



بعدما ترك للتو رواية اخيرة،
رحل الكاتب والمخرج
الاميركي بوك اوستن عن
عمرنا بـ77 عاماً، ليجد
تلك الرواية انذاراً بالموت.

25.24

ملصقات مهرجان كان السينمائي

ما عدا الجوائز والتكريمات والسجادة الحمراء، فإن مهرجان كان السينمائي العالمي يتميز بملصقاته الرسمية الفنية. [23.22]



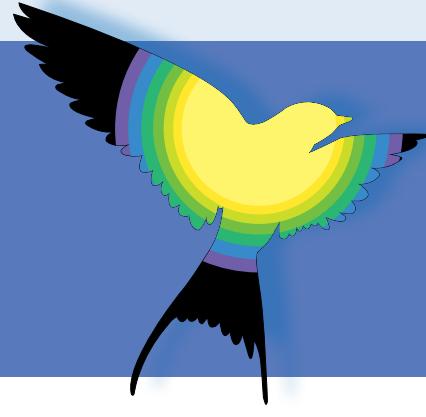
الخميس 2 مايو / أيار 2024 م 23 شوال 1445 هـ | العدد 3531 السنة العاشرة

العرب الجديد

www.alaraby.co.uk

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن

Thursday 2 May 2024



العدوان على غزة

الهدنة في مهب خلافات حكومة نتنياهو

«حماس»: نرد قريباً على المفترض ونتمسك بوقف دائم للنار التفاصيل صفحة 3.2

آيزنكوت يتهم بلينكن: مصممون على التوصل لصفقة على مطلب إنهاء الصراع... وزيرة الاستيطان تهدد الحكومة وعلى «حماس» القبول بـ«مفاوضات ذكى»

في العدد

02

جيش الاحتلال يزيد سلاح المستوطنين في الصفة



10

غزة: الحرب تشرد مئات الآلاف من العمال



17

حصار إسرائيلي فاضل في رام الله



18

سوء تغذية وحفاف... أطفال غزة يعتمدون على المحاليل للعيش



21

تأثير مصادر الأخبار على موقف الأميركيين من العدوان



25

احمد الخمسى: محظكم متقدمة في ارواحنا



عنف الشرطة وشبيحة إسرائيل

مع استمرار الاحتجاجات المناصرة للحق الفلسطيني والداعية إلى وقف الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، في جامعات الولايات المتحدة، زاد قمع الأجهزة الأمنية، بموازاة من «الشبيحة» المؤيدن للاحتلال.

5.4



(Getty)

عمال العالم ينتفضون لتحسين معيشتهم

تضارباً، حيث يتعرضون للاعتقال والتنكيل والتشريد في ظل العدوان الإسرائيلي المتواصل منذ نحو 7 أشهر. وفي تونس طالب الأمين العام لاتحاد الشغل نور الدين الطبوبي، أمس الأربعاء، الحكومة بتحمل مسؤولياتها إزاء تدهور الوضع الاجتماعي للعمال. كذلك، شهدت مصر والأردن والغرب والجزائر مطالبات عمالية ونقابية عماليّة في نفس الإطار. كما نظم الحزب الشيوعي اللبناني تظاهرة عماليّة مطلية في بيروت. (العربي الجديد، الأناضول، أسوشيتد برس، رويترز)

من المتوسط على مستوى أوروبا، ولللاحتجاج على الحرب الدائرة في غزة، وفي آسيا، احتفل عمال ونشطاء، وأخرين بعيد العمل في عواصم ومدن القارة، مثل مانيلا وتاباكه ولاهور ودكا وغيرها، بمسيرات طالبوا خلالها بظروف عمل أفضل ومتزايدة من الحقوق. بدورها، لم تشهد الدول العربية احتجاجات عماليّة تذكر بسبب القمع الحكومي، لكن مطالبات تحسين المعيشة لم تغب، إذ واصلت النقابات تحركاتها في بعض الدول للضغط على الحكومات، وكان عمال فلسطين، ولا سيما في قطاع غزة، الأكثر

بدأ موظفون في مطار هيثرو بإضرابات عمل على اليوم الخميس، بسبب خطط لتسريح موظفين. وفي إسبانيا (الصورة)، شهدت مقاطعة لوغو ظاهرات كبيرة في نسق التضخم وتآكل الرواتب، وشاركت حشود عماليّة في العديد من الدول في مسيرات وإضرابات في مطار شارلروا، لوكالات أنباء، بلجيكا، أكدت نقابة العاملين في مطار شارلروا، أن بعض الموظفين في المطار سيغط على الحكومات وأصحاب العمل من أجل تحقيق مطالبهم في الولايات المتحدة الأميركيّة، خاض سائقو خدمات النقل والتوصيل أمس إضراباً وطنياً، للطفلة بأجر عادل وحماية المطالبة بزيادة الأجر، حتى تقترب رواتبهم

حرaka عمالية كبيرة شهدتها الكثير من بلدان العالم بمناسبة عيد العمال، أمس الأربعاء، وسط مطالب بتحسين أوضاعهم المالية والمعيشية، في ظل ارتفاعات كبيرة في نسق التضخم وتآكل الرواتب، وشاركت حشود عماليّة في العديد من الدول في مسيرات وإضرابات في مطار شارلروا، لوكالات أنباء، بلجيكا، أكدت نقابة العاملين في المطار (جنوب البلاد) سيغطون عن العمل لمدة 24 ساعة، اليوم الخميس. وفي اليونان،نظم المئات من الفئران العالمية مسيرة في وسط أثينا أمس إضراباً وطنياً، للطفلة بأجر عادل وحماية المطالبة بزيادة التطبقيات، وفي المملكة المتحدة، إلغاء تشريع التطبقيات،



الحدث

عيد العمال
بأية حال عدت
يا عيد
مصطفى عبد السلام

«عِيد بِأَيَّةٍ حَالْ عُدْتَ يَا عِيدُ... بِمَا
مَضِي أَمْ بِأَمْرٍ فِيكَ تَجْدِيدُ...»
هذا هو لسان حال ملايين العمال
العرب الذين راحوا يرددون ذلك
البيت للشاعر الكبير أبي الطيب
المتنبي على مسامعنا مع احتفال
العالم بعيد العمال في الأول من
مايو/ أيار، وكأنهم يتحسرون على
أحوالهم العيشية المتردية وقفزات
الأسعار وتأكل المدخرات.

امس حرج ملايين العمال حول العالم للشوارع مطالبين بأجور عادلة وتحسين الدخول والحوافز وظروف عمل أفضل والحصول على مزيد من الحقوق المالية والنقابية والتأمينية. وغطت الظاهرات مناطق عدة، الولايات المتحدة وكندا وأميركا الجنوبية وأوروبا وأسيا وروسيا وغيرها من الدول التي توفر قوانينها حماية لتلك التظاهرات وقبلها تحفظ حقوق العمال.

يعيشون وضعًا اقتصاديًّاً وما يعيشياً متردِيًّا وربما هو الأسوأ

منذ سنوات، فبالإضافة إلى مناع
القهر والاستبداد وأساليب القمع
التي تحول دون خروج هؤلاء
للمطالبة بالحقوق المدنية
لحوافهم، أو حتى التظاهر داخل
مقار أعمالهم للمطالبة بزيادة
الأجر بما يتناسب مع التضخم
والغلاء، فإن ملايين العمال العرب
يواجهون أزمات أخرى أبرزها
الغلاء الفاحش وضعف الأجر
والرواتب والغبن الاجتماعي
والتفاوت الطبقي، ومع حالة القمع
فإن الذي يفكر من العمال للخروج
في تظاهرات حتى لو كانت داخل
مقر عمله فعلية أن يفكر مائة من
قبل أن يصبحه سيف الملاحقات

الأمنية، وتلقيق القضايا ضد هذه، والفصل من الوظيفة والحرمان من الراتب، وربما الضياع والجنون في غياب السجون لستين طويلاً.

لـ فارق كبيراً بين العمال في مصر وسوريا وتونس والأوردن من يواجهون أوضاعاً مالية سيئة وملاحقات عن أئتمانهم والانتقام.

أفراهم في الدول المقاطعة ومنه
العراق ولبيا والجزائر.
ولا يفرق عمال اليمن وسورية
والسودان ولبيا ولبنان من دول
الحروب والقلائل السياسية
والامنية والاقتصادية عن عمال
الدول المستقرة مثل المغرب في ظل
غياب جماعي للنقيابات العالمية أ
على الأقل تأميمها واختراقها من
الداخل لصالح أطراف لا يعلمون

الصالح العمال.
أما في فلسطين فإن الوضع بات
غاية في السوء والبؤس بالنسبة
للعمال بسبب وحشية قوات
الاحتلال، فهو لاء يواجهون خطر
الموت والاعتقال بشكل يومي،
وفي حال خروجهم إلى الشارع
والماضية بالذهاب لأنهم فائن
رصاصات الاحتلال في انتظاره
اللافت أنه في الوقت الذي تطالب
فيه الأنظمة العربية العمال
بالصبر والتحمل والتلقشف
نجد أن هؤلاء يعيشون وكأنهم
يرأسون دولاً بالغة الثراء وتعوم
على حارس الأمان

خط على استثمارات النرويج في إسرائيل

الخطيب نحو 20 من النشطاء المؤيدون للفلسطينيين حمل بعضهم لافتة كتب عليها «اسحبوا الاستثمارات الآن». وفي داخل المبني، سالت النائب اليسارية كاري إليزابيث كاسكى وزير المالية ومسؤولي الصندوق عن سبب عدم تشديد المبادئ التوجيهية الأخلاقية بالنظر إلى الحرب في غزة. وتريد كاسكى من البرلمان أن يفرض عقوبات على إسرائيل وأن يصدر تعليمات للصندوق ببيع أصوله في الشركات الإسرائيليّة بالكامل. وقالت رئيسة البنك المركزي النرويجي إيدا ولدن باش إن المبادئ التوجيهية الأخلاقية الحالى تمت مراجعتها بدقة وحظيت بإجماع سياسي واسع النطاق. ويعمل الصندوق بموجب قواعد أخلاقية وضعها البرلمان، وقام على مدى سنوات بسحب استثماراته من تسع شركات، جميعها إسرائيلية، بسبب انتشتها في الأراضي الفلسطينية المحتلة. وتواجه الشركات الداعمة للاحتلال الإسرائيلي حملة مقاطعة عالمية كبدتها خسائر باهظة، ومنها ستاربكس وماكدونالدز وكوكاكولا.

(رويترز، العربي الجديد)

وطاولت الضغوط أكبر صندوق ثروة سيادي في العالم (النرويجي)، والذي امتلك استثمارات بقيمة 15 مليار كرونة (1,36 مليار دولار) عبر 76 شركة في إسرائيل في نهاية عام 2023 منها استثمارات في العقارات والبنوك والطاقة والاتصالات، حسبما تظهر بيانات الصندوق. وتمثل هذه الاستثمارات 0,1 بالمئة من إجمالي استثمارات الصندوق.

وقالت رئيسة لجنة فلسطين في النرويج، وهي منظمة غير حكومية، لين الخطيب، في تعليلات روويترز: «الاقتصاد الإسرائيلي يعتمد على الاستثمارات الدولية والدعم من الولايات المتحدة... لذلك يجب علينا الابتعاد عن الاقتصاد الإسرائيلي لوقف الإبادة الجماعية المستمرة». وترفض إسرائيل الاتهام بأن عملياتها العسكرية هي حملة إبادة جماعية تقودها الدولة ضد الفلسطينيين. وتقول إنها تعمل للدفاع عن نفسها وتقاتل حركة حماس المسلحة.

وكانت لين الخطيب تتحدث أمام البرلمان النرويجي في اليوم الذي عقدت فيه اللجنة المالية للبرلمان جلسة استماع حول أنشطة الصندوق خلال العام الماضي. ووقف خلف لين تزايد الضغوط على صندوق الثروة السيادي النرويجي البالغ حجمه 1,6 تريليون دولار للنظر في الشروط التي يستثمر بموجبها في إسرائيل بسبب الحرب في غزة. ويأتي ذلك وسط تعرض الجامعات ومديري الصناديق على مستوى العالم لضغوط لسحب استثماراتهم بسبب الحرب القذرة التي تخوضها إسرائيل ضد قطاع غزة، والتي تقترب الآن من نهاية شهرها السابع حيث تواجه إسرائيل باهتمامات بقياتها بعمليات إعادة جماعية ضد الفلسطينيين.

ودعا برلمانيون وعدة منظمات غير حكومية في النرويج أول من أمس، إلى سحب الاستثمارات بالكامل من هناك. وتجري الهيئة المعنية بمراقبة أخلاقيات العمل التابعة للصندوق تحقيقاً بالفعل فيما إذا كانت الشركات الإسرائيليّة التي يملك الصندوق أصولها فيها لا تمتثل للمبادئ التوجيهية للاستثمار المسموح بها بسبب الحرب. ومع ذلك، يقول معارضون إن توصيات الصندوق يمكن أن تستغرق شهوراً، إن لم يكن سنوات، حتى تتحقق.

الذكاء الاصطناعي يضرب الوظائف الأميركية

A woman with dark hair tied back, wearing a black coat, walks away from the camera down a city street at night. She is carrying a light-colored laptop bag. The background is blurred, showing city lights and buildings, suggesting an urban environment.

The image is a horizontal collage of five photographs. From left to right: 1) A map of China with various cities labeled. 2) A traditional Chinese building with intricate carvings. 3) A modern, illuminated skyscraper at night. 4) A night view of a city street with blurred lights. 5) A night view of a bridge over water with lights reflecting.

الإيراني والسعدي ندو تقارب من بوابة الاقتصاد

طهران. صابر غل عنبری

الاقتصادية بين البلدين، مشيراً إلى أنهما متفقان على تعزيز العلاقات الاقتصادية بموازاة العلاقات السياسية. وأضاف كعناني أن «آفاق العلاقات بين إيران وال سعودية واضحة وتبعد على الأمل». وعن أهداف هذه الزيارات إلى السعودية، يقول الخبرير الاقتصادي الإيراني مرتضى ميري لـ«العربي الجديد» إن إيران تسعى إلى توسيع جميع قدراتها وعلاقاتها لتوسيع التجارة مع الخارج، كونها تتعرض للعقوبات الأمريكية، مشيراً إلى أن الزيارات الأخيرة إلى السعودية تأتي في هذا السياق.

فرزین للمشاركة في الاجتماعات نفسها، فضلاً عن وفد اقتصادي آخر من الخارجية الإيرانية، يقوده نائب الوزير للدبلوماسية الاقتصادية، مهدی صفري للمشاركة في المنتدى الاقتصادي في الرياض. وأعلن البنك المركزي الإيراني بعيد توجه فرزین إلى السعودية أنه يجري خلال الزيارة مباحثات مع المسؤولين السعوديين بشأن توسيع التعاون والعلاقات التقنية والمصرفية.

وتعليقًا على هذه الزيارات، قال المتحدث باسم الخارجية الإيرانية، ناصر كعناني، إنها تشكل فرصة جيدة لتوسيع التعاون وال العلاقات 2018، والتي ظلت تشكل عقبة أساسية أمام تعزيز علاقات إيران الاقتصادية مع دول العالم في ظل مخاوف هذه الدول من عقوبات أمريكية ثانوية إذا ما تعاملت مع إيران اقتصادياً.

وتوجه هذا الأسبوع ثلاثة وفود اقتصادية رفيعة المستوى من إيران إلى السعودية، كما زار إيران وقد اقتصادي سعودي طهران للمشاركة في معرض إكسبو طهران 2024. ويقود وزير الاقتصاد الإيراني إحسان خاندوزي وفداً وزارياً للمشاركة في اجتماعات بنك التنمية الإسلامية، وكذلك وفد يترأسه محافظ البنك المركزي الإيراني محمد رضا بعيدها عن سخونة الأحداث والتوترات في المنطقة، ثم تحرّكات وزيارات اقتصادية متباينة مكثفة تجري هذه الأيام بين إيران وال سعودية، وهي تشي بتوجه البلدان نحو تقارب اقتصادي، بعد عام من اتفاق المصالحة بينهما في العاصمة الصينية بكين. وتكون طهران الرابحة أكثر من هذا التقارب الذي بدأ ملامحه تلوح في الأفق في ظل أزمتها الاقتصادية على أعقاب تعرض البلاد للعقوبات الأمريكية شاملة وقاسية منذ عام

يتجه حزب عمران خان للتفاوض مع الجيش الباكستاني والاستخبارات، وسط تحفظ التحالف الحاكم. وفي وقت تعيش البلاد توترة سياسياً بين تلك الأطراف، يشدد مراقبون على أن المؤسسة العسكرية لها الدور الأساسي في العملية السياسية

خلافات عمران خان والجیہی مفاضات الطرفین تریکِ حکومتِ الیکسٹنیا

اسلام اباد - صبغة الله طار

في تطور لافت على الساحة السياسية الباكستانية، أعلن حزب حركة الإنصاف الذي يترأسه رئيس الوزراء الأسبق عمران خان المسجون حالياً، بدء التفاوض مع المؤسسة العسكرية والاستخبارات التي تسمى محلياً الدولة العميقة، من أجل ما وصفه بمحاولة إخراج البلاد من المأزق السياسي الحالي. علماء المؤسسة العسكرية والاستخبارات لم تتعلق على ذلك. في موازاة ذلك، تفاوت ردود فعل المسؤولين والقيادات في التحالف الحاكم (حزب الرابطة الإسلامية الباكستانية - جناح نواز شريف، وحزب الشعب بزعامة بيلال بوتو زداري) حيال القضية، فبينما دعا بعضهم حزب خان إلى التفاوض أيضاً مع الحكومة، وصف آخرون قرار التفاوض مع المؤسسة العسكرية بأنه طلب للعفو عن خان وقيادات الحزب الآخرين الذين يواجهون ملفات قضائية، والتي تتعلق معظمها بالعمل ضد مؤسسات الدولة والفساد. وذكر شهريار أفريدي، القبادي في «حركة الإنصاف» وزعير الداخلية السابقة في حكومة خان، خلال حديث على قناة جيو المحلية الأحد الماضي، أن «حركة الإنصاف» يتفاوض مع قائد الجيش (عاصم منير) والمؤسسة العسكرية والاستخبارات، ولا يتفاوض مع أي جهة أخرى، في إشارة إلى الحكومة. كذلك شدد على أن الجميع يعرف أن المفاوضات مع الجيش والاستخبارات ستكون مجدية وذات نتائج، (لذا) الزعيم عمران خان كان يرغب منذ إطاحة حكومته (عام 2022) أن يتفاوض مع الجيش والاستخبارات، لكن الجانب الثاني لم يكن يرغب بذلك». وأضاف أنه «الآن عندما أبدى الجانب الثاني رغبته أيضاً في الحوار استعد الحزب مرة أخرى للتفاوض وهو لا محالة سيكون نافعاً». وتحمل تصريحات أفريدي في طياتها رفضاً لدعوة القباديين في التحالف الحاكم لحزب حركة الإنصاف إلى التفاوض أيضاً مع الحكومة، إذ طلب

صديقى: التفاوض مع الجيش ليس طلباً للعفو عن خان

ظاهرة لاطلاق سراح خان، كويتا، الجمعة الماضية (باتراسل خان/فرانس برس)

مع قناة داون، إن الحزب يتفق مع جميع الأحزاب السياسية «على نقطة واحدة وهي سيادة القانون، ولكن الحديث مع المؤسسة العسكرية والاستخبارات لا بد منه، إذ لديها الكثيرة كي تتعفوا عنهم المؤسسة العسكرية كما حصل بحق أحزاب أخرى في الماضي وأوضح أن «كل ما في الأمر هو خلافاً بين الطرفين حول بعض الأمور، وتتفاهم بسبب حدة وشدة موقف خان من جهة، وبسبب بعض سياسات قيادة الجيش من جهة ثانية»، مشيراً إلى أن «الطرف يسعين للقضاء على هذه الخلافات وأعتبر أن «هذا ليس طلباً للعفو».

مع قناة داون، إن الحزب يتفق مع جميع الأحزاب السياسية في «الرابطة الإسلامية»، في تصرير صحافي بمدينة لاهور، قبل أيام، إن حزب خان «يسعى للحصول على العفو من المؤسسة العسكرية لأنها ارتكب جرائم في القوة والنفوذ ولا يمكن التغاضي عن ذلك».

دور المؤسسة العسكرية

رأى المحلل السياسي الباكستاني راشد علي، في حديث مع «العربي الجديد»، أنه «مع الأسف هناك حقيقة مرة، وهي أن المؤسسة العسكرية تؤدي (دوراً) في كل شيء». واعتبر أن كل حزب يريد أن يصل إلى الحكم بمساعدة المؤسسة العسكرية بدلاً من الاعتماد على آراء الشعب، وهذا ما يحصل حالياً، إذ وصل التحالف إلى الحكم بمساعدة الجيش، والآن يريد عمران خان أن يتصالح مع الجيش لانه يعرف أن يده كل شيء، والحزاب السياسية ليست إلا لعبة في يده».

والموسسات الوطنية». من جهةه اعتبر كريم كندي، القيادي في حزب الشعب ونائب رئيس البرلمان السابق، في تصريح الأحد الماضي، أن ما فعله حزب خان «هو أنه يسعى ليس فقط للحصول على العفو». في المقابل قال القيادي في حزب حركة الإنصاف شibli فراز، في تصريح صحافي الأحد الماضي، إن المفاوضات بين الجانبين تأتي «من أجل القضاء على الخلافات»، معتبراً أن «إيجاد حلول للمازق السياسي الحالي أمر لا بد منه». ولفت إلى أنه «نظرًا لتلك الحقائق قرر حزب حركة الإنصاف إجراء المفاوضات مع الجيش والاستخارات، ولكن من الضروري جداً أن نقول إن آلية تلك المفاوضات مهمة جداً ولا بد من وضعها قبل المضي قدماً».

بدوره قال همایون مہند، القيادي في حزب خان وعضو بمجلس الشيوخ، في حديث مراقبين، وفي السياق، قال ت وزیر الإعلام نیوز الباکستانی، الاثنين الماضي، على أن «المفاوضات بین حزب خان و المؤسسه العسكريه أمر لا بد منه». وعزا ذلك إلى أن «أن الحزب ارتکب جرائم فی التاسع من مایو / ایار 2023 من خلال الهجوم علی مقررات الجيش (علی خلفیة اعتقال خان)، ولا بد من تصفیته (الخلاف) عبر الحوار، ولكن فی نهاية المطاف علی الحزب أيضًا ان یتفاوض مع الحكومة والسياسيین». ورغم تلك الدعوات، فإن قرار «حركة الإنصاف» بالتفاوض مع المؤسسة العسكرية جعل الحكومة في حالة ارباك، ربما لأن أعضاء التحالف الحاكم هم المستفيدون من الصراع الدائر بين الحزب والمؤسسة العسكرية. وفق محسن نواز راجنا، في حوار مع قناة داون شد القيادي في حزب الرابطة الإسلامية محسن نواز راجنا، في حوار مع قناة داون

باتب رئيس الوزراء الباكستاني والقيادي البارز في حزب الرابطة الإسلامية إحسان دار، في تصريح الأحد الماضي، من حزب خان التفاوض مع الحكومة، داعياً إياه إلى العمل المشترك من أجل إخراج البلاد من الأزمات المتعددة التي تشهدها في الوقت الحالي. ولم يكن دار الوحد الذي دعا حزب خان إلى الحوار مع الحكومة، بل جاءت الدعوة من عدد من القياديین الآخرين في التحالف الحاکم، من بينهم عضو مجلس الشيوخ والقيادة في حزب الشعب، شيري رحمن، والتي قالت في تصريح الأسبوع الماضي، إن المفاوضات بين كل مؤسسات الدولة لا بد منه، ومنها الحكومة، وبالتالي «ندعو حزب عمران خان إلى المفاوضات معها». كذلك شدد القيادي في حزب الرابطة الإسلامية

هایپِی: خلافات داخل المجلس الانتقالي

تضم في عضويتها الرئيس السابق ميشيل مارتيلى، فيما يمثل أوغستين حزب رد الذات، رئيسة رئيس الوزراء السابق كلود جوزيف ويميل جيرالد جيل اتفاقية 21 ديسمبر المرتبطة برئيس الوزراء أرييل هنرى، الذى استقال، فى مارس/ آذار الماضى، بعدم شنت العصابات هجوماً منسقاً على العاصمة. وحملت وثيقة وقعتها أعضاء المجلس الأربع، الذين اختاروا رئيس الوزراء الجديد، عنوان «تشكيل كتلةأغلبية لا ت Nx فهم داخل المجلس الرئاسي».

في المقابل، اختار المجلس الانتقالي بالإجماع رئيساً له هو السياسي إدgar لوبلان فيس، الذي سيضطلع بدء تنسيقى في المجلس الذي تم تشكيله في الأسبوع الماضى بهدف إعادة إرساء القانون والنظام في بلد دمرته العصابات. وتم اختيار الرئيس الجديد للمجلس بتوافق الأعضاء السبعة الذين يحق لهم التصويت، وليس في عملية انتخاب داخلية كانت مقررة. وقال فرنيل جوزيف: «وضعنا صندوق الاقتراع والمعلم» إلا أن المهم هنا، مضيفاً: «لكن المهم هنا أن الغالبية كانت وازنة. يحصل أحياناً تغير في الخطبة، لكن المهم خصوصاً يعطي تغيير الخطة النتائج نفسها». وتتابع: «النتيجة هي أنه بات لدينا رئيس يعرفه جيداً المجلس الرئاسي، سيتولى تنسيق عمل المجلس تطبيقاً للاتفاق الذي تم التوصل إليه بين مختلف الجهات المعنية». واستغرقت المفاوضات لتشكيل المجلس أسبوعين عدة وكانت معقدة وشهدت انتكاسات بسبب خلافات بين الأحزاب السياسية والأطراف الأخرى، وأيضاً مع الحكومة المنتهية ولايتها.

(أوشبيت برس، ق)

رئيس المجلس فحسب، بل رئيس الوزراء أيضاً. ونددت مجموعة مونتنا، التي تضم مجموعة من المجتمع المدني يمثلها عضو في المجلس يتمتع بصلاحيات التصويت، في بيان، فجر أمس الأربعاء، بما وصفته بأنه «انقلاب» دبره أربعة من أعضاء المجلس ضد الشعب الهaiti «في منتصف الليل». وأضاف البيان أن «قوى المافيا السياسية والاقتصادية قررت السيطرة على المجلس الرئاسي والحكومة حتى تتمكن من الاستمرار في السيطرة على الدولة».

وتتسم السياسة في هايتي منذ فترة طويلة بالتعاملات السرية، لكن كثيرين يشعرون بالقلق من أن البلد لا تستطيع تحمل المزيد من عدم الاستقرار السياسي مع فرض العصابات حصاراً على العاصمة بورت أو برنس ومناطق أخرى في البلد. ونقلت وكالة أسوشيتد برس عن فرانسوا بيير لوبيس، أستاذ العلوم السياسية في كلية كوبينز في نيويورك والسياسي الهaiti الشهير، قوله، في ندوة إن «الناس يُغيرون الأحزاب مثلما يغيرون قصصهم». وأعرب عن اعتقاده أن جان تشارلن مويس، الذي كان عضواً سابقاً في مجلس الشيوخ منصب وزير الرياضة في هايتي خلال الرئاسة الثانية لرينيه بريفال من 2006 إلى 2011، خيارات تشمل محاربة القرار أو الاستقالة من المجلس. وقال شخص مطلع على الموضوع، رفض الكشف عن نفسه لأن المفاوضات جارية، لوكالـA أسوشيتد برس، إن الخطوة غير المتوقعة تنتهك الاتفاق السياسي للمجلس، موضحاً أن بعض أعضاء المجلس يدرسون خيارات أخرى، مثل طرح اسم رئيس وزراء آخر. وكان من المقرر أن يجري المجلس، أمس الأول الثلاثاء، انتخابات ويختار رئيسه، وسيمثل أوغستين وإدغار لوبلان فيلس، الرئيس الجديد للمجلس. ويمثل فيلس مجموعة 30 ينابر السياسية التي تتالف من أحزاب، بينها «الجبهة الشعبية» التي

يهدد اتفاقاً اربعه اعضاء في المجلس الرئاسي الانتقالي ضي هايتي على اسم رئيس الحكومة الجديد بتفجير المجلس، مع رفض الاعضاء الثلاثة الآخرين هذا الامر

يهدد الإعلان المفاجئ عن اختيار أربعة من أعضاء المجلس الرئاسي الانتقالي في هايتي فريتز بيليزير رئيساً للوزراء، بإمكانية تفكك المجلس الذي يتألف من تسعة أعضاء، بينهم سبعة يحق لهم التصويت. وقال أربعة من سبعة أعضاء في المجلس يتمتعون بسلطات التصويت إنهم اختاروا بيليزير رئيساً للوزراء. ورداً على ذلك، يدرس أعضاء المجلس الذين يعارضون بيليزير، والذي شغل منصب وزير الرياضة في هايتي خلال الرئاسة الثانية لرينيه بريفال من 2006 إلى 2011، خيارات تشمل محاربة القرار أو الاستقالة من المجلس. وقال شخص مطلع على الموضوع، رفض الكشف عن نفسه لأن المفاوضات جارية، لوكالـA أسوشيتد برس، إن الخطوة غير المتوقعة تنتهك الاتفاق السياسي للمجلس، موضحاً أن بعض أعضاء المجلس يدرسون خيارات أخرى، مثل طرح اسم رئيس وزراء آخر. وكان من المقرر أن يجري المجلس، أمس الأول الثلاثاء، انتخابات ويختار رئيسه، ولكن بعد ساعتين، قال أحد أعضاء المجلس، بحسب الوكالة، إنه لم يتم اختيار

قدمنتها رئاسة #جامعة_كولومبيا بالتعاون مع قوات جرارة من شرطة #نيويورك وقوبلت باستحسان رعاة الإيادة. الدورة تضمنت التحقيق على #الديمقراطية وتطبيقات الحكم الرشيد وشفافية الاستثمارات. #غزة #فلسطين

■ طالبة في جامعة كولومبيا، تلصق على ملابسها إنذار تعليق دراستها في الجامعة، مع عبارة «تعليق دراستي من أجل غزة أعلى مراتب شرف. تحيا فلسطين».

■ قوات الاحتلال تفجر صباح اليوم عبوة ناسفة كبيرة كانت مزروعة على الطريق الاستيطاني رقم 55 قرب بلدة عزون قضاء قلقيلية. أصبح هذا الطريق هدفاً لعبوات المقاومة أخيراً بعضها نجح وبعضاً اكتشفها الاحتلال.

■ كان يقدم خدماته لأكثر من 500 مريض.. الموت يهدد مرضى الفشل الكلوي بعد تدمير الاحتلال مبنى غسيل الكلى في مجمع الشفاء بشكل كامل.

■ خبر خطير جداً، «إسرائيل الإرهابية ستطلب من سكان رفح الإخلاء إلى المناطق الملائقة لمحور نتساريم» الفاصل بين شمال ووسط قطاع غزة وعلى طوله من الشرق إلى الغرب تحت مسمى إنساني ومنطقة آمنة. وفي الحقيقة إسرائيل مستخدمة هؤلاء السكان كدروع بشرية لحماية قواتها وآلياتها ومواقعها العسكرية من هجمات المقاومة، وسوف تستخدم الميناء العائم الملائق لمحور كمنفذ لدخول المساعدات. هذا ما نشرته الإذاعة الإسرائيلية.

■ أنت تعمل وتدخر، ونحن نسرق وديعنك وتعويضك. #عيد_العمال #لبنان

■ تم توقيف أحد أشهر tiktokers في لبنان وهو يملك صالوناً لتصفيف شعر الرجال، بتهمة استدرج الأطفال واغتصابهم، بعدهما فضحة Tiktoker شهر آخر كان أوقف قبله بساعات. وهكذا تكرر السيناريو من الأمس، ليصبح عدد الموقوفين حتى الساعة خمسة يشكلون عصابة منظمة تمتلك تجارة الممنوعات واغتصاب الأطفال.

أخبار

ارتفاع أرباح الشركات في بورصة قطر

أعلنت بورصة قطر أرباح الشركات

ارتفاع أرباح الشركات المدرجة

باستثناء شركة الفال تليمية

القابضة - خلال الربع الأول من

2024 بنسبة 5.83% على أساس

سنوي.

وأشارت البورصة، في بيان

لها إلى أن قيمة أرباح الشركات

المدرجة في الثلاثة أشهر الأولى

من العام الجاري بلغت 1.1 مليار

ريال، مقابل 1.04 مليار

في الربع نفسه من 2023.

وكشفت البورصة أن نسبة

الارتفاع في أرباح الشركات

التي تليمية القابضة

تنتمي إلى 51% في اس

عام، بينما ارتفع أرباح

شركة، مؤسسة على سية قطاعات

وهي البورصة، والخدمات المالية

والصناعة، والعقارات، والنقل

والاتصالات، والبيانات والخدمات

الاستهلاكية، وأمن يشار

إلى أن أرباح الشركات المدرجة

ببورصة قطر انخفضت خلال عام

2023 بنسبة 3.03% سنويًا لتبلغ

47.44 مليون ريال، مقابل

48.92 مليون ريال في عام

2022.

الأردن: جمود للحد من نسب البطالة

أكدت شركة الدين الصناعية

الأردنية أن الأردني هو

نوع الناتج في مختلف القطاعات

مشيرة إلى أن ما تمهد المدن

الصناعية الأردنية من نما وتطور

يتوصل بمساعدات الصناعية

المملكة في الشركات الصناعية

وغيرها من القطاعات، حسب

وكالة الأنباء الأردنية (بترا).

وقال مدير عام الشركة عمر

جعied في بيان أمس الأربعاء،

بمناسبة إدخال الأردن إلى

النوسخة الأولى من التصنيف

الوطني للأداء والعمودي في

انتشارها شكل وجهاً لألاقا



الشباب البالغ من قدراته العمل

حيث وفرت فرص العمل ب المختلفة

القطاعات والبلدان التي تتجه لها

الصناعة الأردنية.

وأشار إلى إسهامات الشركة في

التنمية الاقتصادية والتنموية

من خلال الدعم من نسب البطالة

وتقدير

القطاعات التي تتجه لها

من خلال فروعها المتشرطة

في مختلف محافظات المملكة.

وموضحاً أن الدين الصناعية

افتتحت بالفعل مراكز متعددة

الاهتمام والاتفاقات مع عدد

الجهات الرسمية والخاصة

والمبادرات الهادفة لإدماج الشباب

في سوق العمل.

طبل على عقارات أبوظبي

شهد الربع الأول من عام

نمواً أبوظبي في طبل على عقارات

أبوظبي ما يعكس بشكل إيجابي

على أسعار العقارات وحجم

والمجالس فيه المعاشرات، ومن

المنطقة أن يستمر هذا الاتجاه

خلال العام الحالي، وفق تقرير

السوق العقاري للمعلومات

في أبوظبي في الرابع الأول 2024

الصادرة عن موقع "بيوت كوم".

وقد تشير تقرير تصدرت من

"البرق" و"الغرير" - إثنان

الكتور طبل لشرائط الشاب

منطقة خليفة، كاظل العمار

البلديين عن قلل ياسع

منخفضة، بينما كانت "جيزة"

"باس" و"جيزة" و"جيزة سيدات" أكثر

المناطق طبل من قلل البالغين عن

قلل فاخرة في أبوظبي.

ووفقاً للبيانات الصادرة عن موقع

"بيوت كوم" شهدت أسعار الشقق

والفلل الفاخرة في المناطق الأكبر

طبل ارتفاعاً ينمو سلة

البلد في 2024.

برهان

تواصل مجموعة «شي إن» SHEIN التي تقدم بيع الساعات الكترونية صعودها للجدل والغضب تجاهه لخفقها Chris Xu، غالباً رغم الاتهامات التي تلاحتها



كريستن شو

الرابط: مصطفى قعاس

خاصية القارصين ضد السلاح المزورة والمواد الخطيرة والمنتجات الضارة أو تلك التي تمس حقوق الملكية الفكرية، وحسب المنظمة غير الحكومية "اصدقاء الأرض"، تقترب المجموعة من 100 مليون مشترى على مستوى العالم.

وتشير المجموعة إلى أن ارتفاع اقبال العملاء على منتجاتها يزيد عن 90%

ضيق مقارنة مع المجموعة السابقة.

وتعمل المجموعة على تطوير منتجاتها

التي تليمية القابضة كريستن شو

تركز الولايات المتحدة الأمريكية عقوباتها بشكل مكثف على قطاع الفاز المسال الروسي، باعتباره مجالاً رئيسياً تزيد إضعافه على المدى الطويل، وذلك لأربعة أسباب رئيسية تجعلها لا توقف، أبدًا عن تحقيق ذلك

حرب على الطاقة الروسية

أربعة أسباب تجعل أمريكا لا تتوقف عن استهداف الغاز المسال

الدلت . العربي الجديد



احتياطيات هائلة من الغاز الأميركي
كشفت نواة النفط الصخري عن احتياطي هائل من الغاز الطبيعي في جميع أنحاء الولايات المتحدة، مما جعلها تتجاوز قطر وأستراليا كأكبر صادرات الغاز الطبيعي المسال في العالم، إذ تهدف إلى جعل استيراد الصين سلعاً إضافية منخفضة التكلفة من السوق.



فرانسا وإسبانيا وبلجيكا، والسبب الثالث على لدى الطويل، وفق تحليل سایمون واتكينز في نشرة «جي بي آرس» هو أن هذه بالذات يندر بروتين يومن شخصاً فقد نظر من فترة طويلة إلى الغاز الطبيعي المسال وخاصة من موارد الغاز الضخمة في القطب الشمالي باعتباره لفترة مرحلة الرئيسية الثانية لنمو الطاقة في روسيا.

ارتفاع صادرات الغاز إلى آسيا
ويبدو أن واستناداً وجهاً سهامها نحو توقيع صادرات الغاز المسال الروسية إلى الصين التي تكافأ أميركا لكن جماح الغاز المسال أكثر كلفة من تراجع الإمدادات الروسية كله، فراغي رامب في روا مغاراته، وتباينات الغاز المسال الروسية، وتباينات الخطوط وراء هذه الأهداف، وأشار تحليل

تشير في مجلة فورين بوليسي الأميركي، مهابة إبريل، بيساس من قطاع الرياح، وبعيداً عن المقدمة، فضل جيد في الحرب التجارية مع الصين، ولكنها تتفق من قوى دعم الطاقة، حيث تجري ترتيبات تهدف إلى حظر صادرات الغاز الطبيعي المسال الأميركي إليها،

مهدي فعل ترتيبات أكثر كلفة، بما بعد

كتير في تقاضي سلامها، مما جعله تقتضي تشتري الغاز الطبيعي المسال والتي ينتهي عليها هذا الوسيط في الصين، فرق التحليل الذي شارك فيه غابرييل بولين، وكثير من

دراسات الطاقة في جامعات أميركا، وبعد

الاكتفاء بغاز الطبيعية المسال على

محوره منعاً لدخوله للأردن أو لاستخدام الأرضي الأردني

تماماً إلى الدول المجاورة.

أما التغير الآخر غير نوش هو تحديد المودع الذي ينبع في حرب إسرائيل على غزة، وهناك من يقول إن هذه حرب بين إسرائيل كثيرة، وحماس كثيرة، ولكن الجانب

العربي أوضح أن تغيير عريف الجانب الإسرائيلي

وحرمه في حاسن هو سامي وأوضاع تغير الموجم الأميركي

للاتصالات، وتحقيق مكانتها من شأنها أن تغير

الروسية، وهذا ينبع من اشتراكها في

النفط والغاز، وهذا ينبع من اشتراكها في</p

تاریخ من الاحتجاجات الطلابية في الجامعات الأمريكية

قامت الجامعة بصياغة بيان جديد يتعلق بحقوق ومسؤوليات الطلاب فيما يخص الاحتجاجات والتظاهرات، وفي أواخر التسعينيات، أطلقت الحركة العمالية الطلابية احتجاجات تطالب بتحسين أوضاع موظفي الجامعة المادية.

جامعة برينستون تأسست الجامعة في عام 1746، وهي توفر لطلابها الموارد الأكاديمية التي تؤهلهم لشغل مناصب قيادية، والتحق بها في العام الدراسي الأخير 8816 طالباً، من ضمنهم 3212 طالب دراسات عليا،
جامعة جورج واشنطن تأسست في عام 1821، وتم تصنيفها المركز 67 على المستوى الوطني، بلغ معدل رسومها الدراسية 65 ألف دولار سنوياً، وتتميز العديد من كلياتها

ولدى الجامعة قائمة بارزة من الخريجين تشمل السيدة الأولى السابقة ميشيل أوباما، ورئيس المحكمة العليا السابق أوليفير إسحورث، مؤسس أمازون جيف بيزوس، ورائد الفضاء وقائد المركبة «أبولو 12» بيت كونراد. في أربعينيات القرن العشرين شكلت مجموعة من الطلاب البيض «الاتحاد الليبرالي» الذي ناضل من أجل قبول الطلاب السود في الجامعة، وأدانوا بشدة سياسات القبول العنصري، وعلى مر السنين، احتاج طلاب برلينستون على سياسات الجامعة، وفي عام 1978، قاموا باعتراض كبير ضد استثماراتها في جنوب أفريقيا في ظل نظام الفصل العنصري. في التسعينيات، طالب الطلاب اللاتينيون والآسيويون بالتوسيع في الدراسات العرقية، وفي عام 2009، تم إنشاء برنامج الدراسات اللاتينية، وفي عام 2018، تم إنشاء برنامج الدراسات الأميركية الآسيوية.

بريخا العريق، وتعتبر كلية الحقوق لها واحدة من أبرز كليات الحقوق العالمية، كما تعتبر كلية الطب الأقدم في الولايات المتحدة. وبحسب شبكة «بي سي» البريطانية، تخرج من جامعة درج واشنطن العددي من السياسيين الأمريكيين، من بينهم أربعة نواب في ونغرس الحالي وعضو في مجلس سيوخ، ومن بين خريجيها السيدة على السابقة جاكلين كينيدي. وبدأت اتجاهات في حرم الجامعة منذ ية الحرب على قطاع غزة، وشهدت وشتات عديدة بين الطلاب والشرطة، التي تسعى إلى تفكيك الاعتصام الكبير، ثم دخل الجامعة بشتى الطرق.

جامعة نيويورك
تأسست في عام 1831، وهي أكبر جامعة بحثية خاصة في الولايات المتحدة، وتضم الكثير من المراكز البحثية لتدريس احتياجات طلابها البالغ عددهم نحو 65000 طالب وتنفق 1.27 مليار دولار سنويًا على الأبحاث، مما يجعلها تصنف كواحدة من أفضل الجامعات العالمية.
وشكل حرم الجامعة على مدار تاريخها مركزاً لللاحتجاجات باعتبارها مركزاً للحركات الاجتماعية والسياسية التقديمية، وشهدت احتجاجات واسعة ضد حرب فيتنام، وأدت التظاهرات الطلابية في أعقاب اغتيال مارتن لوثر كينغ في عام 1968، إلى تغييرات في طريقة التعامل مع الطلاب الأميركيين من أصل أفريقي، وتشهد الجامعة حالياً احتجاجات داعمة للفلسطينيين.

جامعة جنوب كاليفورنيا
هي جامعة تقع في الولايات المتحدة، وهي إحدى الجامعات التي تصنف كواحدة من أفضل جامعات في الولايات المتحدة، يصل رسوم الدراسة فيها إلى نحو ألف دولار سنويًا. من أبرز خريجي جامعة الرئيس الأميركي السابق بيل ينتون، وزوجته هيلاリー كلينتون، عدد من الحائزين على جائزة نوبل الفيزيائية أُريلست لورانس (1939) ورواي جيلمان (1969)، والكمبيائيين بن بي. فين (2002) وبريان كوبيلكا (2010)، وتشهر في مجال دراسة نون والحقوق. وتشهد الجامعة حالياً احتجاجات داعمة للفلسطينيين، ويطالب الطلاب المحت涸ون بوقف الحرب على غزة، حجب استثمارات الجامعة من مصانع سلحة التي تتعامل مع إسرائيل.

جامعة تكساس
يعود تاريخ تأسيسها إلى عام 1883، ويختارها طلاب الدراسات العليا لسمعتها المتميزة والالتزامها البحثي، وتتميز بيئة تدريسية حاصلة على عدد كبير من جوائز نوبل، وبوليتزر، ومن ضمن كادرها التعليمي الحاصل على جائزة نوبل في الكيمياء جون سنت الجامعه الخاصه في عام 1860، صنف في المرتبة 28 على المستوى الوطني، ووصل معدل رسومها السنوية إلى 68 ألف دولار، وتضم الجامعة نحو 19,500 طالب جامعي و 26,500 طالب سات عليا، وبلغ عدد خريجيها و 450 ألفاً، بحسب موقعها الرسمي، شهير ببرامجها الأكاديمية المرموقة، اتعرف ببرستتها الخاصة للفنون

جوديسياف، ومن بين أبرز خريجيها الحائز على جائزة أوسكار ما�يو ماكونهي، وعالم الفيزياء الفلكية نيل ديفراس تاييسون. وشهدت الجامعة العديد من الاحتجاجات الطلابية، خصوصاً في السبعينيات والستينيات، بسبب الحرب على فيتنام، والحقوق المدنية، والتمييز العنصري، والقضايا البيئية عديدة، وشهدت مؤخراً حركات داعمة للقضية الفلسطينية.

سينمائية إلى جانب كلية مارشال، عمال ذات التصنيف العالي، وكلية برج للصحافة والاتصال الجماهيري، حسب صحيفة «نيويورك تايمز»، فإنه رأى ما كانت الجامعة تحظى بمستوى شطاط الاحتجاجي الطلابي الذي تشهده سمات الأخرى، لكنها رغم ذلك شهدت ركبات اجتماعية ووقفات احتجاجية، من أشهرها التظاهرات على مقتل رج فلويد على يد ضباط الشرطة في

وإصابات العمل، وجرى حل كل القضايا بالتوافق والتراضي، بمواكبة قانونية من مستشارة الاتحاد، ويقوم الاتحاد بصفته من بين مؤسسات منظمة التحرير الفلسطينية، باحتضان أنشطة تتوجه إلى أبناء الشعب الفلسطيني، ويعمل على دعم العامل الفلسطيني في كل المجالات وبكل الإمكانيات المتاحة، وقد تولى خلالجائحة كورونا توزيع مساعدات على الآف العمال بدعم من سفارة فلسطين، واتفق مع أطباء لتخفيض كلفة الكشف الطبي لمن يحملون بطاقات انتساب له، وأيضاً مع العديد من المختبرات والصيدليات، كما وقع اتفاقية مع جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في لبنان، لتخفيض بنسبة 50 في المائة من مبالغ الفحوصات والصور والكشف الطبي.

تواصل الاحتجاجات
مُؤيدة للحق
فلسطيني في
جامعات الأميركيّة،
لم تفلح حملات
قمع والترهيب
الاعتقال في منع
طلاب من التظاهر

السلطان.. العربي الجديد

تبالين الإحصاءات الخاصة بعدد جامعات الأميركية التي تشهد انتجاجات داعمة لوقف الحرب في غزة وإنهاء الاحتلال فلسطين، ووفقاً لبيان بلومبرغ، فقد تجاوز العدد 50 مؤسسة تعليمية كبرى، وكان لافتاً أن وجة الاحتجاجات الحالية بدأت من خل أعرق الجامعات، أو ما يطلق عليه جامعات النخبة». وتضم الولايات المتحدة عدداً كبيراً من الجامعات، منها العديد من الجامعات المرموقة ولها، ويصل عدد الجامعات والكليات المعاهد الجامعية الأميركية، إلى ما يقارب من 5300 بحسب إحصاء لمركز numeneduservice الأميركي.

جامعة كولومبيا
أسست الجامعة الخاصة في عام 1754،
تقع في المدورة 12 في نافورة،

هي نصف في المربّع، ١٢ صنم اقصى
جماعات الأمبركية، وتحاوز سومها

دراسية 65 ألف دولار سنويًا، وتشتهر بعدها الأكاديمية وباحتياطها العالٰين، يتم تصنيف العديد من برامج الدراسات العليا فيها ضمن الأفضل على المستوى وطني من حيث الإنتاجية البحثية، كما تضم مختبر كولومبيا لابتكار السريري للولاً مبتكرة في مجال الرعاية الصحية، تضم مكتبة كبيرة تحتوي على أكثر من 12 مليون كتاب، وما يقارب 3 ملايين كتاب رقمي، وتخرج من جامعة كولومبيا ثلاثة رؤساء أميركيين أخرهم باراك باما، وخمسة من مؤسسي الولايات المتحدة، و37 من رؤساء الدول وقادة حكومات في العالم، إضافة إلى الآلاف من شخصيات البارزة في مجالات متعددة.

يشهد تاريخ الجامعة على موجات متعددة من الاحتتجاجات الطلابية، من بينها التظاهر رفضاً لسياسة الفصل عنصرىي في الولايات المتحدة، وضد حرب فيتنام حين تركزت المطالب على قطع العلاقات بين الجامعة ومركز تحليلات الدافعية الأمريكية الذي كان يبحث تطوير الأسلحة للمجهود الحربى، أدت تلك الاحتجاجات إلى تنشيط حركة الطلابية، قبل أن تقود جامعة ولوبيما أخيراً موجة الاحتجاجات رافضة للحرب على غزة.

تُعتبر واحدة من أبرز الجامعات العالمية، يعود تاريخ تأسيسها إلى عام 1636، تُعدّ أقدم جامعة أميركية، وتصنف اعتباراً منها أفضّل الجامعات الوطنية، تتقدّم الرسوم الدراسية فيها من 59 ألف دولار سنوياً، وتضم 10 كليات إضافية، هي معهد رادكليف للدراسات المتقدمة، مما تضم أكبر نظام مكتبات أكاديمية في العالم يحتوي على 18 مليون مجلد، مما يقدر بـ 400 مليون مخطوطه و 10 ملايين صورة فوتوغرافية، وتضم كلية خريجي جامعة هارفارد ثمانية رؤساء أميركيين من بينهم جورج بوش، العديد من رؤساء دول العالم، وتخرج منها ما يقارب 600 عالم في مختلف مجالات، وحاز عدد منهم على جوائز العالمية، من بينهم نحو 150 من الحائزين على جوائز نوبل، وتشهد الجامعة احتجاجات مؤيدة للقضية الفلسطينية، إذ أكثر من 50 عاماً، وفي أبريل/نيسان 1964، شهدت احتجاجات طلابية واسعة فضّة للحرب على فيتنام، وبعدها

قرار حم
العاملة
الفلسطيني
مخيمات
نقابات ع
الوزير،
وتنظاهر
إلى جانب
التجمعوا
بقاعي»:
حصول ا
في حين
على أن الـ
حفة المع
الدكتور
قرار منـ
يلـ
ديـ
طاءـ
منـ
جهـ
باتـ
زيرـ
201

لعام الفلسطيني
ة بعد العام اللبناني
ن玩家来说

المجتمع في لبنان صراعاً
سي تعديل القانون، لكن الفـ
ـة اللبنانيـة لم تتفق على
ـلـفـلـسـطـيـنـيـ حقوقـ البـدـيـهـ
ـسـكـنـ لـأـنـقـيـنـ، وـهـذاـ أـبـسـطـ مـاـ يـ
ـلـلـعـيشـ بـكـرـامـةـ، وـأـدـتـ التـجـ
ـيـةـ بـيـنـ الـأـحـزـابـ إـلـىـ إـصـدـارـ
ـسـابـقـ كـمـيلـ أـبـوـ سـلـيمـانـ عـاـ



لم يخفف دخول الدقيق إلى شمال قطاع غزة سوى التغذية والجفاف اللذين يعاني منهما الأطفال ليس فقط في الشمال، بل في مختلف المحافظات ولا تزال المستشفيات تستقبل حالات كثيرة يومياً

غزة - أمجد ياغي

على الرغم من دخول الدقيق وبعض الغذاء إلى شمال قطاع غزة، بعد أشهر من الانقطاع وسط حصار مشدد ومستمر، كسره سماح جزئي من قبل الاحتلال الإسرائيلي للمنظمات الدولية بإدخال الغذاء، لا يزال الأطفال يتواوفدون إلى مستشفى كمال عدوان في منطقة مشروع بيت لاهيا، وهو يعانون من الجفاف وسوء التغذية. ويعلاني الأطفال من سوء التغذية والجفاف في كافة محافظات القطاع، في ظل قلة المساعدات التي تدخل القطاع، وسط اعتماد تام عليها. وتقدر وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا) أن 90 في المائة من سكان القطاع يعتمدون على المساعدات لتأمين مصادر التغذية منذ بداية العدوان. وفي وقت سابق، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الأطفال يتواوفدون بال什رات يومياً إلى مستشفيات قطاع غزة بسبب الجفاف ونقص الغذاء، وسط مخاطر تهدد أجسادهم بشكل يومي، في ظل عدم التوصل إلى أي اتفاق لوقف الحرب. ورصدت أعلى الأرقام في مستشفى كمال عدوان شمالي غزة، والذي يستقبل نحو 50 طفلاً يومياً بسبب الجفاف ونقص الغذاء.

في مخيم جباليا، توجهت عطاف عبد المجيد (37 سنة) مع نجلها الأصغر إحسان (4 سنوات) إلى مستشفى كمال عدوان، بعدما عانى من الجفاف وسوء التغذية. كانت ملامح الطفل تميل لللون الأصفر رغم كل محاولاتها تأمين الطعام له حتى لا تتدحرج صحته. بدأ إحسان يشعر بالتحسن بعد مرور أربعة أيام على بقائه في المستشفى. وتشير أمه إلى أنها المرة الثانية التي يصاب فيها أحد أطفالها بالجفاف.

قبل ذلك، أصيب طفلها الأكبر إبراهيم (8 سنوات) بالجفاف في فبراير/شباط

عمل بلا حقوق للجذّابين الفلسطينيين في لبنان

لبنان. انتصار الدنان

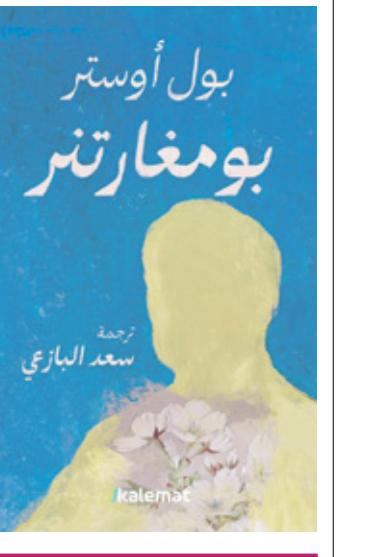
يعمل اللاجئ الفلسطيني في لبنان، محمد عصفور، في محل لبيع الألبسة، وهو يتحدر من عكا، وينقيم في مدينة صيدا (جنوب)، ويقول لـ«العربي الجديد»: «أعمل طيلة النهار لأنقاضي راتبا لا يتعدي 300 دولار شهرياً. وهذا المبلغ لا يكفي أكثر من أسبوعين في ظل الظروف الصعبة التي نعيشها. أنساعد أهلي في مصرف البيت، إذ لا يعمل والدي حالياً بسبب الظروف، وهو يبحث عن عمل لكنه لم يوفق، ورغم ضالة الراتب لا يستطيع أن أترك العمل». وعن حقوقه يقول: «ليس لي أي حقوق. لا تتوسيط ولا استثناء ولا تأمين ولا ضمان. نحن محرومون من كل حقوقنا في لبنان، ولا نعرف ماذا سنفعل.

لا أحد يستطيع العيش
بلا عمل. وفي لبنان
يزداد الأمر تعقيداً في
ظل الأزمة الاقتصادية،
وبالنسبة إلى اللاجئين
الفلسطينيين نضاف عد

رواية أخيرة تُنذر بالموت بِول أوَّل

جعفر العلواني

بعد إصداره أربع
شعرية، وكتاباً في
في النقد، نشر أوسع
رواية أولى باسم
بوق بنيمين يمكن أن
«ضغط اللعب»، لن
استمرّت محاولاته ا
سنوات قبيل أن
اساسية تختلف بتسلسل
والوجود اليوم بأسلا
يُنكح على المصادر
فعل في «موسيقى
(1980) و«ثلاثية نيوبي»
«النهر الأزرق» (2023).



من سوھو إلی بیروت

مواجِهَةٌ مُمْتَدَّةٌ
الشَّارِعُ إِلَى الْمَسْرِحِ
مَا تَقُولُهُ الْمَسْرِحِ
تَنَاوِلُ سِيرَةَ الْفِيلِيسِ
وَتُعَرِّضُ حَالِيًّا عَلَى
حَسَبِ الْأَنْسَابِ



سوانح

پیری رات - اسٹریلیا

على جدران عديدة في شارع الحسين
وُضعت ملصقات مكتوبٌ على
ماركس راجع». قد يعتقد المارة
يشهد بتفرّعاته منذ عام 2019

الصادم بين محتاجين من صغارا
قوى مصرفية وسلطوية، أن هـ
تدرج ضمن المواجهة المستمرة
مثل مصلقات وكتابات مشابهـ

Getty) 2017 بول أوستر الثناء مشاركته ضيف شرف في «معرض غوادالاخارا للكتاب» بالمكسيك.

سيبدو ذلك واضحًا من خلال اختراع أسلوب شخصيته، الذي يروي حياته بضمير المتكلم في النصوص التي تظهر في هذه الرواية ذات المنظور المتعدد، والتي تعكس بقايا تلك الألعاب الأدبية والمرايا التربانتيسية التي تغري المؤلف والقارئ على السواء. في أحياناً أخرى، يستغنى أوستر عن العاب الحيلة التي تميز لحظات أخرى من حياته المهنية، حيث تجتمع مجموعة من المؤشرات معاً في الرواية، وقد يكون أكثرها وضوحاً هو تأثير هوستفيت، التي تتردد أفكارها الفينومينولوجية في أفكار ولسان أستاذ الفلسفة. وقد يكون مثيراً للدهشة أيضاً تأثره بالروائي الأميركي وكاتب القصص القصيرة فيليب روث (1933 - 2018)، لا سيما في الصفحات المخصصة لوصف حياة المجتمعات اليهودية في نيوجيرسي؛ وهو ما يأخذ القارئ مباشرة إلى روايات روث الخيالية التي تدور أحاديثها في نيوارك. ولكن، لا شك أنَّ الدهشة ستبلغ ذروتها، عندما يجد القارئ نفسه، أثناء قراءة تلمس شعور الحنين الذي يتخلَّ الصفحات، مدفوعاً بانقاع بطيء الماء تذكرة ومحالة الإباحة عن

رُصد مع كتاب آخر في درج «مكتبة نيويورك العامة»، في حراك داعم لزميله سلمان رشدي، الذي تعرّض وقتها لمحاولة اغتيال. بعد ذلك رافق الصحف الطويل أخباره، عدا بعض المعلومات المقطعة التي كانت تنشرها زوجته على «إنستغرام». تحدث فيها عن حالته، محتفنة بقوتها وقدرتها على مقاومة المرض، إضافة إلى خضوعه للعلاج طبي مدمر. لم تكن صور صاحب «ثلاثية نيويورك» تنشر بالخير، مما أثار تكهنات حول وضعه، وأحاط صورته بالاهتمام والتعاطف. حتى ذلك الوقت لم يكن أوستر قد توقف عن الكتابة يوماً واحداً. وكانت المواجهة الهائلة، ربما بالنسبة إليه أيضاً. فبعد انتهاءه من «الفتى المشتعل»، حياة وأعمال ستيفن كرين، طالبه خياله بإعطاء الحياة لشخصية قد تكون واحدة من أكثر شخصيات المحبوبة، وهو السينيسي بومغارتنر، أستاذ الفلسفة الفخرى في «جامعة برينستون». على الرغم من أن بومغارتنر يحتفظ باستقلالية شخصيته، إلا أن قارئ العمل سيلاحظ أنه نسخة من مؤلفه، أكثر من معنى وبعد وجودي، فهو

شخص وصل متاخرًا إلى أغuras حجرة الكتابة، التي ليست إلا مخيلة بول أوستر نفسه. إنها، إذًا، قصة كاتب بارز وأستاذ جامعي، غريب الأطوار، يقدر ما هو رقيق بشكل لا يصدق. شعور الحب العميق والدائم يحتاج حياته، وهو شعور سيرافقه تجاهه، زوجته، رغم أنها ماتت منذ تسع سنوات. إنه الآن في الحادية والسبعين من عمره، ومع ذلك يواصل النضال من أجل العيش في غيابها. تبدأ قصة الحبيبين المشركة في عام 1986، عندما التقى كطابين مفلسين في نيويورك وعلى الرغم من كونهما متقاضين تقريباً في كل شيء يتعلق بالحياة، إلا أنهما يبدآن علاقة عاطفية مستمرة لمدة أربعين عاماً.

التغلب على شعور الحزن بسبب فقدان الزوجة أنا هو الشعور الطاغي على الرواية كلها، وهو المحرّر أيضًا للدخول في قصص أخرى - من شبابها في نيوارك بنوجيسي، إلى حياة والدها كثوري فاشل في أوروبا الشرقية - كل ذلك يختاله وصف دقيق وعميق للأحوال والطرائق التي تحب بها في مراحل الحياة المختلفة. سيستمتع أوست باستخدام تقنية الصناديق الصينية كل هذا سيسره أو ستدفعه إلى

٦٣

بحمد الخالق العظيم

تف هذه الزاوية مع مبدع عربي في أيام العدوان على غزة وكيف أثر على إنتاجه حياته اليومية، وبعض ما يوّد مشاركته مع القراء

■ **كلمة تقولها للإنسان العربي في كلّ مكان؟**
الإنسان العربي مظلوم، لأنّه واقع تحت سلطتك أنتظمه حُكْم تفرض عليه الصمت، وتتحمّل بقوّة سيارات الشرطة وهراواتها عن أيّ تضامن. ماذا أقول له؟ حاول أن تعبّر عما يمور في داخلك بدون شكّ، لكنه مثل كلّ إبداع أدبي يسرى ببطء إلى نفوس الناس ووعيهم، وأظنّ أنّ الأدب باشكاله المختلفة من قصص وقصائد ومقالات قد ساهم في خلق الوعي بقضية الشعب الفلسطيني لدى الشعوب الأوروبيّة والعالم أجمع، وقد يكون الأدب أضعف صوتاً، لكنه الأبعد والأعمق أثراً.

■ **لو قيّض لك البدء من جديد، هل ستختار العجل الإبداعي أو مجال آخر، كالعمل السياسي أو النضالي أو الإنساني؟**
لو قيّض لك البدء من جديد، هل ستختار العجل الإبداعي أو مجال آخر، كالعمل السياسي أو النضالي أو الإنساني؟ في الواقع الأمر، فإن العمل الإبداعي هو عمل سياسي ونضالي، ولا يوجد أدب سلبيّة والصمت؟ وأنذّر قول شاعرنا سلاح جاهين: «ما استعجّيش من اللي

■ **ما الماجس الذي يشغل هذه الأيام في ظل بداء العدوان البربرى على الشعب الفلسطيني في غزة شتنى بقوّة شاهد الشهداء والأطفال والجرحى، حُمور البطولة الفدّة، لكن مع استمرار العدوان في ظلّ صمتٍ عربيٍّ ودوليٍّ تقطّع بعيارات الإدانة من دون خطوة طليقية، راح ذلك الصمت المُرعب يستولي على، كيف لشعب أعزّ إن ينشر كلّ مشاعر الوحدة هذه في العالم؟**

A close-up portrait of a middle-aged man with a shaved head and dark eyebrows. He is wearing a light-colored, blue-and-white checkered button-down shirt. The background is a warm, out-of-focus yellow and orange, suggesting an indoor setting with sunlight.

٦٤

فاص وكاتب صحافي 1948. حاصل على درجة من «جامعة موسكو» في اللغة واللغة من «جامعة موسكو». «كتاري» (2010)، و«الأجيال الثالثة» (2012)، و«أنا وعبد الرحمن الخمي وأنت» (2017). وليل كما صدرت له ترجمة من بينها: «معجم المصطلحات» (1984)، و«كان بكاؤل» (قصص مختارة مترافقاً مع رائحة الخبر» (1985). مترجمة عن الروسية محفوظ في مرايا الآباء وإعداد، (1989). يكتب في الصحف المصرية والعربية.

مجالات

عن معرض **غزة: لحظة تحول**، الذي تستضيفه حالياً، تقييم «مؤسسة عبد
الحسن القطان» في رام الله، عند الخامسة من مساء السبت، الحادي عشر من
شهر المقبل، ثاني جلسات «حول سؤال الفن». يشارك في الجلسة كلّ من الفنانين:
ار الحروب، وهاني زعرب، ولور امين، ومنذر جوابرة، ويحاورهم يزيد عزيزي.

باء في وطنهم عنوان المعرض الذي افتتح في قصر «الازو مورا» بمدينة
دقيقة نهاية الشهر الماضي، ويتواصل حتى الرابع والعشرين من تشرين الثاني/
نوفمبر المقبل. يضم المعرض أعمال سبعة وعشرين فناناً تضيء الإبداع المعاصرة
بغزة، منهم: سامية حلبي وميسرة بارود ونسرين زواهدة وعهد ازحيمان
محمد الحاج ورشا الجندي من فلسطين، وجين فرير من اسكتلندا.

تحل اللتيني المقربتي «متحف: المتحف العربي للفن الحديث» بالدوحة معرض **هـد** للفنان السوداني **خالد البيه** الذي يتواصل حتى العاشر من آب/ أغسطس قبل. يبحث المعرض الذي يضم رسومات رقمية وتركيب فني نفذ بوسائل حاسوبية وبصرية، في معنى أن يكون الفرد شاهداً على الدمار الذي يحدث في سطين.

ام عند السابعة من مساء الثلاثاء المقبل، في فضاء «دي تيرناكل» بلندن، موسيقية بعنوان **روية فلسطين** بتنظيم من «مهرجان بيت لحم عاصفي». تأتي الامسية بدلاً عن «مسابقة الأغنية الأوروبية 2024» على خلفية اصطدامها بسبب مشاركة «إسرائيل»، الموسيقيون: **الفرعي**، وبشار حداد، ولينا ينبي، وآخرون.

تقرير

أرقام قبل النهاية

كرة القدم نظرة على أبرز الإحصائيات والحقائق التي برزت في مواجهتي الدور قبل النهائي من البطولة القارية. ومن خلال التناول إلى النهائي الرابع بعد التغلب على الهلال، حافظ العن على سجله الحافل بالهلال، حافظ العن على سجله الحافل على بعد الخروج مطلقاً من دوري أبطال آسيا بعد أن يحقق الفوز في مباراة الذهاب من الأدوار الإقصائية. وفاز النادي الإماراتي الآن بتنس مواجهات في الأدوار الإقصائية من البطولة بعد أن نجح في تحقيق الفوز ذهاباً، بما في ذلك أربع مواجهات في الدور قبل النهائي. وفي السابق، بعد فوزه بمواجهة الذهاب من الدور قبل النهائي، فاز كوريا الجنوبية بفارق ركلات الترجيح. وقبل النهائي (سيقام الذهاب في اليابان بـ 11 مايو/أيار الحالي والإياب في 25 منه بالإمارات) ومع ختام الدور قبل النهائي، الذي الموقعة الإلكترونية لاتحاد الآسيوي سيقام ذهاب النهائي في اليابان يوم 25 مايو/أيار 2024، وذلك عقب ختام مباريات الدور قبل النهائي، بعد نجاح نادي العن الإمارتي في تأكيد صلاحته ليتفوق على نظيره الهلال السعودي في مجموع المبارتين، وليتأهل عن منطقة المغرب إلى الدور النهائي الذي يقام الشهر الحالي. وفي منطقة الشرق كافح نادي يوكوهاما مارينوس الياباني قبل أن يتغلب على نظيره أولسان هيونداي بطل



تايشن، نجح أندرسون لوبيز في هز الشباك من جديد خلال الأدوار الإقصائية خلال المواجهة أمام أولسان ليرفع رصيده في البطولة إلى ستة أهداف. وسجل المغربي سفيان رحيمي لاعب العين (11) هدفاً، وكريزان لاعب شاندونغ، والكسندر ميتروفتش لاعب الهلال (كلاهما ثمانية أهداف). سجلوا أهدافاً أكثر من لوبيز في النسخة الحالية من البطولة. وشارك داريان بويانيتش بدلياً في الدقيقة 34 عندما كان أولسان متاخراً بنتيجة 3-0 أمام يوكوهاما، حيث كان الفريق بحاجة لإلهام كبير من متاخرًا بنتيجة 1-0، لكنه صمد بعشرة لاعبين ليحقق الفوز على أولسان 2-3 في 120 دقيقة، قبل أن يتتفوق بفارق ركلات الترجيح، ليسجل حضوره للمرة الأولى في نهاية دوري أبطال آسيا. وبات فريق يوكوهاما أحد أحدث الفرق التي تتأهل إلى نهائي البطولة، بعد أن كان آخر فريقين حققا هذا الأمر هما كاشيميا انترز الياباني وبيرسيبوليس الإيرلندي عندما تقابلوا في نهائي نسخة عام 2018. وبعد تسجيله في مرمى بانكوك يونايتد في دور الـ16 وفي مباراتي الدور ربع النهائي أمام شاندونغ هذه الهجمات، حيث تصدى له من أصل 8 تسديدات على المرمى، ليرفع رصيده الإجمالي في صدارة حراس المرمى بالبطولة إلى 45 تصدياً بمعدل نجاح 75%. في المقابل، تصدى ويليان بوب حارس مرمى يوكوهاما لـ13 تسديدة في مباراة واحدة، وانتهت بحرمان كيم مين-وو من التسجيل في ركلات الترجيح، ليكون الفوز من نصيب ماريونوس الذي لعب بعشرة لاعبين منذ أواخر الشوط الأول. ولعب نادي يوكوهاما ماريونوس تحت قيادة المدرب هاري كويول، بشخصية قوية، حيث دخل مباراة الإياب

يُقدم المهاجم الكسندر
لينال، هاتريكه بـ 3 أهداف

يُقدم المهاجم الكسندر إيزاك مستويات رائعةً مما فرقه نيو كاسل يونايتد عن الآخرين

A close-up photograph of a soccer player, likely Nuno Santos, wearing a black and white striped jersey with a yellow sleeve patch. He is shouting with his mouth open and fist raised, showing intense emotion.

يُنافِسِ إيزَّانْ كُول بالمرِّ وإِرلينغ هالاند على لقب الهداف

سجل فيها 33 هدفاً (عشرة أهداف في أول موسم و 23 هدفاً في الموسم الحالي في جميع المسابقات). ولقت إيزاك الأنطوار عندما كان لاعباً مع كل من بوروسيا دورتموند الألماني بين 2016 و 2018، وريال سوسييداد الإسباني بين سنوات 2019 و 2023، إذ لعب 132 مباراة سجل فيها 44 هدفاً، وكان دائماً ما يصنع الفارق في المواجهات ضد الأندية الإسبانية الكبيرة وعلى رأسها فريقاً ريال مدريد وبرشلونة، إن كان عبر صناعة الأهداف أو تسجيلها، أو خلق الخطورة على المرمى بأسلوبه لعبه الهجومي المميز وأمسى إيزاك واحداً من ركائز منتخب السويد في السنوات الأخيرة خصوصاً بين سنوات 2019 و 2022، عندما خاض 30 مباراة دولية ودية سجل فيها ثمانية أهداف. وهو بدأ مسيرته الدولية مع المنتخب الأول في عام 2017، وخاض حتى الآن 44 مباراة سجل فيها 10 أهداف، وسيكون إيزاك من بين أبرز النجوم التي ستتفقد لها بطولة يورو 2024، التي تنطلق في ألمانيا يوم 14 يونيو/حزيران المقبل، وذلك بسبب فشل منتخب السويد في التأهل إلى البطولة الأوروبيية. ويمثل إيزاك في رصيده من الألقاب: لقب كأس ألمانيا في موسم 2016-2017 مع فريق بوروسيا دورتموند الألماني، لقب كأس ملك إسبانيا مع ريال سوسييداد في موسم 2019-2020.

خطف البولندي الأرض
بقوة مع برشلونة في
جولة الليغا الأخيرة، إذ
بات يصارع على لقب

خطف البولندي الاضواع
بقوة مع برشلونة في
جولة الليغا الأخيرة، إذ
بات يصافح على لقب
الهدف

بتسلمه ثلاثية في فوز برشلونة
فالنسيا (2-4)، رفع روبرت ليغانوفسكي
رصيده إلى 16 هدفاً في الليغا الإسبانية
هذا الموسم، ليصبح على بعد ثلاثة أهداف
فقط من متقدمة قائمة هدافي المسابقة
مهاجم جيرونا أرتيم دوفبيك. ويتفق
على مهاجم برشلونة في ترتيب هدافي
دوري الدرجة الأولى الإسباني أيضاً
جود بيلينغهام (ريال مدريد) والكستن
سورلوت (فياريال)، إذ سجل كل منهما
هدف، وذلك قبل خمس جولات من نهاي
الليغا. وسيلتقي ليغانوفسكي ودوفب
في ملعب مونتولبي، يوم السبت المقرب
ضمن الرمق الأخير من المسابقة، واستثنى
أمام المهاجم البولندي فرصة لتقلي
الفارق مع «البيتشيتشي» (هداف الليغا
خلال زيارة ريال سوسيداد ورايو فايكان
إلى ملعب لويس كومبانيis الأولي
بالإضافة إلى رحلتي الفريق الكتالوني
إلى ملعب «رامون سانشيز بيزخوا

A group of Al Ain FC fans in traditional Emirati attire, including white agals and ghutras, are cheering and holding a large team flag. One man in the center holds up a white and purple striped jersey with the club's logo and the word 'FAB' on it. The background shows a stadium at night with bright lights.

العنوان دعمت فريقها فى حملة مباراته (ناس بالخش)

الرقم الأعلى على صعيد محاولات المراوغة والمراوغات الناجحة، بعدها نجح في ستة من المراوغات الثمانية التي حاول القيام بها ضد مدافعي أولسان. كما ساهم اللاعب أيضاً في تقديم تمريرة حاسمة لهدف لوبيز في مباراة الإياب، ليارتفاع رصيده إلى ثلاثة أهداف وأربع تمريرات حاسمة في النسخة الحالية من البطولة القارية. وفي الوقت نفسه، جاء ظهير الهلال، اللاعب سعود عبد الحميد في المركز الثاني، بعد أن أكمل أربع مراوغات ناجحة من أصل خمس محاولات في المباراة أمام العين.

جميع مبارياته الثلاث السابقة أمام الأندية الكورية في دوري أبطال آسيا هذا الموسم، تمكن يوكوهاما أخيراً من تحقيق الفوز على أحد الأندية الكورية عندما تغلب على أولسان على استاد يوكوهاما الدولي. وكان الفريق الياباني خسر مرتين أمام إيتتشون يونايتد في دور المجموعات تحت قيادة مدربه السابق كيفن موسكات، ثم خسر 1-0 في مباراة ذهاب قبل النهائي أمام أولسان، قبل أن يحقق الفوز 2-3 في مباراة الإياب، ليتفوق بذلك في ركلات الترجيح. وكان يان ماتيوس جناح نادي يوكوهاما صاحب

أجل تعديل النتيجة، وقد نجح لاعب الوسط السويدي في التسجيل من ضربة جزاء بعد ثمانى دقائق من مشاركته، ليتعادل الفريقان في مجموع المباراتين. وخلال مباراة الإياب صنع اللاعب البالغ من العمر 29 عاماً 8 فرص لأولسان، وهو الرقم الأعلى في مباراة واحدة بين جميع اللاعبين في النسخة الحالية من دوري أبطال آسيا، حيث تقدم أمام تاكويا أوجيوارا، الذي صنع سبع فرص لفريق أوروا ريد دايموندز خلال المباراة التي خسرها 2-1 أمام هانوي في دور المجموعات. وبعد تعرضه للخسارة في

ليفاندوفسكي يضع لقب الهداف نصب عينيه

A dynamic photograph of a male soccer player in mid-celebration. He is wearing a red and blue striped jersey with a white Spotify logo on the sleeve. His right hand is raised in a peace sign, and his left arm is bent with his fist near his shoulder. He has a wide, intense expression with his mouth open as if shouting or cheering. The background is blurred, suggesting a stadium setting.

A soccer player in a blue and red striped jersey, with the Spotify logo on the chest, celebrating a goal by pointing upwards with his right hand and shouting.

موجة فتحي بحر

مدادل یو دع بطولہ مدرب

دُعَ الإسباني رافاييل نادال منافسات بطولة مدريد من الدور ثمن النهائي، بعد الهزيمة المجموعتين دون رد أمام التشيكى جيري ليهيتشكا، فى الواجهة الأولى لنادال أمام تشيكى (22 عاما). وبعد أول 10 أشواط تنافسية في المباراة، فاز ليهيتشكا بأخر نقاط المجموعة الأولى وكسر إرسال نادال في هذا الشوط، فيما فرض سيطرته على الشوط الثاني، ليحقق فوزاً بمجموعتين (7-6 و 6-4). وواصل ليهيتشكا، المصنف عالميا، نتائجه المميزة بعدما حجز مقعده في ثمن نهائي البطولة ذات 1000 نقطة بفوزه في الدور الثالث على البرازيلي موتيريو بمجموعتين دون رد.



علي هامش الحديث

مودريتش يحقق رقمًا قياسيًا في دوري الأبطال

سبح النجم الكرواتي، لوكا مودريتش، أكبر لاعبي ريال مدريد الإسباني عمرًا، بعد شاركته كبديل في الشوط الثاني من مباراة فريقه أمام بايرن ميونخ الألماني في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. وانفرد مودريتش بهذا الرقم القياسي الذي حاصل في قبضة المجري الراحل، فيرينتس بوشكاش، على مدار 59 عاما، وتحديداً منذ 17 فبراير/شرين الثاني عام 1965 في مباراة للفريق الملكي بកأس أوروبا (دوري الأبطال الأوروبي)، أمام كيلمارنوك الاسكتلندي، حيث كان عمره آنذاك 38 عاما و229 يوما. بينما سارك مودريتش في مواجهة البايرن بعمر 38 عاما و234 يوما.

رئيس رابطة فورمولا 1 السابق:

لسد القطري يعوض توريس باللاعب تشاكا

يلن نادي السد القطري، أنه تعاقد بشكل رسمي مع البرتغالي ميغيل أنجلو دا سيلفا
شهير بـ «تشكا» لاعب فريق ستاد رين الفرنسي السابق، من أجل الدفاع عن الون
نوريق في صفقة انتقال حر حتى نهاية الموسم الجاري 2023-2024. وسيجري قيد
لاعب البرتغالي في القائمة بدلاً للبرازيلي جيليرمي توريس الذي أعلن النادي انتهاء
رسمه بعد تعرضه لكسر في الكاحل خلال مباراة السد مع الشمال خلال الجولة الـ 21
قبل الأخيرة من الدوري القطري. وذكر السد في بيان عبر موقعه الرسمي أن توريس
سيبعد عن الفريق لفترة طويلة لاحتياطه لبرنامج علاجي مكثف.

پیرون جیمس پیر الغموض بخصوص مستقبله

أبقى نجم السلة الأميركي، ليبرون جيمس (39 عاماً)، الغموض قائماً بخصوص مستقبله مع فريق لوس أنجلوس ليكرز، وإمكانية استمراره في الموسم القادم. ونقل موقع «بي إن سبورتس» باللغة الفرنسية، تصريحات التجم الأميركي في مؤتمر صحافي، حيث رفض الحديث عن مستقبله الرياضي. وقال ليبرون جيمس: «صراحة، أريد فقط أن أكون مع عائلتي في الوقت الحالي. أحد أبنائي (بروني) لم يقرر ما إذا كان سيدخل التجنيد العسكري أم أنه سيعود إلى الكلية. ولدي طفل آخر يلعب في المدرسة الثانوية الآن (براييس). أما ابنتي فهي تمارس الكرة الطائرة وزوجتي تفعل الكثير من الأشياء رائعة. لذا فإن الأولوية الآن هي لعائلتي». وأضاف قائلاً: «بعد عائلتي، في غضون مهرين، يجب أن أذهب إلى لاس فيغاس لل العسكرية، لذا يجب أن أريح جسدي من أجل



تحب الولايات المتحدة والمساركه في الألوبلياد، هذه هي اهتماماتي الأولى».

ونو لا يستبعد مغادرة مانشستر يونايتد
وبحضور قائد مانشستر يونايتد، برونو فرنانديز، بشكل مفاجئ، أنه لا يستبعد مغادرة يقه هذا الصيف. وقال فرنانديز في مقابلة مع شبكة «دازن» إنه «من الواضح أن أمر لا يعتمد على فقط، أليس كذلك؟ إذا كنت تريد مني أن تكون صارقاً للغاية، إذا كان لي أن أفكّر في عدم الاستمرار في الدوري الإنكليزي الممتاز، فلن يكون الأمر كذلك إلا بعد بطولة أوروبا لأنه لن يتمكن أي شيء من صرف تركيزي عن نهائي كأس الاتحاد الإنكليزي وكأس أوروبا، إذ لا يوجد شيء أكثر أهمية من ذلك حالياً».



**روما وجد صعوبة
بالموسم الماضي
 أمام ليفربول
 (Getty Images)**

نَصْخَةُ الْمُهَاجِرِ الدُّورِيُّ الْأَوَّلِ

بعد أن نجح في وضع حد لعقدة التتويج المحلي، بما أنه في عديد الموسماً كان قريباً من الحصول على لقب البوندسليغا، قبل أن يفشل في الامتياز الأخيرة، غير أنه في

نادي باير ليفركوزن يسعى إلى الثأر من روما الإيطالي

لتأكيد أنه يعيش أفضل موسم في تاريخه، بعد أن نجح في وضع حد لعقدة التتويج المحلي، بما أنه في عديد المواسم كان قريباً من الحصول على لقب البوندسليغا، قبل أن يفشل في الأمتاز الأخيرة، غير أنه في الموسم الحالي، وبقيادة الإسباني تشافي ألونسو نجح في التتويج، مقدماً عروضاً قوية جعلته يخطف الأضواء، ويكون الفريق الذي صنع الحدث بامتياز، وكل الأندية تطمح للانصار عليه.

ومن الطبيعي أن يعطي التتويج بالدوري، دفعاً قوياً إلى رفاق المغربي أمين عدلي، من يحاول الفريق الألماني حصد لقب جديد

يسعى باير ليفركوزن الألماني، إلى تأكيد نتائجه المميزة في الدوري المحلي، من خلال التأهل إلى نهائي منافسات الدوري الأوروبي، عندما ينزل ضيفاً على نادي روما الإيطالي، الخميس، في ذهاب نصف النهائي، انطلاقاً من الساعة العاشرة مساء بتوقيت القدس في ملعب الأولمبيكو. وبعد أيام قليلة من تتويجه التاريخي بالدوري، سيحاول الفريق الألماني حصد لقب جديد

فاز الفريق الإيطالي على ملععبه بنتيجه 0.1، قبل أن يفرض التعادل في الإياب 0.0 ويتأهل إلى المباراة الختامية ذلك أن المواجهة الجديدة ستكون قوية أيضاً، والصراع سيكون مميراً بين المدربين، لأن كل واحد منها تولى تدريب فريقه في ظروف متشابهة، قبل أن يقود إلى حصد انتصارات مهمة، وهما من الجيل الجديد من المدربين المتألقين والذين يتوقع لهם مستقبل كبير بالنظر إلى النتائج التي تحقق في المباريات الأخيرة.

وينزل أثلاثنا الإيطالي ضيفاً على فريق ميلان، الذي يخوض مباراته في مواجهة

A dynamic photograph capturing two soccer players in mid-celebration. The player in the foreground, wearing a white jersey with 'acorn' and a small logo on the chest, has his mouth open as if shouting or cheering. He is wearing white shorts with a red stripe on the side and white socks. Behind him, another player in a similar white uniform is also in a celebratory pose, with one arm raised. The background is a blurred stadium filled with spectators.

نصف نهائى المقطم

نُهَّا مُدْرِس مُوَاجِهَات نَصْفِ نَهَايَى دُورِي الْمُؤْتَمِرِ الْأُورُوبِيِّ
جِبْل نَادِي فِيُورْنِيَّنَا الإِيطَالِيِّ، ضِيَافَةً عَلَى كَلْوَبِ بِرْجَ الْبِلْجِيَّيِّ
فِي لَقَاءٍ تَبَدُّو فِيهِ فَرَصَ النَّادِي الإِيطَالِيِّ أَوْفَرَ لِلْوُصُولِ إِلَى النَّهَايَى
لِلْمُوْسَمِ الثَّانِي تَوَالِيَّا بَعْدَ خَسَارَتِهِ الْمُوْسَمِ الصَّادِرِيِّ أَهَامَ وَيَسْتَهَامَ
الْإِنْكِلِيزِيِّ. وَفِي الْلَّقَاءِ الثَّانِي، يَوَاجِهُ أَوْلَمِبِيَا كَوْسِ الْيُونَانِيِّ فِرْيقَ اسْتُون
فِيلَالْإِنْكِلِيزِيِّ، الَّذِي يَتَعَمَّلُ بِاسْبِقِيَّةٍ عَلَى مُنَافِسِهِ، خَصْوصًا بَعْدَ الْعَرْضِ
الْفَرْنِيِّ الَّذِي قَدَّمَهُ أَهَامَ لِلْفَرْنِيِّ.

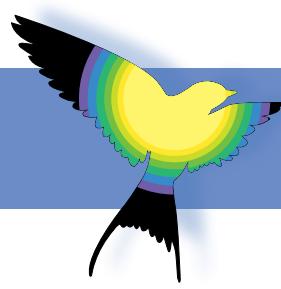
الطباطبائي

الكثير للارتفاع بالرياضة في جنوب أفريقيا من خلال نجاحه في الملاكمه، هو الملوك البطل الذي ألهم الأمة وملاكمي المستقبل» في حين نعته الحكومة في جنوب أفريقيا بعدها وصفته بالأسطورة.

وُعرف توبيلا باسم «وردة سويفتو»، وهي المنطقة التي ولد فيها يوم 24 سبتمبر /أيلول عام 1966. وهناك بدأ الملاكمه قبل أن يحترفها بين 1986 و2006، فاستطاع الفوز بثلاثة ألقاب عالمية في ثلاث فئات مختلفة، إذ توج بالقب بطولة العالم للوزن الخفيف في منظمة الملاكمه العالمية في الفترة ما بين 1990 و1992، وهو نفسه اللقب الذي حققه في رابطة الملاكمه العالمية عام 1993. وفي عام 2000 استطاع توبيلا رفع حزام بطولة العالم للوزن المتوسط في المجلس العالمي. جمع توبيلا في بداية الأمر رقمًا مميزًا على مستوى الهراء من خلال تحقيق

فارق بطل العالم السابق في الملاكمة الجنوب أفريقي دينجان توبيلا الحياة، أمس الاثنين، بعدما غُثّر عليه ميتاً داخل منزله في جوهانسبرغ عن عمر يناهز الـ57 عاماً، إثر معاناته من مشاكل صحية، بحسب ما كشف صديقه إيدي موتونجونجو، لتسود حالة من الحزن الشديد في البلاد، وسط تضامن كبير من العديد من محبي رياضة الفن النبيل حول العالم. وصرّح إيدي موتونجونجو، صديق توبيلا بطل الملاكمة السابق، لوسائل الإعلام، أمس الاثنين، بينها وكالة فرانس برس: «الغريب أنه لم يُجب على هاتفه وتمكنت عائلته بمرافقه قوات الشرطة من الدخول لمنزله واكتشفوا أنه كان قد فارق الحياة»، في حين قالت وزيرة الرياضة زيزني كودوا: «يبينما نحتفل بمرور 30 عاماً على الديمocratification في جنوب أفريقيا، فإننا نحزن على فقدان رياضي فعل





النوم حالة من انخفاض النشاط العقلي والبدني في جسم الإنسان يترافق مع تغير في الوعي وتوقف بعض الأنشطة الحسية، وال الحاجة إلى النوم مستمرة لضبط الساعة البيولوجية في جسم الإنسان.



ذلك النوم تكون الإشارات الصادرة عنه عقل الإنسان الأقوى (وللت كيليتشن/ فرانس برس)

حالة النوم

أقوى إشارات الدماغ لدعم الصحة

مشكلات الأرق من أكثر المشاكل الصحية التي قد يعاني منها الأفراد على الأقل مرة واحدة خلال حياتهم. وقد لا يصبح الأرق مشكلة إلا في حال تكرر فترات زمنية طويلة، وأثر في الحياة اليومية. عندها لا بد من زيارة أخصائي أو خبير متخصص للمساعدة في تقديم بعض التمارين التي تساعد في النوم. ويوضح عاكوم أن «هذه التمارين تتضمن آيات معينة للتنفس والتأمل. وإذا فشلت يمكن استشارة فيتامين بي 12 عادةً يؤدي إلى مشاكل في النوم، وقد يتسبب في مشاكل نفسية وحالات اكتئاب». ووفق عاكوم ليست مشكلة الأرق أمراً بسيطاً، وتنطوي في مراحل عدة أن يتدخل الأطباء لمعرفة الأسباب ومعالجتها. وهل هي نفسية أو جسدية، ثم في حال لم يكن الشخص يعاني من مشاكل صحية أو نفسية تؤثر في نومه يمكن استخدام تقنيات مختلفة أو الاعتماد على برامج غذائية صحية والابتعاد عن المنتجات، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة، أو تعديل الإضاءة في الغرفة».

وتعود مشكلات النوم، لهذا من المهم تدريب الأطفال والرضع على النوم في ساعات محددة. ثانياً، اعتماد أسلوب «عد الخراف»، أي العد في شكل تسلسلي في مرحلة أولى، ثم العد عكسياً مثلاً من الرقم 1 إلى 100، وبعدها من 100 إلى الرقم 1. ويؤكد عاكوم أن «استراتيجية «عد الخراف» تأخذ حركة العين السريعة وغير السريعة. وتزور الدراسة أن حركة العين غير السريعة تحدث عموماً في النصف الأول من الليل، وتشير فقط إلى النقطة التي يسترخي فيها الجسم. وتذكر أن النشاط البدني يساعد في إمكانية استرخاء العادات في استرخاء الجسم، وبالتالي مرحلة العين غير السريعة، ووفقاً للدراسة يرتبط النشاط البدني المنتظم بمزيد من تحسين الحالة المزاجية، مما يمكن على قدرة الدماغ على فرز هرمونات تساعد في النوم. ويري عاكوم أن «ممارسة الرياضة تساعد عن تناول الماكولات المنشطة ذاتياً التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، لأنها تحرق على السهر، وأيضاً عن المشروبات التي تحتوي على كافيين».

باختصار

لا يمكن أن يتغلب الإنسان على النعاس، خاصة إذا كان متعباً، فالإشارات الصادرة عن عقل الإنسان عن ضرورة النوم تدعى «النوم تدبره».

تدريب الدماغ على النوم في ساعة أو توقيت محدد ذات تناقص إيجابية سمع بالتلغّل على مشاكل النوم في المستقبل.

يمكن أن يتناول الأشخاص الذين يعانون من أرق بعض الأطعمة التي تساعد في الموز الغني بالبوتاسيوم، كما ينصح بالابتعاد عن تناول الماكولات المنشطة، حتى يصل إلى حقيقة تأثيره على ما يعانيه.

أولاً، تدريب الجسم والدماغ على النوم في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند ساعة معينة أو توقيت محدد ذات تناقص إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في المستقبل. ويشير إلى أن «التدريب على النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

«قناع بلون السماء»... جائزة بطعم المقاومة

سعادة مفروم

والعصرين، وتوقف فيها النبض الإنساني الحارض ضد التخوين، كما توقفت فيها صهوات الحرية والتحرر من كل ما يوشّب البشر، أفراداً ومجتمعات. إنها رواية تُعلن حبّ والصادقة هوّة الإنسان فوق كل الانتقامات». وبasis خندقجي، الحكم بالسجن المؤبد لدى الاحتلال، مرات ثلاث، بتهمة المشاركة في عملية أُدت إلى مقتل ثلاثة أبناء، اعتقل وهو في آخر سنة دراسية له في كلية الإعلام والصحافة، في 2004، لكن الاعتقال لم يكسرُّه ولم يقتل موهبته في الكتابة، فسبقه أن كتبَ كتاباً معدّة خرجت إلى الحرية بينما بقيَّ مُبيعاً داخل السجن، منها ديوانان: «طقوس المرة الأولى» (2010)، و«أنفاس قضيدة لليلة» (2013)، وأربع روايات: «مسك الكلفية» (2014)، و«ترجس العزّة» (2017)، وخمسون بدر الدين» (2019)، و«أنفاس امرأة مخدولة» (2020). إضافة إلى الرواية الفائزية «قناع بلون السماء» (2003). وهو ما يؤكد أن الكتابة لدى خندقجي ليست مجرد هوّة أو موهبة، وإنما أداة مقاومة ونضال حقيقي ضدّ الاعتقال والإحتلال والعزلة والنسيان. الحرية والمجد لك يا باسم.

سليمان، حين يقول: «يندفعُ منها خال جاستين، الشخصي السياسي، في أساليب مبتكرة». رواية تغاصر في تجربة صيغة سردية جديدة للثلاثية الكبرى: وهي الذات، وهي الآخر، وهي العالم، حيث يرمي التجربة الذي حول مخلاله شاباً فلسطينياً الأسرى والتهجير والإيادة والعنصرية. كما اشتربت فيها، وازدهرت، جداول التاريخ والأسطورة والحاضر في مطلع الهوية، يجرّ أن يعيش الآخر بكل جوارحه تقريباً، وأن يغوص في التاريخ بعيداً جداً حتى يصل إلى حقيقة تأثيره على ما يعانيه الفلسطينيون اليوم في وطنهم المحتل. وما يشير الدائشة أن المرجعات التاريخية السابقة لخندقجي في الرواية دقيقة وواحية جداً، وهي ما تعكس حتماً جهود الكبير الذي ي delt في القراءة في طروف السجن الصعبة. طوال عقددين، ليصل بالفكرة التأريخية لروايته إلى هذا الحدّ من الأصلة والعمق.

وأتفق مع لجنة التحكيم، التي وصفت الرواية «متعدّدة الطبقات، يميزها بناة الشخصيات، والتجربة واسترجاع التاريخ ذاكرة الأماكن». وأتفق مع رئيس لجنة التحكيم، الروائي والناقد الكبير نبيل

لأصل إلى أنه فورُّ مُستحقِّ بغض النظر عن ظروف الكاتب ومن منظفات القضية، فقد ذهب خندقجي بفكرة الرواية بعيداً، وخارج أسوار سجن، ليحلق في خيل التجربة الذي حول مخلاله شاباً فلسطينياً إلى شاب «إسرائيلي»، بواسطة بطاقة مؤوية وجدها في بيروت، ثم تلقفه بالجائزة العالمية للرواية العربية (بوكر). وبدلًا من أن يتسلم جائزة حُرّاً ويفرج بها بين أهل ومحبيه وقارئيه، استدعته في ذات الليلة إدارة السجن، الذي يقع فيه منذ 20 عاماً، لتحكم عليه بسجن انفرادي، إضافة إلى غرامة مالية جديدة، عقاباً له على الكتابة ثم الفوز (!).

عندما أعلن فوز الرواية بالجائزة، متفقةً على 133 رواية تقدّم أصحابها للجائزة، خشّب أن يكون الفوز لأسباب تتعلق بظروف كاتبها المغتَفَّ، والمعاطف معه في طلب ما تمرّ به القضية الفلسطينية من مُعطّفات قاسية وحادةً مُتمثّلة في العدوان على غزة، منذ نصف سنة. لائي لم أكن قد قرأت الرواية بعد، مع أئمّة قرأت الروايات الأخرى التي وصلت إلى القائمة الفضفاضة معها، ولهذا اتجهت منذ إعلان

وأخيراً

العربي الجديد

للبن. العربي الجديد

تنوع التقنيات الخاصة بكيفية الحصول على نوم هادئ وعنيق طوال الليل، ومن بينها إطفاء الإنارة بالكامل، وتناول مشروبات تحتوي على أعشاب، أو حتى أدوية توفر الاسترخاء، وتعتبر من بين أكثر أنواع الأدوية التي يستخدمها الناس اليوم، وكشف استطلاع أجرته مؤسسة «فيبيتس» للنوم العالمي عام 2019 أن نحو 62 في المائة من الأشخاص البالغين حول العالم يعانون من قلة النوم، أيضاً أظهر تقرير شرطة مؤسسة النوم الوطنية الأميركية أن أكثر من ثلث البالغين في الولايات المتحدة يعانون من مشكلات في النوم، وإن النسبة الكبرى منهم من النساء اللواتي لا يحصلن على حصة نوم كافية، أو يواجهن مشكلات وأضطرابات في النوم. يقول المتخصص في الصحة العامة وليد عاكوم لـ«العربي الجديد»: «النوم حاجة أساسية للإنسان الذي لا يستطيع أن يتغلب على النعاس، خاصة إذا كان متعباً، فالإشارات التي يصدرها العقل ضرورة النوم تعدّ أقوى من الإشارات الأخرى التي تلفت إلى احتياجات أخرى خاصة في جسم الإنسان، على غرار تناول الطعام، والنوم يدعم وظيفة الدماغ الصحية ويحافظ على الصحة البدنية، علمًا أن الحاجة إلى النوم تختلف بين الناس بحسب الأعمار.

يتبع: «بحاجة الأطفال والراهقون إلى النوم أكثر من البالغين، كما يحتاج الرضع إلى ساعات نوم طويلة للدعم النمو، وبمرور الوقت يمكن أن يزيد الحصول على قسط غير كافٍ من النوم خطر الإصابة بمشاكل صحية مرمرة»، ويؤكد خبراء صحيون أن قلة النوم تؤثر في التغذية الغذائية ومستوى الأنسولين والغلوكوز، ما قد يزيد من احتمال السمنة ومخاطر السكري.

وأظهر بحث أن الأطفال الذين لا يحصلون على كافٍ عرضة للبدانة أكثر بحوالي 60 في المائة من غيرهم». وفي الإجمال يعتبر النوم ساعات كافية أمراً ضروريًا للحفاظ على الصحة وتجنب الكثير من الأمراض التي قد تنتج عن حاجة الجسم إلى الراحة.

ويقولون النوم الروتيني لأقل من ست ساعات في اليوم، نظام المناعة، ما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وصنفت مجموعة الصحة العالمية أي شكل من أشكال العمل بنظام المناوبة الليلية كاحتمال للإصابة بالسرطان، وتزيد قلة النوم من احتمال أن تصبح الشرايين التاجية مسدودة وهشاشة، مما يضع على الطريق نحو أمراض القلب والأوعية الدموية والسكنة الدامية وفشل القلب الاحتقاني، ووفق عاكوم تعدد الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها من أجل الحصول على نوم عميق وهادئ، وهي:

أولاً، تدريب الجسم والدماغ على النوم في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند

ساعة معينة أو توقيت محدد ذات نتائج

إيجابية للتغلب على مشاكل النوم في

المستقبل، ويشير إلى أن «التدريب على

النوم باوقات معينة يساعد في التغلب

على مشاكل النوم، بما يحصل على

الشخصين الذين يعانون من أرق أطعمة

تناول الموز في حالة عدم عميق

مثل الموز

في أوقات معينة، والحفاظ عليها قدر

المستطاع، فتدريب الدماغ على النوم عند