



تحسين يوميات الناس بمعزوفات مطبخية مثيرة

الطهاة يتكروون أطباقا تناسب إجراءات العزل

واختاره دليل 'غو إي ميو' كأفضل طاه لسنة 2019، أن مشروعه الحالي يتمحور على دوره كإرب عائلة يساعده والده على فروضه المدرسية وممارسة الرياضة والطبخ معهم. وفي حال توفر له بعض الوقت، يبتعد عن 'فيسبوك' بعض الوصفات المعدلة لتكفيها مع ظروف الحجر. وهي تلقى رواجاً كبيراً.

وهو يعرض وصفة قالب حلوى 'يخفق مثل عجة البيض وهو بسيط التحضير ولذيذ الطعم من دون الحاجة إلى الفصل بين صفار البياضه وبيضاها. وفي سلطة العدس الأخضر، يمكن على سبيل المثال استبدال الكاجو بأي مكون شبيه آخر. ويوضح لوكالة فرانس برس تقيت أكثر من 350 رسالة نصية لمعرفة كيفية إعداد العدس الأخضر. أما الطاهي كريستوف باكييه من منطقة بروفانس والحاصل على 3 نجوم من دليل ميشلان، فيضفي مذاقات متوسطة.

ويوضح ويؤرخي اقتنعتي بأن إبتدع عبر إنستغرام ما أعد من طعام عندما أكون ضمن العائلة. وهو يؤكد لوكالة فرانس برس أنه مع الأغلاق والعزل القام 'ينبغي أن نتدبر أمرنا بما هو متوافر وعلينا أن نبتذل مقالاً يحثي به في هذا المجال'.



تكون الوصفة سهلة من دون استخدام الكثير من المعدات والمكونات غير المتوافرة. وتوضح لوكالة فرانس برس القول 'لني عاجز عن القيام حتى بالأمور البسيطة مثل حركة الفرد. يجب أن

في القدر نفسه وتخلطه باليدية. وتقول الطاهية الفرنسية مانيون شينيو في حصة تدرب فيها على طهو الهليون أنا لا أعش، لدي مطبخ صغير وانتهم قاربون على ذلك بما أنني قادرة عليه. وتطهو شينيو الهليون والبيض

من المنتجات العالمية الجودة التي كان يستخدمها في مطعمه. ومع هذا البرنامج الذي يستواصل مع استمرار العزل المنزلي، يامل في حمل الفرنسيين على الطبخ في منازلهم من خلال التشديد على أن هذه الملية غير

الطبخ بما تيسر في رفوف المطبخ أو البراد. الناقصة بما توفر في المطبخ، ويوضح سيريل لينياك لوكالة فرانس برس أن هذا الوضع الاستثنائي يسمح للطهاة بعرف مطبوخة مختلفة أخرى فمن المهم تحسين يوميات الناس من خلال

باريس (أ ب) - مع إقبال الطهاة، يجد الطهاة الفرنسيون الكبار أنفسهم معزولين في المنازل كسائر المواطنين لكنهم يعكفون على إعداد أطباق 'يما توفرو' من مستلزمات في المنزل ويشاركون الوصفات من خلال برنامج تلفزيوني أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي. يعد الطاهي المحبوب جدا من الفرنسيين سيريل لينياك وهو برندي فميصا قطنيا طعام الغشاء مباشرة من منزله في توقيت يحظى بتأييد كبير عبر التلفزيون. ويقول 'اليوم أتوجه إليكم بصفتي سيريل وست الطاهي لينياك وأنا أزل كما كل الفرنسيين، للتضلع في الحى لنيك اسكن فيه'. بشاركه في برنامج 'توس أن كوزين' الذي أطلقت محطة 'أم 6' الثلاثاء، شخصيات معروفة ومواطنون عاديون من مطبخهم في كل أرجاء فرنسا. ويؤكد سيريل لينياك أن الجميع بإمكانهم تحضير الأطباق هذه المؤلفة من كينوا وخضار على الطريقة الصينية وسندويش تونا مع جن أبيض والبيض المحضو وحساء الجزر والجزر استبدال بعض المكونات لو تطلب الأمر استخدام بعض المكونات الناقصة بما توفر في المطبخ، ويوضح سيريل لينياك لوكالة فرانس برس أن هذا الوضع الاستثنائي يسمح للطهاة بعرف مطبوخة مختلفة أخرى فمن المهم تحسين يوميات الناس من خلال

وفاة أشهر مؤلف موسيقي بولندي



وعمل بنديتسي في فرق أوركسترا مسؤونة كثيرة في أوروبا والولايات المتحدة خلال مسيرته الفنية الطويلة. وتوفي إثر مرض عضال، على ما أوضحت تقارير صحافية نقلا عن جمعية 'لودفيغ فان بيتهوفن' التي أسستها زوجته اليربينا في كراكوف.

وارسو (أ ب) - توفي المؤلف الموسيقي وقائد الأوركسترا البولندي كريستوف بنديتسي الذي طبع الموسيقى الكلاسيكية بأعماله الدينية المسؤونة الكبيرة، عن 86 عاما الأحد في كراكوف في جنوب البلاد، على ما ذكرت وسائل الإعلام البولندية.

ارتفاع في حالات العنف المنزلي

سي، «وجود الأفراد في المنزل بدلا من تفليس الضغط من خلال التوجه إلى العمل أو التنقل بحرية خارج المنزل هو من العوامل المساهمة في ذلك، مشيرة إلى حالات تستخدم فيها الفيروس كتهديد وشكل من أشكال العنف. وقال موريسون إن الأحوال المرصودة ستبقى في دعم خدمة الخطوط الساخنة لضحايا العنف المنزلي ومرتبكها. وقال لصحافيين في كانبيرا «علينا أن نوفر مزيدا من الموارد لدعم الأشخاص الموجودين في حالة ضعف أو قد يصبحون كذلك».

جمعية «ويميز سافيتي» لمكافحة العنف المنزلي في نيو ساوث ويلز، أكثر ولايات البلاد اكتظاظا بالسكان، إلى أن أكثر من 40% من العمال سجلوا ارتفاعا في عدد المشتكين مع ارتباط ثلث الحالات بانتشار الفيروس. وفي ولاية فيكتوريا المجاورة قالت هيئة دعم النساء «وايس» إن طلبات الدعم الصادرة من الشرطة تضاعفت في الأسبوع الأخير مع تعاملها مع شكل من الانتهاكات «غير مالوف سابقا». وقالت مديرية «وايس» ليز توماس لحظة «إنه بي

سبدي (أ ب) - أعلنت أستراليا الأحد تخصيص مئة مليون دولار استرالي (61.6 مليون دولار) لضحايا العنف المنزلي بعدما سجلت الأجهزة المختصة ارتفاعا في الانتهاكات مع انتشار فيروس كورونا المستجد. وأوضح رئيس الوزراء سكوت موريسون أن محركات «غوغل» سجلت زيادة بنسبة 75% في عمليات البحث عن مساعدة، خلال إجراءات الإغلاق التام للخدمات غير الأساسية في هذا البلد لاحتواء وباء كوفيد-19. وأشارت



توقيع تفاصيل حياتية من وحي البيوت

لم تتطور عملية التسوق عبر الإنترنت في البلدان العربية كثيرا، بل لم تتحول إلى جزء أساس من ثقافة التجارة الفردية وتسوق العائلات كما في بقية دول العالم، بالرغم من مضي أكثر من عشرين سنة على التوسع العالمي في هذه الخدمات.

وحيث اضطر الناس أن يخلدوا في بيوتهم بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد، كان متاح من مجالات التسوق عبر الإنترنت أو الاتصالات الأخرى المتنفس الوحيد لكثيرين. يقول محدي عن الإشكالات التي واجهها حين افتتح متجرًا إلكترونيًا في العراق أن تجارته بارت في أربع سنوات مع أجزاء عدة في البلد بسبب تقطع الطرقات الواصلة بين المدن خلال العمليات العسكرية فضلا عن الكلفة الكبيرة في توفير وسائل نقل لبضائع فردية قليلة الثمن بما لا يسد تكاليف النقل. وبلدان العرب الأخرى ليست أفضل حالًا في استيعاب التجارة الإلكترونية الداخلية أو الخارجية لأسباب مشابهة تجعل منها أمرًا مستحيلًا لاسيما في بلدان القتال في اليمن وليبيا وسوريا، أو في بقية البلدان التي لها مشاكل أخرى تخص غياب هذا النوع من الثقافة وضعفه مع ندرة شيوخ الاستخدام الإلكتروني للحسابات وبطاقات الدفع.

سبقت زمن هذه الأزمة، شكاوى عديدة من الذين كانوا يرتادون متاجر بيع الكتب الإلكترونية العربية وهي محدودة، إذ أعطت مثالاً سبباً عن الكلفة الباهضة لعملية إيصال الكتاب مع تأخير مبالغ فيه في الوقت، ما جعل القارئ العربي لا يكرر تجربة شراء الكتاب من متاجر عربية وتفضيله العودة إلى الطرق السابقة في حضور معارض الكتب الدولية أو زيارة المكتبات التي تكاد تختفي من أغلبية بلدان العرب مع استثناءات في بعض العواصم. ثمة تفاصيل حياتية صغيرة بالغة الأهمية بتنا تنتبه إليها بقوة، بعد الاحتجاج الجارري في البيوت، ما كانت لتخطر في بال أحدنا، حين يرى الشوارع تزدهم بكل شيء.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

ليس كل أصفر ذهباً: لاعبو كرة المضرب ينشدون مساعدة مالية

باريس (أ ب) - خارج دائرة اللاعبين واللاعبات الكبار الذين جمعوا عشرات ملايين الدولارات أو من البرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.

باريس (أ ب) - خارج دائرة اللاعبين واللاعبات الكبار الذين جمعوا عشرات ملايين الدولارات أو من البرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.

باريس (أ ب) - خارج دائرة اللاعبين واللاعبات الكبار الذين جمعوا عشرات ملايين الدولارات أو من البرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.

الإنتاج الدولي لكرة المضرب، طالبة منه توفير مساعدة لها ولغيرها من الأسماء المعروفة في اللعبة. وحذرت الالعية من أن اللاعبين المصنفين ما دون المركز 250 عالمياً لن يجدوا قارئين على توفير توظيفهم اليومي في غضون أسبوعين أو ثلاثة.

باريس (أ ب) - خارج دائرة اللاعبين واللاعبات الكبار الذين جمعوا عشرات ملايين الدولارات أو من البرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.

باريس (أ ب) - خارج دائرة اللاعبين واللاعبات الكبار الذين جمعوا عشرات ملايين الدولارات أو من البرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.

مانشستر سيتي يضع أجزاء من ملعبه في تصرف الصحة

مانشستر (الملكة المتحدة) (أ ب) - قالت تقارير صحافية إنجليزية الأحد أن نادي مانشستر سيتي يملق اللوري الممتاز لكرة القدم في الؤسطين، يوضع أجزاء من ملعبه في تصرف السلطات الصحية ضمن جهود مكافحة فيروس كورونا المستجد. وأشارت وكالة «برنس سوسيسيتي» وشبكة

مانشستر (الملكة المتحدة) (أ ب) - قالت تقارير صحافية إنجليزية الأحد أن نادي مانشستر سيتي يملق اللوري الممتاز لكرة القدم في الؤسطين، يوضع أجزاء من ملعبه في تصرف السلطات الصحية ضمن جهود مكافحة فيروس كورونا المستجد. وأشارت وكالة «برنس سوسيسيتي» وشبكة



ساعة الأرض

مدينة عربية تشارك في ساعة الأرض بتبعتها مدينة الرياض والكويت. وتعتبر ساعة الأرض من أكبر الحركات البيئية الشعبية والتي تهدف إلى توحيد جهود العالم بشأن التغيرات المناخية. يقول هلا تعالي في كتابه الكريم في سورة الكهف بسم الله الرحمن الرحيم: «أنا جعلنا ما نواضع من خلال قيام الطهاة والمنازل وبعض المباني باستخدام الشوع الأضائة. وبعد نجاح العملية وهذه الحملة المتواضعة في مدينة سبدي، انضمت 40 مدينة لساعة الأرض عام 2018 وكان غالبية هذه المدن أوربية وفي عام 2019 كانت مدينة دبي أول

رياض حامد الديباج

ساعة الأرض هي حدث عالمي سنوي يقوم بتنظيمه والشرف على تنظيمه «الصندوق العالمي للطبيعة» بدأت ساعة الأرض في مدينة سبدي السبدي في عام 2017 قبل عشر سنين... حيث بدأت الفكرة بشكل متواضع من خلال قيام الطهاة والمنازل وبعض المباني باستخدام الشوع الأضائة. وبعد نجاح العملية وهذه الحملة المتواضعة في مدينة سبدي، انضمت 40 مدينة لساعة الأرض عام 2018 وكان غالبية هذه المدن أوربية وفي عام 2019 كانت مدينة دبي أول

ساعة الأرض هي حدث عالمي سنوي يقوم بتنظيمه والشرف على تنظيمه «الصندوق العالمي للطبيعة» بدأت ساعة الأرض في مدينة سبدي السبدي في عام 2017 قبل عشر سنين... حيث بدأت الفكرة بشكل متواضع من خلال قيام الطهاة والمنازل وبعض المباني باستخدام الشوع الأضائة. وبعد نجاح العملية وهذه الحملة المتواضعة في مدينة سبدي، انضمت 40 مدينة لساعة الأرض عام 2018 وكان غالبية هذه المدن أوربية وفي عام 2019 كانت مدينة دبي أول

كلام صريح

المضون

في عزلتنا الإجبارية نشد البقاء على قيد الحياة، لكي لا يفك بنا هذا الفايروس الخبيث، ناكل ونشرب ما نيسر لدينا ونحسب الدخل لكل أسرة، فهناك من يتناول مالد وطاب من طعام؛ وهناك من لا يدخل إلى معدته سوى الخبز والقوت البسيط؛ وعوائل ثرية توفرت لها كل وسائل الراحة والترفيه في قصورها الفخمة، وعوائل فقيرة تنتظر من يطرُق عليها الباب لينقذها من جوع يكاد يفكك بها، فالعوائل المعمدة تقاوم الجوع والفايروس في آن واحد، وكان الله في عونها، ومع كل هذه المعاناة فهي أفضل حالاً من أولئك الشجعان الذين يقفون في الخط الأول للدفاع عن الناس من هذا الوباء الأعمى والجائحة التي لا ترحم، وأعني بهم الأطباء والمرضى والمعرضات في المشافي، ورجال الأمن الذين يضبطون ويراقبون حركة منع التجول في جميع المدن، فهم على تماس مباشر مع هذا الوباء اللعين؛ وثمة فئة أخرى لم تنتبه إلى تضحياتهم وخطورة عملهم، أولئك الذين يقدمون الرعاية للأطفال والأحداث المخلطين عقلياً والمسنين والكهول في دور الرعاية الاجتماعية، لكن أخطر من يواجهون احتمالية هجوم الفايروس عليهم، أولئك الذين يتعاملون مع المخلطين عقلياً في مشفى المجانين وأصحاب الإعاقة الجسدية، نك من الصعب السيطرة على سلوك المجانين والمخلطين عقلياً، ومن تجربة وإقعية سمعت عن المعاناة التي يتكدها موظفو الخدمة مع الفئات المخلطة عقلياً، حيث يعمل اثنان من أبناء أختي كمرافقين في دار الحنان بمحافظة كربلاء، والتي تضم مئة وخمسين مستقيداً من نوي الاحتياجات الخاصة الشديدي العوق، وهما يواصلان الليل بالنهار مع موظفي خدمة الأخرين لتقديم المعونة من إطعام وتظيف واستحمام وتبديل ملابس وحتى حفاظات البراز لأولئك الذين حرما من نعمة العلق، وهي خدمات شاقة وعسيرة ناهيك عما يتلقونه من سلوك عنواني من قبل بعض المعوقين، كل هذه الأعمال المرهقة والخدمات الجيلة مقابل رواتب شحيحة لا تتناسب مع التضحيات التي يقدمها هؤلاء المضون في كل شيء، ودعونا نعرف أن هكذا خدمات وأعمال مرفقة بتجنيتها الجمع، والبرهان أن دور العجزة وكبار السن في دولة أوربية مقدمة مثل اسبانيا، شهدت جريمة إنسانية بحق هؤلاء الكهول مع تفشي فايروس كورونا هناك، حيث أعلنت وزارة الدفاع في إسبانيا أن عسكريين ممن يساعدون في مكافحة انتشار وباء كورونا، عثروا على نزال، دور لرعاية المسنين بدون من وبراهم، وأخبرني موتى على أسرهم أثناء تقده تلك الأمكة التي ترضى المسنين مع هروب جميع العاملين فيها؛ في حين يواصل هؤلاء الإنسانيون تقديم خدماتهم لهذه الفئة من بشديدي العوق، برغم معاناتهم من عدم توفير أبسط مقومات الوقاية لهم، فلا كمامات لديهم ولا ملابس خاصة تقرأ عنهم هذا الوباء الخطير، ليلة أمس وصل ابن أختي من عمه منبهاً؛ كطلبت منه الذهاب إلى الحمام فوراً والأغتسل والتطهير والتخلص من ملابسها، لا أخفيكم أن إقامتي في بيت أختي مخوفة بالخطر، مع وجود اثنين من العائلة على تماس مباشر مع الفئات الشديدي العوق الجسدي والذهني، وأن احتمال الإصابة بالفايروس الميت واردة جداً، مع الظروف المحيطة بي، لكني مع ذلك أشعر بالفخر لأن أبناء أختي يقومون بعمل إنساني عظيم بخشاه الكثير من الناس، حفظها الله وحفظ جميع الذين يقفون في الخط الأول لمواجهة هذا الوباء الرعب، وحفظ البشرية جمعاً، سنهزم هذه الجائحة بصبرنا وبمزيد من الأمل.

حسن النواب

زمان جديد
خطة أميركية جديدة في العراق

خطة أميركية جديدة في العراق

بعيدا عن نظريات المؤامرة ووسائل الحرب النفسية نكتب دائما مستنديين على المصادر الموثوقة وعلى المعايير المهنية والقيم الموضوعية. موضوعنا اليوم هو عن آخر فصود التورين بين الولايات المتحدة من جهة وإيران وحلفائها في العراق من جهة أخرى. فقد اشارت مصادر أميركية رسمية إلى أن الرئيس الأميركي طلب من القيادة العسكرية الأميركية أن تعد خطة لرد عسكري شامل على الهجمات الأخيرة التي قامت بها مجموعات مسلحة شيعية مدعومة من إيران ضد القوات الأميركية في العراق وخصوصا الهجوم الذي استهدف معسكر التجاني وادي إلى مقتل عسكريين أميركيين وأخرى بريطانية. كانت الولايات المتحدة قد ردت كما هو معروف على هذا الهجوم بقصفها لأكثر من هدف قالت بأنه تابع لكتائب حزب الله جنوب العراق. كان ذلك هو الرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.

زمان جديد

بعيدا عن نظريات المؤامرة ووسائل الحرب النفسية نكتب دائما مستنديين على المصادر الموثوقة وعلى المعايير المهنية والقيم الموضوعية. موضوعنا اليوم هو عن آخر فصود التورين بين الولايات المتحدة من جهة وإيران وحلفائها في العراق من جهة أخرى. فقد اشارت مصادر أميركية رسمية إلى أن الرئيس الأميركي طلب من القيادة العسكرية الأميركية أن تعد خطة لرد عسكري شامل على الهجمات الأخيرة التي قامت بها مجموعات مسلحة شيعية مدعومة من إيران ضد القوات الأميركية في العراق وخصوصا الهجوم الذي استهدف معسكر التجاني وادي إلى مقتل عسكريين أميركيين وأخرى بريطانية. كانت الولايات المتحدة قد ردت كما هو معروف على هذا الهجوم بقصفها لأكثر من هدف قالت بأنه تابع لكتائب حزب الله جنوب العراق. كان ذلك هو الرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.



زمان جديد

بعيدا عن نظريات المؤامرة ووسائل الحرب النفسية نكتب دائما مستنديين على المصادر الموثوقة وعلى المعايير المهنية والقيم الموضوعية. موضوعنا اليوم هو عن آخر فصود التورين بين الولايات المتحدة من جهة وإيران وحلفائها في العراق من جهة أخرى. فقد اشارت مصادر أميركية رسمية إلى أن الرئيس الأميركي طلب من القيادة العسكرية الأميركية أن تعد خطة لرد عسكري شامل على الهجمات الأخيرة التي قامت بها مجموعات مسلحة شيعية مدعومة من إيران ضد القوات الأميركية في العراق وخصوصا الهجوم الذي استهدف معسكر التجاني وادي إلى مقتل عسكريين أميركيين وأخرى بريطانية. كانت الولايات المتحدة قد ردت كما هو معروف على هذا الهجوم بقصفها لأكثر من هدف قالت بأنه تابع لكتائب حزب الله جنوب العراق. كان ذلك هو الرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.

زمان جديد

بعيدا عن نظريات المؤامرة ووسائل الحرب النفسية نكتب دائما مستنديين على المصادر الموثوقة وعلى المعايير المهنية والقيم الموضوعية. موضوعنا اليوم هو عن آخر فصود التورين بين الولايات المتحدة من جهة وإيران وحلفائها في العراق من جهة أخرى. فقد اشارت مصادر أميركية رسمية إلى أن الرئيس الأميركي طلب من القيادة العسكرية الأميركية أن تعد خطة لرد عسكري شامل على الهجمات الأخيرة التي قامت بها مجموعات مسلحة شيعية مدعومة من إيران ضد القوات الأميركية في العراق وخصوصا الهجوم الذي استهدف معسكر التجاني وادي إلى مقتل عسكريين أميركيين وأخرى بريطانية. كانت الولايات المتحدة قد ردت كما هو معروف على هذا الهجوم بقصفها لأكثر من هدف قالت بأنه تابع لكتائب حزب الله جنوب العراق. كان ذلك هو الرد الذي وافق تراب على مسواه وأشرف على تنفيذه وزير الدفاع الأميركي مارك سبير. أما الخطة التي تتحدث عنها والتي طلب تراب إعدادها فهي تشمل واكبر وتهدف إلى تدمير كتاب حزب الله بالكامل.