

For information and booking kindly
contact our central reservation
department on:



Phone: 0222687565, 0222687585

Mobile: 01142521444

Email: res.cairo@carolshotels.com



تمتعوا ببحر وشمس مرسى مطروح
Hotel Carols Beau Rivage



CAROLS
BEAU RIVAGE MATROUH
Cairo / Egypt

Now serving the Arabic Community

Providing trusted
advice in your local community!

Contact us today for a no-obligation quote.
It's fast, simple, and it could save you money.



Joseph Kamal
(514) 418-8512
jkamal@allstate.ca



Moustafa Halwani
(514) 819-1575
mhalwani@allstate.ca

Montreal Centre Agency
4875 Avenue Van Horne



Allstate^{MC}
Assurance

*Terms and conditions apply. Trademark owned by Allstate Insurance Company used under licence by Allstate Insurance Company of Canada.
©2023 Allstate Insurance Company of Canada. 231031 | 6-23



من أقوال الفيلسوف السيد الهادي

١- يُشغل على الشيطان أن يصطاد أكبر عدد من ضحاياه وهو يُمرر خديعته على طول المسافة الواقعة بين لبيب الأرض وظل الجنة، واضعا صنارته بين العطش والنهر.

٢- وكما يتم اصطياد السمكة بما تشتهي، يتم اصطياد الإنسان بنفس الطعم.

٣- فما أشبه عمل الشيطان: إنه يحتفظ بنفس الخدع طالما احتفظ الإنسان بنفس الحماقة.

٤- كلما مرَّ الشيطان على السجون شهد لنفسه أنه أمير سوء، وأن جميع المساجين الأشرار كانوا ذات يوم من أتباعه.. قال وهو يضحك « لا يوجد أمير شرير بلا عبيد أشرار » صدقَ الكذاب الرجيم .



شعر: نبيل باخش

إني عشقتك

إني عشقتك والهوى فضّاح
والصمت في شرع الهوى إفصاح
إن كان عشقي للحبيبة قاتلي
فأنا يقيناً في الثرى مرتاح
ونسائم الأشواق زارت مهجتي
أحيت فوادى والنوى دبّاح
أرجوك يا مولاتي قلبي مغرم
أنت الطيببة فكفك الجراح
فاملي كؤوس العشق صافية الهوى
واروي فوادى إنه طمّاح
لثمي على شفة الحبيبة بلسم
واللثم في كرزاتها قدّاح
وشقائق النعمان فوق حدودها
والسورد في وجناتها تفاح
سحر الخدود يشدني لبحوره
وأنا بموجه ماهر سباح
حتى الربيع يغار من بسماتها
وبراعم في صدرها أدواح
والوجه نور في دياجير النجى
وجبينها يادهشتي مصباح
يالييتني أقتات منها قبلة
وخمورها في ثغرها أقداح
وزنابق البستان زارت خدها
لينير فوق جبينها إصباح
والشعر يقطر بالندى في شهده
والعطر فوق جبينها فواح
والقلب أمسى طائراً في دوحها
إن الوصول لقلبها مفتاح
العشق أسكرني بأمواج الصفا
فهي السفينة فيها والملاح
قد بحث في أذن الحبيبة همسي
إن المحب بهمسه بؤاح
دقّات قلبي نبضها إيضاح
كسي تستجيب وأدمعي سُزّاح
قلبي تولّه في حدائق حسنها
وأظن أني عاشق لَمّاح
أم أنها ظننت هيامي عابرا
يلهو بها وكأنه الممرات
يحنو على قلبي الولوع حنانها
وبهمسها وتتنفس الأرواح
العمر يمضي في متاهات الهوى
نحن الضيوف وكلنا سُوحّاح

اكتشاف مذهل في غزة.. مقبرة توثق الوجود الفلسطيني قبل آلاف السنين



وزارة الآثار في غزة "هذا كشف غير مسبوق.. أهمية هذه المقبرة هي أنها تجرّد الوجود الفلسطيني على هذه الأرض وأنه يمتد إلى آلاف السنين". وأضاف أن هذا الكشف "يعمق الجذور الفلسطينية على هذه الأرض ويظهر أنها تعود إلى آلاف السنين".

ولعرض القطع، وشرك ما لا يقل عن 25 من المهندسين والفنيين في أعمال الحفر والتنظيف والحفاظ على الهياكل العظمية، الأحد في طقس شديد الحرارة، كما قاموا بتجميع جرار من الفخار عثر عليها داخل بعض القبور.

وقال جمال أبو ريبة مدير عام

بتمويل مصري في 125 قبراً في جبانة من العصر الروماني في غزة. وقالت وزارة الآثار الفلسطينية إن علماء يعملون في مقبرة من العصر الروماني يعود تاريخها لألفي عام كانت قد اكتشفت في غزة في العام الماضي، عثروا على 125 قبراً على الأقل يحتوي معظمها على هياكل عظمية لا تزال سليمة إلى حد كبير وتابوتين نادرين مصنوعين من الرصاص.

كان قطاع غزة موقعا تجاريا مهما بالنسبة لحضارة المصريين القدماء والفلسطينيين المذكورين في الكتاب المقدس مروراً بالإمبراطورية الرومانية والحروب الصليبية. وفي الماضي، كان علماء الآثار المحليون يفتنون القطع التي يعثرون عليها بسبب نقص التمويل، لكن منظمات فرنسية ساعدت في التنقيب في هذا الموقع الذي اكتشفه طاقم بناء يعمل في مشروع إسكان



شعر: نسرین حبيب

قطرة تانغو

في مدار الضدفة في بوينس آيرس سحبتني تيارُ الهوى إلى نيران «ميلونجا» وأنا سائحة نهمّة في «لا بوكا، الأرجنتينية» .. راقصني على قدر معرفتي بالتانغو جازيتته على قدر شغفي برقصه لاتينية لارتمتني ضحكتي على الرّغم من جدية الموقف وما تفرضه الرّقصة من تحدٍ وشغف لم يتيسّر وهو يُسيطر على دفء عيني هجينٌ بوقاحة الكادحين وأرباب الجَدَف اخترقتني سهامُ النظرات الجريئة فأحقت أرتياكي وراء الشجر وإيسامات بريئة .. وانحدرت ..

على عنقه تلك القطرة الفريدة استحوذت على إيقاع تفكيري واستشاراتي سلّبتني متعة اللحظة وإثارة تناغم الخطوات .. وانحدرت ..

تلك الممزوجة بعطر رخيص عطر... يقطرُ حلاوةً ونضارة في مسارها رسمت بصيص من العذوبة عن جدارة ذراعٍ فوق الكتف وذراعٍ تحت الإبط يستريح مشدودٌ بهارة لا يلامس أطراف الخصر بل يتحصّر عند الظهر، يا خسارة.. كل ما في اللحظة سحرني من موسيقى ديبية لعرق من بلاد عجيبة .. كأنها حفظت المسار من العنق نزولاً وانحداراً سالكةً مجراها لا تتلوّح شيئاً أو يسارا حتى استقرت عند لمسي وخدّرت مسامٌ جلدي فانتفضت الأنامل الممدودة وتساءلت لم استقرت عندي؟! أهي صدفة قدرية أم مجرد قطرة لعوب حفظت دورها الجدي لتلاعب سائحة غريبة وتُسجّل كل يوم انتصاراً؟! وعند صمت الموسيقى.. تُغمزني من يرقصني غمزة عارفٍ لبيب لأنه يعرف ما تفعله قطرة عرقه الغدارة

نافذة

عادل عطية

خطر المشاهير!



وألم يكن "أريوس"، المبتدع، رجل دين، وذو موهبة في الخطابة، وقادر - لنصاحته وبلاغته - على توصيل أفكاره بسلاسة بين العامة، والمفكرين؟! ولم نسمع عن منظمة "البناؤون الأحرار"، التي تنتشر تحت شعارات: كالحرية، والإخاء، والمساواة، والإنسانية، وجل أعضائها من الشخصيات المرموقة في العلم، وهي في حقيقتها: تدعو إلى الإلحاد، والإباحية، والفساد، وتهدف، بالإلزام، إلى ضمان سيطرتها على الكرة الأرضية؟! فإن كان علينا، ونحن نغلب الصفحات الإلكترونية، أن نكون خزين، وأن نتجنب ملاحقة أسماء المشاهير على أي موقع؛ لنلا نسقط في مصيدة القراصنة، فيالحري أن نكون على وعي وإدراك بالغين، والاحتراز من الأخذ بالوجوه، والمناسب، والإنهيار باسمائها التي تحتفظ بالضوء الخادع؛ لنلا يصبح مصيرنا كمصير الفرائس التي تحترق وتموت عند بوابة الضوء المشتعل بالنار! ...!

أظهرت "ماكافي"، المتخصصة في مكافحة الإختراق الإلكتروني، تقريراً، يكشف عن استغلال قرصنة الشبكة العنكبوتية أسماء المشاهير؛ للعبث واختراق أجهزة الآخرين، مستخدمين التيارات الفنية والثقافية السائدة؛ لنشر الفيروسات والبرمجيات المؤذية والهدامة، والتي تصل إلى نطاق الكارثية! هذا التقرير، يقودنا إلى التفكير في ما هو أخطر من تخريب وتدمير أجهزةتنا الحاسوبية، ألا وهو القضاء على الإنسان نفسه! فالشباب، التي هي دأنا، صاحبة الوعي والالهام لقرصنة الحواسيب، تعرف أي الأسماء هي الأكثر رواجاً بين الناس؛ لتقيم من بينها جبارة بأس من المبتدعين، ويعطونها مهارة لابتداء الضلال، ونشره! فكم من أسماء مشهورة، قامت المجهورين بأصحابها إلى أخطار داهمة! ألم يصدر "اللون العاشر"، أحد بابوات روما، صكوكاً للفرغان؛ لبيبيها، ويبنى بئمنها كنيسة القديس بطرس؟! ...!

من الآخر

بقلم: عبدالله الديك



الزمالك العظيم

والهندسة وخرج الاعلام العربي المنصف بمعلقه ومخرجه واستوديو التحليل المحترف مشيدا بهذا الاداء المبهر المتع رغم كل الظروف ... زمالك قاهر الفرق الإنجليزية ويستهمام وديربي كوتني ... زمالك الرقي والعظمة والافتخار ...

نعود للأحداث الساخنة الا وهي المنظومة الحمراء الفاسدة التي بثت نار الفرقة بين جماهير الزمالك واقتعت البعض ان سيادة المستشار مرتضى منصور رئيس القلعة البيضاء ما هو الا عميل للأهلوية والدولة العميقة وانه قاد الزمالك باقتدار الي السقوط المشين بل كونت جماعات هدفها الهجوم اللا مبرر على الرجل الذي جلب للزمالك بطولات كثيرة تعدت ال ١٤ من قم الأسود.. خلال وجوده .

اليوم وبعد مؤامرات الحمرة في سرقة لاعبي الزمالك عن طريق الكوري الاحترافي الخارجي .. وبعد أن فرغوه من احسن عناصره ،، مازال الزمالك كبيراً وحوله الملايين من عشاقه داخل وخارج مصر .. وهذا ما يوجب مشاعر الحقد والضغينة على شعبية الزمالك مصرياً وعربياً وأفريقياً وعالمياً .

يكفي فخراً تبادل الدون كريستيانو رونالدو فائتله مع أسطورة الزمالك شيكابالا مما أشعل الميديا الحمراء اشتعالاً .

ليس دفاعاً عن سيادة المستشار مرتضى منصور.. لكن الحقيقة واضحة .. بذل الرجل كل ما يستطيع في سبيل الزمالك حتى وان كانت حريته الشخصية وقضاؤه شهوراً خلف القضبان جبا في الزمالك .

وما زال يثبت لأعداء الزمالك والمتمرككين منهم بأدلة صارخة ومستندات واضحة صحة كلامه وكذب الآلة الإعلامية للمنظومة الفاسدة ولكن هيهات !!

انفض المولد الكروي لهذا الموسم وخرج الزمالك العظيم منه بلا محمص !!!

تعالوا نحكو... كما خطط الشبابين الحمرة وهذا لقيهم مع منظومتهم الحمرا الفاسدة على محاربة الزمالك بشتي الطرق حتى وقوعه وخرج خالي الوفاض..

السؤال: هل فرحوا باستحواذهم على كافة البطولات؟؟ الجواب: لا ولا ألف لا!!

هم يتشعرون ان الزمالك مازال صامداً .. قاهراً كل الظروف،،

انتظروا بطولة كاس الملك سلمان التي اقيمت على الأراضي السعودية بالاشتراك أبطال العرب المحججين بنجوم سطعت أسماءهم عالمياً وعلى رأسهم الدون كريستيانو رونالدو ونجم الريال كريم بنزيمة.. ونجم ليرفول السنغالي ساديو ماني وغيرهم الكثير .. وكون الزمالك بطل مصر .. تمنوا سقوطه .. لأن مجموعته تاريخية ضمن النصر السعودي والشباب السعودي والاتحاد المنستيري.. وجاءت الرياح بما لا تشتهي السفن.. صال الزمالك وجال وفتح مدرسة الفن والهندسة والتهم الاتحاد بأربعة أهداف ولا اروع. و تقابل مع الشباب ولعب الحكم الليبي دوراً مشبوهاً كما ولو طالته اليد الحمراء باكراً!!! احتسب ضربة جزاء ولا في الخيال .. أجمع خبراء التحكيم العرب على عدم صحتها وهزم الزمالك ... وجاء لقاء النصر بقيادة الدون كريستيانو رونالدو وساديو ماني وقدم الزمالك عرضاً مهيباً بقيادة المعلم شيكابالا الذي اصطلمت كرتة بالعارضة وتقدم بهدف زيزو .. وكان مؤهلاً للصعود لولا رأس القاص رونالدو الذي تعادل في الدقيقة ٨٨ من المباراة وتاهل النصر السعودي.

لكن شعب الزمالك الذي اكتظت به مدرجات الاستاد الي جانب تأييد الأحياء السعوديين والعرب لفريقهم المفضل الزمالك ومدرسة الفن

الأديبة إخلاص فرنسيس



لا بيروت بعد بيروت

من أكام البحر خرج الموت نارا تحرق الأرض
تجفّف بنابيع الحياة
تملاً السّماء بأشلاء
القمح المجهول من دم الأطفال
وعرائس البحار تتساقط كالرمير
من ثريات الغيم الملوّنة
الصرير يتدقّق حمماً
تشوي الأجساد العارية
تسحب الأرواح منها
يقتمسون ثوب الأرواح
وعلى الأرز يلقون قرعة
صوّر بعض على الشفق
تغص بأسماء شققها الأنين
أفرغوا الشواطئ من بلورها
زرعوها بكاءً أم ككلى
سرقوا الدفء من قلبها
ونرجس من وجح حوله يرقص
مذعورة الفرائش،
مشلولة ألوانها
وعصافير كان الهدى ملعبها
نحيب يقرض فرحها
صرخة جرح وانتحاب دم
من يقشر عنها وجعها
من يسليخ عنها رمادها
على الأرصفة وعلى زوايا الشوارع
شيخ يجمع ذكريات الحق
وفوق الغمام وجوه شاردة
تطل فوق مسقط الموت
تحملق في أرض مطهرة بالنار
تقطر دمع الأزهار
تزرع قمراً، وتشتل طفلاً
وتسيل نوحاً أثر أجدادي
ينحسر الدجى
والليل الطويل ينقش
لا تموت
لا تحترق بيروت
تشع عاشقة مشتعلة
في البدء كانت بيروت
وستبقى
لا بيروت بعد بيروت

دراسة: أكبر جبل جليدي عائم في جرينلاند انخفض بنسبة 42% بسبب الاحتباس الحراري



تآكل النهر الجليدي في القاعدة بسبب تدفق المياه الوسيطة الدافئة من المحيط الأطلسي (كتلة المياه المالحة التي تتساقط في المحيط الأطلسي والتي تتدفق على عمق 500 متر إلى 1000 متر) عند درجة حرارة تتجاوز 1 درجة مئوية وتجلب هذه المياه الوسيطة الأطلسية المياه المالحة الكثيفة إلى قاعدة النهر الجليدي، وتتدفق إلى التجويف وتسخن الجليد المحيط، مما يسبب في الذوبان ثم تتدفق المياه الذائبة الأكثر طفوًا إلى أعلى في التجويف تحت الجليدي وتكثف ذوبان قاعدة النهر الجليدي، مما أدى أيضًا إلى تشكل قنوات تحت الجليدية الموزعة وانتشارها في أعلى المنبع أسفل النهر الجليدي مما يعزز الذوبان بشكل أكبر.

بعد القياسات المحمولة جواً وقياسات مستوى الأرض لتحديد أن السنان الجليدي قد تضاعف بنسبة 42% منذ عام 1998، مما أدى إلى فقدانته يبلغ متوسط سمك الجليد 38 مترًا منذ عام 2018.

ويعزو العلماء ذلك إلى زيادة درجات حرارة المحيط مما يؤدي إلى ارتفاع درجات الحرارة في المنطقة والنسب في زيادة ذوبان الجليد وانحسار الأنهار الجليدية.

واستخدمت الأبحاث منذ عام 2010 الرادار المحمول جواً لتوليد صور للسطح والهيكلي الداخلي للنهر الجليدي، ووجدت أن القلعة الجليدية التي يبلغ ارتفاعها 500 متر وعرضها 1 كيلومتر (تحت النهر الجليدي) قد أدت إلى

أظهرت دراسة جديدة، أن أكبر جبل جليدي عائم في جرينلاند انخفض بنسبة 42% بسبب الاحتباس الحراري.

ونشرت الدراسة بمجلة Cryosphere (الغلاف الجليدي) وهي مجلة علمية دولية معنية بجميع جوانب المياه المتجمدة والكتل الجليدية.

قالت الدراسة، كان الغطاء الجليدي في جرينلاند ينزوب بمعدل متسارع خلال العقود الأخيرة، مما قد يؤدي إلى ارتفاع 1.4 ملم / سنة في مستوى سطح البحر، ويحتوي على ثلاثة أضعاف جليدية ذابت لسان عائم (جليد عائم متصل بنهر جليدي ينبثق في البحر).

واستخدمت الدراسة مزيجا من الاستشعار عن



الدكتور عبد الغليم محمود

الصداع وعيون الأطفال

إكليل الجبل أو حصى البان، عشبة خشبية دائمة الخضرة تنتمي إلى العائلة الشفوية عائلة النعناع، لها أوراق إبرية وأزهارها بيضاء، زهرية، بنفسجية أو زرقاء، أصلها من منطقة حوض البحر المتوسط.

يرجع أصل أسماها روز – ماري إلى الكلمتين اللاتينيتين: روز التي تعني الندى وماريوسوب والتي تعني البحر، والبعض يسميها أنثوس مشتقة من كلمة إغريقية تعني الزهرة تحتوى هذه النبتة على نظام جذور ليفي.

علم الأساطير: ارتبط أصل تسميتها بمجموعة من الأساطير منها أن مريم العذراء وضعت عبايتها الزرقاء بينما كانت تستريح على نبتة الروزماري البيضاء فتحول لونها إلى الأزرق ولهذا أطلق على العشبة اسم: زهرة مريم.

ما هي استخداماته؟
نبتة إكليل الجبل تستعمل كنبات زينة في الحدائق وكذلك كونها لها تأثيرات في مكافحة الحشرات.. الأوراق تستعمل لتعطى نكهة في الأطعمة المختلفة مثل Tuffings وفي تحميص اللحم. وقد قام الأطباء الصينيون في القدم بخلط إكليل الجبل مع الزنجبيل لعلاج الصداع، وعسر الهضم والأرق والملازيا.

ما هي الفوائد الطبية لإكليل الجبل؟

يستخدم لمكافحة مرض الزهايمر وتحسين الذاكرة: حيث يحتوي إكليل الجبل على مواد فعالة مضادة للأكسدة مثل حمض الروزماريك وعلى بعض المركبات الأخرى التي تمنع تكسر أو تحطم المادة الكيميائية الدماغية التي يسبب تسرعها إحداث مرض الزهايمر ومن أهمها الزيت الطيار وحمض العفص. ونبت إكليل الجبل له تأثير منبه على الذاكرة فهو يعتبر أحد منبهات دوران الدم الجيدة وله شأن كبير في طب الأعشاب الأوروبية فهو يحسن القدرة على التركيز والذاكرة.

يقيد إكليل الجبل الشعر بدرجة ملحوظة: حيث إنه يؤدي إلى تماسك الشعر ومنع سقوطه.. ومساعدته على النمو بسبب مساعده للدم على الوصول والتدفق إلى الرأس.

يستخدم أيضا لعلاج الإفرات المهبليّة:

حيث تؤخذ أوراق إكليل الجبل مع قشور البلوط بأجزاء متساوية مقدار ملعقة على كوب ماء سبق غليه وتوضع به لمدة عشر دقائق مع تغطيته.. يستعمل كبسول مهبلي وهو دافئ مرتين يوميا.

للتعب وتضعف الأعصاب:

حيث يوصى بأخذ ملعقة أكيل الجبل يتم إعدادها كما يُعد الشاي وتؤخذ 3 مرات يوميا لمن يعانون من سرعة التعب والخلول وضعف الأعصاب، تشرب بعد الوجبات وقيل النوم مباشرة فهو عشبة منشطة.

من فوائده كذلك أنه:

1- يفيد في علاج اضطرابات القلب

2- طارد للرياح

3- مقاوم للسعال والربو

4- يستخدم كملاخ مساعد لحالات الاكتئاب الخفيف

5- مدر للبول ومدر للطمث

6- مبيد للطفيليات

7- أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن نبات إكليل الجبل يمنع تكون الأورام وتطورها لذا ينصح بشربه من أن لآخر كما ينصح بوضعه كتوابل في الطعام

8- يستخدم إكليل الجبل كمادة حافظة حيث يحتوي على مواد مضادة للأكسدة وكان يستعمل كحافظ للحوم من التلف حيث يضاف غليها لمنع التآكل والتلف.

9- يمكن استخدام إكليل الجبل كتوابل رائعة للطعام، حيث يوضع كمية من العشبة ضمن التوابل التي توضع في الطعام فهي تحسن النكهة وتضيف إلى الأكل الفائدة.

ولنا تكملة في العدد القادم



شعر: عباس شعبان

تستوقفني الأيام

تستوقفني الأيام
فتمسكني من يدي
هون عليك.. تمهل ..
فإن الأمر محلول
فألك بجري مسئول له
مهما علا في الأرض
فإنه يوم العرض مسؤول
خفف الجري.. فلن تتل
غير الذي في العهد مشمول !!
نم قرير العين لا تكن قلقل
مشوش الببال مشغول
تتأرجح الأحداث يمينا ويسارا
وفي نهاية الخيط تجد ...
من يرعى التوازن ... شاقول !
فكل شيء زائف ولو فرغت طبول
وبيقى المجد مجدك.. أنت تصنعه
فلا تبك ماض تولى
فكل ما أتى أو ترى
فإنه بالتاكيد زائل وإلى أقول
ولا تعطي الناس بالا وإن همسوا..
دعهم

يقولوا ما يقولوا !!!
أنظر بعيدا .. أمامك لن تجد
إلا جبلا تملأ الأرض... تقابلها سهول ...
وما نهر وإن طال مسافته
فهو إلى مصبه محمول
إمشي الهونية.. إنك
لن تحرق الأرض
ولن تبغ الجبال طولا !!
تستوقفني الأيام تمسكني من يدي
هون عليك... تمهل.. فإن الأمر محلول



شعر: صباح غريب

مواكب الأوجاع

مواكب الأوجاع
زمان طالبه الرحيل
سيب السفينة تمهم
حمل معاهم الهموم
اللي باعوه طول الزمن
فرحة هزيمة الانتصار
فك الحبال من عل وتد
سيب الرصيف ياخذك بعيد
عن ضلها
أركب جناح مدهون بلون العفوف
عند المقدرة
أفتح طريق لجل الرحيل
واقفل بيبان الأسنة
سيبهم هناك رافعين شرار
من فوق دراع المستحيل
يلعى ... يميل
كل الخصوم ع الدانه تعلن نصرها
وانا حننصر بالانهزام

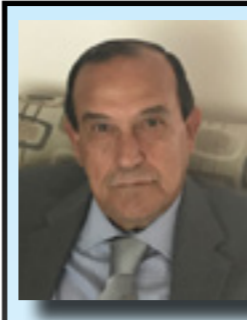
لاعلاناتكم في الرسالة

514 961 0777 /

450 972 1414

elressalanews@gmail.com

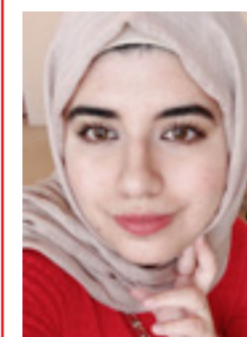
www.el-ressala.com



يقلم: حسان عبد الله

ظلم الحبيبة

أَبَكَيْتِ قَلْبِي بَعْدَ مَا أَبَكَيْتِنِي
بَا مِنْ عَلَى سَطِّ الْغَرَامِ نَسَبَتِي
إِنِّي وَهَبْتُكَ مِنْ رَحِيقِي شَهْدَةً
أَجْتَازُ نَهْرَ الْحَزْنِ وَحَدِي بَعْدَمَا
رَبِي دَعَاؤُ بِأَنْ يَرُدَّكَ خَائِبَةً
وَرَجَّوْتُ رَبِّي أَنْ يُدِيقَكَ لَوْعَةً
أَدَارُ مَنِّي صَاعًا أَشْهَى وَرَدَّةً
أَنَا لَمْ أَخُنْ عَهْدَ الْمَحَبَّةِ عِنْدَمَا
وَلَدْتُ سَقِيمُكَ مِنْ قَصِيدِي شَهْدَةً
أَسْقَيْتِنِي بِمَمِّ الْغَرَامِ مُكَبَّلًا
وَاللَّهِ مَا أَوْعَعْتُ قَلْبَكَ مَرَّةً
أَوْدَعْتُ قَلْبِي فِي يَدَيْكَ أَمَانَةً
قَدْ كُنْتُ فِي عَالِي الْجِنَانِ مُدَلَّلًا
أَطَعَمْتُ تُغْرُكَ طَبِيبًا مِنْ طَبِيبٍ
وَأَتَيْتِنِي بِالسَّيْفِ يَوْمَ أَتَيْتِنِي
أَدْعُو عَلَيْكَ مَعَ الدَّمُوعِ بِسَجْدَتِي
وَلَقَدْ قَلْبْتُ عَبَاةً فِي مُتَضَرِّعًا
وَأَضَعْتُ عُمرِي بَعْدَ مَا صَيَّغْتِي
وَتَرَكْتُ جُرْحِي نَارًا وَهَجَرْتِنِي
وَمِنْ أَشْتِهَائِي لِلْقَلِيلِ حَرَمْتِنِي
أَسْقَيْتِنِي أَمْوَاجَهُ وَعَدَرْتِنِي
بَا مِنْ فُؤَادًا ذَابَ فِيكَ سَلْتِنِي
تُنْسِيكَ نَفْسِكَ مِثْلَمَا لَوْعْتِنِي
فَأَتَيْتِنِي بِاسْمِ الْهُوَى وَقَطَعْتِنِي
بَا مِنْ بَكَلٍّ شَدِيدَةً أَوْجَعْتِنِي
فَحَرَقْتِنِي بِالْهَجْرِ نَمَّ حَرَقْتِنِي
وَإِلَى جِهَنَّمَ قَدْتِنِي وَقَدَفْتِنِي
فَعَلَامَ مِنْ حُبِّ الزُّنَى أَطَعَمْتِنِي؟
وَمَنْ الْوَرِيدِ إِلَى الْوَرِيدِ دَبَّحْتِنِي
بَا مِنْ ظَلَمْتِ عَهودَنَا وَظَلَمْتِنِي
يُضْنِيكَ رَبِّي مِثْلَمَا أَضْنَيْتِنِي



يقلم: مينا بشير

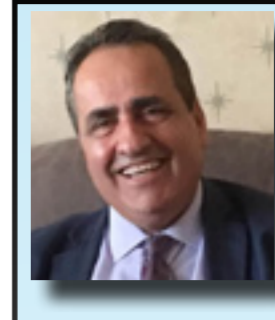
الخوف الحميد

تلك السنوات؟ هذه هي المعضلة، فالشجاعة بالنسبة للإنسان المعاصر تعني المرونة، المرونة الفاتحة التي تمكنه من الخوض في الجديد دون تردد أو خوف، كأنه يغطس في بركة من الماء البارد. إن الشخص الذي يعتاد على قضاء أيام مكررة داخل دائرة الراحة المفرغة لن يتقبل فكرة الخروج منها بسهولة، وسيكون التغيير بالنسبة إليه شبحًا مخيفًا، يشعر أنه يخون تلك الطقوس التي اعتاد عليها لسنوات، فيؤثر أن يبقى مكانه، و يراقب الحياة من النافذة و هي تفرقه.

كما قلت لكم، الشجاعة ليست ضد الخوف، كما أنه لا يوجد إنسان جبان تمامًا ولا إنسان شجاع تمامًا، ففي داخل كل منا يتنازع هذان العنصرين: الشجاعة والخوف. في أعماق كل منا هناك إنسان شجاع ومقدام وأخر خائف جبان، تمامًا كنزاع الخير والشر ونزاع الفضيلة والريضة. ليس هناك إنسان شجاع دائمًا أو جبان دائمًا، بل إن كل كفة ترجح في مواقف معينة، فأحيانًا يغلب على الإنسان جانب الشجاعة، وأحيانًا أخرى يغلب عليه جانب الخوف، وهذا الأمر عائد إلى مصفوفة قيم كل شخص وأولوياته.

الحقيقة هي أن الشجاعة كامنة داخل كل واحد منّا، لكنها تجلج في المقعد الخلفي في معظم المواقف والأحداث. نحن من نسمح للخوف بالجولوس على مقعد السائق وتولي القيادة، وبما كنا نحن أن نبذل الأماكن ونجلس ذلك الخوف في المقعد الخلفي. سيكون الخوف موجودًا دائمًا، سيواجهنا دائمًا في كل تجربة جديدة أو حدث خارج عن المألوف، لكنه منذ اليوم لن يجلس في الأمام، لن يتولى القيادة، سيكتفي بمراقبتنا ونحن نقود بسرعة جنونية لنقفز في تلك التجربة الجديدة. سيواجهنا ونحن نخرج من تلك الشرفة الضيقة لنفرد أجنحتنا ونخلق في الفضاء الواسع.

تتطلى على البشر الكثير من الأكاذيب على مدار حياتهم، فعلى سبيل المثال، طالما أخذت تنا معاجم اللغة أن الخوف ضد الشجاعة، أو أن الشجاعة ضد الخوف، لا فرق. لكن الحقيقة التي نطلعنا عليها الفلسفة و علم الأنتروبولوجيا هي أن الشجاعة جنين في بطن الخوف. أو بمعنى أكثر دقة، الخوف هو الأم الخبلى، والجنين الذي يسبح في رحمها هو الشجاعة. الخوف هو الهالة الأكبر التي تحيل داخلها فطرة الشجاعة، أي أنهما أشبه بالخلية والنواة. جميع البشر شجاعين بفعل الفطرة وتحت تأثير الغريزة البشرية، إلا أننا مع مرور الوقت نصبح أقل قدرة وكفاءة على إبداء هذه الشجاعة، ففضل الاحتفاظ بتلك الشجاعة لأفئسنا، نحاول أن نسترها كأنها عورة، كأنها خطيئة يحرمها المجتمع، فنؤثر دائمًا التزام الصمت. نحن لا نخاف، إذ أن هناك تيممة لتلك الجملة. نحن نخاف من الشجاعة بذاتها، نخاف أن نتخلى بها. على الأرجح، يكمن سبب ذلك الخوف في تلك المساحة اللامتناهية التي تمنحها لنا الشجاعة. فالشجاعة ليست سوى مساحة شاسعة من الاحتمالات الجديدة، وكلمة الجديدة بمفردها تخيفنا نحن مشعر البشر، فنحن نفضل الاستقرار والنظام والتراتبية على أي شيء. لسنا سوى مدمنين على تعاطي الألفه، نريد دائمًا أن نألف كل شيء يجري حولنا. أن يبدو العالم الخارجي مولفًا ومترقبًا بالنسبة لعقولنا بمنحنا شيئًا من السلطة على الحياة، إذ يمكننا التكهّن بسهولة بالأحداث القادمة، والفضل كله يعود لتلك الكرة الزجاجية بنفسجية اللون، المسمّاة بالروتين. فكيف لنا أن نتخرف عن مذهب الروتين بتلك الشهوة؟ نحن الذين رسمنا تفاصيل أيامنا بالخطوط العريضة. كيف نملك الجرأة والشجاعة للمتمرد على الروتين الذي خدمنا طوال



يقلم: جان كرم

أدم وحواء وبداية للوجود

بالبدء قالوا في حقيقة وفي خيال
وفي خلود وفي بقاء وفي زوال
وفي آدم وحواء وبداية للوجود
والرب كَوْن هالذني سهول وجبال
الأديان قالوا الموت آخرتو خلود
ووحده إله الكون في عنود كمال
وأديان من هندوس بوديسم ويهود
وإسلام ونصارى مع صليب وهلال
بس العلم بياكد وعتدو شهود
أنو أساس الكون جايي من المحال
وبيقلك الإنسان أجدادو قردو
وعا رأيهم لا في نقاش ولا جدال
لولا تطلعا على جبال وجردو
وعا طبيعة عم بتزهر بالجمال
وعا كون ساير من الأفات العقود
وعا مجرة وعالنجوم بكل حال
بكل دقة كل نجم عتدو حدود
وكل كانن في إلو دور ومجال
يعني الخلق هالكون من عقم الجمود
بدقة وتروي مش بسرعة وإرتجال
وناس بتجي وبتروح وبتمرق عهود
وهيدا حرام بديننا وهيدا حلال
مين قال إنو الشوك مش بي الورود
ومن قال إنو السهل مش إبن التلال
يعني الدني ملايين عام من السنين
ناس عم تخلق وغيرن راحلين
كفار لو كنا وكنا مؤمنين
والشك لولا في يقين الناس طال
ولو مثل توما الشكوكا متن قلال
ما رح بيتغير يمين من الشمال
ورح بيبقى بعدنا ذات السؤال
هيك قال العلم هيك الدين قال

همسات

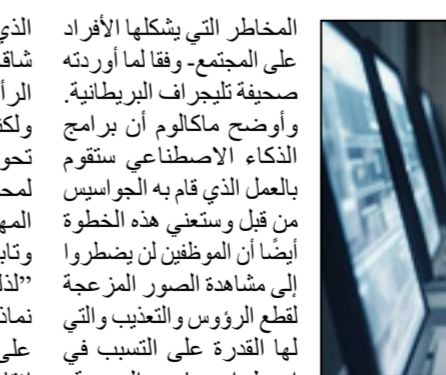
يقلم: يوسف زمحل

من الأحلام تبتثق كل الأشياء الجميلة
التفاؤل هو منتهى الإيمان بالله
أكبر الخطايا هو أن تنكر الحب
الحياة كالمصعد تصعد بنا أحيانًا وتنزل بنا أحيانًا
أخرى
أهلاً بالصدمات إذا كانت ستقوينا
السعادة في العطاء
أحيانًا نحب بقوة ونكره بنفس القوة
المثل الأفضل للأخريين دائما هو أنت
قليل من الشجار ينضح ذاكرة الحب (عادة السمان)
من أشعار نزار قباني : أحبك جدا .. وأعرف أنك ست
كان يشرح سبب رغبة جهاز الاستخبارات البريطانية في
النساء .. وليس لدي بديل .. وأعرف أن زمان الحنين
أنتهى .. ومات الكلام الجميل .. لست النساء ماذا
نقول .. أحبك جدا .

الاستخبارات البريطانية تستخدم الذكاء الاصطناعي للبحث الآلي عن الإرهابيين الذين يشاهدون مقاطع فيديو عنيفة

المخاطر التي يشكلها الأفراد على المجتمع. وفقا لما أوردته صحيفة تلجراف البريطانية. وأوضح ماكالوم أن برامج الذكاء الاصطناعي ستقوم بالعمل الذي قام به الجواسيس من قبل وستعني هذه الخطوة أيضا أن الموظفين لن يضطروا إلى مشاهدة الصور المزعجة لقطع الرووس والتعذيب والتي لها القدرة على التسبب في اضطراب ما بعد الصدمة.

وتم الكشف عن تفاصيل استخدام MIS للذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي من قبل ماكالوم في خطابه أمام الطلاب في جامعة جلاسكو؛ حيث كان يشرح سبب رغبة جهاز الاستخبارات البريطانية في تجنيد خريجي الرياضيات - كما كان هو نفسه - وكيف سيصبحون جواسيس المستقبل. وفي الخطاب الذي ألقاه في يونيو من هذا العام، كشف أنه عندما أصبح جاسوسًا، كان تحويل مقاطع الصوت



يستخدم خبراء التحسس في بريطانيا، الذكاء الاصطناعي؛ للتعقب بما إذا كان الأشخاص الذين يشاهدون مقاطع الفيديو العنيفة على الإنترنت لديهم الإمكانات لأن يصبحوا إرهابيين خطرين. وكشف رئيس الاستخبارات البريطانية (MIS)، كين ماكالوم، أن خبراء الهيئة نشروا الذكاء الاصطناعي وأدوات التعلم الآلي التي يمكنها فحص مقاطع الفيديو التي يشاهدها الإرهابيون المشتبه بهم لمعرفة مستوى

سعيد قبليسي يُبهر الجميع بروعة مجموعته لخريف وشتاء ٢٠٢٤...



لإحاطي من خلالها المستقل، حُصصت مجموعة سعيد قبليسي لخريف وشتاء ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ من العالم الافتراضي، وبذلك يمكن من خلالها كيفية استمالة الفنون بهدف التآلف بين العالمين البصري والواقعي. تتضمن هذه المجموعة الاستثنائية الجديدة والخلاصة ٢٥ تصميماً، بينها بالطبع فستان زفاف، مع العلم أنه تم تنفيذ ثمانية منها لتكون نسخة واقعية عن التصميم الأخرى الموجودة في المنصة. واعتبر المصمم اللبناني هذه الخطوة منه في مسيرته بمجال تصميم الأزياء فقرة فوق الزمن، وبذلك انتقلت التصاميم إلى عالم آخر مع الحرص على الثقة في التنفيذ والإبداع بتفاصيلها.

إختار المصمم سعيد قبليسي لمجموعته الجديدة التصاميم الراقية والفخمة، لتحاكي إطلالة المرأة العصرية، ولا شك أن إختيار الأقمشة بعناية ساهم بشكل كبير في تحديد الشكل العام

لأزياء الموسم الخريفي والشتوي المقبل، أما للفرز حصة خاصة ووفرة في المجموعة حيث تزيّن الفساتين بأسلوب كامل وبشكل متعدد رائع، ومن الملفت أن التصاميم تتأرجح بين اللون الأبيض المطفئ، الرمادي الخفيف والأبيض الناصع الذي يبقى من أجل الدرجات لموضة الخريف والشتاء.

تموجت من قماش Gazari تمنح الفساتين المزيد من التميز والأناقة الفريدة، لتستلبد جديد يتشابه فيه الفساتين فيما بينه ويظهر التصميم بشكل مفع بالجدانية. لم تغيب المسلمات الهيبية الراقية عن فساتين سعيد قبليسي لخريف وشتاء ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤،

وقد اخترقت قماش التفتا ليتدفق نحو الكفاف ومنطقة الصدر بطبقات صنعت يدوياً. اختلفت التصاميم في المجموعة بين الفساتين الطويلة والقصيرة بالإضافة إلى الجيمبوت وفستان الحورية، مع الإشارة إلى أن كل تصميم حُصص له الإستثنائية والتفرد لتعريف منه الأنوثة بشكل جذاب.

توج المصمم سعيد قبليسي المجموعة بفستان زفاف خلاب مختلف تفاصيله، من الفساتين الناعمة إلى القسم النصفى منه الذي يسرق الأنظار بديقه والتطريز اليدوي فيه ليمنح العروس إطلالة جذابة ومبهرة.

طرق مجربة للتخلص من دهون البطن سريعاً



فقدان دهون البطن يتطلب مزيد من الوقت والجهد، لأنها دهون عنيدة. بالإضافة إلى أنها مسؤولة لفساد مظهر المرأة، هي أيضاً مرتبطة بأمراض القلب، متلازمة تكيس المبايض، ومرض السكري. إذا كنت تعانيين من تركز الدهون في منطقة البطن أكثر من أي منطقة أخرى من الجسم، فليك إلى اتباع بعض الخطوات التي تستهدف دهون البطن، بالإضافة إلى حمية مناسبة محدودة الدهون.

خطوات تفقد دهون البطن بسرعة:
١- ابدئي اليوم بمياه الحلية يمكن لبذور الحلية منع تراكم الدهون، كما أنها تحد من حساسية الأمشولين، خاصة لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع ٢.

٢- اشربي ماء الحلية أولاً في الصباح (أضف ملعقتين صغيرتين من بذور الحلية إلى كوب من الماء (٣٧٥ مل) واتركيهما يتقعان طوال الليل)، قبل الإفطار بثلاثين دقيقة.

٣- تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين تساعد وجبة الإفطار الغنية بالبروتين، مثل البيض واللحم لمبر قليل النسم، لأن البروتين يساعد على الشعور بالشبع لساعات أطول، لأن البروتينات تستغرق وقتاً أطول للهضم. تساعد الأطعمة الغنية بالبروتين على حرق السعرات الحرارية لهضم البروتين.

تساعد البروتينات أيضاً على بناء العضلات، ما يعزز عملية التمثيل الغذائي.
٤- تقسيم الوجبة إلى حصص تقسيم الوجبة إلى حصص وسيلة رائعة للحد من السعرات الحرارية، لتحديد مقدار البروتين والخضراوات والحبوب الكاملة والدهون الصحية التي يجب أن تتناولها في كل وجبة.

مدار اليوم لتقليل تركز الدهون في البطن...

٦- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالألياف تساعد الألياف الغذائية على زيادة الشعور بالشبع عن طريق تكوين طبقة تشبه الجل في المعدة. تعمل الألياف الغذائية أيضاً كغذاء لبكتيريا الأمعاء الجيدة، التي تعمل على تقسيم الدهون إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة، تساعد الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة على تقليل الدهون في البطن. تصف الألياف الجزء الأكبر إلى البراز، مما يجعل انتقال الطعام في

يجب أن يكون نصف الطبق عبارة عن بروتين منزوع الدهون، ويجب أن يكون ربعه من الخضراوات، والباقي يجب أن يكون عبارة عن حبوب كاملة ودهون صحية. تناول وجبة كل ٣-٢ ساعات، تشمل وجبة خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية، سيمنعك ذلك من تناول كميات كبيرة من الطعام عندما تكوني جائعة.

٤- تقليل الكربوهيدرات المكررة والسكر زيادة استهلاك الكربوهيدرات المكررة والسكر يؤدي إلى زيادة الوزن دون شك. الكربوهيدرات المكررة سهلة الهضم. وهذا بدوره يقلل الشبع ويزيد من مستويات السكر في الدم.

تناول كميات كبيرة من السكر المكرر يزيد من تركز الدهون وزيادة الوزن الناتج عن الالتهابات. لذلك، من الأفضل تجنب الأطعمة مثل البرغر والبيتزا والكعك والمعجنات والمشروبات الغازية وما إلى ذلك.

٥- شرب كمية كافية من الماء لخفض الدهون تثبت الدراسات المختلفة أن الماء يمكن أن يساعد في زيادة التوليد الحراري الذي بدوره يفقد الدهون كما يشعر بالشبع. تناول الماء على

فوائد تمارين الإطالة قبل النوم مذهلة... استفيدي منها

يؤخر مظاهر الشيخوخة المتعلقة بصعوبة الحركة والتنقل. قد يهكم الإطالة على أفضل التمارين لتجنب الشيخوخة المبكرة؟

التخلص من التشنجات العضلية تساعد تمارين الإطالة قبل النوم، على منع وجع العضلات عن طريق

تمارين رائعة لتحسين الصحة الجسدية والنفسية تعدّ تمارين الإطالة أو ما يعرف بتمارين التمدد، من أهم التمارين المفيدة لتهيئة الجسم للنوم بشكل أفضل. ويثبت دراسة وجود صلة بين تمارين الإطالة أو التمدد قبل النوم وتحسين نوعية النوم بشكل أفضل. فيما يلي، أبرز فوائد تمارين الإطالة قبل النوم:

١- تحسين نوعية النوم من فوائد تمارين الإطالة قبل النوم، المساعدة على النوم بشكل عميق. من المحتمل أن يكون هذا بسبب الطريقة التي يساعد بها على تخفيف التوتر والتشنجات العضلات. بالإضافة إلى ذلك، قد تساعد تمارين الإطالة قبل النوم على الاستيقاظ وأنت تستريحين مزيد من الانتعاش وأقل تيبساً.

٢- تشييط الدورة الدموية تفيد تمارين الإطالة قبل النوم، في تشييط الدورة الدموية التي يمكن أن تساعد في توصيل العناصر الغذائية والأكسجين إلى العضلات والأنسجة. يمكن أن يساعد ذلك الجسم على النوم بشكل أفضل.

٣- تعزيز الصحة أثبتت الأبحاث أن ممارسة تمارين الإطالة قبل النوم، لها تأثير كبير على الصحة العامة والبدنية. وهذا يُترجم إلى الاسترخاء وتحسين الوظيفة الإدراكية بشكل أفضل، وزيادة الإنتاجية والتركيز. إن ذلك، هذه أشهر تمارين الاسترخاء لتعزيز الراحة النفسية والجسدية؟

٤- التخفيف من التوتر إن ممارسة تمارين الإطالة قبل النوم، وبانتظام، تعدّ من أفضل الطرق لتقليل التوتر. مثل أي نشاط بدني آخر، يؤدي التمدد إلى إطلاق هرمون تحسين المرونة والذي بدوره يعزز المزاج.

٥- تعزيز تمارين الإطالة قبل النوم، مرونة الجسم وتحسن الحركة، مما

لا تقتصر فوائد تمارين الإطالة أو التمدد على تحسين مرونة الجسم ومنع التشنجات العضلية فحسب، بل من شأنها التخفيف من التوتر والتخلص من التشنجات العضلية.

تتميز لحفل زفافها. في الأتي، «سبديت نت» يستعرض المزيد عن فوائد تمارين الإطالة قبل النوم.

تمارين رائعة لتحسين الصحة الجسدية والنفسية تعدّ تمارين الإطالة أو ما يعرف بتمارين التمدد، من أهم التمارين المفيدة لتهيئة الجسم للنوم بشكل أفضل. ويثبت دراسة وجود صلة بين تمارين الإطالة أو التمدد قبل النوم وتحسين نوعية النوم بشكل أفضل. فيما يلي، أبرز فوائد تمارين الإطالة قبل النوم:

١- تحسين نوعية النوم من فوائد تمارين الإطالة قبل النوم، المساعدة على النوم بشكل عميق. من المحتمل أن يكون هذا بسبب الطريقة التي يساعد بها على تخفيف التوتر والتشنجات العضلات. بالإضافة إلى ذلك، قد تساعد تمارين الإطالة قبل النوم على الاستيقاظ وأنت تستريحين مزيد من الانتعاش وأقل تيبساً.

٢- تشييط الدورة الدموية تفيد تمارين الإطالة قبل النوم، في تشييط الدورة الدموية التي يمكن أن تساعد في توصيل العناصر الغذائية والأكسجين إلى العضلات والأنسجة. يمكن أن يساعد ذلك الجسم على النوم بشكل أفضل.

٣- تعزيز الصحة أثبتت الأبحاث أن ممارسة تمارين الإطالة قبل النوم، لها تأثير كبير على الصحة العامة والبدنية. وهذا يُترجم إلى الاسترخاء وتحسين الوظيفة الإدراكية بشكل أفضل، وزيادة الإنتاجية والتركيز. إن ذلك، هذه أشهر تمارين الاسترخاء لتعزيز الراحة النفسية والجسدية؟

٤- التخفيف من التوتر إن ممارسة تمارين الإطالة قبل النوم، وبانتظام، تعدّ من أفضل الطرق لتقليل التوتر. مثل أي نشاط بدني آخر، يؤدي التمدد إلى إطلاق هرمون تحسين المرونة والذي بدوره يعزز المزاج.

٥- تعزيز تمارين الإطالة قبل النوم، مرونة الجسم وتحسن الحركة، مما

زيت الأفوكادو..

مكون سحري لشعر صحي وبشرة متألقة



نحلم جميعنا بالشعر الناعم اللامع والكثيف والبشرة الصحية المتوهجة، ونبحث كثيراً في العلاجات المنزلية والأخرى الكيميائية التجارية عن منتج يساعدنا على الوصول لهذا الحلم، لكن هذه المكونات واحد في منزلك يساهم في الوصول إلى هذه النتيجة، هو زيت الأفوكادو!

أهمية زيت الأفوكادو للشعر:
يحتوي زيت الأفوكادو على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الشعر، مثل: فيتامين (E) والأحماض الدهنية المفيدة وأوميغا ٣ وأوميغا ٩، وتعمل هذه الفيتامينات والمعادن على تغذية فروة الرأس وتقوية الشعر من الجذور، ما يجعله أكثر صحة وبعائياً.

يستخدم زيت الأفوكادو على الشعر بشكل مباشر، حيث يتم وضع كمية مناسبة من الزيت على فروة الرأس والشعر، ويترك لمدة نصف ساعة على الأقل قبل غسل الشعر بالشامبو، ويمكن أيضاً إضافة زيت الأفوكادو إلى الشامبو أو البلمس لتحسين فاعليتهما.

١. التغذية والترطيب:
زيت الأفوكادو مرطب للأنسجة للبشرة، فهو يغذي ويرطب عمق حتى البشرة الأكثر جفافاً، ويحتوي على تركيز عالٍ من الدهون الأحادية غير المشبعة، مثل حمض الأوليك، ما يساعد على إنشاء حاجز وقائي على الجلد، ويمنع فقدان الرطوبة، ويحافظ عليها مرنة وسلسة.

ويحتوي هذا الزيت، أيضاً، على كمية سخية من فيتامين (E)، وهو مضاد للأكسدة قوي، يساعد على مكافحة الجذور الحرة، ويعزز إنتاج الكولاجين، ويقلل علامات الشيخوخة، بما في ذلك: الخطوط الدقيقة، والتجاعيد.

٢. يعزز صحة الشعر:
زيت الأفوكادو مكون متعدد الاستخدامات، ومفيد للغاية للعناية بالشعر، فتركيبته الغنية بالأحماض الأساسية والفيتامينات والمعادن تجعله خياراً مثالياً لتعزيز صحة الشعر بشكل عام. يساعد زيت الأفوكادو عند تدليك فروة الرأس به، على تغذية بصيلاات الشعر وتقويتها ومنع تساقط الشعر، كما أنه يخترق جذع الشعر، ويرطب ويصلح الخيوط الجافة والتالفة، ويتركها ناعمة وسلسة ولاعبة.

٣. يحفز إنتاج الكولاجين:
الكولاجين حيوي للحفاظ على مرونة وثبات الجلد، ويحتوي زيت الأفوكادو على العناصر الغذائية الأساسية، مثل: فيتامين (ج)، والأحماض الأمينية، التي تساعد على تحفيز إنتاج الكولاجين، وتحسين نسيج البشرة، وتقليل ظهور الندوب وعلامات التمدد، ويمكن أن يساهم الاستخدام المنتظم لزيت الأفوكادو في الحصول على بشرة أكثر شباباً وشرافاً.

٤. يحمي من أضرار الأشعة فوق البنفسجية:
يمكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية الضارة إلى تسريع شيخوخة الجلد، ومشاكل جلدية مختلفة، ويمتلك زيت الأفوكادو خصائص طبيعية للحماية من أشعة الشمس، إذ يعمل كدرع ضد الأشعة فوق البنفسجية. وعلى الرغم من أنه لا ينبغي أن يحل محل واقي الشمس المناسب، فإن دمج زيت الأفوكادو في روتين العناية بالبشرة الخاص بك يمكن أن يوفر طبقة إضافية من الحماية ضد الآثار الضارة للشمس.

كيفية استخدام زيت الأفوكادو في وصفات الشعر المنزلية:
إذا كنت ترغبين في العناية بشعرك بالطرق الطبيعية والمنزلية، فإن استخدام زيت الأفوكادو يعتبر أفضل خيار لك، ويمكن استخدامه بهذه الطرق:

١. زيت تدليك فروة الرأس:
يمكن استخدام زيت الأفوكادو كزيت تدليك فروة الرأس لتحسين نمو

كما يمكن أن يساعد تدليك الجسم على التخلص من السموم، وعليه إذا لم تكن لديك بكرة للوجه، فيمكنك استخدام أطراف أصابعك لعمل دوائر صغيرة، والحصول على النتائج نفسها.

ممارسة الرياضة لتعزيز التصريف اللمفاوي:
رغم أن العديد من العلاجات لانتفاخ الوجه تستهدف الوجه بشكل طبيعي، فإن العناية بجسمك بالكامل يمكن أن تساعد بشكل طبيعي، في التخلص من انتفاخ الوجه، حيث إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتحريك جسمك، يساعدان على تحريك السوائل اللمفاوية وتصريفها، وتعتبر اليوغا والتمدد العميق والفقر على التمارين الجيدة، تعتبر أفضل الطرق لتشجيع التدفق اللمفاوي الصحي، بسبب تأثيرات الجاذبية، وتصلبات عضلات الجسم أثناء التقط والحركة، والتي تدعم دوران هذه السوائل اللمفاوية.

بعد ذلك، ضعي كيسين من الشاي لبضع دقائق في ماء بدرجة حرارة دافئة، ثم أخرجيهما وضعيهما في التلاجة لبضع دقائق، وبعد ذلك ضعي كل كيس من الشاي على كل جنب مباشرة لعدة دقائق أخرى، لتقليل الانتفاخ، وتقليص الأوعية الدموية في الجفون.

بكرات الوجه:
توفر هذه البكرات بروعة يمكنك توزيعها على وجهك، كما أن الكثير منها يحتوي على مكونات مغذية، يمكنها ترطيب وتلطيف البشرة، مثل الصبار، إلى جانب أني ضرورية أيضاً لتحريك الجهاز اللمفاوي.

وفي حال كنت تعانين انتفاخ وجهك بسبب تراكم السوائل أثناء نومك، خاصة إذا كنت تعانين على بطنك، وتستهلقين على وجهك، فإن بكرات الوجه تساعد على تصريف هذه السوائل بسرعة أكبر، ومن الأفضل عمل حركات دائرية صغيرة، باستخدام بكرات الكريستال، أو بكرات الألم، أو أحجار «غواشا».

طرق بسيطة للتخلص من انتفاخ الوجه.. جربها

أحياناً نصحو من النوم بوجوده منتفخة، ما يجعل ملامحنا مختلفة، ويجعلنا نشعر بعدم الراحة، خاصة إذا تكرر الأمر، أو إذا كان لدينا الكثير من اللقاعات، التي تتطلب أن يكون مظهرنا جيداً في ذلك اليوم. وفي حين أن أنماط حياتنا المزدحمة والمحمومة، قد تكون مسؤولة عن الكثير من حدوث ذلك اليوم، إلا أن هناك بعض العوامل الأخرى، التي يمكن أن تؤدي إلى ذلك، مثل: احتباس السوائل، أو وجود خلل صحي ما، مثل: اضطراب الغدة الدرقية، ومتلازمة تكيس المبايض (PCOS)، ومتلازمة كوشينغ، والعديد من أمراض المناعة الذاتية الأخرى، أو استخدام بعض الأدوية، مثل: أدوية ارتفاع ضغط الدم والسكري، وكذلك الكورتيكوستيرويدات، وحتى الأيبوبروفين والأسبرين.



براد بيت وأنجلينا جولي يتجهان إلى أطول فترة طلاق في هوليوود



■ يبدو أن النجمة أنجلينا جولي، وزوجها السابق النجم براد بيت، يتجهان ليكونا صاحبي «أطول فترة طلاق في هوليوود»، إذ لا تزال قضائيا الانفصال والحضانة قائمة بينهما، منذ عام ٢٠١٦، في حين أن جولي ربما تتمد الأمر أربع سنوات أخرى.

وفي التفاصيل التي نقلتها صحيفة «ماركا»، الإسبانية، فإن جولي التي أعلنت انفصالها عن بيت عام ٢٠١٦، بعد مشادة حصلت بينهما على متن طائرة، لا ترغب في التسوية مع براد في وقت قريب، وأن إجراءات الانفصال الجارية ربما تستمر لمزيد من الوقت.

ونقلت الصحيفة، على لسان إحدى صديقات بيت، أن جولي تحاول سحب هذا الطلاق حتى يبلغ توأهما ١٨ عاماً، أي لأربع سنوات أخرى، حيث إنهما الآن بعمر ١٤ عاماً.

ومن المعروف أن جولي وبيت يتشاركان ستة أطفال معاً، هم: مادوكس ٢١ عاماً، باكس ١٩ عاماً، زهرة ١٨ عاماً، شيلوه ١٧ سنة، والتوأم نوكنس وفيغان ١٤ عاماً.

ووفقاً للعديد من التقارير، فإن بيت أنفق قرابة الـ ١٤ مليون دولار على الانفصال، بما في ذلك قرض بقيمة ٨ ملايين دولار من أجل أن يسمح لجولي بتولي ملكة منزل في لوس فيليز، كاليفورنيا، مكون من ٦ غرف نوم،

وتستمر إجراءات الطلاق جنباً إلى جنب مع معركة شركة «مرافل»، لذلك يمكن أن يكون هذا الطلاق أطول حالات الطلاق في تاريخ هوليوود، إن لم تكن أطولها، حيث انفصل الزوجان لمدة سبع سنوات تقريباً حتى الآن، وهما مستمران في المماركة دون حلول.

نمت الشركة تحت إشرافه ورؤيته، لتصبح شركة عالمية بملايين الدولارات، ويضيف البيان أن جولي لم تساهم في نجاح «مرافل» بأي شكل من الأشكال، وأنها بدلاً من ذلك باعت حصتها من الشركة دون استشارته، وسمحت للأخريين بالتدخل في أعماله.

أكتشف براد من الصحافة أن النجمة الأميركية باعت نصيبها من الشركة للروس، ويواصل بيت اتخاذ إجراءات قانونية بشأن البيع، حيث جاء في بيان قدمه محاموه للمحكمة عام ٢٠٢٢: «أصبحت مزرعة العنب شغف بيت، وشغفاً مريحاً، إذ

وفاة شريك ساندرنا بعد صراع مع المرض

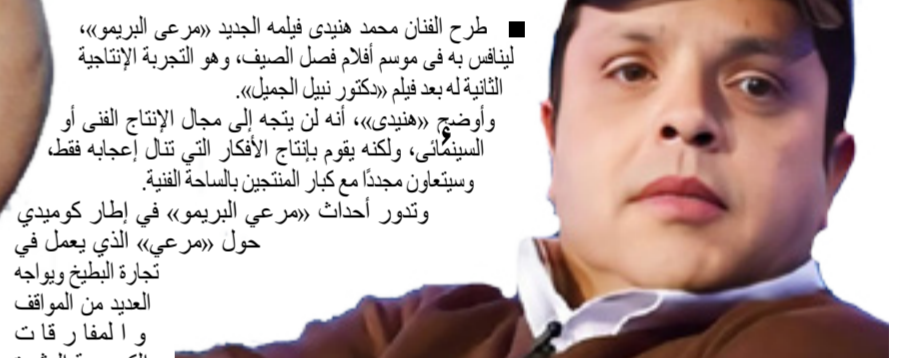


■ توفي المصور برايان راندال، شريك الممثلة ساندرنا بولوك، عن عمر يناهز ٥٧ عاماً بعد صراع مع المرض. وأكدت عائلته نياً وفاته متأثراً بمرض تصلب الجانبى الضموري الذي أصابه قبل ٣ سنوات.

وقالت عائلة راندال في بيان لها إنها «ممتنة للأطباء النورين الذين رافقوه خلال رحلة العلاج من هذا المرض». كما أشادت شقيقة بولوك بالطريقة «الرائعة» التي اهتمت بها شقيقتها (ساندرا) بشريكها خلال سنواته الأخيرة.

ونشرت جيسين بولوك بياناً تونينياً على حسابها في إنستغرام تتحدث عن مرض تصلب الجانبى الضموري، وأشارت إلى أنه مرض شديد الخطورة، ولكن الجانب الإيجابي في الأمر الصعبة.

محمد هندي يكشف حقيقة اتجاهه للانتاج السينمائي

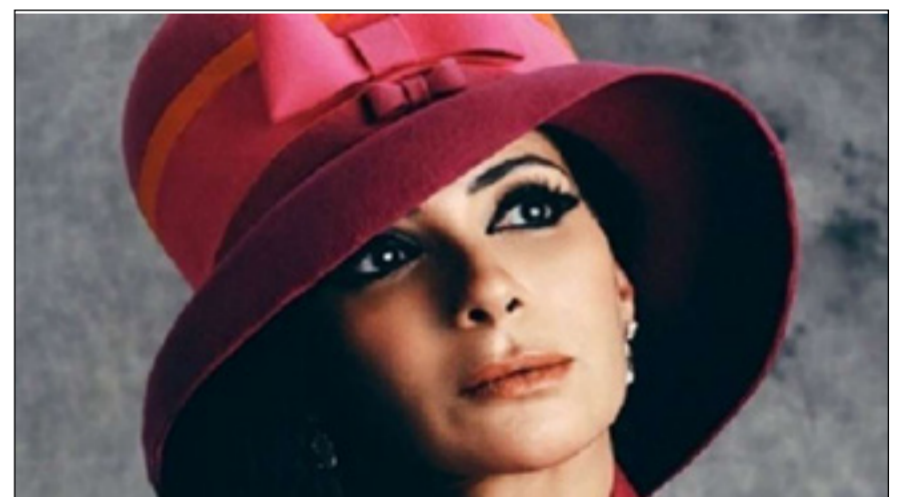


■ طرح الفنان محمد هندي فيلمه الجديد «مرعي الريمو»، لينافس به في موسم أفلام فصل الصيف، وهو التجربة الإنتاجية الثانية له بعد فيلم «دكتور نيل جميل».

وأوضح «هندي»، أنه لن يتجه إلى مجال الإنتاج الفني أو السينمائي، ولكنه يقوم بإنتاج الأفكار التي تتال إعجابها فقط، ويستعان مجدداً مع كبار المنتجين بالساحة الفنية.

وتدور أحداث «مرعي الريمو» في إطار كوميدى حول «مرعي» الذي يعمل في تجارة البطيخ ويواجه العديد من المواقف والمفارقات الكوميدية المثيرة خلال عمله، ويمثل

منى زكي تبدأ تصوير مسلسلها الجديد «طالع نازل»



■ تستعد النجمة المصرية منى زكي لتصوير مسلسلها الجديد، والذي يحمل اسم «طالع نازل»، في منتصف شهر سبتمبر القادم.

ويشارك في بطولة المسلسل الفنان شريف سلامة، والعمل من إنتاج أمير شوقي، وإخراج هاني خليفة.

مروة نصر تكشف عن مرض آمال ماهر وخضوعها لجراحة دقيقة



■ كشفت الفنانة المصرية مروة نصر عن تعرض الفنانة آمال ماهر لأزمة صحية، وخضوعها لعملية جراحية دقيقة.

حيث كتبت، على حسابها بموقع «الفييس بوك»: «آمال ماهر بتعمل عملية دقيقة ادعولها تقوم بالسلامة وربنا يتفهمها ويعافيا».

الفنانة المصرية أضافت: «ألف سلامة عليك يا حبيبتي إن شاء الله تقومي بالسلامة وترجي لكل اللي بيدويكي».

يذكر أن آمال ماهر كانت قد أصيبت في شهر أغسطس ٢٠٢٢ بحفا كبيرا في العينين الجديدة، ومن وقتها لم تحيي أي حفل جديد.

أحمد السقا يبدأ تصوير مسلسل «الجولة الأخيرة» في لبنان

■ بدأ الفنان أحمد السقا تصوير المشاهد الأولى في مسلسلة الجديد «الجولة الأخيرة» المكون من ٩ حلقات بالعاصمة اللبنانية بيروت، وذلك بعد عام كامل من التحضيرات والتعاقد مع الأبطال المشاركين في البطولة، وكذلك وضع اللمسات الأخيرة عن الشخصية التي يجسدها السقا خلال أحداث العمل المقرر عرضه على المنصات قريباً.

مسلسل الجولة الأخيرة، يخوض به السقا أولى تجاربه في دراما المنصات الرقمية، ومن تأليف محمد ندا وشارك في السيناريو محمد الشخبوط، وإخراج مريم أحمدوي، وشارك في بطولة العمل إلى جانب أحمد السقا كلاً من: أشرف عبد الباقي، حنان مطاوع، أسماء أبو اليزيد، وعلى صبحي ويظهر السقا خلال أحداث العمل بشخصية طبيب يدعى يحيى، الذي يدرس الطب ويدخل المجال بناءً على ضغط من والده، ولكنه يمتلك حلمًا يحاول تحقيقه وهو ما ستكشفه الأحداث.

يذكر أن أحمد السقا قدم مسلسل حرب، من ١٠ حلقات في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولته محمد فراج، أحمد سعيد عبد الغني، إيهاب كامل، سارة الشامي، مصطفى منصور، أحمد زنجري، عماد الطيبي، محمد يوسف أوزو، أحمد أبو زيد، إبراهيم كمال، هشام حسين، حنان فكري، ماجدة منير، شريف صبحي، محمد أبو النجا، وعدد من ضيوف الشرف، تأليف هاني سرحان وإخراج أحمد نادر جلال.

وفي سياق آخر يستعد أحمد السقا لفيلمه الجديد تلح أحمز، من تأليف عمر عبد الحلیم وإخراج هشام الرشيدى وإنتاج زايد صبري، ومن بدء تصويره قريباً في روسيا، وفي نفس الوقت ينتظر عرض فيلم السرب، الذي يعد من أضخم الأعمال السينمائية في السنوات الأخيرة، ومن المقرر عرضه في السينمات قريباً، ويشارك في بطولته تبليي كريم، شريف منير، محمود عبد المغني، دياب، وعدد كبير من ضيوف الشرف منهم كريم فهمي، أسر ياسين، وأحمد حاتم وآخرين، ومن تأليف عمرو عبد الحلیم وإخراج أحمد نادر جلال.

غادة عادل: التعاون مع محمد هندي وسعيد حامد عودة لذكريات الزمن الجميل



سمية الخشاب عن أغنياتها «أركب على الموجة»: مبهجة وتناسب أجواء الصيف



أغنية «أركب على الموجة» من كلمات تاييسون وأمير شيكو، والحنان البور العالى ومن إخراج إبرام نشأت.

وتقول كلمات الأغنية: «أركب على الموجة حراثة محتاجة تكييف، يا جماعة مش عارفة أعيش، أنا في الطائرة رابحة المالديف، أنا حوة الميه هفتني الصيف، الخفة خلاص همتوتني محتاجة البحر بفرقتي، أنا نفسي الموجة دي تخبطني، وأركب على الموجة، هامل هوجة

■ أعربت النجمة سمية الخشاب عن سعادتها بردود الفعل التي تلقته على أغنية «أركب على الموجة»، التي عادت بها للغناء بعد غياب حوالي عامين منذ آخر أغنياتها «أوعك»، التي طرحتها مع عمر كمال وحقق نجاحاً كبيراً وقتها.

وقالت سمية إنها مبسوطة بأغنية أركب على الموجة وردود الفعل فاقت توقعاتها من داخل الوسط الفني وخارجها، مشيرة إلى أن الأغنية متناسبة مع أجواء الصيف، وتحمل كلمات خفيفة دفعت الجمهور معها للرقص، وتابعت أنها لن تنقطع عن الغناء وتواصل طرح اغاني جديدة لأنها تعشق الغناء منذ صغرها.

آيتن عامر تشارك حسن الرداد في فيلم «بلوموندو»



■ تشارك الفنانة آيتن عامر، ضمن فريق عمل فيلم «بلوموندو»، بطولة حسن الرداد، وهو من تأليف وتلحين وتوزيع موزو وتاييسون، ومن المقرر عرض الفيلم ضمن موسم أفلام الصيف.

وكان آخر أعمال الفنانة آيتن عامر مشاركتها في الموسم الرمضاني الماضي كضيفة شرف في الجزء السابع من مسلسل الكبير أوي، بطولة أحمد مكي وكان من تأليف مصطفى صقر وإخراج أحمد الجندي، وشارك فيه محمد

450 972 1414 / 514 961 0777

elressalanews@gmail.com fzemokhol@gmail.com

www.el-ressala.com

إعلاناتكم في
الرسالة

أخبار كندا

جاستن ترودو "يعيد توازن الأمور" بالعودة للسينما ... مع ابنته!



أراد رئيس الوزراء جاستن ترودو «إعادة التوازن إلى الأمور» بعد الاحتجاج الذي أحدثته منشوره على وسائل التواصل الاجتماعي حيث نراه مع ابنته، كلاهما يرتدي الزي الوردية، عند إطلاق فيلم «باربي». كتب تحت الصورة المنشورة على Instagram و Twitter / X: «نحن في فريق باربي».

فسره البعض خطأ على أنه «خروج» من جانب رئيس الوزراء الذي أعلن للتو انفصاله.

سقط وابل من التعليقات البغيضة على هذا المنشور. «لإعادة توازن الأمور»، نشر السيد ترودو، مساء الثلاثاء، صورة له برفقة ابنته هذه المرة أمام ملصق فيلم «أوبنهايمر»، والذي لاقى استحسان الجمهور. «لتحقيق التوازن بين الأشياء: أوبنهايمر مع إيلا»، هل يمكننا أن نقرأ في وصف هذا.

يبدو أن مستخدمي الإنترنت يجدون هذا المنشور محبباً، على عكس السابق.

«من الجيد دائماً رؤية الآباء يقضون وقتاً ممتعاً مع أطفالهم.» «فقط الأب يلعب دور والده.» «هذارانع!» وبينما كان الكثيرون يشجعون، جاء آخرون للدفاع عن أطفال رئيس الوزراء.

«تدخل الأطفال الذين يجب أن يكبروا وهم برون هذه التعليقات حول والدهم وعائلتهم. بالنسبة لهم، هو ليس رئيس الوزراء، إنه والدهم. فكر فيما تريده من السياسة، في نهاية المطاف هناك إنسان متورط.»

مشروع قانون الكهرباء النظيفة يتيح استخدام الغاز الطبيعي



في توليد الكهرباء من الغاز الطبيعي إذا ما استوفت معايير الأداء المقترحة في مشروع القانون بفضل تقنيات مثل التقاط الكربون. وسيسمح بتوليد بعض الكهرباء من الغاز الطبيعي دون استخدام تقنية التقاط الكربون خلال فترات ارتفاع الطلب. سيكون أمام المقاطعات والإقليم فترة 75 يوماً كحد أدنى للتطبيق على مشروع القانون المقترح. ولن تدخل القواعد التنظيمية النهائية حيز التنفيذ قبل عام 2035.

وتشكل القواعد المقترحة أسباباً لأهداف كندا المناخية وتسير جنباً إلى جنب مع هدف مبيعات السيارات الخالية من الانبعاثات في الكندية لعام 2035، على أمل أنه مع وجود المزيد من السيارات الكهربائية على طرقات كندا سيكون هناك المزيد من الكهرباء النظيفة لإعادة شحنها.

يُسمح مشروع قانون الكهرباء النظيفة في كندا، الذي قدمه صباح أمس وزير البيئة والتغيرات المناخية الفدرالي ستيفن غيلبو، بتوليد بعض الكهرباء من الغاز الطبيعي. وتتخذ الحكومة الفدرالية أن هذا النهج «المحادي من الناحية التكنولوجية» يوفر مرونة كافية لتلبية الاحتياجات المختلفة من الطاقة لدى المقاطعات والأقاليم الكندية.

وبشكل ملموس، ستسمح القواعد التنظيمية المقترحة باستخدام مصادر غير مصنرة للانبعاثات، كالمطاطات الكهرومائية والريحية والشمسية والنووية، ولكن أيضاً الغاز الطبيعي والديزل إذا كانا يستوفيان معايير محددة.

وهكذا، لن تضطر المجتمعات النائية والشمالية غير المتصلة بالشبكة الرئيسية للطاقة، والتي عادة ما تستخدم الديزل، إلى التحول فجأة إلى الطاقة الشمسية أو طاقة الرياح. وسيتم وضع برامج حكومية لمساعدة هذه المجتمعات على التحول من الديزل.

في غضون ذلك ستتمكن مقاطعات مثل أونتاريو والبرتا من الاستمرار

إصابات بمتحور جديد لكورونا في أونتاريو

أونتاريو صرحت بأن المنحدر الجديد من لمتحور أوميكرون يمثل 5.2% من مجمل الإصابات التي تم الإبلاغ عنها، وقال مكتب الصحة العامة إنه من المتوقع أن تمثل الإصابات بنحو 35% بحلول 2 أغسطس، وهذا التاريخ هو أحدث تاريخ تتوفر فيه البيانات.

في أونتاريو بأن نسخ التحور للفيروس تستمر في تحورها، ومن هذه النسخ ما يستطيع التهرب من نظام المناعة وهي النسخة الأكثر شيوعاً، وهو أمر متطفي. وأضاف أنه من المحتمل أن تزداد حالات الإصابات مع اقتراب موسم الشتاء. وأشار إلى أن التقارير

BETTER LIFE TEAM
فريق الحياة الأفضل

LAND OF HOPE
ÎLE D'ESPOIR

SUN
27
AUG

الحياة الأفضل
THE CHANCE
MONTREAL

PAROISSE NOTRE DAME DE
L'ANNONCIATION (ÉGLISE
CATHOLIQUE SAINTE-
SUZANNE)

بمشاركة د. شادي جورج
DOORS OPEN AT 5:30 PM
EVENT STARTS AT 6:00 PM
9501 BOUL GOUIN O, PIERREFONDS, QC, H8V 1T7

FREE
REGISTRATION

● SPECIAL PROGRAM FOR CHILDREN
● لكل ناطقي اللغة العربية
● الدخول مجاناً

Facebook icon @LANDOFHOPE

كيبك أو كندي: إعلان بيير بواليفر يجعل الناس يتفاعلون



■ بعد بضع ساعات من بثه، تسبب إعلان بيير بواليفر حول معنى الأسرة في رد فعل، حيث وصفت زوجته نفسها بالنسخة الفرنسية بأنها من كيبك، لكنها لم تلقي الخطاب نفسه باللغة الإنجليزية.

نشر الإعلان بعد أيام قليلة من انفصال جاستن ترودو وزوجته صوفي.

تم سرد الإعلان الذي كان مدته دقيقة واحدة بالكامل من قبل زوجة زعيم حزب المحافظين، أنابدا بواليفر، حيث شرحت «سبب ترشح بيير» ليكون رئيس الوزراء في المستقبل.

بالفرنسية، تصف نفسها بأنها «كيبكية تسترشد بالفطرة السليمة». ولكن بلغة شكسبير، لا تقدم أنابدا بواليفر نفسها على أنها «كيبكية»، بل «كندي».

الك روبرت ديراجون بأن في الفيديو الإنجليزي، تصف أنابدا بواليفر نفسها بأنها «كندي»، وفي الفرنسية، أصبحت «كيبكواز».

كيبك: تراجع صعوبات التوظيف في قطاع البناء

■ تراجع صعوبات التوظيف في قطاع البناء في مقاطعة كيبك في الأشهر الأخيرة، لدرجة أنها لم تعد تشكل العقبة الكبرى أمام حسن سير المؤسسات العاملة في هذا القطاع.

هذا ما توصلت إليه لجنة البناء في كيبك (CCQ) في ضوء استشارات أجرتها مع أرباب العمل في هذا القطاع رذ فيها 1216 منهم على استئثارها. وتحري اللجنة هذه الاستشارات كل ستة أشهر.

وأفاد 60% من المسؤولين في صناعة البناء الذين شملهم الاستطلاع الأخير في أيار (مايو) أنهم واجهوا صعوبات في التوظيف على مدار الأشهر الـ 12 الأخيرة، مقارنة بـ 67% قالوا الشيء نفسه في الاستطلاع السابق في الخريف الماضي.

وفي ربيع 2022 وخريف 2021 قال 72% من المسؤولين المستطلعين إنهم واجهوا صعوبات في التوظيف في الأشهر الـ 12 السابقة.

وبالتالي «تضاءلت صعوبات التوظيف بشكل كبير»، تقول هذه اللجنة التي أصدرت النور عام 1987 والمسؤولة عن تطبيق قانون علاقات العمل والتدريب المهني وإدارة اليد العاملة في صناعة البناء في ثمانية كيريات المقاطعات الكندية من حيث عدد السكان وحجم الاقتصاد.

«بات أقل تعقيداً بعض الشيء على صاحب العمل أن يوظف متدرباً مقارنةً

بالوضع قبل سنة»، تقول اللجنة في تقريرها.

64% من أرباب العمل يقولون إنهم لم يشغلوا كافة الوظائف في مجال التدريب المهني لديهم. وكانت هذه النسبة 72% في ربيع 2022، يضيف التقرير.

بالإضافة إلى ذلك، ذكر 56% من أرباب الأعمال في خريف 2022 أنّ الصعوبة في توظيف العمالة هي إحدى العقبات الثلاث الرئيسية أمام حسن سير أعمالهم وربحيتها، فيما قال 50% منهم الشيء نفسه عن المشاكل المتعلقة بكفاءة اليد العاملة ونوعيتها.

لكن في ربيع 2023 انعكس الترتيب، فقال 53% من أرباب العمل إن كفاءة اليد العاملة ونوعيتها هي إحدى العقبات الثلاث الرئيسية فيما قال 50% منهم الشيء نفسه عن الصعوبة في التوظيف.

واعتبر 43% من أرباب العمل المستطلعين الارتفاع في تكاليف البناء، إن بالنسبة للمواد أو للأجور، ضمن العقبات الرئيسية الثلاث في خريف 2022، وتراجعت نسبتهم إلى 37% في ربيع 2023.

أما الصعوبات في توريد مواد البناء فاعتبرها 36% من أرباب العمل ضمن العقبات الرئيسية الثلاث في خريف 2022، وتراجعت نسبتهم إلى 15% في ربيع 2023.

مؤسسات إخبارية كندية تطالب بمنع ميتا من حجب الأخبار على منصاتها الرقمية



■ دعت مجموعة من ناشري ومثيخي الأخبار الكنديين مكتب المنافسة الكندي للتحقيق ومنع Meta من حظر المحتوى الإخباري على منصاتها الرقمية.

هذا ويأتي الطلب في الوقت الذي قالت فيه شركة Meta العملاقة لوسائل التواصل الاجتماعي، التي تمتلك Facebook و Instagram، إنها ستبدأ في حظر الأخبار على منصاتهما في كندا اعتباراً من يوم الثلاثاء

بعد أن أقرت الحكومة الكندية مشروع قانون يجبر Google و Meta على الدفع للناشرين مقابل المحتوى الذي يرتبطون به.

وقالت نيوز ميديا كندا والرابعة الكندية للمثيخين وسي بي سي في بيان مشترك إنهم قدموا طلباً إلى مكتب المنافسة للتحقيق في «إساءة استخدام ميتا لمركزها المهيمن».

كما قالوا إن ممارسات عملاق وسائل التواصل الاجتماعي «غير تنافسية» لأنها ستمنع شركات الأخبار الكندية من الوصول إلى سوق الإعلانات وتقل بشكل كبير من ظهورها للكنديين على منصات التواصل الاجتماعي. وأضافوا في طلبهم: «إذا سُمح لـ Meta بالمضي قدماً دون رادع، فقد يؤدي ذلك إلى إلحاق ضرر كبير بقدره المؤسسات الإخبارية الكندية على تقديم خدمات إخبارية عالية الجودة للكنديين، وهو أمر بالغ الأهمية لعمل مجتمع حر وديمقراطي».

من جهته، قال المتحدث جون باور إن مكتب المنافسة يراقب عن كثب التطورات المتعلقة بقرار ميتا منع وصول الكنديين إلى الأخبار وهو بصدد إجراء مراجعة أولية.

وأكد أن مكتب المنافسة قد تلقى الشكوى من المؤسسات الإخبارية، لكنه قال إنه لن يكون من المناسب التكهن أو التعليق على ما إذا كان سلوك معين قد يثير مخاوف بموجب قانون المنافسة.

ورداً على طلب الرد على التطبيق، أشارت المتحدثة باسم Meta ليزا لايفنتشر إلى التعليقات السابقة للشركة على قانون الأخبار على الإنترنت، المعروف أيضاً باسم Bill C-18، حيث قالت إن القانون مبني على أساس معيب يقودها إلى منع الأخبار.

وقالت الشركة: «الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها الامتثال بشكل معقول لهذا التشريع هي إنهاء إتاحة الأخبار للناس في كندا».

وكانت Meta قد حظرت سابقاً محتوى الأخبار لبعض المستخدمين في كندا، ولكن تم تعيين هذه الخطوة لتشمل جميع الكنديين اعتباراً من يوم الثلاثاء. ولن يتمكن الكنديون بعد الآن من عرض الأخبار أو نشرها على Facebook أو Instagram، حيث ستبدأ المؤسسات الإخبارية في رؤية قصصهم محظورة على تلك المنصات.

كذلك أشارت الشركة إلى أنه لا يزال بإمكان الكنديين الوصول إلى الأخبار عبر الإنترنت من خلال الانتقال مباشرة إلى مواقع ناشري الأخبار أو استخدام تطبيقاتهم الإخبارية على الهاتف المحمول.

وقال كيلدون بيستر، المدير التنفيذي لمشروع مكافحة الاحتكار الكندي، إن استخدام قوانين المنافسة الحالية لاتخاذ إجراءات حظر الأخبار في Meta سيكون صعباً.

والإثبات إساءة استخدام الهيمنة، كما تزعّم المؤسسات الإعلامية، يجب عليهم إثبات سيطرة Meta الكبيرة على السوق، وأنها تمارس أعمالاً مناهضة للمنافسة، وأن هناك تأثيرات ممانعة للمنافسة.

وقالت المجموعات الإخبارية الثلاث أن Meta تتحكم في وسائل التواصل الاجتماعي وسوق الإعلان عبر الإنترنت، كما أن استبعادها لوسائل الإعلام الكندية أمر غير تنافسي. وإن سلوك Meta سيؤثر على قدرة المؤسسات الإخبارية على التنافس على عائدات الإعلانات عبر الإنترنت ومن قرانها.

وقال بيستر إن تحديد السوق ذات الصلة من حيث علاقته بالمؤسسات الإخبارية سيكون تحدياً رغم ذلك، بينما ينظر مكتب المنافسة في ما إذا كانت هناك بدائل للمستهلكين، مثل مواقع الويب الخاصة بـ ناشري الأخبار، عند الحكم على عبثية وتأثيرات الإجراءات الممانعة للمنافسة.

في نفس الصدد، قالت مارشا باربر، الأستاذة في كلية الصحافة بجامعة تورنتو متروبوليتان، إن حجب الأخبار على منصات ميتا يعني على الأرجح ضربة لمذيخي وناشري وسائل الإعلام.

EL-RESSALA
الرسالة

L'ass. Egyptienne Canadienne pour l'Art, la Culture
le Tourisme, et l'Information

الجمعية المصرية الكندية للفنون والثقافة والسياحة والإعلام

Journal El Ressala

رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير
فريد فؤاد زمكحل

Président et rédacteur en chef
Farid Fouad Zémokhol

نائب رئيس مجلس الإدارة / فرج جريس
Vice Président Farag Greiss

نائب رئيس التحرير / يوسف زمكحل
Deputy Editor Youssef Zemokhol

إخراج وتصميم / نازلي سليم
 Mise en page et plans Nazly Selim

كتاب ومحرورون
على عيب الهاملي، المطران ميلاد الجاويش، كيندة الجيوش
سليم خليل، جاكلين جرجس، خالد بنصيفي،
د. حسين عبد الصير، مايك أنجلو، مسعود معلوف،
بشير القرّي، تيماء الجيوش، السيد الهادي
د. خالد التوزاني، د. عبد العظيم محمود،
صلاح الأشقر، عايش شعبان، صباح غريب، سناء سراج،
عادل عطية، نسرين حبيب، جاسم ماصول،
عبد الله الديك، أمال مذهب، إخلص فرنسيس، نعمة الله رياض

مدير مكتب تورنتو د. رامي زمكحل
Tél.: 1-905-790-1770

Correspondant au Caire / Claudine Karma
Section de la publicité au Caire
Caroline Mikhail

Bureau chef au Caire
8 Hoda Sharawy Bab ElLouk
Tel.: Tel: 239350400 / 01228008424
Email: elressalacanada@gmail.com

مدير مكتب الإسكندرية سمير سباروس
Bureau chef au Canada

672 boul. Des Laurentides # 212 Laval, Qc. H7B 4S6
(514) 961-0777 / (450) 972-1414
Email: elressalanews@gmail.com
fzemokhol@gmail.com
www.el-ressala.com

سحر مصر القديمة



بقلم: د. حسين عبد البصير
مدير متحف الآثار والمشرف على مركز
د. زاهي حواس للمصريات-مكتبة الإسكندرية

والتواصل والاندماج لدى زائر المتحف المصري الكبير. وفيما يلي عرض مبسط لأهم قاعات العرض.

رئيس الثاني في استقبال زوار المتحف

يوجد تمثالان الملك رمسيس الثاني بمنطقة الاستقبال ليكونا في استقبال والترحيب بزوار المتحف من المصريين والعرب والأجانب. وتبلغ مساحة المنخل الرئيس حوالي سبعة آلاف متر. وسوف يكون مع تمثال الملك رمسيس الثاني حوالي خمس قطع أثرية ضخمة. وتم نقل تمثال الملك رمسيس الثاني الكبير من ميدان رمسيس بوسط القاهرة إلى أرض مشروع المتحف في 2006 وبزن التمثال 83 حوالي طنًا ليكون بذلك واحدًا من أضخم التماثيل في مصر والعالم القديم. وتم نقله إلى مدخل المتحف في يوم 25 يناير 2018. ويعتبر الملك رمسيس الثاني أعظم الملوك البنائين والمحاربين ودعاة السلام في مصر والعالم القديم كله ومن خلال وجوده في مقدمة المتحف تؤكد وترسل مصر رسالتها الحضارية والسلامية للعالم أجمع.

أروع روائع المتحف

لعل أهم الآثار التي سوف تعرض بالمتحف هي كنوز وأثار الفرعون الذهبي الملك توت عنخ آمون والتي تقدر بأكثر من خمسة آلاف قطعة التي تم اكتشافها أول مرة في وادي الملوك بالبحر الغربي لمدينة الأقصر، والموجود أغلبها بالمتحف المصري بميدان التحرير حاليًا. وتستحق قصة هذا الاكتشاف الفريد أن تُحكى.

عندما اكتشفت مقبرة الفرعون الذهبي الملك توت عنخ آمون اتضح أمامنا كوضوح الشمس كيف كانت الثروة وكيف كان الجمال متجسدًا في آثار مصر الفرعونية، وهي آثار ملك لم يحكم طويلاً ومات صغيرًا في أوائل القرن الرابع عشر قبل الميلاد، وهو ما يزال بعد في الثامنة عشرة من عمره القصير جدًا، فما بالنا بأثار ملوك عظماء أمثال تحتمس الثالث وأمنحتب الثالث وأختاتون ورمسيس الثاني العظيم. وساهم هذا الاكتشاف في تزايد حمى «الإيجيبتومانيا» (الولع أو الهوس بمصر) في جميع أنحاء العالم خصوصًا فرنسا، بل وفي تعلق العرب بالشرق وسحره على اعتباره المهلم وصاحب العديد من الرؤى السحرية التي يفقدها الغرب العقلاني في الغالب. وفي الرابع من شهر نوفمبر عام 1922، كان الإنجليزي هوراد كارتر على موعد الرمال المصرية لتتمن عليه وتكتشف له عن واحد من أهم أسرارها الدقيقة ليحقق حلم حياته بعد طول عناء وتعب بالكشف عن مقبرة الفرعون الذهبي الملك توت عنخ آمون؛ ذلك الأثر الفريد من نوعه الذي أذهل العالم منذ وقت اكتشافه في هذه اللحظة، والذي طغى على كل الاكتشافات الأثرية الأخرى في العالم أجمع، وأصبح أهم اكتشاف أثري في القرن العشرين دون أدنى مبالغة. وانطلقت أسطورة الملك الشاب توت تزور أرجاء العالم كله، وأصبح الفرعون الشاب الذي لم يجلس على العرش أكثر من تسع سنوات، بين عشية وضحاها، أشهر ملك في تاريخ الإنسانية وكتب لاسمه الخلود. وثبتت من دراسة مقتنيات مقبرة الملك توت التي أبهرت العالم أجمع أنها لم تكن تخص وحده، بل كان أغلبها مقتنيات لسفيهه الملكين: والده أخناتون العظيم والملك سمنخ كارع وغيرهما، وتم تجميعها على عجل لإتمام مراسم دفن الملك الشاب الذي مات نتيجة تأثره بعدوى وفاته بعدها. والهيبت هذه المقتنيات والطريقة التي اكتشفت بها خيال الباحثين والمولعين بالآثار وأساطيرها على السواء، ففسجوا العديد من القصص والحكايات حول حياة الملك وفاته ومن هنا نشأت أسطورة الملك توت.

وتعتبر مقبرة الملك توت عنخ آمون هي المقبرة الملكية الوحيدة التي وصلت إلى أيبينا كاملة إلى الآن؛ فبعد وفاة الملك توت بمائتي عام، قام عمال بناء مقبرة الملك رمسيس السادس، من ملوك الأسرة العشرين، دون قصد، برمي الأحجار والزجاج المستخرجة من حفر مقبرته فوق مدخل مقبرة توت عنخ آمون، بل وشيدوا أكوخ عليهم فوق هذا الريميد. ولولا هذه المصادفة العجيبة لما نجت مقبرة الفرعون الشاب من أيدي لصووص المقابر من كل زمان، ولما وجدها كارتر في صحبة الرابع من نوفمبر عام 1922 بعد بحث مضن دام خمس سنوات طوال.

وفي عام 1917م، حصل اللورد هربرت إيرل كارنافون الخامس (1866-1923م) على موافقة مصلحة الآثار المصرية بالتنقيب في وادي الملوك. وكان حلم هوراد كارتر (1873-1939) العثور على مقبرة الفرعون الصغير توت عنخ آمون بين مقابر وادي الملوك؛ فطلب اللورد كارنافون من كارتر أن يجرى الحفائر لحسابه في وادي الملوك. وكان كارتر يتمتع بسمعة أثرية طيبة؛ فقد سبق له اكتشاف مقبرة الملك تحتمس الرابع عام 1903م بمساعدة الأمريكي تيودور ديفيز.

التكلمة في العدد القادم

خواطر مسائية

فيفيان فريد

عائني

فقد اشتقت لسماح نبض قلبك

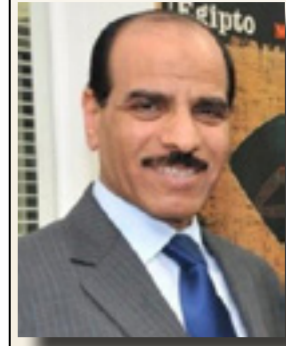
اشتقت لدفي حزنك اشتقت لحناتك وفيض حبك
كيف فرقتنا الأيام وضاع العمر في سهو منك
كيف إحتلمت البعاد ووجعي لم يهكم
سُرقت منا الأيام وأضناتي البعد بهجرتك
تمنيت أن اسمع مرة ولو بالتوبيخ صوتك
تمنيت أن اراكي بأحلامي أملا عينيًا من حسنك
تمنيت في صعابي أن تشعربي بدفء يدك
أنا أكون نورك وإبتسامتك في وقت حزنك
أرسم الضحكة علي شفقتك ببدي أكفتك دمعك
خربت منك حبيبتي من حنوك ومن طهر قلبك
وما أدراك بتقل السنين وجفائها في بعدك
حاضرة دامتًا بفؤادي بحديثك بدعابتك ويسحرك
كيف يقوي علينا الزمان فدمي مخلوط بدمك.

إعلاناتكم في الرسالة

1 / 0777 961 514

1414 972 450

قصاصد من الديوان الثالث (ترسمني لغزا)



شعر: جاسم نعمة مصول
قتل العراق السابق في كندا

تكلمة للعدد الماضي:

مسلة ميدان التحرير

أخيرًا تحقق الحلم باتخاذ القرار الجريء والمهم وتم وضع مسلة من مسلات مصر القديمة في ميدان التحرير. والحقيقة إن هذا كان حلمًا حلمنا به وطالبنا به كثيرًا. وها هو يتحقق أخيرًا. وهذا القرار أنتج صدورنا جميعًا. وتأتي أهمية هذا القرار من أن كل ميادين العالم بها ما يميزها من معالم سياحية وأثرية لافتة على عكس ميدان التحرير. وميدان التحرير المصري الشهير في العاصمة القاهرة هو أكبر الميادين وأشهرها في مصر. وبعد أن تم نقل تمثال نجم الأرض الفرعون الأشهر الملك رمسيس الثاني من ميدان رمسيس إلى مقره الأبدى الجديد في مقدمة المتحف المصري الكبير كي يستقبل زوار المتحف من المصريين والعرب والأجانب على حد سواء، لم يعد لدينا معلم أثري بارز في وسط العاصمة. ومن المعروف أن المسلات المصرية العظيمة تنتشر في عدد كبير من مدن الدنيا وعواصم العالم مثل مسلة رمسيس الثاني الشهيرة الموجودة في ميدان الكونكورد الشهير في العاصمة الفرنسية باريس. وبعد نقل مسلة الملك رمسيس الثاني من حديقة المسلة بالجزيرة إلى مدينة العلم الجديدة منذ أن تم وضعها هناك في عهد الرئيس الراحل جمال عبد الناصر، أصبح مهمًا أن تكون لدينا مسلة فرعونية في قلب ميدان ميادين مصر: ميدان التحرير حتى تضفي على الميدان جمالا على جمال وحتى تصير معلما أثريا وسياحيا شهيرا يتنافس المصريون بجواره وتسويقه عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك تصوير الأفلام التسجيلية والروائية في محيطه حسب سيناريو هذه الأفلام.

لقد كانت المسلات الفرعونية هي ناطحات السحاب في مصر القديمة. وما تزال تحتفظ بأهميتها وجمالها وشموعها، فضلا عن قيمتها الفنية والتاريخية من خلال النصوص الهيروغليفية التي كان الملوك الفرعونية يسجلون عليها من الألقاب والأحداث ما كانوا يفخرون به ضمن إنجازاتهم من أجل الشعب المصري الطيب الذي كانوا يحكمونه بكل الحب والرحمة والعمل من أجله، وكذلك من أجل الدفاع عن أرض مصر المباركة والمحافظة على وحدة وسلامة أراضيها، والعمل على تمتيتها ورخاء أرضها وإمداد المعابد بكل ما تحتاج إليه وذلك من ضمن واجبات الفرعون المقدسة في مصر القديمة. كانت المسلات رمزًا مهمًا من رموز الديانة الشمسية وعبادة الإله رع رب الشمس في مدينة الشمس «أون» أو «أونو» أو هليوبوليس، أي «مدينة الشمس» لدى الإغريق، أو منطقتي المطرية وعين شمس في شرق محافظة القاهرة حاليًا. وكانت المسلات تجسدًا نبييا لأشعة الشمس التي تأتي من السماء وتسقط على الأرض، ومن خلال انكسار شعاع الشمس على الأرض تم تكوين الشكل الهرمي من خلال قمة المسلات هرمية الشكل. ومن هنا جاء فكرة بناء الأهرامات لدى المصريين القدماء.

وتزين حاليًا ميدان التحرير مسلة من مسلات مصر الفرعونية وأربعة تماثيل له «أبو الهول» برووس كباش قادمة من معابد الكرنك بالأقصر. فتحية لكل الجهود الوطنية المخصصة في هذا الشأن.

أسرار المتحف المصري الكبير

مصر هي أول كلمة في كتاب التاريخ وأهم موقع في كتاب الجغرافيا، كما أحب أن أصف مصر دومًا وأبداً، ففي مصر بزغ فجر الضمير، وولدت الكتابة، واخترع الدين، ونشأت العلوم والفنون، وكل شيء أصله مصري؛ فمصر أصل كل شيء وأصل العالم، والعالم كله يدين لمصر، معبد العالم وأصل كل شيء، وينادي العلماء الكبار في العالم عادة بالعودة إلى مصر؛ لأن في البدء كانت مصر.

عرفت مصر المتاحف منذ فترة مبكرة من تاريخها الحديث. وتم إنشاء المتحف المصري في البداية في حديقة الأزليكية عام 1835م، ثم تم نقله إلى قلعة صلاح الدين الأيوبي بالقاهرة، ثم انتقل إلى منطقة بولاق في عهد الخديو إسماعيل، ثم انتقل المتحف المصري إلى قصر الخديو إسماعيل بالجيزة، إلى أن تم بناء وافتتاح المتحف الحالي في ميدان التحرير في عام 1902 في عهد الخديو عباس حلمي الثاني. وبعد المتحف المصري بميدان التحرير من المتاحف القليلة في العالم التي تم بناؤها كي تكون متحفًا منذ البداية. ويضم المتحف عددًا كبيرًا من كنوز مصر القديمة تقارب مائتي ألف قطعة أثرية. ومبنى المتحف المصري في ميدان التحرير يعتبر أثرًا في حد ذاته؛ لأنه جاوز المائة عام في عمره المديد. ويجري الآن إعادة عرض الآثار بمتحف التحرير وفق سيناريو عرض جديد وذلك بعد الانتهاء من نقل آثار الموميوات الملكية منه إلى المتحف القومي للحضارة ولفسطةط، وكذلك نقل آثار الفرعون الذهبي الملك توت عنخ آمون إلى بيته الجديد، المتحف المصري الكبير الذي يعد نسخة القرن الحالي من المتحف المصري. فما قصة المتحف المصري الكبير؟

كنوز توت عنخ آمون في أكبر متحف في العالم
يعتبر المتحف المصري الكبير أعظم مشروع ثقافي وأثري وفني ومتحف في العالم أجمع. والحقيقة إن المتحف المصري الكبير هو مشروع مصر

صداق

أولا تصدق...

بقلم: سليم خليل



العالم المصري الأمريكي محمد عطالله طوّر الترانزيستور واخترع رمز البطاقات المصرفية

شركته للأبحاث وأنجز الكثير في عالم الفيزياء والسيليكون وحصل على الكثير من الجوائز العلمية.
من أهم إنجازاته في عالم الكمبيوتر إدخال الرقم السري على بطاقات الائتمان المصرفية وبهذا الرقم السري ضمن أمان عمليات البطاقات المصرفية من بيع وشراء وإيداع الخ...
لأن الكهرباء تشكل حجر الأساس لهذا النعيم الحضاري والإختراعات مثل إنجازات العالم المصري محمد عطالله سنتحدث بإيجاز عن تاريخ الكهرباء : الكهرباء موجودة في الكرة الأرضية وشرح العلماء أن البرق والرعد والصواعق في الفضاء نتيجة تقاطع تيارات كهربائية كما أن الكهرباء موجودة في بعض أنواع السمك وأشهرها موجودة في نهر الأمازون في أميركا الجنوبية ، هذا النوع من السمك يطلق تيارا كهربائيا للدفاع وأحيانا تكون شحنة التيار قاتلة . أما تحليل الكهرباء يقال إن علماء اليونان أول من تحدث عن تولد تيار فيه نوع من الجاذبية نتيجة احتكاك مواد مختلفة؛ وفي عام ١٧٢٣ توصل العالم الفرنسي شارل دوفي إلى وجود تيار جانبي وتيار دافع نتيجة تجارب احتكاك مواد على الزجاج واحتكاك مواد على الشمع ، بعد مدة قصيرة عام ١٧٥٢ أطلق العالم والسياسي الأمريكي بنيامين فرانكلين على اكتشاف الفرنسي اسم : التيار الموجب والتيار السالب ؛ كما أكد فرانكلين أن البرق والصواعق هي نتيجة تقاطع تيارات موجبة وتيارات سالبة؛ واكتشف فرانكلين أيضا أن جسم الإنسان يحتوي على تيار يحرك القلب ليُدفع الدورة الدموية ؛ وهذا من نعيشه الآن بنزويد الأشخاص المصابين باضطراب نبضات القلب بطارية وشيعة تنظم نبض القلب وتطيل حياة البشر .

للمهندس والمخترع المصري محمد عطالله وزميله داوون كاين الفضل في تطوير السيمي كونداكتور أو أشباه الموصلات التي طورت كافة الصناعات وفوز الحرب بدون إستثناء وأوصلتنا إلى هذا النعيم الحضاري .

حالة صيفية...

ماذا أعصَبَ الشَّمْسُ،
هَذَا النهار؟..
ترمي عبرَ المسافات،
جمرات..
تُشعلُ أديمَ الأرضِ،
نار..
لا سَحَبَ في السَّمَاءِ،
ترسُمُ ظلاً.
أو: توميئُ بالأَمْطَارِ..
تَصْطَفُ - معَ الشَّمْسِ - في وجهِ النَّسائمِ:
أوراقُ الأشجارِ.
ويتوقفُ حفيفُ أجنحةِ الأَطْيَارِ.
تلتهبُ الوجوهُ،
وتلتهبُ المياهُ في الأنهارِ.
رَجُلُ الصَّيفِ،
ينفثُ بركانَ الذاتِ،
بِكلماتِ..
شديدةِ الألفاظِ،
تؤذي أحاسيسَ النَّاسِ.
والنَّاسُ تأخذُها أمواجُ البَحَارِ،
إلى طعمِ الملحِ،
وألمِ الجُرْحِ،
وصمتِ الأزهارِ!
والذين رَفَضُوا أن يَعيشُوا في الظِّلِّ،
يَحْتَمُونَ - الآنَ - بالظِّلِّ،
خلفَ جدارِ!

السياحة العالمية

المدن المائية في ألمانيا



تعد أوروبا مدينة مائية في ألمانيا، ولكنها ليست المدينة الوحيدة؛ إذ يمكنك أن تجد عددا من المدن المائية في ألمانيا في جميع أنحاءها، فكلها المدن مثالية للأطفال والكبار، وفيها يستمتعوا بالحجرات الصناعية، والألعاب المائية؛ لهذا تقدم لك قائمة بأفضل المدن:

الجزر الاستوائية: هي المدينة المائية في برلين بألمانيا، وقد بُنيت على مساحة تساوي مساحة 8 ملاعب كرة قدم، وضمت على شكل قبة ضخمة يمكن رؤيتها من مسافات بعيدة، ومن الداخل اعتمد المصممون على أن تعطي إيحاء بكونك في غابات مطيرة؛ لهذا لجأوا إلى تنظيم درجات الحرارة الداخلية للمكان؛ لتكون دافئة طوال العام، كما صنعوا شاطئا رمليا، ومنتجعا استوائيا، ومجمعا للسائحين تبلغ مساحته 10000 مترا مربعا.

تفتتح حمامات ساونا، وغرف تليك، ووحدات للاسترخاء، وملعب رياضي، بالإضافة إلى توفير المطاعم والمبازل.

بيدا العمل في تلك المدينة منذ التاسعة صباحا وحتى الساعة 11 مساء، إذ تبلغ قيمة تذكرة الفرد البالغ 18 يورو بالإضافة إلى 23 يورو لاستخدام غرف الساونا، أما تذكرة الأطفال فتبلغ قيمتها 10 يورو.

مدينة مائية في فرانكفورت

تعد مدينة جالسي عن ميونخ ما يقرب من 39 كيلو مترا، وتعد من أكبر المنتزهات والحدائق المائية في ألمانيا وأوروبا، كما أنها تضم جمعا للساونا وحمام البخار، بالإضافة إلى إمكانية الاستمتاع والاسترخاء في الواحات، ومشاهدة النايغ الحاررية.



ويحدثنا عن الألعاب المائية والمدن المائية بجدد القول بأن المنتزه الألماني في هذه المدينة مقسم إلى 3 مستويات، المستوى الأول وهو المستوى العائلي، والثاني لمن يحبون تجربة المغامرة، أما الأخير الثالث فهو مخصص لأولئك الذين يحبون أنفسهم بمغامرون لا يخافون شيئا، وكل مستوى من هذه المستويات له عدة ألعاب مختلفة؛



فجدد على سبيل المثال: الألعاب التي يمكن للأطفال الاستمتاع بها وركوبها وحدهم، وألعاب أخرى ضمنت من أجل أن يكون مع الطفل مراقب من الأوبن.

ويما أن الاهتمام بأمن الطفل وسلامته أمر هام، فقد وضعت إدارة مدينة جالسي حدا أدنى لعدد الأطفال من أجل تجربة المنزلقات المائية على المساح، أما الكبار فيمكنهم تجربة أطول منزلق على حمام سباحة في أوروبا يبلغ طوله 365 مترا، وتبلغ درجة ميله 60 درجة، ويصل ارتفاعه إلى 19 مترا.

على الرغم من هذه المدينة خصصت للترفيه، إلا أنها استغلقت الفرصة وأعلنت للتعليق والرياضة جزءا من الحساب، فوضع المسؤولون برنامجا تعليميا صيفيا للترتيب على الرياضات المائية، كما استأجروا ملعبا لممارسة رياضة كرة الطائرة الشاطئية.

تعمل المدينة يوميا من الساعة العاشرة صباحا وحتى الساعة 11 مساء، فيما عدا أيام السبت والأحد إذ تفتح فيها أبوابها منذ الساعة التاسعة صباحا، وتبلغ قيمة التذكرة التي يمكنك من الاستمتاع بساعتين بالداخل 22 يورو، بينما تصل تذكرة الأربع ساعات إلى 30 يورو، وتذكرة الست ساعات 38 يورو، وتذكرة اليوم الكامل 46 يورو، ويمكن المدينة نصف ساعة بعد انتهاء الموعد بمبلغ 2 يورو.

مدينة مائية في ميونخ جالسي

على الرغم من أن مدينة فرانكفورت تضم 3 منتزهات مائية، إلا أن مدينة Panorabab Bornheim هي الأشهر على الإطلاق، وتبلغ مساحتها ما يقرب من 1000 مترا مربعا مقسمة إلى قسمين، قسما ضمهما كمنطقة مغطاة لحماية الزوار من أشعة الشمس، وقسما آخر في الهواء الطلق لمن يحب الحرية، وعلى الرغم من أن المنطقة الداخلية مغطاة إلا أنها مظللة بزجاج بانورامي يسمح بدخول ضوء الشمس الطبيعي إلى المنطقة مما يعطي الإحساس بالتمتع أثناء السباحة.

توفر مدينة Panorabab Bornheim حمامات ساونا متعددة، ولكن إن كنت تحب الأمور التقليدية، يمكنك أن تسأل عن مكان الساونا الخشبية للاستمتاع بالبخار الخفيف، بعدها انطلق إلى غرفة التليك، لتساعد عضاكتك على الاسترخاء على أيدي اختصاصيين محترفين. يُعد يوم الثلاثاء عطلة للعاملين في تلك المدينة المائية، ولكنها تتلزم المدينة بفتح أبوابها ببقية الأيام من الساعة العاشرة صباحا وحتى الساعة الثامنة ليلا، أما يوم الأربعاء فتغلق أبوابها من الساعة السابعة مساء.



ويشتمل رسوم المنتزه الصحي؛ في حين أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمسة أعوام بإمكانهم الدخول للمدينة مجاناً دون أي رسوم.

لا تقتصر فقط على كونها مدينة مائية، إذ تحتوي على منطقة عروض مسرحية وفنادق، على الرغم من أنك قد تذهب هناك في فصل الشتاء وتلاحظ عبقاً لبعض الألعاب المائية نتيجة انخفاض درجات الحرارة، ولكن إدارة المكان تعوض الأمر وتسمح باستخدام حمامات السباحة الموجودة في الفندق التابع لها.



ويُتاح حجز التذاكر بداية من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة مساءً، وذلك خلال فصل الصيف، بينما تستقبل المدينة الزوار من الساعة 11 صباحاً وحتى 8 مساءً، وذلك خلال فصل الشتاء، وتبلغ قيمة التذكرة صيفاً 49.50 يورو ويمكن اصطحاب الأطفال مجاناً لمن هم دون الثالثة عشر من العمر، أما في فصل الشتاء تبلغ قيمة تذكرة الشخص البالغ 38.50 يورو، وقيمة تذكرة الأطفال 32.50 يورو.

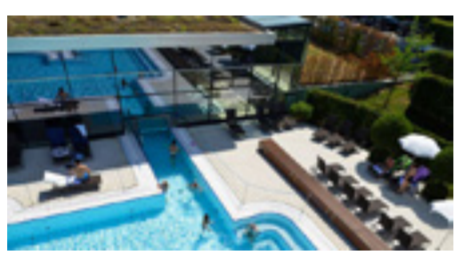
مدينة مائية في ألمانيا

مدينة Fildorado الألمانية

مدينة Aqualand Cologne الألمانية

مدينة Ostsee Theme الألمانية

يأتي فصل الصيف ويطلب معه كل المرح، لهذا يتوجه سكان ألمانيا إلى المدن المائية، هرباً من حرارة الشمس وارتفاع درجاتها، والمميز في ألمانيا أنك حتماً ستلقى مدينة مائية بالجوار، فهي منتفض للكثير



من الكبار والصغار، ومن ضمن تلك المدن ما يلي:

مدينة Fildorado المائية: تقع المدينة بالقرب من شوتغارت، وتتفتح أبوابها يوميا من الساعة التاسعة صباحا وحتى العاشرة والنصف مساء، فينالك في Fildorado متسع كبير للاستمتاع سواء كنت بالغا أم صغيرا، وتضم عددا من المساح الخارجية والمغطاة، وكذلك بعض المنازل المائية.

يمكنك بعد التمتع بما تحتويه المدينة من ألعاب مائية أن تجرب غرف الساونا المتوفرة لديهم، للإسترخاء من عناء اليوم، فقط احجز تذكرة



واحصل على خصومات لأعداد الكبيرة والعائلات.

مدينة مائية في ميونخ

مدينة Aqualand Cologne المائية: تضم المدينة مجموعة من المنازل المائية المتوتية التي قد يصل ارتفاعها إلى ما يقرب من 150 مترا، كما أنها تحتوي على عدد من الكيوف، وحمامات الساونا؛ تبدأ ساعات العمل في المدينة من الساعة 9.30 صباحا وحتى 11 مساء، وتصل قيمة تذكرة الدخول إلى 18.90 يورو بالإضافة إلى رسوم 7 يورو إضافية لاستخدام حمامات الساونا، كما يوجد خصوصيات خاصة بالأطفال.

مدينة Aqualand Cologne المائية

مدينة Ostsee Theme المائية: ضُم هذا المنتجع على شاطئ البلطيق، وتبلغ مساحته ما يقرب من 14000 مترا مربعا بها أحواض لمياه مالحة، ومناظر طبيعية خلابة، بالإضافة إلى مساحة 300 مترا مربعا لها ألعاب مائية، كما يوجد مسبح للأطفال درجة حرارته ثابتة وتبلغ 34 درجة مئوية، أما الخدمات الخاصة بالأطفال

الكلمات المتقاطعة



رأسيا:

أفقيا:

- 1- مذبذبة مصرية معنزة
- 2- ممثلة مصرية شابة
- 3- حرف نفي ونصب - نصف (وليم) - حرفان متشابهان
- 4- أهلا بالخليجي - والد (معكوسة) - جمع قبة
- 5- شهر أغسطس - عملة كندية
- 6- لماذا بالإنجليزية
- 7- حرف إنجليزي - وقت الظلام
- 8- أقوم - قصة لمصطفى أمين
- 9- اسم فاكهة - للتعريف
- 10- مدينتان - مدينتان

حل الكلمات المتقاطعة



ركن الرياضة

أهلي جدة السعودي يضم البرازيلي "إيبانيز" مدافع روما الإيطالي



تأهل فريق النصر السعودي إلى الدور النهائي بطولة كأس الملك سلمان للأندية الأبطال (البطولة العربية)، عقب فوزه على الشرطة العراقي بهدف نظيف في المباراة التي أقيمت الأربعاء، على ملعب استاد مدينة الأمير سلطان بن عبدالعزيز بمدينة أبها، بالدور النصف النهائي بالبطولة، التي تستضيفها المملكة العربية السعودية حتى السبت المقبل.

وفي الشوط الأول، ألقى حكم اللقاء هدفًا لفريق النصر أحرزه له عبده النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في الدقيقة 31، بذاعى التسلسل، وأهدر رونالدو فرصة هدفًا في الدقيقة 44، بعد أن أطاح بالكرة عاليًا فوق المرمى.

وفي الشوط الثاني، سدد النجم السنغالي ساديو ماني، لاعب النصر، في الدقيقة 71 كرة قوية داخل منطقة الجزاء لكنها خرجت أعلى مرمى فريق الشرطة العراقي، واحتسب حكم اللقاء ركلة جزاء لصالح النصر بعد عرقلة أحد مدافعي الشرطة لساديو ماني وبعد الرجوع لتقنية الفار، سجل ضربة الجزاء كريستيانو رونالدو في الدقيقة 75؛ ليقررد فريقيه للفوز على الشرطة العراقي، بهدف دون رد والتأهل للدور النهائي بالبطولة.

وصعد النصر السعودي للمربع الذهبي بعد الفوز على الرجاء المغربي 3-1 برع النهائي، وتعادله السليبي أمام الشباب السعودي، وفوزه على الاتحاد السليبي في المباراة الثالثة برصيد سبع نقاط.

أهلي جدة السعودي يضم البرازيلي "إيبانيز" مدافع روما الإيطالي



أعلن نادي أهلي جدة السعودي- مساء الخميس- تعاقدته بشكل رسمي مع اللاعب البرازيلي روجر إيبانيز مدافع فريق روما الإيطالي، وذلك خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية في إبرام العديد من الصفقات القوية، وأبرزها "الجزائري رياض محرز، والفرنسي سان ماكسيميان، والسنغالي إد وارد ميندي، والبرازيلي روبرتو فيرمينو، والإيفواري في فرانك كيسي".

الأهلي على أعتاب حسم التعاقد مع نجم الزمالك بمبلغ مالي خرافي



اقتربت إدارة النادي الأهلي برئاسة محمود الخطيب، من حسم التعاقد مع صفقة مدوية جديدة من داخل صفوف الفريق الأول لكرة القدم بنادي الزمالك، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية هذا الموسم.

كشفت الإلامى إسلام صادق أن أحمد فتوح، نجم فريق الزمالك تلقى عرضاً من النادي الأهلي للتعاقد معه بشكل رسمي، بعد نهاية عقده مع الفارس الأبيض في نهاية الموسم المقبل.

وتابع الإعلامي إسلام صادق عبر برنامج الريمو على قناة تن : أحمد فتوح لم يحسم موقفه من

منتخب الناشئين ليد يتأهل لنصف نهائي بطولة العالم بالفوز على جزر الفارو

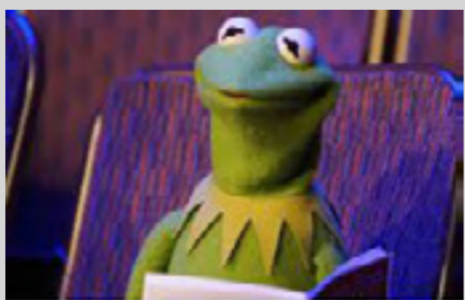
رسميا.. بيراميدز يتعاقد مع مهند لاشين لاعب فيوتشر السابق



أعلن نادي بيراميدز - مساء أمس الخميس- تعاقدته رسميا مع مهند لاشين متوسط ميدان نادي فيوتشر السابق. ونشر بيراميدز فيديو عبر صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" للإعلان التعاقد مع لاشين، قائلا "مقاتل في خط الوسط، مانع هجمات الخصوم، عاد لأندية مرة أخرى، مرجحا بك في بيتك مهند".

ضعف الدنيا معك ..
أبكي تبكي وعكك

إعداد : رايق مبسوط جداً



أعظم أنواع الكفاح
إنك تحافظ على مزاجك الحلو
وسط ناس تسد النفس



يا راجل دة إبحنا
مرجعناش من هناك أصلاً



حببي مش هنتجى
تخطبني بقي ؟
طيب بابا فاضى
يوم الجمعة ؟
أه فاضى



إسمع كلامي ، أنا عمري
وديتك في داهية ؟
مهما حصل متمسحش لحد أبداً
إنه بيوظلك يومك ، دة بيومك إنت
يوظه بنفسك



كما قال الشاعر الجاهلي في مغازلة حبيبته
كوز المحبة إتخرم وطرطنش على كمي
حببي كفاية جفا وإرحم عذاب أمي



أنا ومجموعة من العلماء إكتشفنا
إن حتى الفلوس عندها عزة نفس
لما تصرفها مستحيل ترجعك تاني



بقليم / مسعود معلوف
سفير متقاعد

هل الولايات المتحدة مقبلة على حرب أهلية؟

معرفة أن دونالد ترامب عنده ميول عنصرية واضحة سبق له، أثناء رئاسته، أن أصدر قرارا بمنع دخول الأراضي الأميركية لمواطني عدة دول إسلامية، كما أنه لم يتردد في وصف دول أفريقيا السوداء على أنها "أوكرا وسبخ"، وهو لم يعر الفارة الأفريقية أي اهتمام خلال السنوات الأربع من عهده، ومناصره هم معظمهم من المتطرفين اليمينيين من العرق الأبيض، ومن الإنجلييين الذين يويدونه بأكثرية 80 بالمائة. والذين اقتصموا الكونغرس في السادس من يناير 2021 بناء على تشجيع منه لعرقلة إعلان فوز بايدن بالرئاسة من هذه الفئات.

لذلك يخشى بعض المراقبين من ردات فعل سلبية وأعمال شغب من قبل هذه الفئات التي تؤيد ترامب تليها أعمى في حال صدور حكم بالسجن بحقه، أو بعدم السماح له بالترشح للرئاسة، أو حتى في حال عدم فوزه في الانتخابات التمهيدية أو العامة. ترامب لا يقبل الخسارة، وهو معروف بأنانيته إذ أنه يعتبر أن مصلحته الشخصية تفوق كل المصالح الأخرى، كما أنه يرى نفسه فوق القانون ولا يعتبر أن عليه الخضوع للقوانين والأنظمة السارية. ويتوقع المراقبون أن لا تقتصر ردة فعله، في حال فشله في الانتخابات وفي حال صدور أحكام قاسية بحقه، على مواقف منددة بالمحاكم وبالإدارة، بل من المحتمل أن تصل إلى تحريك الشارع على منطما حصل في السادس من يناير 2021.

الولايات المتحدة في وضع حرج وفي ورطة محتملة سواء فاز ترامب في الانتخابات أو فشل. ففي حال فوزه ستكون السياسة الأميركية تحت رحمة رجل أناني يضع مصالحه الشخصية فوق أي اعتبار آخر، كما أنه توعد بأنه في حال فوزه سيقوم بمحاكمة الرئيس الحالي جو بايدن وأفراد عائلته وجميع أخصامه بمن فيهم أعوانه السابقون الذين انقلبوا عليه، بالإضافة إلى مواقفه غير النمطية في السياسة الخارجية مثل تأييده للرئيس الروسي بوتين وتأييده أنه يستطيع إنهاء حرب أوكرانيا بنهاية 24 ساعة، وفي كل هذه المسائل ضرر واضح للولايات المتحدة، وفي حال فشله فإنه لن يتردد في تحريك الشارع الأميركي، وخاصة في المناطق التي يسيطر عليها المتطرفون العنصريون، ولا يعلم أحد كيف يمكن أن تتطور الأمور في مثل هذه الظروف.

فهل الولايات المتحدة مقبلة على حرب أهلية؟ الأمر يتوقف، على ما يبدو، على تطورات محاكمة الرئيس السابق دونالد ترامب ونتيجة الانتخابات الرئاسية.

في تلك الانتخابات. في الثالث والعشرين من شهر آب/أوغسطس الجاري ستحصل أول مناظرة بين المرشحين في الحزب الجمهوري في ولاية ميلووكي، ولا شك أن منافسي ترامب سيحاولون لفت انتباه الناخبين إلى الصعوبات القضائية التي يواجهها ترامب ولكنهم سيحاولون عدم التهجيم عليه مباشرة كي لا يبتئ منه مؤيدوه إذ أن كل مرشح يحاول إقناع واستجواب أكبر عدد من الناخبين الجمهوريين لكسب تأييدهم في الانتخابات التمهيدية للحزب التي ستجري بعد سنة من الآن والتي يتم من خلالها اختيار مرشح الحزب الذي سيواجه مرشح الحزب الديمقراطي والذي سيكون على الأرجح الرئيس بايدن نفسه.

المناظرة الثانية بين مرشحي الحزب الجمهوري ستحصل بتاريخ 27 أيلول/سبتمبر هذا العام ولا يعرف أحد إن كان ترامب سيتمكن، بالرغم من المشاكل القضائية وانشغالاته في الدفاع عن نفسه أمام القضاء في كل الإتهامات الموجهة إليه، من الاستمرار في طليعة مرشحي حزبه ليكون المرشح الجمهوري في الانتخابات العامة.

لقد ابتعد عن ترامب عدد من أعوانه ومن كبار المسؤولين في عهده بعد إصراره غير المبرر على أنه هو الذي فاز في انتخابات 2020، والاستمرار في الترويج أن بايدن دخل البيت الأبيض بسبب التزوير الذي حصل في العمليات الانتخابية على نطاق واسع جدا، ولكن هناك نسبة لا بأس بها من مؤيديه الذين يصدقونه، وهم جاهزون للقيام بأي عمل ممكن لدعمه وبمساعده على العودة إلى البيت الأبيض. محاكمة ترامب ستبدأ اعتبارا من الثامن والعشرين من الشهر الجاري، ومحاموه يطالبون بتأجيل المحاكمة إلى ما بعد الانتخابات، ولكن القضاء في واشنطن رفض ذلك، وهذا ما جعل ترامب يشدد على أن المسألة هي سياسية بحتة وقد استطاع إقناع مناصريه بذلك. لا بد من التوضيح هنا أن الرئيس الأميركي عنده صلاحية دستورية لإعفاء أي شخص من المحاكمة وإصدار عفو عن أي شخص محكوم، وهذا ما يفعله معظم الرؤساء قبيل انتهاء ولايتهم إذ يصدر الرئيس قبل مغادرته البيت الأبيض لأتاحة البعفو عن عدد من الأشخاص. ومع أن الدستور لا ينص صراحة على إمكانية الرئيس بالبعفو عن نفسه، إلا أن معظم المراقبين يعتقدون أنه، في حال عاد ترامب إلى الرئاسة، فإنه سيصدر عفوا عن نفسه لإيهامه جميع المحاكمات القائمة بحقه، ولذلك فإنه يحاول الآن تأجيل المحاكمات إلى ما بعد الانتخابات.

هذا العمل اعتداء على الديمقراطية وتعطيل لإرادة الناخبين. هذا الإتهام نفسه في العاصمة واشنطن يشمل أيضا تهمة موجهة لترامب حول تشجيع أنصاره على اقتحام مبنى الكونغرس يوم السادس من يناير 2021 لتعطيل عملية عد أصوات الناخبين الكبار من أجل عدم إعلان فوز بايدن ومحاولة قلب النتيجة لصالحه ليستمر في الرئاسة، مع علمه بأنه خسر المعركة وبايدن هو الفائز.

ومن المتوقع أن يضاف إلى هذه الإتهامات الثلاثة اتهام رابع في ولاية جورجيا، حيث حاول ترامب الضغط هذه الولايات في هذه الولاية لزيادة نسبة الفوز في هذه الولاية وقلبيها لصالحه عبر طلبه من المسؤولين "إيجاد" 11780 صوتا من بحاجة إليها ليتمكن من الفوز في هذه الولاية. ويضاف إلى كل ذلك قضايا عالقة في المحاكم أهمها شكوى من إحدى السيدات اتهم فيها ترامب بأنه تحرش بها جنسيا منذ سنوات عديدة، علما أن مسائل التحرش والإعتداء الجنسي لا تخضع لمرور الزمن.

الأمر الملفت والغريب في هذه الظروف هي أن ترامب، المرشح للرئاسة، ما زال يحصل على نسبة عالية جدا من التأييد له داخل الحزب الجمهوري، كما أن مناصريه يستمرون في تمويل حملته الانتخابية ونفقات المحامين الذين يدافعون عنه، وقد بلغت هذه التبرعات في السنة الجارية إلى البيت الأبيض، وكثيرون من المؤيدين يصدقونه عندما يقول لهم أنهم هم المستهدفون من حملة الإدارة ضده. فهو يضع هذه الأمور القضائية في إطار سياسي بحت، وهذا ما يساعده على الإحتفاظ بنسبة عالية من المؤيدين في الحزب الجمهوري.

لقد أعلن ترامب براءته من جميع هذه الإتهامات، كما أنه استطاع إقناع مناصريه بأنه يتعرض لحملة من قبل الرئيس بايدن الذي يجند القضاء لمحاربته لعدم تمكنه من العودة إلى البيت الأبيض، وكثيرون من المؤيدين يصدقونه عندما يقول لهم أنهم هم المستهدفون من حملة الإدارة ضده. فهو يضع هذه الأمور القضائية في إطار سياسي بحت، وهذا ما يساعده على الإحتفاظ بنسبة عالية من المؤيدين في الحزب الجمهوري.

الأمور كما تبدو الآن من ناحية التأييد لترامب في الحزب الجمهوري إيجابية إذ أنه متقدم بصورة كبيرة جدا على سائر المرشحين من الحزب الذين يبلغ عددهم أربعة عشر مرشحا، ولكن ما زال هنالك مراحل كثيرة قبل الوصول إلى الانتخابات العامة التي ستجري يوم الثلاثاء في الخامس من شهر نوفمبر 2024، وعلى ترامب أن يحصل أو لا على تأييد الحزب الجمهوري له ليكون المرشح الوحيد للحزب

بواجهه الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب ثلاثة إتهامات جديدة في كل من نيويورك وفلوريدا والعاصمة واشنطن. القضية التي يتم ملاحقته بها من قبل ولاية نيويورك تتعلق باتهامه بتزوير حسابات تبرعات حملته الانتخابية لعام 2016 لجهة إخفاء تسديد مبلغ 160,000 دولار لإحدى بنات الهوى التي كانت تهدده بكشف علاقته معها، بغية إرضائها وإسكاتها كي لا تصير بالحملة الانتخابية. أما في مدينة ميامي في ولاية فلوريدا، فالإتهام يتعلق باحتفاظه في منزله الخاص، وبعد تركه الرئاسة، بمستندات حكومية سرية للغاية تتضمن معلومات عن علاقات الولايات المتحدة مع بعض الدول، علما أن الإدارة المختصة كانت طلبت منه مرات عديدة إعادة هذه المستندات التي هي ملك الدولة، ولكنه لم يفعل ذلك بل قال أنها غير موجودة بحوزته كما طلب من أحد معاونيه إتلافها. لكن مكتب التحقيقات الفدرالي تمكن من استرجاعها وبسبب محاكمة ترامب على خرق القانون في هذه المسألة في فلوريدا.

القضية الثالثة تتعلق بقيام ترامب، مباشرة وبواسطة بعض مساعديه، بمحاولة قلب نتيجة الانتخابات الرئاسية لعام 2020 عبر الضغط على نائبه مايك بنس يوم السادس من يناير، أي يوم إعلان نتيجة الانتخابات الرئاسية، لعدم إعلان فوز جو بايدن إذ كان ترامب يحاول الضغط على عدد من الولايات لتغيير النتائج. يجدر التوضيح هنا أنه بعد الإتهام من فرز الأصوات في كل ولاية من الولايات الخمسين، وبحسب الدستور الأميركي، تعين الولاية عددا مما يعرف بكبار الناخبين الذين يوزي عددهم عدد أعضاء النواب الذين يمثلون هذه الولاية في الكونغرس زائد عضوين إذ لكل ولاية عضوان في مجلس الشيوخ، ويجمعهم هؤلاء الناخبون الكبار الذين يبلغ عددهم 538 في الكونغرس يوم السادس من يناير الذي يلي الانتخابات، وذلك برئاسة نائب الرئيس الأميركي بصفته رئيس مجلس الشيوخ، والمرشح الذي يحصل على 270 صوتا أو أكثر من الناخبين الكبار يصبح الرئيس.

جدري أيضا بالتوضيح أنه، بعد فرز الأصوات في كل ولاية من الولايات، يعتبر المرشح الذي يحصل على أكثرية الأصوات فائزا بالولاية ويتم اختيار جميع الناخبين الكبار في هذه الولاية من مؤيدي هذا المرشح. وما حاول أن يفعله ترامب هو الضغط على المسؤولين في عدد من الولايات التي فاز فيها بايدن لعدم اختيار ناخبين كبار مؤيدين لبايدن بل من أنصار ترامب، وفي ذلك مخالفة للقانون وللدستور باعتبار



بقليم: بشير القزّي

العمل بين الماضي والحاضر

■ منذ البدء زود الخالق الإنسان بقوة جسدية تتمثل ببعضلات مرهبة على أطراف جسمه تساعدته لتتحصيل رزقه فكان ذلك بالشعبي نحو ما يقتات منه أو يجلب ما يحتاج إليه أو الدفاع عن نفسه أو قومه. فالرجل كان يقوم بالمهام الصعبة أو الخطرة كالصيد والحراثة والزراعة والقتال بينما المرأة تكمل مهام العائلة بالحمل وتربية الأطفال والطبخ والغسيل والعناية بالمسكن وجلب مياه الشرب أو الحطب من مسافات بعيدة وقطف المحصول وتخزين المونة للأيام القاحلة. وفي ذلك الزمن لم يكن الإنسان بحاجة لممارسة أي نوع من الرياضة لأن عمله كان رياضة بحد ذاته! مع التقدم التقني أصبح معظم الناس لا يحتاجون إلى بذل أي عمل بدني لتتحصيل الرزق بل كل ما يفعلونه قد يتحضر مثلا على الجلوس على كرسي وراه شاشة كمبيوتر لساعات طويلة أو إجراء اتصالات هاتفية أو غير ذلك من الأعمال التي لا تتطلب أي مجهود جسدي كبير! وبما أن الجسم يحتاج إلى الحركة أصبح الناس يدفعون مبالغ طائلة لممارسة الرياضة وتقوية العضلات! فما كان يأتي مجانا في السابق بسبب طبيعة الحياة أصبحنا نخضع له وقتا وندفع أموالا من أجل الحصول عليه!

أما العمل في حياتنا الحديثة فهو جران: العمل حول البيت والعمل لتتحصيل العيش.

وهذه الأعمال يتقاسم مهامها ربّ المنزل وقد يشترك معها فيها الأولاد والأقارب الذين يظنون معها تحت نفس السقف. وهي تشمل أعمال العناية بالمنزل والنجف والطهي والكي والتطبخ والتعليق في موسم الشتاء والى ما هنالك من أعمال كالعناية بالأطفال ومستلزماتهم ومساعدتهم في دروسهم وإيصالهم إلى مدارسهم اونشاطاتهم الثقافية والرياضية ثم العودة بهم إلى المنزل. كلها أعمال مختلفة وقد نجح بعضها بينما نكهر البعض الآخر.

تكره العمل الحديث فلما نجد أناسا يعملون في

القطر الذي يفتونه لأن ما يربعون العمل فيه لا يدر ما يكني لمعيشتهم! وهكذا نجد الكثير من الفنانين، كالثقائمين والنحاتين وغيرهم، يمارسون هواياتهم في أوقات فراغهم!

وقد نجد الكثيرين يلجؤون إلى العمل التطوعي ضمن مجموعات منظمة وذلك للتصدي على الرتبة التي تتملكهم وهكذا يشعرون أنهم يؤدون خدمة للمجتمع الذي يعيشون فيه...

المُتَّفَعِ العَرَبِي:

عيد العرش في الأدب المغربي: السياق والنماذج والأبعاد

بقيت تحت الاستعمار الإسباني سواء في جنوب الوطن أو في شماله. يقول الشاعر "محمد معمرى الزواوي" في قصيدة عرشية اقترن فيها إحياء ذكرى عيد العرش المجيد بحلول عيد الفطر السعيد:

وبعد عيد الفطر موسوم غفران
ميشر يمنا أن تواصل عيدان
عظيمة ترهني كل صقع وميدان
يقينك في الرحمن أكل إيمان
بتدعيم أس اليمين أوثق أركان
وتسقتها نظما فلاة عقبان
حوالك بدني عهدا خير إحسان
تتناك ترهني عواطف تحنان
عنايتك الجلي بأنفع إعلان

وتستمر القصيدة في تعداد منجزات جلالة الملك في التعليم والفلاحة والاقتصاد، وفي إنشاء المرافق الاجتماعية والصحية والتعليمية، وإصلاح القضاء وغير ذلك من المنجزات التي تسعى إلى تحقيق النمو والتقدم للمواطنين.

ولم يكن الشاعر "الجزائري مفدي زكريا" يتخلف قط عن المشاركة في تخليد ذكرى عيد العرش المجيد بقصائده الطويلة والبيعية، والتي نستحضر منها هذا النموذج:

لمن السواجع ينطقن هديلا؟
والرموض، وضاح السمات، بليلا؟
فيهن مسحور النسيم عيلا؟
فيساعدت نعمتها تهلللا؟
ولم البلاد أزينت وتبرجت؟
وتاهلت كأس الهنا معلولا؟
الأجل عيد الشعب...صغت نجومها
آذار، فوق جبينها إكليللا؟
ملك الشيبان... وللشباب مطماحة
فضى منها الأرك كاشعاع نلولا
ورفعت شعبيك فوق تاجك عزة
فقدوت فيه الرافع المحمولا

ومن أشهر قصائد العرشيات، تونية "عشق وجهاد وبشري" للشاعر محمد بن محمد العلمي، حيث جاءت في 214 بيتا، افتتحها بقوله:

بالمغرب الأقصى يهيم جناتي
أراه في الأعماق يراني
حسناته تترى مع (الحسن) الذي
بأفكر والخلق العظيم سباني

تأتي القوافي في التمام الأدبية
والعشق مفتوح مع الكتمان
ولقى وسر النور في الدوران
شحورك الصداق في البستان

في عيد عرشك يا ملكي إثنى
شحورك الصداق في البستان
فأقصيدة أشبه ما تكون بلحمة خافلة بمشاهد البطولة المغربية بقيادة جلالة الملك باني المغرب الحسن الثاني طيب الله ثراه.

إن الشعراء الذين شاركوا في صنع ديوان "العرشيات" يعدون بالمئات، لكن الذي يجذب التذكير به عن عيد العرش لم يكن المناسبة الوطنية الوحيدة التي ينتهزها الشعراء للتعبير عن مشاعرهم الجياشة نحو ملك البلاد. بل تعد مختلف المناسبات الدينية والوطنية الأخرى مجالات رحبة للتعبير عن هذه الأحاسيس القيادية، فهي كلها فرص لا يدعها الشعراء تمر دون تخليدها في قصائدهم الشعرية، مقدمين بهذه المناسبات أصدق التهنائي وأجملها على صاحب الجلالة، ومبرزين جهوده المتواصلة في تحقيق المزيد من الإنجازات، ولذلك ينبغي الاهتمام بالأدب المغربي لما يحققه من تربية للنشئة على معاني الوطنية، ولما يؤديه من دور في رفع منسوب الحماس الوطني الذي يجعل كل مغربي أينما كان وحيثما وجد، لا يتردد في التعبير عن فخر انتمائه للمغرب.

أخيرا، إن الاحتفال بالذكرى الرابعة والعشرين لترتيب صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله وأيده، عرش أسلافه المنعمين، يمثل فرصة نستحضر فيها منجزات جلالة الملك محمد السادس في عهده الذهبي، عرف المغرب تطورا شهد به العبد قبل القريب بل وحظي بإعجاب الأعداء والخصوم، وخاصة تلك المكتسبات التي بدت واضحة للعيان في مجالات التنمية بكل أنواعها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، والتي كان لها وطيق عمل على حياة المغاربة داخل الوطن وخارجه.

إن "لم يقل شعرا طوال العام لا بد أن يقوله بهذه المناسبة... وهكذا انقلب الشعر إلى شعر وطني واجتماعي يعبر عن عاطفة شعبية، ويمارس تجربة الأبناء أصحاب المبادئ الوطنية. وكان مما يتضمنه هذا الشعر الإشادة بمواقف الملك من النهضة وتشجيع الحركة الوطنية، ووصف ما قطعه المغرب في أيامه من مراحل نحو التقدم والازدهار في جميع الميادين، وبذلك يكون هذا النمط الشعري سجلا من سجلات التاريخ الوطني والنهضة الحديثة، لاسيما وقد كان طابع هذا الشعر الصدوق الذي تتفاعل معه الواطف مع الواقع، فيجسد التأثير الذي تحدثته مبادرات الملك وأعماله في نفوس الأفراد والجماعات من مختلف طبقات الشعب بدون أن يكون مغاليا في ذلك ولا مجاملا كما هو المعهود في أمح الملوك وشعر المناسبات" ويجتلي ذلك في هذا النموذج الذي اخترناه من عرشيات الشاعر "محمد الحلوي":

وتَمَّ تهاهي العزم وانتظم مجدده
تجلى الهمام الشهم والملك البز
نملا الأعلى يرتها الشعر
لأفوك إلا قاب قوسين أو شبر
وأرهبك الحامي وأقلها الإصر
وتعلق حيا تحت تاجك عرسا
يداها فإن عزت فأرواحها صبر
تقأنفها في سيرها المد والجزر
تحف بك الأشبال والأبجم والزهر

عرفت قصائد العرشيات في عهد الاستقلال قفزة مهمة، فقد اتسع أفق القول عند الشعراء، وأصبحت دواعي التسابق إلى المشاركة في هذه المحافل الأدبية كثيرة خاصة وأن مجالات إلقاء وإسماع هذه القصائد أصبحت متنوعة ومتعددة، إذ لم تعد تقتصر على التجمعات الشعبية المحدودة التي كانت تقام في أماكن ضيقة، خاضعة للحصول على ترخيص خاص من سلطات الحماية، بل صارت هذه الاحتفالات تقام في كل حي، وصارت التظاهرات الثقافية، المواكبة والموازية لهذه الاحتفالات الشعبية تقام في مختلف الأندية، وفي المؤسسات التعليمية، وصارت وسائل الإعلام المختلفة - من إذاعة وتلفزة وصحف ومجلات- تتنافس وتتسابق في جلب الشعراء وتقديم قصائدهم على فنونتها وأموجها وصفحتها.

إن إحياء ذكرى عيد العرش أصبح بعد الاستقلال، مقترنا بخطاب العرش الذي يقدم فيه جلالة الملك حصيلة العمل الحكومي في مجالات التنمية الاجتماعية والثقافية والاقتصادية خلال السنة السابقة، ويعطي فيه تعليماته لحكومته حول ما يجب أن تعطيه الأولوية في برامجها التنموية خلال السنة المقبلة، إضافة إلى أن خطاب العرش يخصص عادة جزءا مهما للحديث عن القضايا الوطنية والعربية والإسلامية والدولية التي يضطلع فيها ملك المغرب بدور مهم. وهذه الظروف الجديدة فتحت أمام الشعراء أفقا رحبا للتعبير عن وطنيتهم الصادقة، وليتسابقوا إلى الإشادة بالخطوات التي يقطعها المغرب في العهد الجديد، عهد الحرية والاستقلال، عهد البناء والتشييد، عهد التخطيط لمغرب يسعى إلى الاندماج في مسيرة التنمية وفي مختلف الواجهات، بالقدر الذي يسعى فيه إلى استكمال تحريك باقي الأجزاء التي

بقليم: د. خالد التوزاني



يأتي هذا المقال بمناسبة الاحتفال بالذكرى الرابعة والعشرين لترتيب صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله وأيده، عرش أسلافه المنعمين، وأستغل هذه المناسبة الوطنية السعيدة، لإبارك لجلالة الملك والأسرة العلوية المغربية والشعب المغربي قاطبة هذه الذكرى الغالية، ومجدداً فروض الطاعة والولاء لصاحب الجلالة الملك محمد السادس

أدام الله نصره وتأييده، ساتلا العلي القدير أن يعيد عليه هذا العيد بموفقو الصحة والهناء، ويقر عين جلالاته بصاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير المحبوب مولاي الحسن وبصاحبة السمو الملكي الأميرة للا خديجة، ويشيد أزره بصاحب السمو الملكي الأمير مولاي رشيد، وبسائر أفراد الأسرة الملكية الشريفة، وأن يحقق على يديه الكرميتين ما يريجه لشعبه الأبي من عز ومجد وتمكين. إنه سميع مجيب. قد يظن الكثيرون، بأن السياق الذي دعا إلى الاحتفال بعيد العرش في المغرب، قد جاءت تنفيذاً لظهير شريف أو بلاغ للديوان الملكي يدعو المغاربة لتخليد الذكرى والاحتفال بها، ولكن الواقع أن هذه الدعوة جاءت أول مرة في الشعب المغربي وصدرت بغفوية وتلقائية لتدل على صدق المحبة التي يكنها المغاربة لمملوكهم والتعبير عن الالتزام الذي جمع الشعب بالعرش، فمن المعلوم أن فكرة تنظيم هذه الحفلات كانت بمبادرة من رجال الحركة الوطنية، الذين دعا إلى ذلك سنة 1933م، قبل صدور قرار تنظيم هذا الاحتفال الوطني الشعبي بصفة رسمية في السنة الموالية (1934م). يقول عبد الله كنون في كتابه أحاديث عن الأدب المغربي: "إن عيد العرش كان في الأول مظاهرة وطنية، ثم صار بعد ذلك موسما أدبيا تنجز فيه أعمال أدبية رائعة، فمن مقالات في تاريخ الدولة المغربية وعظمة العرش المغربي إلى خطب في تمجيد الوطنية وجمع المواطنين على خدمة الأهداف المقدسة التي ترمي إليها إلهي قصاد في مدح الجالس على العرش والتتويبه بمشاريه الإصلاحية، لا سيما في التعليم والنهوض بالفئات المغربية وإنعاش الاقتصاد المغربي". وهكذا تراكمت خلال هذه المدة ذخيرة شعرية كبيرة، أصبحت أهميتها الأدبية والفكرية تقترض نفسها على الدارس، كي يتناولها بالبحث العلمي والنقدي الموضوعيين، اللذين يبرزان قيمة هذه الذخيرة في تاريخ الأدب المغربي الحديث، وهذا ما سنحاول القيام به في هذه الإطالة السريعة والمقتضبة، والتي من شأنها أن تلفت انتباه الباحثين إلى أهمية وضرورة دراسة هذا الشعر.

يمثل الشعر المغربي الذي قيل في المناسبات الوطنية، عرضا شعريا من أغراض الشعر المغربي له خصوصياته وسماته وأعلامه، وعظمه مغفور في بطون الدواوين الشعرية وتراجم الشعراء والجراند والمجلات المغربية، فقد كانت مناسبة عيد العرش وغيرها من المناسبات الوطنية، وراه ديوان حافل بالأشعار الوطنية، وهو ما يفسر كثرة القصاد في هذا المجال، حتى أطلق عليها بعض الباحثين: فن العرشيات، أو "العرشيات"، حيث تفتن الشعراء المغاربة في التعبير عن حبهم للملك ووصف أجواء الفرح بالعيد الوطني السعيد.

هكذا، يعد الشعر الوطني مصدرا خصباً من مصادر تاريخ المغرب الحديث والمعاصر، وملكة صادقة لصور الالتزام بين الشعب والعرش، فهذا الغرض الشعري يجسد أصلا من أصول الوطنية المغربية، كما يؤدي وظيفتين: الأولى توثيقية باعتبارها وثيقة تاريخية تكشف عن تجليات الوطنية، والوظيفة الثانية أدبية إبداعية تتجلى في كونه مثل عرضا شعريا له جمالياته ووظائفه وإبعاده. لقد بلغ اهتمام الشعراء بمناسبة عيد العرش للملك محمد السادس درجة أن الشاعر

Epic تخسر محاولة لجعل Apple تغير قواعد الدفع في متجر التطبيقات

■ فقدت Epic Games محاولة لإجبار Apple على تغيير ممارسات الدفع في متجر التطبيقات عاجلا وليس آجلا. طلب صانع Fortnite من المحكمة العليا إلغاء حكم محكمة استئناف الدائرة التاسعة بالولايات المتحدة والذي أقر مؤخرا قضائيا بضرورة دفع Apple 3% من قيمة كل منتج التطبيقات. ومع ذلك، رفضت القضية إيلينا كاجان الطلب دون تقديم تفسير، كما ذكرت بلومبرج. وأيدت محكمة الاستئناف بالدائرة التاسعة الأمر في أبريل ومع ذلك، فقد علق الأمر في يوليو حتى تتمكن شركة أبل من رفع القضية إلى المحكمة العليا.

بعد محاكمة ضخمة بين Epic Games و Apple في عام 2021، حكم قاضي محكمة أدنى أن شركة Apple انتهكت قانون المنافسة غير العادلة في كاليفورنيا من خلال منع مطوري الطرف الثالث من توجيه المستخدمين إلى خيارات دفع بديلة. أصدر القاضي أمرا بوقف هذه الممارسة.

على مدى السنوات الثلاث الماضية، كانت الشركات تتصارع بشأن مسألة المدفوعات داخل التطبيق على iOS. أثارت Epic ضد Epic و Apple (و Google) عندما أخرجت لعبة Fortnite على الأجهزة المحمولة أنهم سيحصلون على خصم على عملة V-Bucks داخل اللعبة إذا تجاوزوا أنظمة الدفع في iOS و Android. تأخذ Epic و Apple و Google ما يصل إلى 30 بالمائة من المعاملات داخل التطبيق في iOS و Android.

قام حاملو منصة الهاتف المحمول بسحب Fortnite بسرعة من متاجر التطبيقات الخاصة بهم، ورفعت Epic دعوى قضائية ضدهم ولا تزال المعارك القانونية مستمرة. تم تعيين قضية Google (التي تشارك فيها Match Group كمدعية) على المحاكمة في نوفمبر القادم.

بغض النظر عما يحدث في الولايات المتحدة، فإن Apple و Google مضطرتان بالفعل إلى فتح منصتهن لأنظمة مدفوعات تابعة لجهات خارجية في أسواق معينة، مثل كوريا الجنوبية وهولندا. تم الإبلاغ أيضا عن أن Apple تخطط للسماح لمتاجر تطبيقات الطرف الثالث على iPhone في أقرب وقت من العام المقبل، إلى حد كبير لامتثال لوائح الاتحاد الأوروبي الواردة. Epic مستعدة بالفعل لذلك، حيث أن متجر تطبيقات الأجهزة المحمولة الخاص بها جاهز للعمل.

Justin Trudeau «rééquilibre les choses» en retournant au cinéma... avec sa fille!

Le premier ministre Justin Trudeau a voulu «rééquilibrer les choses» après le tollé créé par sa publication sur les médias sociaux où l'aperçoit en compagnie de son fils, tous deux vêtus de rose, à la sortie du film «Barbie».

«On est dans l'équipe Barbie», avait-il écrit sous la photo publiée sur Instagram et Twitter/X.

Certains ont interprété à tort qu'il s'agissait d'un «coming out» de la part du premier ministre qui vient d'annoncer sa séparation.

Une pluie de commentaires haineux s'est abattue sur cette publication.

«Pour rééquilibrer les choses», M. Trudeau a publié mardi soir une photo de lui accompagné cette fois de sa fille devant l'affiche du film «Oppenheimer», laquelle a été somme toute bien accueillie par le public.

«Pour équilibrer les choses: Oppenheimer avec Ella», peut-on lire dans le descriptif de celle-ci.

Les internautes semblent trouver cette publication attendrissante, contrairement à la précédente.

«Toujours beau de voir des parents passer du temps de qualité avec leurs enfants.»

«Seulement un père jouant son rôle de père.»

«Ça, c'est cool!»

Tandis que plusieurs se faisaient encourageants, d'autres se



sont portés à la défense des enfants du premier ministre.

«Imaginez les enfants qui doivent grandir et voir ces commentaires à propos de leur père et de leur famille. Pour eux, il n'est pas le PM, il est leur père. Pensez ce que vous voulez à propos de la politique, en fin de compte, il y a un être humain impliqué.»

Le gouvernement Trudeau dépense des fortunes en sondages d'opinion



Le gouvernement Trudeau dépense de plus en plus en sondages d'opinion. Plus de 20 millions \$ de fonds publics y sont passés l'an dernier, soit près de deux fois plus qu'il y a trois ans.

Au total, le gouvernement fédéral a payé 20,3 millions \$ pour 164 études de recherche sur l'opinion publique entre le 1er avril 2022 et le 31 mars 2023, d'après le rapport annuel sur les activités de recherche sur l'opinion publique.

La comparaison des rapports d'une année à l'autre montre que ce type de dépenses augmente de façon exponentielle. En 2019-2020, Ottawa avait payé près de la moitié moins

comme l'inflation alimentaire, note-t-il.

«On n'a pas besoin d'un sondage pour savoir que les banques alimentaires sont débordées», critique M.Gagnon. Presque tous les ministères ont commandé ces enquêtes. L'Agence de la santé publique en a acheté le plus, soit 28 sondages pour une note totale de 4,1 millions \$. Elle voulait essentiellement comprendre les répercussions de la COVID-19 et recueillir des informations sur les comportements en matière de vaccination.

C'est toutefois le Bureau du Conseil privé, le ministère du premier ministre lui-même, qui a dépensé le plus par étude, soit 2,2 millions \$ pour trois études seulement.

Pour M.Gagnon, ces dépenses laissent entendre que le gouvernement Trudeau se prépare à une élection et utilise ces sondages pour collecter des données afin de peaufiner sa plateforme électorale.

«Ce n'est pas nécessairement illégal, mais c'est très mal vu que le parti au pouvoir utilise ça à des fins électorales», note-t-il.

Il souligne que les dépenses de sondages augmentaient aussi sous la gouverne des conservateurs l'année précédant une élection, mais pas dans une telle ampleur.

Crise des médias: Québecor réclame la gratuité à l'Assemblée nationale

Québecor cesse dès maintenant de payer le loyer pour ses journalistes à l'Assemblée nationale et réclame la gratuité pour tous les membres de la Tribune de la presse afin de faire face à la crise des revenus publicitaires qui affecte les médias.

Le conglomérat médiatique a fait parvenir une lettre au secrétaire général de l'Assemblée nationale pour l'aviser qu'il suspend le paiement pour ses locaux situés dans l'édifice André-Laurendeau, tout juste derrière le parlement, où les médias nationaux ont leurs installations.

«Le loyer exigé par votre direction, s'élevant à 8448,42 \$ par mois, dépassant ainsi le seuil des 100 000\$ par année, et ce, sans compter les taxes applicables, va à l'encontre des principes d'accès et nuit à la vie démocratique», écrit le vice-président, Affaires institutionnelles, de Québecor, Jad Barsoum.

Il faut savoir que l'accès quotidien pour les journalistes au parlement est lié au loyer payé par les entreprises médiatiques.

M. Barsoum poursuit en demandant de transmettre le dossier au Bureau de l'Assemblée nationale (BAN), soit l'instance politique qui réunit les principaux partis politiques.

La présidente de l'Assemblée nationale, Nathalie Roy, et le ministre de la Culture, Mathieu Lacombe, sont également interpellés par la missive.

Les élus à Québec devront donc se prononcer sur la possibilité d'offrir gratuitement l'utilisation des locaux aux entreprises médiatiques.

Les médias font face à une crise des revenus publicitaires depuis une vingtaine d'années, avec la montée du web 2.0.



Les principaux géants du web, les GAFAM, s'accaparent désormais plus de 80% des revenus publicitaires au pays.

«Au cours des derniers mois seulement, Québecor a dû procéder à la suppression de 240 postes. Bell Média a, quant à elle, aussi supprimé un millier de postes et six stations de radio. Postmedia a mis à pied 11% de son personnel des salles de rédaction», rappelle Jad Barsoum dans sa lettre à l'Assemblée nationale.

Et la situation pourrait se détériorer maintenant que la maison-mère de Facebook, Meta, a mis à exécution sa menace de bannir les liens vers les sites web d'information, en réaction au projet de loi C-18. Adopté ce printemps à Ottawa, celui-ci prévoit que les GAFAM devront compenser les médias pour l'utilisation de leur contenu sur leurs plateformes.

Une semaine après la séparation de Trudeau: une pub sur le sens de la famille pour les Poilievre

Quelques jours après la séparation du couple Trudeau, le chef du Parti conservateur mise sur son passé et son sens de la famille dans un nouveau spot publicitaire.

La vidéo d'une minute qui montre des images de Pierre Poilievre enfant, puis au parc avec son fils et sa fille, est entièrement narrée par son épouse Anaida Poilievre qui explique «pourquoi Pierre se présente» pour être le futur premier ministre.

Elle y décrit le «p'tit gars» adopté par des parents enseignants francophones qui l'accompagnaient pour aller jouer au hockey au petit matin, le camelot qui distribuait le journal, le père de famille, le conjoint, l'homme du «gros bon sens».

«Pour moi, c'est l'homme qui m'aime pour qui je suis. Moi, sa femme, une Québécoise guidée par le gros bon sens qui a fait du Canada son chez-soi», dit-elle.

Après l'homme de l'économie, c'est donc maintenant l'image de l'homme ordinaire, du père de famille proche des gens que le parti veut véhiculer.

Vaste campagne de pub

Si cette vidéo sort près d'une semaine après l'annonce de la séparation de Sophie Grégoire et de Justin Trudeau, elle n'a pas été préparée en quelques jours, souligne le stratège politique Rodolphe Husny, ancien conseiller au sein du gouvernement Harper.

«Ce n'est que le début», dit-il en indiquant que cette vidéo s'inscrit dans une vaste campagne de publicité du Parti conservateur.

Le parti consacrera pas moins de 3 millions \$ à la promotion de son chef dans les prochaines semaines, d'après des informations obtenues par la chaîne Global qui indique que deux autres spots seront diffusés à la télévision.

Depuis le début de l'été, l'équipe Poilievre a remanié son image. Le chef conservateur a profité de l'été pour troquer ses éternelles lunettes pour des verres de contact et ses costumes cravates pour des t-shirts. Il a aussi délaissé le ton agressif qui a fait sa marque de commerce à la Chambre des communes.



Adoucir son image est justement un rôle que joue son épouse depuis le soir de son élection à la tête du parti. C'est elle qui l'avait alors introduit à la foule, utilisant les mêmes mots clés, les mêmes anecdotes et le même ton que l'on retrouve maintenant dans la publicité.

«Elle est souvent à ses côtés dans les événements et elle en fait même sans lui. Ça humanise le politicien», note M.Husny.

Le stratège ajoute qu'Anaida Poilievre c'est aussi une carte maîtresse pour aider le parti à rebâtir des ponts avec les communautés immigrantes, puisqu'elle est elle-même arrivée au pays comme réfugiée du Venezuela et présente une histoire d'intégration exemplaire.

Le vote des néo-canadiens a été clé dans l'obtention d'une majorité conservatrice en 2011, rappelle M.Husny. Mais, depuis, le parti a perdu pied dans ces communautés, en particulier dans celles du grand Toronto et du grand Vancouver, essentielles pour former un gouvernement.

Le chef conservateur jouit d'un fort vent favorable depuis plusieurs semaines, y compris dans des segments de l'électorat normalement acquis aux libéraux.

Au 6 août, le Parti conservateur menait avec 37% des intentions de vote, contre 29% pour les libéraux et 19% pour le NPD, d'après le site de compilation de sondages 338Canada.

Sécurité routière: une augmentation de 258% du nombre d'accidents chez les signaleurs

La CNEST a dévoilé une augmentation de 258% du nombre d'accidents chez les signaleurs routiers entre 2017 et 2022.

«C'est préoccupant», affirme le ministre du Travail, Jean Boulet, en entrevue sur les ondes de LCN.

«On est passé de 60 accidents de travail à 215», poursuit-il.

Parmi ces chiffres inquiétants, le ministre clarifie que 18 proviennent «d'une collision directe entre une voiture ou un équipement mobile et une signaleuse ou un signaleur».

Il rappelle aux automobilistes en période de retour des vacances de la construction, dont la Sureté du Québec (SQ) a d'ailleurs

dévoilé l'un des pires bilans de décès sur les routes, qu'aux abords des chantiers, il faut faire attention».

En juillet dernier, un chauffard avait happé deux signaleurs routiers à Pointe-aux-Trembles avant de prendre la fuite. Malheureusement, l'un d'entre eux avait succombé à ses blessures.

Des nouvelles mesures pour la sécurité des signaleurs

M. Boulet maintient qu'il faut être vigilants lorsqu'on est sur la route et que «des comportements agressifs ou irrespectueux» n'ont pas leur place.

Il informe que la vice-première ministre et ministre des Transports et de la Mobilité durable, Geneviève Guilbault, «va

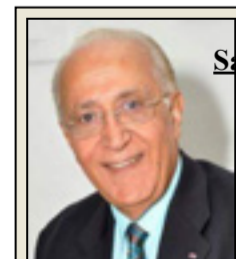
annoncer d'ici la fin du mois d'août un vaste plan pour améliorer la sécurité des signaleuses ou des signaleurs routiers».

En janvier dernier, Jean Boulet avait également mis en application des nouvelles mesures de sécurité sur les chantiers de construction.

Il explique que des comités de santé et sécurité sont implantés sur les lieux de travail pour identifier les risques ou les dangers, pour finalement les éliminer.

Le ministre s'attend à ce que la CNEST continue d'intervenir pour faire de l'inspection et s'assurer qu'on intègre «une culture de prévention durable».

Il n'a toutefois pas montré les données de ces nouvelles mesures.



Salah ELACHKAR

Le refus de l'autre,

Nombreux les êtres humains dans ce monde actuel qui sont dominés par le stress, une sensibilité de nerfs qui devienne courante et fréquente chez cet être, dû à des facteurs inconcevables dans notre époque malheureux.

Il est évident que les problèmes quotidiens sont les phénomènes les plus vivants avec les êtres que nous sommes, s'agissant de :

En premier lieu, le Manque d'argent qui provoque tous les états de paniques et engendre les stress qui aboutissent à la nervosité, l'instabilité, les soucis, l'emprisonnement sur soi, la santé, le manque de respect et le refus de l'autre, par un repli sur soi-même, accompagné par un éloignement de la mondanité et tout ce qui rassemblement de la foule, afin d'être à l'écart des amis, connaissances, même et surtout les parents.

Le Climat politique mondial est la raison la plus accentuée à la perturbation du cerveau humain, exprimé par la guerre froide et criminelle à la foi, qui pousse à des millions de citoyens de quitter leurs pays respectifs pour fuir vers l'inconnu pour demander refuge à un petit prix pour éviter la famine et la maladie contagieuse.

Le déchirement entre droite et gauche, noir et blanc,

rouge et jaune, vert et brun ainsi que toutes les couleurs qui s'opposent l'une contre l'autre, tous vont dans la même direction : Le Pouvoir, l'argent et la Femme.

Alors qu'il suffit d'un mot diplomatique, simple sincère et compréhensible pour convaincre l'autre partie au lieu de se tuer pour avoir raison.

Le refus est à tous les niveaux, commençant par la maison, au travail, au café, dans la rue et lieux publics, en particulier entre les amoureux aussi qui pousse à la haine, la jalousie et l'incompréhension sur tous les sujets entre le couple, entre les frères et les sœurs, entre parents et enfants, entre voisins, entre partenaires etc...

Quand cette entente aura lieu ????

Le monde est devenu près de 7 milliards d'êtres humains, plus il grandit et plus la famine et la pauvreté s'accroît. La résolution prise actuellement par les Maîtres du monde : La division, la guerre entre religion, ethnies, l'illumination du fanatisme, les dictateurs, les corrompus, afin de trouver la paix dominée par un poignet de personnes qui gèrent les plus puissants des états de ce monde de démo-greasy et non de démocratie.

Ainsi va le monde.

Ensemble Montréal réclame des zones scolaires mieux sécurisées

Avec la rentrée scolaire qui approche, Ensemble Montréal souhaite instaurer de nouvelles mesures en matière de sécurité routière en périphérie des écoles.

En effet, l'Opposition officielle propose notamment de prioriser la planification des aménagements des artères principales à proximité des établissements scolaires et d'en revoir les critères.

Ensemble Montréal demande une étroite collaboration entre les différentes instances, soient la Ville, le ministère des Transports et de la Mobilité durable, le SPVM, les centres de services scolaires, les écoles et les comités de parents dans la planification de ces mesures.

«Les dernières années ont été très préoccupantes au niveau de la sécurité des plus vulnérables sur les routes montréalaises», a exprimé Mme Alba Zuniga Ramos.

La mairesse de Montréal Valérie Plante dit vouloir en faire plus pour assurer la sécurité des piétons dans la métropole.

«Pour nous, comme Ville, on a décidé que la sécurisation c'est le critère numéro 1. Toutes les villes doivent embarquer dans le train de la sécurisation», a-t-elle mentionné.

D'ailleurs, la vitesse excessive représente environ 40% de toutes les infractions observées en zones scolaires, selon les données du SPVM, telles que rapportées par Ensemble Montréal, et 71% des conducteurs dépassent les limites de vitesse près des écoles et des parcs.

Parmi les solutions visant la sécurité des écoliers, l'Opposition officielle réclame une meilleure surveillance



des autorités, et ainsi une bonification du service des traverses scolaires offert par le SPVM.

«C'est d'avoir plus de brigadiers scolaires dans nos traverses, ce qui sécurise et donne un sentiment de quiétude pour les parents de se déplacer à pied avec leur enfant», a précisé le porte-parole de l'opposition en matière de sécurité publique, Abdelhaq Sari.

En raison du niveau de dangerosité plus élevé du réseau artériel, leur réaménagement est généralement plus coûteux.

«Par conséquent, les écoles qui y sont situées profitent rarement du PSAÉ, qui se base entre autres sur le coût pour sélectionner les projets ; un non-sens pour l'Opposition officielle», peut-on lire dans le communiqué.

En date du 29 juillet 2023, 8 piétons et piétonnes ont été happés mortellement sur les routes de Montréal, selon les données du SPVM, contrairement à 6 piétons en 2022.

أنت لها مؤهل للحصول على دعم من الحكومة الكندية %40-20 على منحراك لتعليم أولادك

رفيق زمكحل

Tel: (905) 780-6770
Fax: (905) 780-3536
Cell: (647) 960-5801
Toll Free 1-866-627-9425
Rafik-Z@Rogers.com

خطة الإنجاز المسجلة للشيخ RESP

التأمين ضد الأمراض

أحصل على قيمة التأمين بعد تشخيص المرض أو أحصل على كل نقودك بالكامل إذا بقيت عافياً سليماً

MARY HALIM

Office 905-790-6770 Cell 416-712-5041 Fax 905-790-3536
Toll Free 1-866-MARY-HALIM email: MaryHalim2@rogers.com

آخر عمود

فريد زمكحل

كل المُتّاح في ذاته المُحال

ماذا أقولُ ولا شيء يُقال
ونبضُ العشقِ عن عمدٍ يُغتال
في أفقِ الحديثِ ونسقي المقال
وحرم الجنون في أنس الجمال
وأنا في دروبِ العشقِ رحالٌ
بين الحقيقةِ وبين الخيال
في ربوع المعاني وسباق الكمال
وعزوف الإجابة عن ذات السؤال
في شجون القصيدة والوحي ينهال
بين إديبارٍ وبين إقبال
تجمعنا الأمانى تفصّلنا أميال
وكل المُتّاح في ذاته المُحال
في حالةٍ قطيعةٍ مع كل الآمال
بين تثبيطٍ وبين إجلال
في عقمِ الحوارِ وسخفِ الجِدال
بين الرضوخِ وبين الدلال
وأنا في ربوع العشقِ جوالٌ
نَحَاتُ للوهم على الوهم احتال
بين الحقيقةِ وبين الخيال
أنحت قصيدتي والوحي مثال
يُجسّدُ حبيبتي من لدن الخيال
من حلو المعاني وضوء الهلال
من جميل المُحيا وقوام الغزال
فأرى في ربوع الهُيام تمثال
يُسقطُهُ في نهاية المطاف زلزال

fzemokhol@gmail.com

تليجراف البريطانية تسلط الضوء على المقومات السياحية بمدينة الاسكندرية وواحة سيوة

The desert oasis that's home to one of the planet's most extraordinary

نشرت صحيفة تليجراف البريطانية تقريراً مصوراً عن عدد من المعالم السياحية بمدينة الإسكندرية وواحة سيوة، تحت عنوان "واحة سيوة موطن لأحد أكثر الفنادق تميزاً في العالم".

وأشار التقرير أن سيوة تتميز بأنها مشرفة ومشمسة طوال النهار، كما أن فصل الخريف يعتبر الفصل المثالي لزيارتها حيث الطقس رائع، ونصح بزيارة المعالم السياحية الكثيرة التي تمتاز بها الواحة ومنها سيوة القديمة التي يوجد بها مرآت قديمة مبنية بالطوب اللبن والأجر المحصنة والمساجد والحدائق والمنازل والأبار واليوبيات، وأضاف أنه يمكن شراء الهدايا التذكارية المميزة إلى جانب ملح سيوة الذي يعتبر من أنقى أنواع الملح في العالم وزيت الزيتون الذي يتم استخراجه من آلاف أشجار الزيتون التي تزدهر في سيوة الخضراء.

وتطرق التقرير الحديث عن عدد من الأنشطة التي يمكن ممارستها في سيوة مثل قيام الزائرين بدفن أجسامهم كنوع من الاستشفاء بالرمال الدافئة والذي يعتبر علاج لالتهاب المفاصل، إلى جانب السياحة في بحيرات المياه الملحية الدافئة ذات اللون الفيروزي الرائع، علاوة على التفرغ فوق الكلبان الرملية المنتشرة وزيارة نبع كليبواترا والاستمتاع بالسياحة فيه وزيارة الأماكن المحيطة به، وزيارة معبد "أوراكل" الإسكندر الأكبر الأثري.

وأكد التقرير على أن سيوة تستحق أن يقيم الزائرين بزيارتها لأنها ليست مثل أي مكان آخر على أرض مصر.

تابعونا يوميا على www.el-ressala.com Email: elressalanews@gmail.com

EL-RESSALA

الرسالة

حرية الكلمة أمانة وأمانة الكلمة رسالة

الجمعة ١١ أغسطس 2023 Vendredi 11 août 2023

الإحصاء: 11.7 مليون سائح زاروا مصر خلال عام 2022 والإيرادات تسجل 10.7 مليار دولار



ذكر الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء أن ١١,٧ مليون سائح من مختلف دول العالم زاروا مصر خلال عام ٢٠٢٢ مقابل ٨ ملايين سائح خلال عام ٢٠٢١ بارتفاع ٤٦,٦٪.

وأوضح الجهاز - في تقرير الأرباع - أن ذلك يؤكد عودة الحياة من جديد للسياحة المصرية، وبدء تعافيتها بعد سنوات من الضعف نتيجة لحاجة كورونا التي اجتاحت العالم خلال السنوات الماضية.

وأضاف أن قيمة إيرادات السياحة بلغت ١٠,٧ مليار دولار خلال العام المالي (٢٠٢٢ - ٢٠٢١) مقابل ٤,٩ مليار دولار خلال العام المالي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) بارتفاع ١٢١,١٪.

وتابع أن عدد الليالي السياحية التي قضاها السائحون الوافدون لمصر من مختلف دول العالم سجلت ١٢١ مليون ليلة سياحية خلال عام ٢٠٢٢ مقابل ٩٣,٨ مليون ليلة سياحية عام ٢٠٢١ بارتفاع ٢٩,٧٪.

٢١,٦٪ من إجمالي عدد السائحين، يليهم العرب ٣,١ مليون سائح بنسبة ٢٦,٤٪، ثم الأمريكيين ٦٧٦ ألف سائح بنسبة ٥,٨٪، وأخيراً سائحين من دول أخرى ٦١٩ ألف سائح بنسبة ٥,٣٪.

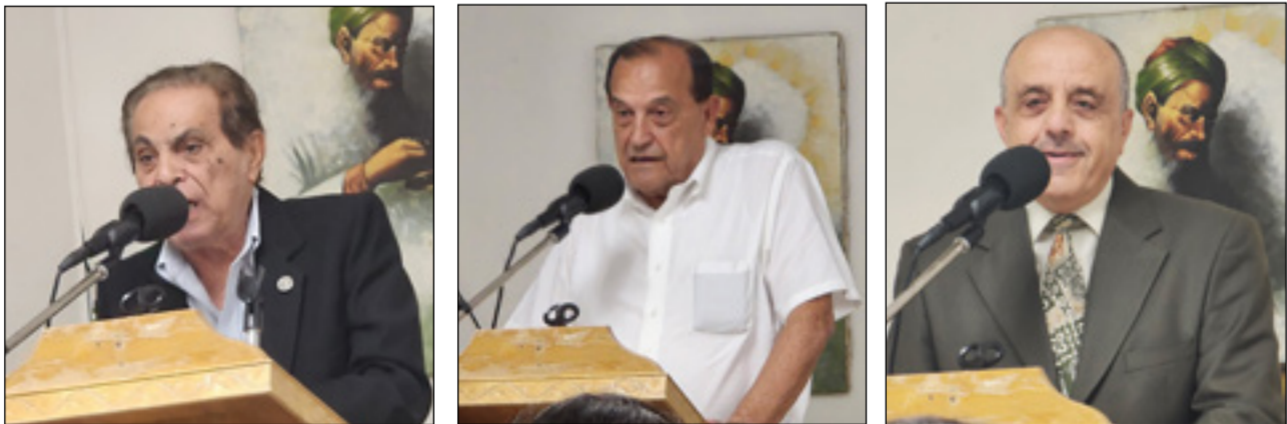
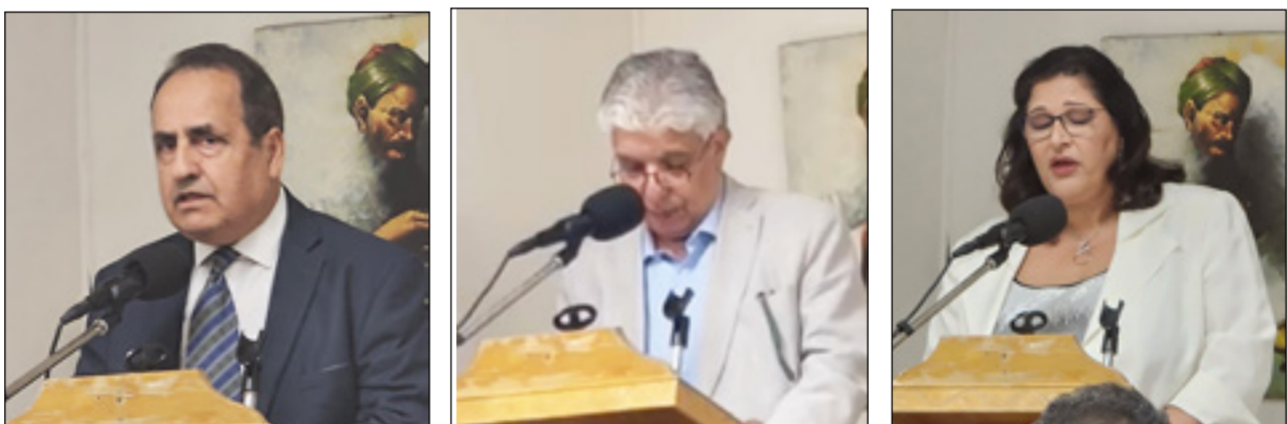
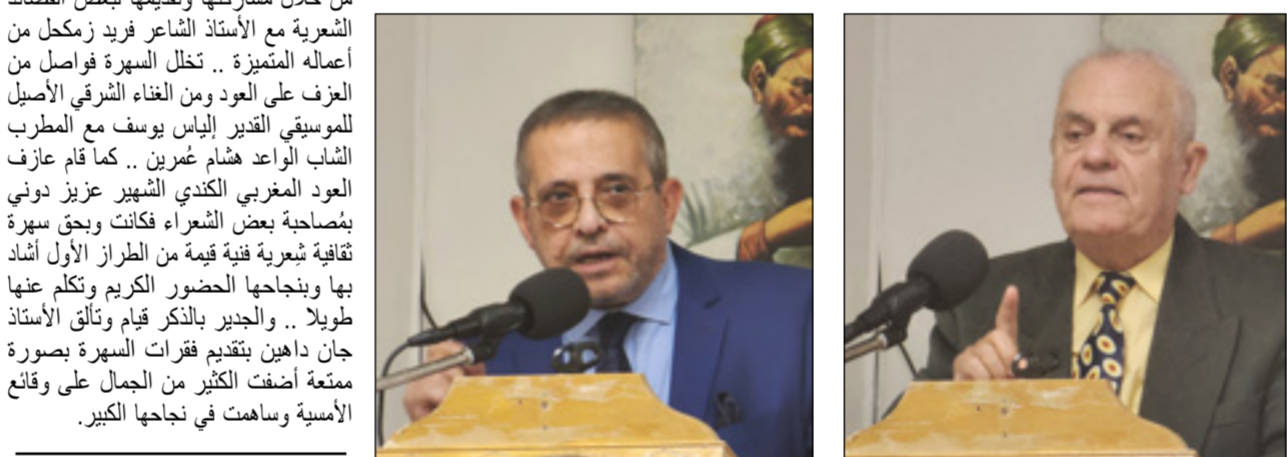
ولفت إلى أن السائحين الأوروبيين استحوذوا على النصيب الأكبر من السائحين الوافدين لمصر خلال ٢٠٢٢، حيث بلغ عددهم ٧,٣ مليون سائح بنسبة ٦٢,٢٪.

أمسية شعرية ناجحة لجريدة الرسالة بالتعاون مع منظمة الكتّاب الكندية الأفروآسيوية بمشاركة العديد من الشعراء المهجريين

أمسية ثقافية شعرية تميزت بالحضور الكبير من الكنديين العرب من مختلف الجنسيات العربية من المهتمين بالحركة الثقافية في المهجر والشعر المهجري العربي بصفة خاصة، الذين حضروا للاستماع لجديد الأعمال الشعرية للقيف من الشعراء العرب الكنديين من بينهم السادة الشعراء فريد زمكحل ونيل باخس وحسان عبد الله والشاعرة منى المر والاساتذة الشعراء جان كرم، إدوار ثابت، يوسف زمكحل وشاعر المنبر سيد الحاج والشاعرة السورية الكندية نراء الجدي التي شاركت بفعاليات هذه الأمسية من خلال مشاركتها وتقديمها لبعض القصائد الشعرية مع الأستاذ الشاعر فريد زمكحل من أعماله المتميزة .. تخلل السهرة قوافل من العزف على العود ومن الغناء الشرقي الأصيل للموسيقي القدير إلياس يوسف مع المطرب الشاب الواعد هشام عرين .. كما قام عازف العود المغربي الكندي الشهير عزيز دوني بمصاحبة بعض الشعراء فكانت وبحق سهرة ثقافية شعرية فنية قيمة من الطراز الأول أشاد بها وبنجاحها الحضور الكريم وتكلم عنها طويلاً .. والجدير بالذكر قيام وتلق الأستاذ جان داهين بتقديم فقرات السهرة بصورة متعة أضفت الكثير من الجمال على وقائع الأمسية وساهمت في نجاحها الكبير.

في جو من البهجة والرفي، أقامت جريدة الرسالة بالتعاون مع منظمة الكتّاب الكندية الأفروآسيوية تحت قيادة الكاتب والشاعر الصحفي الأستاذ فريد زمكحل في مقرها العام بلقاع مساء يوم السبت ٨/٥/٢٠٢٣ المنصرم.

في جو من البهجة والرفي، أقامت جريدة الرسالة بالتعاون مع منظمة الكتّاب الكندية الأفروآسيوية تحت قيادة الكاتب والشاعر الصحفي الأستاذ فريد زمكحل في مقرها العام بلقاع مساء يوم السبت ٨/٥/٢٠٢٣ المنصرم.



Canadian Realities

من واقعتنا

بقلم: كنده الجيوش

ياريت

جملة قالتها أم سورية وكانت مؤثرة جدا وتعكس أهمية أن نتحرك قبل أن يسبقنا القدر. وتقول: «لو أرسلوا لي (الأهل) والأصحاب) هذا المال الذي أرسلوه للتعبئة أو لو تكلموا عنه وعن من مثله من المرضى المحتاجين قبل وفاته لربما كان ليني على قيد الحياة اليوم».

الأم فقدت ابنها لمرض يتعلق بفقر الدم الشديد الذي تعاني منه أعداد غير قليلة في منطقة البحر المتوسط وفي ظل الأوضاع الصحية والاقتصادية والاجتماعية الصعبة والفقر الشديد كان الدواء صعب العال جداً في بلد دمرها الحرب مثل سوريا.

وخسرت بيتها وهي تحاول أن تؤمن الدواء والملاج لأبنها — هذا في حال تواجده. وأخيراً وبسبب الأوضاع الاقتصادية وقلة الدواء والغالية المثالية في المستشفيات التقيرة توفي ابنها الشاب الذي كان من المتوقفين في الجاسمة.

وعندما عرف قصتها الأصدقاء والأهل وسعوا بوفرة الشباب أرسل لها البعض المساعدات المادية... وكتب البعض على صفحات وسائل التواصل الاجتماعي. وكذلك انتقد العديد - كما ينتقدون كل يوم - وضع الشعب المولم في سوريا الذي

مجرد كلمة

وكان العالم في حاجة إلى حروب جديدة فحرب روسيا واورانيا لا تكفي وحرب السودان لا تكفي لنجد أنفسنا على أبواب حرب جديدة في النيجر !!! رغم أنف الشعب أيضاً!!!

بقلم: أيو حجاج

اكتشاف سفينة غارقة في مصر تعود للقرن الثالث قبل الميلاد



وأعلن الدكتور مصطفى وزيري، أمين عام المجلس الأعلى للآثار المصرية، عن البعث الأثرية المصرية من الإدارة المركزية للآثار الغارقة بالمجلس الأعلى للآثار المصرية، كشفت أثناء أعمال الغوص والمسح الأثري بأحد المواقع الغارقة بالبحر الأبيض المتوسط الذي يبعد حوالي ٦٥٠ متراً من شاطئ منطقة العلمين، عن بقايا سفينة غارقة وعدد من الجرار (الأمفورات) التي تعود للقرن الثالث قبل الميلاد.

وأكد «وزيري» الأهمية التجارية لمنطقة العلمين والساحل الشمالي في القرن الثالث قبل الميلاد، والتي كان يوجد بها - بحسب قوله - العديد من الموانئ التجارية، بالإضافة إلى الأهمية العلمية حيث يقدم الكشف دليلاً جديداً على مكانة مصر والمنطقة من الناحية التجارية والاقتصادية والسياحية.

ومن جانبه، أشار الدكتور أمين عشموي رئيس قطاع الآثار المصرية بالمجلس الأعلى للآثار، إلى أنه خلال أعمال المسح الأثري بالمنطقة تم العثور على بقايا من أختاب السفينة الغارقة، ومئات من اللقى الأثرية الفخارية من بينها عدد كبير من الجرار (الأمفورات) المستوردة من جزيرة رودس باليونان والتي كانت تستخدم قديماً في تخزين ونقل النبيذ.

وقال إن هذه الجرار وجدت مركزة على جزيرة غارقة بجوار السفينة ما يؤكد أنه من رحلتها التجارية هو ارتطام قاعها بالجزيرة المتواجدة بقاع البحر.

فيما قال إسلام سليم رئيس الإدارة المركزية للآثار الغارقة، إنه تم التوصل إلى هذا الموقع الأثري من خلال المهندس حسين مشرفة مالك لأحد شركات المسح البحري، والذي شاهد بقايا السفينة الغارقة أثناء قيام شركته بأعمال المسح بهذه المنطقة، وأخطر المجلس الأعلى للآثار حيث قام، على الفور، فريق علمي أثري من الإدارة المركزية للآثار الغارقة بالتوجه إلى المنطقة العلمين والبدء في أعمال الغوص والمسح الأثري لاستطلاع الموقع وتحديد الأهمية التاريخية والأثرية له.

وأضاف سليم أن الدراسات التي أجراها فريق العمل، تشير إلى أن السفينة التي تم العثور عليها هي سفينة تجارية، يرجع تاريخها إلى القرن الثالث قبل الميلاد، مما يوضح سير الحركة التجارية بين مصر ودول البحر الأبيض المتوسط في ذلك الوقت.

إعلاناتكم في «الرسالة»

(450) 972-1414
(514) 961-0777
elressalanews@gmail.com
fzemokhol@gmail.com
www.el-ressala.com