتمثل رواية «أنصاف مجانيين» بالنسبة لها عملاً روائياً متميزاً، يغيب فيه البطل الفرد، وتتعرّز البطولة الجماعية التي يجمعها فضاء مشترك، وتقدم فيه الشخصيات وجهات نظرها في الحياة، نقرأ عبرها كتاباً إبداعية، تشكل اختراقاً لا تقليدياً، واستشكالياً لا مطابقة، وإثارة للسؤال أكثر منها تقديماً للأجوبة، والغوص إلى الداخل لا التعلق بالظاهر، فلقد حولت الشريف الرواية العربية هذه المرة إلى سؤال مفتوح، وجعلت من أبطالها أنصاف مجانيين!!

وفي الرواية، تُفحم الروائية القارئ معها للبحث عن سرّ الرواية، فهي تدعوه مثلما تدعو الشخصيات في الرواية للبحث عن حلقة مفقودة، والحلقة المفقودة هنا «الكتاب» الذي تركه والد البطل، ويرى فيه تلخيصاً لحياة إنسان عاش من أجل رحلة، «رحلة استقرت أخيراً في كتاب»، هذا الكتاب العجيب الذي سيتم نشره، ولو من دون اسم الكاتب، هو كتاب الحياة نفسها التي سيقراً كل واحد منا حياته من خلاله.

وتعد الدكتورة شيماء الشريف أول روائية سعودية تكتب في مجال الخيال العلمي والفنتازيا، حيث ألّفت روايتين تصدرتا الكتب الأكثر مبيعاً، وتم تحويل مؤلفها «أنصاف مجانيين» إلى مسلسل من موسمين على منصة «Viu» العالمية، تصدر أعلى مشاهدات بالمنصة، كما أنها من أوائل الشخصيات السعودية التي يتم تحويل عملها إلى عمل مرئي، وتصدرت أكثر الكتب تحميلاً على موقع «أمازون» العالمي. تجدر الإشارة إلى أنه من المقرر إقامة حفل تكريم للدكتورة شيماء الشريف كأول امرأة سعودية وعربية تفوز بالجائزة الدولية للأدب العربي «ابن عربي» يوم الخميس 13 يونيو (حزيران)، وذلك ضمن فعاليات النسخة 83 من معرض مدريد الدولي للكتاب 2024.

فازت الدكتورة شيماء الشريف بالجائزة الدولية للأدب العربي المترجم للإسبانية «ابن عربي» عن روايتها «أنصاف مجانيين» التي تُرجمت إلى اللغة الإسبانية وحظيت بإشادة عالمية، وعدّ هذا الفوز الأول من نوعه لرواية سعودية، كما أنه الأول لمؤلف سعودي في أدب الخيال العلمي والفنتازيا حيث تعدّ الدكتورة شيماء أول امرأة عربية تنال الجائزة. وفقاً للعربي الجديد.

ويشكل هذا الإنجاز محطة تاريخية في الأدب السعودي والعربي، ويبرز كمؤثر على الإبداع والابتكار في الأدب العربي المعاصر، وتساهم رواية «أنصاف مجانيين» في فتح آفاق جديدة للأدب السعودي، معززة من مكانته على الساحة الأدبية الدولية. وبدأت الدكتورة شيماء الشريف أول محاولة للكتابة في 2009 بعمر 19 عاماً، ما عدتها محاولة متواضعة، وبحسب ما قالت، تطورت هذه الهواية مع الوقت لتنتقل من تديونات بسيطة إلى مدونة، ثم إلى مقالات في عدد من الجرائد حتى أصدرت روايتها الأولى عام 2014.

وعن سبب اختيارها مجال أدب الخيال العلمي والفنتازيا، تقول شيماء: «بالنظر إلى التاريخ، لا يوجد أي اختراع بلا خيال، فالخيال إحدى المواهب التي تميزنا نحن البشر، في حين أن القصة تعد الطريقة الأولى والأقوى في إيصال الأفكار... أما عن سبب تداخل العلم فيرجع إلى كوني إنسانة تعتمد العلم في حياتها، فأنا طبيعية، وهذا يجعل طريقة تفكيري تنتهج العلم». ويسأل الشريف عما إذا كان لرواية «أنصاف مجانيين» جانب واقعي سمعت عنه أو عاشته، تجيب: «هذا سؤال صعب لأن الواقع يلهم كثيراً من الأفكار، والخيال يأخذني إلى بعد آخر في كل مرة، وتختلف نسبة الواقع مقارنة بالخيال، لكنني أحب الاعتماد على أساس علمي أو تاريخي أبني عليه عالم رواياتي». وكشفت الشريف أنها تؤمن بالطموح، مضيفة: «كلمة حققتنا هدفاً يظهر لنا الهدف التالي بشكل تلقائي، فحالياً مثلاً أعمل

تحولات الهوية والذاكرة في رواية «العائد إلى سيرته»

نرمين مرعي

نبدأ بالوقوف على عنوان رواية الشاعر والروائي باسل عبد العال «العائد إلى سيرته» وغلافها؛ لأن العنوان في المنظور السيميائي النقدي، يُشكّل عتبة، يستشرّف منها القارئ أفاق الرواية، ويبدأ منها فهم البناء الفني للعناصر الروائية، فالعنوان إطلاعية لغوية تختزل عصارة الرسالة، أو الغاية التي تنطوي عليها أحداث الرواية الصادرة عن دار الأهلية الأردن 2022. ولأن الغلاف صورة بصرية وعلامة سيميائية تتعلّق حتماً مع دلالة العنوان، وأي انفصال بينهما يُفضي إلى خصام بينهما وبين مضمون الرواية، فالعمل الأدبي ثالوثٌ إبداعي يتكون من عنوان وغلاف ومضمون. واستنناسا بما تقدم، فإن «العائد إلى سيرته» روايته الأولى التي تطلّك بغلافها الأزرق مع سديانة تطلّ علينا بأوجه ثلاثة: أولها طاعن في السن قد تخلّى عن كل أوراقه وأصبحت أغصان رأسه عارية، أما الثاني فهو أكثر شباباً، يليه الأخير، حيث نرى الأوراق الخضراء التي ما تزال نضرة فوق رأسه. هذه الوجوه الثلاثة تنظر نحو البحر شامخة الرأس، غير حانية تتشارك جذعا واحداً صامداً في التراب رغم اشتداد الرياح. أما العنوان الذي اختار له اسم الفاعل «العائد»، ففيه من الدلالات الكثير، فالعودة ليست حدثاً واقعاً انتهى، بل هي حركة متجددة تتناقلها الأجيال، فاسم الفاعل الذي يعرف بأنه «صفة تُؤخذ من الفعل المعلوم، لتدل على معنى وقع من الموصوف بها، أو قام به على وجه الحدوث لا الثبوت» وقد يكون ذلك بسبب وصفه لأشكال التجرد والصفات التفاعلية التي تتميز برحلة العودة أو حلم العودة أو الأمل بالعودة.

هذه الصورة ستقودنا إلى مضمون الروايات التي يتقاسم بطولتها ثلاث شخصيات هي على التوالي «العجوز عمود الخيمة، الرجل الكهل كاتم الصوت، وابنه ابن كاتم الصوت كما سأمه الكاتب»، وكأنني أمام وصية أو رسالة تتوارثها الأجيال الثلاثة من عجوز فكهل إلى طفل. جاء في الصفحة الأولى تحت العنوان «العائد إلى سيرته» إنها رواية واقعية، ما يعني أن علينا الأخذ بعين الاعتبار هذا الأمر، فنسأل ترى هل هي سيرة أحد الشخصيات الثلاثة، التي جاءت في رسمة الغلاف؟ أم أنها سيرة الكاتب الذاتية، بما أن ضمير أنا هو المتحدث في الرواية؟ أم أنها رواية كل الفلسطينيين تقال على لسان كاتبنا؟

قسّم الكاتب عمله إلى تسعة فصول سمي كل فصل بكلمة «النطق» فجاء النطق الأول والثاني وأما الأخير فأطلق عليه عنوان «النطق الأخير» وأتساءل هل لهذا العدد رمز ما أيضاً؟ هل يدل على ولادة جديدة تعطى الفرد البطل حق الوجود والهوية؟ هل تماثل عدد الأشهر التي يحتاجها الجنين لاستكمال نموه ونضجه الكافي ليصرخ صرخة الحياة؟ أم أنها تشير إلى كاتم الصوت، الذي بدأ نطقه يتحسن في النطق الثالث أي في سن الثلاثين، استناداً إلى أن سن الرشد والنضج في العقد الثالث؟ كما تمر معنا أعداد أخرى، فهل الست وسبعون غيمة التي مرت على الخيمة هي نفسها سنوات النكبة، التي لحقت بالشعب الفلسطيني المهجر في مخيم البارد (مكان يعيش فيه الكاتب اليوم)؟ وهل وفاة العجوز عمود الخيمة في عقده الثمانين مرتبط بعدد السنن التي دامت فيها كل الحضارات اليهودية عبر التاريخ؟ هذه أسئلة أضعها بين يدي الكاتب وأسئلة أتذكرها له، إن شاء، إشباع فضولنا.

يؤكد عبد العال من خلال روايته، الهوية العربية والهوية التراثية من خلال ما قدمه من فصول تدعم المقاومة، وتدعو إلى الالتحام بالأرض، والصمود، والتمسك بالتراث والقومية العربية. وقد استخدم الرموز المختلفة في صوره هذه، صور استمدتها من التراث والأساطير. وحيث يتصل المعجم اللغوي للكاتب، عموماً بما تراكم من الفاظ الأمة على مر العصور، غير أنه ينمي مفرداته الخاصة تبعاً لتجربته، فضلاً عن تأثره بالتطورات الحضارية وتحصيله المكتسب. وإن شيوخ الألفاظ معينة في إنتاجه يشير إلى تجربة خاصة تكونت لديه، تحتاج إلى شبكة لفظية ذات دلالات معنوية ونفسية تناسب هذه التجربة. وتعبّر عن تلك الحالة

الانفعالية التي تسيطر عليه، ثم إن إجحاح تلك الألفاظ واختيارها يؤكد هذه الحالة التي تضغط عليه». ومن هنا كان هذا المثلث المعجمي الذي شكل التجربة الأدبية لدى عبد العال في حديثه عن العودة وأهمية التمسك، حيث تظهر لنا الحقول المعجمية التالية: ثنائية الريح/ الطبيعة البحرية، وثنائية الذاكرة/ النسيان وثنائية الحلم/ اللغة. فتري أنه استخدم 370 مفردة

تحضن الحقل المعجمي للطبيعة (70%) تخص البحر ودلالاته، و352 مفردة للتعبير عن النطق، ثم 294 مفردة لوصف النسيان/ الذاكرة، ف212 للريح و131 كلمة للحلم. في حين لم ترد الخيمة إلا 45 مرة. وفي تحليل هذه الأرقام تظهر الطبيعة في طبيعة الحقول ارتبط معظمها بالبحر كأنه السبيل الوحيد الذي يمكن للكاتب من خلاله أن يصل إلى وطنه وهو في الغربة. هذا البحر الذي قد يحمل نقطة ماء اختلطت بعرق تراب فينتشش عبر الأرض الحبيبة لتحيي روحاً أتعبها الفراق. هو رمز الوطن، فالكاتب من عكا، ونحن نعلم جيداً علاقة أهل عكا ببحرهم، فهو الرثة التي كان يتنفس منها العكاويون، فهو مصدر رزقهم، ولعبيهم وضحكاتهم، كاتم أسرارهم ومجمع شملهم، والأصل وراء حبهم وفرحهم، وضحكهم ودموعهم. من هنا كان لا بد له أن يشيد مكان روايته على شاطئ بحر يحضن أحلامه ويمسح أمامه.

وينمي آماله. أما النطق، فالرواية بكامل أحداثها تدور حوله، فكان لزاماً أن يستعين الكاتب بمفردات تعني معجمه وتفيد معناه. ومن تشابه مع باقي الحقول الدلالية، تظهر أمامنا الأسئلة التالية: هل النطق الأول هو تعلم لسان أهل البلد والتمسك القوي بلهجاته؟ «حيث إنك دخلت



إلى المخيمات الفلسطينية، ما ستلاحظه هو تمسك أهله الشديد بلهجة قراهم إضافة إلى اللهجة الفلسطينية الجامعة». وهل النطق الثاني هو حمل العادات والتقاليد وحفرها داخل الذاكرة «أسماء الريح التي فصلها وأودع لها مقطعاً كاملاً مع حفظ أسمائهم وأسماء قراهم «أعيدوا إلينا سيرتنا كي نستعيد أسماءنا الأولى» وهل يتم النطق الثالث بعد أن يتم الإنسان حمل الذاكرة الحضارية بكل ما تحمله من مستويات لغوية وتاريخية، طعام وملبس، مساكن ودراسات («الريح لهم عاداتهم في تمسكهم بالثوب الذي يميل إلى رائحة الأوراق المعلقة» هذا التعلم ينحتك حتى تصبح ناطقاً في المستوى الرابع والخامس، حيث تتعلم المقاومة بالتذكر والحلم، لتنتشل بقوة الوجود والصمود النطق السادس نطق الحرية؟ وينتقل بعدها إلى مفردة الريح التي يجعل الانتماء لها، فهو من أهل الريح «وأنا لم أكن سوى أنا». كلامي المعلق في الحنجر، لا تعريف يدل على سوى الرمل، لا أعرف شيئاً عنى سوى أنني من أهل الريح». كانت الريح منذ كلكامش، قوة غيبية تقتلع مدناً برمها مرة، أو تُجير عدلاً مهضوماً. فهي بهذا المعنى قوة واعية، أو مدفوعة بقوة واعية. لا تهب إلا في الملمات الكبرى، وأحياناً يبلغ السيل الزبي. لكن مع خفوت الأساطير والاستيطان في المدن، لم تعد للريح تلك السلطة الفيضانية الجائحة. بيد أن الاحتدات السياسية وركود الحياة في العالم العربي في الثلث الأول من القرن الماضي، أعادت للرياح بعض هيبة في الشعر، وإن كانت هيبة رومانسية، فباتت رمزاً لقوى عاشمة يتحداها الشاعر، أو هي طاقات مخزونة في الشاعر يفجرها بوجه السدود والحيلولات التي تقف في طريق تقدمه. من أهم هذه الدلالات لمفردة الريح في النصوص الأدبية هي العذاب، والدمار، والخراب، والعقم، والجذب، وأحياناً الرحمة والخير (وهي معانٍ جمعها الكاتب بلطفة الريح أو أهل الريح لترجم كل هذه الدلالات). من هنا أخذت الرياح، سواء ببعدها الغيبي، أم ببعدها السياسي، ثقلاً نوعياً وأهمية متقوفة ولو على درجات. وهي بهذه المثابة لا تختلف عن أي مادة خام، تمكن أهميتها في استعمالها المصنعة بالدرجة الأولى.

كاتبة لبنانية

رواية «إيريس» لليمني حميد عقبي: تحليل سردي ولغوي

سمير بية

إن قارئ رواية «إيريس» لليمني حميد عقبي، الصادرة عن دار الدراويش للنشر والترجمة، أبريل/ نيسان 2024، يجد نفسه منذ البداية منجذباً إلى متابعة ما تسرده لنا من أحداث وما تعرضه من شخصيات، سرعان ما تشكلت بينها علاقات وتداخلت في نسق سردي متحول قد يرتفع حيناً أو ينخفض حيناً آخر. ومن هنا بدأ السارد متوقفاً ردة فعل المتلقي في إطار ما أصبح يُعرف بجماليات التلقي، فقد سعى إلى جعل من يقرأ روايته يندمج فيها فلا يصيبه الملل، وهذا يهدف إلى كسب ود القارئ وتعلقه بالرواية. وعليه كان على الكاتب حميد عقبي البحث عن أليات لغوية وأخرى سردية فنية تحقق لنصه أدبيته المختلفة وتحافظ على تألق السرد وحيويته مما يحث القارئ على شغف القراءة، فكيف بنى الكاتب/ السارد عالمه السردية؟ وهل نجح في كسر الحاجز النفسي بين روايته وقارئها.

تتكون هذه الرواية القصيرة من ثلاثة فصول، الفصل الأول والثاني متقاربان في الطول، أما الثالث فأقصرهما. منذ البداية نجد الراوي وهو شخصية مشاركة في الأحداث يعتمد ضمير المتكلم في سرده وفي علاقته بالشخصيات الأخرى، لذلك سعى إلى إدراج القارئ في أسطورة مكسيكية، قد تجعله يتساءل عن مغزاها، أو يبحث في دلالة استخدامها وفي علاقتها بالنص على المستوى السردية الفني وفي علاقتها بروية الكاتب وغاياته من اللجوء إلى هذه الأسطورة.

والآخر من خلال الأحداث وهي إحدى الطرق التي اعتمدها حميد عقبي لشد المتلقي لمتابعة روايته بالمحافظة على حيوية السرد، لذلك نجده يوظف ثقافته الفنية والإبداعية

مثل، السينما بما أنه ينطلق من تجربته في هذا المجال، فتري المشاهد في الرواية تحضر بقوة، ما يضاعف من تنوع وتيرة القصة داخل النسيج السردية لهذه الرواية القصيرة. ومن جهة أخرى يسعى الكاتب إلى جعل سرده سلساً يتماشى مع تلك الحيوية، فنجد الجملة السردية التي اعتمدها في بناء عالمه السردية قصيرة، غير معقدة أو مركبة على مستوى التركيب، وهذا يساهم في دفع مسار السرد وشد المتلقي حتى لا يشعر بالملل.

وهنا علينا الحديث عن اللغة التي استخدمها الكاتب في السرد، فالمعجم اللغوي المنتشر على كامل أجزاء الرواية، وكان حضوره أبرز هو المعجم الرومانسي وهو معجم

فمن خلال بداية الفصل الأول قدم لنا الشخصية الرئيسية «إيريس» وبين لنا علاقتها بالمكان (القرية المكسيكية) وبالشخصيات الأخرى، خاصة صديقتها ومدرستها «فرنندا» التي سيكون لها دور مهم في تطور الأحداث، بعد نجاحها في إقناع «إيريس» بكسر حاجز الأسطورة (العادات والتقاليد) للإفلات من موت محقق. ثم ينقلنا الراوي إلى علاقته بإيريس فيترك لها مهمة الحكاية، ثم يعود بعد ذلك إلى كيفية تعرفه إليها، وتتدفق الأحداث وتتركز أكثر في ارتباط مباشر بشخصيات الراوي وعشيقته إيريس وهما يعيشان حياتهما اليومية بكل تفاصيلها دون الابتعاد عن تلك الأسطورة المكسيكية التي كانت تطل بين الحين



قريب من إثارة مشاعر المتلقي وتحريكها وتحفيزها، وهذا يزيد من تعلقه بالرواية فلا يفقد شغفه فجأة. فالسرد بدأ في هذه الرواية القصيرة نابضاً بالحياة يستعير من الشعر ذلك الألق وتلك الشعرية، دون أن يتخلّى عن سردية السرد. كما لا تفوتنا الإشارة إلى استخدام الكاتب لأسماء أماكن بعيدتها في فرنسا، وهي أماكن مرجعية عاش فيها وما زال يمارس فيها حياته، وهذه طريقة أخرى اختارها حميد عقبي لجعل ذهن القارئ لا يكف عن البحث والتساؤل فهي أماكن لها أبعادها ودلالاتها، خاصة إذا ما ربطناها بمحتوياتها (تلك المقتنيات الدينية المتنوعة/ أو مقتنيات إيريس، أو ما أنواع الطعام والشراب) أو في علاقتها بتطور الأحداث نحو نهاية قد تكون مفاجئة وغير متوقعة في الفصل الثالث الأخير.

ملخص القول من خلال القراءة الأولى، أن هذه الرواية التي اختار لها الكاتب أن تكون قصيرة عن وعي منه بتحول ذائقة المتلقي استطاع أن يلنزم فنياً بمقتضيات الكتابة الروائية وأن يطبعها بطابعه الخاص فلا ننسى أنه شاعرٌ وكاتب مسرحي وكاتب سينمائي وتشكيلي، وهذه الأبعاد ألقَتْ ظلها على نصه الروائي، فعلى قدر اكتناز الرواية وتكثيفها على قدر حيويتها ورواقها، فإذا ثقافتها من ثقافة كاتبها وثرائها من ثرائه. وهو ما يضمن قراءة ممتعة قد يجد فيها القارئ شيئاً من ذاته.

ناقد تونسي

RED SEA



BY Daniel Poppick

I'm terrified of a number of fates,
Poisoned water under a tyrant's wage,
Being fired for doing nothing, my parents dying,
Committing a thought like this to the page,
The splash of acid to the face
The Queens non-profit boss received
Leaving work one blue August evening. Hell's
So eloquent and poetry's no fate at all
Unless you count the story of the divided sea
Waiting to wash its assassins away.
Says the Pharaoh, "That's so sad."
But that story is less fate than news, whereas
That Queens boss? Permanently burned, the Times
Says one eye won't stop weeping.

Source: Poetry

لم يبق لأطفال غزة سوى الشمس

رَبِّمَا
لم يبق لأطفال غزة سوى أشعة الشمس
وأنا أتق بالشمس.

وهي تنتظره
أدركت كيف تألف الوقت
تُقبل رمش عينيه في خيالها.

تطلب منه أن يحضنها
وهو يمتنع
لكنه لا يعرف أنها هي ستحضنه
ليس بذراعيها
بل بما حَبَّأت له في جلدها.

تقول الرواية:
إنه لا يجيبها،
ولا يتحدث معها
ربما نسي اسمها
وهي تقول:
يُمزِر أصابعه على خصرها
يكتشفها
يعرف كيف يشتهيها.

* شاعرة من لبنان

لم يكن اللقاء به محدوداً بطاولة وثلاثة كراسٍ،
لم يكن اللقاء به في ذلك المكان
ذات سبت بعد ظهيرة
ولم تكن هي تلك الفتاة التي تستعجل الخطى
لم يكن الحديث عن سماءٍ ماطرة وعن شذرات
تمر بها
ولم يكن اللقاء به كل هذا
جل ما كان هو ما تركه في يديها لحظة المغادرة
قتشيرةً ووخزاً
هي إلى الآن تحاول أن تكتب له، ربما ليستكين
وخزٌ يديها.

أتساءل:
هل من طريق لمن يمشي وحيداً؟
هل تُسمى طريقاً تلك التي يسلكها الوحيدون؟

يلفح عنقها
ربما أكثر
يزيل طبقة من على جلدها
فتنقش أخرى
يتسلل ضوءه إلى نفسها

كان الشعر يمز بي كلفحة هواء، كنسيم عابر
وحين تجاهلته، أصبح يبخرنني من الداخل.



ملك مكي

في داخلي زهرة كرز
تضحك مني كثيراً
أنساها في بعض الأحيان
غير أنها تزهر دائماً في قلبي.

تتسرّب الشمس إلى داخلي
نضحك سويةً
ما زلت أحب الشمس
وما زلت في يدي.

بانوراما

يحميها،
فتظلم تطير بأجنحة أثقلها الرعب
ونديف البارود الممزوج بزيت القطران.
فتلوث قليلاً تحت جدار مكسور القلب
يتكى على أكدايس حطام لبيوت،
كانت حقل فراش وخلياً يسكنها النحل.
والعصف يلاحقها
فيا رسل التقوى المُلجمة الأفواه بطين
الكبريت،
وأسلاك الزيف عن الحق.
ويا رُمز الأتباع حنوعاً تحت أراجيف
السلطان.
يا عُشب الحلفاء اليابس تحت سناكب
خيل الخيلاء،
وأقدام الغازين.
من منكم يملك قلباً يصدع بالحق
ولا يخشى إزميل الطغيان؟
من يُعلي ميران العدل بكفيه قويماً؟
ويُشير إلى وجه الله المشرق بالعدل
وبالإتصاف
أَتغضون الأبصار؟
وجحافل أرباب الحقد تمارس بالقتل
هوايتها.
تهدم مدناً وتبيوتاً،
ومن يسكن فيها.
تحرق بالإصرار العمُد رياض الأطفال
وماوى لملائكة الرحمة
يا ويل الدنيا،
ويا ويل الأهل وتاريخ الأمجاد.
أعقت فرسان الميدان على الظهر
وألقت كل سيوف رجولتها واستمرات الدل.
صمت... خذلاً... تنكيت...
عُسر في التفكير ويُسر في التبرير
ودم يسود نجيباً في الأعراق وفي الطرقات.
وعيون يتوالد فيها اليتيم.

وأكف تطرّف من غيظ أبواب الرحمة
والعدل.
وجمّوع هادرة غضبي
ترفع أعلاماً
وتخط فوق مسارات الدرب زنايق ضوء
ونجوم.
تهزج بلغات ذات حروف مختلفة النبرة
والصوت
... فلسطين حرة...
... فلسطين حرة...
فلنتوقف كل رجوم الشيطان،
وحقد المغتصب الأعمى.
والأرض تدور على قرن وحيد القرن.
والأفلاك تتابع دورتها،
ودماء تتفرغ أنهاراً تجري في غزة
والصفا ودروب جباليا والقدس
والأرض تدور ببطء لاهية.
وكان على أخشاب مسارجها عرض للأزياء
وحفل زفاف.
أيها الكون...
ويا مالك ملكوت السبع سماوات
مجزة للأطفال بعمر الورد،
تدور وتسحق...
تفرم أجساد الرضع والجرحى
وتكلى الحرب.
وضروحا شتى يذكّر فيها اسم الله.
والأرض تدور...
والناس كأحجار مسمرة على لوحة شطرنج
لا تبصر خارطة مجرى الدم
أو تسمع رجح الأصوات المخنوقة تحت
الأنقاض
يا نور الملكوت الأعلى
هَب أطفال فلسطين وأهلها الرحمة.
واحما من مُغتصب الأرض
والحارق بالنيران الحرت وأعقاب النسل.



طالب غالي

شاعر وكاتب نصوص غنائية
وموسيقي وملحن عراقي

بَلَع الحزن الرُبى.
أيتها العذراء...
في أي ملكوت أنت الآن...؟
فألحظة التي هزنتها ما عادت تجني رطباً.
قد أحرقتها الدخلاء بناير الحقد
وفلسطيين مُعلقة فوق صليب الذبح
ومقصلة التهجير والتقتيل.
والأشجار تنزّ نماً.
ويا...
أيتها الأرض الجانحة في بحر الصمت
وغاطسة في قيعان القهر.
ويا بشرأ يستنطق صم الأحجار
ويعرف أسرار الأفق وأمواج العمر.
يا طيراً أنهكة العصف فهاجر محزوناً
يتلف،
والريخ المجنونة تهزم،
ترغو،
تحرق أعشاش الأطيبار،
وتقلع أشجار الرَبوتون.
وعصافير الجنة لا تعرف في هذا النوء ملاذاً

شاعر عراقي

نسل المتايا



رعد السيفي

أنا آخر الأنفاس من نسل المتايا!
هذا شراعي لم يزل
من تحت أنفاق الصخور يلوح
في بحر الصحارى!
ليمر مزهواً على وقع الرصاص
ومفتشاً عن آخر الناجين في
سُدُم الخلاص!
بلا أثر تحرش موتهم الجراح

يتفقد القتلى

بدفء
ما يخلفه الرصاص على الجسد
فتراهم متعانقين كأنهم
في موسم للعشق يحتضنون بعضهم،
ويحتضنون أزهار الجراحات النديّة دون حد!
لا توقضوا القتلى...!
سيرتبيكون من خجل
أمام عيونكم!
ويودعون حرارة الأنفاس
وهي تصمهم
في شوق غمد ليس يعرفه أحد!
جسد تنزه في جسد!
فتبادلوا الأطراف،
والأضلاع،
واتحدت ملامحهم
فلا يقوى على تفريقها
إلا الذي قد كان أنشأها
لأول مرة
حتى استقرت في تضاريس الغياب
إلى ظلال
لاتشف إلى الأبد!

جسدي ين
وخوذتي هذا الفضاء المستباح
وأخر الناجين آني
لم أمت
ما زال تُسع الزوج يصدح بالبقاء
وإن رأيت
عيني أشلائي توزعها الرياح!
أنا غزة الجسد المهشم،
والضبايا الصاعداً إلى السماء...
حتى يكن نجوم هذا الكون
في ليل القذائف...
أنا دمعة النجم الغريب على المرايا

لوحة فان جوخ المفقودة بسبب الحرب العالمية الثانية.. ماهي قصتها

كتبت ميرفت رشاد

ما زالت اللوحات الفنية للفنان فنسنت فان جوخ تحقق أعلى الأرقام القياسية في المزادات العالمية، فالجميع يهتم بفن الرسام الهولندي، ولكن هناك لوحات مفقودة لا يعلم أحد عنها شيئاً، ربما تكون سرقت أو دمرت، ومن أبرز هذه اللوحات هي لوحة بعنوان «الرسام على الطريق إلى تاراسكون»، فما هي قصتها؟

في أغسطس 1888 أرسل الرسام فنسنت فان جوخ لأخيه ثيو مجموعته 36 لوحة رسمها أثناء إقامته في آرل بفرنسا كالعادة، كان الرسام المكافح ينتقد نفسه بشدة، وكتب في رسالة: «أنه أرسلهم فقط لإعطاء شقيقه «فكرة غامضة» عن المكان الذي يعتبره الآن موطنًا له». وفقاً له، اليوم السابع».

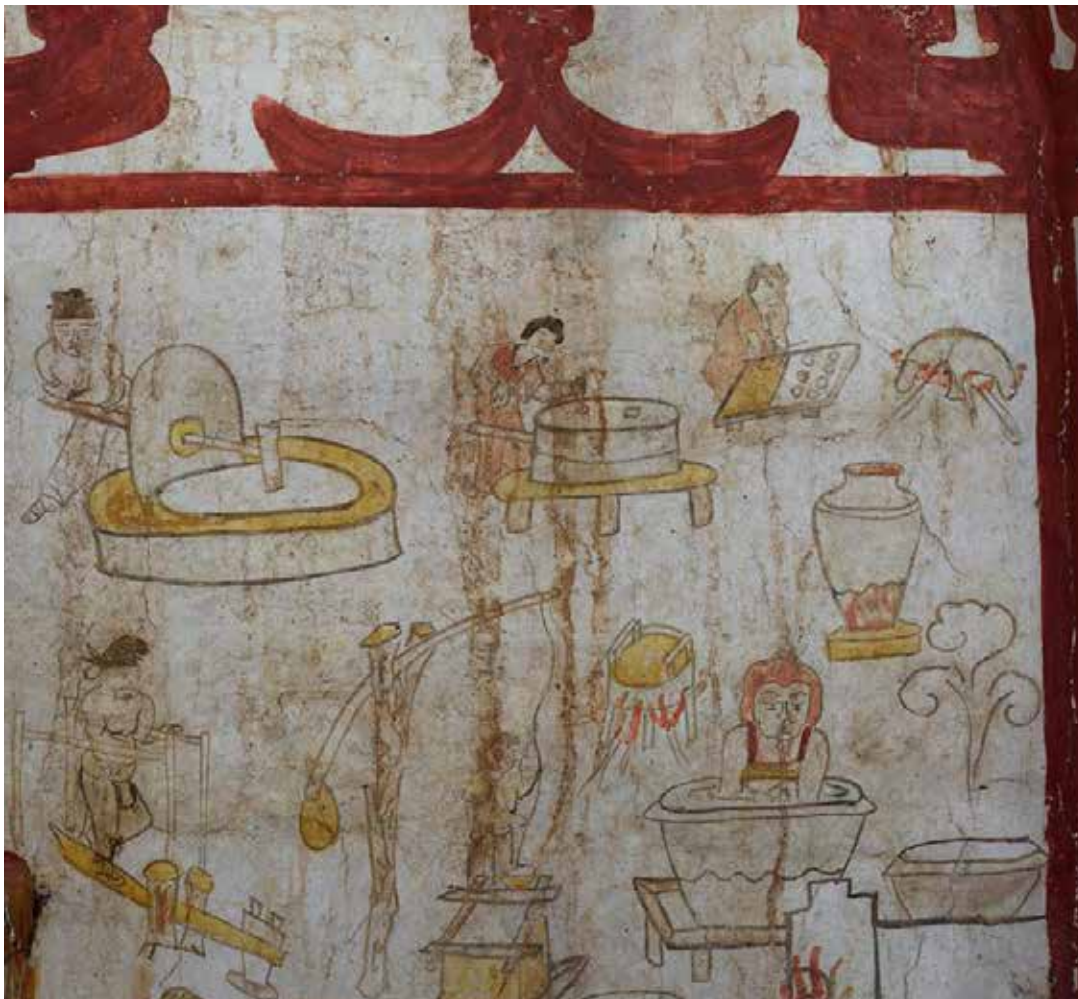
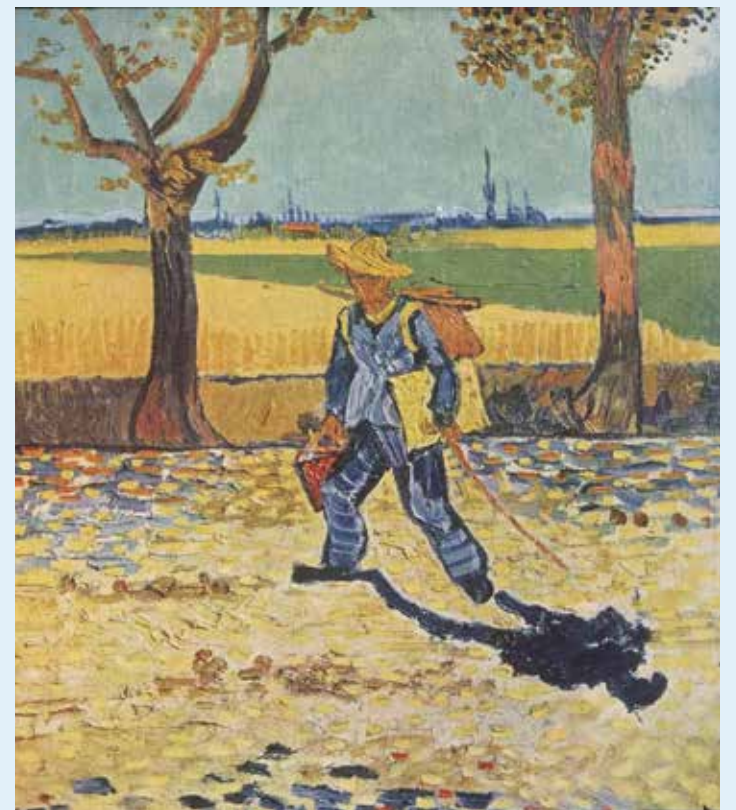
إحدى هذه اللوحات، وهي صورة زيتية على قماش مقاس 18 × 17 بوصة تظهر الفنان وهو يسير في طريق مضاء بنور الشمس حاملاً لوازم فنية في يده، تم شراؤها من قبل متحف القيصير فريديريش في ماجديبورج بألمانيا في عام 1919، بعنوان «الرسام على الطريق إلى تاراسكون»، تم تخليدها في صورة ملونة التقطت في ثلاثينيات القرن العشرين - وهو قرار مصيري من جانب موظفي المتحف، لأن اللوحة نفسها ربما لم تنجو من الحرب العالمية الثانية.

تم إخراج لوحة «الرسام على الطريق إلى تاراسكون» من مخزن المتحف ونقلها إلى منجم ملح قريب لحمايتها من القصف البريطاني، وكان يوجد داخل المنجم مصنع لمحركات Luftwaffe BMW النفاثة، والذي اشتعلت فيه النيران عندما دخلت القوات الأمريكية في 12 أبريل 1945. ولا يزال سبب الحريق، الذي ظل مشتعلًا لمدة أسبوعين وحول الجزء الداخلي من المنجم إلى رماد، غير مؤكد، وأشار مايكل سي. روس من برنامج الآثار والفنون الجميلة والمحفوظات، إلى أن الأمر بدأ إما «بواسطة النازحين الذين دخلوا الكهف للنهب» أو «في الحالة الثانية، ربما من خلال إهمال الحراس الأمريكيين»، لكن لم تكن هناك أدلة كافية للتوصل إلى نتيجة نهائية.

عرضت مؤسسة Monuments Men and Women مكافأة تصل إلى 25000 دولار مقابل اللوحة.

من المثير للدهشة أن لوحة «الرسام على الطريق إلى تاراسكون» هي واحدة من ست لوحات فقط لفان جوخ يعتقد أنها فقدت أو دمرت - وهو رقم قياسي غير عادي بالنظر إلى إنتاجية الرسام، ومع ذلك، يعتقد البعض أنه ربما لا يزال موجوداً في مكان ما.

كان هذا هو الحال مع Wider Hans Worst، وهو كتيب من اللاهوتي الألماني مارتن لوثر تم تخزينه أيضاً داخل المنجم، وتم إعادته بأعجوبة إلى ماجديبورج في عام 1996. تحتل لوحة «الرسام على الطريق إلى تاراسكون» مكانة مهمة في أعمال فان جوخ، حيث إنها الصورة الذاتية الوحيدة التي تظهر جسد الرسام بالكامل بدلاً من رأسه وجذعه فقط.



اكتشاف لوحات جدارية محفوظة جيداً في مقبرة قديمة يعود تاريخها لأكثر من ألف سنة

الغرفة أزواج من الشخصيات على كلا الجانبين، والتي من المعتقد أنها تمثل الحراس.

ومن بين هذه اللوحات الجداريات الزاهية، جذبت اثنتان على جدران منفصلة من حجرة المقبرة انتباه علماء الآثار بشكل خاص، إذ تصور إحداها مشاهد عمل مختلفة، بما في ذلك رجل يستخدم طاحونة دوارة لتقشير قشر الحبوب، وامرأة تستخدم طاحونة حجرية، ورجل يصنع العجين، وامرأة ترفع الماء بجهاز رفع ثقيل صيني قديم. وتظهر الأخرى امرأة في ثوب متعدد الألوان ورجل من مجموعة قومية غير الهان يحمل سوطاً، وصور للخيل والجمال. وتعتبر هذه الاكتشافات ذات قيمة كبيرة لدراسة اللوحات الجداريات في مقابر أسرة تانغ الإمبراطورية، وفقاً لعلماء الآثار.

ذكر علماء الآثار أنه تم اكتشاف لوحات جدارية محفوظة بشكل جيد تصور مشاهد من الحياة اليومية في مقبرة قديمة يرجع تاريخها إلى أسرة تانغ الإمبراطورية (907-618م) تم التنقيب عنها في مدينة تاييوان حاضرة مقاطعة شانشي في شمالي الصين. وفقاً لموقع الأمة برس نقلاً عن وكالة شينخوا.

وقدم معهد الآثار بالمقاطعة مؤخراً تفاصيل حول الاكتشافات المتعلقة بالمقبرة، حيث اتضح أن المقبرة المكونة من غرفة واحدة، والتي تم اكتشافها في عام 2018 أثناء عمليات بناء الطرق، ترجع إلى رجل توفي عن عمر ناهز 63 عاماً في عام 736.

ورسم جميع البوابات والممر والسقف والجدران وقاعدة التابوت باللوحات الجدارية، ومن بينها، رسم على بوابة المقبرة والممر وبوابة

Mystery Persists as Missing Swiss Paintings Reappear

One of the Switzerland's top art museums announced the return of two paintings that went missing last year, refusing to provide details in a case still under investigation.

Kunsthau Zurich offered in June 2023 a reward of 10,000 Swiss francs (\$11,100) for information that could help it track one painting by Flemish painter Robert van den Hoecke and another by the Dutch Golden Age artist Dirck de Bray. According to (AFP).

The small paintings disappeared when the Kunsthau took down



more than 700 works for cleaning and restoration after a fire broke out in August 2022.

But no trace of the two paintings could later be found.

On the museum said only that its restoration experts had confirmed both paintings were in "good condition", with no indication of how or when they turned up.

Because of ongoing police inquiries, "no further information will be released for the time being," the Kunsthau said.

Museum officials had alerted the missing works to the Art Loss Register, the world's largest database of lost and stolen pieces.

Reflections on diversity and triumph at the first ever Muslim International Film Festival

Hanna Flint

The inaugural Muslim International Film Festival (MIFF) came to an end on June 2 with the gala screening of Naqqash Khalid's directorial debut In Camera.

During the event, winners were announced for Best Film and Best Short. Ten feature films were up for consideration and were judged by a festival jury. According to "new Arab".

The jury was made up of Claudia Yusef (Head of Development at BBC Films), Leon Oteng (Production Inclusion Manager at BFI Filmmaking Fund), Neila Butt (Creative Diversity Lead, Nations and Regions at Channel 4), Tas Brooker (filmmaker, When We Speak), Youssef Kerkour (BAFTA nominated actor for Channel 4's Home).

In the competition were Khalid's sharp showbiz satire, Kamal Lazraq's Hounds, Selman Nacar's Hesitation Wound, Moin Hussain's Sky Peals, Mohamed Kordofani's Goodbye Julia, Behrooz Karamzade's Empty Nets, Mohamed Ben Attia's Behind the Mountain, and Amjad Al Rasheed's Inshallah A Boy. Inshallah A Boy takes Best Film at MIFF.

In the end, Inshallah A Boy was awarded Best Film.

The Jordanian drama about a newly widowed woman and her daughter facing eviction from their home because of patriarchal inheritance laws is a worthy winner.

It has earned similar acclaim at film festivals including Red Sea International, Bengaluru, Thessaloniki, and Cannes – the first Jordanian film to ever be invited to premiere on the Croisette – as well as the Asia Pacific Screen Awards.

Al Rasheed said he was honoured to collect the award at Odeon Luxe Leicester Square on Sunday night and is one of the X feature directorial debuts screened during the festival.

This above-average number highlights MIFF's commitment to showcasing the filmmaking prowess of emerging talent from the Muslim world and/or filmmakers writing about it.

Yet, the absence of female directors in this curated selection seems a rather glaring oversight, especially considering the inclusion of a few standout features centred on female perspectives.

Women's journeys in Muslim cinema

As well as Inshallah A Boy, Kordofani's Goodbye Julia is a powerfully intimate portrait of two Sudanese women and the racism, ethnocentrism and religious differences that compounded the political, social and economic tensions leading to the secession of Southern Sudan in 2011.

Given current events, Goodbye Julia is a sensitive and nuanced entry point into the Sudanese conflict that has claimed far too many lives and displaced far too many people.

By centring women (played evocatively by Eiman Yousif and Siran Riak), as with Inshallah A Boy, these films also expose how often patriarchal structures are weaponised to suppress, subordinate and oppress the female populace.

The winner of Best Short similarly highlights this struggle. Yellow, written, directed by, and starring Elham Elhas, tells the story of a young Afghan woman, played by Afsaneh Dehrouyeh, as she buys her first chadari (full-body veil) in Taliban-controlled Afghanistan.

While the film maintains a light, playful touch, the oppressive nature of the militant regime is always looming beneath the surface.

Elsewhere, Asena Nour's See You In The Dark – one of the few shorts written and directed by a woman – grapples with the ominous threat of an Internet troll as a London-based artist seeks to confront the man who sexually assaulted her on the opening night of her exhibition.

Steeped in rage and pain, the semi-autobiographical film is a potent and personal examination of the casual infliction of misogyny and rape culture on women.

To read the rest of the article go to :

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



فيلم "كبش فداء" .. تكريم لأصحاب مهنة توشك على الاندثار وتجربة تفتقد الترابط

هوليوود بين عصر النجوم والـ"سي جي أي" رسخت هوليوود في بداياتها ما يطلق عليه "نظام النجوم"، وهي أفلام مدفوعة بنجومية أبطالها الذين يتابعهم المشاهدون من عمل إلى آخر، دون وضع النوع السينمائي أو القصة التي يدور حولها الفيلم والمخرج في الاعتبار، فالممثل هو الجاذب الأهم، لذلك قامت الاستوديوهات الكبرى بتكبيهم يعقود تحتكر جهودهم لسنتين مقبلة. تم إجبار هوليوود لاحقاً على التخلي عن نظام النجوم، عندما رفضت الأجيال الجديدة من الممثلين العمل بالشروط ذاتها، وأصبحوا ينتقلون بحرية من أستوديو لآخر، وتصدر المشهد المخرج صاحب المشروع، أو النوع السينمائي نفسه مثل أفلام الأكشن في التسعينيات والأبطال الخارقين في العشرين عاماً الأولى من القرن الواحد والعشرين.

يقدم "كبش فداء" قصة سقوط نظام النجوم، بالإضافة إلى سرديته المضادة للاستخدام المفرط للتكنولوجيا، فهو يبدأ بالتركيز على أهمية الممثل توم رايدر بسبب نجاحاته المتتالية، فتحول إلى شخص مغرور يغار حتى من الدوبلير الخاص به، ولا يهتم بهوية مخرج أفلامه، فوجهه كاف كضمانة للنجاح، فيعطي نتيجة لذلك الفرصة للمصورة جودي لتصبح مخرجة لأول مرة، لكن الأخيرة تقصيه عن فيلمه عندما تكتشف بالصدفة وجود عوامل أخرى أكثر أهمية، وتستطيع استبداله بسهولة بداية بكونت ثم بممثل آخر، فهي بقدراتها الإبداعية الضامنة الحقيقية لنجاح العمل.

ويركز الفيلم في الوقت ذاته على مخاطر الاعتماد الكبير على المؤثرات البصرية والـ"سي جي أي" (صور منشأة بالحاسوب)، فهي الطريقة التي يستغل فيها رايدر التشابه الجسدي بينه وبين كونت، فيزور فيديو يظهر الأخير كما لو أنه يرتكب جريمة قتل، بينما تم تخصيص ربع الساعة الأخير من الفيلم لفريق الممثلين البدلاء في مشهد أكشن مصمم بدقة لتوضيح المخاطر التي يقومون بها حتى تظهر المشاهد بهذا الشكل المثير.

ومن أشهر رواد هذا الاتجاه المعادي لاستخدام المؤثرات البصرية المحوسبة الممثل توم كروز، الذي يقوم بالمشاهد الخطرة في أفلامه بنفسه وبصورة تقليدية. وبعد التترات في الفيلم يظهر الممثل البديل أو دوبلير ريان غوسلينغ، الذي قام بدلا عنه بكل هذه المشاهد الخطرة، في تحية أخيرة لهذه المهنة التي باتت على وشك الاندثار.

الممثل توم رايدر، الأمر الذي قد يوقف إنتاج الفيلم وينهي مسيرة مؤدو كمرحلة قبل بدايتها. يخوض البطل مغامرتين في آن واحد، تتمثل الأولى في البحث عن الممثل المختفي، والثانية استعادة صديقته التي في سبيلها يقوم بدور البطولة في الفيلم مع استخدام التكنولوجيا لاستبدال ملامح وجهه بلامح البطل الحقيقي، ويمزج مخرج الفيلم هنا بين الكوميديا والأكشن والرومانسية في توازن هو الأفضل في أعماله حتى الآن.



يقدم "كبش فداء" تتابع مشاهد ذكيا وحيويا، يستند إلى حد كبير إلى أداء البطل والبطلات الممتاز والإخراج والتصوير، لكن عند النظر للعمل ببعض التركيز نجد السيناريو فوضويا، ولا توجد دوافع قوية للحبكة، ويغيب المنطق عن أجزاء منها. فعلى سبيل المثال، يبدو الفيلم من ناحية كما لو أنه يحمل خطابا نسويا، مقدما مخرجة امرأة ماهرة في عملها، لا تحصل على فرصة العمل بسهولة نتيجة لتحيز هوليوود ضد النساء، وعلى الجانب الآخر يضع المنتج غايل في قالب كاريكاتيري للمرأة التي تستغل الخطاب النسوي لمصالحها الخاصة، فيبدو الفيلم مرتبكا حتى في قضية تعتبر مركزية بالسينما العالمية حاليا.

تتجه صناعة السينما في الوقت الحالي لاستخدام كل تقنيات التكنولوجيا المتاحة من المؤثرات البصرية بالكمبيوتر، بل وحتى الذكاء الاصطناعي، في وقت تتصاعد فيه اعتراضات البعض على هذا الاتجاه، منادين بضرورة الحفاظ على الأصالة المرتبطة بالجهود البشري.

وقد بدا الخلاف واضحا خلال الإضراب الذي نفذته نقابة ممثلي الشاشة الأمريكية لفناني التلفزيون والراديو، العام الماضي، والتي عارضت استخدام الذكاء الاصطناعي في الترفيه. وفقا له، الجزيرة نت.

وفي الوقت الحالي، يُعرض دور السينما فيلم يمثل صوت الفنانين المعارضين لاستبدالهم بالتكنولوجيا الحديثة تحت عنوان "كبش فداء" (The Fall Guy)، والذي سبق عرضه التجاري العرض خلال فعاليات مهرجان "ساوث باي ساوث ويست"، وأخرجه ديفيد ليتش، وهو من بطولة رايان غوسلينغ وإيميلي بلانت.

حيوي وذكي.. لكن يفتقد الترابط

بدأت مسيرة المخرج "ديفيد ليتش" كدوبلير، أي مؤدٍ للمشاهد الخطرة بدلا عن الممثلين، على غرار مخرج أفلام "جون ويك" (John Wick) تشاد ستاهلسكي، وقد تعاونوا بالفعل في أفلام السلسلة قبل أن ينفصلا.

وبعد الانفصال، قدم ليتش عدة أفلام أكشن متوسطة النجاح، آخرها "كبش فداء" الذي كرسه للاحتفاء بمهنته السابقة، ودورها في صناعة الأفلام السينمائية.

يتمتع بطل الفيلم الدوبلير كولت سيفرز (رايان غوسلينغ) بمسيرة مهنية ناجحة بالعمل مع أحد أشهر نجوم هوليوود توم رايدر (أرون تايلور جونسون)، كما تجمع علاقة عاطفية بزميلته في العمل المصورة جودي مونرو (إيميلي بلانت)، غير أن حياته تنهار عندما يسقط خلال تأديته أحد المشاهد الخطرة، فيصاب بشدة، ويقرر اعتزال العالم، بما يعنيه ذلك من الابتعاد عن مهنته وصديقته في آن واحد.

يخرج كولت من هذه العزلة الاختيارية لدى تلقيه مكالمة من المنتجة غايل (هانان وادينغهام)، تخبره أن جودي تخرج أول أفلامها، وأنها بحاجة ماسة إليه خلال التصوير في سيدني، وما إن يصل حتى يكتشف أن تلك خدعة منها، فجودي لا تعلم بهذا الطلب، بل تقضب لحضوره بعد طول غياب، ويكتشف أن غايل استعدته لتوريطه في البحث عن

صدر حديثاً: تاريخ التعليم الحديث في بيت المقدس

صدر حديث عن دار النداء في إسطنبول كتاب «تاريخ التعليم الحديث في بيت المقدس»، من تأليف الباحث الفلسطيني بشير عبد الغني بركات. بركات الذي يعدُّ اليوم من أبرز المؤرخين المقدسين، كتب زيادة على ثلاثين مؤلفاً عن التاريخ المقدسي من مختلف جوانبه، قديماً وحديثاً. الكتاب وإن كان التعليم هو محوره الأساس، إلا أنه لا يورخ فقط لمسيرة التعليم في بيت المقدس، وفلسطين عمومًا، في العصر الحديث، إنما يورخ أيضًا للحالة السياسية التي فرضها المستعمر البريطاني، مستخدمًا فيها كثيرًا من أدواته وأذرع الاستعمارية، ومنها التعليم، «حيث جعل منه أداة قوية لترسيخ أقدامه، وممهدة لإنشاء الكيان الصهيوني على أرض فلسطين».

ويشير الكتاب إلى أن الإنجليز «وضعوا دستورًا لفلسطين عام 1340هـ/1922م، وشمل ذلك تنفيذ نظام التعليم الإلزامي في فلسطين، وتغطية تكاليفه - وزيادة - من جيوب المواطنين. ولم يكن الهدف من ذلك تطوير البلاد والنهوض بها، ثم تسليمها لأهلها، حسبما ادعى واضعو نظام الانتداب، بل كان هدفهم الرئيس ترسيخ ثقافتهم وحضارتهم وأنظمتهم وقوانينهم، بعجزها ويُجرها، في أذهان أبناء الجيل الجديد، وصرْفهم عمدًا تَبَيَّن في ذاكرة الأمة من العهد العثماني. وتضمن ذلك تغيير منهج التاريخ ليتوافق مع عصر ما بعد الدولة العثمانية.»

و«سارعت دائرة المعارف العامة بفلسطين إلى إلغاء مقررات المناهج العثمانية المتعلقة بالتاريخ والجغرافيا، ثم اللغة العربية ذاتها، ووضعت مقررات جديدة أدرجت فيها نصوصًا تُمنع مفاهيم الطلبة، وتقرب إليهم الغريب.»

«والذي تولى إدارة التعليم هو الإنجليزي (همفري بومِن)، الذي سعى إلى تطبيق سياسة حكومة الاحتلال البريطاني، الرامية إلى تثبيت القطاع اليهودي في البلاد، وتهميش السكان الأصليين.»

لكن مدير التعليم الإنجليزي هذا لم يكن ليستطيع بمفرده تنفيذ هذه السياسات التعليمية التي وضعها المستعمرون، فقد «كانوا أيضًا في أمس الحاجة إلى طبقة عربية مُتعلِّمة على النمط الغربي، لتُساندهم في إدارة البلاد، ولتُشكّل حلقة وصل بينهم وبين المواطنين. ولا يخفى أن بعض التربويين العرب اعتنقوا الأفكار الواردة، وتمكنوا بالفعل من التغلغل في المجتمع، وتنفيذ العديد من المهمات التي عجز عنها المستعمرون، حيث سارعوا إلى مهاجمة الكتابات التي كانت تُعنى بتعليم القرآن العظيم للأطفال، وعدوها آفةً وسببًا في التخلف، وأفلحوا في القضاء عليها. وفي الوقت ذاته، كان بعض التربويين العرب يجهلون حقيقة الأمر، فتفانوا في عملهم ظنًا منهم بأنهم يخدمون أممتهم!»

وللتمهيد لإقامة (دولة الاحتلال)، فقد استخدم المستعمر البريطاني التعليم أداةً لذلك، حيث «أصرَّ على سياسة الفصل التام بين المدارس العربية واليهودية، تمهيدًا لإنشاء كيانين قوميين منفصلين، ولأنَّ توحيد المناهج فإنه سيكون عائقًا أمام تحقيق ذلك الهدف.»

في هذا الكتاب، نجد ترجمات للعديد ممن كان لهم إسهام ملموس وبصمات واضحة في الحركة التعليمية في بيت المقدس. والمؤلف في هذه الترجمات يذكر أيضًا الدور الإيجابي أو السلبي لبعض المترجمين في رفض إملاءات المستعمر الإنجليزي والمحتل أو قبولها، فيذكر من رفض العمل بالمنهاج الإسرائيلي في التدريس بعد الاحتلال، ويذكر كذلك من تماهى مع سياسات المستعمر والمحتل وساعد على ترسيخها. ومن الطبيعي أن الكتاب لم يُحط بكل من عمل في سلك التعليم، ولم يُرد ذلك ابتداءً، وإنما أورد نماذج من أعلام المعلمين والتربويين.

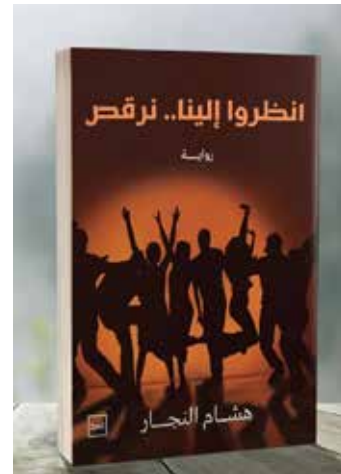
انظروا إلينا.. نرقص

رواية



«انظروا إلينا نرقص».. رواية للكاتب المصري هشام النجار مستوحاة من أحداث ثورة يونيو

انتصروا وكيف رقصوا. تسرد الرواية قصة رئيسية لها صلة بالواقع تدور حول تحولات شاب جامعي تنتمي أسرته للجماعة المحظورة ولتبار رفاعي سرور، حيث تقوده ملابس عجيبة إلى الخروج من الظل والخفاء إلى النور وإعلان الانفصال عن عائلته والانضمام لتيار نضالي تنويري يقوده أحد الأكاديميين، وهو التيار الانتقاضي الرافض المفعم بالحياة الذي يشترك في موجات فكرية وفكرية مثيرة مع حالة الجمود السائدة، متصدًا لمن كانوا يصفونهم بالإعلام بقاصحي الليبراليين وجالدي النصارى والعلمانيين. رواية هشام النجار الجديدة (انظروا إلينا نرقص) تتكون من أحد عشر فصلاً، قال عنها مؤلفها (لن أقول أكثر من أنني استمتعت بكتابتها وعشت أكثر أوقاتي تشويقًا مع أحداثها وحوارات أبطالها وانكساراتهم وانتصاراتهم وشغفهم بالحياة والنور والحرية، وأسعدني أنني من أرخت لسنوات نضالهم ولحظات حزنهم وفرحهم وانطلاقتهم وغنائهم ورقصهم، وأنتي من سردت القصة المدهشة لأبطال نادرين غير عاديين يناضلون ويرقصون.)



لم يعلم قصتهم بعد كيف وجدوا بعضهم وكيف اجتمعوا وكيف واجهوا الإجابات والتحديات وكيف واجهوا التشويه والاعتقال المعنوي ومحاولات القتل، وكيف نشروا كلامهم ونورهم وسط الظلمة وكيف

صدرت عن دار كتبنا للنشر والتوزيع رواية بعنوان «انظروا إلينا نرقص»، للكاتب الصحفي والأديب المصري هشام النجار، وهي مستوحاة من أحداث وسير شخصيات حقيقية بين عامي 2012م و2013م، حيث شهدت هذه المرحلة صعود وهبوط التيار الديني وتنظيمات الإسلام السياسي.

تغوص الرواية في حيوات ونضال شخصيات وتيارات غير معروفة ولم يسمع بها أحد من قبل ولم يشتهر إسهامها النضالي والفكري في الأحداث وفي إحداث التحول العريض والمحوري الذي شهدته مصر والمنطقة بل والعالم بأسره. وفقا لصحيفة اليوم السابع.

تحكي رواية «انظروا إلينا نرقص» لمجموعة من الطلبة والأكاديميين أسهموا في تغيير الواقع، وهم شخصيات بين الواقع والخيال جرى صياغة حكايتهم المثيرة في سرد راقص، هادئ وصاحب وبطيء وسريع على إيقاع شغفهم ومثابرتهم ودأبهم، وهو جدير بالاستمتاع والنظر إليه، ليعلم من

Van Gogh's book and the end of nature

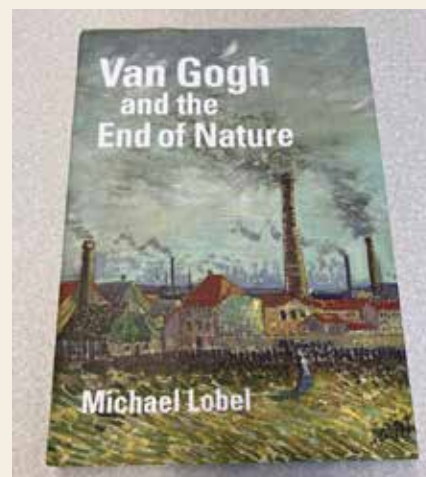
Description

A groundbreaking reassessment that foregrounds Van Gogh's profound engagement with the industrial age while making his work newly relevant for our world today

Vincent van Gogh (1853–1890) is most often portrayed as the consummate painter of nature whose work gained its strength from his direct encounters with the unspoiled landscape. Michael Lobel upends this commonplace view by showing how Van Gogh's pictures are inseparable from the modern industrial era in which the artist lived—from its factories

and polluted skies to its coal mines and gasworks—and how his art drew upon waste and pollution for its subjects and even for the very materials out of which it was made. Lobel underscores how Van Gogh's engagement with the environmental realities of his time provides repeated forewarnings of the threats of climate change and ecological destruction we face today.

Van Gogh and the End of Nature offers a radical revisioning of nearly the full span of the artist's career, considering Van Gogh's artistic process, his choice of materials, and some of his most beloved and iconic pictures. Merging a timely sense



of environmental urgency with bold new readings of the work of one of the world's most acclaimed artists, this book weaves together detailed historical research and perceptive analysis into an illuminating portrait of an artist and his changing world.

About the Author

Michael Lobel is professor of art history at Hunter College and the Graduate Center, CUNY. His previous book, John Sloan: Drawing on Illustration, was awarded the Smithsonian American Art Museum's Charles C. Eldredge Prize for Distinguished Scholarship in American Art.

المركز الإسلامي لمدينة ديترويت Islamic Center of Detroit



Who We Are

The Islamic Center of Detroit (ICD) exists to serve the most vulnerable people within Metropolitan Detroit through the Muslim faith, Islamic principles, and a fundamental belief in assisting others. Officially opened to the public in January 2000, the ICD offers programming not only to its Muslim constituency, but also the underserved surrounding the Brooks, Fiskhorn, Warrendale, and Cody Rouge neighborhoods, and surrounding communities.

Services

-  Food Program
-  Child And Adult Care
-  Mental health services
-  Banquet Hall
-  youth programmes
-  Community services
-  Educational programs

من نحن

المركز الإسلامي في ديترويت (ICD) موجود لخدمة الأشخاص الأكثر ضعفا داخل متروبوليتان ديترويت من خلال العقيدة الإسلامية والمبادئ الإسلامية والإيمان الأساسي بمساعدة الآخرين. تم افتتاح ICD رسميا للجمهور في يناير 2000، ويقدم برامج ليس فقط لدائرته الإسلامية، ولكن أيضا للمحتاجين في مقاطعة وين والمجتمعات المحيطة.

خدماتنا

-  برنامج أغذية
-  رعاية الأطفال والكبار
-  خدمات الصحة النفسية
-  قاعة المناسبات
-  برامج شبابية
-  خدمات مجتمعية
-  برامج تعليمية



 (313)584-4143

 14350 Tireman Ave, Detroit, MI 48228

 www.icdonline.org



عبدالعالي حساني شريف.. مرشح للانتخابات الرئاسية الجزائرية لا يريد قصر المرادية

صابر بليدي

لم يكن أشد المتشائمين بخصوص إفراتات المؤتمر الثامن لحركة مجتمع السلم الجزائرية يعتقد أن الرئيس الحالي عبدالعالي حساني شريف سيفاجئ الجميع بسحب البساط من تحت أقدام ابن بلدته وولي نعمته عبدالرزاق مقري، ويقطع عليه الطريق بإعلان الترشح للانتخابات الرئاسية باسم حركة حماس الإخوانية، ويبحر طموحات الرجل وأحلامه، وهو الذي كان يتهبيا منذ أشهر ومن خارج أسوار الحركة ليكون مرشحها ومرشح الإخوان الجزائريين.

نفض الرئيس الحالي لحركة حماس حساني شريف انقلابا أبيض داخل أكبر وأعرق الأحزاب الإخوانية في البلاد، بإعلان الترشح لخوض سباق الانتخابات الرئاسية المقررة في السابع من سبتمبر القادم، وأضعا بذلك النخب الإخوانية وكواد الحركة أمام منعطف جديد، سواء بالقطع مع التيار الراديكالي المهيم عليها منذ العام 2012، أو بالانخراط المتجدد في خيار المشاركة والعودة إلى فلسفة التغيير والإصلاح من الداخل.

ويبدو أن مخرجات المؤتمر الثامن لحمس المنعقد العام الماضي، لم تسر وفق ما خطط له رئيسها السابق مقري، فهو على تعمد احترام مواعيق حمس التي تحدد عمر القيادة بعهدتين، بغية إضفاء انطباع لدى الرأي العام بأن حمس تكرر مبدأ التداول على منصب الرئاسة، قام بتزكية أحد أعوانه وابن بلدته (محافظة المسيلة)، ليكون على رأسها ويحفظ استمرار هيمنة جناحه عليها، على أن يكون هو الذي يمهده الطريق ليكون مرشحها في الانتخابات الرئاسية، غير أن التحول جاء سريعا ومفاجئا وكان مقري ضحيته الأولى.

منذ دخولهم نطاق الشرعية بدخول نظام التعددية في البلاد مطلع تسعينات القرن الماضي كرس الإخوان حالة من الانضباط الداخلي، وكانت الانشقاقات تتم في صمت ودون ضجيج أو خصومات معلنة، وحتى التغييرات في مواقع القيادة لم تخرج عن سياق جناحين الأول يتبني خيار المشاركة مع السلطة والتغيير من الداخل، وآخر لم يعد يروقو ذلك ويعمل على خلق قوة منافسة للسلطة وللطبقة الحزبية.

ثوب مقري

سار الرئيس السابق على تكريس هذا النهج، حيث سخر كئلته النيابية (61 نائباً) لمعارضة مشاريع السلطة حين لم يتوصل إلى شراكة متوازنة معها، وهو ربما ما لم يعد يقنع القيادة التي أفرزها المؤتمر الثامن، في ظل وجود منافسين أقوياء استطاعوا في ظرف وجيز زحزحة حمس عن مواقعها والتقرب أكثر من السلطة. ويبدو أن حساني شريف أراد التأكيد من خلال الترشح للانتخابات الرئاسية القادمة أن حركة مجتمع السلم لن تستمر في ثوب مقري، وأن الرجل الذي يدرك أن حظوظه لا يمكن أن تنافس مرشح السلطة يريد إعادة رسم موقع حمس وعقيدتها في المستقبل، ولم يات ليكون غطاء لمقري.

وأفصح حساني عن هذه النية بعد انتخابه على رأس حمس، حيث صرح لمنبر عالمي إخواني بأن "حركة مجتمع

السلم مدرسة سياسية متميزة، وقد أرسدت تقاليد عريقة في الفكر والسلوك السياسي المنفتح يشهد له القريب والبعيد، وأنها حركة تثمن الحوار وتختار التصالح وتدعو إلى التوافق من خلال اليد الممدودة التي أطلقناها، وتعني جميع مكونات الحياة السياسية في الجزائر"، وهي رسالة صريحة تتضمن استعداد الرجل لإعادة بعث الروابط مع فلول الإسلام السياسي في الجزائر.

الموقف الجديد تلقفته حركة النهضة مبكرا من خلال إعلان دعمها المرشح حمس في الانتخابات الرئاسية لتضع بذلك بوادر تحالف إسلامي لم يكن الرئيس السابق يوليه اهتماما، لاعتقاده بأن وعاء الانتخابي وخزانه الشعبي يكفيانه للمناورة، دون الاعتماد على قوى سياسية يرى بأنها هي التي تستفيد من تحالفها مع حمس، وليس حمس التي تستفيد منها.

تحالف إسلامي

ولفت حساني إلى أن حركته "لا تحمل أي عداوة أو خصومة مع أي جهة، سواء كانت حزبية أو رسمية أو مجتمعية، وما وقع من خلاف سابق بيننا وبين إخواننا في حركة البناء الوطني فهو الآن من الماضي، ونحن في أجواء أخوية، وفي خطوات وحدوية، وما يجمعنا أكثر مما يفرقنا، وهناك خطوات عملية جارية في هذا المسعى المبارك على اعتبار أن وحدة التيار الإسلامي واجب شرعي وضرورة مبدئية".

يظهر أن رئيس حمس الجديد بصدد ردم الهوة بين التيار المنشق، وتجاوز الخصومات المتراكمة خلال السنوات الأخيرة مع حركة البناء ومع فعاليات إسلامية أخرى، من خلال العمل على بلورة قطب سياسي، حتى ولو ان الهدف يبقى بعيد المنال، بعدما اختارت قيادة حركة البناء تأييد المرشح المحتمل للسلطة، الرئيس الحالي عبدالمجيد تيبون.

ولتأكيد الرؤية التي يريد ضجها في جسد أكبر الأحزاب الإخوانية في الجزائر شدد حساني على أن "التنافس على الخيارات والرجال في المؤتمرات التي تمر بها الحركة، وهي كغيرها من الحركات والأحزاب السياسية في العالم العربي والإسلامي، باعتبارها تجارب بشرية، تتنافس على قضايا اجتهادية وتقديرية، وهي ظاهرة صحية عندما تكون ضمن إطار التنافس الشريف واختلاف التنوع، لا اختلاف التضاد، وحتى هذا حدث فيه نوع من التنافس الصامت قبل المؤتمر، إلا أن التوجه الغالب

أدوات الهيمنة، وهو ما لا يخدم الصورة العامة للبلاد، بل سيزيد في حالة الاحتقان التي لا تساعد على الاستقرار السياسي والاجتماعي".

يعكس التصريح هوية حمس في ركوب الحركات الشعبية، على أمل أن توصلها إلى السلطة، فقد قفزت من قارب السلطة العام 2011، وتخذت في صفوف المعارضة والربيع العربي، لاعتقادها أن الموجة التي أوصلت حركة النهضة التونسية والإخوان في مصر إلى السلطة ستدفع بها أيضا إلى السلطة، قبل أن تقوم السلطة بتطويق المنافذ في وجه أي تغلغل من ذلك النوع.

وفي 2019 كانت حمس ترفض الخروج الشعبي للشوارع خوفا من الانزلاق، لكن لما اشتد عود الحراك الشعبي، ظهرت قيادات حمس موشحة بالرايات الوطنية تنصدر المسيرات الأسبوعية، ورفعت شعارات التغيير، قبل أن تتملص من موقفها لما شعرت بأن السلطة استعادت المبادرة، ورأت أن المشاركة في انتخابات رفضها قطاع عريض من الجزائريين أولى من الاستمرار في تغذية الاحتجاجات الشعبية، وتحولت إلى أول ناقد لما وصف بالجناح الراديكالي في الحراك الشعبي.

وفي هذا السياق دُع حساني بشعار "آفاق جديدة.. جزائر منشودة" إلى الواجهة السياسية ظاهره ما أسماه بأن "الانحسار السياسي يحتاج إلى فتح آفاق جديدة، وهي مسألة لا تعني الوضع الداخلي للحركة، بل هي مسألة عامة تتجاوز الحالة الجزائرية"، وباطنه بث عقيدة سياسية جديدة في حركة حمس، بعيدا عن التصورات التي راكمها عبدالرزاق مقري.

وإلى وقت قريب، كان رئيس حمس، يقول إنه "من السابق لأوانه الحسم في مسألة الانتخابات الرئاسية، فلا يزال الأفق السياسي غامضا، ولا تزال هذه المسألة السياسية الدقيقة حساسة، وستكون الحركة مفتوحة على جميع الخيارات الممكنة، وستأخذ مؤسساتها كامل وقتها للإحاطة بهذا الاستحقاق من جميع جوانبه حتى تكون في الموقع المناسب، وفي الموقف الطوعية ديمقراطية مؤسسية، وكل ما ستقره سيتم تنفيذه بحذافيره"، وهو ما يطرح التساؤل عما تحقق من معطيات للحركة لما أعلنته مرشحها للاستحقاق المذكور، إلا إذا كان البحث عن أغراض أخرى إلا الفوز بكرسي قصر المرادية. ورغم تعدد الأجنحة والتيارات منذ التأسيس إلى غاية نسخة حساني شريف فإن الثابت ما وصفه بـ"الوظائف الأساسية، التربوية والدعوية، والفكرية والسياسية، الاجتماعية والمجتمعية"، وهو ما تضطلع به مختلف التنظيمات والجمعيات التي أسستها أو تدعمها حمس من أجل تعبئة المجتمع في صفوفها.

ويؤكد هذا التوجه بالقول "الوظيفة التربوية والدعوية هي كل الأعمال والبرامج المدرجة ضمن مناهج الحركة التكوينية والتربوية والدعوية الموجهة إلى تربية الأفراد المنتمين إلى الحركة وتكوينهم، أو الموجهة إلى عموم المواطنين من خلال برامج نشر القيم والأخلاق والوعي، وهو المنهج الذي تركنا عليه الشيخ محفوظ نحناح، عليه رحمة الله، ضمن مدرسة الوسطية والاعتدال في العالم".

لدى عموم المؤتمرين والمؤتمرات حسم الأمر بطريقتة مثالية هادئة، نشعر من خلاله بنوع من العناية الإلهية التي أنزلت السكنية علينا جميعا، فخرجنا منه بصورة جمالية مشرفة".

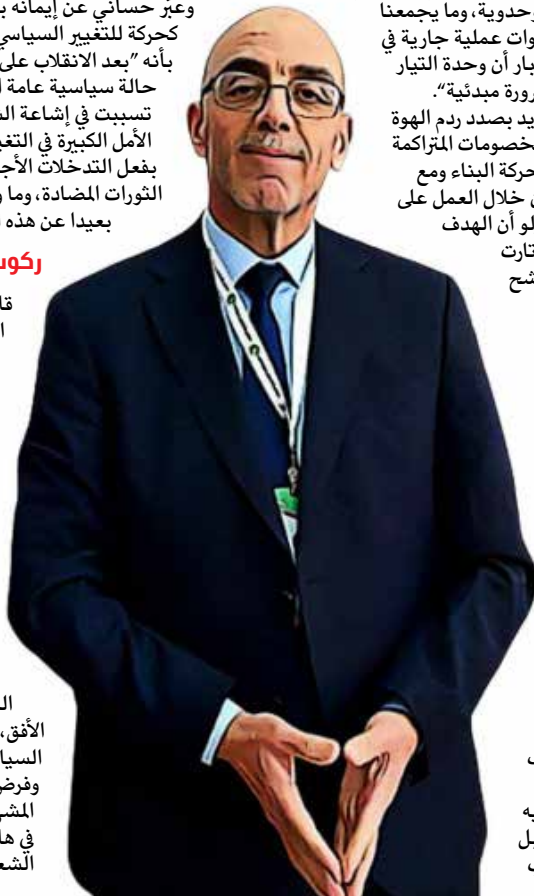
وبين الخطاب والواقع في حركة حمس مساحة شاسعة، فمنذ رحيل المؤسس الأول محفوظ نحناح دارت العديد من المعارك الطاحنة في صمت، وحين عُيّن الوزير المسجون عمار غول في حكومة الرئيس الراحل عبدالعزيز بوتفليقة، ذكر عن نحناح قوله "بضاعتهم ردت لهم"، في إشارة إلى الوجوه التي تغلغت في صفوف حمس لأغراض مختلفة.

ومن الراحل محفوظ نحناح إلى حساني شريف تداولت العديد من الشخصيات الإخوانية على قيادة حمس وسط خلافات صامتة، مما أدى إلى انشقاق العديد من الأجنحة، حيث توجه عمار غول لتأسيس حزب "تاج"، وعبدالمجيد مناصرة لتأسيس "جبهة التغيير" العام 2012، ثم عبدالقادر بن قزينة لتأسيس "حركة البناء الوطني"، وحتى من اختار البقاء في صفوف حمس مثل أبوجرة سلطاني، فهو ليس في توافق مع الأجنحة التي استحوذت على مواقع القيادة.

وعبر حساني عن إيمانه بموجة الربيع العربي كحركة للتغيير السياسي، من خلال التصريح بأنه "بعد الانقلاب على الربيع العربي، سادت حالة سياسية عامة اجتاحت المنطقة تسببت في إشاعة الشعور العام بخيبة الأمل الكبيرة في التغيير الشامل والحقيقي، بفعل التدخلات الأجنبية ومنصاتها في الثورات المضادة، وما وقع في الجزائر لم يكن بعيدا عن هذه الأجواء".

ركوب الانتعاجات

قال حساني "موجة الحراك الشعبي في الجزائر لم تتوقف إلا بالإرادة الطوعية بسبب جائحة كورونا، وولّد ذلك خيبة أمل في تحقيق كل المطالب السياسية المشروعة للشعب الجزائري وإرادته في تغيير جذري للمنظومة التي كانت سائدة، وقد أصيبت الحياة السياسية بنوع من التصحر والانسداد في الأفق، بعد إعادة النظام السياسي تجديد أدواته، وفرض منطق التحكم في المشهد السياسي العام، في هاجس عودة الحراك الشعبي، فاستعمل كل



الشرق الأوسط بيئة مثالية للكبتاغون والميليشيات

المخدرات والمؤثرات العقلية التابعة لوزارة الداخلية العراقية عن تتبع شبكات تهريب وإطاحتها بعصابة حاولت تهريب 2.5 مليون حبة من مخدر الكبتاغون.

وفي العام الماضي، أعلنت السلطات أنها ضبطت في جنوب العراق مصنعاً لإنتاج الكبتاغون، لتتحول البلاد من كونها ممراً في الأعوام الأخيرة لتهريب الحبوب المخدرة إلى مصنع.

وكتف الأردن حملاته ضد مهربي الكبتاغون بعد اشتباكات مع جماعات التهريب التي أعلن أن لهم صلات بميليشيات موالية لإيران تحمل كميات كبيرة من المخدرات عبر حدوده من سوريا، إلى جانب الأسلحة والمتفجرات.

وفي العام نفسه، وجهت عمان ضربات جوية على الأراضي السورية مستهدفة تجار مخدرات يشكلون تغلهم عبر الحدود تهديداً للأمن القومي الأردني.

وفي حين تشير التقارير الغربية وتقارير مكتب الأمم المتحدة الإقليمي المعني بالجريمة والمخدرات UNODC إلى تزايد نشاط تهريب الكبتاغون في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وارتباطه بالميليشيات المسلحة في المنطقة مثل «حزب الله» والميليشيات التابعة لإيران في سوريا إلى جانب تنظيم «داعش»، تنفي طهران و«حزب الله» ويعتبران الاتهامات جزءاً من مؤامرة غربية



هدى رؤوف

تشير التقارير الغربية إلى تزايد نشاط تهريب الكبتاغون في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وارتباطه بالميليشيات المسلحة في المنطقة مثل «حزب الله» والميليشيات التابعة لإيران في سوريا إلى جانب تنظيم «داعش».

منذ أيام عدة أعلنت المديرية العامة لشؤون

مصدرها سوريا ولبنان. والكبتاغون هو عقار اصطناعي يجمع بين الأمفيتامين والثيوفيلين ومعروف بتأثيراته المنشطة، مما يزيد من طاقة المستخدمين ويقتطعهم.

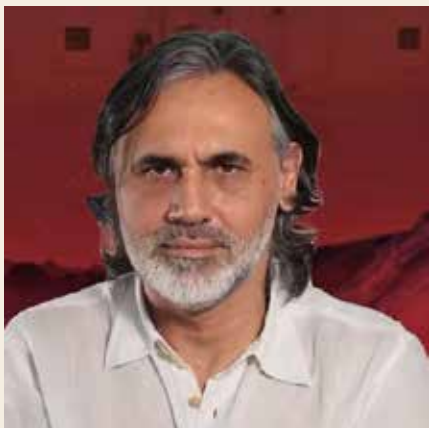
ويعد العراق الآن في دائرة اهتمام جماعات التهريب نظراً إلى موقعه الذي يجعله في تقاطع طرق تهريب المخدرات جنوب غربي آسيا وأفريقيا وأوروبا وخصوصاً طرق البلقان المرتبطة بتهريب المواد الأفيونية من أفغانستان إلى أوروبا، وهو ما يجعل الحكومة العراقية تولى اهتماماً للأمر الذي أصبح على الأجندة الإقليمية لدول المنطقة نظراً إلى ارتفاع الإنتاج والإنتاج والاستهلاك خلال الأعوام الخمسة الأخيرة.

من الواضح تصاعد التحديات التي تواجه منطقة الشرق الأوسط نتيجة لارتباط عمليات تهريب المخدرات بالجماعات المسلحة وبعض الأنظمة السياسية التي ترعى عمليات التهريب في ظل انتشار الجماعات المسلحة العابرة للحدود والانتماءات.

وربما على دول المنطقة التعاون مع الولايات المتحدة ودول أوروبا لتسريع التعاون وتنسيق الجهود للكشف عن تلك الحبوب وتعطيل عمليات التهريب واتخاذ الإجراءات العاجلة لتنسيق الاستجابات المشتركة.

- اندبندنت عربية

Southern Lebanon and Difficult Scenarios



Mustafa Fahs

The unprecedented recent escalation on Lebanon's southern front comes amid domestic and international fears of the situation deteriorating further. Everyone is worried that an open-ended confrontation, which seems possible, or a full-scale war, which remains unlikely, could break out between Israel and Hezbollah.

On the Israeli side, it is said that the top brass has agreed on waging a war, but not its timing or scale. Meanwhile, in Lebanon, where the state does not make decisions of war and peace, acting Iranian Foreign Minister Ali Bagheri recently made a visit. The real objectives of the trip to Beirut dif-

fered from those shared with the public. Publicly, the Iranian diplomat reaffirmed the commitment of his government and other Lebanese allies to preventing escalation or a slide into a war sought by the enemy. Behind closed doors, however, in his talks with those who are directly concerned, he took a different posture, suggesting that the eruption of a war is becoming increasingly likely. Several factors have made it more likely, including considerations tied to upcoming political deals in Gaza, Lebanon, and the region. In his speech on the 35th anniversary of the death of his predecessor and "Islamic Republic" founder Khomeini, Supreme Leader Ali Khamenei made his position on this matter clear.

Most analyses of Israel's stance on the outbreak of war are based on the assumption that, because they are preoccupied with Gaza, Israeli military chiefs cannot open a second broad front. Burdened by the war in Gaza, these analysts claim, the army cannot fight two wars simultaneously; thus, the Israeli army command prefers to keep things in the north as they are until the battle in Gaza is decided, as this approach achieves Tel Aviv's objectives with minimal losses. Since October 7, Tel Aviv has been systematically destroying Lebanese villages south of the Litani River, effectively implementing UN resolution 1701 through its strikes.

It has continued to assassinate Hezbollah fighters. So far, it has killed 342 of them without engaging in direct clashes. Israel

has also been taking the party's military infrastructure apart, both south and north of the river. Its strikes have even targeted areas that are as far as can be from the border, reaching as far as the city of Hermel in northeastern Lebanon. This approach to war, which the Washington Post has called "slow motion warfare," is not opposed by Israel's international backers. However, for the more extreme political leaders in Israel, it does not suffice for eliminating what they perceive as the threat from the north, whose eradication, they claim, requires a full-scale war on Lebanon.

After Israel assassinated its highest-level Hezbollah target so far, Taleb Abdullah, in the southern city of Jouaiyya a few days ago, and the intense rocket barrage Hezbollah launched as it expanded its targets in occupied Palestine, we are once again hearing talk of a miscalculation by either side potentially leading to an escalation that takes the confrontation to a dangerous and destructive place. It seems that Israeli politicians and the broader public want to see a large-scale military operation in Lebanon.

Such an operation might precipitate an open-ended but not fully-fledged war. That is, Tel Aviv could expand its operations to include all Lebanese territories and hit targets in the capital, Beirut, without actually striking Beirut itself. This would make things difficult militarily and economically, disrupting public life in most Lebanese cities. In response, Hezbollah would likely expand the scope of its strikes, hitting targets deeper

inside Israeli territory and using larger and more advanced weapons. Indeed, Hezbollah has recently hit Israeli aircraft with surface-to-air missiles, which suggests that it is ready for any outcome.

Politically, Washington has expressed concern about the situation on the northern front, and it is exerting pressure to de-escalate tensions. The US has openly communicated with Tehran to avoid escalation, but it has done nothing to indicate that it is exerting genuine, serious pressure on Tel Aviv to contain the situation. Moreover, Washington has failed to convince the Lebanese to untie Beirut and Gaza.

As a result, attention is turning to President Biden's plan to end the war in Gaza. Both parties have welcomed his initiative but expressed reservations regarding several matters, and the devil in the details could potentially derail the current round of talks. Netanyahu could exploit this situation to obstruct the second phase of Biden's plan, leading to the collapse of the truce and a resumption of the conflict.

Operationally, this would impel the Israeli leadership to vent its frustration in Lebanon. Nothing would make the situation more perilous, however, than the plan being rejected from the outset. This scenario could potentially plunge the entire region into a major crisis that could drive the leading actors into a full-scale war that is not confined to Lebanon alone.

NATO boss warns China over Russia ties, says 'path to peace' is more arms for Ukraine

NATO's chief warned that the Western alliance needs to impose costs on China over support for Russia, while saying that only a regular flow of weapons to Ukraine could end the war.

Secretary General Jens Stoltenberg visited Washington to lay the groundwork for next month's NATO 75th anniversary summit. According to AFP.

The July gathering aims to send a decisive long-term message of support for Ukraine as President Joe Biden faces a tough reelection fight against Donald Trump, a skeptic of Western support for Kyiv.

Speaking ahead of a meeting with Biden, Stoltenberg accused China of worsening the conflict through what US officials say is a major export push to rebuild Russia's defense industry. President Xi Jinping "has tried to create the impression that he is taking a back seat in this conflict, to avoid sanctions and keep trade flowing," Stoltenberg said at the Wilson Center.

"But the reality is that China is fueling the largest armed conflict in Europe since World War II, and at the same time, it wants to maintain good relations with the West," he said.

"Beijing cannot have it both ways. At some point – and unless China changes course – allies need to impose a cost. There should be consequences."

China argues that it is not sending lethal assistance to either side – unlike the United States and other Western nations.

Beijing steered clear of a weekend summit in Switzerland promoted by Ukrainian President Volodymyr Zelenskyy that reaffirmed Kyiv's demands for Russia to leave Ukrainian territory for any peace.

Russia has insisted that it is interested in talks, but has demanded Ukrainian forces to withdraw from territory seized by Moscow.

Trump – who in the past has voiced admiration for Russian President Vladimir Putin – has boasted that he can quickly end the war, likely by pressing Ukraine to accept demands.

In an unstated effort to "Trump-proof" future efforts, Stoltenberg wants the Washington summit both to put NATO in the lead of coordination on Ukraine and to set up a way for long-term military support.

"The more credible our long-term support, the quicker Moscow will realize it cannot wait us out," he said.

"It may seem like a paradox, but the path to peace is more weapons for Ukraine."

The US Congress in April approved some \$60 billion in new military funding for Ukraine but only after months of delay due to political fighting and opposition by some of Trump's Republican allies.



تنتج ملايين الأطنان من الغازات الحبيسة.. حروب العالم تسرع أزمة المناخ

غيرها من أضرار المناخ»، على حد تعبيره. فيما ليست الحرب في أوكرانيا النزاع الوحيد المسبب لهذه الكميات الهائلة من الانبعاثات. وفي دراسة نشرت نهاية يناير/كانون الثاني، تسبب الشهران الأولان من العدوان الإسرائيلي على غزة في انبعاث أكثر من 281 ألف طن من غازات الاحتباس الحراري. وقالت الدراسة، التي أجراها باحثون في المملكة المتحدة والولايات المتحدة، إن الحرب التي أطلقتها إسرائيل عقب هجوم 7 أكتوبر/تشرين الأول، خلفت في أول 60 يوماً منها فقط انبعاثات تعادل حرق 150 ألف طن من الفحم. فيما رجّحت صحيفة الغارديان أن خلاصات هذه الدراسة قد تكون أقل بكثير مما هو موجود

تتشب عليها. ومثال على ذلك ما يقع في غزة، حيث تتعدد أشكال التأثيرات البيئية الضارة للعدوان الإسرائيلي، ومن بين أهمها استمرار تكسب جثث الشهداء تحت الأنقاض، وهو ما يهدد بانتشار الأوبئة والأمراض. ويؤدي تحلل الجثث في المناطق المنكوبة إلى خطر الإصابة بالسل، والفيروسات المنقولة بالدم، مثل التهاب الكبد بي وسي، والتهابات الجهاز الهضمي كالقولون والإشريكية القولونية، والإسهال الناتج عن فيروس الروتا، وداء السلمونيلات، وداء الشيغيلا، وحمى التيفويد. يُضاف إلى هذه الأخطار، الدمار الهائل الذي حلّ بالقطاع. ويتسبب تراكم حطام المباني في مشكلات صحية خطيرة على السكان، من بينها التسمم بمادة الأسبستوس، التي تتسبب في داء التليف الرئوي، كما تؤدي إلى عدة أنواع من السرطان كسرطان الرئة والحنجرة والمبيض، وفق ما ذكر موقع منظمة الصحة العالمية. وحسب تقرير لمنظمة «العمل ضد العنف المسلح» (AOAV)، فإن مادة الأسبستوس تتسبب في خطر تلوث طويل المدى. ودمر القصف على غزة شبكة الصرف الصحي، وهو ما قد يؤدي، حسب التقرير المذكور، إلى تلوث المياه الجوفية والسطحية ومياه بحر القطاع. ومثالاً على هذا التلوث، خلال حرب 2008، تسبب القصف الإسرائيلي في تدمير حوض محطة المعالجة في حي الزيتون، وهو ما تسبب في تسرب 100 ألف متر مكعب من المياه العادمة، ولوث نحو 55 ألف متر مربع من الأراضي الزراعية.

وخلال حرب 2021، قدرت خدمة المياه والصرف الصحي والنظافة بالقطاع، أن نحو مليون من السكان تأثروا بشكل مباشر بتدمير شبكات المياه والصرف الصحي، وجرى تصريف المياه الملوثة في الشوارع والحقول وخزانات المياه وفي البحر الأبيض المتوسط. وفي أوكرانيا أيضاً، حسب ما صرّح به الخبير البيئي الأوكراني يوهان كوتشينكو، لـTRT عربي، فإن الحرب في أوكرانيا «أدت في عامها الأول فقط إلى تدمير 3% من الغطاء الغابي، منها غابات دُمرت بشكل كلي، سواء بالحرق أو تقطيع الأخشاب لبناء التحصينات العسكرية». وأضاف كوتشينكو أن ضرراً هائلاً أصاب التربة والمياه «بسبب القذائف المستخدمة، التي تعد بالملايين، وما ينتج عنها من مواد سامة تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية»، ناهيك بـ«التلوث الناتج عن الألغام والقذائف التي لم تنفجر، وهو ما يجعل استخدام تلك الأراضي غير آمن لعشرات السنوات».

في الواقع، ذلك لكونها اعتمدت في تحليلها على رصد عدد قليل من الأنشطة كثيفة الكربون. ونقلت الصحيفة البريطانية عن بنجامين نيمارك، أحد كبار المحاضرين في جامعة كوين ماري، قوله: «هذه الدراسة ليست سوى لقطة من البصمة الكربونية الأكبر للحرب (...). صورة جزئية لانبعثات الكربون الهائلة والملوثة السامة الأوسع التي ستبقى لفترة طويلة بعد انتهاء القتال». وبشكل عام، تعد الجيوش مسؤولة عن 5.5% من انبعاثات الغازات الدفينة حول العالم، وهي نسبة أكبر مما تنتجه دول، مثل روسيا واليابان، سنوياً من انبعاثات، وتحتل المركز الرابع مقارنة بانبعثات البلدان، مباشرة خلف الهند والولايات المتحدة والصين.

آثار بيئية أضرى

وغير الانبعاثات، تتسبب الحروب في ضرر كارثي كبير للبيئة، خصوصاً في الأراضي التي

سفيران البالي

كشفت أبحاث جديدة، أن الحرب المستمرة في أوكرانيا لعامها الثالث تسرع بشكل كبير تبعات الأزمة المناخية، إذ نفتت ملايين الأطنان من الغازات الحبيسة منذ اندلاعها في 24 فبراير/ شباط 2022.

وتشمل الغازات الحبيسة التي تخلفها الحرب في أوكرانيا «غاز ثاني أكسيد الكربون وأكسيد النيتروز وسادس فلوريد الكبريت»، التي تعد الأكثر ضرراً على المناخ. وحسب خبراء، تعادل هذه الكمية المنبعثة تشغيل 90 مليون سيارة تعمل بالبنزين لمدة عام كامل، وتتفوق إجمالي الانبعاثات الناتجة بشكل فردي من دول، بما في ذلك هولندا وفنزويلا والكويت، في عام 2022. وفقاً لـTRT عربي.

فيما ليست الحرب في أوكرانيا النزاع المسلح الوحيد الذي يسرع خطر الأزمة المناخية في عالم تتزايد فيه مثل هذه النزاعات، ما يضيف إلى حصيلتها الدموية المباشرة من قتلى ومصابين ودمار، تبعات قد تعاني منها البشرية لعقود طويلة، في وقت تغيب فيه آليات لمحاسبة المسؤولين عن هذا الضرر.

الحروب تسرع الأزمة المناخية

ووفق التقرير الذي نشره مركز «إيكو أكشن»، الذي يجمع عدداً من المنظمات العاملة في الشأن البيئي بأوكرانيا، فإن عوادم الآليات الحربية وحرارة الغابات، وتغيير مسارات الرحلات الجوية والهجرة القسرية، والتسريبات الناجمة عن قصف البنية التحتية للوقود الأحفوري في أوكرانيا، تسببت في انبعاث أكثر من 175 مليون طن غازات حبيسة منذ اندلاع الحرب.

وارتفع استهلاك وقود الطيران بشكل كبير مع منع شركات الطيران التجارية الأوروبية والأمريكية من دخول المجال الجوي الروسي، في حين غيرت شركات الطيران الأسترالية وبعض دول آسيا مساراتها، وهو إجراء احترازي. وأنتجت هذه المسافات الإضافية ما لا يقل عن 24 مليون طن من ثاني أكسيد الكربون. تُضاف إلى كل هذا، التكلفة المناخية لإعادة إعمار البلد الذي دمرته الحرب، وهو ما قد يخلف نحو 56 مليون طن من انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري. ورفعت دراسات أخرى توقعاتها لانبعثات إعادة الإعمار بين 200 و400 مليون طن من غازات حبيسة. وقال لينارد دي كليرك، المؤلف الرئيسي للتقرير: «إن انبعاث الكربون ناتج عن الصراع كبير الحجم وسيشعر به العالم أجمع. وأوكرانيا ودول جنوب الكرة الأرضية، ستعاني أكثر من



في الواقع، ذلك لكونها اعتمدت في تحليلها على رصد عدد قليل من الأنشطة كثيفة الكربون. ونقلت الصحيفة البريطانية عن بنجامين نيمارك، أحد كبار المحاضرين في جامعة كوين ماري، قوله: «هذه الدراسة ليست سوى لقطة من البصمة الكربونية الأكبر للحرب (...). صورة جزئية لانبعثات الكربون الهائلة والملوثة السامة الأوسع التي ستبقى لفترة طويلة بعد انتهاء القتال». وبشكل عام، تعد الجيوش مسؤولة عن 5.5% من انبعاثات الغازات الدفينة حول العالم، وهي نسبة أكبر مما تنتجه دول، مثل روسيا واليابان، سنوياً من انبعاثات، وتحتل المركز الرابع مقارنة بانبعثات البلدان، مباشرة خلف الهند والولايات المتحدة والصين.

آثار بيئية أضرى

وغير الانبعاثات، تتسبب الحروب في ضرر كارثي كبير للبيئة، خصوصاً في الأراضي التي



120 مليون نازح قسراً حول العالم.. عدد قياسي وإدانة فظيعة للمجتمع الدولي

أعلنت «الأمم المتحدة»، أن إجمالي عدد اللاجئين والنازحين، الذين اضطروا لتترك ديارهم بسبب الحروب والعنف والاضطهاد، وصل إلى 120 مليون شخص حول العالم، في عدد قياسي يزداد ويمثل «إدانة فظيعة لحالة العالم».

وقالت مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين إن النزوح القسري في سائر أنحاء العالم بلغ مستوى قياسياً جديداً، إذ أجبرت الصراعات والحروب المستعرة في أماكن عدة مثل غزة والسودان وميانمار مزيداً من الناس على هجر ديارهم، وفقاً لما نقلته «وكالة الصحافة الفرنسية».

وأضافت، في بيان، أن عدد اللاجئين والنازحين حول العالم بات، الآن، يعادل عدد سكان اليابان. وقال مفوض الأمم المتحدة السامي لشؤون اللاجئين، فيليبو غراندي، للصحافيين، إن «النزاع ما زال محرّكاً كبيراً جداً للنزوح الجماعي». وقالت المفوضية، في تقرير، إنه، في نهاية العام الماضي، بلغ عدد اللاجئين والنازحين قسراً حول العالم نحو 117.3 مليون شخص. وأضافت أنه بحلول أواخر أبريل (نيسان)، ارتفع العدد أكثر ليبلغ 120 مليون نازح حول العالم. وقالت المفوضية إن العدد ارتفع من 110 ملايين لاجئ ونازح قبل عام، ويزداد منذ 12 عاماً متتالياً. وقد تضاعف ثلاث مرّات تقريباً منذ عام 2012، في ظل مجموعة من الأزمات الجديدة والمتغيرة والإخفاق في حل تلك القائمة منذ مدة طويلة.

وأوضح جراندي، أن أكثر من 9 ملايين شخص نزحوا داخلياً، فيما فر مليونان آخران إلى دول مجاورة، بما في ذلك تشاد، ومصر، وجنوب السودان.

وفي غزة، تسبب القصف والعملية البرية الإسرائيلية في نزوح داخلي لحوالي 1.7 مليون شخص، يمثلون نحو 80% من سكان القطاع الفلسطيني، كثيرون منهم اضطروا للتنقل عدة مرات.

وفي هذا الصدد، قال جراندي إن، الحرب «لا تزال محرّكاً كبيراً جداً للنزوح الجماعي»، فيما عبّر جراندي عن صدمته من العدد الكبير للاجئين والنازحين عندما تولى منصبه قبل 8 سنوات.

وأضاف أنه منذ ذلك الحين «تضاعف العدد»، واصفاً هذا الواقع بأنه «إدانة فظيعة لحالة العالم».



الاتجار بالنفايات في فرنسا.. مطاردة غير عادية لمجرمي البيئة

جبال من القمامة، تزن حوالي 500 طن، وقد تم اعتراض عدة حاويات في بلدان أوروبية مختلفة، من بينها اعتراض حاوية في اليونان مليئة بمحركات سيارات ملوثة قبل أن تبحر إلى الهند. وبعد تجارة المخدرات والأسلحة والدعارة، أصبحت تجارة النفايات -كما تقول الصحيفة- واحدة من أكثر الأنشطة ربحية على هذا الكوكب، يقول سيلفان نويو «لقياس حجم هذه الظاهرة، يمكننا أن نتذكر أنه تم إنتاج حوالي 55 مليون طن من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية في جميع أنحاء العالم في عام 2019. وأشار نويو إلى أن ما يعاد تدويره من هذه النفايات بشكل صحيح لا يتجاوز 17%، وما عدا ذلك ينتهي به الأمر في مدافن النفايات غير القانونية أو في التداولات غير الرسمية، مما يعني إرسال جبال من القمامة عبر المحيطات، وتنفيذ عمليات إبادة بيئية حقيقية، باسم الجشع».

جبال من القمامة

وأظهرت دراسة أجراها باحثون إيطاليون من معهد الشؤون الدولية، كجزء من عملية «متحدون»، صورة مفيدة للوضع تؤكد أن «الوضع تدهور بشكل كبير في عام 2018، بعد الحظر الصيني على استيراد النفايات، مما أدى إلى إعادة توجيه أطنان النفايات الملوثة بسرعة من دول الاتحاد الأوروبي إلى وجهات أخرى، وهو ما يفسر الارتفاع الكبير في النفايات غير القانونية في «عدة بلدان في جنوب شرق آسيا».

وتشير الوثيقة إلى أن «المهربين يكونون في بعض الأحيان مستوردين للنفايات القانونية، ويحاولون إخفاء الشحنات غير المشروعة بينها»، ويؤكد المحللون أن «المتاجرين يستخدمون وثائق غير نظامية أو مزورة للتحايل على إجراءات المراقبة»، وتتوقع الوثيقة التي تتحدث عن «نشاط مربح» أن «الاعتماد المتزايد للمنتجات الإلكترونية الناتج عن عملية الرقمنة سيؤدي إلى زيادة في كمية النفايات الإلكترونية التي يعيد التخلص منها باهظ التكلفة». ويخلص التقرير إلى أنه «سيظل من السهل على الشركات الاختباء وراء الشرعية المفترضة للتخلص من النفايات، نظراً لأن التتبع الدولي للشحنات لا يزال محدوداً»، خاصة مع «الافتقار إلى إجراءات متفق عليها في إطار اتفاقية بازل، وإلى التعاون، إضافة إلى طول الإجراءات البيروقراطية».

وبسبب الانتقال إلى التدريب الفعال، فإن موظفي الجمارك الآسيويين «غير قادرين على التعرف على تقنيات التهريب المستخدمة عادة» -حسب التقرير- كما أن استخدام المسيرات والتنصت على الهواتف المنتشر نسبياً في فرنسا لمحاربة المجرمين البيئيين، محدود للغاية في العديد من البلدان التي من المفترض أن تقود عمليات المطاردة.

وخلصت الصحيفة إلى أنه من الآن فصاعداً ستركز التحقيقات القضائية على تحديد حجم ظاهرة الاتجار على أمل القضاء عليها، مستفيدة من الوعي البيئي المتزايد والجهود العالمية لحماية التنوع البيولوجي والغابات في إطار مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ.

قالت صحيفة لوفيفارو إن قوات الدرك الفرنسية قامت للتو بتفكيك شبكة دولية مترامية الأطراف، رابطة ذلك بقيام شركات أوروبية بتصدير جبال من النفايات إلى جنوب شرق آسيا، للتهرب من الضرائب المفروضة على إعادة المعالجة. وأوضحت الصحيفة الفرنسية -في تقرير حصري بقلم كريستوف كورنييه- أن قوات الدرك بدأت منذ عدة سنوات في عملية مطاردة مكثفة تستهدف تجار النفايات في فرنسا، قامت للتو، بعد تغيير أسلوبها، بتنسيق واحدة من أكبر العمليات الدولية التي تم تنفيذها على نطاق عالمي. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

وتحت الاسم الرمزي «متحدون» الذي مولته المفوضية الأوروبية، تم الكشف عن شبكات سرية مترامية الأطراف تبدأ من الموانئ الرئيسية في أوروبا وتنتهي في جنوب شرق آسيا، وقد حولت إلى مجار مفتوحة، مسافة 10 آلاف كيلومتر التي تقطعها حاويات ظهر أن ما يقرب من نصفها مليء بالنفايات بجميع أنواعها، مما يؤدي إلى تدمير الكوكب والصحة العامة.

وقال رئيس قيادة البيئة والصحة الجترال سيلفان نويو «لقد أثارت التصريحات المفاجئة المتعلقة بمحتويات بعض الحمولات شكوكنا حول وجود جريمة بيئية عبر المحيطات. شككنا في أن المتاجرين لم يكونوا بالضرورة منتجي النفايات أنفسهم، بل كانوا وسطاء عديمي الضمير، قادرين على اقتحام سوق المناقصات، وهم يعلمون منذ البداية أنهم لن يعالجوا النفايات على النحو اللائق». وبالفعل قام رجال الدرك الفرنسيون، حرصاً على تأكيد هذه البديهييات، مع شركائهم من «اليوروبول» والجمارك ووكلاء المركز الوطني لنقل النفايات عبر الحدود، بإنشاء نظام استثنائي في ديسمبر/كانون الأول 2021، لاختراق نفايات الاتجار هذه، وكذلك الأخشاب والأنواع المحمية، وأسسوا اتحاداً مع إسبانيا وإيطاليا وسلوفاكيا والمجر، وهي دول متضررة من هذه الآفة.

٨٤ شركة في مرمى النيران

وفي الطرف الآخر من السلسلة، تعمل قيادة البيئة والصحة على تعزيز التعاون الشرطي والقضائي مع جنوب شرق آسيا من خلال نسج شبكة لتبادل المعلومات الاستخباراتية مع لاوس وفيتنام وتايلاند وكامبوديا وإندونيسيا وماليزيا.

وبالإضافة إلى أجهزة الشرطة في جميع البلدان، أصبحت لدى المحققين الفرنسيين صلات دبلوماسية ودعم من 3 منظمات غير حكومية لها جذور راسخة في آسيا، مما أتاح القيام بأعمال استخباراتية جنائية كبرى، تم تنفيذها بواسطة 58 ألف عامل متخصص في التجميع وإعادة التدوير، واستهدفت 84 شركة أوروبية من المحتمل أن تكون مرتبطة بمستوردين آسيويين ذوي سمعة سيئة.

وتم إطلاق عملية «متحدون» بأقصى قدر من التكتف في الفترة ما بين 18 مارس/آذار 7 أبريل/نيسان، ومكنت من تعقب ما لا يقل عن 91 حاوية مشبوهة متجهة إلى تايلاند وفيتنام وماليزيا، من النوع الذي يبلغ طوله 20 قدماً، ويمكنها نقل ما يصل إلى 28 طناً من المعادن، أو 24 طناً من الورق، أو حتى 18 طناً من البلاستيك. وحسب معلومات الصحيفة كانت 22 من هذه الحاويات تحتوي بشكل سري على

الفجوة التجارية الأمريكية تتسع إلى الأكبر في 18 شهرًا



بنسبة 2.4 بالمئة إلى 338.2 مليار دولار، بينما ارتفعت الصادرات بنسبة 0.8 بالمئة إلى 263.7 مليار دولار.

وأضاف التقرير أن القفزة في الواردات ترجع إلى حد كبير إلى زيادة السلع مثل السيارات.

وفي الوقت نفسه، ارتفعت صادرات السلع أيضًا ولكن بدرجة أقل، مع ارتفاع ملحوظ في منتجات مثل المستحضرات الصيدلانية والأجهزة الكهربائية، حسبما أظهرت البيانات.

وقال ماثيو مارتن، الاقتصادي الأمريكي في أكسفورد إيكونوميكس: «لقد تلقت الواردات الدعم من الطلب المحلي القوي والمخزونات الهزيلة».

وأضاف أن «الصادرات واجهت خلفية عالمية أضعف ودولارًا قويًا مما يجعل السلع المحلية أكثر تكلفة نسبيًا في الخارج».

وانخفض العجز السلعي مع الصين، وهو نقطة خلاف في المنافسة بين الولايات المتحدة والصين، بمقدار 2.5 مليار دولار إلى 22.1 مليار دولار في أبريل. ويعزى ذلك بشكل رئيسي إلى انخفاض الواردات.

توسع العجز التجاري الأمريكي بشكل أقل قليلاً مما توقعه المحللون في أبريل، إلى أوسع نطاق منذ أواخر عام 2022، حيث ارتفعت الواردات بسرعة أكبر من الصادرات، وفقًا لبيانات حكومية صدرت يوم 6 يونيو 2024.

وقالت وزارة التجارة إن العجز الإجمالي بلغ 74.6 مليار دولار، بزيادة عن الرقم المنقح لشهر مارس البالغ 68.6 مليار دولار. وفقًا لموقع الأمانة برس نقلًا عن وكالة أ ف ب. ويعد هذا أكبر عجز منذ أكتوبر 2022، بحسب البيانات الرسمية.

وكان الاستهلاك الأمريكي أكثر مرونة مما كان متوقعًا حتى مع قيام البنك المركزي برفع أسعار الفائدة بسرعة لتقليص الطلب - وقد ساعد هذا في دعم الواردات.

ولكن مع ضعف الطلب العالمي، كانت هناك مخاوف من أن نمو الصادرات لن يتمكن من مواكبته.

وقالت روبيل فاروقي، كبيرة الاقتصاديين الأمريكيين في شركة High Frequency Economics: «تشير البيانات الأولية إلى تراجع التجارة في الربع الثاني». وقالت وزارة التجارة إن الواردات نمت في أبريل

Saudi Arabia's international reserves reach \$467.5 billion in May, highest in 18 months

Saudi Arabia's international reserve assets reached in May a 18-month high of SAR1.75 trillion (\$467.5 billion), representing a 6 percent annual increase, according to new data from the Saudi Central Bank (SAMA).

These holdings include monetary gold, special drawing rights (SDRs), the International Monetary Fund's (IMF) reserve position, and foreign currency reserves. International currency holdings – such as deposits abroad and investments in foreign securities – constituted 95 percent of the total, amounting to SAR1.66 trillion, up 6 percent during this period. According to economy Saudi Arabia.

SDRs and the IMF reserve position SDRs made up 4 percent of the total at SAR77.68 billion, increasing by 0.3 percent. SDRs are an IMF-created supplementary foreign exchange reserve asset, valued based on a basket of major currencies. They provide additional liquidity, stabilize exchange rates, and facilitate international trade and financial stability. The IMF reserve position, which represents the amount a country can draw from the IMF without conditions, totaled SAR12.72 billion, down 14 percent

during this period.

Fitch's affirmation of Saudi Arabia's credit rating In March, Fitch Ratings affirmed Saudi Arabia's long-term foreign-currency issuer default rating at "A+" with a stable outlook. The agency cited the Kingdom's robust fiscal and external balance sheets, as well as improvements in governance driven by social and economic reforms.

Projected decline in reserves

Fitch expects Saudi Arabia's reserves to decrease to an average of \$420 billion by 2024-2025, due to a narrowing current account surplus, offset by investments from entities like the Public Investment Fund. However, sovereign net foreign assets are projected to remain above 50 percent of GDP during this period, well above the "A" median of 6 percent.

IMF's praise for Saudi Arabia's economic transformation

The IMF recently praised Saudi Arabia's "unprecedented economic transformation," attributing its success to prudent policies and effective diversification efforts. The IMF projects the Kingdom's GDP growth to accelerate to around 4.5 percent by 2025, with non-oil growth reaching 3.5 percent in 2024 before further increasing.



SPINE REHAB

Specializing In Auto & Work Injuries
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari
Call today for an appointment
313-582-2225

د/خالد المسمري

د/رياض المسمري

FREE CHIROPRACTIC CONSULTATION

مركز العمود الفقري

13323 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126
spinerehab@outlook.com

Did You Know...
Most Auto Accident Injuries Don't Heal Themselves For Days Or Even Weeks After A Collision
Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care

WHY RISK SURGERY?

ARE YOU SUFFERING FROM

الدكتور خالد المسمري -
مختصون في علاج الآلام الناتجة عن
حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari

Family Health Center & Rehab
313-874-3130
9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212

- الظهر
- الساقين
- آلام الرقبة
- الصداع المزمن
- إصابات العمل
- حوادث السير
- آلام الديسك

- Neck & Back Pain
- Arm & Leg Pain
- Disc Related Injuries
- Headaches
- Dizziness
- Auto Accidents
- Work Related Injuries

we can help

البطالة في الأردن تستقر عند 21.4 بالمئة للربع الأول

استقر معدل البطالة في سوق العمل الأردنية عند 21.4 بالمئة خلال الربع الأول 2024، دون تغيير عن الأرقام المسجلة في الربع الأخير 2023، ومقارنة مع 21.9 بالمئة على أساس سنوي.

جاء ذلك في بيان صادر، عن دائرة الإحصاءات العامة الأردنية، قالت فيه إن معدل البطالة للذكور بلغ 17.4 بالمئة خلال الربع الأول 2024 بانخفاض مقداره 2.2 نقطة مئوية على أساس سنوي.

بينما بلغ معدل البطالة بين الإناث 34.7 بالمئة خلال الربع الأول 2024، بارتفاع مقداره 4 نقاط مئوية مقارنة بالربع الأول 2023، وفق البيان.

وبدأت وتيرة المتعطلين عن العمل تتراجع تدريجياً، بعد أن صعدت قرب 24 بالمئة خلال جائحة كورونا، فيما تقول الحكومة الأردنية إن الحرب على قطاع غزة، أثرت سلباً على الأسواق الأردنية.

وبلغ معدل البطالة بين حملة الشهادات الجامعية (الأفراد المتعطلون ممن يحملون مؤهل بكالوريوس فأعلى مقسوماً على قوة العمل لنفس المؤهل العلمي) 25.8 بالمئة مقارنة بالمستويات التعليمية الأخرى.

وعلى مستوى المحافظات الأردنية، سُجل أعلى معدل للبطالة في محافظة المفرق بنسبة بلغت 23.4 بالمئة، وأدنى معدل للبطالة في محافظة جرش بنسبة بلغت 18.4 بالمئة.



قطر تحقق المرتبة الرابعة عالمياً في الأداء الاقتصادي لعام 2024

فيه قطر في المرتبة العالمية الثانية في مؤشر ساعات العمل. أما تحت مظلة محور البنية التحتية فقد احتلت الدولة المرتبة الأولى في مؤشرات البنية التحتية لقطاع الطاقة وعدد مستخدمي الإنترنت لكل ألف من السكان.

تجدر الإشارة إلى أن هذا التقرير هو التقرير السادس عشر الذي تشارك به دولة قطر على التوالي، وهو يشكل ثمرة التعاون المستمر بين المعهد الدولي للتنمية الإدارية من جهة والمجلس الوطني للتخطيط من جهة أخرى. وقد رحب الأمين العام للمجلس الوطني للتخطيط عبد العزيز بن ناصر بن مبارك آل خليفة بالنتائج التي حققتها دولة قطر وصرح بأن: «هذه النتائج المتميزة تعكس الرؤية الثاقبة والحكيمة التي تتمتع بها قيادة دولة قطر، وتؤكد على أن الدولة تسير في الاتجاه الصحيح نحو تحقيق طموحات رؤية قطر الوطنية 2030 من خلال تنفيذ ما تضمنته استراتيجيتها التنموية الوطنية الثالثة 2024 - 2030».

الاقتصاد القطري، إلى جانب مقارنة هذه البيانات والمؤشرات مع نظيراتها من الدول الأخرى التي شملها الكتاب. وجاء الأثر الإيجابي في ترتيب المحاور المختلفة مدفوعاً بالأداء المتميز لعدد من العوامل المصنفة تحت المحاور الأربعة المذكورة أعلاه، فضمن محور الأداء الاقتصادي كان من أبرز تلك المؤشرات معدل البطالة العام، ومعدل البطالة بين الشباب، وشروط التبادل التجاري التي تربعت فيها الدولة في المرتبة الأولى على مستوى العالم.

وضمن محور الكفاءة الحكومية حقق الاقتصاد القطري المرتبة الأولى في كل من معدل الضريبة على الاستهلاك ومعدل ضريبة الدخل على الأفراد، فيما صنّف في المرتبة الثانية عالمياً في مؤشر المالية العامة، أما ضمن محور كفاءة قطاع الأعمال فقد احتلت دولة قطر المرتبة العالمية الأولى في كل من فعالية مجالس إدارة الشركات، والمخزون البشري من العمالة الوافدة، في الوقت الذي جاءت

ارتفع ترتيب دولة قطر في تقرير التنافسية العالمي للعام 2024 إلى المرتبة 11 عالمياً، مقارنة بالمرتبة 12 في العام الماضي، من بين 67 دولة، أغلبها من الدول المتقدمة، شملها التقرير الصادر عن المعهد الدولي للتنمية الإدارية (IMD) في سويسرا.

وشملت المحاور التي احتلت فيها دولة قطر مراتب متقدمة في التقرير، كلا من محور الأداء الاقتصادي، المرتبة الرابعة عالمياً، ومحور الكفاءة الحكومية، المرتبة السابعة عالمياً، ومحور كفاءة قطاع الأعمال في المرتبة 11 عالمياً، كما جاء ترتيب دولة قطر في محور البنية التحتية في المرتبة 33 عالمياً. وفقاً لـ «العربي الجديد».

واعتمد تقييم القدرة التنافسية على التطورات التي شهدتها مجموعة شاملة من البيانات والمؤشرات على المستوى المحلي، بالإضافة إلى نتائج استطلاع رأي عينة من مديري الشركات، ورجال الأعمال بشأن بيئة الأعمال، وتنافسية

Egypt's exports surge 9.8% to \$16.55bn amid global trade expansion

Egypt's merchandise exports soared by 9.8 percent year-on-year in the first five months of 2024 to reach \$16.55 billion, according to a top official.

Exports increased every month over the period, underscoring the north African country's ongoing expansion in global trade, according to Egypt's Minister of Trade and Industry Ahmed Samir. According to ARAB NEWS. Notable items that contributed to the growth included fresh and dried citrus fruits valued at \$721 million, wires at \$353 million, and manufactured petroleum oils at \$186 million. Key export sectors also included building materials, valued at \$3.86 billion, the food industry at \$2.64 billion, and chemical products and fertilizers estimated at \$2.49 billion. Agricultural crops were worth \$2.26 billion, according to a statement.

The ministry aims to bolster exports across all sectors to diversify global markets in the coming phase, emphasizing collaboration between government entities, business communities, and Egyptian exporters to enhance product quality and competitiveness. This effort supports Egypt's target of achieving \$100 billion in annual merchandise exports. Moreover, the statement revealed that Saudi Arabia emerged as the top market for Egyptian merchandise exports during



this period, totaling \$1.39 billion.

Following Saudi Arabia, Turkiye accounted for \$1.31 billion, the UAE at \$1.13 billion, Italy with \$974 million, and the US at \$904 million.

In May, Egypt's Central Agency for Public Mobilization and Statistics revealed that the value of Egyptian exports to Arab countries surged 8.7 percent year-on-year, reaching \$13.6 billion in 2023.

Saudi Arabia led among Arab nations in importing from Egypt, with exports totaling \$2.7 billion during the year, according

to the statement issued last month.

This trend underscores the substantial growth in trade relations, partnerships, joint projects, and development investments between the two countries in recent years.

Last month, the International Monetary Fund projected that Egypt's foreign cash inflows would come from five sources, including commodity exports, tourism and Suez Canal revenues, as well as private transfers and net foreign direct investment.

The fiscal year 2023-2024 total will be around \$107.3 billion, compared to about \$93.6 billion in 2022-2023.

However, the IMF anticipates inflows to decrease again in the next fiscal year, dropping below the previous year's level to approximately \$91.2 billion.



Abu Dhabi Real Estate sees record AED1.81 billion FDI in Q1 2024

The Abu Dhabi Real Estate Centre (ADREC) – the custodian and regulator of Abu Dhabi's real estate sector – announced record levels of foreign direct investment (FDI) into the emirate's growing real estate market, with 487 individual investors injecting AED1.81 billion in the first quarter of 2024. According to WAM.

These investors, from source markets including India, Russia, Canada, the UK, Jordan, and China, significantly increased their investments compared to the same period last year.

"The performance of Abu Dhabi's real estate market in the first three months of the year underscores the sector's increasing appeal to international investors. The robust growth on show offers encouraging signs for the remainder of 2024, and ADREC stands ready to provide seamless services and support to all stakeholders connected to Abu Dhabi's globally competitive real estate sector," Rashed Al Omaira, Acting Director General, Abu Dhabi Real Estate Centre.

Abu Dhabi real estate transactions reached AED 19.4 billion in Q1 across 6,070 transactions. AED 12.8 billion was secured through sales and purchases, representing 66% of the total volume with 3,724 transactions, and AED 6.6 billion mortgage transactions with 2,328 transactions.

The latest update from ADREC – an affiliate of the Department of Municipalities and Transport - Abu Dhabi (DMT) – illustrates strong investor confidence in Abu Dhabi real estate, and the increasing importance of the sector to the emirate's wider vision for economic diversification.



عقارات دبي تصل نمو يتجاوز 25% خلال الربع الأول لـ 2024

سجلت عقارات دبي مبيعات قياسية في الأشهر الخمسة الأولى من عام 2024، حيث نمت بنسبة 25.4% لتصل إلى 186.87 مليار درهم، مقابل 148.96 مليار درهم في الفترة المماثلة من عام 2023، وفقاً لـ «إنفستجيت».

وأشارت بيانات دائرة الأراضي والأملاك في دبي، إلى تسجيل القطاع العقاري في الإمارة 65 ألفاً و890 مبيعة خلال الفترة الممتدة من يناير وحتى مايو 2024 مقارنة بـ 50 ألفاً و592 صفقة بيع في الفترة نفسها من العام الماضي، بنمو بلغ 30.2%.

وفي حين تُعد مبيعات عقارات دبي خلال الأشهر الخمسة الأولى من العام الحالي هي الأعلى على الإطلاق للفترة المذكورة، تمثل كذلك نحو 46% من إجمالي قيمة المبيعات المسجلة في 2023 والبالغة 401 مليار درهم، فيما كانت التصرفات الإجمالية في سوق عقارات دبي، منذ بداية عام 2024، وحتى نهاية مايو، 282.41 مليار درهم، نتجت عن 83 ألفاً و590 إجراءً.

بينما سجل القطاع العقاري في دبي، أيضاً أعلى أداء شهري له على الإطلاق من حيث المبيعات خلال مايو، وذلك بعد تسجيل ما قيمته 45.79 مليار درهم، بنمو بلغ 35.3% مقارنة بنحو 33.84 مليار درهم المسجلة في مايو 2023، ومتخطية الرقم القياسي السابق لشهر واحد في نوفمبر الماضي بقيمة 42 مليار درهم.



ارتفاع تكلفة امتلاك منزل في أميركا بنسبة 26% منذ عام 2020

نحو 18 ألف دولار في مارس، حسب موقع Bankrate وهذا يعادل نحو 1500 دولار شهرياً، وهو أكثر مما كان عليه قبل أربع سنوات، عندما بدأت عمليات الإغلاق بسبب تفشي فيروس كورونا، وفقاً لـ «العربية نت». ويعتمد الحساب على متوسط سعر مبيعات المنازل لشهر مارس الذي يبلغ أكثر من 436 ألف دولار.

ارتفعت تكلفة امتلاك منزل في الولايات المتحدة بنسبة 26% منذ عام 2020، مع ارتفاع النفقات بما في ذلك الضرائب والتأمين والمرافق خلال فترة التضخم المرتفع.

ويبلغ متوسط الإنفاق السنوي لامتلاك وصيانة منزل نموذجي لأسرة واحدة، لا يشمل مدفوعات الرهن العقاري،

ارتفاع أسعار العقارات في المغرب 0.8% بالربع الأول

وأرجع البيان سبب التراجع إلى «انخفاض مبيعات العقارات السكنية بنسبة 3.1 بالمائة، و14.8 بالمائة للعقارات المعدة للاستعمال المهني، في حين ارتفعت مبيعات البيعة الأرضية بنسبة 3.6 بالمائة». وفي مايو الماضي، قال الناطق باسم الحكومة مصطفى بايتاس، إن عدد المستفيدين من الدعم المباشر لاقتناء السكن، من يناير إلى حدود 23 مايو الماضيين، بلغ 11 ألفاً و749 مستفيداً، فيما بلغ عدد الطلبات المتعلقة بهذا الدعم 73 ألفاً و711. وفي أكتوبر 2023، أعلنت الحكومة برنامجاً لدعم الأسر لامتلاك سكن، وانطلقت خلال يناير الماضي. وخصصت الحكومة دعماً مالياً يبلغ 100 ألف درهم (10 آلاف دولار) من أجل اقتناء مسكن يقل ثمنه ببيع أو يعادل 300 ألف درهم (30 ألف دولار)، وتخصيص دعم يبلغ 70 ألف درهم (7 آلاف دولار) لاقتناء مسكن يتراوح ثمنه ما بين 300 ألف درهم (30 ألف دولار) و700 ألف درهم (70 ألف دولار).

أعلن البنك المركزي المغربي، ارتفاع أسعار العقارات في البلاد بنسبة 0.8 بالمائة خلال الربع الأول من العام الجاري، مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي. وقال البنك والوكالة الوطنية للمحافظة العقارية، في بيان مشترك، إن «مؤشر أسعار الأصول العقارية سجل ارتفاعاً نسبته 0.8 بالمائة برسم الفصل الأول من 2024 على أساس سنوي». وفقاً لوكالة الأناضول.

وأوضح البيان أن «النمو يشمل ارتفاعات في أسعار العقارات السكنية 0.7 بالمائة، وأسعار البيعة (القطع) الأرضية 1.2 بالمائة، وركود أسعار العقارات المعدة للاستعمال المهني مقارنة بالفصل الأول من سنة 2023».

وبخصوص المبيعات بالقطاع العقاري، أشار البيان إلى تراجعها بنسبة 3.1 بالمائة خلال الربع الأول من 2024، مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي.



Algerians Are the Most Committed Immigrants to Islamic Identity in France

The French Observatory of Migration and Demography has resorted to leaking figures related to immigration and integration in order to create a state of intimidation in French society about the erosion of its identity and the dominance of a foreign identity with immigrant communities, in a message that no observer can misunderstand, which consists of calling for obstacles to be placed in the way of the arrival on French soil of members of Muslim communities, first and foremost Algerians. Algerians, who were placed at the top of the list of those accused of Islamizing French society. According to echoroukonline.

The statistics that were revealed were exploited by the French right-wing circles represented in the media by the "Le Figaro" Foundation, through its branch "Le Figaro Magazine", which headlined with great excitement: "Islamization by the numbers: Accelerating immigration strengthens Islamic presence" in France. This is happening at a very serious time. Sensitive student demonstrations have taken place in Western universities, including French ones, in support of the Palestinian cause and condemnation of the barbaric and brutal Zionist aggression against the defenseless Palestinian people. In support of this trend, Nicola Beauvri Monti, director of the Observatory of Migration and Demographic Statistics, presented an analysis to Le Figaro magazine on the relationship between migration flows and the rise of demands related to Islam, accusing Muslim communities, especially Algerians, of refusing to integrate into French society and insisting on preserving their identity. By naming their children with Arabic and Islamic names, as well as an increase in the percentage of women wearing the Islamic dress (the hijab) by about ten percent over the last decade.

Among other things, the head of the Migration and Demography Observatory said that the transmission of religious affiliation between families in France is stronger in Muslim families, of all geographical origins combined, than in other Catholic Christian families. For example, people raised in Muslim families retain the religion of their parents (Islam) at a rate of 91 percent, and this percentage can rise to 97 percent for people raised in families from Turkey, the Middle East and the Sahel region of Africa, compared to 67 percent of people raised in Catholic Christian families.

Figures published by the French Institute for Statistics and Economic Studies and the French Institute for Demographic Studies place the Algerian community and its members at the top of the Muslim communities living in France and adhering to the religion they inherited from their families, stating that 89 percent of immigrants of Algerian origin declare themselves to be Muslims, while 64 percent of the second generation declare themselves to be Muslims. Also, 89 percent of the Moroccan and Tunisian communities say they are Muslims, compared to 65 percent of the members of these two communities who say they are Muslims, and 84 percent of immigrants from Africa, the Sahel, say they are Muslims, compared to 77 percent of their children who say they are Muslims, and 72 percent of Turkish immigrants and those from the Middle East say they are Muslims, compared to 67 percent of their children who say they are Muslims.

For example, 09 percent of African immigrants from the West African region say they are Muslims and 14 percent of their children say they are Muslims, and 38 percent of immigrants from the rest of Africa say they are Muslims and 13 percent of their children say they are Muslims, making a rate of 44 percent for all immigrants. They declare themselves to be Muslims, compared to 32 percent of second generation members of immigrant communities in France who declare themselves to be Muslims.

Statistics also show that in the last 12 years, Algerians, Tunisians and Moroccans have been at the forefront of obtaining residency cards, followed by immigrants from the Sahel region and the rest of African countries, and most of them are Muslims, which is 72 percent, compared to only 18 percent from other countries. In 2021, Afghans, Bangladeshis and Turks, who are also Muslims, will outnumber other communities with 61 percent of asylum applications, compared to 39 percent from other countries. According to the French Observatory of Migration and Demography, these communities are all Muslims, and thus they are pushing towards the "Islamization" of French society, which is greatly feared by the French far right.



المسلمون في صربيا.. وتحديات الماضي والحاضر

- الهوية وغيرها:

التحدي الأكبر للمسلمين في صربيا هو المحافظة على الهوية وحماية المجتمع، بالإضافة إلى التحديات التي تواجهها المجتمعات الأوروبية عموماً من أمراض اجتماعية وانحرافات أخلاقية هي مرفوضة تماماً في الثقافة الإسلامية.

ولكنها تفرض وجودها في المجتمعات الأوروبية بالإدمان على المخدرات والعيوب الاجتماعية والأسرية التي تطبع حياة المجتمعات في فترة ما بعد الحداثة؛ والانحرافات الأخلاقية التي رافقتها والانزعاج عن المجتمع وغيرها من الأزمات.

- الاقتصاد:

المشكلة الاقتصادية بسبب غياب التنمية في مجتمعاتهم تحدّ آخر للمسلمين يصعب معالجة مشكلات الاجتماعية والانحرافات لدى الشباب، ويعاني المسلمون من الإقصاء والتمييز، وحرمانهم من تساوي الفرص داخل سوق العمل.

أما المشكلات والتحديات الأخلاقية والقيمية التي يعاني منها المسلمون وغير المسلم من المتدينين فهي القوانين الوضعية التي تشجعها الدول الأوروبية لاحقاً بقطار العولمة، ما يناقض الأخلاقيات الدينية والقيم الإنسانية الأصيلة ويناقض الفطرة الإنسانية؛ كنشر وتسويق أفكار الشذوذ والمثلية الجنسية وتقنياتها، بل والتشجيع عليها في الإعلام ووسائل التواصل وكذلك في المدارس، وتشجيع الفكر الإلحادي وتدمير فكرة الزواج والأسرة من خلال تشريعات تشجع الإنجاب خارج إطار الزواج، كل هذا يمثل تحدياً كبيراً للأسرة المسلمة في صربيا وفي أوروبا عموماً.

مواجهة التحديات

هذه التحديات تستوجب على المسلمين إيجاد حلول لها، وأولها تأسيس مؤسسات فكرية مناسبة لمعالجة هذه المصاعب وإيجاد حلول لها والتواصل مع المؤسسات والمنظمات الأخرى.

ولواجهة هذه التحديات يحتاج المسلمون للعمل الجاد والانخراط أكثر في العمل السياسي، والمشاركة بفعالية أكبر في النشاطات الاجتماعية والمدنية عموماً، وتأسيس مؤسسات ومنظمات تحمي حقوقهم وتتواصل مع الفعاليات السياسية والمجتمعية الأخرى في صربيا وفي المجتمع الأوروبي. كما على الأسرة المسلمة أن تندمج أكثر مع المجتمع الأوروبي، وتكون أكثر فاعلية بدلاً من الانعزال، وعلى المسلمين الاهتمام أكثر بإنشاء المؤسسات التعليمية الإسلامية التي تحفظ الهوية الإسلامية لدى الأجيال الشابة، والحث على ترك العادات السلبية وتقديم صورة ناصعة للمسلم الأوروبي، فأوروبا بالرغم من السلبيات هناك احترام لحقوق الإنسان بشكل أكبر من أكثر المناطق في العالم.

النجاح في التفاعل مع النظام في صربيا وفي المجتمع الأوروبي والانخراط في النشاطات السياسية والمدنية يمكن المسلمين بشكل أكبر من تمثيل أنفسهم والحفاظ على قيمهم وهويتهم، والتأثير في القوانين الوضعية التي تراعى مشاعر المسلمين وتحترم خصوصيتهم، ويكونون أكثر فاعلية في قضايا أمتهم الإسلامية.

يتشكل المسلمون في صربيا من البوشناق والألبان والأترراك والعجر والذين اعتنقوا الإسلام من الصرب، وهم موزعون جغرافياً في مناطق عدة في صربيا، حيث يشكلون أكثرية مهيمنة في إقليم السنجق الذي تقطنه أغلبية من البوشناق، وفي وادي بريشيفو الذي تقطنه أغلبية من الألبان، أما في المناطق الأخرى فهم أقلية. وفقاً لمجلة المجتمع.

المسلمون البوشناق هم الأكثرية، ويتواجدون في إقليم السنجق؛ وهو مقاطعة في جنوب شرق صربيا وشمال الجبل الأسود، وهي منطقة منفصلة جيوسياسياً وثقافياً وتاريخياً وعرقياً ومذهبياً وإدارياً وإقليمياً، مركز الإدارة فيها مدينة نوفي بازار.

كانت الأحداث السياسية خلال القرن الماضي سبباً لهجرة أعداد كبيرة من المسلمين أغلبها كان إلى تركيا، وتكررت هذه الهجرة في عدة مراحل؛ ما قلص الوجود الإسلامي في صربيا إلى أقلية قومية أو جماعة دينية. وأثناء فترة حكم النظام الشيوعي كحزب حاكم واحد لاتحاد الجمهوريات اليوغوسلافية، واجه المسلمون تحديات عديدة من إغلاق وهدم للمساجد، وإلغاء المدارس الدينية والكتاتيب، والاستيلاء على الأوقاف، وتأميم الملكية، وغيرها من الممارسات التي ضيقت على المسلمين ودفعتهم للهجرة أيضاً.

بعد أحداث البلقان في تسعينيات القرن العشرين، أعاد المسلمون تشكيل مؤسساتهم الدينية والتعليمية في صربيا، ومارست المشيخة الإسلامية دوراً بارزاً في هذا المجال، وأسست العديد من المؤسسات التعليمية بكافة المستويات، بالإضافة للمؤسسات الخيرية وتأهيل الدعاة وبناء المساجد.

كما قامت الأحزاب الإسلامية بدور نشط خلال العقد الأخير ببناء علاقات مع الفعاليات السياسية في صربيا، ولكنها ما زالت تعاني وتواجه العديد من الصعوبات والتحديات، نذكر منها هنا:

- الانقسامات المذهبية:

فقد تسربت هذه الانقسامات المذهبية والفكرية إلى مسلمي البلقان حيث ظاهرة تعدد التفسيرات المتعلقة بالإسلام، وتأثر المسلمون في البلقان بعد انهيار الشيوعية بالأحداث والتيارات الفكرية، كما أن خروج عدد من المثقفين إلى دول العالم الإسلامي للدراسة والتحصيل العلمي جعلهم ينهلون من مشارب مختلفة؛ فحملوا معهم نظريات وتصورات مختلفة؛ ما انعكس على وحدة المؤسسات ووحدة المجتمع المسلم.

- اليمين السياسي:

كما يواجه المسلمون في صربيا، بل وفي أوروبا عموماً، تحديات عديدة عبر صعود تيار اليمين السياسي؛ وهو تيار يعادي للإسلام وينشر «الإسلاموفوبيا» عبر وسائل الإعلام التابعة له؛ وهو ما يسبب حالة من القطيعة والصدام أحياناً مع المسلمين وأسلوب حياتهم. وفي البلقان، وصربيا خصوصاً، لا يبتعد الأمر كثيراً عما يحدث في غرب أوروبا، فاليمين المتطرف والأحزاب القومية ترى الإسلام والمسلمين عدواً تاريخياً لها، ووجود الإسلام يناقض أيديولوجيتهم وبرامجهم، وهذا ما يثير الخوف لدى المسلمين من أن تنزلق أوروبا ثانية إلى العنف في التعامل بين الثقافات المختلفة.

Report: 5000 migrants died on perilous journey from North Africa to Spanish coast between January and March 2024

A total of 5,054 people lost their lives on the irregular migration route from North Africa to the Spanish coast between January and May, according to a report released by the Spanish non-governmental organization Caminando Fronteras (Frontline Defenders).

The NGO emphasized that the route from the North African coasts to the Canary Islands, which has become the most frequented path for irregular migrants in recent years, has reached tragic levels of fatality in what is described as "journeys of hope" toward Europe. According to Anatolia.

Caminando Fronteras reported in a news conference that 4,808 of the deaths occurred on the Canary Islands route alone.

Statistically, it means that in the first five months of 2024, one irregular migrant died every 45 minutes, or 32 per day, in the Atlantic Ocean between North Africa and the Canary Islands.

The report underscored the unprecedented figures, noting that 6,007 irregular migrants lost their lives on the route throughout all of 2023.

The fact that more than 4,800 migrants died on the same route in just the first five months of 2024 is particularly alarming.

The report also highlighted specific dangers faced by migrants during this period, with January and February seeing the highest number of deaths -- 1,997 and 1,090 respectively -- due to severe meteorological conditions.

Forty-seven boats or dinghies sank on their way to the Canary Islands during this period, with no survivors from any of the accidents.

Caminando Fronteras criticized the lack of adequate search and rescue operations. "Necessary search and rescue tools are not being activated," it said.

The NGO, which gathers its data through interviews with irregular migrants or their families, pointed out that the deaths they recorded are often listed as "missing or unknown" in the official data of the Spanish Ministry of the Interior and the UN.



تقرير: أكثر من طفل واحد من بين كل 4 أطفال دون سن الخامسة يواجه فقرًا غذائيًا «شديدًا»

جميعها تعتمد على الفيتامينات والمعادن والبروتينات.

الإكثار من الملح والدهون والسكر

ويتركز الفقر الغذائي الحاد لدى الأطفال في حوالي 20 بلداً، مع وجود أوضاع مزرية بشكل خاص في: الصومال، حيث يتأثر 63 بالمائة من الأطفال الصغار؛ غينيا (54 بالمائة)؛ غينيا بيساو (53%) وأفغانستان (49%).

وفي حين أن البيانات غير متوفرة بالنسبة للبلدان الغنية، فإن الأطفال في الأسر ذات الدخل المنخفض هناك يعانون أيضاً من فجوات غذائية.

ويشير التقرير الصادر عن منظمة الأمم المتحدة للطفولة إلى الظروف الحالية في قطاع غزة، حيث أدى الهجوم العسكري الإسرائيلي رداً على هجوم 7 أكتوبر/تشرين الأول الذي شنه مسلحو حماس إلى «انهيار النظامين الغذائي والصحي».

وفي الفترة من ديسمبر/كانون الأول إلى أبريل/نيسان من هذا العام، جمعت الوكالة خمس جولات من البيانات عبر الرسائل النصية من عائلات تتلقى مساعدات مالية في الأراضي الفلسطينية المحاصرة.

وأظهر أن حوالي تسعة من كل 10 أطفال يعيشون في فقر غذائي حاد.

وفي حين أن البيانات ليست ممثلة بالضرورة، إلا أنها تشير إلى ما وصفته اليونيسيف بـ «التصاعد المروع في الحرمان من التغذية منذ عام 2020، عندما كان 13 بالمائة فقط من الأطفال في قطاع غزة يعيشون في فقر غذائي حاد لدى الأطفال».

وفي جميع أنحاء العالم، أشارت الوكالة إلى «التقدم البطيء خلال العقد الماضي» في معالجة الأزمة، ودعت إلى تحسين الخدمات الاجتماعية والمساعدات الإنسانية للأطفال الأكثر ضعفاً.

كما دعت إلى إعادة التفكير في نظام تجهيز الأغذية العالمي، قائلة إن المشروبات السكرية والأطعمة فائقة المعالجة «يتم تسويقها بقوة للأباء والأسر وهي الوضع الطبيعي الجديد لتغذية الأطفال».

وأوضح تورليس: «هذه الأطعمة رخيصة الثمن ولكنها أيضاً تحتوي على نسبة عالية جداً من السعرات الحرارية. إنها عالية الطاقة، وغنية بالأملاح، وغنية بالدهون. لذا فإنها ستملأ المعدة وستزيل الجوع، لكنها لن توفرها». الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الأطفال.»

حذرت منظمة اليونيسيف من أن أكثر من واحد من كل أربعة أطفال دون سن الخامسة على مستوى العالم يعيشون في فقر غذائي «شديد»، مما يعني أن أكثر من 180 مليون طفل معرضون لخطر التعرض لآثار سلبية على نموهم وتطورهم.

وقالت هاربيت تورليس، الكاتبة الرئيسية لتقرير جديد لليونسيف نشر مؤخراً: «يشير الفقر الغذائي الحاد لدى الأطفال إلى الأطفال الذين يعيشون على نظام غذائي محروم بشدة، لذا فهم يستهلكون مجموعتين غذائيتين أو أقل فقط». بحسب ما نقلته وكالة فرانس برس.

«إنه لأمر صادم في هذا اليوم وهذا العصر حيث نعرف ما يجب القيام به.»

توصي اليونيسيف بأن يتناول الأطفال الصغار يومياً أطعمة من خمس من ثماني مجموعات رئيسية - حليب الثدي؛ الحبوب والجزور والدرنات والموز. البقوليات والمكسرات والبذور؛ البان؛ اللحوم والدواجن والأسماك. بيض؛ الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين أ؛ وغيرها من الفواكه والخضروات. لكن 440 مليون طفل دون سن الخامسة يعيشون في حوالي 100 دولة منخفضة ومتوسطة الدخل يعيشون في فقر غذائي، مما يعني أنهم لا يستطيعون الوصول إلى خمس مجموعات غذائية كل يوم.

ومن بين هؤلاء، يعاني 181 مليون شخص من فقر غذائي حاد، ويأكلون من مجموعتين غذائيتين على الأكثر.

وقالت رئيسة اليونيسيف كاترين راسل في بيان مصاحب للتقرير: «الأطفال الذين يستهلكون مجموعتين غذائيتين فقط يومياً - على سبيل المثال الأرز وبعض الحليب - أكثر عرضة بنسبة تصل إلى 50 في المائة للإصابة بأشكال حادة من سوء التغذية».

يمكن أن يؤدي سوء التغذية هذا إلى الهزال، وهي حالة من النحافة غير الطبيعية التي يمكن أن تكون قاتلة.

وأوضح تورليس أنه حتى لو بقي هؤلاء الأطفال على قيد الحياة وكبروا، «فإنهم بالتأكيد لا يزددهون. لذا فإن أداءهم أقل جودة في المدرسة».

وقالت خبيرة التغذية: «عندما يصبحون بالغين، يجدون صعوبة في الحصول على دخل لائق، وهذا يحول دورة الفقر من جيل إلى جيل.»

«إذا فكرت في شكل الدماغ والقلب والجهاز المناعي، كل هذه الأجهزة المهمة في الجسم والتي تعتبر مهمة جداً للنمو والحماية من الأمراض -

تقرير: الصين تروج للحكم الاستبدادي في البلدان النامية

نظمت الصين ندوات ودورات تدريبية لمسؤولين في إفريقيا وأمريكا اللاتينية بهدف الترويج لنظامها القائم على الحزب الواحد ورؤية الرئيس شي جينبينغ للعالم، وفق ما أفاد تقرير مؤخرًا. وشكلت مبادرة حزام وطريق للبنى التحتية التي تستخدمها الصين لتوسيع نفوذها في الخارج عبر إعطاء البلدان النامية قروضاً منهكة، إحدى أهم ركائز حكم شي. وفقاً لموقع الأمة برس نقلاً عن وكالة أ ف ب. وفصل تقرير صدر عن مركز أبحاث مقره واشنطن جهود الترويج لحكم الحزب الواحد ورؤية شي في أوساط الشركاء في مبادرة حزام وطريق في أجزاء من إفريقيا وأمريكا اللاتينية وغرباً، وذلك بناء على مئات الوثائق المتوفرة علناً والصادرة عن وزارة التجارة الصينية. وكتبت مؤلفة تقرير «المجلس الأطلنطي» نيفيا يابان الوثائق «تؤكد بوضوح جوانب النموذج الاستبدادي (الصيني) كأساس لخطة تنمية ناجحة يمكن للأخريين محاكاتها».

ومن بين المبادرات المذكورة، ندوة عُقدت عبر الإنترنت لمستشارين رئاسيين ومسؤولين على مستوى الحكومة في البلدان النامية بهدف توسيع «النفوذ الدولي.. لنظام الحكم الصيني».

ونقل التقرير عن وثيقة للوزارة قولها إن الندوة أقيمت في حزيران/يونيو 2021 وسعت «إلى التعريف عن فكر الرئيس شي جينبينغ المرتبط بالحكومة الوطنية ونظام الصين السياسي الحالي والحياة السياسية وملاحم عملية صناعة القرارات في مجالات السياسات الأساسية». كما رُوّجت للجهود الصينية في «التعبئة الاجتماعية والإدارة» خلال فترة انتشار وباء كوفيد والتي خضع الملايين خلالها إلى تدابير إغلاق صارمة ومطولة.

مجتمع فاضم للرقابة

وركّز برنامج تدريبي آخر موجهٌ للمسؤولين الأفارقة المنخرطين في تخطيط المدن على نظام الرقابة الصيني. ونقل التقرير عن وثيقة جاء فيها أن البرنامج سعى إلى التثقيف بشأن كيفية إدارة «السلامة العامة من خلال تكنولوجيا المعلومات في المدن». وبعد المجتمع الصيني من بين مجتمعات العالم الأكثر خضوعاً للرقابة ويشير معارضون إلى أن تكنولوجيا التعرّف على الوجوه تستخدم على نطاق واسع في مختلف المجالات، انطلاقاً من إجراءات تطبيق القانون اليومية وصولاً إلى القمع السياسي.

كما أورد التقرير تفاصيل دورة أقيمت لمسؤولين من دول منضوية في مبادرة حزام وطريق رُوّجت للإعلام الصيني وأجهزته الدعائية. وجاء في وثيقة نشرها التقرير «من خلال عرض متعدد الزوايا وشامل لتجربة الصين في تطوير الإعلام الجديد، تحلل الندوة الاندماج الإعلامي الصيني ونظريات الابتكار على وقع كوفيد-19».

وتتطرق الدورة إلى «ممارسة صياغة الأخبار وإعداد البرامج وجمع المواد بما يتوافق مع منصات الوسائط الجديدة». قدّم جميع البرامج أكاديميون من كبرى المعاهد الصينية إضافة إلى موظفين مدنيين، بحسب الوثائق.

وأفادت مؤلفة التقرير بأن الصين «منخرطة في جهود متضافرة للترويج للحكم الاستبدادي في أنحاء بلدان العالم النامية». ولم ترد وزارة الخارجية على طلبات فرانس برس المتعددة للحصول على تعليق.



تقرير أممي يكشف تخلف العالم عن تحقيق أهداف التنمية لعام 2030

حرية الصحافة تراجعاً وفق التقرير.

صراعات

وبحسب التقرير، فقد تصدرت بلدان من بينها فنلندا والسويد والدانمارك رأس قائمة الدول التي شهدت تقدماً في مجال تحقيق أهداف التنمية، كما حققت الصين تقدماً أسرع من المتوسط، لكن الدول الأكثر فقراً في العالم تراجعت أكثر.

وقيم التقرير الدول من حيث مدى استعدادها للتعاون العالمي من خلال مؤسسات الأمم المتحدة، وتذيلت الولايات المتحدة الترتيب في هذا الصدد.

وقال لافورتون إن «الغالبية العظمى من الدول تدعم التعاون، ولكن هناك عدداً من القوى العظمى التي لا تلعب وفقاً لقواعد اللعبة».

وألقت الصراعات المسلحة بظلال قاتمة على المساعي الرامية لتعزيز التنمية ومحاربة الفقر وغيرها من الأهداف الأممية، حيث قالت مفوضية الأمم المتحدة العليا لشؤون اللاجئين الخميس الماضي إن عدد المهجرين قسراً والنازحين بلغ رقماً قياسياً، وحذرت من أن أعداد النازحين قد تشهد ارتفاعاً أكبر إذا لم تتخذ تعديلات سياسية عالمية واسعة تحد من ذلك.

وقالت المنظمة الأممية إن عدد النازحين بلغ 117.3 مليوناً حتى نهاية العام الماضي، ورجحت أن يكون العدد قد تجاوز 120 مليوناً بحلول نهاية أبريل/نيسان الماضي.



المتحدة والمعد الرئيسي للتقرير إن «ما كشف عنه هذا التقرير هو أنه حتى قبل تفشي جائحة كورونا، فإن التقدم (في تحقيق الأهداف) كان بطيئاً للغاية».

وقال إن التباطؤ تحول فيما بعد إلى ركود بعد تفشي الجائحة وبروز أزمات أخرى من أهمها الصراعات المسلحة.

وحدد التقرير الأهداف التي شهد العمل على تحقيقها ضعفاً كبيراً، من بينها معالجة الجوع وإنشاء مدن مستدامة وحماية التنوع البيولوجي في الأرض والمياه، كما شهدت الأهداف السياسية مثل تعزيز

كشفت تقرير حديث أصدرته الأمم المتحدة أن أهداف التنمية المستدامة التي وضعت ليتم تحقيقها حول العالم بحلول عام 2030، ما زال بعيد المنال.

وأوضح التقرير أن الأهداف التي بلغت 17 هدفاً من بينها معالجة الفقر والجوع، وانطلق العمل على تحقيقها عام 2015، ما زالت بعيدة عن المسار الصحيح لضمان تحقيقها، وأرجع ذلك لأسباب عديدة من بينها نقص التمويل والتوترات الجيوسياسية وجائحة كورونا. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

ويصنف تقرير التنمية المستدامة السنوي الصادر عن الأمم المتحدة أداء الدول الأعضاء البالغ عددها 193 دولة في تنفيذ أهداف التنمية المستدامة المرصودة، التي تشمل أيضاً تحسين الوصول لخدمات التعليم والرعاية الصحية وتوفير الطاقة النظيفة وحماية التنوع البيولوجي. وخلص التقرير الأممي إلى أن الأهداف الـ 17 المتفق عليها ليس من بينها أي هدف في طريقه للتحقق بحلول عام 2030، وأن معظم الأهداف شهدت تقدماً محدوداً أو تراجعاً خلال السنوات الماضية.

وحت التقرير الدول على معالجة النقص المزمّن في التمويل كما حث كذلك على تحديث أنظمة عمل الأمم المتحدة لتلافي القصور في تحقيق تلك الأهداف.

ركود

وقال جيوم لافورتون، نائب رئيس شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم

Canada declares Iran's Revolutionary Guards a terrorist group

Ottawa on listed Iran's Revolutionary Guards as a terrorist entity while calling on Canadians in the Islamic country to leave.

"Our government has made the decision to list the Islamic Revolutionary Guards Corps as a terrorist entity under the Criminal Code," Public Safety Minister Dominic LeBlanc told a news conference. According to AFP.

Flanked by Canada's foreign and justice ministers, he accused the Iranian regime of "support for terrorism" and "having consistently displayed disregard for human rights both inside and outside of Iran, as well as a willingness to destabilize the international rules-based order."

Foreign Minister Melanie Joly, noting that Ottawa broke off diplomatic ties with Tehran several years ago, urged Canadians against travel to Iran.

"For those who are in Iran right now. It's time to come back home," she added.

The terrorism listing bars members of the Guards from entering Canada and Canadians from having any dealings with individual members or the group. Any assets the Guards or its members hold in Canada may also be seized.

Iranian expats and families of the victims of Flight PS752, which was downed by Iran shortly after takeoff from Tehran in January 2020, killing all 176 passengers and crew, including 85 Canadian citizens and permanent residents, have long pressed Ottawa to designate the militia as a terrorist entity.

MPs last month unanimously voted to do so.

Prime Minister Justin Trudeau's administration had, until now, expressed a reluctance, explaining that a terror listing could be too broad and inadvertently impact Iranians in Canada opposed to the regime.

The Canadian blacklist includes nearly 80 entities including Al-Qaeda, Hezbollah, the Taliban, the Daesh group and the Proud Boys, a North American neo-fascist militant group.

Ottawa has previously listed the Quds Force, a branch of the Guards, as a terrorist entity, and in 2022 permanently denied entry to more than 10,000 Iranian officials, including members of the Guards.

The United States listed the Guards as a foreign terrorist organization in April 2019.

Earlier this month, the European Union also sanctioned the Guards for allegedly supplying drones to Russia and its allies in the Middle East.

The decision to add the Guards to Canada's terror list comes amid tensions between Ottawa and Tehran. Canada and other nations have sued Iran at the International Court of Justice over the downing of Flight PS752.

Tehran has claimed a missile strike on the aircraft was carried out by mistake.

Ahead of the press conference, Deputy Prime Minister Chrystia Freeland described the Iran regime as "brutal, repressive, theocratic and misogynist."



مصر ترفض المشاركة في قوة عربية لإدارة معاير غزة لهذا السبب

من معبر رفح الحدودي مع مصر. وعلقت القاهرة التنسيق مع إسرائيل بشأنه، قبل أن تتفق واشنطن مع مصر في 24 من الشهر ذاته على تسليم المساعدات مؤقتاً للأمم المتحدة في معبر كرم أبو سالم لحين بحث آلية بشأن معبر رفح.

ومطلع يونيو (حزيران)، شهدت القاهرة اجتماعاً ثلاثياً ضم وفوداً مصرية وإسرائيلية وأميركية بشأن معبر رفح. وتمسكت مصر بانسحاب إسرائيلي منه، حتى يتم استئناف تشغيله مرة أخرى.

ووسط عراقيل إسرائيلية متكررة وتحذيرات أممية من شيخ المجاعة، قال المتحدث باسم الأمم المتحدة، فرحان حق، مساء الثلاثاء، إن «معبر رفح لا يزال مغلقاً، والوصول محدود عبر معبر كرم أبو سالم، ولم يعد من الممكن الوصول إلى معبر إيريز (بيت حانون) بسبب تصاعد حدة القتال»، وكان الاتحاد الأوروبي أعلن نهاية مايو الماضي، أنه «يبحث استعادة دوره كمراقب في معبر رفح بموجب اتفاق المعابر»، بحسب ما نقله التلفزيون الألماني.

ورأى مساعد وزير الخارجية المصري الأسبق، السفير حسين هريدي، أنه من المبكر الحديث عن فرضيات بشأن «تواجد قوة لإدارة غزة أو المعابر، برعاية أممية، خاصة أنه لم يصدر قرار من الأمم المتحدة أو يناقش مجلس الأمن ذلك». ويعتقد أن مثل هذه الأحاديث تأتي في سياق «رؤى متعددة من مختلف الجهات دون إجماع عليها، فتارة تطرح قوة عربية أو دولية، دون أن تكون هناك خطة أممية أو دولية بشأن اليوم التالي للحرب»، مؤكداً أن «مصر لن تشرعن الاحتلال وستعمل على تعزيز أمنها القومي وحقوق الشعب الفلسطيني».

ويستبعد هريدي أن توافق مصر على مثل هذه القوة أو الانضمام إليها، مستقبلاً، خاصة أن أي حديث في ذلك «يجب أن يسبقه أولاً انسحاب إسرائيلي كامل من قطاع غزة»، داعياً إلى «عدم تجاوز الحقائق المتمثلة في أن إسرائيل من تعطل دخول المساعدات وليس مصر، وعليها أن تفتح المعابر ولا تفرض قيوداً وحججاً واهية».

كاملة لغزة مثلما كان الوضع قبل حرب 1967، أو أن تكون ضمن قوة عربية أو دولية، ورفضت ذلك.

وأرجع فرج الرفض المصري لكل تلك السيناريوهات إلى «تعزيز بقاء السلطة الفلسطينية في إدارة أمور بلادها، وعدم

أثار نفى القاهرة المشاركة في «قوة عربية» تابعة للأمم المتحدة للسيطرة على المعابر مع قطاع غزة تساؤلات بشأن مغزى ذلك الإعلان المصري وأسبابه، في ظل سيناريوهات عديدة تطرح من وقت لآخر بشأن «اليوم التالي» لإنهاء الحرب المندلعة منذ 7 أكتوبر (تشرين الأول) الماضي.

ونقلت وكالة «أنباء الشرق الأوسط» الرسمية في مصر، عن مصدر ووصفته بـ«رقيق المستوى»، ففيه صحة ما تردد على بعض المواقع الإخبارية بشأن «موافقة مصر المشاركة في قوة عربية تابعة للأمم المتحدة؛ للسيطرة على المعابر مع غزة».

وبحسب خبراء تحدثوا إلى «الشرق الأوسط» فإن الرفض المصري للمشاركة في «قوة عربية» تابعة للأمم المتحدة، يعود إلى 3 أسباب، وهي «الالتزام بالاتفاقيات التي تنص على الإدارة الفلسطينية لمعابرها، وتعزيز موقف السلطة الفلسطينية في أي مباحثات تتناول سيناريوهات اليوم التالي للحرب، وعدم السماح لإسرائيل بفرض قواعد جديدة تخل بحقوق الفلسطينيين والأمن القومي المصري ولو مرحلية».

وأكدت مصر كثيراً رفض التنسيق مع إسرائيل بشأن معبر رفح، «حفاظاً على عدم إضاعة حق الفلسطينيين في إدارة معابره وعدم شرعنة الاحتلال»، وفق مراقبين.

وهناك 7 معابر في قطاع غزة مخصصة لحركة الأفراد والبضائع، أهمها، رفح، وبيت حانون (إيريز)، وكرم أبو سالم. وفي 2005 وقعت السلطة الفلسطينية وإسرائيل اتفاقاً لإدارة المعابر، بمراقبة أوروبية. وركز الاتفاق على معبري كرم أبو سالم ورفح والممرات بين غزة والضفة.

الخبير الاستراتيجي والعسكري المصري، اللواء سمير فرج، قال إن النفى المصري يعيدنا إلى «موقف القاهرة الثابت بشأن اليوم التالي للحرب، ومن يتولى السيطرة في غزة». وأضاف أن «مصر عرض عليها منذ اندلاع حرب غزة أن تلعب أدواراً في إدارة القطاع ما بعد الحرب، تحت عناوين إدارة



شرعنة الاحتلال الإسرائيلي، وعدم قبول فرضه قواعد جديدة تخل بالأمن القومي المصري أو حقوق الفلسطينيين، والتزاماً بالاتفاقيات لا سيما اتفاق 2005 الذي ينص على الإدارة الفلسطينية».

وقبل «حرب غزة» كانت إسرائيل تُشغل عملياً معبرين هما كرم أبو سالم للبيضاء، وبيت حانون (إيريز)، وتتحكم بجميع هذه المعابر باستثناء معبر واحد، هو معبر رفح، الذي يتحكم فيه المصريون من جهة مصر، وحركة «حماس» من جهة قطاع غزة مع سيطرتها عليه في 2007 وانسحاب المراقب الأوروبي. وعقب الحرب، أغلقت إسرائيل المعابر داخل غزة، وبدأت تفتحها حسبما يتراءى لها مع ضغوط الحاجة لإدخال المساعدات، واتجهت في 7 مايو (أيار) الماضي، للسيطرة على الجانب الفلسطيني



كيم جونج أون: روسيا الحليف الأكثر نزاهة وبوتين أعز صديق لشعبنا

وصف زعيم كوريا الشمالية كيم جونج أون، روسيا بأنها «الصديق والحليف الأكثر صدقا ونزاهة»، والرئيس الروسي فلاديمير بوتين بأنه «أعز صديق على قلب الشعب الكوري».

وفي ختام المباحثات وعقب التوقيع على اتفاقية الشراكة الاستراتيجية الشاملة بين روسيا الاتحادية وكوريا الشمالية، أدلى الزعيمان بوتين وكيم جونج أون بتصريحات أمام الصحفيين. وفقا لـ «روسيا اليوم».

وقال كيم جونج أون: «في هذه اللحظة، عندما يحول العالم جميع أنظاره باهتمام كبير إلى بيونغ يانغ، حيث وصلت بعثة الصداقة من روسيا، أقف مع الرفاق الروس - أصدقائنا ورفاقنا الأكثر صدقا، في هذه القاعة المهيبية».

وأشار الزعيم الكوري الشمالي إلى أنه لم يكن من الممكن تصور إبرام «الاتفاق الأثوي» الجديد بين روسيا وكوريا الشمالية، دون «حسن البصيرة المتميز» والتصميم الكبير من قبل الرئيس بوتين «أعز صديق للشعب الكوري».

وأجرى الرئيس الروسي في إطار زيارة الدولة التي يقوم بها إلى بيونغ يانغ، محادثات مع زعيم كوريا الشمالية كيم جونج أون اليوم الأربعاء، ووقع معه على اتفاقية تعاون استراتيجي شاملة بين البلدين، وصفها بوتين بأنها «ستشكل أساس العلاقات بين موسكو وبيونغ يانغ لسنوات عديدة قادمة».



ولي العهد السعودي يناشد المجتمع الدولي بالتحرك لاتخاذ إجراءات تضمن حماية الأرواح في غزة

أكد ولي العهد السعودي، الأمير محمد بن سلمان آل سعود، على ضرورة الوقف الفوري للحرب في قطاع غزة. وقال ابن سلمان، أثناء إقامته نيابة عن العاهل السعودي، الملك سلمان بن عبد العزيز، لحفل الاستقبال السنوي لكبار الشخصيات الإسلامية، وضيوف الجهات الحكومية، ورؤساء الوفود ومكاتب شؤون الحجاج، الذين أدوا فريضة الحج لهذا العام، إن «عيد الأضحى المبارك يحل علينا، مع استمرار الجرائم الشنيعة على أشقائنا في قطاع غزة»، مناشداً بأهمية تحرك المجتمع الدولي لاتخاذ جميع الإجراءات، التي تضمن حماية الأرواح في غزة، حسب وكالة الأنباء السعودية (واس).

وأكد الأمير محمد بن سلمان، أهمية تنفيذ القرارات الصادرة، في الآونة الأخيرة، من مجلس الأمن الدولي، بشأن مقترح الوقف الفوري لإطلاق النار في قطاع غزة، مجدداً دعوة السعودية للمجتمع الدولي بالاعتراف بدولة فلسطين المستقلة على حدود عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية، لتمكين الشعب الفلسطيني من الحصول على حقوقه المشروعة، وليتحقق السلام الشامل والعدل والدائم.



وتتضمن المرحلة الأولى وقفا كاملا لإطلاق النار، وانسحاب القوات الإسرائيلية من جميع المراكز السكنية في غزة، وإطلاق سراح بعض المحتجزين لدى «حماس»، بما في ذلك الجرحى والمسنين والنساء، فضلا عن إطلاق سراح الفلسطينيين المعتقلين من السجون.

وتتضمن المرحلة الثانية وقف الأعمال العدائية إلى أجل غير مسمى، مقابل إطلاق سراح المحتجزين المتبقين، أما المرحلة الثالثة من المبادرة، فهي البدء في إعادة إعمار قطاع غزة الذي مزقته الحرب.

ولا تزال العمليات العسكرية الإسرائيلية في قطاع غزة مستمرة، منذ السابع من تشرين الأول/أكتوبر 2023، حينما أعلنت حركة حماس، التي تسيطر على القطاع، بدء عملية «طوفان الأقصى»؛ وأطلقت آلاف الصواريخ من غزة على إسرائيل، واقتحمت قواتها بلدات إسرائيلية متاخمة للقطاع، ما تسبب بمقتل نحو 1200 إسرائيلي غالبيتهم من المستوطنين، علاوة على أسر نحو 250 آخرين.

وأُسفر الهجوم الإسرائيلي على قطاع غزة، حتى الآن، عن سقوط نحو 37 ألف قتيل ونحو 83 ألف جريح، غالبيتهم من الأطفال والنساء، وذلك ممن وصلوا إلى المستشفيات، فيما لا يزال أكثر من 7 آلاف مفقود تحت الأنقاض الناتجة عن القصف المتواصل في أنحاء القطاع.

وفي وقت سابق، قال الرئيس الأمريكي، جو بايدن، إن إسرائيل عرضت على حركة «حماس» الفلسطينية، اقتراحا جديدا من 3 مراحل، مع خريطة طريق من شأنها، أن تؤدي إلى وقف دائم للأعمال القتالية في قطاع غزة، وإطلاق سراح جميع المحتجزين.



فورين بوليسي: حملة الصين على الإسلام تزحف نحو الأطفال

تقييد كتابة الأطفال

ونسب الكاتب إلى أحد مدرسي اللغة الصينية المحليين بمناطق الهوي قوله «كان من المعتاد أن يكتب الطلاب مقالات عن مسقط رأسهم، ويصفونه بأنه مكان به مسجد جميل، وصوت الأذان، وكان شهر رمضان احتفالياً، لكن هذه الأوصاف أصبحت إشكالية للغاية الآن».

وأضاف «كلمة مسجد أصبحت حساسة جداً. وبدلاً من ذلك، يُطلب من التلاميذ الآن الكتابة عن كيفية تنظيم الحكومة للعديد من الأنشطة المثيرة للاهتمام، وكيف تصبح الحياة أفضل، وكيف تصبح الشوارع أوسع. يجب أن تنقل المقالات الروح الوطنية».

في مناطق الهوي، أصبحت مراقبة الإسلام بين الأطفال منتشرة، إذ يُمنعون من المشاركة في الخلوات والأنشطة الدينية، ولم يعد يسمح للمدارس الدينية بتنظيمها. ويتم إحضار معلمي الهان إلى المدارس الدينية كوسيلة لعلمنة المناهج الإسلامية.

الثقافة الصينية»، وأوضح الكاتب أن حلم الرئيس الصيني المميز يركز بشكل متزايد على استيعاب جميع الأقليات العرقية في نواة واحدة، كما حددتها ثقافة قومية الهان الصينية.

هدم مآذن المساجد

وحتى الآن تركزت الحملة على إزالة لافتات الطعام الحلال المكتوبة بالعربية وتعديل «العمارة الأجنبية» للمساجد، وهي إجراءات تم تبريرها على أنها تمنع انتشار ما يسمى اتجاهات «السعودة والتعريب» بين مسلمي الهوي، وفي هذا الإطار تم هدم رؤوس غالبية المساجد من قباب ومآذن. وأطفال الهوي الآن أحدث هدف للجهود الرسمية لفصل أطفال الأقليات عن عقيدة والديهم وثقافتهم. وتقتضي الخطة الجديدة -التي وسعت أيضاً الحظر المفروض على الحجاب للتلميذات- منع أي ذكر للإسلام في المدارس.

وذكر الإشعار أن «لجنة الحزب والحكومات ومكاتب التعليم والرياضة على جميع المستويات يجب أن تحقق في مشاركة القاصرين في الصيام والأنشطة الدينية الأخرى». كما يطلب مكتب الشؤون العرقية من هذه الأجهزة «الالتزام بشكل شامل بمبدأ الفصل بين التعليم والدين، وتعزيز تعليم وتوجيه المعلمين والطلاب وأغلبية الشباب». وأشار كاتب المقال إلى أن الهوي ينحدرون جزئياً من التجار العرب والفارسيين زمن طريق الحرير، ويتحدثون لغة الماندرين الصينية ولا يمكن تمييزهم عنصرياً عن غالبية الهان.

تذويب ثقافي

ورغم هذا التاريخ الطويل من الاندماج، فإنهم يجدون أنفسهم اليوم في بؤرة حملة شاملة بدأت في أعقاب منتدى الحزب الشيوعي الصيني حول العمل الديني في أبريل/ نيسان 2016، حيث أمر الرئيس شي جين بينغ الجماعات الدينية بـ«الالتزام بقيادة الحزب ودمج مذهبهم مع

نشرت مجلة «فورين بوليسي» مقالا عن اضطهاد المسلمين في الصين، وتناولت انتشار التقنيات التي تم صنعها في إقليم شينجيانغ شمال غرب البلاد وتطبيقها ضد أطفال المسلمين بمناطق أخرى.

ويقول كاتب المقال رسلان يوسوبوف، زميل ما بعد الدكتوراة في جمعية العلوم الإنسانية بجامعة كورنيل الأميركية، إن المسلمين في مدينة يوشي التي يقطنها مسلمون من قومية «هوي» بإقليم يونان -الذي تهيمن عليه أغلبية من قومية الهان الصينية- كانوا قد استيقظوا في 15 مارس/ آذار الماضي، الموافق الثالث من شهر رمضان المبارك هذا العام على رسالة غير عادية متداولة على تطبيق «ويشات». وفقاً لـ« الجزيرة نت».

مراقبة صيام التلاميذ

تحمل الرسالة «إشعاراً عاماً وعاجلاً» من مكتب الشؤون العرقية والدينية في الأقاليم يجيز مراقبة الصيام بين تلاميذ المدارس.



مقهى ومطعم غالاتا Galata sweets Turkish coffee

تجربة الفطور و الحلويات والمعجنات
التركية في مدينة ديربورن الامريكية

1035 Mason St. Suite 102, Dearborn Mi, 48124

313.914.7059 info@galatasweetsusa.com

galatasweetsusa.com

FOLLOW US ON



American website: Gaza is the main breaking point for America's leadership of the West

Palestinian American writer Ramzi Baroud believes that Western capitals' support for Gaza has a profound and dangerous impact on the United States' leadership of the West and the international system.

In a report on the American "Counterpunch" website, Baroud recounted the incidents of support for Gaza from some Western countries and other countries of the world, in violation of Washington's wishes. This includes Spain joining South Africa in the International Court of Justice, accusing Israel of genocide, as well as Spain, Ireland and Norway's recognition of the State of Palestine. He described these facts as a departure from long-established Western policy led by the United States.

Threatening international bodies

He added that Washington has supported Israel for many decades, whether a Republican or Democratic president is at the helm of American power, and has been so biased towards Israel that it recently did everything in its power to support the ongoing Israeli genocide in Gaza, by providing Israel with the weapons necessary to carry out its crimes, and threatening the legal and political bodies. The international community that tried to hold Israel accountable for its crimes.

He stated that this reality imposed a political dilemma for Europe, which often blindly followed the steps of the United States - or its wrong steps - in the Middle East, a rule that has continued since the end of World War II, and which witnessed a few historical exceptions, such as the challenge of former French President Jacques Chirac imposed the consensus imposed by the United States when he strongly rejected Washington's policies in Iraq in the run-up to the 2003 war, but these rifts were eventually repaired, as the United States returned to its role as the undisputed leader of the West.

Crossing the moral line

Baroud stated that Gaza has become a major breaking point for Western unity, as the West was divided over support for Israel immediately after the events of October 7, and the United States, and to some extent Germany, continued to commit to supporting the Israeli war, while many European countries expressed strong positions. Recently, Israel has been accused of genocide and has united with countries of the Global South with the aim of holding Israel accountable, which is a major shift that we have not seen in many years, which means that the scale of Israeli crimes in Gaza has exceeded the moral limit that some European countries can tolerate.

The legitimacy of the international system

The writer explained that the important matter lies in the issue of the legitimacy of the international system and the future of the West, as Western leaders do not hesitate to formulate their language in this way. In a recent article, former Irish President Mary Robinson spoke on behalf of the "Group of the Elders" and warned of the "collapse of the international order." She said, "We oppose any attempts to delegitimize" the work of the International Criminal Court and the International Court of Justice, through "threats to take... Punitive measures and sanctions.

The writer added that signals about the collapse of the legitimacy of the international order established by the West have been issued by many other parties in recent months, including the Secretary-General of the United Nations, Antonio Guterres, and the Prosecutor of the International Criminal Court, Karim Khan.

The writer explained that Washington succeeded, for a long period at least in the eyes of its allies, in maintaining a balance between the collective interests of the West and formal respect for international institutions.

The writer concluded his report by noting that it is now clear that Washington is no longer able to maintain this balance, which has forced some Western countries to adopt independent political positions, the future results of which will be influential.



واشنطن بوست: إغلاق معبر رفح بدد آمال الفلسطينيين في الخروج من غزة

اطلعت عليها الصحيفة الأميركية.

كان اسم فداء مدرجا في قائمة المغادرين الموافق على سفرهم في السابع من مايو/أيار، وهو اليوم التالي لدخول الدبابات الإسرائيلية إلى رفح واستيلائها على المعبر.

وقال ماهر: «حُرمت زوجتي من السفر لتلقي العلاج في مصر».

وأضمت فداء -بحسب التقرير الصحفي- أسبابها الأخيرة في مستشفى الأقصى في مدينة دير البلح وسط القطاع، وهو الآن أكبر مستشفى عامل في غزة، رغم أنه لم يكن هناك الكثير مما يمكن أن يفعلوه، وفقا لزوجها.

وقال للصحيفة في 31 مايو/أيار: «حالتها الصحية تتدهور والورم أخذ في الانتشار». ولا توجد رعاية طبية، حتى مسكنات الألم التي تُعطى لها ضعيفة المفعول ولا تكفي مريض السرطان». ولكن فداء -وهي أم لـ5 أطفال- أسلمت الروح لبارئها في الرابع من يونيو/حزيران.

آلاف بحاجة للعلاج

ومن بين من مُنعوا من المغادرة، فلسطيني اسمه عبد الله أبو صبيح (40 عاما) أصيب بالشلل في مارس/آذار، جراء طلقة قنّاص اخترقت نخاعه الشوكي بينما كان يسحب جثث أقاربه القتلى من تحت أنقاض منزلهم في جنوب غزة الذي انهار نتيجة غارة إسرائيلية.

وقال أبو صبيح لواشنطن بوست إن مستشفى الهيئة الطبية الدولية في خان يونس أوصت بعلاجه في الخارج، وكان يأمل في السفر في منتصف أبريل/نيسان، لكن اسمه لم يظهر أبدا على قائمة الموافق على مغادرتهم عبر رفح.

ومنذ ذلك الحين، لا يزال أبو صبيح، وهو أب لـ3 أطفال، في ظروف صعبة بمستشفى ميداني في جنوب القطاع.

وقد قدرت منظمة الصحة العالمية في السابع من يونيو/حزيران أن 14 ألف شخص في غزة بحاجة إلى الإجراء لتلقي العلاج الطبي. ولم يرد منسق أعمال الحكومة الإسرائيلية في المناطق المحتلة -وهي الوكالة الإسرائيلية التي تتحكم في حركة الدخول والخروج من وإلى القطاع- على الفور على طلب الصحيفة للتعليق على حالة فداء أو إذا ما كانت تخطط لتوفير مخرج بديل للمرضى والجرحى الفلسطينيين الآخرين.

قالت صحيفة «واشنطن بوست» إن الهجوم الإسرائيلي على منطقة رفح جنوبي قطاع غزة يهدف استئصال آخر كتائب حركة المقاومة الإسلامية (حماس)، بدد أي أمل كان يراود المدنيين الفلسطينيين المرضى والجرحى من الفرار من أتون الحرب المستعرة هناك.

وأضافت في تقرير أن الفلسطينيين في غزة لم يكن لديهم بالفعل أي فرصة للنجاة من الحرب، ثم جاء استيلاء إسرائيل على معبر رفح الحدودي مع مصر الشهر الماضي ليغلق آخر منفذ متبقي لهم للخروج من القطاع المحاصر.

وأفادت بأن إسرائيل كانت قد سمحت لعشرات الآلاف من سكان غزة بالمغادرة عبر رفح طيلة الأشهر الثمانية الماضية. وكان بعضهم في حالة مرضية حرجية أو جرحى، في حين غادر آخرون بعد أن دفعوا مبالغ طائلة لشركة مصرية سهلت لهم المغادرة. ومن جانبها، عملت الدول الأجنبية على إجلاء المواطنين مزدوجي الجنسية وأقاربهم.

محاذات دون جدوى

وأشارت الصحيفة الأميركية إلى أن الولايات المتحدة ومصر وإسرائيل منخرطة في محادثات لإعادة فتح المعبر، وصفتها بالحيوية من أجل إيصال المساعدات إلى القطاع رغم أنها لم تحرز أي تقدم يُذكر. وكشفت منظمة «غيثنا» الحقوقية الإسرائيلية أنها نجحت في الضغط من أجل مغادرة 18 فلسطينيا من مواطني إسرائيل وسكان القدس من غزة في أواخر مايو/أيار عبر معبر كرم أبو سالم جنوبي القطاع.

ورغم أن العدوان الإسرائيلي على رفح بدد أي أمل في خروج المدنيين المرضى والجرحى، فإن انهيار القطاع الصحي دفع منظمة الأمم المتحدة إلى التحذير من أن أكثر من مليون شخص قد يواجهون المجاعة بحلول منتصف يوليو/تموز المقبل. وبالنسبة للبعض، كان إغلاق الحدود بمثابة حكم بالإعدام.

واحدة من المآسي

ومن صور المآسي التي يعاني منها سكان القطاع، وأوردتها الصحيفة، قصة امرأة فلسطينية تدعى فداء غانم (44 عاما) أصيبت بسرطان الغدد اللمفاوية في أواخر فبراير/شباط، وقد عزت هي وزوجها ماهر (46 عاما)، في البداية فقدها للوزن إلى ضغوط الحرب ونقص الغذاء. ونقلت «واشنطن بوست» عن ماهر القول إن العلاج الإشعاعي والكيميائي الذي تحتاجه فداء لم يكن متوفرا في غزة، لذا أحالها الأطباء للعلاج في الخارج. وبحلول منتصف مارس/آذار، تلقت فداء دعما ماليا من وزارة الصحة الفلسطينية للعلاج في مصر، وفقا لوثيقة لدى عائلتها



«افتحوا لهم القفص».. فضيحة عنصرية تهز التلفاز الإسباني

لم يكد العالم ينسى الحوادث العنصرية التي شهدتها ملاعب الدوري الإسباني خلال المواسم الأخيرة، إلا وتورط التلفاز الإسباني بفضيحة عنصرية جديدة بطلها مواطني سبته.

الحادثة كانت خلال مواجهة خيانيستيك دي ترجوننا ضد أتلتيكو سبته في تصفيات الصعود من دوري الدرجة الأولى «RFEF» إلى الدرجة الثانية «LaLiga Hypermotion»، والتي انتهت لصالح الأول 2-1. وفقاً لموقع «goal.com» المباراة التي أقيمت على ملعب «كوستا داورادا» نُقلت مباشرة على 3 محطات تلفزيونية هي قنوات RTVCE وEsport3 وFEF.TV، وقد استمع مشاهدي قناة Esport3 لحديث عنصري بين معلقين المباراة بعد ظنهم أن الميكروفون أغلقت والبث انتهى. لسوء حظ المعلقين أن الميكروفون لم يكن مغلقاً، وقد استمع المشاهدون لحوار تضمن جمل مهينة وعنصرية ضد جمهور سبته، مثل «ضعوهم في القفص» و«افتحوا لهم القفص الآن» و«اضحك على جبل طارق». صحيفة ماركا الإسبانية أكدت أن الحادثة أثارت استياء العديد من الأوساط الإعلامية في إسبانيا ويبدو أنها لن تمر مرور الكرام.



عنصرية ممنهجة.. الأمم المتحدة تدعو شيكاغو للجم عنف الشرطة ضد الأفارقة واللاتينيين

دعت الأمم المتحدة إلى اتخاذ مزيد من الإجراءات لمعالجة عنف الشرطة المنهج والعنصرية ضد الأفارقة واللاتينيين بمدينة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية.

وقال مقرر الأمم المتحدة في بيان إن شيكاغو لديها تاريخ طويل مع قوات إنفاذ القانون التي تلجأ إلى التعذيب لانتزاع اعترافات بجرائم خطيرة. وفقاً له، الامنة برس» نقلاً عن وكالة الأناضول. وأضاف البيان أن «هذه الانتهاكات البغيضة لحقوق الإنسان متجذرة إلى حد كبير في العنصرية المنهجية التي تؤثر على أشخاص منحدري من أصول أفريقية وأمريكية لاتينية». وأكد أن لهذه الممارسات تأثيراً مدمراً على الأفراد والمجتمعات، حيث يعتقل العديد من الأشخاص من أصول أفريقية ولا تينية، بمن فيهم الأطفال، دون مبرر، ويتعرضون للتعذيب لإجبارهم على التوقيع على اعترافات بجرائم خطيرة بما في ذلك القتل.

ودعا البيان إلى اتخاذ مزيد من الإجراءات لمواجهة العنف العنصري المنهج والاعتداءات في شيكاغو ضد الأفارقة واللاتينيين، مؤكداً أن هذه الممارسات تسببت في سرق حياة الأشخاص وتأثيرات سلبية كبيرة على المجتمعات. وأكد البيان على ضرورة اتخاذ السلطات الفيدرالية وسلطات الولايات والمحلية إجراءات عاجلة وشاملة لمعالجة وتصحيح الوضع في شيكاغو.



الحكم على ثلاثة مشجعين لفالنسيا بالسجن ثمانية أشهر بسبب إساءات عنصرية ضد فينيسوس

خلال المباراة. وفي إطار تحقيق يتعلق بـ«جريمة كراهية»، وهي فئة جنائية تشمل الجرائم العنصرية، أعلنت الشرطة الإسبانية بعد ثلاثة أيام اعتقال ثلاثة مشجعين تتراوح أعمارهم بين 18 و21 عاماً بفضل تعاون فالنسيا.

وعقب فالنسيا من قبل لجنة الانضباط في الاتحاد بإغلاق جزئي للمعبه لخمس مباريات وغرامة قدرها 45 ألف يورو، قبل أن تُخفف العقوبة لثلاث مباريات و27 ألف يورو، كما ألغيت البطاقة الحمراء التي مُنحت لفينيسوس في نهاية المباراة. استُهدف اللاعب البرازيلي بشكل متكرر بسبب لون بشرته، لكنه لم يسكت على هذه المخالفات الشنيعة ويات شخصية كروية رائدة في مكافحة التمييز في كرة القدم الإسبانية.

وكانت محكمة في مدريد قضت في حزيران/يونيو 2023 بمنع أربعة أشخاص اعتقلوا بتهمة «جريمة كراهية» لتعليقهم دموية لمهاجم ريال مدريد، من دخول الملاعب لعامة، ولا تزال الإجراءات الجنائية المفتوحة ضد هدم جارية.

حُكم على ثلاثة مشجعين لفالنسيا بالسجن لثمانية أشهر، بعد توجيههم إساءات عنصرية ضد البرازيلي فينيسوس جونيور مهاجم ريال مدريد في أيار/مايو 2023 ما أثار موجة من الاستياء الدولي، وفقاً لبيان أصدرته المحكمة العليا للعدل في فالنسيا.

واعترف المشجعون الثلاثة بإهانتهم اللاعب البالغ 23 عاماً، كما حُكم عليهم بالمنع من دخول الملاعب لعامة وفقاً لبيان المحكمة. وفقاً لموقع الأمة برس نقلاً عن وكالة أ ف ب. وسيحتفل المذنبون بتكاليف الإجراءات القانونية بحسب المحكمة التي أشارت إلى أن هذه الإهانات العنصرية تسببت في مشاعر من «الإحباط والخجل والإهانة» لدى اللاعب، مما أدى إلى المناس بكرامته.

وأشاد ريال بالحكم الذي يُعتبر «الأول من نوعه» في إسبانيا وفقاً لبيان نشره، مشيراً إلى أن المشجعين الثلاثة نشروا «رسالة اعتذار» لفينيسوس.

تعرض البرازيلي للإساءات لدى وصول فريقه إلى الملعب لمواجهة فالنسيا في 21 أيار/مايو 2023 ضمن الدوري، واستمرت هذه الإساءات

German migrant group fears more racism after far-right parties won European elections

A leading German migrant organization expressed deep concern over far-right parties' victory in the European election, saying it would fuel even more racism in society.

"The fear of a further increase in racist and antisemitic attacks in Germany is extremely great in our communities," said Karim El-Helaifi, the head of a group called "New German organizations," in a statement. According to Anatolia Agency.

"We see a further normalization of right-wing sentiment," said El-Helaifi, whose network includes nearly 200 clubs and organizations across the country that campaign against societal divisions.

Chancellor Scholz's Social Democrats (SPD) and coalition partners suffered heavy losses in European Parliament elections, while the far-right Alternative for Germany (AfD) increased its vote share and finished second with 16%.

The rise of the AfD party has raised concerns in Germany about the future of the country's democracy. The AfD's secret plans for the mass expulsion of irregular immigrants, disclosed in late February, have heightened concerns in Germany.

Hundreds of thousands of people took to the streets after the revelations to protest the AfD, calling on politicians to take a stronger stance against the xenophobic and racist propaganda of right-wing extremists.



HRWA: Israel is targeting Lebanese civilians with white phosphorus

Human Rights Watch (HRW) has reported that Israel's extensive use of white phosphorus in southern Lebanon is endangering civilians and causing the displacement of the population.

According to a report released by the rights group, Israeli occupation forces have deployed white phosphorus munitions in at least 17 municipalities since October 2023, with five instances involving airburst munitions over residential areas. This is a violation of international humanitarian law. According to middleeastmonitor.

"Israel's use of airburst white phosphorus munitions in populated areas indiscriminately harms civilians and has led many to leave their homes," said Ramzi Kaiss, HRW's Lebanon researcher.

The group verified these claims through interviews with residents and analysis of photos and videos from the affected regions. The mayor of Boustane reported that two villagers suffered asphyxiation due to white phosphorus smoke during an attack on 15 October.

Dr Tharwat Zahran, a medical toxicologist cited in the report, highlighted the severe health risks posed by white phosphorus, which can cause second and third-degree burns, respiratory damage and potentially fatal complications.

HRW has called for international action to strengthen laws against the use of incendiary weapons and urged Israel to stop using white phosphorus in populated areas. The Israeli army insists that it uses white phosphorus solely for creating smokescreens, not for targeting civilians.

Lebanon's Ministry of Public Health reported that 173 people have been treated for injuries related to white phosphorus exposure since October. HRW's findings underline the urgent need for Lebanon to enable the International Criminal Court to investigate and prosecute these incidents.

"Stronger international standards against the use of white phosphorus are needed to ensure these weapons do not continue to endanger civilians," said Kaiss.

Last month, Al Mayadeen reported that Israeli warplanes fired phosphorus bombs in an area east of Rafah during the occupation state's offensive in the southern Gaza Strip.



لجنة تحقيق أممية تتهم إسرائيل بارتكاب جرائم ضد الإنسانية

ولفتت اللجنة إلى أنها «حددت أنماطا تدل على حدوث عنف جنسي وخلصت إلى أنها كانت حالات غير معزولة، إنما تم ارتكابها بشكل مماثل في عدة أماكن، وبالأخص ضد نساء إسرائيليات». كذلك رأت اللجنة أن «أنواعا محددة من العنف الجنسي والجنساني هي جزء من إجراءات قوات الأمن الإسرائيلية التشغيلية».

ووصل التقرير الى هذا الاستنتاج «بحكم معدل تكرار وانتشار وجسامة الانتهاكات بما فيها نزع الملابس والتعرية العلنية القسرية بنية إذلال المجتمع ككل».

«تجويب» إسرائيلي لغزة

ورأت اللجنة ان السلطات الإسرائيلية من خلال ممارساتها في غزة «مسؤولة عن جرائم حرب مثل التجويب كوسيلة حرب أو القتل العمد وتوجيه الهجمات بشكل متعمد ضد المدنيين والاعيان المدنية والنقل القسري والعنف الجنسي والتعذيب والمعاملة اللاإنسانية أو القاسية والاحتجاز التعسفي والاعتداء على كرامة الشخص».

وشدد التقرير على أن الجوع سيؤثر على سكان غزة ولا سيما الأطفال «للعقود». وأضاف أن إسرائيل فرضت «حصارا كاملا يرقى الى مستوى عقاب جماعي ضد السكان المدنيين. استخدمت إسرائيل الحصار وحجب ضروريات الحياة كسلاح» ما يشكل انتهاكا أيضا للقانون الإنساني الدولي.

وفي الضفة الغربية رأت اللجنة أن «القوات الإسرائيلية ارتكبت العنف الجنسي والتعذيب والمعاملة القاسية أو اللاإنسانية والاعتداء على كرامة الشخص وجميعها تعتبر جرائم حرب». وخلصت إلى ان «الحكومة والقوات الإسرائيلية سمحت وعززت وحرّضت على حملة هجمات عنيفة من قتل مستوطنين ضد مجتمعات فلسطينية في الضفة الغربية» المحتلة.

واستندت اللجنة في تقريرها على مقابلات عن بُعد مع ضحايا وشهود وارسال بعثات الى تركيا ومصر وعلى آلاف المعلومات المستمدة من مصادر علنية وصور الأقمار الاصطناعية وتقارير الطب الشرعي.

وشددت اللجنة على ان إسرائيل «أعاقت التحقيقات ومنعت وصول اللجنة إلى إسرائيل والأرض الفلسطينية المحتلة».

والقتل العمد والتعذيب والمعاملة اللاإنسانية أو القاسية وتدمير وحجز ممتلكات العدو والاعتداء على كرامة الشخص وأخذ الرهائن بمن فيهم الأطفال» مشيرة كذلك إلى انتهاكات للقانون الدولي الإنساني وقانون حقوق الإنسان. خلال هذا الهجوم احتجز 251 رهينة ما زال 116 منهم في غزة بينهم 41 يقول الجيش الإسرائيلي إنهم لقوا حتفهم.

وردت إسرائيل بحملة عنيفة من القصف والغارات والهجمات البرية أدت حتى الآن إلى مقتل ما لا يقل عن 37164 شخصا في غزة معظمهم مدنيون وفق آخر حصيلة لوزارة الصحة في القطاع. وسيعرض التقرير أمام مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة الأسبوع المقبل. وشكل مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة لجنة التحقيق غير المسبوقة في أيار/مايو 2021 للتحقيق في الانتهاكات المحتملة للقانون الإنساني الدولي وقانون حقوق الإنسان في إسرائيل والأراضي الفلسطينية.

«جرائم حرب» في هجوم حماس

ومنذ السابع من تشرين الأول/أكتوبر، ركز أعضاء اللجنة الثلاثة على حرب غزة بين إسرائيل وحركة حماس.

وقالت نافي بيلاي رئيسة لجنة التحقيق «من الضروري محاسبة كل من ارتكب جرائم». وكانت بيلاي سابقا مسؤولة حقوق الإنسان في الأمم المتحدة وقاضية في المحكمة الجنائية الدولية. وأكدت «يجب على إسرائيل فوراً إيقاف عملياتها وهجماتها العسكرية على غزة». وأضافت «يجب على حركة حماس والمجموعات الفلسطينية المسلحة فوراً وقف إطلاق الصواريخ والإفراج عن جميع الرهائن. فإن أخذ الرهائن يُعتبر جريمة حرب».

وخلصت اللجنة إلى ان «أفرادا في المجموعات الفلسطينية المسلحة (...) قتلوا وجرحوا وعذبوا وأخذوا رهائن بما في ذلك الأطفال وارتكبوا عنف جنسي وجنساني ضد مدنيين وضد أفراد من قوات الأمن الإسرائيلية بمن فيهم جنود، بعضهم كانوا يعتبرون عاجزين عن القتال ولم يكن يجب استهدافهم».

وأضافت أن ذلك يشكل جرائم حرب وانتهاكات للقانون الإنساني الدولي والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

خلصت لجنة تحقيق أممية، إلى أن إسرائيل ارتكبت جرائم ضد الإنسانية خلال الحرب الدائرة في غزة بما يشمل «الإبادة» فيما شددت على أن الدولة العبرية ارتكبت جرائم حرب.

ويشكل تقرير «لجنة التحقيق الدولية المستقلة التابعة للأمم المتحدة المعنية بالأرض الفلسطينية المحتلة» أول تحقيق بالعمق تجرّبه الأمم المتحدة في مجريات الحرب التي اندلعت في السابع من تشرين الأول/أكتوبر بعد هجوم غير مسبوق لحركة حماس داخل الأراضي الإسرائيلية. وفقا لموقع الأمة برس نقلا عن وكالة (أ ف ب). ورأت اللجنة أن إسرائيل ارتكبت جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية وانتهاكات للقانون الإنساني الدولي والقانون الدولي لحقوق الإنسان. وأشار التقرير إلى وجود «هجوم متعمد ومباشر على السكان المدنيين» في قطاع غزة. وشددت اللجنة على «استهداف رجال وصبيان فلسطينيين عبر جرائم ضد الإنسانية مثل الإبادة والاضطهاد الجنسي بالإضافة الى جرائم القتل والنقل القسري والتعذيب والمعاملة اللاإنسانية أو القاسية».

وسارعت إسرائيل إلى رفض ما خلص إليه التقرير منتهمة اللجنة بممارسة «تمييز منهجي» في حقها.

وأكدت سفيرة إسرائيل لدى الأمم المتحدة في جنيف ميراف إيلون-شاحر في بيان أن لجنة التحقيق «أثبتت مرة جديدة أن تحركاتها تأتي كلها خدمة لأجندة سياسية تركز على مناهضة إسرائيل». وخلافا للإبادة الجماعية، لا تستهدف الجرائم ضد الإنسانية بالضرورة مجموعة معينة من السكان، بل قد تستهدف أي مدنيين بحسب الأمم المتحدة. لكن لتوصيفها على أنها كذلك، يجب أن تأتي في إطار هجمات واسعة النطاق، خلافا لجرائم الحرب التي قد تكون حوادث معزولة.

واندلعت الحرب في 7 تشرين الأول/أكتوبر بعد شن حماس هجوما غير مسبوق على الأراضي الإسرائيلية خلف 1194 قتيلًا غالبيتهم مدنيون وفق تعداد لفرانس برس يستند إلى معطيات إسرائيلية رسمية.

ورأت اللجنة أنه خلال هذا الهجوم كان «الجناح العسكري لحركة حماس و6 مجموعات فلسطينية مسلحة أخرى مسؤولة عن جرائم حرب كتوجيه الهجمات المتعمدة ضد مدنيين



مركز رعاية الأزمات الأول من نوعه يفتح أبوابه وكالة لتلبية الاحتياجات الماسة في خدمات الصحة العقلية

العربي الأمريكي اليوم - ديترويت -

افتتحت شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة (DWIHN) المركز الرئيسي لرعاية الأزمات 707 يوم الاثنين 10 يونيو الساعة 8:00 صباحاً. سوف تقوم المنشأة وكن منفتحة على مكالمات الأزمات والزيارات على مدار 24 ساعة يومياً و7 أيام في الأسبوع.

"هذا يوم مثير للغاية بالنسبة لشبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة والمجتمع بينما نواصل قيادة الطريق قال إريك دويه، الرئيس والمدير التنفيذي للشبكة: "في رعاية الأزمات في المنطقة".

أول مركز من بين العديد من مراكز رعاية الأزمات التابعة لشبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة، والذي يقع في قلب مدينة ديترويت في 707 W. سيوفر شارع ميلووكي رعاية متخصصة مباشرة للأفراد

الذين يعانون من الأزمات وسيخفف من وطأة الأزمة العبء على أقسام الطوارئ المحلية التي ليست مجهزة دائماً لتقديم الخدمة المناسبة دعم الصحة العقلية. المركز فريد من نوعه لأن جميع الخدمات تحت سقف واحد وهو Crisis التدخل واستقرار الأزمات والبرنامج الذي يقوده الأقارب يسمى BEST (بناء التمكين الانتقال الداعم).

سيكون مركز رعاية الأزمات 707 مكاناً يتمتع فيه البالغون والمراهقين بصحة سلوكية حيث يمكن تقييم الأزمة لتحديد مدى حاجتهم الطبية للخدمات على مستوى الأزمة. سيضيف 32 سريراً إلى Crisis Continuum of Care التابع لشبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة وسيكون مركزاً يعمل على مدار 24 ساعة للأفراد المحتاجين للمساعدة ويمكن لأي شخص يحتاج إلى خدمات الاتصال بالرقم:

313-989 9444 أو يمكن للأشخاص الدخول وسيقومون بذلك بمساعدة الموظفين.

"مع عدد سكان يبلغ حوالي 1.6 مليون نسمة، يجب أن تضم مقاطعة واين ثلاثة على الأقل وقال دويه: "مراكز الأزمات لخدمة الأفراد المحتاجين، من ويسترن واين إلى داونريفر". "المركز رعاية الأزمات 707 هو بداية هذا التوعية، مما يوفر إمكانية الوصول إلى السلوكيات الجيدة لخدمات الرعاية الصحية، بغض النظر عن الرمز البريدي أو العمر أو العرق.

تعد شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة (شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة) أكبر نظام مجتمعي للصحة العقلية تقديم الرعاية الصحية المتكاملة في ميشيغان. من خلال البرامج والخدمات التي تستغل الأفضل للممارسات التي نعزز بها مجتمعاً داعماً

ويحتضن الأشخاص المصابين بأمراض عقلية وفكرية والإعاقات النمائية واضطراب تعاطي المخدرات.

نحن نقدم المساعدة في مجال الصحة العقلية للرضع، الإسكان الداعم والتعافي لدعم تقرير المصير وتحسين الصحة والسلامة والجودة لحياة ما يقرب من 123.000 شخص وأسرهم. تم الاعتراف بشبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة مؤخراً كواحدة من أفضل الشركات لأماكن العمل في عام 2023 من قبل ديترويت فري برس. لمزيد من المعلومات، قم بتنزيل تطبيق الهاتف المحمول myDWIHN أو اتصل بخط مساعدة الوصول الذي يعمل على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع: 800-241-4949



بمساحة 70,000 قدم مربع ..مجمع سوف يضم أسرة الأزمات وطب الأسنان والرؤية والرعاية الطبية شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة تضع حجر الأساس في الحرم الجامعي الضخم للصحة السلوكية

العربي الأمريكي اليوم - ديترويت -

ستمثل شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة (DWIHN) علامة أخرى فارقة من خلال إنشاء وجهة جديدة للرعاية الصحية السلوكية المتكاملة. يوم الجمعة 14 يونيو DWIHN ؛ حيث استضافت القيادة المسؤولين المنتخبين وقادة المجتمع لوضع حجر الأساس في برنامج 7-Mile Behavioral Health الحرم الجامعي العافية. "نحن متحمسون لتوسيع نطاق الوصول إلى الرعاية الجيدة وتقديم رعاية بدنية وعقلية شاملة ومتكاملة الرعاية الصحية للمجتمعات

والأحياء المحيطة." قال إريك دويه، رئيس DWIHN ورئيسه طابط هيئة رسمية. "سيوفر الحرم الجامعي متجراً شاملاً لجميع احتياجات الصحة والعافية في المنطقة".

أصبح الحرم الجامعي للصحة السلوكية الذي يبلغ طوله 7 أميال ممكناً بفضل منحة بقيمة 60 مليون دولار من ميزانية الدولة التمويل الذي حصل على دعم الحزبين. سيساعد المركز الصحي المتكامل في معالجة الفوارق في الصحة، الوصول إلى الرعاية في مترو ديترويت وسيحتوي

على أجنحة لخدمات الصحة البدنية والأسنان والعناية بالبصر.

بعد افتتاح مركز رعاية الأزمات 707 الذي يضم 32 سريراً في منطقة المركز الجديد؛ سوف تستمر DWIHN في ذلك معالجة سعة الأسرة قصيرة المدى في المقاطعة عن طريق إضافة 52 سريراً إضافياً مع هذا المجتمع الجديد الموارد، ويقدم جناح أزمات مفتوحاً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لخدمة البالغين والأطفال، ومساحات سريرية للصحة السلوكية مقدمي الخدمات لتقديم الرعاية للأشخاص الذين يعانون من

مرض عقلي، واضطراب تعاطي المخدرات، والمخاوف المتعلقة بالإعاقة.

سيستغرق إنشاء الحرم الجامعي للصحة السلوكية والعافية الذي تبلغ مساحته 70 ألف قدم مربع حوالي 18 إلى 24 شهراً للاكتمال وسيساعد في إحداث تغييرات تحويلية ليس فقط على المناظر الطبيعية على طريق W. 7 Mile Rd. ولكن لمجتمع الصحة السلوكية وحياة الناس الذين يخدمونهم.



نحن هنا **لنستمع إليكم**. Here to **Talk**.
نحن هنا **لنساعدكم**. Here to **Help**.

الشبكة الصحية التكاملية في مقاطعة وين ويدترويت



نخدم قرابة 75 ألف شخص ، في المجالات التالية

DWIHN Helps Nearly 75,000 People

- Behavioral Health
- Children's Services
- Developmental Disabilities
- Intellectual Disabilities
- Substance Use
- الصحة السلوكية
- خدمات الأطفال
- خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات أصحاب الاضطرابات التعليمية
- الإدمان على المواد المخدرة

www.dwihn.org



@DetroitWayneIHN

Do You Need Help? Contact Us. 24-Hour HelpLine 800-241-4949

Backlash grows over Germany investigating academics for pro-Palestinian support

The German government is facing growing backlash over an Education and Research Ministry investigation targeting academics who supported pro-Palestinian student protesters.

Carlos A., a postgraduate student at the Free University of Berlin, told Anadolu that when news of the investigation broke it became clear why the German academic world has remained silent over Israel's brutal war on Gaza and pro-Palestinian demonstration sweeping across campuses. According to Anadolu.

"The heads of the faculties are not saying anything. The professors almost never speak out, they are afraid of something. Now we see what they are afraid of," he said.

"After some of their fundings were cut, we have evidence that this is not paranoia. This is very clear," he added.

Carlos A. said he expected Germany to comply with certain humanitarian and educational standards. He emphasized the importance of academic freedom in Germany and said: "When you create a space where you cannot discuss without academic freedom, you enable the dehumanization of the people involved. Isn't that another form of complicity?"

He also highlighted the importance of academic freedom to foster innovation and gain alternative perspectives on understanding the world.

Carlos A., however, pointed out that academic freedom is in crisis globally, not just in Germany or Europe.

He then underlined their seven-month effort to condemn German "complicity" in Israel's "genocide" in Palestine.

"We tried to raise awareness, particularly at universities and academia, about raising critical voices against Israel's actions in Palestine and the ongoing genocide. We also tried to raise awareness about the constant dehumanization and the suppression of pro-Palestinian voices," he added.

He said that they protested Israel's attacks on Gaza by setting up a tent on the Free University of Berlin campus, but faced a quick police response on request by the authorities.

"Many professors signed an open letter in solidarity with the students, especially against the police entering the campus. In response, the Education Ministry is considering ways to cut the funding of the faculty members who signed the letter, citing potential legal and constitutional concerns," Carlos A. added.

He said that although the administration's behavior was not unexpected, the students have condemned them for months.

"There have been many cases of professors being defunded or openly censored. This is a very problematic situation because we believe that academic freedom standards must be respected to protect and guarantee Germany's academic autonomy," the student said.

He criticized Germany's stance on the war in Gaza, terming it problematic. "We also condemn this attitude. Germany's historic guilt should not justify its support for Israel today," he said.

"They provide (Israel) legal support in the International Court of Justice case and yes, these are forms of Germany's complicity. It also plays an active role in the ongoing genocide. That's what we are trying to say," said Carlos A.

Israel's brutal war on Gaza has killed over 37,200 Palestinians since the Oct. 7 Hamas incursion and reduced most of the narrow, coastal enclave to wasteland.



استقالة 50 عضواً من حزب العمال البريطاني احتجاجاً على منع ترشح مسلمة في الانتخابات المقبلة

المحافظين. ويعني قرار شاهين الترشح كمرشحة للأصوات المعارضة للمحافظين ستنقسم الآن بشكل أكبر؛ ما يزيد من آمال سميت في البقاء عضواً في البرلمان، بحسب ما ذكره ميدل إيست آي. وفي بيان صدر في وقت سابق من يونيو/حزيران، قالت شاهين إنها ستترشح كمرشحة، قائلة إن سكان الدائرة «محرمون من حقوقهم».

وقالت شاهين: «لقد توصلت إلى هذا القرار بعد مئات الرسائل من أشخاص في دائرتي، الذين يقولون إنه لم تعد هناك خيارات متبقية لهم. لقد سئموا من المحافظين ولكنهم يشعرون الآن أنهم لا يستطيعون الثقة في حزب العمال».

ولم تكن هذه الاستقالات هي الأولى من نوعها. فقبل عدة أيام قدم 7 من أعضاء حزب العمال أيضاً استقالاتهم احتجاجاً على موقف الحزب من حرب غزة والتمييز الذي واجهه أعضاء مسلمون بالحزب. يُذكر أن زعيم حزب العمال كير ستارمر كان قد أطلق في السنوات التي تلت توليه زعامة الحزب حملة قمع ضد أنصار الزعيم السابق جيريمي كوربين.

وقد تم إلغاء اختيار عدد من المرشحين الذين يُنظر إليهم على أنهم من اليسار، بما في ذلك كوربين. وفي عهد ستارمر، قام الحزب بتحويل موقفه الاقتصادي إلى اليميني، بينما تبني أيضاً سياسة خارجية مؤيدة لإسرائيل.



فيها سميت الفوز بأغلبية 1262 صوتاً، ولكن كانت هناك توقعات بخسارته المقعد لصالح حزب العمال في الانتخابات القادمة في ظل معارضة الرأي العام القوية لحزب

قدم 50 عضواً من حزب العمال البريطاني استقالاتهم؛ احتجاجاً على منع المرشحة المسلمة فاييزة شاهين من تمثيل الحزب في دائرة تشينغفورد وودفورد غرين في الانتخابات العامة المقبلة، وفق ما نشره موقع ميدل إيست آي البريطاني.

كانت شاهين قد مُنعت من تمثيل حزب العمال في دائرة تشينغفورد وودفورد غرين بشمال شرق لندن، بزعم إعجابها بعدد من المنشورات على وسائل التواصل الاجتماعي، التي تدين إسرائيل، وتدعم حركة المقاطعة وسحب الاستثمارات وفرض العقوبات (BDS)، وتشيد بزعيم حزب العمال السابق جيريمي كوربين.

وفي رسالة مفتوحة، أدان 50 من أعضاء حزب العمال السابقين ما وصفوها بـ«الحيلة التي تبعت على السخرية» للحزب.

وجاء في الرسالة: «لقد تم إلغاء اختبار مرشحتنا المنتخبة ديمقراطياً في دائرة تشينغفورد وودفورد غرين، فاييزة شاهين، بطريقة مروعة وغير عادلة».

وأضاف الأعضاء أنهم سيقومون بحملة لانتخاب شاهين كمرشحة مستقلة ضد مرشح حزب المحافظين الحالي إيان دنكان سميت. يذكر أن شاهين كانت قد ترشحت أمام سميت في انتخابات عام 2019 التي حقق

المبعوث الأمريكي: نريد حلولا حاسمة للوضع على الحدود بين لبنان وإسرائيل

اعتبر المبعوث الأمريكي عاموس هوكشتاين، أن الأوضاع على الحدود بين إسرائيل ولبنان تمر «بأوقات صعبة»، فيما ادعى أن واشنطن ترى بأن هناك حاجة لوقف إطلاق النار بقطاع غزة. وقال هوكشتاين في كلمة مباشرة عقب لقائه رئيس البرلمان اللبناني نبيه بري في عين التينة غرب بيروت: «نمر بأوقات صعبة ونريد حلولا حاسمة للوضع على الحدود (جنوب لبنان)». وفقا لوكالة الأناضول.

وأضاف هوكشتاين الذي تدعم بلاده إسرائيل في حربها المدمرة على الفلسطينيين، أن «التوصل لوقف إطلاق النار في غزة من شأنه أن يؤدي أيضا إلى إنهاء التصعيد الحدودي بين لبنان وإسرائيل». وزعم أن مقترح الرئيس الأمريكي جو بايدن للتهدة بين الفصائل الفلسطينية وإسرائيل قبله الوسطاء وتل أبيب، وأنه يجب على «حماس» قبوله. ورأى المبعوث الأمريكي أن «التهدة على الحدود ستسمح بعودة السكان لجنوب لبنان و(المستوطنين اليهود) شمال إسرائيل». وقبل لقائه مع بري وصل هوكشتاين إلى بيروت قادما من إسرائيل، والتقى قائد الجيش اللبناني العماد جوزيف عون في بيروت بحضور سفيرة واشنطن ليزا جونسون.

وتناول اللقاء «بحث الأوضاع العامة في لبنان والمنطقة والتطورات على الحدود الجنوبية، وفق الوكالة الوطنية للإعلام (رسمية)». وفي السياق قال رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي خلال لقائه الوسيط الأمريكي، إن «لبنان لا يسعى إلى التصعيد، والمطلوب وقف العدوان الإسرائيلي المستمر على لبنان والعودة إلى الهدوء والاستقرار عند الحدود الجنوبية». وأضاف ميقاتي وفق بيان صدر عن مكتبه اطلعت عليه الأناضول: «نواصل السعي لوقف التصعيد واستتباب الأمن والاستقرار ووقف الخروقات المستمرة للسيادة اللبنانية وأعمال القتل والتدمير الممنهج التي ترتكبها إسرائيل». وشدد على أن «التهديدات الإسرائيلية المستمرة للبنان لن نتخينا عن مواصلة البحث لإرساء التهدة، وهو الأمر الذي يشكل أولوية لدينا ولدى كل أصدقاء لبنان».

وزار هوكشتاين إسرائيل ضمن جهود تهدة المواجهات على الحدود مع لبنان بعد تصاعدها بشكل ملحوظ مؤخرا.

والتقى المبعوث الأمريكي رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو، والرئيس إسحاق هرتسوغ، وزعيم المعارضة يائير لابيد، ووزير الدفاع الإسرائيلي يوفال غالانت.

وقال مكتب الرئيس الإسرائيلي في بيان إن الجانبين ناقشا ما وصفه بـ«الهجمات المتواصلة وإطلاق الصواريخ من حزب الله بتحريض من إيران، باتجاه البلدات والمدن (المستوطنات) الشمالية في إسرائيل، والحاجة الملحة لاستعادة الأمن على الحدود الشمالية والسماح للسكان (المستوطنين) بالعودة بأمان إلى منازلهم (شمال إسرائيل)».

ومنذ 8 أكتوبر/ تشرين الأول 2023 تتبادل فصائل فلسطينية ولبنانية أبرزها «حزب الله» مع الجيش الإسرائيلي قصفًا يوميا، وتقول الفصائل إنها تتضامن مع غزة التي تتعرض لحرب إسرائيلية مدمرة خلفت أكثر من 122 ألف قتيل وجريح فلسطيني. ومؤخرا، شهد «الخط الأزرق» الفاصل بين إسرائيل ولبنان تصعيدا لافتا، ودعت الولايات المتحدة مرارا إلى احتوائه.

وفي أكتوبر 2022 وقّع لبنان وإسرائيل، بوساطة هوكشتاين، اتفاقا لترسيم الحدود البحرية، اعتبره «حزب الله» آنذاك «انتصارا كبيرا للبنان، دولة وشعبا ومقاومة».

جدير بالذكر أن إسرائيل تحتل منذ عقود أراضٍ في الجنوب اللبناني وهضبة الجولان السورية.



وزير الدفاع الصيني: بكين مستعدة لمنع استقلال تايوان "بالقوة"

حذر وزير الدفاع الصيني دونغ جون من أن جيشه مستعد لمنع استقلال تايوان "بالقوة" لكنه دعا في الوقت نفسه إلى مزيد من التبادلات مع الولايات المتحدة.

وجاءت هذه التصريحات في المنتدى الأمني السنوي في سنغافورة في أعقاب أول محادثات جوهريّة وجها لوجه منذ 18 شهرا بين وزير دفاع الصين والولايات المتحدة. وفقا لوكالة أ ف ب. وقال دونغ في حوار شانغريلا حيث التقى وزير الدفاع الأمريكي لويد أوستن "كنا دائما منفتحين على التبادلات والتعاون لكن هذا يتطلب أن يلتقي الجانبان في منتصف الطريق". وأضاف "نعتقد أننا بحاجة إلى مزيد من التبادلات تحديدا لأن هناك خلافات بين جيشينا".

والتقى دونغ وأوستن لأكثر من ساعة في الفندق الفخم الذي يستضيف المنتدى الذي يحضره مسؤولون دفاعيون من كل أنحاء العالم وأصبح في السنوات الأخيرة مقياسا للعلاقات الأمريكية الصينية.

بعد الاجتماع قال أوستن إن المحادثات الهاتفية بين القادة العسكريين الأمريكيين والصينيين ستستأنف "في الأشهر المقبلة"، في حين أشادت بكين بـ"استقرار" العلاقات الأمنية بين البلدين.

ويُعدّ منتدى شانغريلا هذا العام بعد أسبوع على مناورات عسكرية كبيرة نفذتها الصين وفرضت خلالها سفن حربية وطائرات مقاتلة صينية طوقا حول تايوان التي تُطالب بكين بالسيادة عليها. وحذرت بكين من نشوب حرب بسبب الجزيرة المدعومة من الولايات المتحدة عقب تنصيب الرئيس لاي تشينغ-تي الذي وصفته بكين بأنه "انفصالي خطير". وقال دونغ في منتدى حوار شانغريلا إن "جيش التحرير الشعبي الصيني كان دائما قوة كبيرة وصلبة في الدفاع عن توحيد الوطن الأم، وسيتحرك بحزم وقوة في كل حين لمنع استقلال تايوان وضمان عدم نجاحها أبدا في محاولاتها". وأضاف "كل من يجرؤ على فصل تايوان عن الصين سيسحق إلى أشلاء

ويتسبب بتدمير نفسه".

وفي ما يتعلق ببحر الصين الجنوبي الذي تطالب الصين بالسيادة عليه بالكامل تقريبا وحيث تخوض مواجهات مع سفن فيليبينية، حذر دونغ من أن لضبط النفس الذي تمارسه بكين "حدودا".

وقال دونغ إن "الصين حافظت على ما يكفي من ضبط النفس في مواجهة انتهاكات الحقوق والاستفزازات، لكن هناك حدودا لذلك". واستخدمت سفن عسكرية صينية مدافع مياه ضد قوارب فيليبينية مرات عدة في المياه المتنازع عليها. كما وقعت اصطدامات بين سفن أسفرت عن إصابة عدد من العسكريين الفيليبينيين.

تصاعد التوترات

تكثف الولايات المتحدة والصين الاتصالات لتخفيف الاحتكاكات بين الخصمين المسلحين نوويا، وزار وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن بكين وسنغهاي الشهر الماضي.

وكان التركيز الرئيسي على استئناف الحوار العسكري الذي ينظر إليه على أنه حاسم لمنع خروج النزاعات الساخنة عن السيطرة.

وألغت الصين الاتصالات العسكرية مع الولايات المتحدة عام 2022 ردا على زيارة لتايوان أجرتها رئيسة مجلس النواب الأمريكي آنذاك نانسي بيلوسي.

وتصاعدت التوترات بين واشنطن وبكين بسبب قضايا، بينها منطاد صيني يُشتبه بأنه للتجسس أسقط فوق المجال الجوي الأمريكي، واجتماع رئيسة تايوان آنذاك تساي إنغ-وين مع خليفة بيلوسي كيفن مكارثي، والمساعدات العسكرية الأمريكية لتايبيه.

وتشعر الصين أيضا بغضب حيال تعميق العلاقات الدفاعية للولايات المتحدة في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، خصوصا مع الفيليبين، ونشرا المنتظم لسفن حربية وطائرات مقاتلة في مضيق تايوان وبحر الصين الجنوبي. وتتنظر بكين إلى ذلك على أنه جزء من جهود أمريكية مستمرة منذ عقود لاحتوائها.

Computer made out of human brains could solve the world's energy crisis

In this day and age, there is a great fear that artificial intelligence will eventually replace humans. But what we are about to reveal to you might amaze you. In the era of technological advancement, Swedish scientists have made a bold claim: they have created a living computer built from human brain tissue. You might be wondering how such a thing is possible.

According to Swedish scientists, the most remarkable aspect of this computer is its ability to share information like a computer chip. If this type of computing is adopted worldwide, it could potentially solve the energy crisis. Companies and universities around the world are now looking into this technology. According to news18.

The implications of this breakthrough are immense. It opens up new possibilities in computer science and neuroscience, blurring the lines between biology and technology. Even though ethical considerations are at play, the potential benefits in terms of energy efficiency and computing power are undeniable. The creation of a living computer represents a significant milestone in technology. It challenges our ideas about what is possible and raises profound questions about the future of artificial intelligence and humanity's relationship with technology.

It consists of 16 organoids, which are lab-grown clumps of brain cells that exchange information with each other. They work similarly to a conventional computer chip—they send and receive signals through their neurons, which function like circuits. What makes it special, however, is that the living machine uses less energy, because living neurons can use more than a million times less energy than the digital processors currently in use.

When comparing it to the world's best computers, such as the Hewlett Packard Enterprise Frontier, the scientists found that the human brain, running at the same speed and with 1,000 times more memory, uses 10 to 20 watts—compared to a computer that uses 21 megawatts.

Dr Fred Jordan, co-CEO of FinalSpark, a startup focused on developing solutions using biological neural networks, told DailyMail, "This idea is common in science fiction, but there isn't a huge amount of real research on it."



باحثون يطورون طريقة لصنع مسكن الألم من الأشجار

عبد الحكيم محمود

وحصل الباحثان على براءة اختراع لطريقة تصنيع عقار الباراسيتامول من مركب طبيعي مشتق من مادة نباتية، ويقدم هذا النهج بديلاً متجدداً لعملية التصنيع الحالية التي تستخدم المواد الكيميائية المشتقة من القطران، كما أنه يخلق منتجاً مفيداً من مكون وفير ولكن يصعب التحكم فيه في جدران الخلايا النباتية يسمى اللجنين، وهو عبارة عن بوليمر معقد للغاية.

وبحسب بيان جامعة ويسكونسن ماديسون، قام فريق كارلين في اختراعهم الجديد بتحسين عملية تصنيع الباراسيتامول بالإضافة إلى صناعة أدوية أخرى وأصبغ المنسوجات والمواد البلاستيكية القابلة للتحلل، وهي مجموعة من المنتجات التي يمكن أن تدعم عشرات المنتجات الحيوية الصغيرة التي تغذي منتجات أكبر.

يقول ستيفن كارلين الذي قاد البحث الجديد: «لقد قمنا بالبحث والتطوير لتوسيع نطاق الاختراع الذي توصلنا له في عام 2019 كي يكون قابلاً للتحقيق». يتكون جزيء الباراسيتامول المصنوع من الأشجار من حلقة بنزين سداسية الكربون مع مجموعتين كيميائيتين متصلتين، حيث تنتج أشجار الحور مركباً مشابهاً في اللجنين والذي يسمى «بي هيدروكسي بنزوات» (p-hydroxybenzoate)، وهو جزء من جدار الخلية الذي يربط السكريات النباتية معاً، كما أنه مادة طبيعية موجودة في العديد من النباتات وبعض الحشرات. كما يمكن تصنيعه لاستخدامه في مستحضرات التجميل والأدوية والأغذية.

واللجنين مركب كيميائي معقد يُستخرج في أغلب الأحيان من الخشب، ويعد اللجنين من مكونات الجدار الخلوي للنباتات، وهو مليء بالمركبات العطرية القيمة التي يمكن أن تحل محل العديد من البتروكيماويات، وكذا إنتاج الوقود النباتي.

ووفقاً للدراسة اتضح أنه من السهل نسبياً فصل المركب «بي هيدروكسي بنزوات» الذي تنتجه أشجار الحور، ومن ثم تحويله إلى باراسيتامول.

أفاق الابتكار الجديد

بحسب بيان جامعة ويسكونسن ماديسون، فإن هذا الابتكار لا يعمل على تبسيط إنتاج الباراسيتامول فحسب، بل يفتح الباب أيضاً لتصنيع العديد من الأدوية والأصباغ والمنسوجات والمواد البلاستيكية القابلة للتحلل.

يقول كارلين: «يمكننا بواسطة الطريقة المتبعة في هذا الابتكار صنع أصباغ مثل الحبر الأسود، أو البوليمرات التي يمكن استخدامها في المنسوجات أو تطبيقات المواد، أو تحويلها إلى مواد لاصقة أو إلى أشياء من هذا القبيل، وبالتالي فإن أشجار الحور يمكن اعتبارها بأنها تتمتع بسوق ضخمة وقيمة كبيرة.»

ويضيف كارلين: «من خلال إعادة تدوير المنتج مرة أخرى في مفاعل مستمر، نجح العلماء في تحويل 90% من المادة الخام إلى باراسيتامول، والذي استُخلص باستخدام طريقة أرخص من تقنيات التنقية التقليدية، حيث يُمكن رفع العائد من المادة الخام إلى 99%، وتعتمد هذه العملية في المقام الأول على الماء، كما تعتمد على المذيبات الخضراء، وهي مستمرة مما يجعلها مثالية للتطبيقات الصناعية، بالإضافة إلى أن هذه الطريقة الفعالة والمستدامة تتوافق مع الجهود المبذولة لتقليل الاعتماد على الوقود الأحفوري وتعزيز نهج أكثر صداقة للبيئة في إنتاج الأدوية.»

منذ عدة قرون استخدم الطب التقليدي الأشجار والنبات في صناعة الأدوية، ولا تزال تشكل حتى اليوم مورداً قيماً في صناعته، إذ تُستخلص العديد من الأدوية من مصادر نباتية، لتنتج النباتات مجموعة واسعة من المركبات الكيميائية التي ظهر أن لها خصائص علاجية.

ومن أمثلة الأدوية التي تُستخلص من النباتات يمكن أن نذكر: الأسبرين؛ وهو مشتق من لحاء شجرة الصفصاف، ويستخدم لتخفيف الألم وخفض الحمى وتقليل الالتهاب.

التاكسول؛ وهو دواء للعلاج الكيميائي مشتق من لحاء شجرة الطقسوس، ويستخدم لعلاج سرطان المبيض والثدي والربو.

الكينين؛ ويُشتق من لحاء شجرة الكينا، ويستخدم لعلاج الملاريا.

المورفين؛ ويشتق من خشخاش الأفيون، ويستخدم لتخفيف الألم الشديد.

الأرتيميسينين؛ ويُشتق من نبات الشيع الحلو، ويستخدم لعلاج الملاريا.

وفي هذا الاتجاه طور مؤخرًا علماء في جامعة ويسكونسن ماديسون الأمريكية، طريقة فعالة من حيث التكلفة ومستدامة بيئياً لصنع مسكن للألم ومنتجات قيمة أخرى من النباتات بدلاً من النفط. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

وبحسب البيان الصادر من جامعة ويسكونسن ماديسون المنشور في موقع فيز أورغ، تعتمد الدراسة على تقنية حاصلة على براءة اختراع لتصنيع الباراسيتامول باستخدام الكتلة الحيوية من أشجار الحور (Poplar trees)، والتي نجح فريق العلماء في تحويل كتلتها الحيوية إلى باراسيتامول متبلور ومنتجات أخرى عالية القيمة، مما يدل على تنوع العملية.

كما أن هذا الاكتشاف يعد أكثر مراعاة للبيئة لواحد من الأدوية والمواد الكيميائية الأخرى الأكثر استخداماً في العالم، والأهم من ذلك أنه يمكن أن يوفر مصادر جديدة لجعل الوقود الحيوي السليلولوزي (المشتق من الألياف النباتية غير الغذائية) قادراً على المنافسة من حيث التكلفة مع الوقود الأحفوري، وهو المحرك الرئيسي لتغير المناخ.

اختراع سابق لإنتاج الباراسيتامول

تعمل مسكنات الألم (Analgesic) بطرق مختلفة على الأجهزة العصبية المحيطية والمركزية، وتختلف مسكنات الألم عن الأدوية المخدرة التي تُذهب الشعور كلياً بشكل مؤقت، ومن تلك المسكنات الباراسيتامول أو الأسيتامينوفين، وهو المعتمد كمسكن وخافض للحرارة واسع الاستخدام، ويُستخلص من القطران الذي يتبقى في قاع برج التقطير عقب التكوير التجزيئي للنفط، وهو أثقل

منتجات النفط وأغلاها في درجة الغليان، وكان يستخدم في عملية رصف الطرق.

وفي عام 2019، أظهر ستيفن كارلين من مركز أبحاث الطاقة الحيوية في جامعة ويسكونسن ماديسون وجون رالف أستاذ الكيمياء الحيوية في الجامعة نفسها؛ كيف يمكن تصنيع الباراسيتامول من مركب في أشجار الحور باستخدام تفاعل كيميائي معروف.

إشارات راديو غريبة قادمة من الفضاء تحير العلماء

قام مجموعة من علماء الفلك والفيزياء بدراسة إشارات غريبة تلقوها من الفضاء من أحد النجوم، وفقا لدراسة تم نشرها في مجلة علمية.

وأضاف العلماء، أنهم يعرفون ما الذي ينبعث منه الإشارات، إنه نجم نيوتروني يدعى «أسكاب»، ويقع في مستوى مجرة درب التبانة، على بعد حوالي 15820 سنة ضوئية من الأرض. وفقا لوكالة سبوتنيك الروسية.

ووفقا لهم، فإن «الإشارات نفسها لا تشبه أي شيء رأيناه من قبل، ويمر النجم بفترات من النبضات القوية، وفترات من النبضات الضعيفة، وفترات من عدم وجود نبضات على الإطلاق»، حسبما جاء في الدراسة التي نشرت في مجلة «ساينس أليبر» العلمية.

وفقا لفريق بقيادة عالمة الفيزياء الفلكية مانيشا كالب، من جامعة سيدني في أستراليا، فإنه «يشكل الجسم الغريب تحدياً رائعاً لنماذجنا الخاصة بتطور النجوم النيوترونية، والتي، ولكن صادقين، بعيدة كل البعد عن الاكتمال حالياً».

النجم النيوتروني هو ما يتبقى بعد موت نجم ضمن نطاق كتلة معين، ما بين حوالي 8 إلى 30 مرة كتلة الشمس. تنفجر المادة الخارجية للنجم إلى الفضاء، وتبلغ ذروتها في انفجار مستعر أعظم.

ينهار قلب النجم المتبقي تحت الجاذبية، ويشكل جسماً فائق الكثافة تصل كتلته إلى 2.3 مرة كتلة الشمس، في كرة يبلغ عرضها 20 كيلومتراً (12 ميلاً) فقط.

يمكن للنجم النيوتروني الذي ينتج عن ذلك أن يظهر بعدة طرق، حيث أن هناك النجم النيوتروني الأساسي، والذي لا يقوم بالكثير. هناك النجم النابض، الذي يكتسح أشعة الراديو من قطبيه أثناء دورانه، ويومض مثل منارة كونية، وفقاً للدراسة.

وهناك النجم المغناطيسي، وهو نجم نيوتروني ذو مجال مغناطيسي قوي للغاية، والذي يهتز وينفجر عندما يتعارض السحب الخارجي لهذا المجال المغناطيسي مع الجاذبية التي تحافظ على تماسك النجم.

يمكن أن يكون هناك أيضاً بعض التقاطع النادر بين أنواع النجوم النيوترونية، مما يشير إلى أنها قد تكون مراحل مختلفة من تطور النجوم النيوترونية. ومع ذلك، بشكل عام، تميل النجوم النابضة والنجوم المغناطيسية والنجوم النيوترونية إلى التصرف بطرق يمكن التنبؤ بها نسبياً.

ووجدوا أن «أسكاب» لديه فترة منتظمة من النبضات تبلغ 53.8 دقيقة... ولكن يبدو أن هذا هو الشيء الطبيعي الوحيد فيما يتعلق بنبضاته. ووجدوا أن أحد أوضاع النبض كان ساطعاً للغاية، مع استقطاب خطي للغاية. ولكن بعد ذلك سوف يهدأ تماماً، دون أي نبضات قابلة للقياس على الإطلاق لفترة من الوقت.

أخيراً، تم اكتشاف النجم وهو يستأنف نشاطه النبضي، ولكن بشكل خافت بمقدار 26 مرة عن وضعه السابق الساطع، وبضوء مستقطب دائرياً.

في السنوات الأخيرة، تم العثور على العديد من الأجسام الغريبة التي تطلق إشارات متكررة في السماء الجنوبية. على الرغم من أنهم لا يتصرفون جميعاً بنفس الطريقة، إلا أنهم قد يكونون مرتبطين ببعضهم البعض.



اكتشاف جديد يقلب كل المفاهيم التي حددها العلماء حول سبب طول رقاب الزرافات

أثار سبب تغير طول رقاب الزرافات جدلاً واسعاً منذ زمن العالم تشارلز داروين، حيث كان لدى أسلاف الزرافات رقاب أقصر.

ويصل طول هذه الثدييات (الزرافات) إلى 5.8 أمتار (19 قدماً)، والتي يصل ارتفاع

أعناقها إلى أكثر من 1.8 متر، على الرغم من أنها تحتوي فقط على عظام

الرقبة السبعة المعتادة لدى الثدييات. وفقاً لوكالة سبوتنيك.

ومن خلال تحليل نسب الجسم النسبية للحيوانات البرية والأنواع المختلفة أيضاً، وجد كافيتز وزملاؤه، أنه في حين أن ذكور وإناث الزرافات يبدؤون بنسب مماثلة بالطول في شبابهم، فإن نسبة الذكور تتغير عندما يصلون إلى مرحلة النضج الجنسي، وهذا يعني أن الإناث البالغات ينتهي بهن الأمر بأعناق أطول نسبياً من الذكور البالغين، في حين أن الذكور البالغين لديهم أعناق أضعف نسبياً من الإناث البالغات.

يقول كافيتز: «بمجرد أن تصل الإناث إلى عمر أربع أو خمس سنوات، تكون دائماً حاملاً ومرضعة، لذلك نعتقد أن المتطلبات الغذائية المتزايدة للإناث هي التي أدت إلى تطور أعناق الزرافات الطويلة».

قد تساعد الأعناق الطويلة إناث الزرافات على الاستعداد للحمل، لكن بالنسبة للذكور، لا يبدو أن الطول مهم مثل العرض. يقترح الباحثون أنه كلما كانت رقبة الذكر أوسع، كان ذلك أفضل أثناء المعارك ضد الذكور الآخرين من أجل التزاوج.

ومن المؤسف أن أعداد هذه الكائنات العملاقة الضعيفة قد انخفضت بنسبة 40 بالمئة منذ عام 1985، بحسب الدراسة. وأضاف كافيتز: «إذا كانت الإناث التي تبحث عن الطعام هي التي تقود هذه السمة المميزة كما نعتقد، فإنها تسلط الضوء حقاً على أهمية الحفاظ على موطنها المتضائل».



ارتفاع مثل هذه الرقاب، كان يستوجب تعديل وضعية الزرافات بأكملها. على سبيل المثال، تحركت أعناقهم قليلاً نحو نهايتهم الخلفية، حتى يتمكنوا من الحفاظ على التوازن. مثل هذا التخصص الشديد لا يترك مجالاً كبيراً للمناورة لاختلافات الجسم، ومع ذلك لا تزال هذه الحيوانات تُظهر اختلافاً كبيراً في الحجم بين الذكور والإناث، وذلك وفقاً لدراسة تم نشرها في مجلة «ساينس أليبر» العلمية.

بالإضافة إلى كيفية ضرب أعناق الذكور في معارك شرسة من أجل التزاوج، الذي دفع بعض الباحثين إلى الشك في أن التنافس بين الذكور على التزاوج أدى إلى إطالة رقاب الزرافات، تماماً كما يؤدي الانتقاء الجنسي إلى ذيل الطاووس الغريب والمثير للسخرية.

يوضح عالم الأحياء في جامعة ولاية بنسلفانيا، دوغ كافيتز، أن فرضية «الرقاب مقابل الجنس» تنبأت بأن الذكور سيكون لديهم رقاب أطول من الإناث، ومن الناحية الفنية، لديهم رقاب أطول، ولكن كل ما يتعلق بالذكور أطول؛ لديهم أطول بنسبة 30 إلى 40 في المئة من الإناث».



Nokia just made the first phone call using 3D spatial audio

Nokia announced that it has made the first-ever audio and video call using 3D spatial audio. This is actually a big deal, as all phone calls currently made over a cellular network are monophonic, so there's no possibility for spatial audio.

This call, however, was placed over a cellular network using the 3GPP Immersive Video and Audio Services (IVAS) codec, which lets people hear "sound spatially in real-time." For the uninitiated, spatial audio splits into multiple channels to make it sound like it's coming from different directions. This technology has become pretty popular when streaming music, but video calls are certainly a unique use-case scenario.

However, you won't be able to call up a family member to argue about politics in glorious 3D audio just yet. The IVAS codec is part of a forthcoming update to 5G networks, called 5G Advanced. This upgrade will purportedly offer faster speeds, improved energy efficiency and more accurate cellular positioning. 5G Advanced will technically make spatial calls possible, but Reuters says it'll be a few years before cellular networks start offering the service.

The only possible hurdle is that the IVAS codec will only enable spatial audio in smartphones with at least two microphones, though that's most of them nowadays. Nokia says the "vast majority" of phones should offer support for spatial audio calls once the cellular carriers get on board.

Also worth noting, this technology wasn't developed by the Nokia that sells cheap handsets. The cellphone brand was licensed to HMD some years back. This is the research and technical arm of the company, so there's no need for jokes about flip phones.



لحماية الخصوصية.. «إكس» تحجب علامات الإعجاب على صفحات المستخدمين

هائلة» في الإعجابات بعد أن أصبحت هذه العلامات خاصة.

وقبل التغيير، قال رئيس قسم الهندسة في «إكس» هوفي وانغ إن إظهار علامات الإعجاب لعامة المستخدمين «يحفز السلوك الخاطيء». وأضاف «يتجنب كثير الإعجاب بمحتوى قد يكون حاداً خوفاً من انتقام المتصيدين أو لحماية صورتهم العامة».

بعد استحوازه على الشركة إثر صفقة بلغت قيمتها 44 مليار دولار، تراجع ماسك سريعاً عن قواعد كثيرة للإشراف على المحتوى وأعاد تفعيل حسابات محظورة سابقاً، كان الكثير منها رائجاً لدى جمهور اليمين المتطرف.

وتسببت التغييرات في انخفاض التفاعل، بحسب المقياس الشائعة في القطاع، رغم أن إكس تستشهد بمقاييس أخرى للإشارة إلى أن المنصة تنمو.

كما شهدت المنصة نزوحاً جماعياً لكبار المعلنين الذين انسحبوا من «إكس» بسبب خطر ربط اسمهم بمحتوى غير لائق.

وبحسب دراسة استقصائية أميركية جديدة أجراها مركز بيو للأبحاث، فإن نسبة الجمهوريين الذين قالوا إن «إكس» مفيدة في الغالب للديموقراطية تضاعفت أكثر من ثلاث مرّات خلال السنوات الثلاث الماضية، إذ قفزت من 17% عام 2021 إلى 53% في عام 2024.

وانخفضت نسبة الديمقراطيين الذين قالوا إن البرنامج مفيد للديموقراطية من 47% إلى 26% خلال الفترة نفسها.

أعلنت «إكس» (تويتر سابقاً) أن علامات «الإعجاب» على صفحات المنصة ستصبح خاصة ولن تظهر للمتابعين، في محاولة لحماية المستخدمين وزيادة التفاعل.

ومع التغيير الذي يتضمن إزالة علامة التوبيخ «الإعجابات» (Likes) في صفحة الملف الشخصي، لن يتمكن المستخدمون بعد الآن من تتبع إعجابات المستخدمين الآخرين لمعرفة اهتماماتهم أو ميولهم السياسية. وفقاً لوكالة فرانس برس.

ويأتي هذا التغيير في وقت أصبحت المنصة أداة أساسية لأصحاب المحتوى اليميني منذ استحوذ إيلون ماسك عليها في أواخر عام 2022، مع ابتعاد عدد متزايد من المستخدمين ذوي الميول اليسارية من الموقع أو توقفهم عن التفاعل.

وقالت المنصة للمستخدمين في رسالة «نجعل الإعجابات خاصة للجميع لحماية خصوصيتك بشكل أفضل». وأشارت إلى أن «الإعجاب بالمزيد من المشاركات سيؤدي إلى تحسين قائمة (لك) الخاصة بك».

وتتكون قائمة «لك» (For You) من مقاطع فيديو أو منشورات موصى بها لكل مستخدم على حدة بناءً على اهتماماته ومشاركاته السابقة.

وقال ماسك في منشور عبر شبكات التواصل: «من المهم السماح للأشخاص بإبداء إعجابهم بالمشاركات من دون التعرض للهجوم بسبب ذلك!».

وفي منشور آخر، قال ماسك إن منصة إكس شهدت «زيادة



هونر تطلق هاتفها الذكي الجديد X6b

أطلقت هونر هاتفًا ذكيًا جديدًا منخفض التكلفة يهدف إلى توفير مزايا أساسية بسعر معقول. ومن المتوقع أن يصل هاتف Honor X6b قريبًا إلى السوق الأوروبية.

يعمل الهاتف بمعالج MediaTek Helio G85 مع وحدة معالجة الرسومات ARM Mali-G52 MC2، مما يجعله خيارًا جيدًا في فئة الهواتف ذات الأسعار المعقولة، حيث يتيح أداءً سلسًا للمهام اليومية. ومع ذلك، فإن هذه الشريحة ليست الأمثل للألعاب أو المهام الثقيلة. وفقًا لموقع تك عربي.

يأتي الهاتف بخيارات ذاكرة وصول عشوائي (RAM) بسعة 4 جيجابايت أو 6 جيجابايت، مع مساحة تخزين داخلية بسعة 128 جيجابايت أو 256 جيجابايت، دون ذكر لدعم بطاقات الذاكرة لتوسيع التخزين.

يتميز Honor X6b بشاشة IPS LCD بقياس 6.56 بوصة، بدقة 1612x720 بكسل، ومعدل تحديث 90 هرتز، مع نسبة عرض إلى ارتفاع تبلغ 20.15:09. وتدعم الشاشة عرض 16.7 مليون لون، بالإضافة إلى ميزة Magic Capsule من هونر للتفاعلات المتعددة الوسائط عبر شاشة اللمس.

يأتي الهاتف ببطارية كبيرة بسعة 5200 ميلي أمبير تدعم الشحن السريع بقوة 35 واط، مما يوفر عمر بطارية طويل وشحن سريع. فيما يتعلق بالكاميرات، يحتوي الهاتف على كاميرا أمامية بدقة 5 ميجابكسل بفتحة عدسة f/2.2، وكاميرا خلفية مزدوجة تتألف من عدسة أساسية بدقة 50 ميجابكسل بفتحة عدسة f/1.8 وعدسة ثانوية بدقة 2 ميجابكسل بفتحة عدسة f/2.4.

من المزايا الإضافية مستشعر بصمات الأصابع وقدرات NFC، مع احتمال اختلاف دعم NFC حسب المنطقة.

يعمل الهاتف بواجهة MagicOS 8.0 المبنية على نظام Android 14، ويتوفر بألوان Forest Green وStarry Purple وOcean Cyan وMidnight Black.

“فيفو الصينية” تطلق هاتفها الجديد “Y28 4G”

أطلقت شركة فيفو/ الصينية هاتفها الجديد Y28 4G من سلسلة Y، مصحوبًا بتقنيات تدريجية، ومع كاميرا مربعة الشكل ضمن الجهة الخلفية. وفقًا لوكالة «قنا».



وحصل الهاتف الذكي الجديد على شهادة IP64 لمقاوم الغبار والماء إذ يتميز الجهاز بإطار معدني مسطح وزودت/فيفو/

الهاتف بشاشة من نوع LCD بقياس قدره 6.68 بوصة وبدقة قدرها 1608x720 بكسلًا وبكثافة قدرها 264 بكسلًا في البوصة ومعدل تحديث قدره 90 هرتزًا وذروة سطوع قدرها 1000 شمعة في المتر المربع.

ويتميز الهاتف بكاميرا خلفية مزدوجة بعدسة رئيسية بدقة قدرها 50 ميجابكسل بفتحة عدسة قدرها f/1.8 مع عدسة عمق بدقة قدرها 2 ميجابكسل بفتحة عدسة قدرها f/2.4 مقترنة بوحدة فلاش LED.

كما يحتوي الهاتف على كاميرا أمامية بدقة قدرها 8 ميجابكسل بفتحة عدسة قدرها f/2.05 بالإضافة إلى ذاكرة وصول عشوائي افتراضية قدرها 8 جيجابايت ومساحة تخزين داخلية من نوع eMMC 5.1 قدرها 256 جيجابايت قابلة للتوسيع حتى 1 تيرابايت باستخدام بطاقة microSD.



سامسونغ تطلق رسميًا ساعتها الذكية «جالاكسي وتش FE»

AMOLED ومحمية بزجاج Sapphire Crystal، وتدعم ميزة العرض الدائم (Always On Display).

وتعمل الساعة بمعالج Exynos W920 بتردد قدره 1.18 جيجاهرتز، مع ذاكرة عشوائية قدرها 1.5 جيجابايت، وسعة تخزين تبلغ 16 جيجابايت.

وتحتوي على بطارية سعتها 247 ميلي أمبير، وتعمل بنظام Wear OS المدعوم بواجهة One UI 5 الخاصة بسامسونغ.

يشار إلى أن الساعة الجديدة تتكامل مع أجهزة جالاكسي الأخرى، وتدعم مزايا مثل Find My Phone، والتحكم في الكاميرا، ومحفظه سامسونغ للدفع الإلكتروني، وغيرها.

ويمكن للساعة اكتشاف ضربات القلب غير المنتظمة التي تعرف باسم الرجفان الأذيني (Afib) وتقديم إشعارات للمستخدمين بشأنها. وتراقب الساعة مكونات الجسم وضغط الدم، وتدعم إجراء رسم القلب الكهربائي (ECG)، كما أنها متوافقة مع أكثر من 100 تمرين مختلف. كما تقدم ساعة جالاكسي وتش FE تحليلًا متقدمًا للركض، مما يساعد المستخدمين على تحليل الأداء العام لتحسين أقصى قدر من الكفاءة، وتقديم إرشادات للمساعدة في منع الإصابات.

وستتوفر ساعة جالاكسي وتش FE بحجم قدره 40 ملم وبقياس شاشة قدره 1.2 إنش، ودقة قدرها 396x396 بكسلًا، وهي من نوع Super

أعلنت سامسونغ رسميًا إطلاق ساعتها الذكية الجديدة «جالاكسي وتش FE» التي تتضمن مزايا صحية عديدة.

وقال جونهو بارك، نائب رئيس شركة سامسونغ في بيان صحفي اليوم: نتيج جالاكسي وتش FE الجديدة لمزيد من الأشخاص الوصول إلى معلومات صحية مخصصة تشجعهم على البقاء نشطين وبصحة جيدة على مدار اليوم. وفقًا لوكالة الأنباء القطرية.

وتتضمن الساعة مجموعة من المزايا الصحية المتقدمة فهي مزودة بمستشعر BioActive المتطور، ومزايا متقدمة لمراقبة النوم وصحة القلب.

Apple Provides New Options to Protect iPhone Battery Health

Apple revealed important updates to the battery health feature on iPhones and other charging settings within the new operating system, iOS 18.

The new changes include adding multiple options to stop charging at a certain level for iPhone 15 users, in addition to a special notification when using a slow charger. According to (QNA).

The only option that was available previously was to stop charging at 80% of the battery capacity; However, iOS 18 now provides additional options to stop charging at higher levels of 85%, 90%, and 95%.

This feature works to protect the iPhone battery from over-charging, which leads to extending battery life. The system also offers another new feature that can alert users if they are using a slow charger to charge their phones.

Apple is expected to publish more information about these updates when iOS 18 is launched to the public next fall.



ساعة توندا بي إف سبورت كرونوغراف بألوان راقية جديدة للعام 2024

ساعة رياضية في جوهرها وطبيعتها، لكن مظهرها ومعالجتها تضعها أكثر في جانب الساعات الأنيقة المخصصة لعشاق الساعات الذين لا يسامون على التقاليد في صناعة الساعات. تزدهي ساعة «توندا بي إف سبورت كرونوغراف - Tonda PF Sport Chronograph» للعام 2024 بألوان جديدة وراقية وبتباينات جذابة بين الميناء والعدادات والأساور. رياضية بالتأكيد من حيث الوظائف، ولكنها رسمية وأنيقة للغاية من حيث الجماليات الشاملة وفقاً لموقع راند.

كل ما يتعلق بساعة «توندا بي إف سبورت كرونوغراف» مفعّم بالاسترخاء ووقت الراحة الشخصي، بعيداً عن الساحة، في عالم من الأناقة الممتعة. تبرز الطرازات الثلاثة بألوانها - أزرق ميلانو، والرمادي القطبي، ورمادي لندن - على الفور بسبب قوتها الهادئة والصفاء المطلق. وينبثق ذلك من توافقات الألوان على العدادات والأساور، والتوازن المثالي بين تصاميم توليفة الهيكل والسوار المتكاملة تماماً. الكل واحد.

كرونوغراف بأناقة رياضية

تكشف ساعة «توندا بي إف سبورت كرونوغراف» العناية المُضنية التي تلقتها، بدءاً من الميناء المزخرف بنمط المسامير المثلثية - (clou triangulaire)، الذي يلتقط الضوء بتأثير كبير. حواف وعدادات المؤقت متطابقة الألوان. الإطار المُحدّد هو بطبيعة الحال أحد توافيق بارميجياني فلورييه، ولكن هنا تكون الأخاديد أكثر وضوحاً مما هي عليه في المجموعة الاعتيادية. كذلك تم العمل على السوار بروح الخياطة العزيزة على العلامة التجارية: فقد أضفي على تشكيله المتطور مظهراً يشبه النسيج، مع إنهاء بدرزة مشابهة لتلك التي يستخدمها حرفي السروج عند العمل على الجلد.



يحاكي المظهر المحتوى بنفس القدر من التفصيل. لا تعد ساعة «توندا بي إف سبورت كرونوغراف» مجرد قطعة من الجمال، ولكنها أيضاً إنجاز تقني، فهي مجهزة بحركة عالية التردد (5 هرتز) مع كرونوغراف مدمج، وهي معتمدة بشهادة الكرونومتر من COSC وتوفر احتياطي طاقة يمتد على 65 ساعة، وهو ما يكفي للاستمتاع بلحظات خاصة براحة بال تامة. تم تصميم وزن التعبئة الأوتوماتيكية المتأرجح خصيصاً لهذا الخط من الساعات، ويشبه في شكله عجلة القيادة في السيارة الأسطورية فيراري 250 جي تي أو.

تتخطى ساعة «توندا بي إف سبورت كرونوغراف» وظيفتها الأساسية لتصبح موضوعاً للأناقة المصرية، ورمزاً لمذهب المتعة والاعتناق الرياضي. سواء كان ذلك لتعزير لحظات الاسترخاء والترفيه، مثل وجبة غداء غير رسمية، أو لإضفاء لمسة من الرقي على الأحداث الرياضية دون سرقة العرض، فإن هذه الساعة تتكيف بسهولة لأولئك الذين يبحثون عن المغامرة والأناقة أثناء العطلات أو الابتعاد عن الإيقاع الاعتيادي للحياة، فهي الرفيق المثالي. وبالنسبة للحياة اليومية، فإنها ستروق لأولئك الذين يسعون إلى مستوى ثابت من الرفاعة والرقي.

من خلال هذا العمل الجديد، تؤكد بارميجياني فلورييه مرة أخرى على رغبتها في الجمع بين حرفية وبراعة صناعة الساعات الاستثنائية وفن العيش المفعّم بالأناقة الراقية.



قواعد ارتداء البدلة بدون ربطة عنق

يشكو الرجال من ربطة العنق منذ عقود وسنوات طويلة، ويشعرون بأنها تقيدهم وتشل الحرارة في أجسادهم، كما أنها تجعلهم يبدو أكثر غرابة، حسناً إذا الخبر السار هنا هو أنك تستطيع ارتداء البدلة بدون ربطة عنق ولكن مع وضع بعض الأمور في عين الاعتبار لكي تحافظ على أناقتك ولا تبدو في إطلالة غريبة أو غير مألوفة. وفقاً لموقع لكجري.

هل يجب ارتداء البدلة بدون ربطة عنق؟

بصورة عامة، فإن إجابة هذا السؤال عادة ما تكون (لا). ارتداء بدلة تقليدية كاملة يعني ارتداء بنطلون وسترة وقميص وربطة عنق، وهي ليست قطعة مستقلة بل كل منها يكمل بعضه وصُممت لارتدائها جميعاً معاً. البدلة الواحدة يجب أن يتم ارتداؤها معاً، ما يعني أنه لا يمكن ارتداء سترة بدلة مع سراويل أخرى، وينطبق الأمر على ربطة العنق فهي جزء لا يتجزأ من البدلة الرسمية التقليدية، كما أنها تجعل إطلالتك تبدو متوازنة، خاصة وأنها تُضفي الألوان للبدلة وتكسب مظهر الحيوي.

وبالتالي من الضروري ارتداء ربطة عنق مع البدلة في الأحداث والمناسبات الرسمية، لأن الظهور في أي بيئة تتطلب ارتداء زي رسمي مع تخطي ربطة العنق سيجعلك تبدو مُهملاً أو كسولاً، أو شخصاً يُفضل راحته الشخصية عن إظهار احترامه للأخريين وللظروف، أو متمرد وسطحي كأنك تبعث رسالة للأخريين بأنك موافق على ارتداء البدلة ولكني لن أنفذ القواعد بالكامل.

لا ترتد بدلة رسمية

تخطي ربطة العنق مع ارتداء بدلة رسمية ذات لون داكن سيجعل مظهرك يبدو ناقصاً أو يفتقر إلى شيء ما، لذلك يُنصح بأن ترتدي بدلة كاجوال عصرية أو أقل رسمية ذات ألوان عندما تقرر عدم ارتداء ربطة العنق.

لا ترتد قميصاً رسمياً

اختيارك للقميص الذي ترتديه مع البدلة سيصبح أكثر أهمية عندما تقرر ألا ترتدي ربطة عنق، كلما أصبح القميص الذي ترتديه كاجوال أو عصرياً فإنه سيكون أفضل، يُستحسن ارتداء قميص كلاسيك أو كسفورد، أو قميص بعدد محدود من الأزرار، أو مصنوع من قماش ملون به نقوش.

افتح أول زرارين بالقميص

عندما تقرر ارتداء بدلة بدون ربطة عنق سيكون من الأفضل فتح أول زرارين في القميص، على الأقل اترك الزر الأول مفتوحاً حتى تظهر في إطلالة كاجوال ومميزة، وفي الوقت نفسه تأكد من أن ملابسك الداخلية غير ظاهرة.

ارتد الإكسسوارات

عندما ترتدي ربطة عنق مع البدلة فإنك تُضفي لمسة حيوية على ملابسك، ومع غيابها فإنك ستحتاج إلى إضافة شيء ما إلى إطلالتك لتندبض بالحياة ويتمثل ذلك في ارتداء الإكسسوارات بما في ذلك ساعات اليد، أو منديل الجيب.

ارتد أصدية نظيفة ولامعة

تخطي ربطة العنق يجعل الحذاء أكثر أهمية ويزيد من جذب الانتباه إليه، لذلك عليك الاهتمام بتفاصيل الحذاء الذي تقرر ارتدائه، مع تنظيفه والحفاظ على لمعانه.



يمكن التخلي عن ربطة العنق في الإطلالات الكاجوال أو الأقل رسمية، كذلك من الممكن أن ترتدي فيها ربطة عنق مع معطف رياضي وستظهر حينها في إطلالة مميزة للغاية. مع ذلك، يجدر القول إن الظهور دون ربطة عنق لا يؤدي مظهر، لأنك ربما تريد في كسر التقاليد أو الخروج عن المألوف، ولكن عليك فعل ذلك بما يضمن لك الحفاظ على أناقتك.

بإمكانك تخطي ربطة العنق في حفلات الزفاف الصيفية أو افتتاح معرض فني، أو إذا كنت تعمل في مكان استديك لحضور اجتماع طارئ، أو أرسلك إلى العمل خارج محل العمل. وتجدر الإشارة إلى أن بعض السياسيين يتجنبون ارتداء ربطة العنق في بعض الأحيان كي ينقلوا شعوراً إلى المواطنين بأنهم قريبون منهم، وأنهم أكثر انفتاحاً وأقل رسمية وتزمت.

كيف ترتدي البدلة بدون ربطة عنق؟

المشكلة الرئيسية في تخطي ربطة العنق عندما ترتدي البدلة الرسمية هي أنك تبدو أنك نسيت أو أنك اقتربت خطأ غير مقصود لأنك لم تفهم قواعد الزي المنصوصة، أو أنك اتخذت قراراً مدفوعاً بالراحة. وكما تصحح هذا الخطأ، فإنه عليك القيام بعدة أمور والتي تساعد على الظهور في إطلالة مميزة دون ارتداء ربطة عنق وبدون تبرير موففك والتأكيد أنك تتخلى عنها عن قصد.

ارتد بدلة ثلاثية

إذا أردت الظهور في إطلالة مميزة بينما ترتدي البدلة فعليك اختيار واحدة ثلاثية جسمك تماماً، ويصبح هذا أكثر أهمية مع غياب ربطة العنق.

عطر تاج الأبيض ترف التميز والرقي في عطر ثمين

عطر تاج الأبيض عطر ثمين من هيفن سننتس يمنح تجربة استثنائية بتكيفية تخفي أسرارًا تتحداك لاكتشافها ليكون مفتاحك للأناقة والجاذبية بعبق فريد ينسج قصة مذهلة على بشرتك، ويلتقط أنفاس من حولك ليشكل جزءًا من هوية تعبر عن قوة الشخصية وتفرداها في قالب من الأصالة والعراقة الشرقية وفقاً لموقع هيفن سننتس.

عطر تاج الأبيض العطر الافضل للجنسين

تاج عطر ابيض يتمتع بجاذبية واسعة النطاق باعتباره عطر محايد يتحدى المعايير التقليدية، ليعبر عن الشخصية الجريئة والمتفتحة التي ترى دائماً الأمور من منظور مختلف، وهو عطر فخم من نوع العطور الشرقية التابلية، يتميز برائحة غنية وقوية، تنبع من مكونات شرقية مثل العود، المسك، والتوابل، وقد تم دمج هذه الروائح فيه بطريقة غير متوقعة لإنشاء عطر فريد حقاً، كما تشمل التركيبة أيضاً على نفحات زهرية، ولكن بطريقة تحقق التناغم التام بين ثقل العطر وحلاوته ليكون العطر الافضل للجنسين بجدارة.

تركيب عطر تاج الأبيض

توافق نوتات العطور يبرز كجزء رئيسي في تصميم افخم انواع العطور وقد جاءت تركيبية هذا العطر بتوافق وتناغم ساحر يظهر من في نوتات عطر ثمين من مقدمته حتى القاعدة:

في مقدمة العطر، نجد رائحة العود الشرقي التي تتميز بقوتها وأصلتها، تأخذنا هذه الرائحة في رحلة لا مثيل لها إلى عمق الغابات حيث يتم استخدام خشب العود الأصلي، إنها رائحة تعبر عن القوة والفخامة بأقصى تعبيرها.

ومع توغل العطر في البشرة والأنفاس، تظهر روائح الأزهار وبراعم اليرتقال لتضيف لمسة من النعومة والرقية إلى العطر، تلك الرائحة تشبه شم رائحة الأزهار البرية في أوج فصل الربيع ورائحة الفواكه الطازجة في أشهر الصيف الدافئة، والتي تجمع بين الأصالة والحيوية. أخيراً، تستقر في القاعدة رائحة العنبر والمسك على البشرة لتضيف لمسة من الدفء والجاذبية، هذه الرائحة تشبه شم رائحة العنبر الدافئ والمسك الفاخر، وتجعل العطر يتراكم انطباعاً دائماً وساحراً في أذهان الآخرين.

إن عطر تاج الأبيض توليفة استثنائية تعبر عن التناغم بين القوة والرقي، وهو خيار مثالي لأولئك الذين يبحثون عن تجربة عطرية فاخرة ومميزة تكسر القواعد التقليدية التي تحدد الاختيارات في عالم الروائح المذهلة.

عطر ثمين في عبوة فاخرة

تأتي الزجاجات المصنوعة من الزجاج باللون الأبيض، مع غطاء ذهبي على شكل تاج، ويوجد على الزجاج شعار "تاج" باللون الأسود، ليذكرك بأنك تضع عطر ثمين من خبراء العطور هيفن سننتس، أما اللون الأبيض فيشير إلى النقاء والفخامة، مما يعكس المكونات الطبيعية للعطر، واللون الذهبي يرمز إلى الرقي والثروة، وهو ما يعكس الجودة العالية للعطر، بينما التاج الذهبي يشير إلى التميز والفخامة، ليعبر الشخصية القوية والواثقة لمن يضع هذا العطر.

بشكل عام، يتراكم عطر تاج الأبيض رسالة عطر فاخر وفريد من نوعه، يناسب الأشخاص الذين يبحثون عن عطر يتراكم انطباعاً قوياً لدى الآخرين، لتنتهي رحلة البحث عن افضل العطور الرجالية او افضل العطور النسائية بعطر محايد يمكن للجنسين استخدامه بكل جرأة وفخر.



Top 10 Must-Have Men's Accessories

As the days get longer and sunnier, sunglasses become essential for protecting your eyes against UV rays. Stop squinting and relax those peepers. Save yourself from crow's feet. According to trend him website.

WATCHES

Timepieces are a year-round staple but may see renewed interest in March as people look to update their style for the spring season. New collections often debut around this time, featuring earthy tones and bright colours.

WALLETS

Showing Black California Leather Card Holder With the new season, many opt for a fresh start or an upgrade, making wallets a popular choice. Spring collections often feature new designs, materials, and colours.

SPRING SCARVES

Lightweight scarves made from materials like cotton or linen can add a pop of colour to your outfit and provide comfort on cooler spring days.

HATS

Transitioning weather means a mix of warm and cool days. Hats, ranging from baseball caps for casual days to fedoras for a more dressed-up look, become popular as both a fashion statement and practical headwear.

BRACELETS

With the onset of warmer weather, short-sleeved shirts give you the perfect opportunity to showcase bracelets, from leather bands to metal cuffs or beaded designs.

BELTS

A necessity for completing an outfit, belts in new spring styles and colours can refresh your whole look. They're especially popular as we transition our wardrobes from winter to spring,

removing layers in the process.

BACKPACKS AND MESSENGER BAGS

As outdoor activities increase with better weather, handsome and functional bags for carrying personal items become essential.

CUFFLINKS AND TIE CLIPS

March hosts several events and occasions, such as weddings and Easter gatherings, and formal accessories like cufflinks and tie clips are a must-have for your dress shirt or suit.

UMBRELLAS

Umbrellas see a spike in usage "thanks to" the unpredictable showers typical of early spring. Quality umbrellas combine practicality with style, making them popular choices this time of year.



Amsterdam is The Capital of the Netherlands and is also of Europe's most visited cities

The city of Amsterdam was founded as a fishing village developed around a dam in the Amstel River at the end of the 12th century and quickly developed into a hub for trade, art and politics. The city was also involved in the Enlightenment movement of the 18th century and built a reputation for liberalism and tolerance. Today around 2.5 million people live in the wider metropolitan area, with a third of Amsterdam's residents born outside the Netherlands. According to world cities culture forum.

Amsterdam is home to a number of world-renowned museums and iconic art sites. Historic landmarks include UNESCO World Heritage Site canal ring and a number of cultural attractions. Famous painters such as Rembrandt and Vermeer have been popularly associated with the city.

In modern times, that liberalism has expressed itself variously in support for its LGBTQ+ community, its legalisation of soft drugs and sex work, and in attracting a multicultural population.

The city will celebrate its 750th birthday in 2025.



Embracing Change

The city combines historic assets such as its UNESCO World Heritage Site canal ring, and famous painters from Rembrandt and Vermeer, with a vibrant modern creative sector and night life. This includes its yearly Amsterdam Dance Event, which is the largest electronic music festival in the world, DGTL, a global festival aiming to become the first circular, climate-neutral event of its scale, and in 2021, the launch of Amsterdam's first Night Vision Strategy.

Over the last two decades, Amsterdam has invested extensively in cultural infrastructure. More than 25 institutions have been built, rebuilt or refurbished, including the central public library, the Rijksmuseum, the Stedelijk Museum, Hermitage Amsterdam and the De La Mar theatre. Much of this was financed via public-private partnerships.

The Role of the Policymaker

The city spends an annual budget of €136 million on arts and culture, as part of its Cultural Strategy 2021-24. The Cultural Strategy focuses on diversity and inclusion and the institutions it supports will have an action plan to deliver this.

One of Amsterdam's most pressing problems is a lack of space and rising costs of living, which is making it very hard to secure real estate for the cultural sector, as well as pushing creatives out of the city. It is therefore developing new ways to make space at least temporarily available, including offering vacant land and buildings for cultural events – and extending the use of street space. Additionally, artists can apply to rent living or studio space directly from the city itself, helping with affordability.

Preserving its international links is also a priority. Amsterdam has attracted artists from abroad with festivals including Dance Summer Forever, featuring hip hop, and the Holland Festival, showcasing performing arts. The city also sees its citizens' international connections as an advantage in developing a world-facing culture. Just one example is the Andalusian Orchestra, based in Nieuw-West, which creates work with artists from Marrakesh, Tangier and Casablanca.

Amsterdam is supporting cultural organisations that explore digital and innovative ways to reach audiences. A new public-private partnership, DigitALL, is designed to help cultural institutions connect with the public through digital technology. It works with all types of institutions but with a focus on collaboration between different cultural institutions.

The Future

Prior to the pandemic, many involved in culture and tourism in the city feared that the scale of tourism was making Amsterdam unliveable for residents. Issues ranged from too many properties repurposed for short tourist lets, shops selling souvenirs squeezing out those serving everyday needs; a spiralling cost of living; and permanent tourist crowds. Proposed policy interventions included encouraging high spend cultural tourists and guiding them around the city with dedicated apps, while discouraging low spend groups likely to disrupt Amsterdam with anti-social behaviour. However, the Covid-19 pandemic gave the city the opposite problem of too few tourists – first due to lockdowns and then due to a slow return of visitors.

As the City confidently develops its cultural offering for its citizens, it is still grappling with the tension between over-tourism and under-tourism.



مدينة «خيوة» عاصمة السياحة الإسلامية لعام 2024.. أقدم مناطق آسيا وأكثرها ثراء تاريخيا

تحتوي مدينة خيوة في أوزبكستان التي تم اختيارها عاصمة للسياحة للعالم الإسلامي لعام 2024 على العديد من المعالم الأثرية والتاريخية العميقة التي تعزز وجودها على لائحة مواقع اليونسكو للتراث العالمي، كما تعد المدينة أقدم المناطق في آسيا الوسطى وتسمى تاريخيا «خوارزم».

وخلال جولة في المدينة، تم رصد أهم تلك المعالم، والتي كانت في مقدمتها قلعة إيجان وهي مدينة داخلية مسورة تم بنائها خلال القرنين الخامس والسادس قبل الميلاد، حيث أصبحت متحفا تاريخيا في الهواء الطلق، وتم إدراجها ضمن قائمة التراث الثقافي العالمي. وفقا لوكالة الأنباء القطرية.

تقع القلعة في مركز المدينة القديم الذي يعد واحدا من أشهر الأماكن التي يقصدها عدد كبير من الزوار على مدار العام، وذلك من سكان المدينة والسياح المحليين وكذلك السياح الأجانب القادمين من جميع أنحاء العالم.

وتحتوي المدينة على العديد من المباني والمساجد القديمة التي تتمتع بجمال عمراني فريد، وكذلك على العديد من المدارس القديمة، ولهذه القلعة 4 بوابات تم بناء أحد أبوابها من الطوب المحروق في بداية القرن التاسع عشر، وتضم كذلك مدرسة ومنازة محمد أمين خان الذي كانت فترة حكمه في منتصف القرن التاسع عشر، والمدرسة تتكون من 130 غرفة ولها فناء واسع، ومدخل ذو قوس كبير عليه زخارف ونقوش كتابية، ومنازة تعرف بالمنار الأزرق أو كما يطلق عليها مسمى (المنار العظيم).

كانت منطقة خوارزم في أوزبكستان منارة للتعليم والعلوم بين القرنين التاسع وال12، حيث عززت أكاديمية المأمون الشهيرة في خوارزم الأعمال الرائدة في علم الفلك والرياضيات والطب والكيمياء، وقد برز من هذه المنطقة علماء بارزون مثل محمد بن موسى الخوارزمي، أبو الجبر، وأبو الريحان البيروني، العالم في علم الفلك والفلسفة.

وسيتعرف زوار مدينة خيوة على مزيج من التقاليد القديمة والتطورات الحديثة، وذلك لأن البيئة الهادئة وكرم ضيافة السكان المحليين وتنوع المرافق الممتازة للزوار تجعل من مدينة خيوة وجهة فريدة من نوعها تلتزم بالحفاظ على تراثها التاريخي مع توفير وسائل الراحة لضمان تجربة مميزة وتعليمية للسياح.

ومن المأمول أن يؤدي الاحتفال بخيوة كعاصمة للسياحة في العالم الإسلامي في عام 2024 إلى تعزيز قطاع السياحة بشكل كبير، وسيسلط هذا التدفق من الزوار البارزين الضوء على التراث الثقافي الغني لمدينة خيوة ومرافق الضيافة الرائعة فيها، بما في ذلك الفنادق الراقية والمواقع التاريخية والمأكولات المحلية الرائعة.

وتضم مدينة خيوة مسجد الجمعة الذي تم بناءه في القرن العاشر وتظهر على جدرانها جماليات العمارة الإسلامية ويعد من أشهر المساجد القديمة في العالم، حيث يجسد مبناه جمالا فريدا من نوعه للعديد من الأعمال الفنية والتصاميم المميزة التي تغطي المسجد من الداخل والخارج.

وتستضيف مدينة خيوة مهرجانات متنوعة منها مهرجان لازغي الدولي، والذي أدرجه اليونسكو في قائمة التراث الثقافي غير المادي.

كما تحتوي قلعة أولي-هوفلي التاريخية، التي يرجع تاريخها إلى القرن السابع عشر الميلادي، على مجموعة من المجسمات التاريخية، وغيرها من الورش اليدوية والحرف التقليدية والأزياء التاريخية.

وتقع قلعة «أولي-هوفلي»، التي تعني في الترجمة «المحكمة الكبيرة»، في منطقة أورغنش في مدينة خيوة، وقد بنيت في الأصل كبلدة عسكرية للتركمان الشجعان الذين كانوا يتخذون من هذه القلعة موقعا للدفاع عن القوافل التجارية التي تمر عبر الأراضي ضد غارات العدو.

THE NATION PRESS
الأمس
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ADVERTISE WITH US AND REACH MILLIONS OF VIEWERS

THOUSANDS VISIT OUR SITE DAILY

THE FIRST DAILY NEWS SITE IN NORTH AMERICA SINCE 2006

MORE THAN 120 MILLION VIEWER TILL DATE

VISIT US NOW TO SEE THE DIFFERENCE

4 MORE THAN MILLION VIEWER A MONTH

www.thenationpress.net

الأمس
...نضع العالم بين يديك

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ضع إعلانك معنا.. شاركنا الريادة

الآلاف يزورون موقعنا يومياً

الموقع الأخباري اليومي الأول في شمال أمريكا منذ 2006

أكثر من 120 مليون متصفح حتى الان

قم بزيارتنا الان لترى الفرق

4 شهريا قرابة الـ مليون متصفح

www.thenationpress.net



سمانة عربية
بأنواعها

أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126

أطول ممشي سياحي في العالم تحتضنه دولة أوروبية.. 3000 كيلومتر

أحمد جمال أحمد

هناك العديد من الأسباب وراء اختيار البرتغال كوجهة سياحية أولى لعدد من المسافرين، فهي مشمسة ومليئة بالثقافة ورخيصة الثمن أيضاً.

ومع ذلك، تتركز معظم السياحة في البرتغال على وجهات محددة مثل لشبونة العاصمة ومنطقة فارو، وتحديدًا خلال فصل الصيف.

وعلى أمل التخفيف من تكديس الزوار بهذه الوجهات في فترة السياحة الموسمية وإعادة توزيع بعض الزوار على مناطق أقل شهرة، تعمل البرتغال على تطوير مسار بطول 3000 كيلومتر (1860 ميلاً)، من المقرر أن يكون أطول ممشي سياحي دائري في العالم. وفقاً لـ «العين الإخبارية».

وتقول مجلة «تايم أوت» المختصة بأخبار السياحة والسفر، أن هذا الطريق يعتبر جزءاً من مبادرة برتغالية لتعزيز السياحة التفاعلية والقائمة على رعاية الصحة العامة للمواطنين.

وجاءت فكرة هذا الطريق، الذي أطلق عليه اسم مشروع طريق «بالميلهار البرتغال»، كحل لمساعدة الأجزاء المتخلفة من البلاد على الاستفادة من السياحة، خاصة خارج أشهر الصيف.

وسيكون المسار قابلاً للمشى وركوب الدراجات، مع إمكانية الوصول إلى أجزاء منه للأشخاص الأقل قدرة على الحركة، لتحقيق الشمولية والتنوع.

على الرغم من أن استكمال المسار بالكامل قد يستغرق سنوات، إلا أنه سيتم افتتاح الجزء الأول من المسار في نهاية شهر يوليو/تموز المقبل في مدينة «الينكبر»، شمال لشبونة.

وفي نهاية المطاف، سيتمتد المسار الكامل للمشى السياحي الطموح، عبر ما يتراوح بين 90 إلى 100 منطقة، ويمر على طول الحدود الشمالية والجنوبية ويتعرض عبر مزارع الكروم، عبر المدن وعلى طول الساحل.

وسيكون هناك تطبيق إلكتروني متاحاً للمشاة من زوار الطريق يتيح لهم العبور عبر مدن البرتغال المختلفة، الذين سيحصلون أيضاً على جواز سفر فعلي ليتم ختمه على طول الطريق ضمن إجراءات الأمن.

السياحة في بورتيمو والبرتغال.. تاريخ غني وشواطئ زرقاء وبعد افتتاح الجزء الأول من المشى السياحي هذا الصيف، ستشهد الأشهر التالية فتح أجزاء إضافية من الطريق في مناطق ألينتيخو ووسط البرتغال ومنطقة تراس أوسمونتس الجبلية.

وبحلول نهاية العام الجاري، من المتوقع أن يكون هناك 15 طريقاً مفتوحة في جميع أنحاء البلاد، ضمن مراحل المشى السياحي العملاق.



رحلة موفرة إلى باريس... جولات سياحية على هامش الألعاب الأولمبية

بليقيس عبد الرضا



مقبولة تبدأ من 24 دولاراً، أما المرحلة الثالثة، تتعلق بشراء التذاكر قبل المباريات بوقت بسيط، ولكنها ستكون مكلفة جداً.

الإقامة الفندقية وقت الألعاب الأولمبية

ينصح دائماً بالابتعاد عن الفنادق، خاصة خلال إجازة الصيف، أو خلال الاحتفالات الرياضية، لأن الأسعار تشهد ارتفاعات مذهلة، ويمكن الحصول على غرفة بسعر لا يقل عن 150 دولاراً، ولذا من الأفضل البدء بحجز غرفة في أحد البيوت الفرنسية التي تقدم خدمات السكن بسعر مقبول، أو البحث عن بيوت الضيافة والتي تضاهي الفنادق في الخدمات المميزة، مثل الإنترنت، والأسعار ستكون رخيصة، ويمكن الحجز من الآن، بسعر يبدأ من 30 دولاراً في الليلة الواحدة.

ولمحيي التسوق بعض الأسواق التي تساعدكم للحصول على هدايا بأسعار مقبولة، إذ إن باريس تشتهر بمحلات الأزياء الراقية والمحلات الأخرى الفاخرة، ولذا فهناك الكثير من خيارات التسوق ذات الأسعار المعقولة والاكتشافات العتيقة عند زيارة الموقع الرسمي للألعاب الأولمبية، وشراء التذاكر بطريقة شرعية، إذ حذر المنظمون من أنه إذا قمتم بشراء تذاكر خارج موقع التذاكر الرئيسي، فقد تتعرضون لخطر

الحجز المبكر للتذاكر

تقام دورة الألعاب الأولمبية باريس 2024 في الفترة ما بين 26 يوليو/تموز و11 أغسطس/ آب، تليها دورة الألعاب البارالمبية باريس 2024 مباشرة، في الفترة من 28 أغسطس إلى الثامن من سبتمبر/أيلول.

وإن لم تتمكنوا حتى الآن من شراء التذاكر، فإليك بعض النصائح التي تساعدكم في الحصول على التذاكر. في البداية لا بد من إنشاء حساب والتسجيل على الموقع الرسمي للألعاب الأولمبية، وشراء التذاكر بطريقة شرعية، إذ حذر المنظمون من أنه إذا قمتم بشراء تذاكر خارج موقع التذاكر الرئيسي، فقد تتعرضون لخطر

الحرمان من الدخول

كانت هناك بالفعل ثلاث مراحل لبيع التذاكر الأولى وهي عبارة عن مبيعات تعتمد على البانصيب وتتطلب التسجيل المبكر، ويمكن الحصول على تذاكر شبه مجانية، أما المرحلة الثانية، والتي تبدأ في أوائل يوليو/تموز، والتي تتيح شراء التذاكر على أساس أسبقية الحضور لأربعة أحداث ستقام خارج باريس، وبأسعار

والتي تساعدكم للوصول إلى جميع أنحاء المدينة بتكلفة معقولة.

يعد المترو RER «سكك حديدية هجينة للركاب» من أهم شبكات القطارات حيث توفران رحلات بأسعار معقولة حول باريس. يحتوي RER على خمسة خطوط رئيسية، بينما يحتوي المترو على أربعة عشر خطاً مرقماً ونظراً لأن جميع الأنظمة متصلة، فإن التبديل بين القطارات يعد أمراً بسيطاً وفعالاً من حيث التكلفة.

يمكن للسياح اختيار بطاقة سفر Paris Visite لرحلات غير محدودة على شبكات المترو والحافلات وRER، وبأسعار معقولة لا تتعدى 10 دولارات ويمكن تعيّناتها.

تعد باريس أيضاً واحدة من أكثر المدن الصديقة للدراجات التي يمكن زيارتها في أوروبا، ولديها طموحات كبيرة لتصبح مدينة قابلة للدراجات بنسبة 100%، ويمكن استئجار دراجة هوائية والانتقال إلى مكان إلى آخر بسعر بسيط جداً. بالإضافة إلى كونها صديقة للبيئة، فإن استكشاف باريس بالدراجة وسيلة فعالة من حيث التكلفة لرؤية المدينة، مع وجود العديد من أفضل المواقع السياحية بالقرب من طرق الدراجات.

ويعد جورج بومبيدو ممراً شهيراً للدراجات يمتد على طول ضفاف نهر السين، ويوفر إطلالات على المعالم الباريسية الشهيرة مثل برج إيفل وكاتدرائية نوتردام ومتحف اللوفر.

الطعام الفرنسي الكلاسيكي

تناول الطعام في باريس يمكن أن يكون مسعى باهظ الثمن، خاصة وأن العاصمة الفرنسية تضم عدداً لا يحصى من المطاعم الشهيرة، وخاصة الحاصلة على نجمة ميشلان، ورغم ذلك، هناك الكثير من الأكل والمطاعم البسيطة التي تقدم خيارات ممتازة لتذوق الأطعمة الكلاسيكية الفرنسية والتي تساعدكم أيضاً في توفير المال عند تناول الطعام. يمكن أيضاً الاستفادة من قوائم الأسعار

الثابتة (menu du jour) في المطاعم المجاورة والاستمتاع بأسعار أقل - خاصة عند تناول الطعام بعيداً عن المناطق السياحية الساخنة. إن اختيار «قائمة اليوم» يعني أنه يمكن للسائح الاستمتاع بالماكولات الفرنسية المفضلة، بما في ذلك الكروك مسيو، والكاسوليت، واليويلايس، مقابل مبلغ زهيد يتراوح ما بين ثمانية دولارات وعشرة.

وسائل النقل

يمكن التنقل في باريس العاصمة من خلال استخدام خيارات النقل المناسبة للميزانية



10 Countries to Visit in 2024

Discover the joys and rewards that come with an active vacation, surrounded by like-minded individuals, and led by expert guides who can bring a destination to life with their knowledge and insights. With the perfect blend of culture, natural beauty, and of course, activity and adventure, the only question is, “Where to next?!”

10 Countries to Visit in 2024. According to Exodus travels.

1. Italy

Italy’s rich history and unparalleled beauty make it one of the top destinations for 2024. Whether you’re dreaming of seeing Renaissance masterpieces up close, exploring architectural wonders, eating amazing food, or sampling legendary wines, Italy has it all.

Embark on the brand new Trails & Treasures of the Amalfi Coast – Premium Adventure, a seven-day hiking escapade celebrating the region’s natural splendor. Starting in Naples, this journey ventures south to Mt. Vesuvius and Pompeii before unveiling the jewels of the Amalfi Coast.

2. Costa Rica

Experience the true Pura Vida in Costa Rica, named Travel + Leisure’s 2024 Destination of the Year. From rainforests to cloud forests, smoking volcanoes, whitewater rivers, beautiful beaches, and jungles full of monkeys and macaws, Costa Rica offers a kaleidoscope of adventures.

The 15-day Discover Costa Rica wildlife tour showcases rainforests, mountains, and coastline. Special Citizen Science departures offer travelers a chance to contribute to conservation efforts that are so integral to Costa Rica’s dedication to preserving its ecological diversity.

3. France

In the land of joie de vivre, fall in love with fairytale villages, imposing mountains, and

gastronomic masterpieces. In 2024, France welcomes the Summer Olympics and also commemorates the 80th anniversary of the D-Day landings in Normandy in France, so the time has never been better to visit this beautiful country.

Among the wonderful adventures in France is the eight-day Mont Blanc Highlights tour, which explores one of the finest walking and hiking routes in the Alps. With stays in delightful chalets featuring delicious, home-cooked meals and special departures that celebrate Exodus’ 50th anniversary, France is the perfect destination for 2024.

4. Portugal

Blessed with sun-kissed beaches and vibrant villages, Portugal is a haven for hikers and cyclists alike. On our Highlights of Portugal tour, an eight-day culture-focused trip, you’ll explore Porto, the Douro wine region, Coimbra, Batalha monastery, medieval Óbidos, Sintra, and conclude in enchanting Lisbon. It’s the perfect culture-focused trip, immersing you in the heart of Portugal’s fascinating cities and rich history.

Looking for a more active taste of Portugal? The Porto to Lisbon Atlantic Ride offers views of sun-kissed beaches, colorful fishing villages, and a ride through the

São Jacinto Natural Reserve. It’s a one-of-a-kind cycling adventure and one of our most popular biking itineraries.

5. Croatia

With a handsomely wild coastline, thousands of tiny islands, and picture-perfect towns and villages, it’s no surprise that Croatia is a top destination for 2024.

Embark on an eight-day guided cycling adventure along the Dalmatian Coast, exploring beautiful Hvar and Korcula and concluding in the fascinating city of Dubrovnik. Known to

have the clearest waters in the Mediterranean, and packed with historical and cultural interest, this itinerary follows some of the region’s best cycling routes.

Select departures celebrate Exodus’ 50 years of adventure with special extras, making for truly unforgettable trips!

6. Morocco

Dive into the mystical world of Morocco, home to the colorful markets of Marrakech, the expansive Sahara Desert, and the incredible Atlas Mountains, where you can sip tea with Berbers.

Celebrate everything this remarkable country has to offer on our 12-day Treasures of Morocco – Premium Adventure. On this culture-focused journey, you’ll explore

diverse cities, journey into the Sahara and navigate dunes on camelback, have lunch with a Berber family, indulge in a relaxing hammam session, and much more. Along the way, you’ll stay in traditional riads, an award-winning eco-lodge, and a luxury desert camp.

7. Spain

Whether you’re drawn to the artistic treasures of Barcelona, the vibrant festivals of Seville, or the stunning beaches of the Costa del Sol, Spain is a country of diverse activities and enticing attractions just waiting to be explored.

8. Vietnam

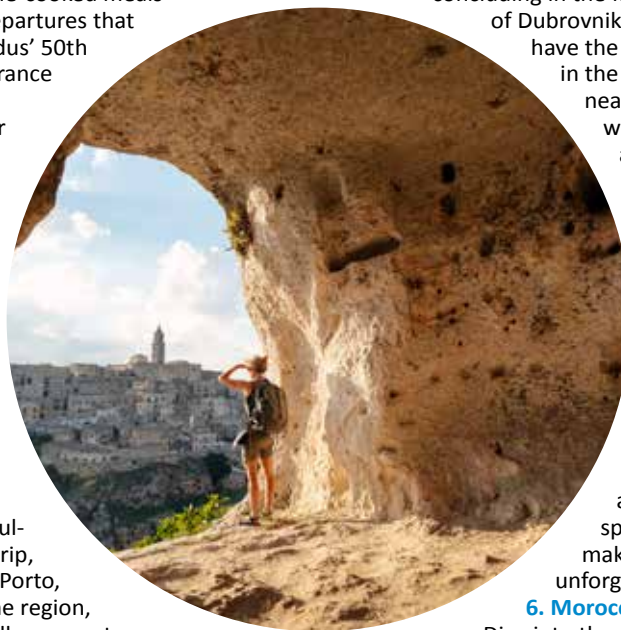
From the bustling streets of Hanoi to the serene beauty of Halong Bay, Vietnam offers a rich tapestry of experiences with a wonderful combination of history, culture, and cuisine that makes this Southeast Asian gem a top choice.

9. Greece

Discover the ancient wonders of Athens, the idyllic islands of Santorini and Mykonos, and the rich history that has influenced Western civilization. The beauty here is bound to captivate any traveler. On our nine-day, culture-focused Highlights of Ancient Greece trip, you’ll visit some of the most significant archeological sites in the world, including the Acropolis, Mycenae, and Epidaurus. Led by an expert guide, you’ll also venture to the medieval castle town of Mystras; to Olympia, where the first Olympic Games took place; to the stone forest of Meteora, and much more.

10. India

India’s diverse culture, architecture, and landscapes are irresistible. From the bustling streets of Delhi and serene backwaters of Kerala to the majestic beauty of the Taj Mahal, there is a treasure trove of experiences that await here, not to mention, excellent value.





Hammana's Annual Cherry Festival: A Celebration of Harvest, Culture, And Community

Hammana, a picturesque village nestled in the mountains of Mount Lebanon, came alive on with the vibrant Cherry Festival. This popular annual event celebrates the cherry harvest and brings together locals and visitors for a day filled with fun and festivity. According to Lovin Beirut.

A village of festivals and culture

Hammana isn't just known for its cherries. The village buzzes year-round with festivals, cultural events, and sports activities. But the Cherry Festival holds a special place in everyone's hearts. Hammana's cherries, whether black, red, or yellow, are famous for their delicious taste. The festival was a great chance to sample these varieties and other cherry-inspired treats like jams, desserts, and juices.

The one-day festival was packed with activities. Stands offering fresh cherries and cherry-based products line the streets, tempting every passerby. Music filled the air with live performances and folk dances, while local artisans displayed their handicrafts. Games and other entertainment kept both kids and adults engaged.

One of the highlights was the cherry-picking activity. It was a wonderful way for people of all ages to connect with nature and experience the simple joy of picking fruit straight from the trees.

Perched at around 1,200 meters above sea level, Hammana offers stunning views of the fertile valley and mountains. The village's altitude also provides the perfect climate for cherry trees to thrive. Hammana's love affair with cherry trees began after World War I, replacing mulberry trees that were previously grown to feed silkworms. The Cherry Festival started in the seventies and even included the election of "Miss Cherry." Although interrupted by the civil war, the festival made a comeback in 2008 as Hammana Cherry Day, helping local farmers sell their produce.

In Hammana, the Cherry Festival is more than just a celebration of fruit. It's a celebration of community, culture, and the natural beauty of this unique village.



عيد قوارب التين يحيي الثقافة التقليدية في الصين

تراث ثقافي غير مادي على مستوى المقاطعة في مقاطعة هونان بوسط الصين، أصدرت داي يون يي وفريقها مؤخرا منتجا جديدا يضم أبياتا ل تشيوي.

وقالت داي: «قمنا بتطوير سطور من الأبيات الشعرية وأنماط نباتية على الأكياس، وملأناها بالنباتات العطرية المذكورة في الأبيات التي تحمل معاني ميمونة. نريد الاحتفال بثقافة تشيوي يون وإبراز جمال أبياته الشعرية». أثبت المنتج نجاحه، مع زيادة في الطلبات المتدفقة من جميع أنحاء البلاد.

خلال العطلة التي استمرت ثلاثة أيام، تم دمج الثقافة التقليدية في مجموعة متنوعة وغنية من الأنشطة الثقافية والسياحية المتاحة للجمهور.

كواحدة من أهم العادات في ذلك اليوم، أقيمت سباقات قوارب التين في مقاطعات مثل قوانغدونغ وهونان وتشجيانغ وقويتشو ويوننان، مما ساعد على تعزيز أسواق السياحة المحلية.

وأظهرت بيانات من منصة السفر عبر الإنترنت «سيتريب» أن حجوزات السفر لقضاء العطلات إلى مدينتي يوييانغ وشوانتشونغ، اللتين نظمتا سباقات قوارب التين الكبرى، ارتفعت بنسبة 52 في المائة و32 في المائة على التوالي عن نفس الفترة من العام الماضي.

وفي مدينة تشانغشا بمقاطعة هونان، أتاحت الفرصة لزوار المركز الثقافي لتعلم كيفية صنع «تسونغتي» والأكياس. وفي مدينة تشونغتشينغ، نقل معرض يجمع بين الأوبرا والشعر الجمهور إلى عالم تشيوي يون في تكريم جماعي للشاعر. ويعتقد الخبراء أن تحقيق تكامل أعمق بين الثقافة التقليدية والتنمية السياحية من خلال التنسيق الوثيق بين قطاعات الثقافة والمتاحف والسياحة سيساعد على إطلاق العنان لإمكانات الاستهلاك.

لقيت باقات حبق الراعي الفريدة ترحيبا كبيرا من المتسوقين في منطقة التسوق المكتظة في بلدية تشونغتشينغ، جنوب غربي الصين، خلال عطلة عيد قوارب التين التي اختتمت للتو. من تقاليد العيد في أجزاء كثيرة من الصين، تعليق بعض النباتات على الأبواب، مثل حبق الراعي والكالاموس. جمعت الباقات بين نباتات الأعياد الكلاسيكية والمكونات الميمونة الأخرى مثل القرع الذي يرمز إلى الحظ السعيد والأجراس وبطاقات المعايدة. وجعلت هذه الترتيبات الإبداعية هذه الباقات من أكثر العناصر رواجاً في العيد، حتى أنها انتشرت على وسائل التواصل الاجتماعي عدة مرات. وفقا لوكالة شينخوا.

وبدورها؛ قالت تشانغ بينغ نينغ، وهي سائحة من مقاطعة سيتشوان المجاورة، إنها وجدت ترتيب الباقة «منعشا للغاية» لأنها تتميز بعناصر عصرية مع الحفاظ على التقاليد.

يصادف عيد قوارب التين المعروف أيضا باسم عيد «دوانوو» تقليديا اليوم الخامس من الشهر الخامس في التقويم الصيني التقليدي، حيث تم الاحتفال به يوم الاثنين الماضي، 10 يونيو من هذا العام.

خلال العيد، يستمتع الناس بأنشطة مثل سباقات قوارب التين أو تناول «تسونغتي» (فطائر الأرز اللزج) لإحياء ذكرى الشاعر الوطني الصيني الشهير تشيوي يون الذي كان أيضا وزيرا في ولاية تشو خلال فترة الممالك المتحاربة (475 قبل الميلاد - 221 قبل الميلاد).

باعتبارها وريثة لتقنية الكيس المعطر التي تم إدراجها كعنصر



Viking Age 'treasure' discovered by metal detectorist on Isle of Man

A metal detectorist has uncovered a Viking Age silver ingot on the Isle of Man. John Smart discovered the 1,000-year-old, finger-sized sliver of metal while exploring the island, which sits in the Irish Sea between Northern Ireland and England, according to a statement from Manx National Heritage. According to livescience.

Smart, who has been a metal detectorist for more than 40 years, said he never tires of the thrill of searching for buried treasure on the island. "It's the thought of finding something of interest ... you're detecting over a land with nothing, it's soundless, then suddenly there's a little beep," Smart told the Isle of Man's Manx Radio.

Per the island's Treasure Act 2017, Smart relinquished the artifact to Manx National Heritage, which handed it over to the island's Coroner of Inquests.

The Coroner of Inquests declared the piece of metal, which weighs approximately 0.4 ounce (11 grams), a "treasure." This determination was based

on a silver analysis using X-ray fluorescence, which reveals chemical signatures, and a scanning electron microscope, which also gives chemical composition information. The analysis was conducted by the University of Liverpool and Manx National Heritage.

The results determined that the ingot was 88%

silver, according to the statement. (Any artifact that contains at least 10% precious metal and has no traceable owner is considered a treasure, according to the act.)

Ingot was common currency for Vikings and served as a substitute for silver coins to pay for goods and services.

"Ingots like this were used in the Viking world for trade," Allison Fox, curator of archaeology for Manx National Heritage, said in the statement. "The ingots were weighed and tested to make sure of their silver content and they were used in part or in whole to buy whatever a Viking needed. It was a cross-border currency."

This isn't the first time that silver from the Viking Age (A.D. 793 to 1066) has been discovered on the Isle of Man. In 2021, an amateur treasure hunter unearthed a "piggy bank" hoard containing numerous artifacts, including 87 coins and 13 pieces of cut-up silver arm rings, which served as "hack silver," or currency that could be broken into different sizes.

"This ingot may only be a small artifact, but put into context, it helps illustrate how the Isle of Man was a part of the international Viking trade network 1,000 years ago including how the Viking economy operated and where on the island trade was taking place," Fox told Manx Radio. "I often compare it to a credit card, essentially. Because the value is in its silver content ... they could spend that anywhere in the Viking world."

The ingot is now on display in the Viking and Medieval Gallery at the Manx Museum, according to the statement.



آثار في كهف إيراني تظهر استيطاناً بشرياً قبل 450 ألف عام

ومن بين هذه القطع عدد كبير من عظام الخيول والحمير البرية تحمل آثار استخدامها للنحر، وأدوات حجرية مقطعة تستخدم في إعداد الأطعمة. وشكلت هذه الاكتشافات مادة غنية جداً، ويمكن تحديد موقعها زمنياً لأنها ظلت في مكانها على طبقات عدة، يعود أعمقها إلى 452 ألف عام، وآخرها إلى 165 ألف عام.

وتوجت هذه الاكتشافات بالعثور على سن لبنيّة بشرية، يستحيل تحديد تاريخها تحديداً مباشراً، لكنها موجودة في طبقة يراوح عمرها بين ما قبل 165 ألف عام و175 ألفاً، وهي تالياً أقدم سن معروفة على الإطلاق في منطقة لم يكن فيها حتى الآن أي أثر بشري مؤرخ بوضوح يعود إلى أكثر من 80 ألف عام، على ما أوضح متحف الإنسان في بيان.

وأظهرت السن اللبنيّة آثار خراج وتسوّس وارتشاف لجذرها بالكامل تقريباً، ويُحتمل تالياً أن تكون قد سقطت سقوطاً طبيعياً في المكان الذي كانت المجموعة تستوطنه.

وقال الباحث: «يمكننا أن نتخيل مجموعات بشرية كانت تستخدم الكهف، لتعيش فيه، وتأكّل فيه... من دون أن تشغله باستمرار». فعلى ارتفاع أكثر من ألفي متر فوق مستوى سطح البحر، في هذه الحقبة الجيولوجية من العصر الجليدي الأوسط التي تميزت بفتحات جليدية، لم يكن الوصول إلى الموقع متاحاً على مدار السنة طبعاً.

ولكن من كان يستخدم هذا الموقع؟ هل هي مجموعات من إنسان نياندرتال، كجيرانها الذين كانوا يعيشون على بعد بضع مئات من الكيلومترات إلى الغرب؟ أم هي مجموعات من إنسان الدينيسوفان من آسيا؟ أو ربما حتى أنواع أقدم، عاصرت إنسان توتافيل من جبال البيرينيّة الأوروبية، وهو من عمر أقدم طبقة في كهف قلعه كرد الإيراني؟

نظراً إلى قلة الرفات البشري في الموقع، لا يمكن تحديد النوع أو الأنواع التي كانت تعيش فيه.

وشرح جيل بيريون: «نجد أنفسنا في مروحة زمنية تغطي 300 ألف سنة من تاريخ التطور البشري، في فترة من التنوع الثقافي الكبير ربما كانت كل هذه الأنواع موجودة خلالها، كان يحل بعضها مكان بعض، وربما تعايش بعضها»، ومنها الإنسان العاقل من الجنس البشري. وأشار إلى أن «أعمال التنقيب مستمرة في موقع قلعه كرد»، أملاً في أن تشمل «مواقع أخرى من هذه الفترات في هذه المنطقة الشاسعة، بغية تكوين فكرة أفضل عن مدى تعقيد الاستيطان البشري».

عُثر على آثار للوجود البشري يعود إلى ما بين 452 ألف و165 ألف سنة، بينها أدوات حجرية منحوتة وعظام خيول وأسنان أولية (لبنيّة)، في كهف في الهضبة الإيرانية الوسطى، وهي الأقدم على الإطلاق مما عُثر عليه في هذه المنطقة الشاسعة الواقعة على مفترق طرق بين المشرق العربي وآسيا.

وأفادت دراسة نشرتها في نهاية مايو/ أيار مجلة جورنال أوف باليوليثيك أركيولوجي بأن هذا الاكتشاف يعني أن أول دليل مؤرخ على استيطان المنطقة بات أقدم بثلاثمائة ألف عام مما كان يُعتقد سابقاً. وأوضح الباحث التابع للمركز الوطني الفرنسي للبحوث العلمية في متحف الإنسان، جيل بيريون الذي شارك في إعداد الدراسة، أن المواد الأثرية القديمة إلى هذا الحد نادرة في هذه المنطقة. وفقاً لوكالة فرانس برس.

وكان علماء ما قبل التاريخ يعرفون أن الهضبة الإيرانية الوسطى كانت مأهولة بالسكان منذ مئات الآلاف من السنين، نظراً إلى تعدد المواقع في المناطق المحيطة بها، وهي المشرق العربي والقوقاز في الغرب وآسيا الوسطى في الشرق، حيث عاش بشر من عدة أنواع من جنس الإنسان كالإنسان المنتصب والإنسان البدائي وإنسان الدينيسوفان والإنسان العاقل. كذلك شكل دليلاً على الوجود البشري مجموعة اكتشافات لأحجار منحوتة في إيران، بعضها على سطح الأرض، وبعضها الآخر أظهرته حفريات نادرة في أمكنة محددة.

لكن أي حفريات لم تكن قد أتاحت بعد تحديد تسلسل زمني بهذه الدقة وبهذا النطاق الواسع. وقال العالم الفرنسي إن المعلومات المتوافرة كانت تشوبها ثغرة عدة في ما يتعلق «بالفترات القديمة من عصور ما قبل التاريخ».

عام 2018، أعاد فريق المشروع الأثريولوجي الفرنسي الإيراني، بقيادة جيل بيريون وحامد وحدتي نسب، من جامعة تربت مدرس في طهران، دراسة كهف قلعه كرد (شمال إيران)، الواقع عند الحد الغربي للهضبة الإيرانية الوسطى التي تشرف عليها جبال زاغروس. ويقع الكهف على ارتفاع 2137 متراً، وشهد عمليات تنقيب غير قانونية قبل عقود، عُثر بنتيجتها على أدوات حجرية منحوتة كانت موجودة على السطح بالقرب من مدخل الكهف.

أما الحفريات الجديدة التي وصلت إلى عمق مترين ونصف متر على مساحة لا تتعدى 11 متراً مربعاً، فأسفرت عن العثور على «عشرات الآلاف من القطع الأثرية»، وفقاً لجيل بيريون.



سامية داغر.. رسامة لبنانية تصل للعالمية بفضل رسوماتها بـ «القلم الجاف»

سامية الحمصي داغر، مهندسة برمجيات ورسامة من لبنان، صنعت لنفسها اسماً من خلال ابتكار صور واقعية للغاية لقلم حبر جاف، من المشاهير إلى صور الأشخاص اليومية، حيث يصعب أحياناً تمييز الأعمال الفنية عن الصور الفوتوغرافية.

ولدت سامية في طرابلس عام 1987، وبدأت في الرسم عندما كانت في الخامسة من عمرها فقط، وظل أداؤها في الرسم يتحسن كثيراً، وتعتبر الآن واحدة من أفضل الرسامين في العالم، بحسب ما ذكر موقع odditycentral.

تركز سامية على التفاصيل بشكل كبير والنسب المثالية لميزات الوجه المختلفة، كلها مجتمعة لتكوين رسومات لا يمكن تمييزها في بعض الأحيان عن الصور الفوتوغرافية.

تقول سامية، «معظم رسوماتي مصنوعة بقلم حبر بسيط يستخدمه الجميع أثناء الكتابة»، وقالت في تصريحات صحفية، إنها أحياناً تبدأ بخربشات صغيرة وينتهي الأمر بعمل معقد يحتوي على الكثير من التفاصيل.

وبصرف النظر عن شهادة في الفنون الجميلة، درست سامية الحمصي داغر التكنولوجيا وحصلت على درجة البكالوريوس في علوم الكمبيوتر وماجستير في هندسة البرمجيات من الجامعة اللبنانية، قد يكون شغفها بالتكنولوجيا هو الذي يساعدها على تحقيق هذا المستوى من الواقعية بقلم حبر بسيط.

ومن رسوماتها التي انتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي، المغنية العالمية ريهانا، ونجوم عرب مثل ظافر عابدين، وهيفاء وهبي، وكارمن بصييص، وهبه طوجي، وأبطال المسلسل الأشهر عالميا Game of thrones، و عرض النتائج عن الرسامة فريدا كاهلو، وسلمى حايك، وتحظى بحوالي 147 ألف متابع على انستجرام.



نجاهة رشدي.. وجه نسائي مغربي في صدارة المشهد الانساني الأممي

أنه يمكنهم النجاح إذا اشتغلن بجد، وأن يقمن بعملهن بشغف واقتناع».

ولعل العمل بجد هو الشيء الذي لم تفتأ نجاهة رشدي القيام به منذ انطلاقي مسيرتها المهنية، إذ كانت بين سنتي 1999 و2003 أول امرأة تشغل منصب الكاتبة العام المكلف بالمقاولات الصغرى والمتوسطة، حيث عرفت كيف تتجاوز مجموعة من الصعوبات التي كانت تواجه هذا النوع من الشركات.

في سنة 2003، قررت أن تحلق على المستوى الدولي، حيث شغلت منصب مديرة إقليمية من أجل تكنولوجيا الإعلام والاتصال في خدمة التنمية بالمنطقة العربية، وهو برنامج تابع للمكتب الإقليمي للبلدان العربية، والذي من خلاله يقدم مساعدة للبلدان العربية للاستخدام الجيد لهذه التكنولوجيات، كما يمنح فرصاً لمجتمع المعرفة لتقليص الفقر وتحسين أداء القطاعين العام والخاص. بين سنتي 2003 و2013، اشتغلت مديرة مساعدة لمكتب برنامج الأمم المتحدة للتنمية بجنيف، حيث كانت تشرف على المفاوضات السياسية حول حزمة المواضيع المتعلقة بأهداف الألفية للتنمية ومكافحة الفقر، لتساهم بالتالي في «تعزيز مكانة البرنامج إزاء المانحين التقليديين وغير التقليديين».

وفي أبريل 2013، كانت المناسبة سانحة بالنسبة لنجاهة رشدي لتحتك مباشرة بالمعانة الإنسانية بعد تعيينها في منصب المنسق المقيم والإنساني للأمم المتحدة، وممثلة مقيمة لبرنامج الأمم المتحدة للتنمية بالكامبرون، وهي المهمة التي قامت بها على أكمل وجه، قبل تعيينها بإفريقيا الوسطى نائبة للممثل الخاص لبعثة (مينوسكا).

مسلحة بتجربتها الواسعة ومعرفتها الدقيقة بالملفات التي تشرف عليها، تمكنت نجاهة رشدي بفضل طاقتها الكبيرة على العمل من فرض نفسها في الدوائر العليا، التي كانت حكرًا على الرجال، للعمل الإنساني والتنمية ضمن منظومة الأمم المتحدة، بعدد من أفقر المناطق بالعالم.

انضمت نجاهة رشدي إلى المنظومة الأممية عام 2000 بعد مسار إداري وسياسي لامع بالمغرب، وعرفت كيف تصعد درجات سلم منظمة الأمم المتحدة بشكل سريع، خاصة في مجال التنمية ومكافحة الفقر والإغاثة الإنسانية، ما مكّنها من أن تصبح منسقة للشؤون الإنسانية وممثلة مقيمة لبرنامج الأمم المتحدة للتنمية في الكامبرون منذ عام 2013.

مسار هذه المرأة المغربية اللامعة تقدم خطوة أخرى في سلم النجاح الأممي حين عينت الخميس الماضي، من طرف الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس، في منصب نائبة الممثل الخاص لبعثة الأمم المتحدة المتكاملة المتعددة الأبعاد لتحقيق الاستقرار في جمهورية إفريقيا الوسطى (مينوسكا).

كما ستشغل أيضاً منصب منسقة مقيمة، ومنسقة إنسانية للأمم المتحدة بإفريقيا الوسطى، وكذا ممثلة مقيمة لبرنامج الأمم المتحدة للتنمية.

وقالت «شرف كبير أن يتم تعييني في هذا المنصب وأن أحظى بثقة الأمين العام»، مبرزة بكثير من الاعتزاز والتواضع أن هذا التعيين يجسد «مساهمة المرأة المغربية» في حفظ السلام وترسيخ القيم الكونية لبرنامج الأمم المتحدة.

واعتبرت أن هذا التعيين يحمل أيضاً «إشارة لكل نساء العالم



How to Maintain Baby Hygiene

It goes without saying that your baby's personal hygiene is of utmost importance to keep him or her healthy and safe. A baby's skin is extremely sensitive and delicate, hence it needs special care and the right products that are gentle on the skin. As a new parent, it is crucial to know what's best for your baby and the doctor may guide you through baby hygiene and daily care. A baby's defence mechanism is not so strong in the early days and they are likely to pick up many passing diseases and infections, allergy-causing dust can easily find their way onto your baby's body, particularly through their hands and feet. So, you must be on your toes when it comes to newborn baby hygiene.

Here are a few baby hygiene essentials that you must consider when you are raising a newborn baby: According to the pharameasy.

1. Use Nail Clippers or Scissors Regularly

Not just bathing your baby every day, you must regularly trim a baby's nails as part of hygiene. Use a nail clipper or a pair of tiny baby scissors to cut your baby's delicate fingernails. It may seem to be a daunting task, but it is necessary to keep the baby safe. Babies' fingernails grow really fast and have sharp edges; they may accidentally scratch themselves, it is also important to note that the baby puts his hands and fingers in his or her mouth often, so to avoid the spread of any infection, baby nails must always be trimmed. Make sure you are using stainless steel blades only and maybe use a magnifying glass to get a closer view of the tiny fingernails.

2. Use a Finger Brush

Maintaining oral hygiene is very important and it applies to infants too. From early on you as a parent must focus on the baby growing up with healthy gums and strong teeth. You can start brushing your baby's teeth as soon as his first tooth appears. Begin with a soft bristle finger brush with a small head, made from non-toxic materials. Clean the baby's tongue because milk can leave back deposits which are bad for oral health and may lead to an odour. Remember, it is never too early to start taking care of your baby's dental health.

Click here to explore baby care products

3. Use the Right Laundry Detergent

As your baby's immune system is still developing, you must be extra careful about keeping infections at bay, even from his or her clothes. While washing baby's clothes, always use a good quality, mild detergent, but most importantly use a disinfectant. Using any harsh regular detergent to wash the baby's clothes can irritate your baby's skin, and the chemicals present in the detergent can lead to allergic reactions in your baby. You can add a few drops of Dettol to warm water, which acts as an antiseptic liquid, before soaking baby clothes in it. Wash the clothes and rinse thoroughly, later, allow the clothes to dry in the sunlight. This can be done by washing the baby's bed sheets and other baby products as well.

4. Sanitize and keep your Home Clean

While the baby may not be stepping out yet, you are on the move and whenever you come back home and want to play or touch the baby, remember to wash and sanitize your hands first. If you have visitors, ask them to do the same before touching the baby. Also, keeping your home sanitized and clean is very important, especially if you have a crawling baby. It ensures that your crawling or walking baby is not exposed to germs. Always use anti-bacterial floor cleaners to sweep the floor of your house. Babies have a tendency to put their hands in their mouths and a baby in a dirty home can mean a baby that falls sick frequently. Make sure that your baby's sleeping cot is clean, change the bed sheets regularly and keep the room dust-free, twice a week go over surfaces with baby-friendly antibacterial products to kill any germs or bacteria that may have found their way into the baby's room. The room where the baby stays must be well ventilated, with plenty of fresh air and sunlight.

5. Use a Sterilizer

You may think that washing a baby's feeding essentials is enough, but sterilizing them after each feed is a must. Your baby may use a feeding bottle, a spoon, or a bowl and it is ideal to sterilize these regularly. This will remove unwanted germs, and is the best way to protect your baby from health risks and infections. You may buy a non-toxic sterilizer or simply use boiling water to clean the essentials. As a parent you want the best for your baby and sterilizing is a trusted process which has been in use for ages.



تريدين تحضير كميات أكبر من الطعام لتوفير الوقت؟ إذا إليك الطرق الصحية لتخزين وتسخين طعام الطفل

قبل إعطائه لطفلك. بالنسبة للأطعمة المهروسة التي لا تحتاج إلى إعادة تسخين، تحقق من إزالتها بالكامل قبل إعطائها لطفلك. أما إذا كنت تستخدمين الميكروويف، حرّكي الطعام جيداً للتخلص من أي جيوب هوائية ساخنة، وتحققي دائماً من درجة الحرارة قبل إطعام طفلك. يجب ألا تعيدي تسخين أي طعام مطبوخ مسبقاً لطفلك أكثر من مرة واحدة فقط، كما نصح موقع BabyCenter المتخصص بتقديم نصائح للأمهات والحوامل. والأهم؛ لا تعيدي تجميد أي طعام متبقٍ بعد التسخين أو أي طعام تمت إزابته بالفعل، ولا تحتفظي بطعام الأطفال في المجمد لأكثر من 3 أشهر.

نصائح أخرى عند تحضير الطعام لطفلك

قدم موقع Parent Club الاسترلندي المتخصص بتقديم نصائح للآباء في المجالات المختلفة المتعلقة بالتربية مجموعة من النصائح التي من المهم أخذها بالاعتبار عند تحضير الطعام لطفلك. الطرق الصحية لتخزين وتسخين طعام الطفل يجب أن تكون جميع منتجات الألبان مثل حليب البقر أو الماعز، والجبن، والزبادي مسترة. كما يجب غسل جميع الفواكه والخضراوات قبل الاستخدام، بما في ذلك المعبأة مسبقاً، ولا بأس بتقشير الفواكه والخضراوات مثل التفاح والجزر. يجب طهي اللحوم والأسماك بشكل صحيح للتأكد من نضجها، وخصوصاً بالنسبة للدجاج واللحوم المفرومة.

تأكد من أن اللعب لم تتعرض للكسر عند الشراء، وأن فترة الصلاحية لا تزال سارية. لا تستخدم الطعام بعد تاريخ انتهائه صلاحيته مطلقاً.

حفظ الطعام أثناء الخروج والسفر

إذا كنت تأخذين طعاماً معك أثناء الخروج (مثل الساندويشات أو الزبادي)، من الجيد استخدام حقيبة مبردة وزجاجات ماء مجمدة أو كتل تليخ للحفاظ على الطعام بارداً، خصوصاً في فصل الصيف الحار. إذا لم يتم حفظ الطعام بارداً أثناء التنقل، يجب تناوله في أقرب وقت ممكن، ونصح موقع Parent Club بأن يكون خلال 4 ساعات كحد أقصى. كما يجب التخلص من بقايا أي طعام تبقى من هذا الطعام الذي أخذته معك للخارج. وأخيراً؛ نصيحة قد تبدو بديهية، ولكن لا تنسي أن تغسلي المرايل، الأطباق والملاعق بالماء الساخن والصابون، وتأكد من أن ألواح التقطيع والأواني نظيفة أيضاً. وإذا كان طفلك يتناول الأكل بيديه، اغسلي يديه قبل تناول الوجبات.

إذا كنت أمّاً وفي الوقت نفسه تعملين أو لديك الكثير من الالتزامات والمسؤوليات، فبالإضافة إلى همة هذا الأمر؛ الطرق الصحية لتخزين وتسخين طعام الطفل.

صحيح أن فكرة تخزين الطعام توفر عليك بعض الوقت عند إعادة تقديمه لطفلك، لكن إن لم تفعلها بالطريقة الصحيحة قد يفسد الطعام منك ويضيع كل جهدك أو ربما تقدمينها لطفلك بطريقة غير صحية تسبب له ضرراً.

لهذا؛ جمعنا لك بعض نصائح الخبراء عن الطرق الصحية لتخزين وتسخين طعام الطفل لتستفيدي منها عند إعداد وجبات إضافية لطفلك الصغير. وبقولنا «عربي بوست».

الطرق الصحية لتخزين وتسخين طعام الطفل المرحلة الأولى بعد إعداد الطعام هي تخزينه بطريقة سليمة تحافظ على جودة الطعام، وأيضاً تضمن تقديمه طازجاً وصحياً لطفلك.

إذا كنت تطبخين كميات كبيرة، قومي بتبريد الطعام (يفضل خلال 1 إلى 2 ساعة) ثم ضعيه في الفريزر أو التلاجة. إذا كنت تحتفظين به في التلاجة، استخدميه خلال يومين.

بالنسبة للأرز، تأكدي من تبريده خلال ساعة واحدة، ثم ضعيه مباشرة في التلاجة أو الفريزر.

يجب تناول الأرز المحفوظ في التلاجة خلال 24 ساعة، وانتبهي ألا تعيدي تسخين الأرز أكثر من مرة، كما نصحت الخدمة الصحية البريطانية (NHS) على موقعها الرسمي. وبالنسبة للحوم النيء والأسماك والبيض، فمن الأفضل أن تحتفظي به في علبة مغطاة وبعيدة عن الأطعمة الأخرى، وضعيها في أسفل التلاجة لتجنب تقطيرها بعض السوائل أو الدهون على الطعام الآخر.

تبريد الطعام لطفلك

إذا كنت بحاجة إلى تبريد الطعام بسرعة، ضعيه في حاوية محكمة الإغلاق وضعيها تحت ماء بارد جارٍ، واستمري في التحريك حتى يبرد الطعام بالكامل.

إعادة تسخين الطعام

قومي بإذابة الطعام المجمد تماماً قبل إعادة تسخينه. أفضل طريقة للقيام بذلك هي بوضعه في التلاجة قبلها بليلة أو باستخدام إعداد أذابة التجميد في الميكروويف. لكن؛ لا تتركي الطعام أبداً في درجة حرارة الغرفة، حيث تبدأ البكتيريا في النمو خلال ساعتين. ومن المهم عند الانتهاء من إذابة الطعام، أن يتناوله الطفل خلال 24 ساعة. عند إعادة تسخين الطعام، تأكدي من أنه ساخن بالكامل ثم دعيه يبرد

6 Ways to Advance Your Career as a Woman

Women experience a myriad of hurdles in the workforce that can stall career progression and harm professional confidence. From gender bias causing discrimination in the office to asymmetrical family responsibilities, these problems mean women often encounter a glass ceiling.

Yet, as we here are many strategies working women can adopt to overcome these challenges. We've highlighted several helpful tips to push your career in the right direction while ensuring your talent and hard work gets the respect it deserves. According to mycareersfuture.

1. Set clear goals

While it's hard to predict the future, setting clear goals can direct your career progress over the short and long term. Raising a family can make your professional development more complex, so factoring these aspects of your life into your career moves can make navigating them slightly more straightforward.

Whether you're considering the next few months or creating a five-year plan, understanding your career objectives is the perfect way to align your professional aspirations with the future. As you complete smaller milestones on the way to success, you'll experience immense satisfaction and build confidence.

2. Grow your network

Advancing your career becomes so much easier when you have the support of a dependable professional network. As you forge connections with like-minded colleagues and industry figures, these relationships can result in future job opportunities that impact how fast you move up the corporate ladder.

Many women find their spare time for networking taken up by house responsibilities and childcare considerations. However, asking family and friends to help out wherever possible can help you reclaim hours of the day to attend networking events, conferences and industry dinners.



3. Take risks

You might have the talent to take on a job beyond your current position, but many women struggle to conquer overthinking and hesitation. So, how can you learn how to take more risks with your career development?

As the author and entrepreneur Michelle Poler said, "Choose action over perfection." Getting comfortable with failure is essential. Train yourself by taking small steps at first to advance your career and overcome greater hurdles.

4. Advocate for yourself

Don't get held back by the 'confidence gap'. The term, coined by Dr Russ Harris, explains the underlying psychological reasons that men often progress further in their careers because they are more assertive about pursuing their goals.

A landmark Hewlett-Packard study also supports this notion. It discovered men are more likely to apply for a promotion if their skills matched 60% of the criteria, while women only do so if they met every listed requirement. Reject your inner critic to reach your objectives.

5. Find a mentor

As confidence is key to advancing your career as a woman, finding a suitable mentor to guide your progress can be a game-changer. While this person doesn't necessarily have to be a woman, it helps to chat with female leaders who have experienced and surpassed the same career barriers.

Reflect on your ideal career goals and how someone's expertise can help you attain them to find your perfect mentor. Also, consider what qualities in people inspire you the most. Then, create a list of potential candidates and make contact to see if they'll help drive your career progression.

6. Don't overlook self-care

While career advancement might be at the top of your priority list, it's easy to get lost in the whirlwind of moving up the ladder that you forget to look after yourself. As self-care is critical to performance, remembering to take regular downtime is vital to success.

For starters, getting enough sleep, exercising, eating well and closing your inbox after a certain time daily all deliver restful benefits. However, you can take things to the next level by meditating, practising mindfulness and even learning to say no to tasks outside your ordinary job description.



لتكوني قائدة فريق أكثر فاعلية.. استخدمي هذه العبارات

وقومي بتصميم منهجك وفقاً للطريقة التي يرغب بها موظفوك في تلقي الثناء.

«هل من أسئلة جديدة؟»

يعد الحفاظ على خطوط اتصال مفتوحة أمراً بالغ الأهمية للعمل الجماعي الفعال. وعند بدء مشروع جديد، أو تعيين المهام، أو تقديم التعليقات، تأكد من أنك وموظفك في الاتجاه نفسه. ويشجع هذا السؤال ثقافة التواصل المفتوح؛ للمساعدة على منع سوء الفهم والارتباك، وشجعي فريقك على طرح الأسئلة، وتقديم الدعم اللازم لإزالة الغموض.

إلى جانب ذلك، تأكد من أن فريقك يعرف أنه يمكن طرح الأسئلة في أي وقت، فالتواصل الواضح عملية مستمرة، وليس نشاطاً لمرة واحدة.

«ما الهدف؟»

كمدير، تقف على عاتقك مسؤولية وضع أهداف القسم والمؤسسة في الاعتبار. عندما يقترح شخص ما مشروعاً أو فكرة جديدة، أسأله عن مدى توافقها مع أهداف الفريق، إذ إنه من خلال السؤال المستمر: «ما هو الهدف؟»، عليك التأكد من أن فريقك يظل يركز على العمل الأكثر أهمية.

وتشجع هذه العبارة التفكير النقدي لمساعدة الموظفين على تحديد أولويات المهام، والمساهمة في تحقيق أهداف المؤسسة، كما يساعد هذا في عرض نجاح موظفك عندما يتعلق الأمر بالعلوات والمكافآت والترقيات. وإذا كانت مشاريعهم تتماشى مع أهداف الفريق والشركة، فيمكنك إنشاء قصة جذابة حول مساهماتهم.

«كيف يمكنني دعمك؟»

يدرك المديرون الفعالون أهمية دعم أعضاء فريقهم، ومن خلال طرح سؤال: «كيف يمكنني دعمك؟»، تظهرين استعدادك للمساعدة، ومنح بيئة يشعر فيها الموظفون بالراحة عند طلب المساعدة.

وتشجع هذه العبارة التواصل المفتوح حول التحديات أو العقبات، كما تسمح لك بتوفير الموارد أو التوجيهات اللازمة. وتذكري أن الدعم النشط لفريقك يعزز الشعور بالثقة، ما يؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي والإنتاجية.



لا شك في أن دور المدير الناجح يتمثل في قيادة وتوجيه الفريق، وضمان سعادته وإنتاجيته، ويعد التواصل الفعال هو السبيل لتحقيق هذا الهدف. ويمكنك إنشاء بيئة عمل إيجابية، وتعزيز ديناميكية الفريق القوية؛ باستخدام عبارات موجزة، والمشاركة في محادثات داعمة مع موظفك.

هنا، نرصد مجموعة من العبارات التي يمكنها أن تبني الثقة والانفتاح مع موظفك. وفقاً لـ «زهرة الخليج».

«ما الجديد؟»

عندما تُقال بقصد، فإنها تُحدث فرقاً كبيراً، لذا ابدئي يومك بتحية بسيطة، مثل: «ما الجديد؟»، وتؤثر هذه الكلمة بشكل إيجابي على فريقك، إذ توضح له أنك تهتمين برفاهية موظفك، وتمنحينه فرصة مشاركة أي تحديثات أو مخاوف لديه.

«هل يمكنني التحقق معك بشأن شيء ما؟»

لا يخشى المديرون العظماء تقديم تعليقات بناءة؛ لمساعدة أعضاء فريقهم على النمو. ومع ذلك، من الضروري التعامل مع هذه المحادثات بعناية، وقيل مناقشة أي مشكلة اطلبي الإذن، بقول: «هل يمكنني أن أشارككم بعض الملاحظات، التي قمتم بها؟»، ومن خلال الحصول على موافقتهم، فإنك توفرين مساحة آمنة للحوار المفتوح.

وعندما يشعر الموظفون بالاستماع والاحترام، فمن المرجح أن يستمعوا إلى تعليقاتك بعقل منفتح، وأن يتخذوا الإجراءات اللازمة للتحسين. وتذكري أنه لا يرغب الجميع في سماع التعليقات بالطريقة نفسها، لذا فإن السؤال هو طريقة محترمة لضمان سماعهم لها.

«أصنت!»

إن مدح الموظفين على العمل الجيد الذي قاموا به لا يقل أهمية عن تقديم ردود فعل بناءة، حيث يفهم المديرون الفعالون قوة الاعتراف والتقدير. لذا، خذي الوقت الكافي للاعتراف والتعبير عن الامتنان لجهود موظفك، إذ إن ذلك يقطع شوطاً طويلاً في تعزيز الروح المعنوية والتحفيز. وعندما يشعر الموظفون بالتقدير، سيصبحون أكثر استعداداً للعمل بجدية أكبر، وبذل جهد إضافي.

وبناءً على ذلك، اعتادي إخبار فريقك بأنك تقدرين حقاً مساهماتهم،



7 Reasons Your House Always Looks Messy

Do you ever feel like no matter how much effort you put into decluttering and organizing, your home never looks neat? Or perhaps you spend a lot of time on a cleaning project, and a few days later, you get busy, and the whole house feels like a disaster again? There could be a few things going on that explain the chaos—here's why your home always looks messy, along with some helpful tips from professional organizers on what to do about it. According to real simple.

There are Dishes Left in the Sink

Open floor plans are more popular than ever these days. But unfortunately, that means everyone is subjected to seeing your messy kitchen. Not only does a sink full of dishes look unsightly, it can also smell. So prioritize getting this done ASAP. "If you do your dishes as soon as you use them, you will never have a mess," says professional organizer and founder of organizing service O.C.D, Ashley Stewart. "If it is too hard to clean dishes throughout the day, make it a point to make sure you go to bed with no dishes left in the sink."

Toys are Everywhere

Children make it challenging to keep a home tidy, but it's not impossible to get things under control. "The best solution for toys is to have baskets and bins where you can put the toys in," says Stewart. "Not everyone has time to organize every day, but everyone does have time to pick up toys and put them in bins—kids included. When you teach your kids from an early age they clean up at the end of play, they will learn to put things away after they use them."

The Bed Isn't Made

Your bedroom will always look clean and tidy if your bed is made. It only takes a minute and makes a big impact. "I can't stress this one enough. There is something about a made bed that sets the mood for the rest of your house. If your bed is made, not only will your bedroom look cleaner, it will feel better getting into at night," explains Stewart.

You're Not Using the Laundry Hamper

We're all guilty of wearing a sweatshirt for a few hours, failing to put it away, and leaving it on a chair or worse—the floor. This often results in messy piles. "If you don't hang up your clothes after you wear them or put them in the laundry, you are most likely going to have that one chair in your room that becomes an abyss for your clothes," says Stewart.

To avoid a cluttered space, the organizer advises making it a habit to put your clothes away or in the hamper after you wear them. It only takes a few seconds and makes a major difference.

Things Don't Have a Home

Lindsey Mahanna, professional organizer and founder of Clutter to Clarity, says when things don't have homes, they often end up in random spots, creating messes throughout a space. "If you make the time to tidy, you need to know where to put away those items that have accumulated on the counter. If you haven't already figured out a home for each of these items, how can you know where to put them away?"

You Have Too Much Stuff

Whether you live in a studio apartment or a palatial estate, we all have a finite amount of room to store our things. So, if you have too much of anything, it's crucial to declutter regularly. "It's hard to tidy when there are too many items that will fit in a space," says Mahanna. "Now, if you are more than reasons in play, they just compound and make it even harder to tidy up."

Make a decluttering schedule and stick to it. It also helps if you think about whether you truly need something before making a purchase. Do you really need another white T-shirt if you already have five?

There Isn't a System in Place

Shantae Duckworth, professional organizer and founder of Shantaeize Your Space shares that one of the major problems messy homes have is a lack of effective systems "By implementing practical organizing strategies, establishing daily routines, and decluttering regularly, you can transform your space into a more organized space that will not get messy as quickly."

So, don't be afraid to figure out how to tackle this problem. Put the kids in charge of decluttering their rooms. Make a plan to sort through your pantry every third Wednesday. Evaluate your bathroom monthly. You can also hire a professional organizer to figure out systems that will be easiest for you and your family to maintain.



ديكورات رائعة ومميزة في غرفة المعيشة مهما كان طرازها

ملاءمة لاستضافة المرأة.

تركيبات الإضاءة الجريئة

هناك الكثير من الاتجاهات المتعلقة في تركيبات الإضاءة الخاصة بغرفة المعيشة، علمًا أن الإضاءة، مهما كان مصدرها تُعدّ من عناصر التصميم الداخلي الأهم. في غرفة المعيشة، يصحّ الاعتماد على مصادر عدة من الإضاءة، كما جعل الديكور أكثر روعةً من خلال وحدة سقفية ذات تصميم جريء ومُثير للاهتمام. أضيفي إلى ذلك، تُسلط مصابيح

تُعدّ مساحة غرفة المعيشة، الأكثر استخدامًا في المنزل، من أفراد العائلة، لذلك يجب أن تبدو بمظهر جميل وتحمّل «كثرة الاستهلاك»، لا سيّما أن نشاطات عدة تؤدي في المكان، من مشاهدة التلفزيون والمحادثة، وحتى ممارسة بعض الهوايات... في هذا الإطار، هناك مجموعة من الطرق الكفيلة برفع مستوى الجمالية في غرفة المعيشة، ابتداءً من اختيار لون الطلاء المثالي، والاعتماد على الأثاث المناسب، مرورًا باختيار إكسسوارات التزيين، وصولًا إلى جعل كل عنصر في المكان يعشق موقعه ويبدو في تناسق مع الآخر.

من السهل جدًا جعل ديكورات غرفة المعيشة رائعة ومُميّزة؛ سواء كانت الميزانية الرصودة للتجديد ضئيلة أو متوسطة، سيقتود أي تعديل إلى تحسين مظهر هذه المساحة الداخلية، التي يقضي فيها أفراد المنزل غالبية أوقاتهم.

6 أفكار في الديكور لتجميل غرفة المعيشة مهما كان طراز غرفة المعيشة والحجم العائد لها وتفصيلاتك الشخصية، تتعدّد الأفكار لجعل المساحة المذكورة رائعة ومميّزة. في الآتي، لمحة عن 6 أفكار منها سهولة التطبيق وكفيلة بتغيير مظهر المساحة المذكورة والسماح لك ولأفراد عائلتك بقضاء أوقات مميزة ومُشجّعة على الاسترخاء أو التواصل.

اختيار لون طلاء مناسب لطلاء الجدران إعادة طلاء الجدران، في غرفة المعيشة، فكرة رائعة ومُميّزة لجعل الأخيرة تتألق من جديد. في هذا الإطار، يجب التركيز على الجهة التي تقع فيها هذه المساحة، للتعرف إلى مقدار الضوء فيها.

أضيفي إلى ذلك، طلاء الجدار الواقع خلف النقطة المحورية في غرفتك، سواء كانت أريكة أو مكتب، بلون مغاير، يعدّ طريقة سهلة لإنشاء مناطق منفصلة داخل المساحة الواحدة.

التزيين بالمرايا

التزيين بالمرايا، طريقة فورية لجعل أي غرفة معيشة أكثر روعة. في هذا الإطار، يحلو توزيع مجموعة من المرايا مُتعدّدة الأحجام والأشكال، على أحد الجدران، للتعبير عن شخصيتك الفنية، أو اختيار مرآة واحدة ضخمة، علمًا أن وضع المرآة بجوار النافذة سيُعكس معظم الضوء، أما إذا كانت غرفة المعيشة تضمّ مدفاة، فالمساحة التي تعلق الأخيرة هي المكان الأكثر

منهما بذراعين.

التزيين بالتحف

تُظهر التحف شغفًا بالأشياء الجميلة، فيما الاستثمار في التحف، طريقة مؤكّدة لإضفاء شيء من شخصيتك على الديكورات، لا سيما عندما يتعلّق الأمر بغرفة المعيشة، حيث تقضين غالبية أوقاتك المنزلية. فمن الممتع إحاطة نفسك بكل اكسسوارات المنزل المحبّبة لك، من دون إفراط، واختيار لكل عنصر مكان مناسب.

العناية بحامل شاشة التلفزيون

صحيح أن التصميم الجديدة لشاشات التلفزيون، تُحوّل الأخيرة، عند عدم التشغيل، لتبدو كأنها أعمال فنيّة أو صور فوتوغرافية عالية الجودة. لكن، إذا كانت ميزانيتك لا تسمح بالاستثمار في جهاز فمائل باهظ الثمن، يُمكنك العناية بحامل شاشة التلفزيون أو بالجدار خلفها.

إكساء الجدران

تُعدّ ألواح الجدران من الأصول القيّمة لأي ديكور داخلي، فهي تُضيف الملمس والعمق والاهتمام إلى الأسطح المذكورة. سواء تعلّق الأمر بالخشب (أو بدائله) أو الرخام (أو بدائله) أو الحجر، هناك الكثير من المقترحات لإكساء الجدران في غرفة المعيشة وجعل الديكورات أكثر فخامة.

جذب الحواس إلى ديكورات غرفة الجلوس

لجذب الحواس إلى ديكورات غرفة الجلوس، استعيني بالأزهار، التي لا تفشل أبدًا في إضفاء البهجة والحيوية على أي مكان، فالأزهار الطبيعية تُمثل طريقة سهلة لتحديث الديكورات، إذ هي تتمدّ الأخيرة بألوان جاذبة للبصر وبرائحة زكية يعشقها الأنف. علاوة على ذلك، للأزهار تأثير إيجابي على حالتك المزاجية. من بين المقترحات، في هذا الإطار، تحلو أزهار الزنبق ذات الألوان المائية أو أزهار القمر المعطرة بأريج يحيل إلى نسيمات الصيف.

عندما يتعلّق الأمر بديكور غرفة الجلوس، أول ما يخطر ببالك هو الجماليات البصرية. مع ذلك، من المفيد أيضًا التفكير في حواسك الأخرى، ويمكنك القيام بذلك باستخدام طبقات العطر. رائحة الغرفة مؤثرة مثل الطريقة التي تبدو بها المساحة. لذلك، انتقي معطر جوّ برائحة الأزهار المنعشة من البرغموت أو إبرة الراعي أو حتى المسك.



الحائط الضوء على الميزات المثيرة للاهتمام في الغرفة، مثل: الأعمال الفنية أو المعلقة. تمثل التريا، بدورها، طريقة رائعة لجعل غرفة المعيشة تبدو باهظة الثمن.

تحديث الأريكة

تُمثل الأريكة قطعة أثاث مهمّة في غرفة المعيشة، وهي تؤثر بالطبع على التصميم الكلي، لذلك من المهم أن تكون أنيقة وجذابة. هناك الكثير من الطرق لتجديد الأريكة، من بينها إعادة تنجيدها بنسيج دارج. في هذا الإطار، يمكنك اختيار المخمل الفخم لسطح الأريكة، مع الدمج بها زوجين من الكراسي الجلد، بسيطين، ومزود كل



موديلات ساعات يد نسائية كبيرة الحجم 2024

تختلف أذواق النساء فيما يتعلق باختيار الأزياء والمجوهرات والساعات، فمنهن من تميل للبساطة والعصرية، وأخريات يفضلن التصميمات الكبيرة والفخمة، إذا كنت من المجموعة الثانية المفضلة للفخامة والجرأة، فلتشاهدي مختاراتنا من موديلات ساعات يد نسائية كبيرة الحجم 2024 والتي تبدو لافتة للأنظار في مختلف الاطلالاتك. وفقاً لموقع الجميلة.

ساعة من شوميه

نبدأ هذه الساعة من ماركة شوميه Chaumet، باللون الأحمر المتناغم مع الذهب الوردي وتزداد سحراً ببريق الألماس، وحجر الروبي الأحمر.

ساعة من شوبارد

من ماركة شوبارد Chopard، اخترنا لك واحدة من أجمل موديلات ساعات يد نسائية كبيرة الحجم 2024، حيث تزداد حجماً بفضل فصوص الألماس المحيطة بها، وزادت جاذبيتها بالسوار الأزرق.

ساعة من Daniel Wellington

تصميم رقيق وفخم في نفس الوقت من ماركة Daniel Wellington، وهي ساعة كبيرة من الذهب الوردي مع سوار قماش باللون الوردي الناعم.

ساعة من بياجيه

لعاشقات الساعات المعدنية التي تمنح المرأة لمسة كلاسيكية، ستكون هذه الساعة من بياجيه Piaget مثالية لذوقك، وهي ساعة ذهب وردي محاطة بفصوص الألماس مع السوار المعدني الذهبي، والتي لا تنتهي موضتها بمرور السنين.

ساعة من تيفاني أند كو

أعجبنا هذه الساعة من ماركة تيفاني أند كو Tiffany & Co، والتي تعتبر من أجمل موديلات ساعات يد نسائية كبيرة الحجم 2024 كونها من التصميمات الأيقونية التي قدمتها الماركة ولا زالت تحتفظ بمكانتها.



البليزر البيج بتنسيق عصري للمحجبات موضة ربيع وصيف 2024

تحت تنورة مستقيمة ميدي بقصة Pencil Skirt، واعتمدي جوارب من النايلون مزودة بالرسوم وحذاء عالي بزدان بشرائط تضفي المزيد من الجاذبية والأنوثة على إطلالتك. يمكنك ثني الأكمام الطويلة للحصول على مظهر شبابي واحملي حقيبة ذهبية هندسية مزودة بمقبض لليد.

بليزر مع ربطه عنق على شكل فراشة

ارتدي البليزر البيج ذات القصة المستقيمة التي تزدان بصف من الأزهار السوداء، مع قميص قطني أبيض وسروال واسع بقصة عملية، وزيني عنقك بعقدة من الساتان الأسود، واحملي حقيبة مينوودير على شكل فراشة منمقة. وانتعلي الحذاء العملي الأسود.

بليزر بيج وتنورة من التول الطويلة

وللحصول على مظهر رومانسي منعش نسقي البليزر البيج المستقيمة مع تنورة منمقة من التول المنقط المزدان بتكسيرات عامودية، وهي بقصة ميدي وانتعلي معها جزمة عالية سوداء.

بليزر بيج واسع وقميص أبيض

نسقي البليزر البيج بقصة أوفرسايز واسعة ويطول ميدي مع سروال قطني يزدان بتخريم منمق من الدانتيل، ونسقي تحتها القميص الأبيض الواسع من دون تزوير الأكمام، لتبدو من تحت أكمام السترة وتغطي المعصمين. ويمكنك انتعال حذاء أسود مسطح واحملي حقيبة Saddle عاجية من ديور.



تعتبر البليزر ذات اللون البيج قطعة أساسية في خزانة كل امرأة، إلا أنها تركت بصمة هذا الموسم أكثر من المواسم السابقة خصوصاً في أجواء ربيع وصيف 2024 مع لوحتها المحايدة. ويمكنك كسيدة محجبة أن تضيفي هذه القطعة الكلاسيكية الجميلة إلى إطلالتك بشكل لافت ومميز. من هنا نقدم اليك أهم الماركات التي ركزت على هذه الصيحة هذا الموسم وعلى الأساليب المتنوعة التي يمكن أن تعتمد عليها بها. وفقاً لموقع سيدتي.

من المتعارف عليه أن البيج هو لون هادئ ومحابد ويضفي نوعاً من الرصانة على الإطلالة. من هنا، لاحظنا توجه المصممين والدور العالية على تصميم البليزر بهذا اللون الجميل بقصات متنوعة وعديدة وقد تم اعتمادها بطرق مختلفة. ومن أبرز العلامات التي لفتتنا تصاميمها في موسم ربيع وصيف 2024 هي أكني ستوديوز Acné Studios وبرونيللو كوتشينيلي Brunello Cucinelli ودرابز فان نوتن Dries Van Noten ولويزا بيكاريا Luisa Beccaria وغيرهم كثر.

هناك أساليب عديدة لتنسيق البليزر بطابع محتشم

لا تعتمد أسلوب البليزر بطريقة محتشمة تليق بالمحجبات قواعد وأصول. لذا إليك النصائح الأساسية التي يوصي بها خبراء الموضة لتنسيق هذه السترة الجميلة:

- يمكنك أن تعتمدي موضة Ton Sur Ton أي أن تختاري طقماً أو فستاناً باللون البيج وتنسقي فوقه سترة بليزر كلاسيكية. إذ ستظهري بأسلوب أنيق ومميز.
- لا مانع من أن تنوعي في ألوان الماديل التي تعتمدينها مع السترة البيج، كاختيار البرتقالي أو البني أو الذهبي أو غيرها من التدرجات التي تليق بلون بشرتك وتتماشى مع لون السترة.
- ركزي على الأكسسوارات ذات اللون الذهبي الأصفر لأنها ستليق بها بشكل كبير.

جربي البليزر تحت تنورة ميدي

نسقي سترة البليزر على شكل بلوزة وضعيها



سلاسل ذهب قصيرة بتصاميم عصرية.. لن تتخلي عنها في تنسيق إطلالاتك

Graff المجوهرات المصممة من الذهب الأبيض والألماس، تسحرنا دائماً بفخامة استثنائية تحبس الأنفاس، لذلك اخترنا لك من دار غراف Graff أقراط Double Butterfly Silhouette التي صُممت من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، على شكل فراشتين تتدلان بحرية ونعومة لتأسرنا بجمال أجنحتها البراقة، التي يُزينها الألماس الأبيض بوزن يصل إلى 53 قيراطاً؛ مما يمنحك رقبياً يظل بطاقة عبور لا تُنسى إلى قلوب من حولك.

سلسلة Talisman من دي بيرز De Beers سلاسل المحطة من صيحات الموضة الراقية هذا العام، خاصة مع تربع موضة تكديس المجوهرات على عرش المجوهرات؛ إذ يساعد تنسيق سلاسل المحطة مع غيرها من السلاسل الطويلة التي يتدلى منها أحجار كريمة أو زخارف ذهبية راقية، على الظهور بإطلالة أنثوية عصرية تخطف الأنظار.

ولتكوني أكثر أناقة وعصرية في إطلالات صيف 2024، يُمكنك تنسيق سلسلة Talisman من دي بيرز De Beers مع إطلالاتك اليومية المختلفة؛ إذ تتميز بتصميمها الأنيق من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، ويتدلى منها تصاميم مُزخرفة مرصوفة بالألماس بتقنية serti poignon.

جهة، والجهة الأخرى يُزينها حجر الأونيكس الأسود؛ مما يسمح بارتدائها بأكثر من طريقة مع ألوان الأزياء المختلفة.

سلسلة Bee My Love من شوميه Chaumet

رغم ما حظي به الذهب الوردي من رواج ملحوظ في السنوات الأخيرة، لا زال الذهب الأصفر خياراً مُفضلاً لدى أغلب النساء، نظراً للمعانة اللافت الذي يضيء إطلالة المرأة دائماً. وأثناء جولتنا سحرنا هذا التصميم الأنيق لسلسلة Bee My Love من شوميه Chaumet، التي تُجسد رمز النحلة، فمثل خلية نحل تتشكل مع مرور الوقت، تتكاثر أقراص العسل الرسومية إلى ما لا نهاية على دلالة السلسلة، ويتم صقلها ورففها بأحجار الألماس لمزيد من الفخامة والرفق. السلسلة مُصممة من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، وجاءت مرصوفة بـ12 ألماسة قطع بريليانز بوزن 0.18 قيراط.

سلسلة Double Butterfly Silhouette من غراف

السلسلة مُصممة من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، وجاءت مرصوفة بـ13 ألماسة سوداء مستديرة يبلغ مجموعها 1.00 قيراط، مع 74 ألماسة بيضاء مستديرة يبلغ مجموعها 0.90 قيراط، إضافة إلى 19 حجراً من الإسبنيل الأسود.

سلسلة Bvlgari Bvlgari من بلغاري Bulgari

إذا كنت تفضلين المجوهرات القابلة للارتداء بأكثر من طريقة، ننصحك باختيار سلسلة Bvlgari Bvlgari، التي جاءت بتصميم عصري جذاب يُناسب إطلالاتك اليومية المختلفة. السلسلة مستوحاة من الجذور الرومانية لدار بلغاري مع مزيج أنيق من الثقافة والحداثة؛ إذ كان الشعاع المزدوج للدار مستوحى في البداية من النقوش المنحنية على العملات القديمة، بينما تطور اليوم إلى تصاميم مرحة، تُزينها الأحجار الكريمة متعددة الألوان. سلسلة Bvlgari Bvlgari تتميز بتصميمها العصري من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، وجاءت مرصعة بعرق اللؤلؤ والألماس المرصوف من

السلاسل القصيرة من صيحات الموضة التي لا تنتهي، فهي خيار مُفضل لدى الكثير من النساء، خاصة اللواتي تبحث عن تصاميم ناعمة للمجوهرات التي تناسب أوقات اليوم المختلفة. ومع ظهور صيحة التكديس، حظيت السلاسل الذهب القصيرة بمزيد من الرواج بين الشباب؛ إذ يحتجن إليها لتنسيقها مع سلاسل أطول والظهور بإطلالات تواكب أحدث صيحات الموضة العالمية. في السطور التالية، نشاهد معاً أحدث ما قدمته الدور من تصاميم عصرية أنيقة لموديلات سلاسل ذهب قصيرة موضة 2024. وفقاً لموقع سيدتي.

سلسلة Fanfare Symphony من جيرارد Garrard

بتصميم أنثوي راقٍ يسحر القلوب والعيون، نسقي سلسلة Fanfare Symphony مع إطلالاتك المسائية في 2024، كما يُمكنك الاستعانة بها مع إطلالاتك في الاجتماعات الرسمية بالبدلة السوداء أو باللون الرمادي خلال أوقات العمل. السلسلة مستوحاة من الطيات الرقيقة للمروحة في تناغم ساحر بين الألماس الأسود والأبيض، وهي معززة بموضات من الإسبنيل الأسود، مع تصميم مخرم بللمسة خفيفة وجميلة.

Tips for Keeping Your Platinum Jewelry Clean and Well-Maintained

Platinum jewelry transcends mere adornment; it whispers of enduring love, celebrates milestones, and embodies timeless elegance. Each piece is a whispered promise, a silent vow to capture a cherished memory forever.

This guide unveils the secrets to maintaining your platinum's captivating luster. Discover the essential rituals to keep your cherished pieces sparkling like the stars, from gentle cleaning techniques to optimal storage solutions. Whether you're a seasoned connoisseur of platinum's ethereal glow or a newcomer embarking on your fine jewelry journey, this guide equips you with the knowledge to transform yourself into a master custodian of these timeless treasures. According to jewelove.

Platinum Jewellery Cleaning and Storing Tips

Discover the Secrets to Lasting Brilliance: Your Complete Guide to Jewelove Platinum Jewelry Care. From Cleaning to Storing, Ensure Your Treasured Pieces Shine for Generations.

Best Platinum Jewelry Cleaner

It's crucial to use the right cleaning products to maintain the brilliance of your platinum jewelry. Opt for a mild detergent or specialized luxury platinum jewelry cleaner to gently remove dirt and grime without causing damage. Avoid strong chemicals or abrasive cleaners, as they can scratch or dull the surface of the luxury metal.

Keep Platinum Jewelry in a Dry & Safe Place

Moisture can be detrimental to platinum jewelry, causing it to tarnish or develop a patina over time. Store your pieces in a dry, safe place away from humidity and moisture, such as a jewelry box lined with soft fabric or fabric pouch. This prevents tarnishing and protects your jewelry from scratches and other damage.

Keep Platinum Jewelry Separate from Wood

Wood contains acids that can react with platinum, leading to discoloration or tarnishing. Store your luxury platinum jewelry separately from wooden surfaces, such as drawers or jewelry boxes, to prevent this. Opt for fabric-lined compartments or individual pouches to keep each piece pristine.

Keep Platinum Jewelry in Sealed Bags

Consider storing your platinum jewelry in sealed plastic bags when not in use to minimize exposure to air and moisture. This extra layer of safety helps maintain the metal's luster and prevents oxidation, keeping your pieces looking as good as new for years to come.

Platinum Jewelry Caring Tips

Elevate Your Jewelry Care Routine with Expert Insights for Maintaining the Radiance of Your Jewelove Platinum Pieces. Explore Essential Tips to Preserve the Timeless Beauty of Your Treasured Jewelry Collection.

Avoid Platinum Jewelry from Chemicals

Chemicals in household cleaners, perfumes, and cosmetics can damage platinum jewelry, causing it to lose its shine or become discolored. To protect your pieces, remove them before using any chemical substances and avoid exposing them to harsh environments. Protect it from Sunlight. Direct sunlight can cause luxury platinum jewelry to fade or develop a yellowish tint. Store your pieces in a cool, dark place away from sunlight exposure when not in use. This helps preserve their natural color and brilliance, ensuring they remain radiant for years.

Don't Wear in the Gym and Spa

While platinum is durable, it's not immune to damage from physical activities or exposure to harsh chemicals found in pools or spas. Avoid wearing platinum jewelry during intense workouts or swimming to prevent potential damage or loss.

Latest Platinum Jewelry for Women

For the modern woman who appreciates timeless elegance and impeccable craftsmanship, our collection of platinum jewelry is the epitome of sophistication and style.

Platinum Bracelet for Women

Add glamour to the ensemble with our Japanese Double Heart Platinum Rose Gold Bracelet. This platinum bracelet features a stunning double heart design with rose gold detailing. Crafted from the finest platinum, it symbolizes everlasting love and elegance.

Platinum Chain for Women

Elevate your everyday look with our 1.25mm Japanese Platinum Fantasy Chain, meticulously crafted from premium platinum for a luxurious finish. Whether worn alone or layered with other necklaces, this versatile platinum chain adds a touch of sophistication to any outfit.

Platinum Wedding Bands for Women

Celebrate your eternal bond with our Designer Platinum Love Bands, featuring exquisite designs that symbolize your everlasting love. With its timeless elegance and impeccable craftsmanship, each platinum wedding band reflects your unique love story.

Platinum Engagement Rings for Women

Make a statement with our Curvy Platinum Diamond Ring, featuring a breathtaking design adorned with sparkling diamonds for added brilliance. Crafted from the finest platinum, this ring symbolizes eternal love and commitment.



طريقة عمل طاجن لحمة الرأس بالبصل.. السر في ملعقة السكر

أضفي اللحم مع الطماطم والفلفل والملح والتوابل. أضفي قليل من الماء وتترك اللحم حتي ينضج. أضفي لطاجن اللحم 2 كوب من عصير الطماطم. قومي بإدخاله فرن ساخن لمدة 15 دقيقة. يقدم اللحم مع الأرز أو الخبز والسلطة الخضراء

طاجن لحمة الرأس من الأطباق المفضلة لعدد كبير من أفراد الأسرة، ويمكن تقديمه في الأعياد، لذا نستعرض خلال السطور التالية طريقة عمل طاجن لحمة الرأس على طريقة الشيف فاطمة عبد المنعم، في خطوات سهلة وسريعة وطعم شهى ومميز. وفقاً لـ«اليوم السابع»:

المكونات:

- كيلو من لحم الرأس مقطع.
- شرايح من البصل.
- 3 فصوص ثوم مفروم.
- 3 حبات من الطماطم مقطع قطع صغيرة.
- شرايح فلفل ألوان.
- ربع ملعقة من السكر.
- ملح وفلفل وتوابل لحم.
- ملعقة كبيرة سمونة.
- 2 كوب من عصير الطماطم.

طريقة تحضير طاجن لحمة الرأس:

حضري وعاء نظيف وضيفي السمن مع البصل والثوم والسكر.



طريقة عمل ماك آند تشيز مع الدجاج لوجبة افطار ساخنة وشهية

المقادير

- ملعقة صغيرة بابريكا
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة أوريغانو
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ثوم مفروم
- كوب دجاج مقطع
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 500 مل حليب
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- مرقة دجاج
- ملعقة صغيرة بصل مجفف
- ملعقة صغيرة ثوم مجفف
- ملعقة صغيرة بقادونس مجفف
- 1/2 ملعقة جوزة الطيب
- باستا مسلوقة
- كوب جبن مبشور
- بقادونس مفروم للتزيين

طريقة التحضير

في وعاء نضع الدجاج المقطع نضيف إليه الثوم، البابريكا، الأوريغانو، زيت الزيتون والملح ونحرك

نقلي الدجاج المتبل في مقلاة على نار متوسطة.

لتحضير الصوص:

ندوب الزبدة في مقلاة ونضيف الدقيق نحرك ثم نضع الحليب ونواصل التحريك. نضيف إلى الخليط السابق الثوم، البصل، مرقة الدجاج، الفلفل الأبيض، الفلفل الحار، البقدونس، جوزة الطيب والملح ونحرك جيداً. ثم نضيف الجبن المبشور نحرك ونضع الباستا ونخلط من جديد.

في طبق التقديم نضع الباستا ونضيف الدجاج المحضر سابقاً ونزين الوجه بالبقدونس المفروم



سلطة الكيل مع صلصة الزنجبيل والجزر.. وجبة خفيفة غنية

الجزر المشوي، وتخلط جيداً حتى الحصول على صلصة كثيفة (في حال الرغبة في صلصة أقل كثافة، يضاف المزيد من الماء).

السلطة:

- يشوى الحمص في صينية مع الجزر، ويوضع جانباً، ويرش عليه الملح والبهارات، حسب الذوق.

- تفرم أوراق الكيل فرماً خشناً، ويضاف إليها الزيت، والحامض، والقليل من الملح.

- يضاف الجزر المبروش، والشمندر، وبذور دوار الشمس، والتوت البري، و«فجل البطيخ»، ونصف كمية الأفوكادو، وتخلط المكونات مع أوراق الكيل.

- تضاف صلصة الزنجبيل والجزر، وتخلط المكونات جيداً.

- توضع الكمية المتبقية من الأفوكادو، والحمص المشوي، وبذور السمسم.

- حبة أفوكادو تقطع مكعبات.

- ملعقة كبيرة من التوت البري المجفف.

- 100 غرام من بذور دوار الشمس، والسمسم محمص.

- ملح وبهارات، حسب المذاق.

- صلصة الزنجبيل والجزر:

- ثلاثة أرباع كوب من الجزر.

- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المهروس.

- ملعقتان كبيرتان من خل الأرز.

- ربع كوب من زيت الزيتون الممتاز.

- ثلث كوب من الماء.

طريقة التحضير:

صلصة الزنجبيل والجزر:

- يقطع الجزر، ويوضع في صينية، ويرش عليه

الزيت، ثم يشوى في الفرن على درجة حرارة 425

فهرنهايت، ولمدة 20 دقيقة، أو حتى يصبح طرياً.

- توضع جميع مكونات الصلصة في خلاط مع



تعد سلطة الكيل مع صلصة الزنجبيل والجزر مزيحاً استثنائياً يجمع بين الفوائد الصحية والنكهات اللذيذة، مما يجعلها خياراً مثالياً لوجبة خفيفة غنية أو كطبق جانبي مُنعش. إليك وصفة تحضير سلطة الكيل مع صلصة الزنجبيل والجزر. وفقاً لـ«زهرة الخليج»:

وصفة سلطة الكيل مع صلصة الزنجبيل والجزر وقت التحضير: 35 دقيقة.

الكمية: 4 أشخاص.

المكونات والمقادير:

- 3 أكواب من ورق الكيل المفروم فرماً خشناً.

- ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

- نصف ملعقة من زيت الزيتون.

- ربع كوب من الحمص المشوي؛ لإضافة البروتين.

- 150 غراماً من الجزر المبروش.

- 100 غرام من الشمندر المبروش.

- نصف ثمرة «فجل بطيخ» يقطع ناعماً.

These 6 Hanging Pot Rack Ideas Create Storage and Organization

Finding kitchen storage hacks and kitchen storage products that won't create an eyesore can be a challenge, especially when you've got several bulky pots and pans to store. While any pot rack can hold your kitchen gear, hanging pot racks are a smart solution when you're working with a large or small kitchen.

From kitchen cabinet organization to kitchen island ideas and ideas for organizing with open shelving, we're sharing our favorite hanging pot racks. Whatever size your kitchen may be, it's about to get even more coordinated. According to family handyman.

1- Under-Cabinet Hanging Pot Rack

There are several easy shelving ideas for home organization. If you have a shelf or cupboard with room underneath, try adding an iron rail with hooks to hang your pots and pans. This rail wall pot rack is affordable and holds up to 25 pounds if mounted on studs. The mounting hardware is included, along with 10 versatile hooks for pots, pans, towels, mugs and whatever else you can hang.

2- Pegboard Hanging Pot Rack

Don't underestimate the organizing power of a pegboard. Put a pegboard on the inside of a pantry door or on the wall of a breakfast nook. Simply configure the pegs however you please to hold pots, pans, cutting boards, spatulas, tongs and more. This wall-mounted pot rack comes in over 30 color combinations, and can be adjusted to suit your needs.

3- Overhead Hanging Pot Rack

Hanging pots and pans is a smart way to save cabinet space while also keeping everyday items within reach. If you have high kitchen ceilings, try hanging a rack over the kitchen island.

We love the simplicity of this hanging pot rack from Ebern Designs. It has two chains for mounting and S-hooks for hanging all your pots and pans. You could even hang some greenery from it for a rustic, cottage-core charm.

4- Kitchen Island Hanging Pot Rack

While this one requires more shelving than hanging, an island with storage space is a clever space-saving solution. If you don't have a kitchen island, don't fret. Wayfair has tons of affordable options, like this one from Winston Porter. It has shelves, drawers and a rack for hanging and storing supplies. It even has wheels, so you can move it around the kitchen as you please.

Pro tip: If you have a kitchen island without racks and you want to hang pots and pans from your island, you can anchor some S-hooks under the counter and hang away.

5- Floating Shelf Hanging Pot Rack

If you don't mind having your cookware visible, try some open shelving. Open or floating shelves can be sized to fit your kitchen and will allow you to stack your pots and pans. This modular kitchen organizer is simple, yet elegant. Plus, it's customizable, so you can create your own organization system that fits your space.

6- Pullout Hanging Pot Rack

A pot and pan pullout makes your cookware easy to access and organized, and gives you a place to stash your lids. This sliding pot rack can be extended to fit the depth of most standard kitchen cabinets. It's fully adjustable and the hooks are removable for customization. You can even use this organizer outside of the kitchen, so consider it for your bathroom or bedroom closet.



لحفظ المنتجات الغذائية بطريقة صحيحة.. أهم المميزات التي يجب أن تتوفر في ثلاجتك الجديدة

وضعه فوق بعض المنتجات التي تم إخراجها من الثلاجة. إلا أن الثلاجات الحديثة توفر إمكانية الحصول على هذا الثلج بجودة عالية، وصافية، مثل المياه المعبأة التي يتم شراؤها من الخارج. إذ تعمل هذه الثلاجات على جعل الثلج خالياً من الملوثات التي قد يتعرض لها داخل الثلاجة بشكل عام.

نجوم كفاءة الطاقة

من بين الأمور التي يجب الاهتمام بها عند اختيار ثلاجة جديدة، هي نجوم كفاءة الطاقة التي تكون ملصقة على الباب، لأنها تشير إلى مدى جودة الأجهزة في توفير الكهرباء. إذ يمكن للثلاجة الموفرة للطاقة أن توفر ما يقرب من 10 بالمئة من الطاقة، والتي كذلك توفر من مصاريف فواتير الكهرباء كل عام.

فقط موديلات الثلاجات الأكثر كفاءة مؤهلة للحصول على تصنيفات Energy Star، لذلك، من الضروري البحث عن ملصق نجوم كفاءة الطاقة الموجود على الثلاجة قبل الشراء. طرق حفظ اللحوم في الثلاجة بشكل صحيح بعد شراء ثلاجة جديدة بمناسبة عيد الأضحى، يجب كذلك الأخذ بعين الاعتبار الطريقة الصحيحة التي سيتم حفظ اللحوم بها. إذ بمجرد الانتهاء من مرحلة تقطيع اللحم يفضل وضعه في الثلاجة أو الفريزر في أقرب وقت ممكن لتجنب تعرضه للبكتيريا.

يجب تغليف اللحوم جيداً باستخدام أكياس الفريزر محكمة الإغلاق أو تغليفها بالبلاستيك المخصص للطعام لضمان عدم تسرب السوائل والحفاظ على نكهتها وجودتها. يفضل تقسيم اللحوم إلى أجزاء صغيرة قبل تجميدها لتسهيل عملية الذوبان والاستخدام لاحقاً.

كما يجب توزيع اللحوم في الفريزر بشكل متساوٍ وعدم تكديسها للسماح بمرور الهواء البارد بينها وضمان تجميد متساوٍ. ثم يجب ضبط درجة حرارة الفريزر على -18 درجة مئوية أو أقل لضمان حفظ اللحوم بشكل آمن لفترات طويلة.

وتأخذ الثلاجة الحديثة ذلك في الاعتبار، لذلك تكون الأطعمة المبردة بهواء بارد ورطب والأطعمة المجمدة بهواء بارد وجاف.

تصميمات داخلية مريحة

تعد الثلاجة عنصراً أساسياً في مطبخ العمل؛ لذلك يجب تصميمها لتحقيق الكفاءة والراحة للمستخدم، وهذا الأمر الذي يجب أخذه بعين الاعتبار قبل عملية الشراء. يمكن تحقيق سهولة الوصول إلى الطعام من خلال الأرفف الزجاجية المنزلقة كاملة الامتداد، ويجب أن يكون المستخدم قادراً على استرداد العناصر مثل الزجاجات دون الخوف انزلاقها أو وقوعها في الداخل؛ لأنها غير ثابتة.

الحشيات المغناطيسية

من مواصفات الثلاجة الحديثة، ليس فقط أن تكون رائعة من الخارج فحسب، بل يجب أن تكون قوية، وقادرة على تحمل الضغط، مع مرور سنين الاستعمال. وهذا من الأسباب التي تجعل وجود الحشيات مغناطيسية ضرورياً في الثلاجة، لأن تلك الأختام المتواجدة على حواشي الأبواب والأدراج تساعد في إغلاق درجة الحرارة والرطوبة؛ مما يمنع تسرب الهواء لتقليل استهلاك الطاقة. كما أن هذه الحواشي المغناطيسية التي يجب أن تتوفر في الثلاجة، تساعد كذلك في إطالة العمر الإنتاجي لتلك الأبواب والأدراج.

التحكم المتقدم في درجة الحرارة

هناك الكثير من الأجهزة التي نستعملها في حياتنا اليومية، مثل السيارات، والهواتف، التي تتيح لنا إمكانية التحكم فيها بشكل عال، وهذا ما أصبح يتوفر في الثلاجات الحديثة كذلك. إذ مواصفات الثلاجة الجديدة يجب أن تساعد في التحكم في درجات الحرارة، لتكون ملائمة لما هو متواجد بداخلها، لكن ليس من خلال أزرار متواجدة في داخلها، وإنما عن طريق جهاز تحكم عن بعد، أو تطبيق يمكن تحميله على الهاتف.

تصفية الثلج

نحتاج كثيراً للثلج في فصل الصيف، من أجل إضافته على المشروبات الباردة، أو حتى ليتم

يزداد الاهتمام بشراء الثلاجات لتخزين اللحوم الطازجة والمحافظة عليها لفترة طويلة، خاصة في الاعياد.

لذلك يصبح من الضروري قبل القيام بهذه الخطوة، معرفة المواصفات الأساسية التي يجب أن تتوفر في الثلاجة لضمان أداء ممتاز وقدرة عالية على التخزين، خصوصاً أن الثلاجة تعتبر من بين أهم الأجهزة التي يتوفر عليها المطبخ، والتي تساعد في حفظ العديد من المواد الغذائية، وليس فقط اللحوم. وفقاً لـ «عربي بوست». كما أن الثلاجات الحديثة أصبحت تتوفر على تقنيات جديدة، لم يسبق أن كانت في الثلاجات القديمة، وهي التي يجب التعرف عليها، قبل صرف أي مبلغ على أي ثلاجة في الأسواق. تعتبر الثلاجة المكان الذي يتم فيه حفظ الأكل لمدة طويلة، لدرجة أن بعض الأطعمة من الممكن أن تتعرض للتعفن أو البكتيريا، دون الانتباه لها. لذلك يجب أن تتوفر الثلاجة الجديدة التي تريد شراؤها على تنقية الهواء، وهي عبارة عن تكنولوجيا جديدة، تسمح بتنقية الهواء لإزالة الملوثات الضارة بانتظام مثل غاز الإيثيلين والعفن والفيروسات والبكتيريا، وبالتالي إطالة عمر الطعام وضمان سلامة الغذاء.

الإضاءة الداخلية

لتكون الثلاجة سهلة الاستعمال، والوصول إلى المنتجات الغذائية التي يتم حفظها بداخلها بسهولة، يجب أن تتوفر على إضاءة داخلية بمميزات خاصة.

ومن مواصفات الثلاجة الجديدة أن يتم التحكم في السطوح باستخدام إضاءة LED الناعمة لإضاءة الجزء الداخلي بالكامل.

كما يجب أن تكون هذه الإضاءة طويلة الأمد، وتستطيع تقديم نفس الإنارة لجميع الجهات داخل الثلاجة، إضافة إلى كونها موفرة للطاقة.

التبريد المزدوج

تخزين اللحوم، خصوصاً في فترة العيد يحتاج إلى تبريد مختلف عن الذي توفره الثلاجة العادية.

لذلك يجب أن تتمتع الثلاجة الجديدة بتقنية التبريد المزدوج، الذي يساعد في تخزين الأطعمة المبردة والمجمدة في نفس المكان.

Reasons You Might Not Find Happiness in Daily Life, discover 9 Habits to Help You Build a Happier Life

Creating a happier life involves integrating practices that improve both mental and physical well-being. Below are nine habits that research suggests can significantly increase your daily happiness and life satisfaction. According to zellalife.

Habit 1: Practice mindfulness and meditation

Mindfulness and meditation help anchor you in the present moment, reducing stress and enhancing your emotional responsiveness. By focusing on the now, you can mitigate the anxiety of past regrets and future fears, leading to a more content and peaceful life.

Habit 2: Write down your feelings

Keeping a journal of your thoughts and emotions can clarify your feelings, highlight patterns, and provide a form of emotional release. This practice can help improve your mental health and increase self-esteem by processing emotions constructively.

Habit 3: Set achievable goals

Goal setting is vital for motivation and fulfillment. Achievable and specific goals provide a roadmap to success, creating opportunities for joy and satisfaction through accomplished tasks and milestones.

Habit 4: Take care of your body

Physical health impacts mental well-being significantly. Regular exercise, adequate sleep, and proper nutrition are essential for maintaining energy levels and mood stability. This habit ensures that your body's needs are met, allowing you to feel good and function optimally.

Habit 5: Understand how stress affects your happiness

Recognizing stress triggers and learning coping mechanisms can profoundly impact your happiness. Techniques such as deep breathing, staying present, and engaging in physical activities can reduce stress and enhance your overall happiness.

Habit 6: Find hobbies that bring you joy

Engaging in hobbies and activities that you love can boost your mood and enrich your life. These passions allow you to express yourself, reduce stress, and increase joy through creative and fulfilling experiences.

Habit 7: Make time to do what you enjoy

Time management is crucial for a balanced life. Prioritizing activities that bring joy ensures that these elements are not lost amid the demands of daily life, enhancing your overall life satisfaction.

Habit 8: Find support with a mental health professional

Sometimes, achieving happiness requires professional support to navigate emotional or psychological barriers. Therapists and counselors can provide valuable guidance and strategies to improve mental health and emotional well-being.

Habit 9: Allow yourself to fully feel the joys in life

Embrace and savor the small moments of happiness each day. Whether it's enjoying a quiet cup of coffee, feeling the sun on your face, or laughing with loved ones, fully experiencing these joys can significantly enhance your sense of happiness.

By integrating these nine habits into your routine, you can build a foundation for a happier and more satisfying life. Each habit contributes to a holistic approach to well-being that supports both your mental and physical health, paving the way for a deeper sense of happiness and contentment.



5 خطوات لتخفيف إحساسك بالقلق عند انتظار نتائج الفحوصات الطبية

نبيلي عادل

تُعد فحوصات الرعاية الطبية ومواعيد المستشفيات والتحليل الصحية جزءاً شائعاً من الحياة، خاصة مع التقدم في السن والمعالجة من الوباءات والأمراض أو أية أعراض أخرى. لكن بالرغم من أهميتها، قد يبذل الكثيرون جهوداً مضنية لتجنب مثل هذه الالتزامات لشدة معاناتهم من التوتر والقلق من زيارة عيادات الكشوفات الصحية، والخوف الذي يلازمهم أثناء انتظار نتائج التحليلات. بحسب ما ذكره موقع الجزيرة نت. فإذا كنت شخصاً يجد انتظار نتائج الفحوصات والتحليلات الطبية أمراً صعباً يدفعك للمعاناة نفسياً وعقلياً، فقد تكون مصاباً بـ«القلق من نتائج الكشوفات الطبية» أو (ScanXxiety). هل أنت قلق بشأن نتائج الفحوصات الطبية؟ سواء كنت قلقاً بشأن نتائج فحص الدم، أو تحليلات الكشف عن مرض خطير، أو أي نوع آخر من الفحوصات، فقد تبدأ في تخيل أن نتيجة الفحص ستكون سيئة، بل وقد يبلغ البعض في الاعتقاد أن مجرد معرفتهم بما يعانون منه قد يزيد حالتهم سوءاً.

يمر الكثير من الناس بهذا الشعور الشديد بالقلق عند انتظار نتائج الفحوصات الطبية، وهو شائع لدرجة أنه بات يحمل اسم «القلق من نتائج التحليلات والكشوفات الطبية». أعراض القلق من نتائج الفحوصات الطبية يمكن أن يتداخل إحساس القلق مع أنشطتك اليومية ويؤدي إلى تفاقم إحساسك بالعجز. ومع ذلك، يمكن اتخاذ خطوات للسيطرة على المشكلة والحد من تأثيرها على حياتك من خلال تحديد الأعراض، والتي تشمل:

صعوبة في التركيز.
صعوبة في النوم.
المعاناة من معدل ضربات القلب أسرع من المعتاد.
ارتفاع ضغط الدم عن المعتاد.
المعاناة من أفكار مخيفة أو وسواسية مُلحّة.
الخوف من المرض أو عودته.
قلة الشهية. تقلب المزاج.
الإحساس بالغثبان.
إظهار اهتمام أقل بالهوايات والأنشطة المحببة المعتادة.
المعاناة من التعرق المفرط.
بعد ملاحظة تصرفاتك والتأكد من أنك تعاني

ولكن هناك خطوات يمكنك اتخاذها للشعور بمزيد من السيطرة. على سبيل المثال، عند مقابلة طبيبك، قم بتدوين الملاحظات لمساعدتك على تذكر ما تريد مناقشته. اطرح أسئلة حول الاختبار ومتى ستحصل على النتائج، وأسأل بالضبط كيف ستتلقى النتائج، سواء عبر مكالمة هاتفية أو شخصياً أو عبر البريد الإلكتروني. مجرد معرفة متى وكيف تتوقع النتائج يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الهدوء والتحكم في مشاعرك.

4 - لا تبالغ في البحث عبر الإنترنت

الإنترنت مليء بالمعلومات حول الأمراض والحالات الصحية ونتائج الفحوصات الطبية المختلفة، وهذا لا يعني أن كل حالة تنطبق عليك، فالكثير من المعلومات التي تجدها قد تكون خاطئة أو مضللة.

علاوة على ذلك، فإن قراءة المعلومات عبر الإنترنت حول الأمراض قد تزيد من التوتر والقلق غير الضروري أثناء انتظار النتائج. لذلك ينصح الخبراء دائماً بالتحديث أولاً مع الطبيب بدل البحث عن المعلومات عبر الإنترنت.

5- الموازنة بين الانشغال والهدوء

بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يشعرون بالقلق أثناء الانتظار، فإن الإلهاء وملء وقتهم بالأنشطة هو أفضل طريقة للتعامل مع الأمر. والإحساس بقليل من الهدوء. بالنسبة لآخرين، قد تكون فرصة تهدئة العقل ومتابعة الأنشطة التأملية، مثل الصلاة أو التأمل أو تمارين التنفس، هي الأفضل. جرب كليهما واعثر على ما يناسبك. وبصورة عامة من المهم أثناء انتظار نتائج التحليلات والفحوصات الطبية، القيام بالأشياء التي تستمتع بها عادة ومواصلة روتين حياتك بالصورة الطبيعية. مثلاً، اقض بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء، ومارس هواياتك المفضلة، وحافظ على جدول نومك الطبيعي.

وفي حال كنت تعاني من مشاعر القلق بشكل حاد، من الضروري استشارة طبيب الرعاية النفسية المتخصص لمحاولة البحث في أسباب المشكلة والتوصل للخطوات السلوكية اللازمة التي شأنها تعزيز سلامتك العقلية.

من بعض أو معظم الأعراض السابقة، لا بد أن تعرف أن هناك طرقاً من شأنها مساعدتك في الاسترخاء والوعي والتحكم بمشاعرك أثناء الانتظار. فيما يلي أهم النصائح لتقليل القلق أثناء انتظار نتائج أي نوع من الفحوصات الطبية، سواء كان ذلك التصوير بالرنين المغناطيسي، أو التصوير المقطعي، أو الأشعة السينية، أو الموجات فوق الصوتية، أو الخزعة، أو أي اختبار آخر:

1 - تذكر أن مشاعرك طبيعية

يمكن أن يكون انتظار نتائج الفحوصات والتحليلات تجربة مهمة ومرهقة. إذا كنت تشعر بالقلق أو التوتر والانتظار، فاطمئن، واحرص على معرفة أن مشاعرك طبيعية ويشعر بها الكثير من الأشخاص مهما كانت أعمارهم أو حالتهم الصحية.

وفي كثير من الأحيان، قد يكون انزعاجك من إحساسك بالقلق سبباً في زيادة مشاعرك سوءاً.

وبالرغم من أن تجاهل القلق قد يكون أمراً مغرباً، لكن توضيح مشاعرك لنفسك وقبولها يمكن أن يساعدك في التغلب على المشكلة. لذلك فكر في تدوين أفكارك أو مشاركة مشاعرك مع أحد أفراد أسرته الداعمين والأشخاص المقربين منك.

2 - لا تفترض الأسوأ

من السهل أن تفترض أنه نظراً لأن طبيبك قد طالبك بإجراء فحص طبي معين، فهذا يعني بالضرورة أنك مصاب بمرض أو حالة صحية معينة. لكن هذا النوع من التفكير السلبي ليس صحيحاً أبداً. ففي كثير من الأحيان، قد يطلب مقدم الرعاية الطبية إجراء اختبارات لاستبعاد أمراض أو حالات معينة، أو من باب الحذر والوقاية لا أكثر. وبالتالي من المهم تذكر أن إجراء فحص طبي أو تحليل لا يعني تلقائياً أن هناك خطباً ما.

3 - اتخذ خطوات تشعرك بالسيطرة والتحكم

أثناء انتظار نتائج الفحوصات الطبية، من الوارد أن تشعر بالعجز. هذا العجز، أو الشعور بعدم السيطرة على مجريات الأمور، يمكن أن يجعلك تشعر بالقلق الحاد.

Five easy ways to improve your skin, nails and hair with diet

When it comes to looking good you are what you eat. But did you know certain nutrients are particularly key when it comes to our 'integumentary system', the medical term for the body's outer layer, made up of skin, nails, hair? So, if your locks are lacklustre, your skin sallow and your nails in need of some TLC, here are a few foods to include in your diet that can help. According to telegraph.

Carrots and spinach to protect the skin and promote keratin production
Carotenoids might sound like something you need to have removed by the doctor, but in fact they're soluble plant pigments that function as antioxidants in the body, protecting from cancer-causing free radicals. These are the rogue molecules generated in the skin thanks to UV exposure and air pollutants. Beta-carotene is a carotenoid converted by the body into vitamin A, which is used to produce keratin, a protein essential to skin, nail and hair health. The best sources are orange fruit and vegetables such as squash, carrots, melons, mango and papaya, leafy greens like spinach and kale and some red fruit and veg like red peppers and tomatoes. This combination of orange fruits with a star anise dressing is the perfect summery way to top up your carotenoids. Place cubes of any orange fruit (mango, papaya, apricot, nectarine, peach, melon) in a large bowl. In a lidded jar, shake together the juice of an orange, 1 tsp finely grated fresh ginger, 1 tsp honey and 2 star anise. Pour the dressing over the fruit and top with finely grated lime zest.

Avocados to prevent inflammation and improve skin elasticity

Vitamins C and E are both powerful antioxidants, known to contribute to skin, nail and hair health. A 2017 study by scientists at the University of Otago in New Zealand found that a synergy exists between vitamin C and vitamin E, with the combination being particularly effective for decreasing skin inflammation caused by excessive UV exposure.

Avocados are the perfect skin food, containing both of these vitamins and healthy monounsaturated fats. Including them in your diet has been shown to improve skin elasticity. Around 100g avocado contains 2mg of vitamin E, with the recommended daily

intake (known as RNI, or reference nutrient intake) being 3mg women/4mg men. Avocados also contain 10mg vitamin C (the RNI being 40mg).

Walnuts and almonds to help skin healing and boost hair growth

Yes, it's good old omega-3 again, is there nothing this fabulous fat cannot do? Omega-3 fatty acids occur naturally in the skin where they help reduce the skin's photosensitivity and improve its immune function by speeding up healing. Studies have also discovered that omega-3 may also boost hair growth and reduce hair loss. We all know about eating oily fish once or twice a week to keep our omega-3 topped up, but other important sources include nuts and seeds in particular flaxseed, chia seeds and walnuts.

Make my omega-3 nut butter to have on your toast in the morning by placing 150g each of walnuts and almonds, 25g sunflower seeds, 15g flaxseed, 15g chia seeds, and 1 tsp salt in a food processor and process on low for one minute, slowly adding 3 tablespoons of cold-pressed rapeseed oil. Then increase the speed and process on high for at least 10 minutes until creamy. It will keep for 2-3 weeks in an airtight container in the fridge.

Seeds for collagen production and prevention of hair loss

Remarkably, collagen comprises a third of the total protein in the human body and three-quarters of the dry weight of skin. As we get older our ability to produce collagen declines, leading to sagging and wrinkling of the skin. Alongside vitamin C, there are two minerals that are also key in collagen production, magnesium and zinc. Seeds are an excellent source of both these skin-friendly minerals, and sunflower seeds in particular also contain biotin, or vitamin B7, which is vital for hair health and to prevent hair loss. Indeed, a 2016 study found that biotin deficiency was evident in 38 per cent of women complaining of hair loss.

Eating wholegrain seedy bread, adding ground seeds to smoothies and adding toasted seeds to savoury dishes such as soups and salads, are simple ways to add more to your diet. You can also make a mineral-rich snack mix by combining mixed seeds, mixed nuts and dark chocolate chips.

Green tea to repair skin, hair and nails

Plant polyphenols are known to reduce the risk of developing certain cancers, cardiovascular disease, diabetes, and neurodegenerative diseases. As far as our skin is concerned, polyphenols help repair the DNA in our skin cells that may have become damaged due to exposure to solar UV light. Studies have found that one particular polyphenol called epigallocatechin gallate (EGCG), which is abundant in green tea, helps with skin hydration, reduces hair loss and can prevent infections of the skin, hair and nails.



فوائد زيت الورد للشعر رائعة.. أبرزها تعطيره برائحة فواحة ومنع جفافه

شعر أكثر صحة وجمالاً، ما يجعله إضافة قيمة لأي روتين للعناية بالشعر. لذا، لا تهمل إدراجه كعلاج طبيعي لمشكلات شعرك من خلال الآتي:

تدليك فروة الرأس: امزجي بضع قطرات من زيت الورد مع زيت ناقل (مثل زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا) ولدلكي به فروة الرأس. اتركيه لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل شطفه بالماء فقط والشامبو المناسب لنوع شعرك.

قناع الشعر: يمزج زيت الورد مع المكونات المفيدة الأخرى مثل العسل أو الزبادي أو الصبار؛ لإنشاء قناع مغذٍ للشعر. ضعي القناع على شعرك وفروة رأسك وتركيه لمدة 20-30 دقيقة ثم اشطفيه جيداً.

مادة مضافة للبيلسم: أضيفي بضع قطرات من زيت الورد إلى البيلسم العادي؛ لتعزيز خصائصه المرطبة. استخدمي البيلسم كالمعتاد.

علاج الشعر: اخلطي زيت الورد بالماء أو زيت ناقل خفيف الوزن في زجاجة رذاذ واستخدميه كبيلسم يترك على الشعر لإضافة لمعان والتحكم في التجعد.

علاج الزيت الساخن: سخني مزيجاً من زيت الورد وزيت ناقل، ثم ضعيه على شعرك وفروة رأسك. غطي شعرك بقبعة بلاستيكية واتركيها لمدة ساعة أو طوال الليل قبل شطف شعرك بالماء والشامبو الخالي من الكبريت.

تحفيز نمو الشعر: العناصر الغذائية المتوفرة في زيت الورد تنشط الدورة الدموية في فروة الرأس، ما قد يعزز نمو الشعر ويقوي بصيلاته وبالتالي نمو شعر أكثر صحة.

منع تساقط الشعر: يساعد زيت الورد في منع تساقط الشعر وتقصفه، ما يؤدي إلى شعر أكثر كثافة وصحة، من خلال تحسين صحة فروة الرأس وتقليل الالتهاب.

تحسين لمعان ونعومة الشعر: الاستخدام المنتظم لزيت الورد يعزز لمعان الشعر ويحسن نعومته، ويقلل من التجعد ويحسن ملمس الشعر بشكل عام.

منع تقصف الأطراف: تساعد الخصائص المرطبة لزيت الورد في تقليل تقصف الشعر ومنع جفافه، نظراً لخصائص زيت الورد المرطبة.

تعطير الشعر وتخفيف التوتر: توفر الرائحة اللطيفة والمهدئة لزيت الورد تجربة مهدئة وتخفيف التوتر أثناء إجراءات العناية بالشعر.

توازن درجة الحموضة في فروة الرأس: يساهم زيت الورد في موازنة درجة الحموضة في فروة الرأس، ما يخلق بيئة مثالية لنمو شعر صحي.

كيفية استخدام زيت الورد للشعر

يؤدي استخدام زيت الورد بشكل منتظم إلى

هل تبحثين عن طرق تنظيف الشعر وحمايته من المشكلات التي تسلبه صحته ولمعانه، بما في ذلك تعطيره برائحة منعشة تفوح بنغمات الورد تدوم لفترات طويلة، ويعيداً عن مستحضرات العناية بالشعر وزيارة صالونات تصفيف الشعر؟! بالطبع، بإمكانك تحقيق رغبتك، لا سيما مع توفر زيت الورد الذي ذاع صيته الجمالي منذ قرون؛ نظراً لخصائصه المرطبة التي تساعد على حبس الرطوبة والحفاظ على شعر صحي وناعم. إضافة إلى احتوائه على خصائص مضادة للالتهابات، ما يجعله علاجاً طبيعياً فعالاً في تهدئة فروة الرأس، ومنع ظهور البثور، وفقاً لموقع «سيدتي».

لماذا زيت الورد للشعر؟

يعتبر زيت الورد من أهم الزيوت الطبيعية الفعالة لعلاج مشكلات الشعر؛ لغناه بالفيتامينات والمعادن التي تمد الشعر بالعناصر الغذائية المفيدة لتحسين صحة الشعر واستعادة بريقه ولمعانه. هذا فضلاً عن العديد من الفوائد الجمالية التي يقدمها زيت الورد للشعر، وأهمها:

التقليل من قشرة الرأس: تساعد خصائص زيت الورد المضادة للالتهابات والمطهرة في تهدئة فروة الرأس وتقليل قشرة الرأس، ما يعزز بيئة فروة الرأس الصحية.

يعزز زيت الورد نمو الشعر ويقلل تساقطه، ما يؤدي إلى شعر أكثر كثافة وصحة، من خلال تحسين صحة فروة الرأس وتقليل الالتهاب.

يساهم زيت الورد في موازنة درجة الحموضة في فروة الرأس، ما يخلق بيئة مثالية لنمو شعر صحي.

يؤدي استخدام زيت الورد بشكل منتظم إلى

هل تشعرين بألم في المعدة بعد تناول الطعام؟.. جربي هذه الأطعمة لتهدئتها

الزبادي غني بالبروبيوتيك، وهو مصدر طبيعي للبكتيريا المفيدة التي تعزز صحة الأمعاء. تناول الزبادي العادي غير المحلى الذي يحتوي على بكتيريا نافعة لتحسين فوائده الهضمية. تساعد البروبيوتيك الموجودة في الزبادي على استعادة توازن البكتيريا الصحية في الأمعاء، مما يساعد في عملية الهضم بشكل أفضل. تنعكس البكتيريا الجيدة الموجودة في الأمعاء دائماً في عملية هضم صحية. الزبادي ذو طبيعة باردة لذا من الأفضل تناوله أثناء وقت الغداء.

تحتوي هذه الفاكهة الاستوائية على إنزيم يسمى غراء، والذي يساعد في تكسير البروتينات وتسهيل عملية الهضم. تناول البابايا بعد الوجبة يساعد في منع الانتفاخ وعسر الهضم. بالإضافة إلى ذلك، البابايا غنية بالألياف، مما يعزز حركات الأمعاء المنتظمة وصحة الجهاز الهضمي بشكل عام.



البعض يعاني من الشعور بالثقل أو الغازات أو الانتفاخ بعد الأكل ويعود ذلك إلى أسباب مثل تناول الأطعمة الدسمة أو ذات المذاق الحريف، وربما بسبب التهاب المعدة، في جميع الحالات يمكن التدخل وتخفيف هذا الألم. وفقاً لموقع الجميلة.

يشتهر الزنجبيل بخصائصه المضادة للالتهابات، وقد استخدم في الطب الشعبي للمساعدة في عملية الهضم. تناول الزنجبيل إما كشاي أو مبشور طازجاً مع الوجبات يساعد على تحفيز إنتاج اللعاب وتهدئة الجهاز الهضمي، مما يقلل الانتفاخ والغثيان.

الهضم الجيد مهم للشعور بالراحة بعد الأكل، لكن قد يشعر العديد من الأشخاص بعدم الراحة بعد تناول الوجبات. دمج بعض الأطعمة المضادة للالتهابات في نظامك الغذائي يعزز عملية الهضم ويخفف من الألم بعد الوجبة. في ما يلي بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد:

اتصال الإنسان مع ماضيه

الحاجة والفضول البشري هما ما يقف خلف بداية علم الآثار ثم تطوره منذ القدم وحتى عصرنا الحاضر، حيث يرجع الكثير من العلماء في هذا المجال نمو هذا العلم والاهتمام به إلى الإنسان نفسه الذي كان يسرد الحكايات عن الماضي ومولعاً بالقديم ومعرفة الأحداث التي سبق ومرت به.

وكما هو واضح فإن هذا العلم بدأ كوصف مجرد، ومع أن البدايات كانت تعتمد على النقل الشفوي وتناقل القصص، إلا أن هذا العلم ومنذ القدم شهد عمليات منظمة لرصده ونقله إلى الأجيال التالية، وهذه الجهود أيضاً بدأت منذ حقب زمنية غابرة جداً، وهناك من يستحضرون الشاعر اليوناني القديم هوميروس، ويعدونه مؤسس علم الآثار لأنه قدم ملحمة الإلياذة والأوديسا، خلالهما وصف بعض الأحداث والمواقع والتي كانت سابقة لزمته، ثم يتوقفون عند المؤرخ الإغريقي ثيكوديدس والذي يقدر أنه توفي عام 395 قبل الميلاد، وهو الذي كتب وصفاً تاريخياً عن الإغريق وهندسة البناء والملابس والأثاث، ثم المؤرخ اليوناني بلوتارك الذي توفي عام 46 قبل الميلاد، حيث كتب كتباً عدة مثل كتابه الأخلاق، والذي كان



فاطمة المزروعى

الفرق والبعثات وإرسالها للبحث عن المقتنيات الأثرية وإنشاء المتاحف. يعتقد البعض أن علم الآثار مجاله البحث والحفر والتنقيب هنا وهناك بحثاً عن المقتنيات القديمة وحسب، والحقيقة أنه أعمق، حيث يتم من خلاله نشر الدراسات والبحوث العلمية لكل ما يتم نبشه من الآثار، والتي تعمل على كشف أسرارها وفك طلاسم الغموض التي يكتنفها ووضع الاجابات على الكثير من التساؤلات، الأثر كما هو وبشكل مجرد قد يساء له من خلال عدم معرفة تاريخه ولا الحقبة الزمنية التي يمثلها، لكن الدراسات العلمية تعمل على الإجابة على مثل هذه الأسئلة.

علم الآثار، علم عريق وضارب العمق في التاريخ البشري، وهذا يدل على أهمية التراث للإنسان، بل واتصال هذا الانسان مع ماضيه، وهو ما يعطي دلالة واضحة على أن الحاجة لمعرفة الماضي والاستفادة من التجارب السابقة حاجة فطرية لدى كل واحد منا.

متنوعاً في مجالات حياتية عدة ومنها الآثار، أما سترابون الذي توفي عام 19 قبل الميلاد فيعتبر أنه هو من وضع لبنات متقدمة في مجال علم الآثار، ففي كتابه الجغرافيا وصف تاريخي واقتصادي وجغرافي للبلاد في الإمبراطورية اليونانية.

ويعتبر العلماء أن هذا الكتاب الضخم الذي يقع في نحو سبعة عشر مجلداً مرجعاً حتى اليوم لكل من يتوجه نحو علم الآثار. كتابات ومؤلفات الإغريق في هذا المجال استمرت وساهمت في علم الآثار مساهمة واضحة مثل الرحالة بوزانياس، في القرن الثاني الميلادي، حيث كانت في تلك الفترة موجة من اهتمام الإغريق بتراثهم وبكل ما قدموا للحضارة البشرية، وما يميز كتاب هذا الرحالة أنه كان يوصف الآثار الموجودة بدقة دون أي تعليقات منحازة أو بعيدة عن لب الموضوع.

في القرن الرابع عشر الميلادي، تزايد الاهتمام بعلم الآثار ولكن بجهود فردية، دون إطار علمي أو منهج واضح لعلم الآثار، حيث كانوا أفراداً يميلون للبحث والاهتمام بالآثار دون علم مؤطر يسيرون على نهجه وبالاعتماد على ترتيباته العلمية. ثم تصاعد الاهتمام بهذا المجال إلى تنظيم وتكوين

نقلًا عن البيان

Why many people want to go incognito



Birjees Hussain

Did you know there may be people around you who are completely incognito? It could be your sister, brother or your best friend. Or maybe you too are incognito. Well, I don't mean in real life.

I'm sure that if you've ever gone on Facebook or Instagram or any website where there are forums to discuss various topics, you'll find that there are many users who don't use their own photos as their profile picture or many who don't even use their own names. Many use either animes that they've

had a computer program to generate or they'll use photos of celebrities, and many don't have a profile picture at all. But not having a profile picture does not automatically equate to being incognito. Sometimes not having one, especially if you're a female, is a safe thing to do.

But many people are incognito, not only because they want to be safe online, but because they just want to be someone else. They literally have a different online identity to the one they have in everyday life. Apparently, according to a survey of around 2,000 people, approximately half of those surveyed admitted to having a split personality, if you will. They have an entirely different identity online compared to how they appear in everyday life.

An older man who might be an office worker with a basic education, for example, might present himself as a young male doctor or a university professor. And because he's online we don't actually know who or what he is. In fact, many of those who live a double life (online and off) never tell their families and friends about it. Imagine they get a friend's request or connection request from someone they think they don't know when, in fact, it might be a brother or sister or

cousin or friend.

In fact, I know from experience, that some people I've known have given themselves a completely different name on Facebook. I know this because I know his real name but he is now going by his favourite celebrity's name. If I'm searching for him by name through my friend's list, it's extremely difficult because I'm searching by his real name. Why he's done that, I don't know.

Why do people do this online and on social media? Those around 28 years old said that they felt more comfortable expressing their opinions online when no one knows who they are. They find it easier speaking up incognito than they do in real life.

To some extent, I get where they're coming from. There may be a myriad of reasons why someone might want to say something online when no one knows who they are and, therefore, won't be able to judge them.

They might have mental health issues that they want to tell someone about, or a family problem, and doing so in disguise would protect them and their family. It will protect them from being judged by a bunch of people they don't know and from being hurt by

what the person in disguise is revealing about them to complete strangers.

I suppose this is why in the West there are many helplines you can call anonymously. In fact, they encourage you to be anonymous to persuade you to call and discuss your problems with a complete stranger.

Moreover, many people are 'woke' and speaking up for or against it might land them in trouble depending upon where they are and what they do. This also applies to politics. In many cases it's unhealthy to express political views. But there are many people who have very strong feelings about certain issues. Some either discuss it with family and close friends in private or create a completely new online persona so that they can express their views freely. That way, they don't lose family, friends or their job over politics (and many have). Plus they protect themselves from the other forces that may or may not like their views.

Of course there are some people who are just plain evil. We now call them scammers (if they're aim is to financially rip you off) or predators who prey on little children. That is the worst kind.

gulf today

Press Club of India asks to withdraw laws aimed at curbing freedom of press

The Press Club of India has passed a resolution criticizing the sweeping provisions granted to the government that may allow it to censor the press. Published on June 14, the resolution was the result of a meeting held on May 28, urging the government to rescind laws that they believe are aimed at curbing the freedom of the press. According to media Nama.

The document is endorsed by several senior members of the news industry, including Gurbir Singh, Chairman of the Press Club of Mumbai; Balbir Singh Jhandu, Secretary of the Indian Journalist Union and Dhanya Rajendran, Chairperson of the DIGIPUB Foundation. Censorship Powers Granted to The Government:

According to the letter, the Broadcasting Services (Regulation) Bill (2023), the Digital Personal Data Protection Act (DPDPA) (2023), the Press and Registration of Periodicals Act (2023), and the Information Technology Amendment Rules (2023) allow the government to silence the press by authorizing it to remove any digital content that it deems to be false or misleading.

Specifically, the Broadcasting Services (Regulation) Bill (2023) brings digital content and OTT platforms under regulatory oversight, which raises concerns about control mechanisms and may infringe upon citizens' right to know. "The government must ensure that the right to know of the people is not trampled upon. The practice of repeated internet shutdowns impedes both the citizens' right to know and journalists' ability to report news," says the letter.

It also points out that an amendment to sec 8(1)(j) of the Right to Information Act attempts to align it with sec 44(3) of the DPDPA, which



curtails the RTI act and impedes journalists from investigating government functioning. The resolution demands that the government delete or amend all such provisions of the Digital Personal Data Act, 2023, intended to weaken the Right to Information Act, 2005.

Restore Working Journalists Act:

The resolution criticizes replacing the Working Journalists and other Newspaper Employees (Conditions of Service) and Miscellaneous Provisions Act and the Working Journalists (Fixation of Rates of Wages) Act with the Occupational Safety, Health and Working Conditions (OSH) Code, 2020. The two previous acts protected journalists and covered a wide range of issues, including wages, working hours, leave, holidays, termination of employment, redressal of grievances, and mandating Wage Boards to fix the wages of journalists. The letter demands that these two acts be restored immediately.

Form The Media Council:

The Press Council of India should be replaced by a "Media Council" which shall cover broadcast and digital media, demands the Press Club resolution. It should involve working journalists, representatives of unions, owners, and the government, being empowered to pass strictures on media houses, publications, broadcast and digitally published content and taking other such measures.

To read the rest of the article go to : <https://www.medianama.com/>

ما تأثير خدمة «أبل» الجديدة لتسجيل المكالمات وكتابتها على الإعلام؟

القاهرة: فتحة الدخاني

أثار إعلان شركة «أبل»، صناعة هواتف «آيفون» إتاحة خدمة تسجيل المكالمات الصوتية وكتابتها، تساؤلات بشأن تأثير الخدمة الجديدة على العمل الإعلامي، لا سيما أن الصحفيين يضطرون لاستخدام تطبيقات خارجية لتسجيل المكالمات الهاتفية المهنية. وفي حين احتقن صحفيون وخبراء بإعلان «أبل»، فإنهم شددوا في المقابل على أن جميع أدوات الذكاء الاصطناعي ليست إلا عوامل مساعدة للصحافي، وبالتالي لن تحل محله. وفقاً لـ «الشرق الأوسط».

في مؤتمر المطورين العالمي الذي استضافته ولاية كاليفورنيا الأمريكية، أعلنت شركة «أبل» دمج أدوات تستند إلى تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي، تحت اسم «أبل إنتليجنس» عبر مجموعة تطبيقاتها بما في ذلك المساعد الصوتي «سيري»، وذلك عبر شراكة مع شركة «أوبن إيه آي» المنتجة لتطبيق «تشات جي بي تي».

وأشارت «أبل» إلى ميزات عدة، ذكرت أنها ستكون متاحة من خلال «أبل إنتليجنس»، منها توفير خدمة تسجيل وكتابة المكالمات التي تُجرى عبر هواتف «آيفون». هذه الميزة الفتحت انتباه الصحفيين، وفق جوشوا بينتون، المدير السابق لمعهد «نيومان لاب»، المتخصص في الدراسات الإعلامية، الذي قال في تقرير نشره المعهد مؤخراً، إن «عملية تسجيل وتفرغ المكالمات الهاتفية تستغرق نحو 172 في المائة من وقت الصحافي، وتتطلب بالنسبة لمستخدمي هواتف (آيفون) الاستعانة بتطبيقات خارجية معظمها باشتراكات مالية».

ولفت بينتون «احتفاء الصحفيين» بما أعلنته «أبل»، مع أن «موعد إطلاق الخدمة لا يزال غامضاً، فهي مرتبطة بإصدار نظام (أي أو إس 18) في سبتمبر (أيلول) المقبل، وكذلك بتفعيل خدمة (أبل إنتليجنس) الذي لم يكشف عنه بعد». وأوضح أنه «مراعاة للمطالب القانونية ستعلن (أبل) للفرق أن المكالمات ستُسجَل». وحسب موقع «أبل»، فإن خدمة كتابة المكالمات باللغة الإنجليزية، ستوفر في كل من الولايات المتحدة وبريطانيا وأستراليا وكندا والهند وإيرلندا ونيوزيلندا وسنغافورة، وباللغة الإسبانية في كل من الولايات المتحدة والمكسيك وإسبانيا، إضافة إلى اللغة الفرنسية في فرنسا، والألمانية في ألمانيا، واليابانية في اليابان، في حين يعمل باللغة الصينية في الصين وتايوان، والكانتونية في الصين وهونغ كونغ، والبرتغالية في البرازيل. وستتيح الخدمة الجديدة تلخيص النصوص وإنشاء محتوى آخر، مثل الرسوم المتحركة المخصصة لأمر منها على سبيل المثال تمنى عيد ميلاد سعيد لصديق.

حول الخدمة الجديدة

وقالت ليلي دومة، الباحثة الجزائرية في علوم الإعلام والاتصال، إن خدمة «أبل» الجديدة كباقي مميزات تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي «تسهل عمل الصحافي والإعلامي»، وإن «البعض قد يتخوف من تداعيات الذكاء الاصطناعي على المهنة، لا سيما في ظل الحديث عن أن التكنولوجيا ستحل محل الصحافي، إلا أن جميع مخرجات الذكاء الاصطناعي لا تستطيع إلغاء مهمة الصحافي، بل على العكس هي أدوات مساعدة للعمل، ويتوجب على الصحافي إكمال المهمة بالمراجعة والتدقيق وإعادة الصياغة».

أما الدكتور أشرف الراعي، الكاتب الصحفي الأردني والخبير القانوني المختص بالجرائم الإلكترونية وتشريعات الإعلام، فقال إن «النظام الجديد سيشكل قيدا على عمل الصحافي، لا سيما، في ظل التحول نحو التكنولوجيا الحديثة والمنصات الرقمية، وهو ما يخالف ويتعارض مع المعاهدات الدولية ومواثيق حقوق الإنسان التي تستهدف دوما تعزيز حرية الوصول إلى المعلومات». وأبدى الراعي تساؤلات بشأن تأثير الخدمة الجديدة على الخصوصية، «إذا ما سمح بتسجيل المكالمات من دون إذن صاحب الشأن». وأردف: «يُعد الحق في الحياة الخاصة للإنسان من أقدس الحقوق التي نصت عليها النظم القانونية المعاصرة من دساتير، وتشريعات داخلية، ومواثيق وعهود دولية. إن حرمة الحياة الخاصة وحمايتها مرآة لتطور المجتمع واستقراره، لا سيما في ظل التنافس المحموم بين وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي، وأنظمة الذكاء الاصطناعي، لاجتذاب أكبر عدد من المتابعين والمُعجبين».



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :

كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان وبقاوه وخضروات ، وبهارات وجميع ماتحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



تخفيضات كبرى كل أربعة



ألم الرقبة.. تعرف على طرق العلاج الطبيعية

كتبت فاطمة ياسر

قد تؤدي حركة الرأس المفاجئة إلى الشعور بألم يصعب تحمله في الرقبة، بالإضافة إلى التورم والكدمات، فعند تحركها بشكل مفاجئ تتأثر الأوتار أو العضلات أو الأنسجة الرخوة في منطقة الرقبة، ويعتبر هذا الأمر إصابة وفي هذا النوع من الإصابات، تتمدد الرقبة وتتعرض للشعور بإرهاق عضلاتك وأنسجتك، وذلك وفقاً لصحيفة اليوم السابع نقلاً عن موقع healthshots. يمكن أن تؤدي الحركة السريعة لرقبتك إلى تمدد وتمزق عضلات الرقبة والأوتار والأنسجة، ويمكن أن تؤدي العديد من أنواع الإصابات إلى التعرض لألم الرقبة. وهناك أوقات قد لا تؤدي فيها الإصابة إلى ظهور أي أعراض، وقد تعلم أنك مصاب في الأيام القليلة الأولى، ومع ذلك، في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي الإصابة إلى أعراض شديدة للغاية، ومنها:

- الرقبة مؤلمة ومتيبسة
- صعوبة في تحريك رقبتك
- الدوخة أو الدوار أو الشعور بطنين الأذنين
- صداع
- صعوبة في البلع
- عدم وضوح الرؤية
- عدم القدرة على التركيز

العلاجات المنزلية لعلاج ألم الرقبة.

يمكن حل معظم حالات الإصابة عن طريق الأدوية المتوفرة في الصيدليات، أو العلاجات المنزلية الأخرى مثل وضع الثلج على المنطقة المصابة، ومع ذلك، إذا تعرضت مؤخراً لحادث سيارة، فمن المستحسن أن تقوم بفحص نفسك جيداً، إلى جانب هذا، إذا كان الألم في رقبتك لا يهدأ، ويعود مراراً وتكراراً، فالذهاب إلى الطبيب أمر لا بد منه.

الشعور بالضعف أو الألم وحتى التنميل في الرقبة أو الذراعين أو الساقين أمر مثير للقلق، ويجب عدم تجاهله، ويجب أن تكون حركات المئات والأمعاء غير المنتظمة مؤشراً أيضاً.

لذا يمكنك أن تعمل المعالجة الباردة والحرارية بشكل جيد في علاج الإصابة، ويجب تطبيق الكمادات الباردة لمدة 15 دقيقة، ثم يتبعها الضغط الحراري لمدة 15 دقيقة أخرى، ومع ذلك، يجب استخدام الحرارة فقط بعد اختفاء التورم.



إثبات فعالية العلاج المبكر بالأنسولين لمرضى النوع الثاني من السكري

هذا الهرمون الطريق أمام الغلوكوز إلى الخلايا، حيث يتم تحويله إلى طاقة، ومن دون هذه الآلية، يتراكم الغلوكوز في الدم، مما يؤدي إلى أمراض الأوعية الدموية والأعضاء المختلفة.

في النوع الأول، يتم تدمير خلايا بيتا البنكرياسية ويحدث نقص في الأنسولين، فيضطر المريض يومياً إلى حقن الأنسولين الاصطناعي تحت الجلد. علاوة على ذلك، يحتاج إلى حساب الجرعة بناءً على كمية الكربوهيدرات المستهلكة في كل وجبة.

أما في النوع الثاني، يكون لدى الجسم الأنسولين الخاص به، ولكن هذا الهرمون لا يعمل بشكل صحيح، حيث تطور الخلايا مقاومة للأنسولين، أي أنها تقلل من حساسيتها للهرمون، ويبدأ البنكرياس في إنتاج المزيد من الأنسولين، ولكن بعد مرور بعض الوقت يفقد هذه القدرة. وعليه أن نلجأ إلى حقن الأنسولين مرة أخرى، ويجب مراقبة مستويات الغلوكوز في الدم بعناية أكبر.

خضعوا للعلاج انخفاضاً بنسبة 31% في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وانخفاضاً بنسبة 28% في خطر دخول المستشفى بسبب قصور القلب.

تضمن أهمية تلك الدراسة في إثبات دور العلاج المبكر بالأنسولين في تحسين المؤشرات الحيوية المتعلقة بالتهاب منخفض الدرجة ووظيفة بطانة الأوعية الدموية، وهي مؤشرات معروفة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لدى مرضى السكري من النوع الثاني الذين تم تشخيصهم حديثاً.

وتعتبر نتائج تلك الدراسة دليلاً دامغاً على اعتماد العلاج المبكر بالأنسولين كخيار علاجي أولي للمرضى الذين تم تشخيصهم حديثاً. يشار إلى أن هناك نوعين من مرض السكري، الأول والثاني وهما في الواقع مرضان مختلفان، في النوع الأول، يهاجم الجسم خلايا بيتا الخاصة به في البنكرياس، والتي تنتج الأنسولين، ويفتح

نجح فريق بحثي صيني في إثبات فعالية العلاج المبكر بالأنسولين لمرضى تم تشخيصهم حديثاً بالإصابة بمرض السكري من النوع الثاني (T2D).

وقالت وكالة الأنباء الصينية «شينخوا» إن العلاج المبكر بالأنسولين من شأنه تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية والحاجة لدخول المستشفى بسبب قصور القلب مقارنة بأولئك الذين لم يتلقوا العلاج. بحسب ما نشره موقع الأمة برس.

وتوصل فريق بحثي مشترك بقيادة البروفيسور ونغ جيان بينغ من جامعة أنهوي الطبية، وعلماء من جامعة العلوم والتكنولوجيا الصينية، وجامعة الطب الجنوبية، وجامعة بكين، إلى تلك النتائج بعد إتمام دراسة رصدية مدتها 24 عاماً على علاج 5424 من مرضى السكري من النوع الثاني في جميع أنحاء الصين. وشهد مرضى السكري من النوع الثاني الذين

كيف تتجنب أمراض القلب؟ علامات المرض و6 طرق للوقاية

علامات امراض القلب

ألم الصدر هو العرض الأكثر شيوعاً لأمراض القلب، وينجم عن ضعف تدفق الدم أو الأكسجين إلى القلب. تُعرف هذه الحالة أيضاً باسم الذبحة الصدرية.

خفقان

هذا العرض، المعروف أحياناً باسم عدم انتظام ضربات القلب، يشير إلى ضربات القلب غير المنتظمة أو غير المنتظمة. سببه عدم قدرة القلب على ضخ الدم، غالباً ما يتم وصفها بأنها إحساس بالرقرفة أو السباق أو التخطي.

ضيق التنفس

غالباً ما يعاني الشخص المصاب بمرض القلب من ضيق في التنفس، والذي يُعرف أيضاً باسم ضيق التنفس. ويحدث هذا عندما يكون القلب غير قادر على ضخ الدم، مما يؤدي إلى تراكم الدم في الأوردة التي تربط القلب بالرئتين. وهذا التراكم يؤدي بدوره إلى تسرب السوائل إلى الرئتين، وبالتالي يسبب ضيق التنفس.

التعرق الزائد

ويعتبر التعرق الغزير غير المعتاد أحد الأعراض الرئيسية لأمراض القلب وعندما يكون القلب غير قادر على القيام بنشاطه القلبي لضخ الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة بشكل صحيح، يقوم الجسم بالضغط الإضافي عليه لتسهيل تدفق الدم.



أمراض القلب معقدة، لأنها تشمل حالات قد تؤدي إلى أنواع مختلفة من المضاعفات، وما يجعل الأمور أسوأ هو أن معظم أمراض القلب تكون صامتة، مما يعني أنها إما تأتي بدون أعراض، أو إذا ظهرت، فغالباً ما يتم الخلط بينها وبين حالات حميدة أخرى. وبغض النظر عن ذلك، فمن المهم التعرف على بعض العلامات والأعراض الدقيقة لأمراض القلب، بما في ذلك ألم الصدر وضيق التنفس وخفقان القلب وغيرها. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من إجراء التغييرات اللازمة في نمط حياتك لمنع وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وفقاً لما نشره موقع onlymyhealth.

عندما يتعلق الأمر بالوقاية من أمراض القلب، فإن تغيير نمط الحياة يمكن أن يساعد. وتشمل هذه:

تناول نظام غذائي صحي ومتوازن وتجنب الأطعمة الغنية بالفيتامينات والدهون المشبعة والملح والسكر يمكن أن يمنع أمراض القلب. - التخفيف من العادات الاستهلاكية السيئة مثل التدخين وغيرها.

النشاط البدني المنتظم الحفاظ على وزن صحي وتجنب السمنة إدارة ضغط الدم والسكري والكوليسترول إدارة التوتر والقلق اتباع عادات النوم الجيدة

Study Shows Weight-Loss Drugs Could Fight Cancers

A study presented at the world's largest cancer conference found that patients who take weight loss drugs are 19% less likely to develop 13 obesity-related cancers, including ovarian, liver, colorectal, pancreatic, and breast cancer while halving the chance of developing bowel cancer in patients with type 2 diabetes. According to Sputnik Agency.

Experts are saying weight loss jabs from brands like Ozempic and Wegovy could potentially "delay" or even prevent cancer. The Case Western Reserve University in the US state of Ohio led the study which looked at research involving 34,000 obese people. Over a 15-year period, the study compared cancer rates among patients who used the weight-loss jabs for at least a year to; those who had undergone bariatric surgery; to those who had no treatment.

They found that not only do the jabs play a potential role in preventing and treating cancer, but also found that patients were half as likely to die over a 15-year period compared to patients not taking weight loss drugs, or GLP-1 receptor agonists (RA). The research also found that those who had undergone bariatric surgery saw their risk of cancer fall by 19%, although those who used their jabs lost "significantly" more weight.

"Our findings are significant in that they could change the paradigm of obesity management by suggesting early intervention with GLP-1

RA could delay or prevent obesity-related cancer development," said study co-authors Dr. Cindy Lin and Dr. Benjamin Liu.

The authors add that laboratory and mice research has shown that "GLP-1s cause the death of cancer cells and prevent them from multiplying" while other studies have suggested that they reduce inflammation. However, scientists also believe that other factors could play into their patients' good health including reducing a patient's desire to smoke or drink alcohol, and the prevention of inflammation.

"Obesity is a risk factor for nearly all cancers, in both men and women," said Dr. Mitchell Lazar, the director of the institute for diabetes, obesity and metabolism at the University of Pennsylvania School of Medicine. "Thus the revolution in the medical treatment of obesity has enormous potential to prevent new cancers, reduce the severity and growth rate of existing tumors, and synergise with new cancer-specific therapies."

In May of last year, it was reported that a small study conducted at Maynooth University in Ireland found that GLP-1 analogs like semaglutide could restore naturally occurring anticancer cells. These study authors explained that people with obesity are at a greater risk of developing cancer because their natural killer (NK) cells are rendered useless.



كيف يتسبب القلق في مشكلات صحية للمعدة؟ 3 نصائح مهمة

يؤدي القلق على المدى الطويل إلى حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الإمساك أو الإسهال أو عسر الهضم أو اضطراب المعدة.

يؤدي الضغط العصبي المزمن على فترات طويلة من الوقت إلى مشاكل أكثر خطورة، مثل متلازمة القولون العصبي واضطرابات الجهاز الهضمي.

وأحد مفاتيح تحسين عملية الهضم هو إدارة الإجهاد والتوتر بشكل منتظم، حيث إن تقليل الإجهاد يمكن أن يقلل من الالتهاب في الأمعاء، ويخفف الضيق في الجهاز الهضمي، ويساعد جسمك على امتصاص العناصر الغذائية التي يحتاجها.

نصائح لمساعدتك على تحسين صحة أمعائك

اليوجا

لتعزيز ودعم الهضم، تأكد من حصولك على نشاط رياضي على أساس ثابت، مثل المشي والجري، واليوجا أيضاً قد تخفف الأعراض المعدية المعوية وتقلل التوتر.

ممارسة تمارين التأمل

تقترح الأبحاث العلمية أن ممارسة تمارين التأمل مع تقنيات التنفس العميق قد يقلل من الالتهاب، وهو علامة على الإجهاد والتوتر في الجسم.

تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك

عندما يتعلق الأمر بنظامك الغذائي، يمكنك الوصول إلى الأطعمة التي تعزز البكتيريا المعوية النافعة، مثل البريبايوتك، التي تحسن عملية الهضم، ومن أمثلة الفواكه والخضراوات التي تحتوي على البروبيوتيك، الموز، الثوم، البصل، وكذلك الأطعمة المخمرة، مثل الكفير، مخلل الكرنب، واللبن الرايب والزبادي.

تعد مشكلات المعدة من أكثر أعراض التوتر والقلق شيوعاً. وحدد الباحثون وجود علاقة قوية بين الأمعاء والدماغ. وهذا يربط القلق بمشكلات المعدة والعكس صحيح. ويحدث هذا لأن أمعاءك مليئة بالأعصاب مثل الدماغ. ويتشارك الدماغ العديد من هذه الوصلات العصبية مع الأمعاء. لذلك، عندما تشعر بالقلق، يؤثر التوتر على جهازك الهضمي عن طريق تقليل إنتاج الأجسام المضادة والتأثير سلباً على الأمعاء، وفقاً لما نشره موقع healthshots.

أعراض مشكلات الأمعاء المرتبطة بالقلق:

اضطراب في المعدة عادة بعد تناول الطعام
التشنج أو الانتفاخ
الإمساك أو الإسهال
عسر الهضم
فقدان الشهية
الجوع غير الطبيعي
حرقة في المعدة
الغثيان أو الغازات
بمجرد أن تعاني من أي من هذه الحالات، يمكن أن تصبح الحالة نفسها مصدرًا للقلق أو التوتر الذي يمكن أن يؤثر على نوعية حياتك. لذلك من المهم اتخاذ التدابير اللازمة للتحكم في المواقف العصبية وإيجاد طرق للحفاظ على هدوئك.
يعتمد تأثير القلق على أمعائك على طول الفترة التي تعاني فيها من القلق:

يؤدي القلق على المدى القصير إلى فقدان الشهية وبطء عملية الهضم.

Dr. Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والربو والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experience In General & Pediatric Surgery Staff Member At Corewell Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126

(313)-843 - 8300



Volkswagen GTI Clubsport is something old, new, borrowed, fast

Tease, the new Volkswagen GTI Clubsport, revealed just ahead of racing at the Nurburgring. Truth be told, it's not far off the last GTI Clubsport introduced in 2021, emphasizing the ".5" in the Mk 8.5 Golf range. According to auto blog.

The previous version made 296 horsepower and 295 pound-feet and could hit 62 miles per hour in 5.6 seconds. Despite the GTI gaining another 20 hp and dropping its dash from 0-62 mph by 0.3 seconds to 5.9 seconds, this newest Clubsport makes 296 hp and 295 lb-ft and does the dash in 5.9 seconds. VW also promised it would be the most powerful front-wheel-drive Golf ever, it's possible the automaker meant the most powerful series production Golf, since the two-seater 2016 GTI Clubsport S made 306 hp and 280 lb-ft but was limited to 400 units.

Enough with the disillusionment. Letting the basics roll on, VW focused on chassis refinement. There's more camber at the front wheels, and the front locking e-diff operates under expanded parameters.

The suspension is said to deliver a more forgiving ride, and engineers tweaked the Vehicle Dynamic Manager that opens up a menu of changes to hardware like steering and damping. And get this, VW seconded Bugatti senior test driver Sven Bohnhorst to the Golf program to refine the steering tune.

The un-initiated will know something's up with the black graphic along the door and perhaps

the black adorning the stouter hatch spoiler. It'll take VW aficionados to pinpoint the red GTI badging, gloss black instead of plain black exterior trim elements and optional Akrapovic exhaust that's part of the Race Package. The Race Package also lifts the electronically limited top speed from 155 mph to 166 mph. Drivers caress a new leather-wrapped steering wheel and, just like in the last variant, activate a special driving profile that sets the car up for best performance on the Nurburgring Nordschleife, changing the lateral tuning profile of the standard steel suspension or the vertical responses of the adaptive DCC suspension. Standard wheels are 18-inch units called Richmond, the options sheet offer 19-inch Queenstown wheels and a 19-inch Warmenau forged aluminum wheel. Inside, with more red accents are splashed around the standard ArtVelour interior or optional leather interior.



الكشف عن تويوتا كورولا FX موديل 2025 الخاصة بلمسات أكثر رياضية

أسامة عبد التواب

أعلنت تويوتا عن إضافة جديدة إلى تشكيلة كورولا لعام 2025، باسم كورولا FX التي تعيد الأذهان إلى أواخر الثمانينيات. ويتميز الإصدار الخاص من تويوتا كورولا FX بنظام معلومات ترفيهي أكبر، وعجلات مقاس 18 بوصة، وجناح خلفي، وهيكلي رياضي، بالإضافة إلى مجموعة المحركات التي تعمل بالبنزين سعة 2.0 لتر.

والإصدار الخاص مستوحى من سيارة تويوتا كورولا FX16 من عام 1987. ومع ذلك، على عكس سيارة الدفع الخلفي الساخنة من الماضي، يعتمد طراز FX الحديث على السيدان كورولا ذات الدفع الرباعي. وهو ما يضيف جرعة صغيرة من الطابع الرياضي للسيارة. وفقاً لموقع «السيارات».

ومن حيث الشكل، تتميز FX بمجموعة جديدة من العجلات المعدنية مقاس 18 بوصة ذات اللون الأسود الساتان. كما يتوفر لها

جناح جديد مثبت على الباب الخلفي. ويتوفر الإصدار الخاص بثلاثة ألوان فقط هم الأسود ميدنايت ميتاليك والأيس كاب وأندرجروند. ويتم دمجها دائماً مع اللون الأسود للسقف والمرابيا والشعارات. وأخيراً، تأتي FX بتصميم صادم أكثر عدوانية، وهو موجود بالفعل في طرازي SE وNightshade.

من كورولا. وفي الداخل، أبرز ما يميز السيارة هو شاشة المعلومات والترفيه الجديدة التي تعمل باللمس مقاس 10.5 بوصة على لوحة القيادة. وهي تحل محل الوحدة السابفة مقاس 8 بوصات. ويتم توفير الشاشة الأكبر بشكل قياسي في FX وستكون متاحة أيضاً في الطرازات الأخرى من تويوتا كورولا 2025. ويتميز الطراز أيضاً بمجموعة عدادات رقمية مقاس 7 بوصات ولوحة شحن لاسلكية مصدرها طراز XSE، بالإضافة إلى مجموعة Toyota Safety Sense 3.0 ADAS.

وعلى الرغم من الشكل الرياضي، فإن تويوتا كورولا FX موديل 2025 تأتي مزودة بمحرك رباعي الأسطوانات سعة 2.0 لتر. ولا توجد تحديثات في الأداء مقارنة بالطرازات الأقل، حيث لا يزال المحرك ينتج 169 حصاناً و205 نيوتن متر من عزم الدوران. كما يأتي مع ناقل حركة CVT بصورة حصرية. ومع ذلك، قامت تويوتا بتعديل إعداد الهيكل من خلال خفض النوايض وضبط مختلف لنظام التوجيه الكهربائي.

ستصل النسخ الأولى من الإصدار في خريف عام 2024. وسيتم الإعلان عن الأسعار مع اقتراب موعد الإطلاق في السوق، جنباً إلى جنب مع بقية تشكيلة كورولا 2025.





أفضل 10 سيارات كهربائية صغيرة في 2024

يعيش العالم منافسة حامية بين عمالقة السيارات الأمريكية والصينية والأوروبية والآسيوية، وتأتي في صلب الصراع مجموعة سيارات كهربائية تتطور سريعاً، حيث تتبارى الشركات في تقديم الأفضل، بينما تبقى الأوفر حظاً تلك القادرة على تقديم مزايا عالية متقدمة بأفضل الأسعار.

في هذا السياق، أتى تصنيف أعدته خدمة «كارواو» (carwow) البريطانية المتخصصة ونشرته في 21 مايو/ أيار 2024، ويتضمن ما تراه أفضل 10 سيارات كهربائية صغيرة ملعبها الأساسي داخل المدن. وفقاً لـ «العربي الجديد».

1 - فولفو إي إكس 30 (Volvo EX30)
حازت 10 علامات من أصل 10، يبدأ سعرها من 43258 دولاراً، ونطاقها 295 ميلاً. وهي صغيرة نسبياً مع أنها سيارة دفع رباعي. ومع ذلك، يمكنك الحصول على وضع القيادة المرتفع فيها، بما يوفر رؤية رائعة للطريق أمامك، وتعني الأبعاد الصغيرة أن من السهل التنقل في شوارع المدينة الضيقة. وقد توجت بجائزة سيارة كارواو لعام 2024. ومثل العديد من سيارات هذه القائمة، تحتوي على صندوق صغير ومقاعد خلفية ضيقة.

2 - سمارت #1 (Smart #1)

علامتها 9 وسعرها يبدأ من 40896 دولاراً، ونطاقها 273 ميلاً. ومع أنها تشترك في العديد من أجزائها الميكانيكية مع فولفو، لكن مقصورتها تبدو أكثر اتساعاً.

3 - بيجو إي 208 (Peugeot e-208)



علامتها 8، وسعرها يبدأ من 29834 دولاراً، ونطاقها 254 ميلاً. تثبت أن السيارات الصغيرة ممكن ألا تكون مملّة، فتصميمها أنيق للغاية من الخارج بما يُشعر بالفخامة المناسبة من الداخل.

4 - نيسان ليف (Nissan Leaf)

علامتها 8، وسعرها يبدأ من 31378 دولاراً، ونطاقها 239 ميلاً، وتقدم قيمة رائعة عندما تفكر في أنها توفر نطاقاً جيداً وصندوقاً كبيراً وبعض التقنيات الرائعة بسعر منخفض نسبياً.

5 - بي واي دي دولفين (BYD Dolphin)

علامتها 8، وسعرها يبدأ من 36747 دولاراً، ونطاقها 265 ميلاً. تصميمها بسيط بشكل لا يصدق والجودة الداخلية متفوّقة، لكنها بسعر جيد.

6 - كيا نيرو إي (Kia Niro EV)

علامتها 8 وسعرها يبدأ من 43520 دولاراً، ونطاقها 285 ميلاً. لها الأبعاد نفسها لنيسان ليف، وهي مريحة في القيادة وتأتي مزودة بمجموعة أدوات.

7 - فوكسهول كورسا إلكترونيك (Vauxhall Corsa Electric)

علامتها 8 وسعرها يبدأ من 34426 دولاراً، ونطاقها 222 ميلاً. مقصورتها عملية وليست عصرية، وهي مريحة عند المطبات.

8 - فيات 500 إي (Fiat 500e)

علامتها 7 وسعرها يبدأ من 34829 دولاراً، ونطاقها 195 ميلاً. أبعادها الصغيرة تجعل من السهل قيادتها في المدينة، وتصميمها قادر على تحسين مزاجك.

9 - جيب أفنجر إلكترونيك (Jeep Avenger Electric)

علامتها 7 وسعرها 40575 دولاراً ونطاقها 249 ميلاً. إن كنت تريد جمالية سيارات كهربائية زباجية الدفع، فإن هذه خيارك الأمثل.

10 - سيتروين أمي (Citroen Ami)

علامتها 5 وسعرها 9850 دولاراً نطاقها 47 ميلاً. ليست سيارة على الإطلاق، إنها دراجة رباعية، وسرعتها القصوى تبلغ 28 ميلاً في الساعة، ما يعني أن قيادتها تقتصر حقاً على المدينة.



سيارة كيا EV3 GT-Line الجديدة رُصدت على الطريق السريع

عزم الدوران .

نُشر على اليوتيوب يُظهر سيارة كيا EV3 GT-Line الجديدة وهي تسير على الطريق السريع وفقاً لموقع عرب جي تي.

باعتبارها نتحدث عن الطراز الأعلى، ستحتوي السيارة الكهربائية على حزمة بطارية بقوة 81,4 كيلوواط في الساعة ستسمح لها بقطع مسافة تصل إلى 504 كم (313 ميل) بالشحنة الكهربائية الواحدة، على الرغم من أن هذا الرقم سيكون مختلفاً عندما تجري وكالة حماية البيئة تقييمها.

على الرغم من أننا لا نرى الكثير من المقدمة، إلا أنه يمكنك رؤية عناصر التصميم الإضافية على المصد الخلفي والتي تضيف على النموذج طابعاً أكثر قليلاً. لسبب ما، تمتلك هذه النسخة جنوط مختلفة، وربما تختبر اطارات مختلفة، لكن GT-Line يجب أن تصل بجنوط سوداء، وتبدو السيارة جيدة باللون الأسود، لكن يجب أن نقول إننا نفضل اللون الأخضر منذ ظهور النموذج لأول مرة.



تعتمد أحدث سيارات كيا 2025 على منصة E-GMP، على الرغم من أنها تتميز ببنية 400 فولت ولكنها تمتلك محرك كهربائي وحيد وخيارين للبطارية: بطارية تبلغ 58.3 كيلوواط في الساعة، وبطارية 81.4 كيلوواط في الساعة تجعل السيارة تمتلك نطاق مسافة 600 كم وفقاً لمقاييس WLTP.

تم الكشف مؤخراً عن النسخة الإنتاجية من أرخص سيارات كيا 2025 الكهربائية بالكامل سيارة اي في 3 (EV3)، إلا أننا لدينا بالفعل صور لسيارة GT-Line الرياضية من هذا الطريق وهي تتجول على الطريق بفضل فيديو نشرته قناة Infinite Run TV على موقع اليوتيوب.

تم اختبار السيارة دون أي تمويه بالقرب من مركز البحث والتطوير هيونداي كيا (Hyundai-KIA) في نامانج، كوريا الجنوبية، ويبدو أنها السيارة المثالية لأولئك الذين يريدون المزيد من الأناقة في سياراتهم الكهربائية.

ظهرت سيارة GT-Line لأول مرة جنباً إلى جنب مع بقية تشكيلة سيارات EV3 قبل نهاية الشهر الماضي، وكما ذكرنا في البداية تتميز كيا EV3 جديدة بأنها أرخص سيارة كهربائية تحمل شعار كيا فتمنحنا حول مبلغ 30 ألف دولار أمريكي أو ما يعادل 112,500 ريال سعودي، وبالتأكيد الإصدار الرياضي GT-Line سيكون أغلى بكثير من ذلك كونها الفئة الأعلى، لكنه سيساعد النموذج على التوافق بشكل جيد مع سيارات كيا EV6 و كيا EV9.

يمكن رؤية النموذج وهو يسير على الطريق السريع مع بعض القيادة السهلة، ويرجع الفضل في ذلك إلى المحرك الكهربائي الوحيد الموجود على المحور الأمامي والذي ينتج قوة 201 حصان و 283 نيوتن متر من





الأعشاب الصحية: 6 فوائد يقدمها ورق السدر لصحتك

يعد ورق السدر من الأعشاب الصحية للإنسان، لاحتوائه على عناصر غذائية متنوعة، توفر للجسم حماية كبيرة ضد الإصابة ببعض الأمراض، فضلاً عن فوائدها التجميلية للبشرة والشعر.

يستعرض «الكونسلتو» في التقرير التالي، فوائد ورق السدر، وفقاً لموقعي «Medium» و«ResearchGate».

فوائد ورق السدر

- 1- الوقاية من الإمساك**
يقلل ورق السدر من خطر الإصابة بالإمساك، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تساعد على تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عمليتي الهضم والإخراج.
- 2- مضاد للإسهال**
لا يقي ورق السدر من الإمساك فقط، بل يساعد أيضاً على الحد من الإصابة بالإسهال، ويرجع السبب إلى خصائصه المضادة للبكتيريا المسببة له.
- 3- تقوية المناعة**
يلعب ورق السدر دوراً كبيراً في تقوية الجهاز المناعي، بفضل محتواه العالي من فيتامين سي، الذي يعزز من قدرة الجسم على مكافحة الفيروسات والبكتيريا.
- 4- تحسين أعراض الربو**
يمثل ورق السدر أهمية خاصة لمرضى الربو، حيث يساعد على تهدئة السعال لديهم، نظراً لخصائصه المضادة للالتهابات، التي تساهم أيضاً في تخفيف التهاب الحلق.
- 5- تحسين صحة البشرة**
يقدم ورق السدر للبشرة مجموعة مذهلة من الفوائد التجميلية والطبية، أبرزها:
- يساعد ورق السدر على توحيد لون البشرة وتقليل تصبغ الجلد.
- يزيد فيتامين سي المتوفر بورق السدر من إنتاج الكولاجين بالبشرة.
- يحافظ ورق السدر على شباب البشرة، لاحتوائه على مضادات أكسدة، تمنع ظهور علامات الشيخوخة، مثل التجاعيد وخطوط الوجه، عن طريق تثبيط نشاط الشوارد الحرة بالجسم.
- يساهم ورق السدر في تعزيز عملية التئام الجروح.
- 6- تقوية الشعر**
يجعل ورق السدر الشعر أكثر قوة وطولاً وكثافة، لاحتوائه على بروتينات وفيتامينات ومعادن، تساعد على تغذيته، بالإضافة إلى قدرتها على تحسين تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى فروة الرأس.



تساعد في خسارة الوزن وعلاج الجهاز العصبي.. الفوائد الـ 6 لعشبة «القيصوم» ومتى يجب تجنبها

الإكثار منه أو تناوله دون استشارة طبية، إذ قد تؤثر هذه الأعشاب بشكل عكسي على الصحة في حال الإكثار منها، كما قد تتسبب في عدم استفادة الجسم من بعض الأدوية التي قد تكون ضرورية لبعض المرضى.

من بين الأعراض الجانبية التي قد تسبب بها عشبة القيصوم نجد:

المروضة والحامل: لا ينصح الأطباء المرضعات والحوامل شرب أو استهلاك القيصوم؛ إذ قد تتسبب العشبة في حساسية مفرطة وتهيج الجلد، خاصة عند تطبيقها بشكل مباشر على الجلد «على شكل زبد أو مرهم»، بالإضافة إلى زيادة الشعور بالدوار بالإضافة إلى كثرة التبول خاصة عند الحوامل.

قد تزيد من النزيف: بسبب تأثيرها على عملية تخثر الدم، وبالتالي يجب الحذر عند تناولها من قبل المصابين بأمراض الدم، كما يجب التنبيه حول ضرورة إيقاف تناولها قبل إجراء أية عملية جراحية لمدة لا تقل عن الأسبوعين قبل إجراء العملية.

حساسية تجاه الأعشاب: في حال كنت تعاني من الحساسية تجاه عائلة الأستراسيا العشبية، مثل الأقحوان، والقطيفة وغيرها تجنب استهلاك القيصوم؛ لأنك غالباً ستعاني من صدمة الحساسية في حين تناولها أو تطبيقها على الجلد. لنبات القيصوم أضرار أخرى؛ إذ يمكن أن يؤثر سلباً في حال كنت تشرب بعض الأنواع من الأدوية، إذ يعيق إمكانية وصول بعض المواد للجسم مثل:

الليثيوم: تعمل هذه العشبة على تقليل نسبة طرح الليثيوم من الجسم؛ مما يؤدي إلى تراكمه وزيادة خطر التسمم بالليثيوم.

الأدوية المهدئة: يعمل القيصوم على زيادة التأثير الدوائي للعلاجات المسببة للنعاس الشديد والنوم، لأنه يمتلك خصائص تسبب النعاس أيضاً. الأدوية المضادة لحموضة المعدة: تتفاعل هذه العشبة أيضاً مع العلاجات المستخدمة في تقليل حموضة المعدة من خلال خفض فاعلية هذه العلاجات مثل: كاربونات الكالسيوم، كاربونات الصوديوم، مضادات الهيستامين من النوع الثاني وأدوية مثبطات مضخة البروتون.

مضادات التخثر: يقلل القيصوم من فاعلية الأدوية المضادة للتخثر، وبالتالي يزيد من خطر النزيف والكدمات من هذه الأدوية نذكر:

الأسبرين.
الكلوبيدوجريل.
دالتيارين.
الهيبارين.
الوارفارين.

والانتفاخات، وبالتالي تخفف من التقلصات واضطرابات القولون، وخاصة لدى مريضات القولون العصبي.

المساعدة في التئام الجروح: قد تساعد عشبة القيصوم بحسب دراسة حديثة على التئام الجروح، كما أنها قد تمتلك خصائص مضادة للالتهابات أيضاً مع تأثيرها الإيجابي على توازن درجة حموضة الجلد ونسبة الرطوبة فيه، كما قد تساعد في تخفيف التهاب ونزيف اليواسير،



يمكن الاستفادة من خصائصه عبر تطبيق زيت القيصوم الذي يباع في الصيدليات.

التقليل من اضطراب الجهاز المناعي: قد تساعد هذه العشبة في التخلص من آلام وتشنجات الجهاز الهضمي بسبب الخصائص المضادة للتشنجات الهضمية الناتجة من بعض المشكلات الصحية المتعلقة بالجهاز الهضمي، مثل: القولون العصبي.

علاج الجهاز العصبي: تساعد عشبة القيصوم حسب الدراسة في علاج بعض اضطرابات وأمراض الجهاز العصبي مثل: التصلب اللويحي من خلال تقليل حدة المرض، والتهاب الأعصاب.

كما قد تساعد في تحسين مرض باركنسون من خلال تحسين حركة ونظم العضلات، والجلطة الدماغية من خلال تقليل حجم الاحتشاء الناتج من التجلط، والصرع من خلال خفض حدة التشنجات العصبية.

الأعراض الجانبية من استخدام القيصوم

عند البدء في تناول أي نوع من الأعشاب لا يجب

شيماء الأبيض

الأعشاب الطبيعية مثل القيصوم من بين أفضل الحلول التي بإمكان الشخص اللجوء إليها لعلاج بعض الأمراض أو للاسترخاء، بالإضافة إلى كون بعضها له رائحة عطرية جميلة ومذاق فريد، لهذا قد تكون من بين أفضل الأدوية الطبيعية التي قد ينصح باستهلاكها.

خاصة أن هذه الأعشاب قد لا تتسبب في غالبية الأحيان بمضاعفات صحية في حال استهلكت بشكل جيد مع عدم الإكثار في تناولها بشكل غير طبيعي، من بين هذه الأعشاب التي تحتوي على العديد من الفوائد الطبيعية نجد نبات القيصوم الذي ينتشر في جميع أنحاء العالم.

القيصوم من أنواع النباتات التي تنتمي إلى الفصيلة النجمية وتدخل في الكثير من الصناعات وأهمها صناعة الشاي والأدوية والعلطور ومستحضرات التجميل والمطهرات، بالإضافة إلى استخدامها كنوع من التوابل لتحضير الأطباق والسلطات.

يضم نبات القيصوم الكثير من الأنواع التي يصل عددها تقريباً إلى ثلاث مئة نوع وجميعها تتشابه نسبياً في الخصائص، ولذلك تم تصنيفها بأنها نوع من أنواع الشاي البلدي.

للقيصوم عدة فوائد للجسم لكنها قد تتسبب في أعراض جانبية في حال الإكثار منها.

من خسارة الوزن إلى التئام الجروح.. فوائد القيصوم للجسم

حسب موقع «healthline» الأمريكي، أكدت الأبحاث وجود عدة فوائد للقيصوم، منها ما يساعد على التنحيف وحرق الدهون وأخرى ما تساعد في علاج بعض الأمراض العضوية، من بين فوائد القيصوم نجد:

خسارة الوزن: تستخدم هذه العشبة ضمن النظام الغذائي الخاص بالرجيم والحميات الغذائية للتنحيف والتخلص من الوزن الزائد؛ حيث تحتوي عشبة القيصوم على نسبة كبيرة من الفيتامينات والمعادن التي تساهم في حرق الدهون وإذابتها والتخلص تماماً من الشحوم والتراكمات المتراكمة بمناطق مختلفة من الجسم.

حرق السعرات الحرارية: تتميز هذه العشبة بقدرتها الفائقة في حرق السعرات الحرارية المخزنة داخل الجسم، وتساعد في تنشيط عمليات الأيض وعمليات التمثيل الغذائي. هذا فضلاً عن دورها في تحسين عملية الهضم وطرده السموم والدهون خارج الجسم.

لذلك عليك بغلي أوراق القيصوم في مقدار مناسب من الماء وتناوله يومياً بعد وجبة العشاء.

التخلص من الإمساك والإسهال: يساهم هذا النبات في التخلص من الإمساك والإسهال والفطريات والبكتيريا التي تسبب الغازات

The 7 Stages of Block Play in Early Childhood

By: Tanja McIlroy

One of the greatest things about block play is how educational it is for a wide range of ages. From the infant and toddler stage right through to the primary/elementary years, children are building skills and learning while playing with them.

They also progress through a series of predictable stages as they mature and develop their cognitive abilities.

Their intentions change as they play: Young babies do not build structures when they first encounter blocks, just as 5-year-olds don't stack blocks aimlessly.

Block play is one of those activities that beautifully showcases how children are learning because parents and teachers can tell how their kids are developing just by looking at their block creations.

What starts as carrying blocks around often ends with intricately-designed structures.

Here are the seven stages of block play in early childhood, as described in Jan Natanson's book "Learning Through Play: A parent's guide to the first five years" and also Mary Sheridan's book "From Birth to Five Years: Children's Developmental Progress". According to empowered parents.

Stage 1: Exploring and Carrying Blocks

In the first stage of block play, infants play with blocks by exploring them as they would any other material. They play with the blocks for what they are, rather than for what they can make. They hold and explore the blocks. They touch them, shake them, taste them, throw them and experience them on a tactile level.

Stage 2: Stacking Blocks

In the second stage, young toddlers are able to make horizontal and vertical rows with the blocks.

They usually start by stacking blocks on top of each other to make a tower. Toddlers take great delight in stacking a tower, just to watch it collapse as they push it over. They are learning about cause and effect.

They also experiment with placing them horizontally, in rows.

Stage 3: Making Bridges

This is the stage where simple bridges are built.

This means two blocks are placed side-by-side with a space in between them, with a third block on top.

Children are usually able to build simple 3-block bridges from the age of 3.

Stage 4: Making Enclosures

In this stage, children are able to make a closed circuit with blocks. They can build simple enclosures.

This means they mark off an area by laying the blocks end to end

Stage 5: Making Patterns

This is the start of structures that include symmetry, patterns and balance. Blocks may be used in a decorative way.

Although these are not yet considered buildings, they do show how children are developing an intention when constructing with the blocks.

Stage 6: Constructing and Naming

In the second-last stage, the beginning stages of fantasy play/symbolic play emerge as the construction gets a name and has a purpose, even though it may be a simple structure such as a tower.

In this stage of construction play, children often name their structure after it is built, showing that they aren't yet planning their creations in advance, but their imagination and creativity are growing.

Stage 7: Planning Constructions

The last stage is characterized by complex constructions such as houses or castles.

Children usually say what they are going to build before they start, which shows their growing ability to plan and think before beginning a task.

They usually try to replicate buildings and structures that they're already familiar with.

This is when real dramatic play begins and children display much creativity in their creations.

Those are the seven stages of development in block play.



كيف يمكن تقليص الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات؟

مهمة وهي أنه يجب على الآباء الحد من استخدامهم للشاشات أمام أطفالهم، حيث كتب في الدراسة: «حاولوا أن تكونوا قدوة حسنة»، موضحاً أن البيانات أظهرت أنه إذا استخدم الآباء الشاشات بشكل متكرر أمام أطفالهم، فإن الأطفال سيقضون أيضاً وقتاً أطول أمامها، موضحاً أن الأطفال يقلدون الأرواح والديهم. ومع ذلك أوضحت الدراسة أن هناك اثنين من التدابير الأبوية المعروفة لا تنجح في معالجة الأمر:

المنع والمكافأة

وأشار فريق البحث هنا بالتحديد إلى قاعدة مفادها: من يتصرف بشكل جيد سيحصل على وقت لاستخدام الشاشات، أما من يتصرف بشكل سيئ فلن يحصل على أي وقت لذلك. ووجد الباحثون أنه عندما لجأ الآباء إلى مثل هذه التدابير، استخدم أطفالهم الشاشات لفترة أطول بوجه عام. ويؤكد معدو الدراسة أن الاستخدام المتكرر للشاشات يمكن أن يؤدي إلى مشكلات جسدية ونفسية، مثل السمنة وصعوبات النوم. وكتب ناجاتا في الدراسة: «وقت الشاشات قبل النوم يحل محل وقت النوم الضروري لصحة ونمو المراهقين الصغار». وينصح ناجاتا بإبقاء الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة، وغيرها من الشاشات خارج غرفة الأطفال وإطفائها. كما قام فريق بحث دولي

أكدت دراسة حديثة أنه من خلال اتباع بعض القواعد يمكن للآباء النجاح في تقليص الوقت الذي يقضيه أطفالهم أمام الشاشات في المنزل.

وفي إطار الدراسة التي أجراها فريق بحث أمريكي، ونشرها في دورية «بيدياتريك ريسيرش»، تم استطلاع رأي أكثر من عشرة آلاف طفل تتراوح أعمارهم بين 12 و13 عاماً، وأولياء أمورهم في الولايات المتحدة عن تيرة استخدام هذه الوسائط، وفيما يستخدمونها وفقاً لـ «الاتحاد للأخبار».

وأظهرت النتائج أنه بالنسبة للأسر التي يتطلع أفرادها إلى الشاشات، خلال أوقات تناول الطعام، كان استخدام الأطفال للهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية والتلفزيون وأجهزة الكمبيوتر أعلى في المتوسط. وتبين أيضاً أن السماح للأطفال باستخدام جهاز في السرير قبل النوم له تأثير كبير على وقت الشاشة. وفي كلتا الحالتين كان سلوك استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو والهواتف المحمولة أكثر إشكالية.

وفي المقابل، عندما حظر استخدام الشاشات خلال تناول الطعام وفي السرير، كان استخدام الأطفال للشاشات أقل بمعدل يزيد على ساعة. أشار المعد الرئيسي للدراسة جيسون ناجاتا من جامعة كاليفورنيا إلى نقطة أخرى



6 Best Memory Techniques for Students

Memory is flawed. We often find ourselves in situations where we can not recall information. According to researchers, we lose 90% of everything we learn immediately after learning it.

This Unrecallable information is due to the concept of Rote memorization (to remember the information by repeating it as many times as possible) that most of the students have adopted. Learning without any context is what hinders the process of instant recalling.

When we are exposed to new information, in no time does the information become useless to us. We are in this constant cycle of forgetting. For students, it is the most important topic of concern. So, how exactly do we prevent all the information from falling once we enter the exam halls?

There are significantly 6 strategies to ensure what you learn stays with you for a long time. According to educart.

Strategies to help you retain information

In addition to visual and spatial technique, there are other ways which can help you to remember multiple information. These are some popular techniques which can be implemented by students to recall information during tests and exams.

Use the Italian Tomato Clock

1Pomodoro technique says, focus on tomatoes rather than time. Confused! Let's find together, what pomodoro technique is. Pomodoro is a word which is used for tomatoes in the Italian language. It is a time management method which helps in focused/ undistracted study. This can be rewarded to you by a short and controlled break.

If you have to procrastinate, do it smartly. Set 25-30 minutes of intense study session and then rest for five minutes. This method aims to minimize distraction and boost productivity. Our ability to retain information narrows after 30 minutes anyways. So, rather than forcing yourself to study more, take a break after a 30 minute study session with healthy snacks to munch on.

Spaced Repetition

Repetition of information over incremental time intervals. Hermann Ebbinghaus, a 19th century psychologist states that instant recall has a hundred percent information retention. But as little as an hour later, you could only recall 44% of that information.

This is where spaced repetition comes in to save us. Reviewing material intermittently slows down the deterioration of memory as time passes.

Make notes right after your lecture and ask any doubts and questions you may have. And, before exams, make flashcards and revise through it every few days. Check how to create social science notes and flashcards here. This will help you retain information for a longer duration.

Active Reiteration

Teach what you have learned to someone else. By doing this, you'll be forced to summarize, analyze and draw conclusions. Use the simplest terms possible while doing so, this will help you remember the content for a longer duration. While teaching, the brain kicks your memory absorption into high gear.

Learn Through Writing

Studying using paper makes it easier to focus and highlight, annotate and write in the margins. It also helps the students develop their spatial memory (recall a certain bit of information by where it is in the book).

Using paper reduces our chances of getting distracted. There won't be any outside websites tempting our eyes away from where they are supposed to be- Studying!

Stay Healthy

Our mental health depends a lot on eating right and staying in shape. Dehydration makes your mind wander or can let you propel into panic mode out of hunger. Maintain a steady diet and avoid foods that are high in sugar as they will cause you to crash.

Consuming too many calories makes you sluggish, forcing you to stay away from books. Eat good food, exercise regularly as it helps to restore your mental energy for learning.

Scrutinize, Connect, and Elaborate

Learning is no static activity. Our brain makes continuous connections between the information we learn and the one we already know. By examining the details of the information, we allow our brain to have a better grasp at what we learn. Developing a work knowledge of the details help to provide our brain a framework for learning.

And, when we connect the information with the information already stored in our memory, then our mind will remember the particular similarities within the process.



مئات الطلاب يغادرون حفل تخرج جامعة ستانفورد احتجاجا على التعاون مع إسرائيل

غادر مئات الطلاب حفل تخرج جامعة ستانفورد الأميركية احتجاجا على استثمارات الجامعة في مؤسسات توفر الأسلحة للجيش الإسرائيلي، وللمطالبة بوقف إطلاق النار في قطاع غزة.

وقالت الجامعة إنه سيتم تعليق دراسة الطلاب المعتقلين، وحرمان المتخرجين منهم.

وأزالت الجامعة أيضا مخيما مؤيدا للفلسطينيين كان قائما في الحرم الجامعي منذ أبريل/نيسان الماضي، كما أزالته عرضا مؤيدا لإسرائيل لتكريم القتلى الإسرائيليين في هجوم طوفان الأقصى في 7 أكتوبر/تشرين الأول الماضي بدعوى مخاوف تتعلق بالسلامة العامة.

وكانت جامعات أميركية وأوروبية عديدة شهدت احتجاجات طلابية رافضة للحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، مما حدى بالسلطات المحلية في العديد منها لفك مخيمات للمحتجين المؤيدين لفلسطين، واعتقال العشرات.

وأظهرت لقطات مصورة الطلاب وهم يغادرون الحفل مع بداية كلمة رئيس الجامعة حاملين الأعلام والكوفية الفلسطينية، وقدرت منصات إعلامية عدد الطلاب بأكثر من 400. ووفقا لـ «الجزيرة نت»، وقد دعت مجموعة طلابية مقاطعة للحفل الطلاب إلى حفل تخرج بديل في اليوم ذاته يحضره الطلاب الذين حرمتهم الجامعة من حضور حفل التخرج لدورهم في الاحتجاجات الطلابية التي شهدتها الجامعات الأميركية قبل أشهر رفضا للحرب على غزة. ومؤخرا ألقى القبض على أكثر من 10 أشخاص في جامعة ستانفورد بكاليفورنيا بعد أن تحصن طلاب متظاهرون مؤيدون للفلسطينيين داخل مكتب رئيس الجامعة، في أحدث اشتباك بين الطلاب الأميركيين والسلطات بشأن الحرب الإسرائيلية على غزة.



7 tips to help you stick with a workout routine

If you've decided to start a workout routine, congratulations. You've already taken the first step. Staying active can improve both physical and mental health, so exercise is an important part of a healthy lifestyle. But sticking with a new routine can be difficult.

To help you stay on track, here are 7 tips to help you stick with your exercise routine. According to healthy.

Start slow

Break your fitness goals into small steps to avoid injury-causing exercise mistakes and burnout. Going from never jogging at all to jogging 5 miles a day isn't easy. But you can start with half a mile a day and build up to one mile a day when you feel ready. Eventually, 2 miles will feel like a breeze, and so on. And if you need to slow down again, that's OK too. The most important thing is that you're moving a bit each day.

Buddy up

Good company is hard to beat. And research shows that people feel motivated to work out harder and longer when they do it with a friend. So, ask some friends to meet you for a scenic walk or join a water aerobics class together. Seeing friendly faces will motivate you to show up for your workout.

Reward yourself

Have you been holding off on treating yourself to something special? Maybe it's a spa day, a new item of clothing, or concert tickets. Try setting a workout milestone, and then reward yourself when you meet it. For example, when you've gone for a walk 14 days in a row, book a massage. Knowing something enjoyable is on the other side can keep you going.

Listen to something entertaining

Have you been meaning to read more books? Catch up on your favorite podcasts? Workouts are great for squeezing in some listening time. Maybe you'll get in a good laugh or learn something new while you build your new health routine. And sometimes, a good music playlist can be all the motivation you need to keep moving.

Share your results

If you find positive reinforcement helpful, try sharing your progress with friends and family. You can post photos or videos on social media or keep it more private in a small group chat. Consider finding other people with fitness goals and sharing milestones or tips with each other to keep things fun.

Find things that fit into your lifestyle

Don't feel like you have to overhaul your schedule to start an exercise routine. Think about your day-to-day life and what sort of workout fits into that. If you don't have time to go to a gym, consider keeping a pair of walking shoes in your car or at your desk. Then, any time you find yourself with 20 minutes to spare, take a quick power walk. Or keep a set of small weights and a resistance band at home so you can squeeze some quick resistance exercises between daily tasks. There are lots of ways to add more activity to your day without changing your routine.

Be patient with yourself

To stick with your routine long-term, you need to have a good relationship with exercise. So don't punish yourself if you miss a workout. Keep things relaxed and be patient. If you miss a day, consider it a rest day, and remember there's always tomorrow. If you can build a fitness routine that you look forward to, rather than dread, you're making great progress. If you have a hard time sticking with your workout routine, just try something different. There are plenty of ways to stay active, and at the end of the day, you want an exercise routine that works for you. Check out some easy beginner workouts and a few exercises you can do at home for ideas to get started.



فوائد واعدة للمشبي يومياً.. يقوي العضلات والمفاصل ويحسن صحة القلب

يقدم المشي العديد من الفوائد الصحية، فهو يحسن صحة القلب والأوعية الدموية ويساعد في إدارة الوزن ويقوي العضلات والمفاصل، ويعزز الصحة العقلية وجهاز المناعة، وفقاً لموقع العربية، نقلاً عن صحيفة Times of India.

وطوال الوقت يتحدث كل خبراء الصحة تقريباً عن فوائد المشي. حيث يؤكدون أن مجرد المشي 20 دقيقة على الأقل له فوائد واعدة للغاية، ويوصون بممارسة تلك الرياضة يومياً.

وإذا لم يتمكن الشخص من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو ممارسة الرياضة بانتظام، فإن المشي يحقق له نتائج على عكس أشكال أخرى من التمارين. ولا يتطلب المشي أي معدات خاصة أو عضوية أو تدريب، ما يجعل من السهل على الأشخاص من جميع الأعمار ومستويات اللياقة البدنية دمجه في روتين الحياة اليومية. إليكم فوائده:

1. صحة القلب والأوعية الدموية

يحسن المشي المنتظم صحة القلب والأوعية الدموية بشكل كبير. وباعتباره تمريناً هوائياً، فإنه يرفع معدل ضربات القلب، ويعزز الدورة الدموية بشكل أفضل ويزيد من كفاءة القلب.

كما يساعد على خفض ضغط الدم ويحسن مستويات الكوليسترول عن طريق رفع مستويات الكوليسترول الجيد وخفض الكوليسترول السيئ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية.

2. إنقاص الوزن

يلعب المشي دوراً حاسماً بالتحكم في وزن الجسم، لأنه يحرق السعرات الحرارية. ويعتمد عدد السعرات الحرارية المحروقة على عوامل مختلفة، بما يشمل سرعة المشي والمسافة ووزن الجسم. ويمكن أن يساعد المشي المنتظم أيضاً في تقليل الدهون بالجسم وتحسين قوة العضلات، خاصة في الساقين والفخذين والبطن.

3. صحة العضلات والعظام

يعمل المشي على تقوية العضلات والعظام والمفاصل لأنه ينشط عضلات الساقين والأرداف والجذع، مما يعزز قدرة العضلات على التحمل والقوة. كذلك يساعد في الحفاظ على كثافة العظام، ما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور، خاصة لدى كبار السن.

4. تعزيز الصحة العقلية

إن الفوائد الصحية العقلية للمشبي كبيرة. فالنشاط البدني المنتظم، بما يشمل المشي، يحفز إطلاق الإندورفين، وهو منشطات المزاج الطبيعية في الجسم، والتي يمكن أن تقلل من أعراض الاكتئاب

والقلق.

كما أن المشي، خاصة في البيئات الطبيعية، قد يحسن الحالة المزاجية ويقلل من مستويات التوتر. ويوفر أيضاً استراحة ذهنية ويعزز الاسترخاء، ما يساهم في تحسين الصحة العقلية بشكل عام.

5. تقوية الوظيفة الإدراكية

على المستوى المعرفي، يعزز المشي وظائف المخ والذاكرة، حيث يزيد النشاط البدني من تدفق الدم إلى المخ، مما يعزز نمو الخلايا العصبية الجديدة ويحسن وظائف المخ بشكل عام. وأظهرت الدراسات أن المشي المنتظم قد يساعد في منع التدهور المعرفي وخفض خطر الإصابة بأمراض مثل مرض الزهايمر والخرف.

6. تحسين الهضم

يساعد المشي في الهضم عن طريق تحفيز العضلات في البطن وتعزيز حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي. ويمكن أن يعزز المشي كفاءة الجهاز الهضمي ويقلل من الانتفاخ ويمنع الإمساك. كما أنه يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم.

7. تعزيز الجهاز المناعي

قد يعزز المشي المنتظم الجهاز المناعي، إذ يسمح للخلايا المناعية بالتحرك بكفاءة أكبر في جميع أنحاء الجسم. وتساعد الدورة الدموية المحسنة الجهاز المناعي على اكتشاف ومكافحة العدوى بشكل أكثر فعالية. كما أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يمشون بانتظام هم أقل عرضة للإصابة بالمرض، وإذا أصيبوا به، فإن أعراضهم تميل لأن تكون أخف.

8. تحسين صحة كبار السن

قد يساهم المشي في حياة أطول بدون مشاكل صحية، ويرتبط النشاط البدني المنتظم بانخفاض معدلات الوفيات من أسباب مختلفة، بما يشمل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي. كما يساعد المشي في الحفاظ على وزن صحي، ويدعم صحة القلب، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وكل ذلك يساهم في زيادة متوسط العمر المتوقع بدون أمراض مزمنة.



Boeing Starliner carrying NASA astronauts docks with International Space Station

The Boeing Starliner that launched for the first time carrying two NASA astronauts successfully docked with the International Space Station (ISS) on.

The Starliner capsule docked with the space station at 1.34 p.m. EDT, according to a post by NASA on X.

Astronauts Butch Wilmore and Suni Williams are greeted by the ISS crew after Starliner's first crewed journey from Earth, it said, adding the two astronauts "will soon make their way into the orbital laboratory, where they'll spend about a week." According to Anatolia Agency.

The Starliner, which was considered as a competitor to Elon Musk's SpaceX Dragon spacecraft a decade ago, witnessed years of setbacks and delays due to technical issues.

The launch on was the first for the Starliner carrying crew, while NASA considers the spacecraft for future operations such as delivering astronauts and cargo to and from the ISS.

SpaceX's Starship rocket, meanwhile, successfully completed its test flight earlier Thursday.

The rocket, which is the most powerful ever built, has 33 Raptor engines at its base that can produce 16.7 million pounds (8,350 tons) of thrust.



نيازك المريخ تكشف تاريخ البنية الخفية للكوكب الأحمر



نخلة في مصر عام 1905.

الوشاح. ووفقًا لنتائج الدراسة المنشورة حديثًا، فإن البنية الخارجية لكوكب المريخ تفتقر إلى الصفائح التكتونية النشطة، لذا تعد قشرته أكثر استقرارًا ولا تخضع لنفس عمليات تدوير المعادن التي تحدث في قشرة الأرض بسبب حركة الصفائح التكتونية المستمرة.

وعليه، فإن المواد والمعادن في قشرة المريخ ظلت على حالتها الأصلية إلى حد كبير منذ أن تشكل الكوكب، مما يوفر منظورًا جديدًا وفريدًا لبنية الخفية.

وأشار «داي» إلى أن تحديد كل من النخيليات والشاسينيات من نفس النظام البركاني وتفاعلها مع قشرة المريخ التي تأثرت بالغطاء الجوي، من شأنه المساهمة بالكشف عن نوع جديد من الصخور المريخية، وهذا يعني أن دراسة هذه النيازك لا تساعد فقط في فهم التاريخ البركاني للمريخ، بل تكشف كذلك كيفية تأثير سطح المريخ وغطائه الجوي على جيولوجيته.

وأكد عالم الجيولوجيا في معهد «سكريبس» لعلوم المحيطات «جيمس داي»، أن النيازك هي العينات والأثر الملموس الوحيد الذي لدينا من المريخ؛ المكان الذي يفصلنا عنه متوسط مسافة 225 مليون كيلومتر.

كما سلط «داي» الضوء على قدرة هذه النيازك على مساعدة العلماء والمهندسين للتحضير والتجهيز لهام الفضاء إلى الكوكب الأحمر. ووفقًا للتركيب الكيميائي للصخور، فإن كلا من الشاسينيات والنخيليات يرجعان إلى أصل واحد من بركان مريخي حدث قبل 1.3 مليار سنة.

وتشكلت هذه النيازك من الصحارة السائلة المتجمدة جزئيًا على غرار العمليات البركانية التي تحدث على الأرض، إذ اندفعت صخور البازلت من القشرة الخارجية من المريخ، واندفعت صخور الزبرجد من طبقة

كشفت دراسة حديثة نُشرت في مجلة «ساينس أدفانس»، البنية الداخلية لكوكب المريخ بالاستعانة بالنيازك المريخية التي عثر عليها العلماء خلال القرنين الماضيين.

وكان كوكب الأرض شهد في العصور الغابرة سقوط أعداد كبيرة من النيازك القادمة من كوكب المريخ، ويُطلق عليها النيازك المريخية، وقد اندفعت هذه النيازك من قشرة الكوكب الأحمر بعد تعرضه لاصطدام كويكب أو مذنب عملاق قبل نحو 11 مليون سنة. ووفقًا لـ «الجزيرة نت».

وعكف الفلكيون والجيولوجيون على دراسة هذه النيازك لسنوات طويلة في محاولة فهم بيئة المريخ وخصائص قشرته. وثمة عدة أنواع من النيازك المريخية، ويعد أبرزها الشاسينيات التي تتكون من معدن الزبرجد وتنسب إلى الموقع الذي عثر عليها في شاسيني بفرنسا عام 1815. والنوع الآخر وهو النخيليات، وهي صخور بازلتية تحتوي على الأوجيت والزبرجد، وسميت بهذا الاسم نسبة إلى مكان العثور عليها في

روسيا تستحدث خدمات طبية جديدة لرواد الفضاء

أعلنت الوكالة الطبية والبيولوجية الفيدرالية الروسية أنها تعمل على تطوير خدمات طبية جديدة للعناية بصحة رواد الفضاء. وقالت رئيسة الوكالة، فيرونكا سكفورتسيفا: «تعمل الوكالة الطبية والبيولوجية الفيدرالية الروسية (FMBA) على إنشاء بنك لمنتجات الخلايا لكل رائد فضاء». ووفقًا لوكالة «ناسا» الروسية.

وأضافت: «في مجال الطب الشخصي، يعتبر استخدام التقنيات التجديدية التي تهدف إلى تنشيط وتحفيز عمليات الترميم في الخلايا والأنسجة المصابة أمرًا واعدًا بالنسبة لرواد الفضاء، وفي هذا المجال نسعى لاستحداث بنك للمنتجات الخلوية لكل رائد فضاء على حدة».

وأشارت سكفورتسيفا إلى أن الوكالة الطبية والبيولوجية الفيدرالية الروسية تعمل أيضًا على إعداد تجربة فضائية، سيتم في إطارها اختبار إمكانية الحفاظ على المواد الحيوية في حالة مناسبة في ظروف الرحلات الفضائية، وفي المقام الأول سيتم دراسة تأثير الإشعاعات الفضائية على هذه المواد.

وتعتبر (FMBA) الهيئة التنفيذية الفيدرالية التي تتولى مهام التنظيم القانوني في مجال الدعم الطبي والصحي للعاملين في قطاعات معينة بروسيا، وخصوصًا للذين يعملون في قطاعات حساسة مثل رواد الفضاء.



La Shishk 

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405
www.LaShishkRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



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

ترقيونا كل أربعاء
EVERY WEDNESDAY FROM 9 AM TO 11 AM
من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحا

اذاعة صوت اليمن

With Your Host
Abdulnasser Mugali



في ضيافة عبدالناصر مجلي

Yemen American Radio
صوت العربي الأمريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة **WNZK 690 / 680 AM**

313-409-9541 لاعلاناتكم تواصلوا معنا
(Text Message)

FOR ADVERTISING IN لاعلاناتكم في

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

مجلة
عرب أمريكا
الأولى

مجلة عرب
أمريكا الأولى

First Arab
American Magazine

الاتصال على **313-409-9541** **CALL NOW**

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET



Saudi Arabia launches program to encourage investment in environment and meteorology sector

Abdulrahman Al-Fadhli launched Saudi Minister of Environment on an incentives program for the environment and meteorology sectors, which is one of the programs of the Environment Fund to achieve the national strategy for the sector.

This came during the celebration of World Environment Day 2024, which was hosted by Saudi Arabia under the slogan "Our Land, Our Future," at King Abdulaziz International Convention Center in Riyadh, with the participation of several princes and ministers, officials, experts, specialists, and those interested in the environmental matters from various countries of the world. According to Saudi gazette.

The efforts led by Saudi Arabia to reclaim land were also discussed, and its national, regional, and international initiatives aimed at developing vegetation, combating desertification, protecting natural habitats, and reducing carbon emissions were also discussed.

The program aims to stimulate environmentally friendly practices, support research, innovation, and development, encourage investment in the environment and meteorology sectors, and raise the level of environmental commitment in development sectors.

Mounir Al-Sahli, CEO of the Environment Fund, said that the program will enhance their goals and reflect their mission to achieve the goals of the "National Environment Strategy," the "Saudi Green Initiative," and the goals of Saudi Arabia's Vision 2030 to reach a sustainable environmental future and enhance the quality of life.

Saudi Arabia's hosting of the World Environment Day affirms its commitment to protecting the environment and promoting sustainable development and supports the ambitious initiatives and projects it has launched in line with Vision 2030.

It is noteworthy that World Environment Day contributes to supporting vital work to restore ecosystems around the world, as countries pledged to reclaim one billion hectares of degraded land and protect 30 percent of land and sea by 2030.



اليوم العالمي للبيئة 2024.. دعوة لإنقاذ 3.2 مليار شخص من التصحر



- منذ عام 2000، قفز عدد ومدة فترات الجفاف بنسبة 29%.

- وإذا لم يتم اتخاذ إجراءات عاجلة، فقد يؤثر الجفاف على أكثر من ثلاثة أرباع سكان العالم بحلول عام 2050.

- في جميع أنحاء العالم، تتعرض النظم البيئية للتهديد، بدءاً من الغابات والأراضي الجافة وحتى الأراضي الزراعية والبحيرات والمساحات الطبيعية التي يعتمد عليها الوجود البشري قد بدأت تصل إلى نقطة التحول.

وهناك عدة طرق يمكن من خلالها للأناس العاديين المساعدة في حماية البيئة، وفقاً لموقع cnbctv18، أبرزها:

- تقليل النفايات وإعادة استخدامها وإعادة تدويرها، للمساعدة في الحفاظ على الموارد الطبيعية ومساحة مكب النفايات.

- استخدام الماء بحكمة والحفاظ عليه، إذ كلما قل استخدامك قلت فرص الهدر.

- تجنب استخدام البلاستيك واستبداله بحقيبة تسوق قابلة لإعادة الاستخدام عند الخروج للتسوق.

- استخدام المصابيح الكهربائية الموفرة للطاقة التي تساعد على تقليل انبعاثات الغازات الدفيئة.

- المساعدة في تنظيف مجتمعاتك.

- زراعة أكبر عدد ممكن من الأشجار، كونها توفر الغذاء والأكسجين وتساعد على تنقية الهواء ومكافحة تغير المناخ.

- التعليم ومساعدة الآخرين على فهم أهمية وقيمة الموارد الطبيعية التي لدينا.

بشأن الأراضي والجفاف. وقال المدير العام لمؤتمر الأطراف COP28، في رسالة بهذه المناسبة: «يؤثر تدهور الأراضي بشكل مباشر على حياة الناس وسبل عيشهم، ما يهدد الأمن المائي والغذائي ويسهم في الهجرة والنزوح».

وتابع: «نحن بحاجة إلى اتخاذ إجراءات ملموسة لتحقيق التغيير التحويلي لمعالجة الأزمة المناخية والبيئية وأثارها على التنقل البشري». وشرح المسؤول الدولي أنه في كل عام ينزح ملايين الأشخاص بسبب الكوارث، ومثلاً في عام 2023، أدت الكوارث إلى 26.4 مليون حالة نزوح داخلي جديدة، وفقاً للتقرير العالمي لمركز رصد النزوح الداخلي 2024.

كما توقع البنك الدولي أن يصبح أكثر من 216 مليون شخص مهاجرين داخليين بسبب المناخ بحلول عام 2050، إذا لم يتم اتخاذ إجراءات مبكرة ومتضافرة بشأن المناخ والتنمية، لذا من الملح اتخاذ إجراءات ملموسة.

أرقام عن التصحر وطرق الحفاظ على البيئة

يصادف هذا العام الذكرى الثلاثين لاتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة التصحر، لذا جاء موضوع الحدث مركزاً على هذه القضية، خصوصاً في ظل الأرقام الصادمة لها، وأبرزها:

- تتعرض 40% من أراضي الأرض للتدهور، ما يؤثر بشكل مباشر على ما يقرب من نصف سكان العالم (3.2 مليار شخص)، وفقاً لاتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة التصحر.

يحل اليوم العالمي للبيئة في 5 يونيو/حزيران من كل عام، بهدف رفع مستوى الوعي واتخاذ الإجراءات بشأن القضايا البيئية لحماية مستقبل الكوكب.

ويعد يوم البيئة العالمي، الذي أنشأته الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 1973، أكبر حدث دولي يركز على البيئة بتنسيق من برنامج الأمم المتحدة للبيئة (UNEP).

ويشارك ملايين الأشخاص من الحكومات والشركات والمجتمع المدني والمؤسسات التعليمية سنوياً لرفع مستوى الوعي بشأن القضايا البيئية، واتخاذ إجراءات سريعة بهدف حماية مستقبل كوكب الأرض. وفقاً له، العين الإخبارية».

أيضاً يهدف هذا اليوم المميز إلى تسليط الضوء على العمل البيئي والاحتفال بالإنجازات التي تحققت، مع التركيز هذا العام على استعادة الأراضي والتصحر والقدرة على التكيف مع الجفاف.

مكافحة التصحر ومواجهة الجفاف

موضوع يوم البيئة العالمي عام 2024 هو: «أرضنا.. مستقبلاً»، ويؤكد أهمية استعادة الأراضي ومكافحة التصحر وتعزيز القدرة على الصمود في مواجهة الجفاف.

ويحل يوم البيئة العالمي لهذا العام قبل أشهر من انعقاد اتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة التصحر (COP16) المقررة في ديسمبر/كانون الأول 2024 بالملكة المتحدة، ومن المتوقع أن يكون هذا المؤتمر أكبر تجمع دولي على الإطلاق





سيده بريطانية مدمنة على تناول الأسمت والرمل والطوب

لدى الناس حول العالم عادات مختلفة تتحول أحياناً إلى نوع من الإدمان، وفي بعض الأحيان يكون الإدمان على تناول شيء صحي، وأخرى يكون شيئاً يضر الجسم على المدى القصير أو الطويل لكن من النادر جداً الإدمان على تناول الرمل والأسمت والطوب، وهو الأمر الذي اعتادت عليه امرأة بريطانية تبلغ من العمر 39 عاماً.

المرأة التي تدعى باتريس بنيامين رامغولام مدمنة على تناول الرمل والطوب والأسمت، وبدأت هذا العادة الغربية معها في سن 18 عاماً، وفقاً لموقع news18.com.

وتتمتع باتريس بالطعم غير العادي للرمل والطوب، وبحسب التقارير، فإنها تستمر في التحديق في جدران المنزل وتكسر الجص لتأكل المواد الموجودة داخل الجدران.

وأصيب زوج باتريس بالصدمة عندما علم بإدمان زوجته، وطلب منها الإقلاع عن هذه العادة غير أنها لم يتمكن من التخلي إدمانها الغريب.

وقالت إن تناول قطع الطوب والأسمت والجص يساعدها على الشعور بالسعادة، مؤكدة أنها لا تستطيع التخلص من عاداتها حتى بعد أن علمت أنها تضر بصحتها ببطء.

وبحسب الأطباء فإن هذا النوع من الإدمان يسمى «بيكا» وهي حالة يأكل فيها الأشخاص مواد غير غذائية مثل «الورق أو الصابون أو الطلاء أو الطباشير أو الثلج» على الرغم من عدم وجود قيمة غذائية لهذه العناصر، ومن غير المعروف حالياً سبب إصابة الأشخاص بالبيكا، إلا أنه يمكن أن يسبب مضاعفات مثل «تسهم المعادن أو تشقق الأسنان أو الالتهابات».

ومن خلال مشاركتها تجربتها، أوضحت رامغولام أن الأمر كان بمثابة «إدمان المخدرات» بالنسبة لها، مضيفة «أنه في أحد الأيام، أمسكت سكيناً، ووخزته في الحائط وتذوقته، وأعجبني، وهنا بدأ كل شيء».

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

عمودي

- 1- أكبر بلد مصنع للسيارات- يراها النائم (م)
- 2- ممثل مصري
- 3- مرض صديري (م)- خير صديق في الزمان (م)
- 4- في باطن الأرض- قوة العدد (م)- قدح
- 5- دمار (م)- ممثل مصري (م)
- 6- يحمل كل شيء (م)- مضجر- علم مؤنث (م)
- 7- الراحة (م)- أنصاف (م)
- 8- يعارضان (م)- اهز (م)- حرف أجنبي
- 9- عكس النهار- عاصمة الضباب- متشابهة
- 10- سورة قرآنية (م)- ينفعه (م)
- 11- افكه- تتعلق بالمستقبل
- 12- منزلته- حرف هجائي- بخيل (م)
- 13- مترفع- للتعريف- لام (م)
- 14- فيلم من بطولة أحمد حلمي ونور- جنون- بلدان (م)
- 15- صاحبات السمو- العلم

أفقي

- 1- ادرسكما- عكس خلفهما
- 2- عندما- حرف أجنبي- نقاب- ندى
- 3- رهين المحبس (م)
- 4- عكس أضيجه- أساعده- طرش
- 5- الهو (م)- الثقب (م)- علم مذكر
- 6- فني- مقياس أرضي (م)- دار حول نفسه- محسن
- 7- نظير- المتحضر (م)- أكرر (م)
- 8- شهر ميلادي- عكس يصحن- حرف عطف (م)- شاي بالانجليزي (م)
- 9- المحاييد (م)- من الألقاب (م)
- 10- أهلك- ابن (م)- رجاء (م)
- 11- تعب (م)- أوطان- ملكه (م)- مرض صديري
- 12- خدع- واحد بالانجليزي- صوت النمل
- 13- الاتمام- التفسير (م)
- 14- ممثل مصري
- 15- محافظة مصرية- اجهزة وعتاد



الأفيال تنادي بعضها بعضاً بالاسم

تنادي الأفيال بعضها بعضاً مستخدمةً اسماً خاصاً لكل حيوان منها، على ما بينت دراسة استندت إلى مراقبة قطيعين بريين في كينيا، ونشرت في مجلة «نيتشر» العلمية.

الأفيال لا تستخدم صوتاً محدداً

وقال معد الدراسة الرئيسي مايكل باردو، إن هذه الدراسة «تظهر أن الأفيال لا تستخدم صوتاً محدداً لكل فيل فحسب، بل تتعرف على نداء موجه إليها وتستجيب له متجاهلة النداء الموجه إلى أفيال أخرى». وفقاً لوكالة أ ف ب.

ونقل بيان عن باردو، وهو متخصص في التواصل بين الأفيال في الجامعة الأميركية في ولاية كولورادو، قوله إن هذه الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن الأفيال يمكنها أن تختار أسماء عشوائية لبعضها البعض.

ويأتي الدليل من تسجيلات قامت بها جمعية «سايف ذي إيليفانتس» في محمية سامبورو ومنتزه أمبوسيلي الوطني في كينيا. وبعد إخضاع التسجيلات إلى برنامج تحليل، تم الحصول على مجموعة مؤلفة من 469 نداء تخص 101 من الأفيال المنادية و117 فيلاً متلقياً للنداء.

وبذلك، تنضم الفيلة إلى البشر في قدرتها على تحديد اسم عشوائي لمثلقي النداء، ولا تصدر صوتاً مشابهاً لصوت المتلقي. وكان نوعان من الحيوانات فقط حتى اليوم، وهما الدلفين والبيغاء، معروفين بأنهما يخاطبان حيواناً محدداً من نوعهما عن طريق تقليد صوته.

الفيلة تستخدم الإشارة

ويُعد هذا التواصل مميزاً لدى الفيلة. ومن الناحية العملية، لاحظ الباحثون أن أحد الفيلة يخاطب آخر بإشارة محددة. ولم تُستخدم هذه الإشارة بالضرورة من أفيال أخرى لمخاطبة الفيل نفسه. ومن ناحية أخرى، ميّز الفيل الذي تلقى النداء بشكل واضح الفيل الذي وجهه إليه وتجاهل الفيلة التي نادته أخرى.

ونقل البيان عن الأستاذ في جامعة كولورادو والمُشرف على الدراسة جورج ويتماير أن هذه الملاحظات «تشير إلى أن الفيلة تتمتع بقدرة على التفكير بشكل مجرد».

وتستخدم الفيلة البالغة هذه الأسماء بسهولة أكبر من تلك الأصغر سناً، مما يُشير إلى أن القدرة على تكوين هذه الأسماء تستغرق سنوات من التعلم.

وتفتقر الدراسة أن السلوك الاجتماعي للأفيال ربما ساهم في تطوير هذه القدرة على التواصل.

Colorado man's silver necklace saves him from bullet

The life of a Colorado man was apparently saved when a bullet fired at his neck during an argument became lodged in his silver chain necklace.

A news release from the Commerce City police department included a photograph of the mangled, blood-stained necklace the man was wearing. According to the guardian.

It gave few other details about the incident, but stated that a suspect was arrested at the scene and charged with attempted murder.

The police statement, posted to Facebook, said the man's escape was "just incredible".

"The .22 caliber bullet was fired during an argument and would have ended up in the victim's neck had it not instead become



lodged in the chain he was wearing," it said.

"As a result he suffered only a puncture wound."

The statement added that detectives be-

lieved the chunky necklace was only silver in color, not made of the precious metal, which might not have offered the same level of protection.

"We looked it up, and silver is soft," it said.

"So maybe think twice before you knock a knock-off."

The victim's condition was unknown on , NBC News reported. Commerce City is about 10 miles north of Denver.

Previous incidents in which metal objects save people from potentially fatal shootings occurred in 2017, when a metal plate in an Alabama man's head protected him during an ambush; and in Philadelphia four years earlier when a ricochet bullet lodged in a store clerk's belt buckle during an exchange of fire between persons outside.

As far back as 1916, the Guardian reported the story of a British soldier whose life was saved by a book in his breast pocket after a bullet fired by a German passed through a metal shaving mirror during a first world war assault on Montauban, France.

SAJA NATURAL HERBS

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

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

**PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING**



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W Warren, Dearborn, MI 48126

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

586.693.5377



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren
Dearborn, MI 48126
(313) 945-8891



25633 Warren
Dearborn Heights, MI 48127
(313) 277-3220



16322 W. Warren
Detroit MI 48228
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126
(313) 846-5725

TOP GEARZ

AUTO SALES



Serving The
Community
For Over
21 year

21
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأنجن والترازميشن

نعطيك
أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty
engine &
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com