

alkompis الكومبيس

OM SVERIGE PÅ ARABISKA

السويد في رمضان المعنى الرائع للتسامح

09

"بنات عبد الرحمن" يفتتح مهرجان مالمو 12 للسينما العربية

14

كيف يمكن أن تكون ماثراً في بلدك السويد؟

24

د. بلاوي: العنف في المدارس أصبح ظاهرة

العدد الـ 101

العدد الـ 101 / العام التاسع / April 2022

تصدر صحيفة الكومبس الورقية منذ شباط / فبراير 2013، من ستوكهولم، وتوزع بواسطة الاشتراكات إلى جميع أنحاء السويد، إضافة إلى أماكن ثابتة توضع بها الجريدة مجاناً، في عدة مدن ومقاطعات كبيرة، مثل ستوكهولم، وسكونة ومدينة يوتوبوري، وبكميات أقل في أوبسالا ونورشوبينغولينشوبينغ وكالمار وغيرها. كما توجد بأكثر من 100 مكتبة وطنية.

صحيفة «الكومبس» الورقية هي من إنتاج مؤسسة الكومبس الإعلامية، التي تأسست في العام 2012، واستطاعت بفترة قصيرة إثبات تواجد لافت ومهم بين جميع الجاليات الناطقة بالعربية في السويد.

بعد النجاح الذي حققته فكرة تأسيس جريدة عربية إخبارية تغطي أخبار السويد، وتتناسب وتلبي حاجات المجموعة الكبيرة الناطقة بالعربية، وتعتمد المعايير المهنية بأسلوب مميز ومفيد، أصبح موضوع الانتقال من الإصدار الشهري، إلى الأسبوعي ضرورة ملحة خاصة أنها ستكون ضمن مشروع مدروس وله جدوى اقتصادية كبيرة.

ويعتمد نجاح هذا المشروع على الأسس الواقعية التالية: الخبرة التي اكتسبتها مؤسسة الكومبس في تحديد محتوى الجريدة ومضمونها.

الاسم والشهرة التي استطاعت المؤسسة تحقيقها من خلال كسب الثقة والمصداقية من قبل المجموعة المستهدفة، ومن قبل مؤسسات الدولة السويدية المعنية.

Alkompis - media för integration

- Alkompis är ett svenskt mediehus som startade i integrationssyfte år 2012. Vår vision är att fylla informationsgapet mellan nya svenskar och det svenska samhället. Det gör vi genom att bevaka svenska nyheter samt målgruppsanpassa och sprida viktig samhällsinformation på olika språk. Vi samarbetar med företag, myndigheter och andra organisationer för att hjälpa dem sprida information till våra läsare. Vi har även in-house produktion av TV, reklamannonser, mm.
- Alkompis papperstidning utkommer månadsvis, består av 28 sidor och trycks i ca 25 000 exemplar.

Tidningen har prenumeranter över hela Sverige samt finns tillgänglig på ca 100 utvalda ställen i invandratäta områden i Stockholm, Göteborg och Malmö. Vill du prenumerera på Alkompis? Skicka ett mejl till info@alkompis.se.

- Alkompis finns även online på alkompis.se. Webben har cirka två miljoner besök i månaden. Alkompis finns även på sociala medier: Youtube, Instagram och en Facebook-sida med över 2,2 miljoner följare.

مواقع مؤسسة الكومبس الإعلامية على الإنترنت
موقع الكومبس بالعربية
alkompis.se

موقع راديو الكومبس
alkompis.se/radio

جريدة الكومبس الورقية
alkompis.se/magazine

صفحة الكومبس على الفيسبوك
facebook.com/alkompis

المؤسس ورئيس التحرير
د. محمود صالح آغا
0729718898

mahmoud@alkompis.com

المبيعات أحمد الزيان
0725587444

ahmed@alkompis.com

Om Alkompis

- Grundades 2012.
- Ett svenskt mediehus på arabiska, inte ett arabiskt mediehus i Sverige.
- Innehållet består av nyhetsrapportering och samhällsinformation.
- Helt etniskt, religiöst och politiskt obunden.
- In-house produktion.

- Riksbevakning med huvudkontor i Stockholm.
- Olika kanaler, olika målgrupper
- Enda gemensamt: språket arabiska. Officiellt språk i 27 länder, talas i hela världen.
- 600 000 personer arabisktalande i Sverige

لدينا قرض سكن لك دون أن
تكون وظيفتك بعقد ثابت.

Välkommen till banken för det nya vanliga.



Nordax Bank

ليس التهديد الروسي هو ما يمنع السويد من الانضمام إلى الناتو

مواقف مختلفة للأحزاب السويدية من الانضمام إلى الناتو

في مراجعة نشرها التلفزيون السويدي حول مواقف الأحزاب من الانضمام إلى حلف الناتو من خلال أسئلة بعثها إلى تلك الأحزاب جاءت الردود على الشكل التالي:

حزب اليسار: يرفض الانضمام ويؤكد على أن السويد يجب أن تكون غير منازعة عسكرياً.

الحزب الاشتراكي الديمقراطي: يتجه الحزب نحو تعزيز التعاون الدفاعي مع الناتو، ومنذ عام 2014، دخلت السويد في عدد من هذه الاتفاقيات التي تم تعميمها مؤخراً. الحزب يتجه الآن نحو تعزيز القدرة الدفاعية للسويد. ولكن إلى الآن يرفض الحزب تغيير العقيدة الأساسية للسياسة الأمنية، ويقول هناك أسباب وجيهة لذلك في حالة الحرب المستمرة وفي حالة عدم اليقين الكبير السائدة.

حزب البيئة: يعتقد الحزب أن عضوية الناتو لن تجعل السويد أكثر أمناً. السويد بحاجة إلى تعزيز قدرتها الدفاعية والتأهب. يمكن تحقيق ذلك من خلال تعميق تعاوننا الدفاعي الحالي.

حزب الوسط: مع الانضمام، كان يجب أن تنضم السويد بالفعل إلى الناتو. حينها كنا سنكون أكثر أماناً الآن، وهذا من شأنه أن يساهم في أمن جيراننا الديمقراطيين أيضاً. كما جاء بالإجابة.

الليبراليون: هذا الحزب معروف بتأييده القوي لدخول السويد إلى الناتو، الجواب جاء على الشكل التالي: نعم نعلن التأييد لعضوية السويد في الناتو.

المسيحي الديمقراطي: أيضاً من الأحزاب المؤيدة للإجابة كانت على الشكل التالي: السويد يجب أن تنتمي إلى الناتو. لا يمكننا بمفردنا تأمين أمننا في حالة تكون فيها حدودنا ومصالحنا مهددة من قبل قوة عسكرية عظمى.

المحافظون الموديريات: أكبر الأحزاب المعارضة أيضاً من المؤيدين، أجاب الحزب على الشكل التالي: أظهرت الحرب في أوكرانيا الأهمية الحاسمة لحلف الناتو لأمن أوروبا. يجب أن تصبح السويد عضواً في أسرع وقت ممكن، وبالتالي تصبح جزءاً من

ما هي مصلحة السويد في الانضمام إلى حلف تقوده الولايات المتحدة ولديه أولوية الدفاع عن المصالح الأمريكية؟

حالياً ووفقاً لمعاهدة لشبونة، هناك التزام يعتبر فضفاضاً بين الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي بدعم بعضها البعض في حالة وقوع هجمات إرهابية أو كوارث أخرى.

ماذا يمكن للسويد أن تفعل في حلف الناتو العسكري الذي يضم دولة مثل تركيا، لا تجمعها مع السويد أي مبادئ أو قيم مشتركة؟ وما هي مصلحة السويد في الانضمام إلى حلف تقوده الولايات المتحدة ولديه أولوية الدفاع عن المصالح الأمريكية المتشعبة والمعقدة، ويمكن أن يحارب في أي بقعة في العالم بعيداً آلاف الأميال عن السويد، حسب مقتضيات المصالح الأمريكية من الشرق الأوسط إلى الأدنى مروراً بأمريكا الجنوبية والوسطى؟

عن أية قيم أو مصالح ستحارب السويد إذا وعن أي أراضي ستدافع؟ ماذا لو عاد الرئيس دونالد ترامب أو شخصاً يشبه إلى السلطة في أمريكا، ممن لا يؤمنون بالتعاون الدولي في مواجهة كوارث المناخ والبيئة فيما السويد ستكون عضواً معه في حلف الناتو العسكري؟ هذه بعض الأسئلة التي يطرحها الآن المعارضون لانضمام السويد إلى حلف الناتو، بعد تصاعد الدعوات لكي تكسر السويد حيادها المعروف، منذ عقود. حياد حافظت عليه السويد في الحرب العالمية الثانية وحتى حينما كانت ترتفع حرارة الحرب الباردة إلى أعلى مستوياتها. أسئلة تتعلق ليس فقط بالفاتورة الاقتصادية التي ستدفعها بل بالتبعات السياسية والأخلاقية التي ستخسرها السويد جراء هذه الخطوة.

في المقابل يرى المؤيدون لانضمام السويد للناتو، أن الهجوم الروسي الحالي على أوكرانيا في 24 من فبراير هذا العام، قلب كل المعايير وأن السويد بحاجة الآن إلى إعادة النظر بكل سياستها الأمنية والدفاعية.

الحكومة الحالية التي يقودها الاشتراكيون، تطرح حالياً مسألة انضمام السويد لحلف الناتو على طاولة الحوار الوطني، وحاولت إشراك المعارضة بأي خطوات تتعلق بهذا الحلف، لذلك اصطفت رئيس الوزراء مجدالينا أندرشون معها زعيم المعارضة أولف كريسترشون لحضور جانب من تدريبات الحلف في النرويج. كما دعت الحكومة جميع الأحزاب البرلمانية إلى محادثات تتعلق بالسياسة الأمنية.



Mahmoud Agha Chfredaktör

د. محمود أغا

رئيس تحرير مؤسسة الكومبس الإعلامية

mahmoud@alkompis.se

الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي بدعم بعضها البعض في حالة وقوع هجمات إرهابية أو كوارث أخرى. الحرب الروسية على أوكرانيا وضعت هذه الاتفاقية على محك الحاجة إلى مفهوم أشمل من مجرد التضامن ويكون أفضل في مواجهة التحديات المشتركة بشكل مشترك.

يعتقد أصحاب نظرية الطريق الثالثة أو البديلة عن الناتو، أن تحويل الاتحاد الأوروبي إلى حلف قوي محصن بالمبادئ والقيم بالإضافة إلى الترسانة العسكرية ليس بالأمر السهل لكنه الحل الأفضل الذي يقلل خطر انجرار السويد إلى صراعات، تحت مظلة نووية. وازدياد القدرة على اتباع سياسة خارجية مستقلة قائمة على القيم التي تريد السويد وأوروبا الدفاع عنها.

عملياً تسيطر الولايات المتحدة على الناتو، وهو حلف يحمي بشكل علني المصالح الأمريكية بدلاً من حماية القوانين والاتفاقيات القائمة على القيم، غزو العراق مثلاً صارخاً على هذه الحقيقة. فيما يزعم هذا الحلف روسيا التي نفذت تهديداتها بحق أوكرانيا وها هو التهديد الروسي قد أفزع كما يبدو فنلندا التي تشترك مع روسيا بحدود برية طولها أكثر من 1330 كم بعدما توقع الرئيس الفنلندي، سولي نينيسكو، أن بلاده قد تواجه هجمات سيرانية ضخمة، وحتى ردا عسكرياً من طرف الجيش الروسي، في حال تقدم بلاده بطلب الانضمام إلى الناتو، بحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، قبل أيام. فيما حذرت المتحدثة باسم الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا، فنلندا والسويد من "تداعيات عسكرية خطيرة"، في حالة إطلاقنا محاولة الالتحاق باللف. وقالت: "لا ينبغي لفنلندا والسويد بناءً أمنهما على الإضرار بأمن الدول الأخرى".

من المؤكد أن السويد لا تريد الانصياع أو الخوف من التهديدات الروسية، بقدر ما تريد بناء سياسة أمن دفاعي مستدامة تناسب أو على الأقل تتوازن مع قيمها ومبادئها ولا تتعارض مع سياساتها الخارجية، وهذا على ما يبدو، ما تضعه في حسابات الربح والخسارة على المدى البعيد قبل الإقدام على خطوة التقدم بطلب الانضمام لحلف الناتو.

**عملياً تسيطر
الولايات المتحدة
على الناتو، وهو
حلف يحمي بشكل
علني المصالح
الأمريكية بدلاً من
حماية القوانين
والاتفاقيات القائمة
على القيم، غزو
العراق مثلاً صارخاً
على هذه الحقيقة.**

**من المؤكد أن
السويد لا تريد
الانصياع للتهديدات
الروسية، بقدر ما
تريد بناء سياسة
أمن دفاعي
مستدامة تناسب
قيمها ومبادئ
سياساتها الخارجية**

الدفاع الجماعي لحلف الناتو.

ديمقراطيو السويد SD: كان هذا الحزب من الراضين لعضوية السويد في الناتو، لكن أعلن انفتاحه على النقاشات، الإجابة كانت على الشكل التالي: يجب أن يكون سبب العضوية المحتملة السويدية في الناتو هو التدهور الحاد في الوضع الأمني أو في حال اختارت فنلندا الانضمام إلى الناتو. نوصي أيضاً بإجراء استشارات مع خبراء عسكريين لفرز جميع مزايا وعيوب العضوية.

الطريق البديل حلف أوروبي جديد بعيداً عن أمريكا وتركيا
في خضم النقاشات الدائرة حول سياسة السويد الأمنية والدفاعية يرى بعض الخبراء والمختصين أن الاتحاد الأوروبي هو المجال الذي يمكن أن يشكل حلفاً عسكرياً بديلاً بين أعضائه، لأنه كيان قائم فعلاً ويملك كل المقومات الجيوسياسية والمبادئ والقيم المشتركة التي تساهم في تعميق التعاون في مجال السياسة الدفاعية والأمنية.

يرى أصحاب هذا التوجه أن الاتحاد الأوروبي يمكن أن يكون أكثر تماسكاً وقوة، من خلال دمج اتفاقيات المجلس الأوروبي بشأن حقوق الإنسان في تشريعات الدول الأعضاء، حيث يكون احترام حقوق الإنسان هو الأساس، والوفاء بمعايير اتفاقية كوبنهاغن التي تضمن الديمقراطية وسيادة القانون وحماية الأقليات، هو مقياس قبول أعضاء جدد في الاتحاد.

هذه هي القيم التي يجب على الاتحاد الأوروبي الدفاع عنها بشكل مشترك. في الدرجة الأولى من خلال التعاون السلمي والدبلوماسية والاطول القانونية، وكذلك المطالبة باحترام حقوق الإنسان كشرط لتنشيط التجارة والتعاون مع الدول داخل وخارج حدود الاتحاد. وفي حالة وجود صراعات خطيرة في السياسة الأمنية، فإن الاتحاد الأوروبي هو المكان والأساس الطبيعي لحل هذه الصراعات وفق الأمن المشترك مع دعم واحترام اتفاقيات الأمم المتحدة.

حالياً ووفقاً لمعاهدة لشبونة، هناك التزام يعتبر فضفاضاً بين



يأتي رمضان هذه السنة مع موجة غلاء في المواد الغذائية

السويد في رمضان: المعنى الرائع للتسامح

السويد يصبح لها طعم آخر في رمضان، بالنسبة للصائمين، وحتى المجتمع السويدي بدأ ومنذ سنوات يشعر بخصوصية هذه المناسبة التي تمر على المسلمين من خلال احتكاكهم مع زملاء عملهم ومعارفهم وأصدقائهم الذين يحرصون على الصيام.

المناسبة، بل يتم تناولها في وسائل الإعلام الرسمية والخاصة، وتقدم الشركات الكبيرة والصغيرة عروضاً للمستهلكين المسلمين، مع تهاني بالشهر الفضيل.

وعلى مستوى العلاقات الخاصة، يحاول أصدقاء العمل أو الدراسة أو المعارف، أن يستفسروا أكثر عن طقوس ومعاني رمضان، حتى أنه يوجد من يحب أن يجرب الصيام، فقط من أجل خوض التجربة.

تمنح السويد قدراً كبيراً من الاعتراف القانوني والحرية الدينية، وقيم التسامح التي يتمتع بها المجتمع السويدي بشكل عام دفعت بالكثير من

العائلي حول المائدة، ونسيان الخلافات الشخصية والتسامح، إلى جانب الاهتمام بإعداد الطعام وبعض المأكولات المعينة.

رمضان فرصة لتعريف المجتمع السويدي بالإسلام الصحيح

وهناك من يعتبر شهر رمضان أفضل مناسبة للتعريف بالإسلام الحقيقي المبني على التسامح والانفتاح وإعطاء فكرة صحيحة عن المسلمين في السويد، حيث يشكل المسلمون نسبة تقارب 8% من سكان السويد.

بالمقابل لا يتجاهل إطلاقاً المجتمع السويدي هذه

ومع اختلاف طقوس شهر رمضان وعاداته وتقاليد من بلد إلى آخر، يبقى المعنى الروحي إلى جانب جوهر هذه المناسبة، عوامل مشتركة بين كل المسلمين في كل أنحاء العالم. ولا شك أن شهر رمضان في السويد يتميز كثيراً عن عدة بلدان أخرى، بسبب الخيط الرائع لسكانه المسلمين وغير المسلمين بسبب اختلال الاعتدال بين ساعات الليل والنهار، مما يصعب الصيام لساعات طويلة، قد تصل إلى 21 ساعة في المناطق الشمالية.

ما يميز طعم رمضان في السويد، أيضاً أنه مناسبة للتذكير بأجواء نفتقدها نحن الشرقيين هنا في بلاد الغربية، أجواء الألفة وتبادل الزيارات والالتفاف

رغم غلاء الأسعار الحفاظ على الأجواء الرمضانية

أجاب أن الأسعار بشكل عام ارتفعت، أصبحت الأسعار مرتفعة بنسبة 13 بالمائة ليس فقط في محلي هذا، إنما الأسعار جميعها بالمجمل ارتفعت. أنا كصاحب محل للمنتجات الغذائية أرى أن من مصلحتي أن أخفض الأسعار لكن ما باليد حيلة لأن التجار الكبار أصبحوا يطرحون البضاعة بأسعار مرتفعة لذلك ليس لدي خيار غير أن ارفع من جهتي أنا أيضاً الأسعار لكي أعادل الميزانية. في كل الأحوال نحن خلال رمضان نقدم العديد من العروض الخاصة بهذا الشهر.

بينما اشتركت زبونة في محل بيع الطويات من الارتفاع المبالغ فيه بالأسعار وقالت أنه يجب على الجهات المعنية الاستماع إلى شكاوى الشعب لأن

أحد الأشخاص المستطلعة آراؤهم كان صاحب محل للمنتجات الغذائية في ستوكهولم وقيم فيها منذ أكثر من 15 عام وأجاب على سؤال (هل هناك منتجات معينة يزيد الطلب عليها خلال شهر رمضان؟) أنه لاحظ أن التمور هي من أكثر المنتجات التي يزيد الطلب عليها وتنفذ بسرعة أثناء شهر رمضان هي التمور، بالإضافة إلى المنتجات من مشتقات الألبان كاللبن والحليب، والمنتجات العربية أيضاً مثل الأرز والعدس. بشكل عام يصبح هناك تحسن ببيع اللحوم والدجاج، والتسوق في رمضان يصبح أضعف على حد قوله.

وعند سؤاله (ما رأيك بالسعر حالياً خصوصاً الآن في فترة التسوق قبل رمضان؟)

السويديين إلى الانفتاح والقبول لممارسة المسلمين وغير المسلمين لعبادتهم. لكن هل يؤثر فعلاً شهر رمضان على اندماج المهاجرين؟ وكيف يرى المسلمون الأجواء الرمضانية في السويد؟ وما الذي يفتقدوه في بلدانهم هنا؟ وكيف يصوم العاملون لساعات طويلة بسبب قصر الليل وتبلغ ساعات الصيام جنوب السويد حوالي 19 ساعة وشمالاً حوالي 21 ساعة.

رمضان وارتفاع الأسعار هذا العام

استطلعت الكومبس آراء البعض بخصوص ارتفاع الأسعار مع اقتراب شهر رمضان واتفق أغلب المستطلعة آراؤهم على عدة أمور متعلقة بالسويد وما توفره خلال شهر رمضان.



موضوع الغلاف

لساعات طويلة جداً تصل إلى أكثر من عشرين ساعة.

رغم أنه لم يعيش في السويد إلا لخمسة أشهر فقط، لكن كان رده أنه لا يشعر بغربة من الأساس بسبب كثرة الجالية العربية وأن أصدقائه أبلغوه أيضاً أن رمضان في السويد لا يختلف كثيراً عن ما هو الحال في بلاده.

وفي سؤالنا الأخير (هل تجد كل المنتجات التي تحتاجها في رمضان؟) أجمع كل الذين قابلتهم الكومبس بأنهم يجدون كل ما يبحثون عنه خلال شهر رمضان في السويد.

ليندا جنابي
مجد أحمد

الامور، أنا من سوريا وأتذكر أننا قبل صلاة المغرب وحتى بعدها نلاحظ زحمة الناس وتجمعهم بشكل يومي، نرى النساء والرجال والأطفال يتسوقون ويتزاحمون في فترة ما قبل الإفطار.

وكان رد آخر: كل شيء يختلف في رمضان، في بلدي رمضان له جوه الخاص وطقوسه الخاصة لأننا نحضر لهذا الشهر بشكل أكبر، لكن في كل الأحوال نحن نعيش بأمان في السويد ولله موجود في كل مكان، هناك مساجد في السويد لمن يريد أن يذهب وهذا أمر جيد، نحن نفتقد بلادنا هذا كل الأمر.

وعن رأي زبونة كانت في نفس المحل للمنتجات الغذائية أجابت عن السؤال ذاته وقالت: أنا أعيش في السويد لأكثر من ٢٠ عاماً وهناك في بلدي يختلف رمضان بسبب تجمع العائلة والأجواء كل شيء يختلف عندما يأتي الأمر لفترة شهر رمضان نحن نشعر به في بلدنا أكثر، أكثر الفروقات البارزة هو موضوع الصيام حيث أننا هنا في السويد نصوم

غلاء الأسعار حتى في الخضراوات، ونتمنى أن تلتفت الحكومة إلى حال الشعب بأن تخفض الأسعار أو أن ترفع المعاشات، خصوصاً للفئة التي تعيش على مساعدات الدولة لأنهم تحت المستوى المادي المتوسط. الخضراوات واللحم والزيت أصبحت باهظة الثمن على حد تعبيرها.

أجاب متسوق على نفس السؤال، أن الأسعار جيدة جداً وعلل الأمر لوضعه الحالي كون أنه لم يأتي إلى السويد سوى من خمسة أشهر فقط، لكن بكل الأحوال لا يرى أن هناك بضائع لا تشتري بسبب سعرها على حد قوله.

أما بخصوص الفرق بين رمضان في البلدان العربية وهنا في السويد؟

كان رد الأغلبية أنه هناك فرق، حيث قال أحدهم: بالطبع هناك فرق والفرق كبير جداً، لكن كثرة الجالية العربية هنا والجالية المسلمة في السويد بدأتنا نشعر بـرمضان أكثر من قبل لكن بالطبع مازلتنا نفتقد صوت الأذان والعزائم والكثير من



مركزنا يقدم الفحص

مجانا

يتضمن:

- أربعة اشعات ديجيتال لكل الاسنان
- استشارة لاختصاصي زراعة الأسنان
- فحص شامل للأسنان واللثة والفكين
- تقييم كامل لتكاليف العلاج

السعر العادي للفحص : 899 كرونة سويدية
(من 7 إلى 28 فبراير)

نستقبلكم من 7 فبراير!

بسبب موقعنا المميز في بارلوف سنتر وتعاوننا مع فورد سنترال بارلوف سوف نضمن لك الاهتمام بصحة جسمك واسنانك على ايدي افضل الاطباء الاختصاصيين وأطباء الاسنان الذين لديهم خبرة طويلة بمجال زراعة وتجميل الأسنان



احجز موعدك هنا

(علما بان المركز مفتوح ايام السبت والاحد)

Tandvård
Burlöv

Burlöv Center
Kronetorpsvägen 2
Ingång 3, 23237 Arlöv
Tel: 040-133330

"بنات عبد الرحمن" يفتتح مهرجان مالمو 12 للسينما العربية



مع جمهور مدينة مالمو ليلة الافتتاح عندما يُعرض الفيلم أمام 500 مشاهد في سينما رويال، أكبر قاعة وشاشة عرض في السويد.

من جانبه تحدث المخرج زيد أبو حمدان عن عرض الفيلم في مالمو، فقال: "لقد كانت رحلة حافلة للفيلم! كلنا حماس لمشاركة قصتنا معكم، وفخر بكوننا فيلم افتتاح هذا المهرجان الكبير. نراكم قريباً في مالمو وكان العرض العالمي الأول لفيلم "بنات عبد الرحمن" قد أقيم خلال شهر نوفمبر الماضي في المسابقة الدولية لمهرجان القاهرة السينمائي، حيث فاز بجائزة اختيار الجمهور (جائزة يوسف شريف رزق الله)، قبل أن يواصل الفيلم رحلته بالعرض في مهرجان البحر الأحمر السينمائي بجدة وعدة مهرجانات أخرى هذا ويعتبر مهرجان مالمو المهرجان السينمائي العربي الأكبر والأكثر شهرة في أوروبا، حيث قطع منذ تأسيسه عام 2011 خطوات واسعة نحو تشكيل إطلالة على الأوضاع الاجتماعية والسياسية العربية، وإدارة حوارات بناءة تهم الجمهور والمختصين بحكم موقع المهرجان في السويد التي تضم العديد من الثقافات المتنوعة والمتعايشة على أرضها، لتصبح وظيفة المهرجان بناء الجسور بين تلك الثقافات اعتماداً على الفيلم بصفته لغة بصرية عالمية، قادرة على محاكاة البعد الإنساني على تنوعه



مؤسس ومدير مهرجان مالمو للسينما العربية
محمد قبلوي

قبلوي: نختار الأفلام الجميلة الصالحة للتواصل مع الجمهور

المخرج أبو حمدان: فخور بالعرض في مالمو بعد رحلة حافلة للفيلم

كشف مهرجان مالمو للسينما العربية عن اختيار الفيلم الأردني "بنات عبد الرحمن" للمخرج زيد أبو حمدان ليكون فيلم افتتاح الدورة الثانية عشر من المهرجان، والتي تقام في الفترة بين 4 و9 مايو 2022 في مدينة مالمو السويدية

الفيلم من تأليف وإخراج زيد أبو حمدان، من إنتاج بان إيست ميديا (صبا مبارك وآية وحوش) ولاجوني فيلم برودكشن وأراب ميديا نيتوروك. وفيه، تلعب النجمات صبا مبارك وفرح بسيسو وحنان الحلو ومريم الباشا أدوار أربع أخوات مختلفات تضطرهن الظروف للعودة إلى منزل العائلة بعد سنوات من انعزالهن عن بعض لحل لغز اختفاء والدهن المفاجئ، ولكن رحلة البحث السرية تكشف لهن أسراراً جديدة، والمزيد من علامات الاستفهام

مؤسس ورئيس مهرجان مالمو محمد قبلوي تحدث عن اختيار فيلم الافتتاح قائلاً: "يعرض فيلم بنات عبد الرحمن في افتتاح الدورة التي يعود بها المهرجان للتنظيم الفعلي الكامل بعد جائحة كورونا، نؤكد على تقديرنا ودعمنا الدائم للسينما الجميلة والأفكار القادرة على التواصل مع الجمهور العريض. منذ عرضه الأول ارتبط بنات عبد الرحمن بإعجاب المشاهدين في كل مكان عُرض به، وهو ما ننتظر تكراره

معلومة عن السويد:

تعرف على بلدية من بلديات السويد في كل عدد من أعداد الكومبس الورقية

تعد مساحة السويد البالغة 447435 كم مربع كبيرة بالمقياس الأوروبي ورقمها 58 بين أكبر الدول مساحة في العالم. في كل عدد من أعداد جريدة الكومبس سوف نتعرف على بلدية أو أكثر من بلديات السويد، السويد تُقسم إدارياً إلى 21 مقاطعة (محافظة) وكل مقاطعة تقسم بدورها إلى عدة بلديات، عدد البلديات في السويد 290 بلدية، تعد جزيرة غوتلاند بلدية ومحافظة بنفس الوقت.

بلدية يوتيبوري مدينة منفتحة بمشهد ثقافي نابض بالحياة



تقع مدينة يوتيبوري على ساحل السويد الغربي، وهي ثاني مدينة من حيث عدد السكان بعد العاصمة ستوكهولم. تعد موطن مصانع فولفو وفيها جامعتان كبيرتان، كما تنظم المدينة العديد من الأحداث الثقافية والرياضية الكبرى. يُعد ميناء يوتيبوري، الذي يظهر في خلفية الصورة، أكبر ميناء في الدول الاسكندنافية، حيث يستقبل أكثر من 11 ألف سفينة كل عام من 140 وجهة حول العالم.

جوتبيرج. واختصاراً يرمز لها Gbg وهي ثاني أكبر مدينة من حيث عدد السكان في السويد، بعد ستوكهولم، وخامس أكبر مدينة في شمال أوروبا، بعدد سكان 604829 حسب إحصاءات 2020 فيما يبلغ عدد سكان المحافظة أو يوتيبوري الكبرى 1060000 نسمة (2021).

بلدية هذا العدد: مدينة Göteborg تسمى لندن الصغيرة، أو أمستردام الجديدة، مدينة منفتحة بمشهد ثقافي نابض بالحياة ومطاعم بمأكولات عالمية مع تاريخ رائع وموقع جغرافي مميز بجزر أرخبيل سحرية وغابات عميقة على أطرافها، يلفظ أسماها بالسويدية يوتيبوري وبعده لغات

- Det finns 290 kommuner och 21 regioner i Sverige
- Gotlands kommun räknas in både under kommuner och regioner.



تفتح مدينة الملاهي Liseberg في يوتيبوري أبوابها كل عام خلال موسم أعياد الميلاد، من منتصف نوفمبر حتى 23 ديسمبر. خلال هذا الوقت، تستضيف مدينة الملاهي أكبر سوق تقليدي لعيد الميلاد في السويد وتضاء الحديقة بحوالي 5 ملايين مصباح لعيد الميلاد.



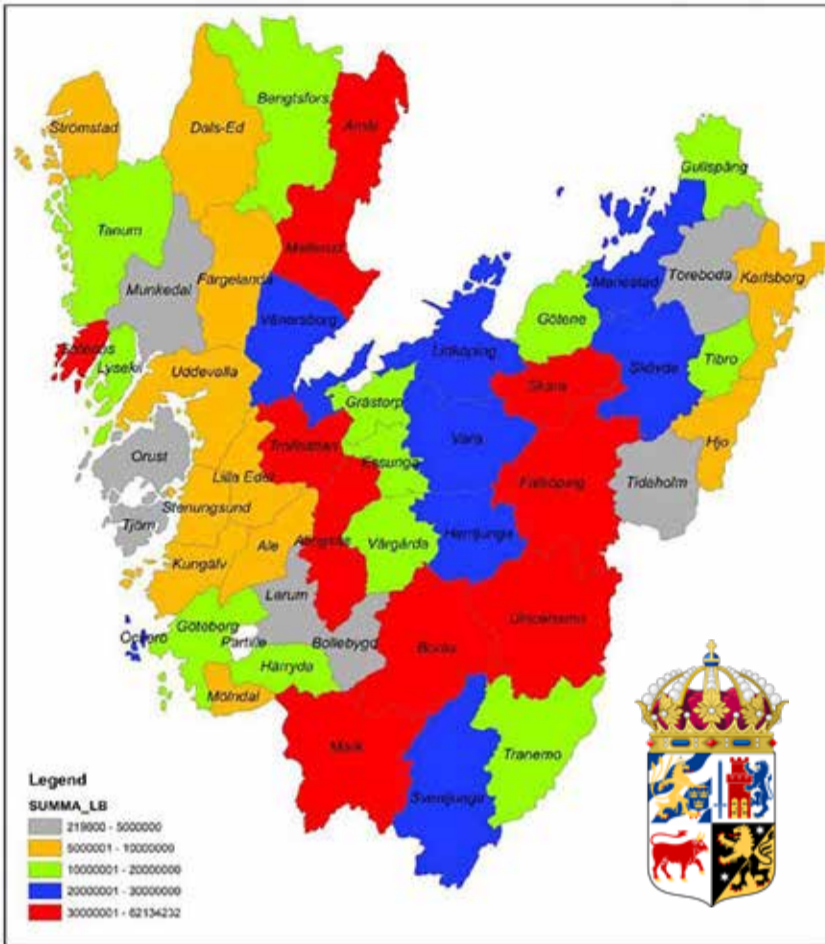
حديقة Lindholmen للعلوم

اخترت حوالي 375 شركة إنشاء مقار ومكاتب لها في حديقة Lindholmen للعلوم في يوتيبوري كما يوجد في الحديقة جامعتان وست مدارس ثانوية. Lindholmen تعد بيئة ديناميكية تستضيف بعضا من أكبر مشاريع التنمية في السويد في مجالات النقل وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والتصور والوسائط، كما أنها أيضا ساحة للتعاون العلمي حول العالم وعبر الحدود الجغرافية.

المدينة على الساحل الغربي عند مصب نهر جوتا. تأسست مدينة يوتيبوري بمبادرة من الملك جوستاف الثاني أدولف وحصلت على امتيازات المدينة في عام 1621. نظرا لتخطيط المدينة، أطلق الهولنديون على مدينة يوتيبوري اسم "أمستردام الجديدة" لسنوات عديدة. في القرن التاسع عشر، ساهم المهاجرون البريطانيون بالتصنيع في المدينة إلى حد كبير، وخلال هذا الوقت أطلق على يوتيبوري لقب "لندن الصغيرة"، ولا يزال هذا اللقب يلزم المدينة حتى يومنا هذا.

تبلغ مساحة المدينة 721.64 كم مربعا، منها 271.41 كم مربعا عبارة عن مياه

يوجد في يوتيبوري بعض المجموعات الصناعية الأكبر في الدول الاسكندنافية مثل AB Volvo و SKF وغيرها من شركات التكنولوجيا المعروفة مثل Esab و Hasselblad لها أصولها ومقرها الرئيسي في المدينة.



من المعالم السياحية في يوتيبوري

توفر القوارب من نوع Paddan فرصة لمشاهدة معالم مدينة يوتيبوري ولرؤية ثاني أكبر مدينة في السويد من منظور جديد. تأخذ الجولة المصحوبة بمرشدين الزوار حول الجزء الأوسط من المدينة عبر الخندق والقنوات القديمة، لتروي قصة بناء المدينة والدفاع عنها.

مدينة يوتيبوري هي مركز محافظة Västra götaland län التي يبلغ مجموع بلدياتها 49 بلدية وهي:

Kommuner i Västra Götalands län

Ale kommun	Karlsborg kommun	Stenungsund kommun
Alingsås kommun	Kungälv kommun	Strömstad kommun
Bengtsfors kommun	Lerum kommun	Svenljunga kommun
Bollebygd kommun	Lidköping kommun	Tanum kommun
Borås kommun	Lilla edet kommun	Tibro kommun
Dals-ed kommun	Lysekil kommun	Tidaholm kommun
Essunga kommun	Mariestad kommun	Tjörn kommun
Falköping kommun	Mark kommun	Tranemo kommun
Färgelanda kommun	Mellerud kommun	Trollhättan kommun
Grästorp kommun	Munkedal kommun	Töreboda kommun
Gullspång kommun	Mölnadal kommun	Uddevalla kommun
Göteborg kommun	Orust kommun	Ulricehamn kommun
Götene kommun	Partille kommun	Vara kommun
Herrljunga kommun	Skara kommun	Vårgårda kommun
Hjo kommun	Skövde kommun	Vänersborg kommun
Härryda kommun	Sotenäs kommun	Åmål kommun
		Öckerö kommun



الآن بطاقتك البنكية هي نفسها بطاقة مواصلات الـ SL

استخدم بطاقات American Express أو Mastercard أو Visa بواسطة الدفع بغير الملامسة، عند التنقل مع المواصلات العامة في ستوكهولم. SL هل تسافر بتذكرة مخفضة؟ قم بتسجيل بطاقتك مسبقاً عبر الموقع: sl.se/biljetter

مرحباً بكم في وسائل مواصلات محافظة ستوكهولم
الداخلية SL!



كيف يمكن أن تكون ماثراً في بلدك السويد؟ ما معنى أن تعيش في بلد ديمقراطي؟



Foto: Pontus Lundahl / TT

تعتبر الديمقراطية وسيلة لتنظيم المجتمع. وكلمة ديمقراطية أصلها من اللغة اليونانية وتعني تقريباً "حكم الشعب". أي أن الشعب، في الديمقراطيات، هو الذي يمتلك السلطة السياسية. والديكتاتورية هي عكس الديمقراطية. في الديكتاتورية، يقوم حزب واحد أو شخص واحد باتخاذ القرارات.

فيما يلي بعض الأمثلة على ما يميز الديمقراطية.

الشعب يحكم من خلال انتخابات حرة ونزيهة

الانتخابات الحرة والنزيهة مهمة جداً في الديمقراطية. وهذا يعني أن جميع البالغين، كل

السنين. من الصعب وصف الديمقراطية بحيث يكون الجميع متفقين تماماً. ولكن يتفق معظم الناس على أن الأمر يتعلق بالسماح للأشخاص بالمشاركة في اتخاذ القرار. كما يتعلق الأمر أيضاً بتقاسم السلطة بين الدولة والشعب والسياسيين وأن يتم التقسيم بطريقة عادلة ومتساوية وقانونية.

السويد دولة ديمقراطية. وينص الدستور السويدي على أن جميع السلطات العامة في السويد تتبع من الشعب. وهذا يعني أن الشعب هو الذي يقرر من سيحكم البلاد. ويختار الناس الأحزاب والسياسيين الذين سيحكمون البلاد نيابة عنهم. يتناقش الناس بشأن الديمقراطية منذ آلاف

البرلمان السويدي أعلى هيئة تشريعية في البلاد



Foto:Carl-Olof Zimmerman/TT

ما تكون هذه الحريات والحقوق منصوص عليها في دستور الدولة.

الجميع سواسية أمام القانون

ومن أحد الأجزاء المهمة الأخرى في الديمقراطية هو أن جميع الناس متساوون أمام القانون. ولا يهم إذا كنت غنيًا أو فقيرًا، ذكرًا أو أنثى، ولدت في بلد آخر أو في السويد. يجب على الجميع اتباع القوانين الموجودة. إذا قمت بارتكاب جريمة أو كنت متهمًا بارتكاب جريمة، لديك الحق في أن يتم إجراء تحقيق في ذلك، ولا يجوز إدانة أي شخص دون محاكمة عادلة.

أنواع مختلفة من الديمقراطية

هناك أنواع مختلفة من الديمقراطية. لقد اختارت الدول الديمقراطية المختلفة طرقًا مختلفة للسماح للشعب بالحكم. فعلى سبيل المثال، قد يكون لبلد ما ديمقراطية تمثيلية. وهذا يعني أن الشعب ينتخب ممثلين لهم يحكمون البلاد، مثل الأحزاب أو السياسيين. والسويد ديمقراطية تمثيلية. وينتخب جميع الأشخاص الذين لديهم

يتمتعوا بنفس الحقوق في الديمقراطية. ولا ينبغي معاملة أي شخص معاملة غير عادلة. يجب أن تتمتع بنفس الحقوق والفرص والالتزامات بغض النظر عن هويتك.

لدى الشعب حرية سياسية وحقوق سياسية.

لكي تتجح الديمقراطية، من المهم أن يكون لدى الجميع حرية تكوين الرأي وحرية قول ما يريدون. ويُطلق على ذلك اسم حرية الرأي. وينبغي أن يكون جميع الأشخاص قادرين أيضًا على التعبير عن آرائهم، على سبيل المثال في الصحف أو الراديو أو التلفزيون. ويُطلق على ذلك اسم حرية التعبير عن الرأي وحرية الطباعة. ومع ذلك، لا يجوز استخدام حرية التعبير عن الرأي لنشر الكراهية والتشهير بالأشخاص والجماعات الأخرى. كما ينبغي أن يكون الناس قادرين أيضًا على الاجتماع في مجموعات للتظاهر ضد شيء لا يعتقدون أنه يسري بشكل جيد في المجتمع. ويُطلق على ذلك اسم حرية التجمع. حرية الرأي وحرية التعبير وحرية الطباعة وحرية التجمع هي أمثلة على الحريات والحقوق السياسية. وعادةً

من الرجال والنساء، يجب أن يكونوا قادرين على التصويت في الانتخابات البرلمانية. ولا يتعين على الأشخاص الذين يصوتون أن يخبروا الآخرين بما صوتوا له.

الأغلبية عادة ما تقرر

في الديمقراطية، عادة ما تقرر الأغلبية. وهذا يعني أن الاقتراح الذي يحصل على أكبر عدد من الأصوات يفوز في التصويت. ولا يمكن لشخص واحد أن يقرر أي شيء ما لم يوافق أغلبية الناس على ذلك. ومع ذلك، لا يمكن للأغلبية أن تتخذ قرارات تنتهك الدستور أو حقوق الإنسان. ولا يجوز للأغلبية أن تقمع الأقليات الموجودة في البلاد. والأقليات هي فئات مجتمعية ينتمي إليها عدد أقل من الناس مقارنة بالذين ينتمون إلى الأغلبية.

جميع الناس لهم قيمة متساوية

جميع الناس لديهم قيمة متساوية وينبغي أن



Foto:Anders Wiklund / TT

الشرطة السويدية تحمي حق التظاهر في السويد

هناك أيضًا مجموعات تريد منع الديمقراطية وخلق عدم الثقة والانقسام في المجتمع، على سبيل المثال، تأليب مجموعات مختلفة ضد بعضها البعض أو نشر معلومات غير صحيحة.

إن الديمقراطية لا تعيش من تلقاء نفسها. علينا أن نعتني بها. فعلى سبيل المثال، من المهم استخدام حقك في التصويت، وتكوين رأي بشأن القضايا الاجتماعية، واستيعاب الأخبار والمعلومات الاجتماعية، لكي تستمر الديمقراطية في البقاء والتطور.

الديمقراطية في الحياة اليومية

مثال: يريد آدم التأثير في المجتمع

آدم لديه تصريح إقامة ويعيش في يوتيبوري منذ أربع سنوات. لقد صوت للتو في الانتخابات البلدية في يوتيبوري. وهو يعتقد أن الأمر سيستغرق أربع سنوات حتى يشارك ويؤثر في السياسة مرة أخرى في يوتيبوري. هل يستطيع آدم التأثير والمشاركة في الديمقراطية في يوم الانتخابات فقط؟ أم أن

معظم الناس الذين يعيشون في السويد بالسلطات والدولة وبعضهم البعض. ولكن هناك أيضًا تحديات تواجه الديمقراطية السويدية.

يتمثل أحد التحديات في وجود اختلافات كبيرة في نسبة المشاركة السويدية في الانتخابات. فعلى سبيل المثال، تقل نسبة المشاركة في الانتخابات بين الأشخاص ذوي التعليم المنخفض، وثمة تحد آخر يتمثل في نشر الدعاية والأكاذيب والكراهية في بعض الأحيان على وسائل التواصل الاجتماعي. ويتعرض السياسيون والصحفيون وغيرهم من الأشخاص الذين يشاركون في المناقشة العامة للتهديد في بعض الأحيان.

وتتعرض النساء اللاتي يقلن ويكتبن رأيهن في بعض الأحيان للكراهية والتهديدات والتحرش الجنسي لمجرد أنهن نساء. كما يمكن أن يتعرض الأشخاص أيضًا لجرائم الكراهية والتمييز، على سبيل المثال بسبب دينهم أو جنسهم أو لون بشرتهم. إذا كنت معرضًا لخطر التعرض للكراهية، على سبيل المثال، فقد يكون من الصعب أن تجرؤ على المشاركة في الديمقراطية.

الحق في التصويت الأحزاب التي تحصل على مقاعد في البرلمان والإقليم والبلدية والبرلمان الأوروبي.

هناك أيضًا دول لديها عناصر من الديمقراطية المباشرة. وتعني الديمقراطية المباشرة أن كل شخص له الحق في التصويت يشارك في اتخاذ القرارات. والاستفتاءات الشعبية هي مثال على الديمقراطية المباشرة. وعندئذ يمكن للشعب المشاركة في اتخاذ القرار أو أن يكون له رأي في مسألة معينة.

التحديات التي تواجه الديمقراطية السويدية

وبالمقارنة مع العديد من البلدان الأخرى، فإن الديمقراطية السويدية قوية. فعلى سبيل المثال، تصوت نسبة كبيرة من السكان، رجالاً ونساءً، في الانتخابات السويدية. وفي السويد، لدى كل شخص الحق في أن يسمع صوته وأن يعبر عن رأيه. يثق

الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأثير والمشاركة في المجتمع

- يمكنك التصويت في الانتخابات السياسية
- يمكنك أن تصبح عضواً في حزب سياسي
- يمكنك الاتصال بسياسي
- يمكنك بدء أو كتابة مجموعة أسماء
- يمكنك التظاهر
- يمكنك أن تصبح عضواً في جمعية أو مؤسسة أو تؤسسها
- يمكنك الاتصال بوسائل الإعلام لإخبارهم بالأشياء التي تعتقد أنها مهمة
- يمكنك كتابة مقالات النفاش والتقارير في الصحف
- يمكنك النشر على وسائل التواصل الاجتماعي للفت الانتباه إلى قضية ما
- يمكنك إحداث تأثير في مكان عملك، على سبيل المثال من خلال النقابات العمالية
- يمكنك إرسال تعليقات أو شكاوى إلى بلديتك
- يمكن للأشخاص الذين يذهبون إلى المدرسة التأثير من خلال إخبار المعلم أو مجلس الطلاب برأيهم
- يمكنك إحداث تأثير في منطقتك السكنية
- يمكنك حضور الاجتماعات التي تنظمها بلديتك
- يمكنك تقديم اقتراح مواطن لبلديتك أو منطقتك

هناك طرقاً أخرى يمكنه من خلالها التأثير والمشاركة في المجتمع؟

لا تقتصر الديمقراطية على التصويت في الانتخابات السياسية. وليس السياسيون وحدهم من يعملون على الديمقراطية. يمكن استخدام الديمقراطية في الحياة اليومية - في المدرسة وفي المنطقة التي تعيش فيها وفي الرياضة وفي مكان عملك. ومن المهم أن نواصل جميعاً نحن الذين نعيش في السويد تطوير ديمقراطيتنا ورعايتها. ومن المهم أن نشعر أيضاً بأننا نشارك في المجتمع وأن نشعر بأن لدينا إمكانية للتأثير. هل لديك آراء حول كيفية جعل الطريق إلى المنزل من مكان عملك أكثر أماناً؟ هل تعتقد أنه من المهم التفكير في البيئة؟ تحتوي القائمة على نصائح مختلفة حول ما يمكنك القيام به للمشاركة في المجتمع والتأثير على حياتك اليومية. صوتك ورأيك مهمان.

المصدر: موقع informationsverige.se

لقاء مع هدى خلف لاعبة كرة القدم التي نجحت بمساعدة تدريبات الجري



هدى خلف لاعبة كرة القدم المحترفة في بولستاناس

مقالات الشركاء: التقت الكومبس مع هدى خلف نجمة كرة القدم البالغة من العمر 24 عاماً من بلدية Sollentuna في ستوكهولم والتي تقوم بتدريبات الجري للفوز في مباريات كرة القدم. وقابلت الكومبس أيضاً ستيفان رين، خبير المنتجات في أديداس Adidas، والذي شرح كيف يمكن للأحذية المناسبة رفع التدريب على الجري إلى مستويات جديدة.

وتصف هدى الجري بأنها شكل مهم من أشكال التمرين.

ما هو أفضل شيء في الجري كشكل من أشكال التمارين؟

- عندما أشعر بأن أكون حرة. عندما أرثدي حذائي، أشعر أنني أفضل! مثل كل التدريبات، فإن الجري التدريبي يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مختلفة. إنه مثل

التي خضتها لا تُنسى حقاً وهي شيء أتمنى تجربته مرة أخرى قريباً.

كلاعبة محترفة، ليس هناك وقت لتضيقه. تتدرب هدى ست مرات في الأسبوع، أربع من التدريبات، دورات مع فريق النادي، وجلسة تدريب واحدة في صالة الألعاب الرياضية أو مضمار الجري، وأخيراً تنهي الأسبوع بمباراة تنافسية.

هدى خلف، 24 سنة، تلعب كرة القدم منذ أكثر من عشر سنوات. اليوم هي لاعبة كرة قدم محترفة في بولستاناس Bollstanäs وهي قادمة من ناديها الأم Sollentuna FK. هدى التي لديها أم وأب من المغرب والعراق، مثلت المغرب في مناسبة لا تُنسى عندما لعبت مع المنتخب الوطني للسيدات في المغرب. - "المغرب بلد عزيز على قلبي، والتجربة

- يحتوي Solar Glide 5 على قدر أقل قليلاً من التعزيز في النعل الأوسط ولكنه بدلاً من ذلك يحمل إطار حول الحذاء بالكامل من مادة تجعل الحذاء ثابتاً للغاية. إنه حذاء أرخص قليلاً وقد يناسب المبتدئين بشكل أفضل، في حال لم تكن متأكدًا مما إذا كان الجري هو ما يجب أن تستثمر فيه. كما يُستخدم البوليستر المعاد تدويره في تصنيع جميع أذية الجري لدى أديدس والتي تفتخر بذلك.

وبالتالي يمكن أن يكون العثور على الأذية المناسبة إحدى الخطوات الأولى لبدء تدريب الجري. ولدى هدى أيضاً بعض النصائح الملموسة للمبتدئين: - ابدأ بالقليل وزد تدريجياً. لا ترتدي حذاءك وتبدأ في الجري بشدة عالية في أول مرة تركض فيها. ابدأ بالمشي بدلاً من ذلك! قم بزيادة وتيرة المشي ببطء حتى تشعر أنك مستعد للركض بوتيرة بطيئة وزد السرعة ببطء في كل مرة. دع الأمر يأخذ وقته ولا تستسلم! يجب أن يكون الجري ممتعاً!

طريق الركض على جهاز المشي. يجب أن يكون الحذاء مريحاً من البداية. ومن المهم ترك بعض المساحة في مقدمة القدم، فهي تتضخم عند الجري ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار. خذ الحذاء مع فترة للإرجاع واذهب إلى المنزل وجربه إلى أن كل شيء على ما يرام.

كيف يمكن للحذاء تعزيز تدريب الجري؟
- أود أن أسلط الضوء على اثنين من موديلاتنا على وجه التحديد: Ultraboost 22 و Solar Glide 5. نحن فخورون في أديدس بتصميم هذه الأذية بالعديد من التفاصيل الفنية المحددة الملائمة للسيدات على وجه الخصوص. كل شيء يعتمد على الاختلافات التشريحية والبيوميكانيكية الموجودة بين الجنسين. على سبيل المثال، هناك ما يسمى زاوية Q، وهي الزاوية من الورك إلى الركبة، وهي أكبر عند الفتيات. لقد لاحظنا كل هذه الاختلافات وأجرينا تغييرات على طراز Ultraboost 22 للسيدات.



الطب المجاني للبقاء بصحة جيدة!

بأي طريقة يساعدك تدريب الجري كلاعب كرة قدم؟

- باستخدام أسلوب الجري الصحيح، يمكنني الفوز بثواني مهمة في مباريات مختلفة القدم، خاصة كلاعب خط وسط، لأنني عادةً ما أحصل على الكرات في العمق. ومع تدريبات الجري المنتظمة، يتم تعزيز قدرتي على التحمل أيضاً، مما يعني أن لدي قدرة أكبر على التحمل في المباريات ويمكنني الحفاظ على نفس الوتيرة لأطول مدة من وقت المباراة.

فيما يرى ستيفان رين، خبير المنتج التقني في أديداس، أن مدى نجاح تدريب الجري يمكن أن يتأثر بعدة عوامل، من بينها اختيار الحذاء. وأخبر رين الكومبس، كيف أن الخطأ الأكثر شيوعاً الذي يرتكبه الناس عند شراء أذية الجري هو الذهاب بناءً على توصية أحد الأصدقاء أو الشراء فقط في التخفيضات.

ما هو أهم شيء يجب مراعاته عند شراء حذاء جري جديد؟

- اذهب إلى متجر لديه أذية جري جيدة على نطاق واسع. ومن المهم أن تكون قادراً على اختبار الحذاء في المتجر عن



هل تشعر بالوحدة وأنت تنفذ مشروعك الخاص؟

مؤسسة **almi** هنا من أجلك!



مقالات الشركاء: غالباً عندما تبدأ مشروعك الخاص وتأسس شركة، يعني ذلك أنك أصبحت مسؤول عن عدة إدارات فأنت لست فقط الرئيس التنفيذي للشركة بل أنت أيضاً مدير قسم المعلوماتية، ومدير الموارد البشرية، ومدير الاستدامة، وحتى المدير المالي.

هل ترغب في بدء أو تطوير أعمال الاستدامة الخاصة بك والاستعداد للمستقبل؟

هل لديك مشروع استثمار مثير قيد التنفيذ وتحتاج إلى تمويل؟

كل هذا وأكثر من ذلك بكثير، نحن في Almi يمكننا دعمك ضمن هذا الإطار، يبدأ كل شيء في موضوع مساعدتك بالاجتماع الأول حيث ننظر معاً في احتياجات شركتك والتحديات التي تواجهها الآن، وبالطبع ما هي خطواتك التالية. دائماً ما تكون الخطوة الأولى هي الأكبر - لذا اتصل بنا لإجراء مكالمة أولى.

شبكة من الشركات التي يسعدنا مشاركتها معك، كما أننا نعتقد بل ونعلم أن المزيد من الأشخاص يشاركونك نفس التحديات وأن هناك الكثير من القوة والمعرفة التي يمكن اكتسابها من تجارب بعضنا البعض.

بالإضافة إلى ذلك، لدينا حوالي 350 مستشاراً في جميع أنحاء السويد يتمتعون بخبرة طويلة ومثينة في تدريب رواد الأعمال. كان العديد من هؤلاء المستشارين يعملون لحسابهم الخاص، لذا فهم يعرفون ما يعنيه ويمكنهم طرح القضايا الصحيحة التي ستساعدك في العثور على الخطوة التالية لشركتك الخاصة.

لهذه الأسباب

هل تشعر أنك عالق في متاهات قديمة وتريد المساعدة لكي تخرج وتنتظر للأعلى؟

أي أنت وكرائد أعمال، غالباً ما تضطر إلى أن ترتدي العديد من القبعات في نفس الوقت. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تضمن استمرار سير الأعمال اليومية، أي يجب عليك ضمان تدفق الأموال إلى حساب الشركة، وإبقاء الزبائن والموظفين لديك سعداء وراضين - في نفس الوقت الذي يتغير فيه العالم بوتيرة أسرع من أي وقت مضى. وعدا كل ذلك أنت تحتاج أيضاً إلى أن تكون على دراية بالقوانين ولوائح التعليمات السويدية.

كونك أصبحت من رواد الأعمال فهذا ليس بالأمر السهل، ونحن نعلم أنك يمكن أن تشعر بالوحدة أيضاً.

لكن هل تعلم أن 99% من جميع الشركات السويدية هي شركات إما صغيرة أو متوسطة الحجم؟ وهل تعلم أيضاً أننا في مؤسسة Almi على اتصال بالعديد منهم؟ مما يشكل لدينا



“ يمكنكم فحص
أسنانكم وإعطائكم
النصيحة الأفضل
لعلاجها ”

إعلان إلى جميع مرضانا الاعزاء

عمليات زرع الأسنان بأحدث
الأجهزة في السويد والعالم
Digital Impression Technology
دون الحاجة لأخذ الطبقات
واستخدام الأجهزة القديمة



بكل سعادة وسرور تدعو
عيادة طب الأسنان سمارت
تاند فورد كافة المرضى
لعمل تنظيف الاسنان وإزالة
الكلس من تحت اللثة وتلميع
الأسنان بأقل من نصف
السعر الأصلي

350 كرون بدلا من
950 كرون.



+ 46 40 265640 /+46 40260025 +46 737517752

Smart Tandvård - Tessins vägen 4A - 217 58 - Malmö

مع حق العيادة لسحب الـ ATB

reception.smarttandvard@hotmail.com

smarttandvard@hotmail.se

www.smarttandvard.se

مطور الأنظمة في شركة التوظيف TrimTab داوود محمد يتحدث عن:

سوق العمل السويدي واحتياجاتها الحالية

مقالات الشركاء: كيف تبدو سوق العمل السويدي اليوم. ما هي احتياجاتها؟ وما هي فرص العمل المتوفرة على المدى القصير والبعيد؟ وكيف يمكن الحصول على عمل في الظروف الحالية؟ واسئلة أخرى يجب عليها داوود محمد من TrimTab في هذا اللقاء مع الكومبس

في بعض الأحيان يأتي أشخاص شبه جاهزين للعمل ولديهم المرونة الكافية للتكيف مع أي وظيفة. ولكن في أحيان أخرى يأتي أشخاص من حاملي الشهادات العليا ويرغبون بالحصول على عمل ضمن تخصصاتهم وفي هذه الحالة يأخذ توفير فرصة العمل وقت أطول. حيث يحتاج الباحث عن عمل إلى تدريب وتعليم ليكون جاهزاً لممارسة العمل بشهادته ضمن أسس العمل في السويد. ونصح داوود الباحثين عن عمل من حملة الشهادات بدخول هذا الطريق أي طريق البحث عن عمل ضمن شهادتهم. وقال "يمكن أن يكون الطريق طويلاً لهؤلاء، لكن فرصهم المستقبلية ستكون أفضل بكل تأكيد".

أزمة في سوق العمل

وحسب داوود من TrimTab تعرضت المهن المتصلة بالمطاعم والفنادق إلى مشاكل في السنوات الأخيرة بسبب جائحة كورونا. ويعود ذلك إلى إفلاس بعضهم وتخلي البعض الآخر عن عدد من الموظفين، بسبب قلة الطلب وإجراءات الجائحة.

والآن بعد انتهاء إجراءات كورونا وعودة السوق إلى وضعه، أصبح الطلب كبيراً جداً في هذين القطاعين على وجه الخصوص. وقال داوود "هناك أزمة في سوق العمل اليوم نتيجة عودة الطلب على موظفين جدد بعد فترة طويلة نسبياً من الركود، وهنا يأتي دورنا في TrimTab أيضاً، حيث نحاول ملئ هذا الفراغ من خلال تجهيز الباحثين عن عمل وتدريبهم ليحصلوا على الوظائف ويختفي العجز والحاجة الكبيرة في السوق".



داوود محمد مطور أعمال في TrimTab

فرص العمل متوفرة بكثرة أكد داوود في بداية الحوار، أن فرص العمل متوفرة دائماً في عدة مجالات ولكن يوجد أحياناً صعوبة في إيجادها، كما يمكن أن تكون متطلبات بعض الوظائف عالية، لكنه أكد أن مجال العمل في قطاعات معينة يكون أسهل من غيره خاصة: الحدائق والغابات، المطاعم والفنادق، ومجال التمديدات الصحية، وقال "ما يحصل هو أن الطلب على موظفين موجود، والباحثون عن عمل موجودون، لكن المشكلة تكون في التواصل بين الطرفين، وهنا يأتي دورنا في TrimTab، فعلى سبيل المثال يتواصل معنا صاحب العمل الذي يحتاج 50 موظفاً للعمل في مستودع، عندها نقوم بالتواصل مع الباحثين عن عمل المسجلين لدينا ونقوم بتدريبهم على العمل وتجهيزهم بشكل كامل". وأضاف "دائماً في اجتماعاتنا نتداول سوق العمل وحالته. وكانت فرص العمل متوفرة دائماً من قبل أصحاب العمل أو من قبل مكتب العمل".

الموظف المناسب في المكان المناسب لا تقوم TrimTab بمجرد التواصل مع أي باحث عن عمل لديها دين تتوفر وظيفة معينة، لأن اختيار الموظف المناسب للوظيفة الأنسب يعتمد على عدة معايير. من بينها أرضية الباحث عن عمل. ما المهارات التي يمتلكها؟ ما هي الوظائف التي تناسبه؟ ما هي الأعمال التي يفضلها؟ وكم يحتاج من المؤهلات الإضافية للدخول إلى سوق العمل؟

يعمل. وجود ثقافة (المسؤولية) في كل بيت أمر ضروري للفرد نفسه وعائلته وأولاده." "أعمل بأفضل ما لديك، لتحصل على الأفضل. أعمل وكن حراً اقتصادياً لتتطور في مسارك المهني وتحصل على فرص أفضل."

وهذا هو حال سوق العمل السويدية "صاحب العمل والباحث عن عمل يصرخان.. ولا أحد منهم يسمع الآخر".

وقال داوود "فرص العمل متوفرة بكثرة وبكافة المجالات، أصحاب الشهادات العلمية ليسوا بحاجة للمساعدة في الحصول على عمل، لذا لا يتقدمون لشركات التوظيف. ولكن في حال تقدم طبيب باحث عن العمل على سبيل المثال نوفر له فرصة عمل في أقرب وقت ممكن. جميع المجالات يتوفر بها فرص عمل وهناك حاجة لموظفين فيها".

ماذا يعني أن يعمل الفرد؟

في الختام قال داوود "ماذا يعني أن يعمل الفرد؟ أن يعمل الفرد يعني أن يربي أولاده ويدفع مصاريفهم، ويلبي احتياجاتهم. أن يعمل الفرد، يعني أن يعلم أولاده ويربيهم على ثقافة المسؤولية، بغض النظر عن نوع العمل الذي نتفق على أهمية حب الفرد لما

مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة جزء كبير من عمل TrimTab يكون مع الأجانب من أصحاب العمل أو الباحثين عن فرص عمل. وتعلم الشركة أن الكثير من الباحثين عن عمل يطمحون إلى الحصول على وظائف في أماكن غير المستودعات، المطاعم، والفنادق. داوود وافقهم الرغبة والرأي، ولكن نصحهم بالحصول على أي فرصة عمل بالبداية وإن كان شيء يخالف طموحهم، لأن العمل في أي مجال كان، يساعد الفرد على الاستقرار ليستطيع التفكير على أرضية ثابتة، ومن ناحية أخرى وهي الأهم يكون الفرد ملئ صفحة جديدة في سيرته الذاتية "CV" وهذا يرفع فرصه في الحصول على عمل آخر يتماشى مع طموحه. وقال داوود "قمنا بتجربة هذه الطريقة مع العديدين وأثبتت نجاحها. عندما تعمل في أي نوع من الوظائف ترتفع فرص حصولك على وظائف أخرى".

جواز سفر مفقود

الإسم:

أحمد محمد عباس

نوع جواز السفر:

جواز سفر عراقي

رقم جواز السفر:

A3909459

رقم الهاتف:

0721718177



Vårdcentralen
Burlöv

مستوصف بورلوف الطبي

مستوصف كل العائلة



نخبة من الأطباء الأكفاء المتحدثين بلغات عديدة العربية والسويدية والإنجليزية والفارسية وغيرها طاقم متكامل من الأطباء والمرضى والأخصائيين النفسيين وأخصائيي التغذية وأخصائيي العلاج الطبيعي لتوفير الخدمة الطبية الأفضل لك ولعائلتك

المستوصف يقع داخل مركز بورلوف التجاري الذي يبعد بالسيارة حوالي عشر دقائق من سنتر الروزجورد وله مدخل من داخل المركز التجاري ومدخل مستقل من جهة موقف السيارات

سجل عبر موقعنا الإلكتروني أو البار كود بالأسفل

صحتك وصحة عائلتك هي أولويتنا الأولى

بإدارة الدكتور

محمد الفزالي

الدكتورة

إعتدال حميد

خبيرة طويلة في أمراض النساء و التوليد

صحتك وصحة عائلتك هي أولويتنا الأولى



Lista dig hos oss

د. بلداوي: العنف في المدارس أصبح ظاهرة ومواجهتها يتطلب عدة مستويات

هناك تقصير بالرعاية النفسية في المدارس.. والوسط العائلي مهم جداً



جريمة مدرسة اللاتين الثانوية في مالمو التي راح ضحيتها معلمتين، هزت الرأي العام السويدي، خاصة أن القاتل طالب مراهق عمره فقط 18 سنة.

من طالب مسالم لا يملك أي سجل إجرامي، واهتماماته كانت بالموسيقى والرياضة ليتحول فجأة إلى قاتل.

ومعالجتها بسرعة معينة.

من خلال عدة تعليقات لاحظنا أن هناك من يلوم نظام المدارس في السويد الذي يعطي سلطة محدودة للمعلم هل لهذا الموضوع علاقة بالظاهرة؟

السلطة لا تعني العنف يجب علينا فصل العنف عن السلطة لكن أستطيع القول إن إعطاء امكانية الدخول للمدرس في حالة بدء المعلم يشك أن الطالب بحاجة لتدخل المعلم بالتالي يبدأ هنا دور المؤسسات. هذه إحدى أنواع التواصل بين المؤسسات والشباب. أنا لست مع العنف لدخل العنف أنا مع تطوير العلاقة بين المدرس والطالب وإعطاء المدرس المساعدات التي يحتاجها عندما يحتاجها.

كيف نحد من هذه الظاهرة؟

هناك عدة مستويات يجب العمل ضمنها، للحد من ظاهرة العنف بين الشباب، يجب تناول القضية من جميع الوجوه. هناك المستوى الفردي أي من يقوم بعملية العنف مثل هذا الشاب في مدرسة اللاتين الثانوية، يجب دراسة هذا المستوى بدقة، المستوى الثاني هو العائلي أي المحيط الذي يعيش فيه الإنسان الأب والأم، هذا الشاب مثلاً انتحرت والدته قبل فترة قصيرة من قيامه بفعلة الاجرامية. المستوى الثالث وهو مستوى مهم، المستوى المؤسسي هناك خلل من ناحية المؤسسات حيث انه بدأت المؤسسات تضيق الخناق على عدد الباحثين الاجتماعيين في المدارس في السابق كان هنالك باحث اجتماعي او اخصائي نفسي في كل مدرسة أما الآن أصبح هناك اخصائي نفسي واحد لأكثر من مدرسة وهذا ما يضيق وقته للقاء الطلاب على سبيل المثال، دائرة الشؤون الاجتماعية هي أيضاً مسؤولة حيث إنها على علاقة بالعائلة والفرد. أيضاً العيادات النفسية للأطفال والشباب، هناك خلل بعملية أخذ الحالات

والسبب ببساطة حسب قوله، أنه كان يكره الضحيتين. للحديث أكثر عن العوامل النفسية التي تحول المراهق ليصبح مجرماً ومن أجل العديد من الاستفسارات النفسية الأخرى بهذا الخصوص التقت الزميلة ليندا الجنابي مع الدكتور رياض البلداوي استشاري الأمراض النفسية وهذا نص الحوار:

هل نحن أمام ظاهرة عنف متكررة في المدارس، خصوصاً أننا شهدنا ثالث عملية عنف بين المراهقين في نفس المدينة (مدينة مالمو) خلال فترة ست أشهر؟

العنف مرفوض في كل أنواعه وهذا العنف متزايد بالمدارس خاصة أن مقترفي هذه الأفعال هم مراهقين طلاب في هذه المدارس، نعم، هذا يجعلنا نعتبرها ظاهرة اجتماعية خطيرة جداً في المجتمع السويدي.

إن إحداهما كانت مدرسته في السابق. وقال إن الشاب "يذكر أنه سيتم حبسه لفترة طويلة، سواء في المصح النفسي الإجباري أو السجن، ويشعر بالندم للوضع الذي وضع نفسه فيه، وكذلك المعلمتين الضحيتين، وكيف أثرت ذلك على عائلتهما. إنه نادم على كل شيء".

وكان الشاب هاجم حوالي الساعة الخامسة مساءً الإثنين معلمتين في المدرسة، بمطربة وفاس وسكين، ما أدى إلى مقتلهما في وقت لاحق. وبعد ارتكاب جريمته اتصل بنفسه بالشرطة وأخبرها بفعلة. وعن سبب قيامه بذلك قال الجاني "لأنني أكرههما".

وقبضت الشرطة على المهاجم بعد 10 دقائق من البلاغ في الطابق الثالث من المدرسة، وكانت المعلمتان حينها مصابتين بجروح خطيرة فيما خرج الجاني من المرحاض مرتدياً ملابس داكنة وقبعة. وتصرف بهدوء مقدماً اسمه ومعتزلاً بما فعله. ووفقاً لمعلومات صحفية شاهد عدد من الأشخاص الهجوم، وأفاد الشهود بأنهم رأوا الشاب يستخدم مطرقة في الهجوم على المعلمتين.

وحاولت إحدى المعلمات الهرب، فيما لم يكن لدى الأخرى الوقت الكافي للركض، لأن الهجوم كان مفاجئاً. وبدأ أن المعلمتين كانتا هدفاً مقصوداً. ووصف المعلمون الضحيتين بأنهما كانتا قحوة جيدة وموضع تقدير من جميع الطلاب.

وتسببت الجريمة بحالة من الصدمة والحزن في مدرسة Södra Latinskolan في مالمو حيث توافد الطلاب والناس ليضعوا الزهور والشموع تعبيراً عن الحزن بمقتل المعلمتين.

ليندا الجنابي

جواز سفر مفقود

الإسم:

نازنين كريم محمد

نوع جواز السفر:

جواز سفر عراقي

رقم جواز السفر:

A13175209

رقم الهاتف:

0768676233



الدكتور رياض البلداوي استشاري الأمراض النفسية

بشكل عام ما الذي يدفع شخص في سن الشباب لان تصل به الكراهية الى مرحلة القتل؟

بشكل عام، الشعور بالإدباط، الشعور بانعدام الثقة بمن حوله، وفي حال أصبح هناك مواجهة يغلب عليهم شعور الاندفاع مما يتغلب على شعور عدم الثقة وهذا ما يجعل الإنسان يتصرف بتصرفات هو غير واعي لها.

تصرف هذا الشاب الذي ارتكب عملية القتل هي المدرسة الثانوية بعد قتله للمعلمة حيث انه اتصل هو بنفسه بالشرطة وأبلغ عن الحادثة، هل هذا الأمر يعتبر تأنيب ضمير فوري أم استسلام للواقع؟

هو شعور بالندم الفوري، عندما يصدو الإنسان من هذه الغفوة والضغط النفسي هنا يبدأ يسأل نفسه لماذا قمت بهذه الأفعال؟ لذلك هو بنفسه اتصل على الشرطة.

من المعروف عن سن المراهقة انها فترة حرجة لكن في نفس الوقت لدى المراهق ضمير يحاول أن يخفيه، كيف يستطيع الأهل استغلال هذه الخصلة لصالحهم؟

في فترة المراهقة التغيرات الهرمونية تجعل موضوع الأخلاقيات وموضوع التصرفات تواجه بالاندفاع، المراهقة مليئة باندفاع الشباب والتحدى ولا يعرف نتائج الاندفاع، في الحالات الضغوط النفسية الدرجة يصاب المراهق باندفاع ينتج عنه تصرفات هم أنفسهم

يتفاجؤون من فعلتهم. التواصل المباشر بين الآباء والأبناء أصبح ينخفض الى معدل 32 دقيقة باليوم، هذا يولد فجوة بين الأهل والأبناء، بسبب رفض الابن التواصل مع أهله، بل يفضل الخروج والتواصل مع الاصدقاء أكثر من الوالدين يفضل العزلة أكثر من الوالدين لكن يجب على الأهل أن يجدوا وسيلة تواصل حتى مع مدرس الابن لان هذا ايضا نوع من أنواع التواصل مع ابنهم وبشكل متواصل وليس بشكل محدود.

الشرطة سمحت بإدخال ألعاب فيديو للقاتل الشاب

بعض وقائع ما حدث يوم الإثنين 21 مارس في ثانوية اللاتين

وكانت المدعية العامة يوهانا ليلبلاد قررت توقيف الطالب البالغ من العمر 18 عاماً الذي قتل معلمتين في الثانوية اللاتينية بمالمو في 21 من مارس 2022. وكان الشاب اعترف بقتل المعلمتين. وقال محاميه أندش إيسون إنه "يشعر بالندم"، مضيفاً "إنه في جحيم من القلق حالياً".

وادتجزت الشرطة الجاني منذ وقوع الجريمة. وهو يخضع للمراقبة في الحجز جميع ساعات اليوم. وتقضي الإجراءات القانونية أن يقرر الادعاء العام استمرار احتجاز المشتبه به، الأمر الذي قرره المدعية العامة اليوم بانتظار جلسة الاحتجاز في المحكمة. واستطاع المحامي تأمين ألعاب فيديو للقاتل الشاب، لكنه ممنوع من متابعة الأخبار ووسائل الإعلام الأخرى،

ولم يقدم المحامي صورة عن العلاقة التي تربط الطالب بالمعلمين الضحيتين، لكنه قال

SPACE TOWN

مكان واحد لجميع احتياجات سفرك



+46 772 25 25 30 WWW.SPACETOWN.SE

الكلمات

المتقاطعة

1

2

3

4

5

6

7

8

9

أفقياً:

- 1- أطول أنهر تركيا ينبع في الا ناضول ويصب في البحر الأسود
- 2- صديق العمل - ضد أشقر 3 - أم-يجيب
- 4- حمام بري- ضد حرب 5 - ساعد 6 - يبرق
- 7 - ضد مر - ظلمة 8 - عاقل - يبرر (معكوسة)
- 9- قط - أديب وناقد مصري كبير لقب بعميد الأدب العربي

رأسياً:

- 1- مدينة إيرانية كانت عاصمة الامبراطورية الفارسية - مدينة سورية تعرف بالشهباء
- 2- ما يشد به - يرتدي 3 - ممثلة مصرية قديرة
- 4- مرفأ نفطي سعودي على الخليج - من الطيور
- 5- عهد 6- اسم موصول - مقدار العمر - يصر
- 7- ناعم - مندى 8- مجموعة جزر مرجانية في البحر الأحمر - إدراك 9 - سد الحفرة - بيت الأسد

9 8 7 6 5 4 3 2 1

9								

حسوماتٍ إضافية حتى **10%** في جميع فروع

 SE MATTOR و SE MÖBLER

من 26 مارس حتى 3 أبريل



تابعونا لمعرفة كل جديد في عالم الموضة، مع مجموعة

SE FASHION



SE MATTOR

SE MÖBLER

نزل تطبيق الكومبس الجديد
لتحصل على جوائز عديدة



تابعوا الموسم الخامس من
"طبق وبلد" في رمضان