



يقرأ عمر كوش في كتاب
كريم بفرادوني عن الرئيس
اللبناني السابق ميشال
عون، والذي يتضمنه
تفصيلاً للرجل ولعهده.

20

هاريس تحاول التحايل عن بايدن

تسعي كاملاً هاريس إلى إظهار تعايدها عن جو بايدن والإيحاء بأنها تحمل جيلاً جديداً للقيادة، فيما تأمل الإدارة أن تخبو قضية فلسطين قبل يوم الاقتراع. [8]



الجمعة 18 أكتوبر / تشرين الأول 2024 م 15 ربیع الآخر 1446 هـ الصدد 3700 السنة الحادية عشرة

العرب الجديد

www.alaraby.co.uk

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن

Friday 18 October 2024



In Safe Hands



44444 756

qlm-online.com

qlm_insurance

في العدد

04 | سينما

شمال غربي...
سوريا... مدینیون
ضحايا الرسائل
الروسية



06

تفسيرات لقرار
السيسي اطاحة
عباس كامل

12 | المفاجأة

دعامي إسرائيل...
وشركات تعلن
هبوط مبيعاتها

19 | متحف



الفاخورة... قطر
تمتن الناجية من
حرب غزة أهلًا

24 | ثقافة

عبد القادر
الصوفي... ثلاثة
صدمات في
الضمير الغربي

26 | سينما



نادية لطفى...
صورة قديمة
تبهي حاضرة



إبادة وتواطؤ

الإبادة الإسرائيلية الجارية
في شمال غزة، ضمن إطار
ما يُعرف بـ«خطة الجنرالات»،
تدصل بتواطؤ سياسي
عربي وعالمي تقوده
الولايات المتحدة والمانيا
خصوصاً.

5.4



تردد وتيرة المقتل في غزة ويتجزأ الاهتمام الإعلامي بها (الشرط عدمه/الاضطراب)

الحدث

ألمانيا تورط «يونيفيل» في لبنان لفائدة الاحتلال

في جنوب لبنان، وشنّت الطائرات الإسرائيليّة سلسلة غارات استهدفت عدداً من البلدات في الجنوب. في المقابل، أعلن حزب الله، في سلسلة بيانات، قصفه بصواريخ موجهة دبابتين إسرائيليتين أثناة، وجدهما على مرتفع في جنوب لبنان، ما أدى إلى احتراقهما. في مواجهة ذلك، أعلنت النائب عن كتلة حزب الله البرلمانية حسن فضل الله أن «خيارنا هو موصلة القاتل بكل الوسائل التي تحتاجها المواجهة لنزع العدو من تحقيق أهدافه وإجباره على وقف عوائه». [3.2] (التفاصيل ص.

معلومات «العربي الجديد» أفادت بأن «يونيفيل» ميلوني إلى بيروت، اليوم الجمعة، بدعوة الأمم المتحدة لتعزيز ودعم قدرات قوة الأمم المتحدة في جنوب لبنان (يونيفيل) بما يتضمن قوة انتشار سريع لتحسين حريتها في التحرك ومنحها مزيداً من الأسلحة النارية. في المقابل، ورطت المانيا يونيفيل في المعارك الدائرة بين حزب الله وإسرائيل، مع إسقاط بحريتها العاملة ضمن القوات الدوليّة طائرة مُسيرة في مواجهة الناقورة في جنوب لبنان، فيما دقائق من استهدافها واستهدفت بلدة الورديّة في الشوف بعد مطالبة الألماني بإخلاء أحد المبني كما استهدفت غارة محيط مدينة صور في بيان، لتقديم الشكر لالمانيا عليه. وكانت

بيروت، حيفا - العربي الجديد

نقل الاحتلال الإسرائيلي سياسة الإنذارات بهدف التهجير إلى منطقة البقاع اللبنانيّة ومنطقة الورديّة في الشوف (محافظة جبل لبنان)، حيث شنت طائراته سلسلة غارات على عدد من القرى بعد مقاومة من توجيه التحذيرات، وهو الأمر الذي تكرر خصوصاً في مناطق أخرى في صور جنوب لبنان، فيما استيق وزیر الدفاع الإيطالي جيوفرو زينيتو (الصورة)، وصول رئيسة حكومته جورجيا



مُتفرقات اقتصادية

الأردن: تحفيز صادرات الخدمات لتقليل العجز التجاري

مُؤشرات الأسواق

البيانات في سوق الأسهم،
مسقط «ـ»، أمس،
بنسبة 0,27% بعدما
خسر 12,9 نقطة، ليغلق عند
مستوى 4800,15 نقطة.
مقارنة مع آخر جلسة تداول
التي بلغت 4813,05 نقطة.
وبلغت قيمة التداول نحو
7,21 مليون ريال (18,8
مليون دولار) مرتفعة بنسبة
109,5% مقارنة مع الجلسة
السابقة. وأشار التقرير
الصادر عن البورصة إلى أن
القيمة السوقية انخفضت

انخفاض الأسهم اليابانية

بنسبة 0,7% ليسجل
أدنى مستوى للإغلاق في
أسبوع عند 38911,19 نقطة.
أمس الخميس، مع تراجع أسهم
الشركات المرتبطة بالرقاء
الإلكترونية، فيما انخفض
المؤشر توبكس الأوسع نطاقاً
لـ 2697,82 نقطة، مقارنة

نقطة ٢٠٨١٪ إلى ٦٥٣٪ انخفضت أسهم شركات كبيرة في قطاع التكنولوجيا للجسة الثانية لتؤثر سلبا على المؤشر نيكى، وذلك بعد إعلان شركة «إيه إس إم إل» الهولندية خفض توقعاتها للمبيعات السنوية لتثير مخاوف إزاء الطلب، مما أدى إلى هبوط أسهم الشركات المرتبطة بالرقاء في الجلسات السابقة. لكن خسائر حدثت لأسهم التكنولوجيا لفترة وجيزة بعد إعلان شركة تايوان لصناعة أشباه الموصلات المحدودة، المهيمنة على صناعة الرقائق المتقدمة المستخدمة في تطبيقات الذكاء الاصطناعي.

صعود الأسهم الأوروبية

صعدت الأسهم الأوروبية، أمس، وسط بحث المستثمرين عن دلائل بشأن خفض أسعار الفائدة من جانب البنك المركزي الأوروبي وتحلياهم مجموعة متنوعة من نتائج الشركات. وارتفع المؤشر «ستوكس 600 الأوروبي» بنحو 0,1% بعد انخفاض استمر يومين. وفي ظل تباطؤ التضخم وزيادة من الصعوبات الاقتصادية في دول التكتل، تبحث أسواق المال عن مؤشرات تبرر توقعاتها بانخفاض أسعار الفائدة 3 مرات أخرى، حتى مارس 2025.



**انخفاض
مؤشر كراتشي**

أغلق مؤشر بورصة
كراتشي كبرى أسواق
الأسهم الباكستانية،
أمس، على تراجع بنسبة
0,72٪، ما يعادل 620 نقطة.
ليصل عند مستوى
نقطة. وبلغت كمية الأسهم
المتداولة نحو 219,87 مليون
سهم، تمثل أسهم 450 شركة،
ارتفعت منها قيمة أسهم 173
شركة، فيما تراجعت قيمة
أسهم 208 شركات واستقرت
قيمة أسهم 69 شركة.

تراجع بورصة الكويت

أغلقت بورصة الكويت تعاملاتها أمس، على انخفاض مؤشرها العام بنسبة 0,33% لتصل إلى مستوى 7080,17 نقطة، وذلك من خلال تداول نحو 324,7 مليون سهم عبر 17570 صفقة نقية بقيمة 57,2 مليون دينار (186,5 مليون دولار). وانخفض مؤشر السوق الأول بنسبة 0,59%， لينهي تداولاته عند 7576,66 نقطة من خلال تداول 76,6 مليون سهم عبر 26,19 صفقات بقيمة 6705 مليون دينار.

تسعي الحكومة الأردنية لتعظيم عائدات تصدير الخدمات عبر اعفاءات وجواز

وفقاً لبيانات إحصائية، وأبرزها خدمات المال والتأمين والعقارات وخدمات الأعمال التي تقدر قيمتها من الناتج بحوالي 4,4 مليارات دينار، ويساهم القطاع في توظيف أكثر من 80% من القوى العاملة في البلاد، وتكون أهمية القطاع في قدرته التنافسية العالمية للتصدير للأسوقين الخارجيين،

والإنتاج التلفزيوني والسينمائي. ووفق وزير الاقتصاد الرقمي والريادة الأردني سامي السميرات، فإن التعديل سيساهم في تعزيز نمو وتنافسية قطاع تكنولوجيا المعلومات في الأردن. وأكد السميرات أن هذا النظام المعدل يعكس التزام الحكومة بتوفير بيئة تشريعية داعمة لقطاع تكنولوجيا المعلومات، وذلك من منطلق الاعتراف بدورها

الميزان التجاري، والذي يمثل الفرق بين قيمة الصادرات الكلية وقيمة المستورادات نحو 5,37 مليارات دينار (7,57 مليارات دولار)، حتى نهاية يونيو / تموز 2024 مقارنة مع 5,39 ملياري دينار في الفترة المقابلة من العام الماضي. ووافق مجلس الوزراء على الأسباب الموجبة لمشروع نظام معدل لنظام إعفاءات جوازات عبارات الراجل والخدمات من خدمة

العجز التجاري يبلغ 7,57 مليارات دولار في الأشهر السبعة الأولى من 2024

أصبحت تقدّر اسحاح والكذاك من ضريبة الدخل لسنة 2024، وأحاله إلى ديوان التشريع والرأي للسير في إجراءات إقراره حسب الأصول. وبموجب التعديلات المقترحة، سيتم إعفاء الدخل الضافي المتتحقق للمكافى من تصدير عدد من الخدمات حتى تاريخ 31/12/2033، وهي: خدمات الحاسوب، ودراسة الجدوى الاقتصادية، والاستشارات القانونية والهندسية والمحاسبية والتدقيق واستشارات الإدارة العامة، واستشارات الإدارية المالية، واستشارات إدارة الموارد البشرية، واستشارات إدارة الإنتاج، والدراسات الدوائية، وتكنولوجيا المعلومات، وخدمات مقدمة على شبكة الإنترن特 لعملاء خارج المملكة، والتعاقد الخارجي (التعهيد)،

يتوجه الأردن لتحفيز قطاع الخدمات وزيادة صادراته لتخفيض عجز الميزان التجاري المتباين في الدولة التي تعاني من صعوبات مالية وارتفاع ديون.

ووفقاً لأحدث بيانات صادرة عن دائرة الإحصاءات العامة الحكومية، فقد بلغت قيمة الصادرات الكلية خلال الأشهر السبعة الأولى من العام الحالي نحو 5,36 مليارات دينار (7,55 مليون دولار)، منها صادرات وطنية بقيمة 4,85 مليارات دينار، والمعد تصديره نحو 10,74 مليارات دينار (15,1 مليون دولار)، خلال الفترة نفسها. وبلغ العجز في

العجز التجاري بلغ 7,57 مليارات دولار في الأشهر السبعة الأولى من 2024

البني التحتية، مما يدخل مناطق واسعة من الحقول في دائرة الأراضي المنكوبة، لاسيما أن هناك مخاوف من أن الذخائر التي يستخدمها الاحتلال خصوصاً الفسفور الأبيض المحرم تتسبب في أضرار بالغة للترية والمياه الجوفية.

ان و ظهیر

A photograph of a man with a mustache, wearing a grey turtleneck sweater, standing outdoors. He is holding a branch from an olive tree in his left hand, which is covered in green and purple olives. The background shows more olive trees and some foliage. The lighting suggests it's daytime.

الناتج المحلي الإجمالي إلى 13% في عام 2020، وفق بيانات صادرة عن وزير الزراعة في حكومة تصريف الأعمال عباس الحاج حسن في يونيو/حزيران الماضي.

القنايل التي ترمي على البيئة والتربيه، لأن هذه السفوم ستصل إلى المياه الجوفية مع بداية فصل الشتاء، مما يستدعي فحص المياه المعية بدقة، مؤكدا ضرورة وقف إطلاق النار، مشيرا إلى أن استمرار الحرب

منها 6500 دونم احترق بالكامل، إلى جانب 60 ألف شجرة زيتون. وأكد أن الوزارة بحاجة إلى فحوصات مخبرية للتربيه لتحديد مدى صلاحيتها، خاصة في المناطق التي تعرضت للقصب بالغوسفون.

أسعار قياسية للذهب في تونس... ارتدادات الحروب والدولار



A photograph showing a man and a woman looking at gold jewelry displayed in a shop window. The man is on the left, wearing a white shirt and tie, and the woman is on the right, wearing a blue top. The shop window is filled with various gold items, including rings and bracelets. The background shows the interior of the shop.

زوجان يتفقدان هش gioles d'oro in un negozio di Tunisi (Foto: AFP)

و 2,5 طن. ويأتي الصعود الحاد لسعر الذهب بينما تشهد السوق التونسية تراجعاً في المعاملات بنحو 50 % مقارنة بالسنوات السالفة قبل نحو عشر سنوات، نتيجة الأزمة الاقتصادية التي تمر بها البلاد. وتعاني تونس من تأثيرات التضخم الذي تسبب في هبوط القدرة الشرائية للمواطنين. وارتفع متوسط معدل التضخم 9,3 % في عام 2023 مقابل 8,3 % في 2022، متأثراً بصعود أسعار الغذاء، بحسب ما ذكره معهد الإحصاءات الحكومي في يناير/كانون الثاني الماضي. لكن البنك المركزي التونسي يرى أن متوسط التضخم سينخفض إلى نحو 7,3 % خلال العام الحالي. وقال رئيس الغرفة الوطنية لتجارة ومصانع المتروك إن أغلب الصناعيين يكبدون من أجل المحافظة على موارد رزقهم في ظل صعوبات اقتصادية كبيرة أثرت على القدرة الشرائية للتونسيين. وقلص البنك المركزي من الحصص الشهرية للذهب التي توزع على المصانعين من 200 غرام إلى 55 غراماً شهرياً بسبب اختلال الميزان التجاري وتراجع الاحتياطي النقدي الأجنبي.

تارياً قفزات على غرار ما يحصل هذه الفترة، مشيراً إلى أن الطلب الصيني على الذهب وسياسات التحوط العالمي التي تنتهجها الدول الكبرى أدت إلى تحولات عميقة في سوق الذهب قد تستمر لسنوات قادمة. وارتتفعت أسعار الذهب في المعاملات الفورية بالسوق العالمية إلى أعلى مستوى على الإطلاق، أمس الخميس، مسجلاً نحو 2685,6 دولاراً. كما صعدت العقود الأميركيّة للأجلة إلى 2693,60 دولاراً. وارتفع الذهب من 30 % حتى الآن هذا العام. وقال رئيس الغرفة الوطنية لتجارة المتروك في تونس إن كلغة الغرام الواحد تصل إلى 350 ديناراً بعد التصنيع وال搆 والحصول على علامة الجودة والمطابقة. وأضاف أنه لا تظهر بوادر لترابع سعر الذهب في السوق التونسية في ظل صعوبات اقتصادية كبيرة أثرت على المدى القريب في ظل تواصل ارتفاع سعر الدولار أمام الدينار وتأخر التشيريقات الجديدة لتحرير تجارة الذهب محلياً. وبؤثر الارتفاع القياسي لأسعار الذهب على الطلب في السوق وفق بن يوسف الذي قدر حجم الذهب المتداول سنوياً في السوق بين نظير

يسجل سعر الذهب في أسواق تونس مستويات غير مسبوقة تخطي المعدلات العالمية، متأثرة بتراجع قيمة الدينار أمام الدولار، وارتفاع الطلب عالمياً مع زيادة وتيرة التوترات لاسيما الحرب في الشرق الأوسط والتوقعات بإقرار البنك الفيدرالي الأميركي المزید من خفض أسعار الفائدة، فضلاً عن الغموض المحيط بالانتخابات الرئاسية في الولايات المتحدة. ولأول مرة في تاريخ تونس يصل سعر غرام الذهب عيار 18 الأكثر تداولاً إلى 240 ديناراً (77,5 دولاراً) دون كلفة التصنيع وفق أرقام رسمية أعلنت عنها الغرفة المهنية لتجارة المتروك. ويبحسب رئيس الغرفة الوطنية لتجارة المتروك بن يوسف، تطاول تداعيات الصراعات العالمية أسوأ الذهب بشكل مباشر، حيث يحفز الطلب المكثف على المعدن النفيس الأسعار حتى في الأسواق الصفرى على غرار السوق التونسية. وقال بن يوسف لـ«العربي الجديد» إن سعر الذهب لم يسجل

تونس - إيمان الحامدي

تحقيق تواجه الزراعة اللبنانية أزمة غير مسبوقة بسبب العدوان الإسرائيلي العنيف، الذي أlicted أضراراً فادحة بالبني التحتية الزراعية والبيئية، خاصة في الجنوب والبقاع. و Zhao يوضح أن الوضع تعقيداً مع نزوح اليد العامرة السورية، وتوقف عمليات الري بسبب تدهور البنية التحتية، مما أدى إلى انخفاض إنتاج المحاصيل.

إِسْرَائِيلُ تَدْرِفُ بِخُولِ الْبَنَانِ وَتَقْبِي عَلَى زَرَاعَةِ

A black and white photograph showing a person's head in the foreground, looking towards a landscape of trees and hills under a cloudy sky.

بِرُوْتَ . أَنْدِيرَا الشُّوفِ

A firefighter in dark protective gear and a green vest with a red emblem on the back, spraying water from a hose onto a burning field. The ground is charred and smoky.

قراءة في الانتخابات الرئاسية التونسية

نبيلة بن حسين

المتحفون في تناول الانتخابات الرئاسية

التونسية، وهي ماتحاطها من مخاوف انتخابي

ومن مسأله تأثير للمرشّسات المتموّلة.

على مستوى تعليق في فيديو تفوّز

لـ«سيّد» على العرش.

البلاد، ذلك رجُل نسبة مهمه من شرائح

السلطة القيادي والتدبّر في إطار نظام أقرب

إلى العروضي في «تربيتين»،

الذين يحيطون بالرئاسيات إلا أن هذا

النظام الجديد لم يحافظ على حراس

الحراسة، بل على كل من مرّ به

البلدان التي كان عليه إعانتها

من إبقاء شعبها

كل شركاء

في تحالفاته.

لكل شركاء

في تحالفاته

البلدان التي كان عليه إعانتها

كرامة الإنسان وينجح العدالة والرفة له.

ولم تستكمل بين حرب فلحة على النساء

وال Femmes، وتحريكه لإدراجه وختله بجزء

الدولة. ذلك، رجت نسبة مهمة من المرضى في «تحريم

القضايا الجنائية في إطار نظام يعكس

الحقوق، رغم أنه يمثل هذا

النظام الجديد لم يحافظ على النساء

والموتوس الشهيبة، وأن يغير على تعلمات

الغريرة والإختصار المنافي.

وتحتفظ قطاعات حركة للتنمية، وتحدد

الاجتماعي، وأعتبر (سعد) رئيساً عميلاً

للباء في تغوله على التشكيل السياسي للبلد

والأخير، فقد سقط ديه على مكتبة أصوات

الشارقية التي تلت هذه الإجراءات شهيد

تحولات مهمة، وأضحي معه على مقتول

ومراسيل سلطنة ورد سجينات.

عن العروق، فقد انتخب الرئيس ضحية فيس

سعید، وهو توسيع

للسازسي وانتخابي منفذ، وإن جزء

من حكم وتقديره من مسؤولي الرئاسة

البلد. وإنما ينبع من ذلك تغيير

تجاهله لدور النساء في التشكيل السياسي

الوطني، وهذا ينبع من دوره

في تناوله السياحة.

ويكتسب معه تغيير

في الاتجاهات الانتقالية بما فيها تلك التي

تحصل على الصوتية السياسية

البلدي، وهذا ينبع من تغيير

البلديات في التشكيل السياسي.

وبالتالي، يكتسب

البلديات الجديدة

المتحفون في تناوله السياحة.

وليس سهلاً على كل من ذهب إلى مصر

هيئات العودة بشهادة من عائلة

البلديات الجديدة، وهذا ينبع من

الجمعة 18 أكتوبر/تشرين الأول 1446 م 15 ربيع الآخر 1446 م - العدد 3700 السنة الحادية عشرة

Friday 18 October 2024

شهد محمد قيس

أثار مقطع دعائي مولى بالذكاء

الاصطناعي لـ«ميازاكى» (صنعاً)

مُجرب بالفيديو

على إنترنت المقطع الذي أشهى باستخدام

أدوات الذكاء الاصطناعي لتحسين الصور

والصور أثار غضب عمال الفيلم والمخرج

هساياو ميازاكى

هذا النسخة المعدلة تعوض تفاصيل حادة

أذ يرى الكثيرون أنها فقدت المعنى والروح

التي تتميز بها ميازاكى، خصوصاً

أنه عروف بموهبة الصارم تجاه استخدام

الذكاء الاصطناعي بتفريح نوعاً من العرب

استوديوهات حيلى في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

الأميرة مونونوكى

بشرى يعيد تدمير طبيعة الفيلم بالเทคโนโลยجيا

لم يعاف ميازاكى أو استوديوهات على الحادثة حتى الآن

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد علاج لها، يطلق رحلة نقوده إلى غابة الكائنات الحية وعمد الأسلحة على السطحية على الإنسان ورعيته في السطحة على الموارد الطبيعية أن يدركه الذهاب ورؤيا إلى دمار شامل، مدينة الحادي تختال الرغبة البشرية في التقدم الصناعي، وهي رؤية ميازاكى للعالم الحديث، حيث يواصل أنساكا الطبيعية تحقيق مكاسب اقتصادية على حساب إنسان الغابة البيئي، في المقابل تختال الغابة وراواجا القوة الطبيعية التي تدافع عن نفسها، ولكن حتى هذه القوى الطبيعية ليست قوية، ما يعكس تعقيب العلاقة بين الإنسان والبيئة.

يقدم الفيلم رسالة قوية عن ضرورة الحفاظ على الكائنات الحية وعدم الاتساع على حساب إنسان الغابة

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

عاصفة يستعينها أرواح طبيعة الله قد يهمها ميازاكى المغرور بتحصينها جزءاً من الطبيعة، تعارض الأميرة مونونوكى بكل قوتها الشير الذين يهدون الغابة

وخصوصاً مدينة الحادي بقيادة السيدة إبoshi، وهي امرأة عقدها تتبع للقديم الصناعي، ولكن على حساب الطبيعة.

مؤكد أن هذه لم يكن إهانة أو توبيخ

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

PJ Accetturo

يوضح في مقطع نشر عام 2016 ولا يزال

يذالك حتى الآن

أثنى ميازاكى على ذلك: هذه الآلة

نوبي على نفسها، ولذلك

ستغيرها إلى الموقف المعلنة ميازاكى

وعلم ذلك، دافع ميازاكى لتقديره

تجربة مختلفة خاصة محب الفيلم

أمام مجموعة من الأشخاص الذين كانوا

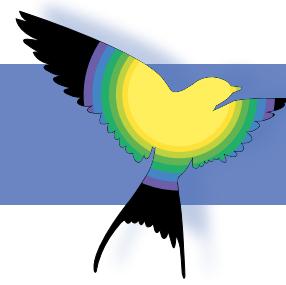
يتدربون راجي، قال ميازاكى إن «استخدام

روج غاضبة في حادثة لهم اللعنة وإيجاد

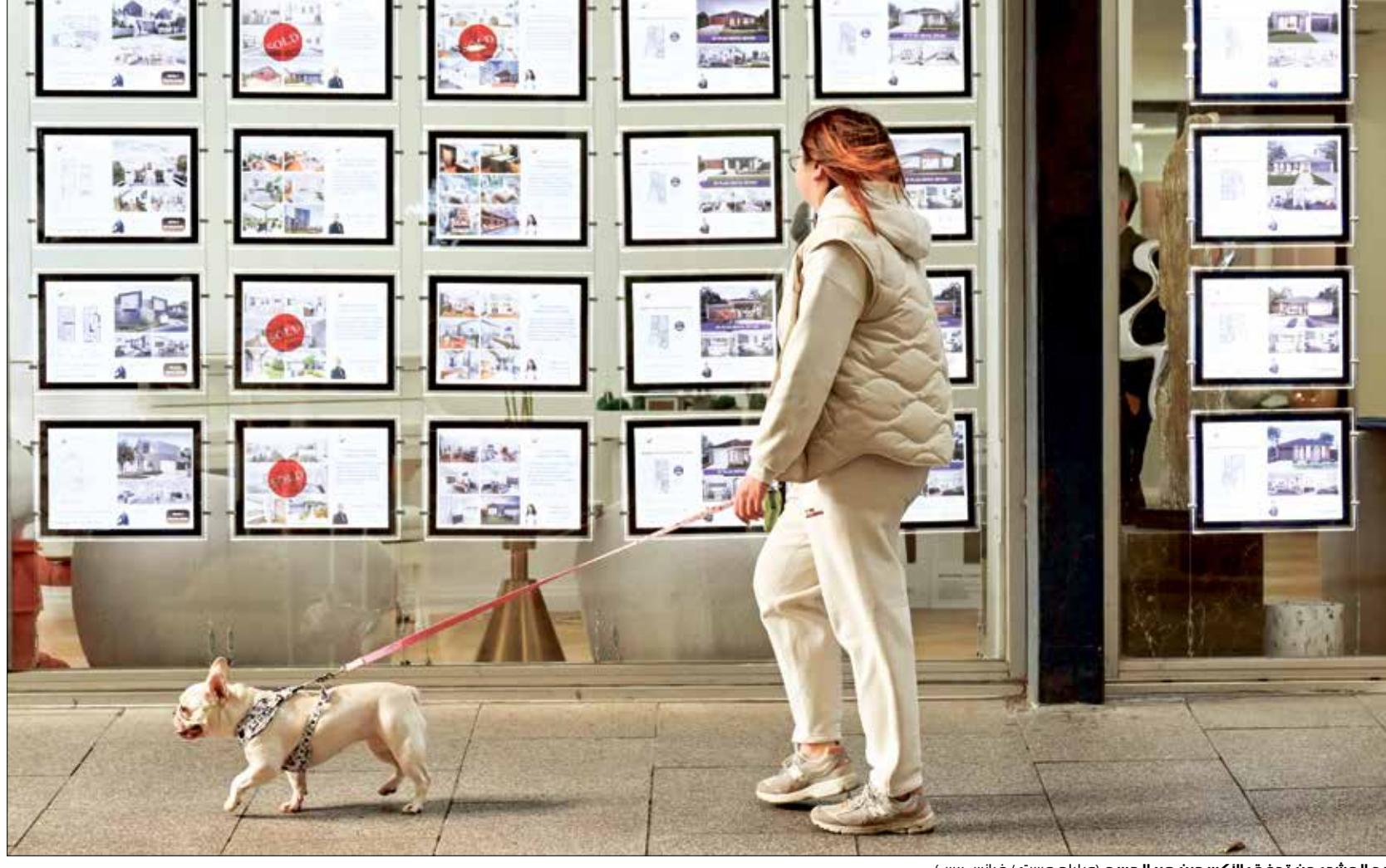
استوديوهات على الحادثة حتى الآن

يتوبيخ ميازاكى صرخة في حفل المعرض

<div data-bbox="



يزيد المشي من تدفق الأكسجين عبر الجسم، كما يمكن أن يزيد أيضًا من مستويات الكورتيزول والإينفرين والنورادرينالين. وتحتاج هذه الهرمونات تساعد على رفع مستوى الطاقة. نتساءل: كيف يمكن زيادة عدد الخطوات اليومية؟



يزيد المشي من تدفق الأكسجين عبر الجسم (ويليام وست / فرانس برس)

الآنفونزا، أن أولئك الذين ساروا ب甁ترة معتدلة لمدة 30 إلى 45 دقيقة يومياً أقل عرضة للإصابة بالأمراض بنسبة 43٪، ونسبة أقل للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسى العلوي.

الطاقة
يزيد المشي من تدفق الأكسجين عبر الجسم، كما يمكن أن يزيد أيضًا من مستويات الكورتيزول والإينفرين والنورادرينالين. وهذه الهرمونات تساعد على رفع مستوى الطاقة. وهنا، نتساءل: كيف يمكن زيادة عدد الخطوات اليومية؟ تقسيم اليوم إلى ثلاثة أجزاء (الصباح وبعد الظهر والمساء) والالتزام بذلك 15 دقيقة في كل مرة، وبنهاية اليوم ستكون قد حققت 45 دقيقة من المشي، والذهاب إلى الزملاء في العمل للحديث معهم شخصياً بدلاً من المراسلة الفورية أو المراسلة بالبريد الإلكتروني والممشي مسافة أبعد كالمكان الذي يختار لذلك. فعلى سبيل المثال، يمكن إيقاف السيارة في مكان بعيد قليلاً عن مكان العمل، أو في حالة ركوب الحافلة يمكن النزول في المحطة السابقة لمحطتها. واجراء المكالمات الهاتفية في الأماكن التي يمكن المشي فيها، والسير ذهاباً وإياباً أثناء التحدث. واستخدام الدرج بدلاً من المصعد. والممشي في أوقات الانتظار، فعند الوصول مبكراً إلى موعد اجتماع أو رحلة طيران، يمكن المشي بدلاً من الانتظار جالساً.

باحتصار

ووجدت الدراسات أن المشي لمدة ثالثين دقيقة على الأقل يومياً، ولدة خمسة أيام في الأسبوع، يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض

■ ■ ■ يساعد المشي في حماية المفاصل وتقليل التهاب المفاصل، بما في ذلك الركبتان والوركان، لأنه يساهم في تلبين وتقوية العضلات التي تدعم المفاصل. والممشي من التهاب المفاصل، بما في ذلك الركبتان والوركان

■ ■ ■ تظهر الدراسات أن المشي لمدة ثالثة أيام في الأسبوع، يمكن أن يساعد في تقليل القلق والاكتئاب والمزاج السلبي، كما يساعد في تقليل القلق والاكتئاب والزاج السلبي

تحفيظ العظام
يساعد المشي في حماية المفاصل وتقليل الألم عند الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل، بما في ذلك الركبتان والوركان، لأنه يساهم في تلبين وتقوية العضلات التي تدعم المفاصل. والممشي من التهاب المفاصل، بما في ذلك الركبتان والوركان

تحفيظ العظام
يمكن أن يساعد المشي في تحسين الحالة المزاجية، ولا سيما خارج المنزل. تظهر الدراسات أن المشي لمدة 30 دقيقة، لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع، يمكن أن يساعد في تقليل القلق والاكتئاب والمزاج السلبي، كما يمكن أن يعزز أيضًا احترام الذات، ويقلل من أعراض الانسحاب الاجتماعي.

تعزيز المناعة
يُقلل المشي من خطر الإصابة بالزكام أو الأنفلونزا. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على ألف غال خلال موسم

خطير الإصابة بأمراض القلب الناجمة عن زيادة المدة أو المسافة التي تمشي بها يومياً.

إنقاص الوزن
يؤدي المشي إلى حرق السعرات الحرارية، مما يساعد في الحفاظ على الوزن أو إنقاذه. يعتمد حرق السعرات الحرارية على عدة عوامل، من بينها: سرعة المشي، والمسافة المقطوعة، والتضاريس (حرق سعرات حرارية أكثر عند المشي مسافة مقارنة بالمشي على سطح مستو).

خفض نسبة السكر
يساعد المشي لمسافة قصيرة بعد تناول الطعام في خفض نسبة السكر في الدم.

وقد وجدت دراسة أن المشي لمدة 15 دقيقة ثلاث مرات في اليوم (بعد الإفطار والغداء والعشاء) يمكن أن يحسن مستويات السكر في الدم أكثر من المشي لمدة 45 دقيقة في وقت آخر خلال اليوم.

ال��وبت: بارا حسين

توصينا أحجزة تتبع الباقة البدنية بالسير عشرة آلاف خطوة يومياً. ويرى الخبراء أن هذا الرقم يساعد في تقليل خطر الإصابة ببعض الحالات الصحية السلبية، ما فوائد المشي؟ وكيف يمكن زيادة عدد الخطوات اليومية؟ من المهم في البداية عدم التركيز كثيراً على العشرة آلاف خطوة، فالامر المهم هو البدء بزيادة النشاط، وزيادة الحركة على مدار اليوم، إذ يمكن وضع أهداف مرحلية لعدد الخطوات المستهدفة كل يوم وزيادتها تدريجياً، حتى الوصول لرقم عشرة آلاف. وهنا، نعدد أهم الفوائد الصحية للمشي:

صحة القلب

ووجدت الدراسات أن المشي لمدة ثلاثة دقائق على الأقل يومياً، ولدة خمسة أيام في الأسبوع، يمكن أن يساعد على تقليل

وأخيراً

مذکرات غولدا مائير والعقـل التوراتي

رشا عمار

العسكرية غير مسبوقة في الشرق، وجعلت جرائمها مغضاة دولياً، حتى اللحظة.

الأكثر أهمية في العقل الصهيوني تأثير سردية التاريخ لصالح المشروع التلمودي الصهيوني، ذلك أنَّ الحركة اعتمدت على سردية أن اليهود كانوا موجودين منذ زمن طويل في هذه المنطقة المسماة فلسطين، وعودتهم إليها كانت في سياق تاريخي طبيعي، أما استحقاقهم لها فضمنته حرب الاستقلال، التي خاضها اليهود ضد الإنكلترا. وهذه السردية هي أكثر التأثيرات الصهيونية استقراراً، ذلك أنَّ ناهض الاحتلال البريطاني هم الفلسطينيون. فـ«الثورة الكبرى» و«الجهاد المقدس» واللجنة العربية الغلى، والمنظفات السرية، مثل الكتب العربية والنجادة، وقيادات العشائر الفلسطينية، هذه كلها ناضلت ضد الاندماج البريطاني، ضد المستوطنات اليهودية التي بدأت بالتشكل بدعم من البريطانيين. عملت الحركة الصهيونية بذل شديد على تكريس هذه السردية في الوعي العام الغربي، لتبدو كما لو أنَّها الحقيقة الوحيدة. فوق كل شيء هذا البلد لنا، لا داعي لأن يستيقظ أحد في الصباح ويقلق حول ما يعتقد جيراً به، أن يكون الرءُّ يهودياً هنا ليس مشكلة. هذا البلد لنا لأنَّنا ناضلنا لنستحقه». تقول غولدا.

الأرض المعاد لم تنشأ ردًّا فعل على المحرقة النازية ضد اليهود (شملت المحرقة المخالفين بين فيهم المثلثون والملعون وأصحاب الإعاقات البسيدية، وإن استمررتها الحركة الصهيونية لتسريع تحقيق وعد أرض المعاد)، بل هي فكرة أقدم بكثير من فترة الهولوكوست، التي يقال إنَّ للحركة الصهيونية بد فيها عبر إرشاد النازيين إلى أماكن وجود اليهود، وقفتهم الحركة قريباً لتحقيق الوعد، حتى أنَّ اتفاقاً أعقد بين الحركة والتازية عرف باسم «اتفاقية هافارا» (بالعبرية تعني الترحيل)، عام 1933، مكنت اليهوداً عديدين من الهجرة إلى فلسطين في مقابل إيداع مبالغ مالية في البنوك الألمانية، والعودة إلى مذكريات غولداً مائير مفيدة هذه الأيام لفهم هذه العجرفة، والذهبية التي تغطي عمليات الجيش الاحتلال وتصريحات بنiamin Netanyahu في التواصمة عنها. تقول غولداً في المذكرات جملة بالغة الأهمية: «يقولون عن اليهود إنَّهم شعب الله المختار، ولكنَّ الحقيقة أنَّ اليهود الشعب الذي اختار الله ما جعلهم الشعوب الفريد من نوعه». وبغض النظر عن الإيمان العلماني في هذه الجملة، إلا أنها توحي الكلمة التي يعمل بها العقل التوراتي، الذي يرى نفسه في مرتبة عليا، ويرى التلمودية ثقافة وهوية يسعى بالطريق كلها للحفاظ عليها، وتحقيق وعد الله لها

قد يكون من الفيد، في هذا الوقت، استعادة مذكريات غولداً مائير، سواء في الكتاب الذي صدر في نهاية السبعينيات عن الإدارة السياسية في سوريا، وأعيد نشره عام 2023 ضمن سلسلة «لكي نفهم» (مسلسل تهدف إلى تقديم فهم للشخصيات السياسية التي كان دورها كبيراً في تأسيس إسرائيل، مثل بن غوريون وديفيد بن غوريون، عن دار الحكم، أو عبر الفيلم الذي أنتجته بريطانيا في عام 2023 بعنوان «غولداً» من إخراج إسرائيلي جاي ناتيف، بنسيناريو لنيكولاوس مارتون، وببطولة الأنكليزية هيلين ميرين، وعرضته قناة بي بي سي). مذكريات غولدا تحدث عن جوانب مختلفة من حياة رئيس الوزراء الإسرائيلي الشهير وعن دورها في تأسيس إسرائيل، التي كانت تراها تحقيقاً للوعد التلمودي بعودة اليهود إلى «أرضهم التاريخية»، ما يشكل ضرورة ملحة لضميان بقاء اليهود، وحمايتهم من الإضطهاد المستمر». وهي السردية التي ترافق اليهود منذ ما قبل الهولوكوست في الحرب العالمية الثانية، إذ اعتمدت الصهيونية سردية متعددة عن اضطهاد تحكي أبيبيات الحركة عن تعرّض اليهود له عبر التاريخ. ما يعني أنَّ فكرة