



# Traduction

Quatrième année

**Amani Mohamed Zaki ABD EL-RAHIM**

Faculté des Lettres  
Université du sud de la Vallée  
département de Français

2022- 2023



# **Traduction**

**Quatrième année**

**Amani Mohamed Zaki ABD EL-RAHIM**

**Faculté des Lettres  
Université du sud de la Vallée  
Département de Français**

**2022- 2023**

## Table des matières

<b>Qu'est-ce que la traduction ? .....</b>	<b>3-5</b>
<b>Types de traductions:.....</b>	<b>6-12</b>
<b>Les problèmes de traduction:.....</b>	<b>13-14</b>
<b>Les procédés de traduction :.....</b>	<b>15-17</b>
<b>L'importance de la traduction au quotidien:.....</b>	<b>18</b>
<b>Première partie: Traduction français-Arabe.....</b>	<b>26-135</b>

Vocabulaires :

Le rôle du père dans la famille

La marche à pied

La corruption

Le théâtre

Le commerce

Le tabagisme

Vocabulaires :

La phobie

L'arbre

Le foie

Covid -19

Le voyage

Les moyens de transport à travers l'histoire

Le barrage de la Renaissance

Manque de fer

Le tourisme

Will Durant

Le rôle de l'islam dans le progrès de la civilisation humaine

Les bénéfices de la lecture

Canal de Suez bloqué

Dattes et santé

L'importance de l'amitié

Les réseaux sociaux

Les avantages et les inconvénients de la technologie

L'importance du sport

**Dr/Amani Zaki**

L'importance de l'éducation

La médecine traditionnelle et moderne

Le bonheur et l'argent

Comment protéger l'environnement

Les Lunettes de Soleil

Avantages de travail

L'importance des parents dans la vie

Les jeunes et les medias

Al-Sissi ordonne d'accélérer la mise en œuvre des méga-projets nationaux

Gaspillage de l'eau potable

L'importance du recyclage

Le Château de Versailles

Le travail est essentiel à l'homme

Vivre en fraternité, c'est coopérer

La nature est essentielle à l'homme

Nous devons réduire le gaspillage

Les avantages de la participation communautaire

La famille donne de la responsabilité

La famille donne de la responsabilité

Une bonne famille pratique l'amour et l'entraide

Protéger l'environnement, c'est préserver l'avenir de l'homme

**Deuxième partie: Traduction Arabe- français .....136-190**

إليزابيث الثانية تصبح ثاني أطول الملوك حكماً في التاريخ

حبُّ الوطن

أهمية النظافة

الفقر

أهمية القراءة

مواقع التواصل الاجتماعي

التدخين

الماء

الصحة

السلام

الاكتئاب

التسوق

مصر

التكنولوجيا

الطعام الصحي

مرض الانفلونزا	
الثقة بالنفس	
المكتبة	
العمل	
أهمية الكمبيوتر	
المرأة	
فيروس كورونا	
التعليم	
وقت الفراغ	
الصداقة	
الاخلاق	
التلوث	
البطالة	
نهر النيل	
الحوار الوطني طريق التقدم والازدهار	
الصديق	
يوم السلام العالمي	
الكوليرا	
التسامح	
الشباب	
المؤتمر الوطني للشباب.. منصة الرئيس السيسي لتمكين قادة المستقبل	
تغير المناخ	
الحرب في أوكرانيا	
احتفالية موكب المومياوات الملكية	

**Proverbes français et leur signification :.....191-193**

**Bibliographie :.....194**

## Introduction: La traduction

### Qu'est-ce qu'une traduction ?

La traduction, c'est passer un texte en langue cible dans une langue source. C'est donc un travail **écrit**. De plus, le travail du traducteur est conditionné par les langues qu'il maîtrise, ce qui semble logique, mais aussi par son origine ! En effet, la traduction ne s'effectue *en théorie* que d'une langue source que le traducteur doit bien maîtriser vers une langue cible qui doit être la langue maternelle de ce même traducteur !

Pourquoi cela ? Et bien c'est l'assurance de la qualité d'une bonne traduction. En traduisant vers sa langue maternelle, le traducteur est capable d'adapter le texte à toutes les références culturelles, les styles et les usages de sa propre langue. Le client est donc sûr de retrouver les idées et nuances du texte source adaptées à la région où est destiné le document.

La traduction se différencie de l'interprétariat qui est une pratique **orale**. Traduction et interprétariat ne font pas appels au même champ de compétence et c'est pourquoi les formations pour l'interprétariat et la traduction sont distinctes.

### Les étapes pour mener à bien une traduction

Généralement, la traduction d'un document, quelle que soit sa nature, passe par trois étapes distinctes :

1. **La compréhension** : le traducteur lit le texte avec soin, en recherchant les expressions, notions et références qui peuvent lui être inconnues ou

sur lesquelles il doute, jusqu'à ce que le sens du texte lui apparaisse clairement et ne laisse plus aucune place à la mauvaise interprétation.

2. **La création du sens** : le traducteur enregistre mentalement - et souvent inconsciemment - le texte ou les paragraphes en tant qu'unités de sens, s'écartant ainsi des phrases et des mots qui composaient le texte original.

1. **L'écriture d'un nouveau texte** : une fois que le message contenu dans le texte original est parfaitement compris, le traducteur peut, en se détachant des mots eux-mêmes, commencer à écrire une nouvelle version du document dans une autre langue, en s'appliquant à préserver les effets contenus dans le texte original.<sup>(1)</sup>

---

(1) <https://sites-formations.univ-rennes2.fr>

## Types de traductions

Il convient de distinguer les différents types de traduction qui existent.

- [1. La traduction technique](#)
- [2. La traduction juridique](#)
- [3. La traduction assermentée](#)
- [4. La traduction médicale](#)
- [5. La traduction littéraire](#)
- [6. La traduction financière](#)
- [7. La traduction classique](#)

### **1. La traduction technique**

Le terme « traduction technique » peut désigner deux tâches distinctes. En effet, lorsqu'un traducteur s'attelle à la traduction d'un mode d'emploi ou d'un manuel, par exemple, on dit qu'il réalise une traduction technique. Cependant, on qualifie également de traduction technique le fait de traduire un texte en relation directe avec les domaines de l'industrie, de l'électronique ou encore de l'informatique. Pour réaliser un travail précis, le traducteur doit posséder les connaissances nécessaires dans ces différentes matières.

### **2. La traduction juridique**

Est qualifiée de « traduction juridique » la traduction d'un texte de loi, d'un contrat, de conditions générales de vente, d'un règlement, etc. Pour pouvoir réaliser des traductions juridiques, le traducteur doit disposer d'une formation adéquate.

### **3. La traduction assermentée**

La traduction assermentée est proche de la traduction juridique. Elle consiste en l'authentification de traductions officielles (contrat de mariage, testament, etc.).



**Dr/Amani Zaki**

#### **4. La traduction médicale**

Pour être un bon traducteur médical, le professionnel doit être en possession d'un solide bagage afin de pouvoir jongler avec les nombreuses terminologies. La traduction médicale demande énormément de rigueur. N'est donc pas traducteur médical qui veut.

#### **5. La traduction littéraire**

Pour être qualifié de traducteur littéraire, il vous faut être en mesure de jongler avec les mots sans aucune difficulté. Il est exigé de ce dernier qu'il respecte la mélodie du texte, le style particulier de l'auteur tout en étant capable de déceler le sens caché des mots employés.

#### **6. La traduction financière**

Parmi les tâches du traducteur financier: la traduction de bilans et de rapports annuels. Une aptitude particulière aux chiffres est donc exigée.

#### **7. La traduction classique**

La traduction classique, comme son nom l'indique, porte sur des textes sans caractéristique particulière.

## Les difficultés liées à la traduction

**Les langues présentent de nombreuses subtilités culturelles et linguistiques. Cet article présente les principales difficultés liées à la traduction.**

« Être traducteur, c'est facile : il suffit de comprendre l'anglais, non ? »... Non, on ne s'invente pas traducteur après un séjour en immersion et Oui, cette pratique est plus complexe que le déchiffrement du menu d'un restaurant à Madrid. Il est grand temps de tordre le cou à ces idées reçues sur la [traduction](#).

Traduire, c'est transmettre des intentions, des sentiments, des messages implicites, tout en respectant les subtilités et les beautés de la langue. Traduire, c'est être à la fois chargé de communication et poète. À la fois anthropologue et linguiste. À la fois psychologue et écrivain. Faisons le point sur quelques-unes des difficultés liées à cette belle profession.

### La polysémie

---

Qu'un terme soit courant ne veut pas dire qu'il soit facile à traduire.

Arrêtons-nous en Amérique latine. Comment être un bon traducteur dans cette région du globe quand un mot aussi basique que « fresa » (« fraise » dans la plupart des pays hispanophones), qualifie également un adolescent bon chic bon genre au Mexique, un homosexuel en Colombie, une personne présomptueuse en Equateur et que l'Argentine appelle ce délicieux fruit « una frutilla » (littéralement : « un petit fruit ») ?

Pire encore, « el chucho », la prison au Chili, est un chien au Mexique et un animal de compagnie quelconque en Espagne. Au Venezuela, si vous vous

**Dr/Amani Zaki**

appelez « Jesús » (prénom hispanique typique), les gens vous surnommeront Chucho ; au Guatemala les « chuchos » sont des gourmands et au Honduras, ils sont radins.

Comme quoi, bon nombre de mots semblent anodins, mais sont en fait emplis de connotations.

## Les faux amis

---

Ces fameux « faux amis », parlons-en. Comment faire confiance à quelqu'un qui appelle le danger « hazard » et le hasard « chance » ? Les faux amis sont ces termes qui, a priori, se traduisent littéralement, mais qui ont en réalité une signification tout autre.

En Grande-Bretagne, on vous conseillera de vous rendre chez un physician lorsque vous avez l'air pâle, et vous n'achèterez pas une casket si vous souffrez d'une insolation. Quant aux États-Unis, le jour de la remise des diplômes, ne vous étonnez pas si vous êtes invité à la cérémonie de Commencement.

## Les jeux de mots et les blagues

---

Mais le pire cauchemar du traducteur, ce sont les jeux de mots ! Et il faut admettre que certaines langues, dont l'anglais, en font usage à outrance.

Face à ceux-ci, le traducteur dispose de peu de méthodes pour sauver les meubles ; il doit faire parler son imagination.

Si les blagues font rire, c'est souvent parce qu'elles touchent à la culture. C'est là que le côté comédien du traducteur entre en scène (sans mauvais jeu de mot). À lui de retrouver l'équivalent culturel de son public cible sans trahir la blague d'origine.

**Dr/Amani Zaki**

Prenons l'exemple d'Haribo, dont le slogan originel est : « Haribo macht Kinder froh, und Erwachsene ebenso », littéralement : Haribo rend les enfants joyeux, et les adultes également. Ici, de la rime entre froh et ebenso, est né... Haribo c'est beau la vie, pour les grands et les petits !

Malheureusement, la traduction parfaite n'existe pas, et il arrive que le traducteur doive recourir à une explication, aux dépens de l'aspect comique.<sup>(1)</sup>

---

(1) <https://culturesconnection.com/fr/les-difficultes-liees-a-la-traduction> .



## Savoir identifier les problèmes de traduction

Les problèmes de traduction sont de 6 types: **lexico-sémantiques, grammaticaux, syntaxiques, rhétoriques, pragmatiques et culturels (localisation).**

### 1. Les problèmes lexico-sémantiques

---

Les problèmes lexico-sémantiques sont ceux qui peuvent être résolus par la consultation de dictionnaires, glossaires, banques terminologiques et experts. C'est le cas des alternances terminologiques, des néologismes, des lacunes sémantiques, des synonymies et antonymies contextuelles (qui concernent des unités polysémiques: la synonymie/antonymie ne porte que sur une acception et c'est le contexte qui permet de savoir quelle acception est à prendre en considération), de la contiguïté sémantique (procédé de cohérence qui fonctionne grâce au rappel de traits sémantiques communs entre deux ou plusieurs termes) et des réseaux lexicaux.

### 2. Les problèmes grammaticaux

---

Les problèmes grammaticaux concernent par exemple les questions de temporalité, d'aspect (l'aspect indique la façon dont le procès ou l'état exprimé par le verbe est envisagé du point de vue de son développement – par opposition au temps), de pronoms, d'explicitation ou non du pronom sujet.

### 3. Les problèmes syntaxiques

---

Les problèmes syntaxiques peuvent provenir de parallélismes syntaxiques, de la rection, de la voix passive, de la focalisation (point de vue selon lequel un récit est organisé) ou encore de figures rhétoriques de construction telles que

l'hyperbate (inversion de l'ordre naturel du discours) et l'anaphore (reprise d'un même mot ou segment en tête de vers ou de phrase).

#### **4. Les problèmes rhétoriques**

---

Les problèmes rhétoriques sont liés à l'identification et la recréation de figures de pensée (comparaison, métaphore, métonimie, sinecdoque, oxymoron, paradoxe, etc.) et de diction.

#### **5. Les problèmes pragmatiques: l'exemple de la traduction marketing**

---

Les problèmes pragmatiques les différences dans l'utilisation du "tu" et du "vous", les phrases idiomatiques, les locutions, les dictons, l'ironie, l'humour et le sarcasme. Mais ces difficultés peuvent également inclure d'autres défis, comme par exemple, dans une [traduction marketing](#) anglais-français, la traduction du pronom personnel "you": il est possible que le traducteur doive s'employer pour définir s'il convient d'utiliser le pronom "tu" ou le "vous" de politesse – décision pas toujours évidente.

#### **6. Les problèmes culturels: l'exemple de la traduction financière**

---

Les problèmes culturels sont ceux qui émergent des différences entre référents culturels, des dénominations de nourritures, des fêtes et des connotations culturelles en général. Le traducteur aura recours à la localisation, autrement dit, l'adaptation culturelle du contenu. Un exemple tout bête: les dates dans une [traduction financière](#). Si le texte est en anglais, il y a de fortes chances – mais pas de certitude – que 06/05/2015 désigne le 5 juin. Cependant, comme chacun sait, la même graphie, dans d'autres langues, désignera le 6 mai...<sup>(1)</sup>

---

(1) <https://culturesconnection.com/fr/les-difficultes-liees-a-la-traduction>.

## Les procédés de traduction: définitions

**S'il existe différents types de traduction et différentes méthodes de traduction, il y a aussi différentes techniques de traduction.**

Aujourd'hui, parlons un peu des techniques de traduction. S'il existe différents [types de traduction](#) et différentes méthodes de traduction, il y a aussi différentes techniques de traduction.

Quelle différence y a-t-il entre une méthode et une technique de traduction ? En fait, c'est très simple : la méthode de traduction concerne le texte entier à traduire, tandis que la technique de traduction variera au cas par cas à l'intérieur d'un même texte, en fonction des éléments lexicaux ponctuels à traduire. La taxinomie classique des procédés de traduction remonte à l'année 1958, et c'est à J.-P. Vinay et J. Darbelnet que nous la devons. Elle compte sept catégories :

### 1. L'emprunt

---

L'emprunt est un procédé de traduction consistant à utiliser un mot ou une expression du texte source dans le texte cible. L'emprunt est généralement indiqué par des italiques. Il s'agit en fait de reproduire telle quelle une expression du texte original. En ce sens, c'est une technique de traduction qui ne traduit pas...

Exemple : Le gaucho portait un *sombrero* noir et une *bombacha* usée par le temps.

### 2. Le calque

---

Lorsqu'un traducteur recourt au calque lexical, il crée ou utilise un néologisme dans la langue cible en adoptant la structure de la langue source.

**Dr/Amani Zaki**

Exemple : L'allemand *handball* se traduit en espagnol par *balonmano*, ou l'anglais *skyscraper* se traduit en français par *gratte-ciel*.

### **3. La traduction littérale**

---

C'est ce qu'on appelle classiquement la traduction métaphrastique, ou métaphore. Il s'agit d'une traduction mot à mot aboutissant à un texte, dans la langue cible, à la fois correct et idiomatique. Selon Vinay et Darbelnet, la traduction littérale n'est possible qu'entre langues au bénéfice d'une grande proximité culturelle. Elle n'est acceptable que si le texte traduit garde la même syntaxe, le même sens et le même style que le texte d'origine.

Exemple : *Quelle heure est-il ?* ⇒ *What time is it?*

### **4. La transposition**

---

La transposition consiste à passer d'une catégorie grammaticale à une autre sans que pour autant le sens du texte ne change. Cette technique introduit un changement de structure grammaticale.

Exemple : *The President thinks that* ⇒ *Selon le Président*

### **5. La modulation**

---

La modulation consiste à faire changer la forme du texte par une modification sémantique ou de perspective.

Exemple : *Tal vez tengas razón.* ⇒ *Tu n'as peut-être pas tort.*

### **6. L'équivalence**

---

L'équivalence est un procédé de traduction par lequel une réalité équivalente est rendue par une expression entièrement différente. Cette technique peut



**Dr/Amani Zaki**

être utilisée pour traduire des noms d'institutions, des interjections, des expressions toutes faites ou des proverbes.

Exemple : *Chat échaudé craint l'eau froide.* ⇒ *Él que se quemó con leche ve la vaca y llora.*

## **7. L'adaptation**

---

L'adaptation, également appelée substitution culturelle ou équivalent culturel, consiste à remplacer un élément culturel du texte original par un autre, plus adapté à la culture de la langue cible. Elle permettra de rendre le texte plus familier et compréhensible.

Exemple : *baseball* ⇒ *football*

Depuis les années 1960, différents auteurs (Michel Ballard, Hélène Chuquet, Michel Paillard, etc.) ont signalé d'autres procédés de traduction tels que l'explicitation (qui consiste à apporter des précisions dans le texte de la langue cible), la collocation (l'utilisation d'une suite de mots habituellement utilisés ensemble dans la langue cible) et la compensation (ne pas rendre une allusion ou une connotation dans une partie du texte et compenser en la faisant apparaître plus loin).<sup>(1)</sup>

---

(1) <https://culturesconnection.com/fr/les-difficultes-liees-a-la-traduction>

## L'importance de la traduction au quotidien

La traduction est utilisée à de nombreuses fins dans le monde entier.

- **La traduction permet de nourrir la planète :** les grandes entreprises alimentaires achètent et vendent des produits dans le monde entier grâce à la traduction.
- **La traduction peut sauver des vies :** les traducteurs médicaux transmettent continuellement des informations sur les épidémies qui font rage dans le monde entier.
- **La traduction peut empêcher les attaques terroristes :** des attaques peuvent être évitées lorsque les messages sont interceptés et traduits immédiatement.
- **La traduction crée des emplois :** les entreprises du monde entier embauchent des traducteurs pour travailler dans tous les domaines, de la finance à l'ingénierie.
- **La traduction stimule l'économie :** même les entreprises qui vendent leurs produits uniquement dans leur pays ont recours aux traducteurs pour répondre aux besoins de leurs clients qui parlent une autre langue.

Les traducteurs ont un rôle indispensable et apportent leur contribution dans de nombreux domaines.

## Quels sont les principes généraux de la traduction?

Pour traduire un texte, Il faut établir une équation.  
Cela veut dire qu'il faut donner l'équivalent de la langue française ou arabe.  
Mais il faut donner l'équation par l'idée parce que l'idée est la plus importante.

Dans la langue française, il faut commencer la phrase par le sujet et puis le verbe, alors que dans la langue arabe, il faut commencer par le verbe puis le sujet et ainsi de suite.

### Des remarques pour traduire:

- 1- Tout d'abord, il faut lire et relire pour comprendre l'idée.
- 2- Il ne faut pas oublier le contexte et le genre du texte.
- 3- Il faut faire attention aux erreurs d'écriture dans les deux langues.
- 4- Il faut connaître le rôle du mot dans la phrase.  
Par exemple: sujet, verbe, complément de nom...etc.
- 5- le plus important : bien maîtriser la grammaire de deux langues.
- 6- Il faut savoir la culture (la civilisation de chaque langue).
- 7- comment conjuguer les verbes français.
- 8- Il faut prendre en considération que la traduction est : traduire des idées et non pas des mots.
- 9- Il faut s'éloigner. Mieux que possible, de la traduction littérale (mot à mot) ou la traduction libre.
- 10- Dans la traduction, il y a un texte de départ et un texte d'arrivé.
- 11- utiliser la ponctuation : commencer par une majuscule et finir par un point. Aussi il faut utiliser les virgules.
- 12- finalement, la vérification du texte.

## La polysémie : on a plusieurs mots qui a plus de sens.

- La route
- La route nationale
- la route principale
- poursuivre sa route - son chemin >==
- la rue -la ruelle
- la chaussé
- le chemin
- le chemin de fer
- la voie
- la bonne voie
- la voie publique
- les voies diplomatiques
- Les pays en voie de développement ==>
- La voie maritime
- Le sentier (mène à la forêt)
- Le passage

### Quelques remarques:

1- Quand on voit un verbe ,il faut bien savoir son nom :

Ex:

- acheter >== l'achat
- écrire >==l'écriture
- vendre >== la vente
- prononcer ==> la prononciation
- discuter ==> la discussion
- traduire ==> la traduction

2- Il y a des verbes dans la langue française qui deviennent un nom quand on met un article défini.

Ex:

- pouvoir ==> le pouvoir



**Dr/Amani Zaki**

-savoir ==> le savoir

-vouloir ==> le vouloir

3- le verbe français à l'infinitif se traduit en arabe:

4-la traduction de temps verbaux en arabe:

**Maintenant, on va prendre la traduction du texte suivant:**

## **Développement Durable**

Le développement durable est un ensemble d'idées.

Pour que la terre et ses habitants ne souffrent pas trop d'activité humaine.

Beaucoup de domaines sont concernés comme:

économie d'énergie, pollution, gaspillage, déplacement faune, (les animaux) ,  
Flore (les plantes)....

le réchauffement climatique fait comprendre aux humains que la planète est  
en danger, l'ours polaire fait partie des espèces

menacées, il est en grand danger à cause de la fonte des glaces.

Voici quelques bons conseils dans le sens du développement durable pour  
améliorer l'environnement:

1- Quand on se lave les dents ne pas faire

couler l'eau peut longtemps. Éviter de prendre trop la voiture.

2- Quand on fait cuire de l'eau dans une casserole.

un couvercle fait gagner 75% d'énergie.

3- Tirer ses déchets.

4-Acheter des aliments locaux et de saison.

## **Une politique américaine visant à épuiser le pétrole et les trésors de la région**

Les Etats-Unis d'Amérique n'ont jamais cessé d'imaginer et d'inventer des procédés détournés afin de mettre la main sur le pétrole de la région. De nombreux contrats ont été ratifiés, des accords ont été conclus afin de découvrir et d'extraire le pétrole. Par la suite, le « pomper », en grande quantité et au prix le plus modique, grâce à leurs compagnies géantes, implantées dans la Région.

Fait nouveau, c'est la parution de nombreuses décisions américaines concernant l'Organisation des pays producteurs de Pétrole. Ainsi, les pays membres de l'OPEP ont été surpris par la décision sérieuse du Congrès américain qui précise que le Sénat a donné son accord à un plan visant à permettre au gouvernement fédéral de traduire l'OPEP en justice en l'accusant d'avoir manipulé les prix. notamment lorsque le prix du baril a dépassé les quatre-vingt-treize dollars le 27 octobre 2007.

Soixante-dix membres du Sénat américain ont donné leur accord au projet de loi présenté par le démocrate Hope Kohol et par le républicain Arlto Sikter concernant l'annulation de l'immunité de la souveraineté des pays membres de l'OPEP les protégeant de n'importe quelle mesure américaine légale.

C'est en fonction d'une loi que le ministère américain de la justice pourrait poursuivre en justice, aux Etats-Unis, les pays membres de l'OPEP. Néanmoins, cette décision a été rejetée par 33 membres du Sénat.

Par ailleurs, le Parlement américain avait auparavant promulgué le 13 mai 2007 un arrêté semblable à celui-ci et qui avait été approuvé par 345 membres du Parlement et rejeté par 72 membres du Parlement.

Il comporte un projet de loi permettant au ministère américain de la Justice de faire un procès aux pays membres de l'OPEP en les accusant d'avoir manipulé les prix: un fait qui avait porté préjudice à l'économie

**Dr/Amani Zaki**

américaine et qui avait fait endurer au citoyen américain les conséquences de la hausse des prix de l'énergie dont il se sert au quotidien : qu'il s'agisse de l'utilisation de son véhicule, de son chauffage ou d'autres utilisations.

Il s'agit là d'arguments utilisés par les partisans d'une pareille décision afin de justifier la promulgation d'un tel arrêté spécial et d'œuvrer pour forcer le ministère américain de la Justice à respecter les principes de la Charte des Nations Unies, notamment le troisième alinéa de l'article 1.

En effet, cet article prévoit de contraindre les pays à coopérer sur le plan international afin de régler les affaires mondiales à caractère économique<sup>(1)</sup>.

### **Etude des mots et des expressions relatifs au texte:**

Un épuisement , une absorption Une guerre d'usure

Épuiser , absorber, assécher , vider, tarir

Passer un accord , accords , une signature d'accords

Conclure un marché

Un contrat , un acte

Passer un contrat , signer un contrat

Une découverte , une exploration , une recherche

Une patrouille de reconnaissance

Explorer, faire des recherches , reconnaître

Une extraction

Extraire , tirer

Extraire le minerai du sous- sol

Une promulgation, une parution, une publication

Promulguer une loi

Promulguer un arrêté

Décréter, prendre un décret

prononcer un jugement, porter un jugement

Le Congrès américain

Le Sénat

---

(1) <http://hama-univ.edu.sy> .

**Dr/Amani Zaki**

Le Parlement , La Chambre des députés

Le Conseil de sécurité

Le Conseil des ministres, Le Conseil de cabinet

Prévoir, Stipuler, fixer, indiquer, décider, énoncer

immunité, une impunité, une inviolabilité

immunité parlementaire

immunité diplomatique

une exterritorialité

une souveraineté, une suprématie, une autorité

Le règne de La loi, l'autorité de la loi

En Etat Souverain

Le ministère de la justice

Approuver , appuyer , ratifier

appuyer "soutenir" un Candidat

manipuler , jouer avec

un préjudice , une détérioration un tort

Nuire à ,porter préjudice à , faire du tort à ,

endommager

Une souffrance , un effort , une épreuve

Endurer , supporter , souffrir , éprouver

Consommateur

L'éducation du consommateur

Les pays consommateurs des pétrole

Consommer

Un échauffement

Un chauffage central

Allumer le chauffage

Chauffer , échauffer

Un valet " suppôt" du colonialisme

Forcer, imposer , contraindre , obliger

Un pacte , une charte , un traité

La charte des Nations Unies



**Mots à ne pas confondre :**

- « près/prêt »
- « pourquoi/pour quoi »
- « quels que/quelques »
- « voir/voire »
- « fabricant/fabriquant »
- « cour/cours/court »
- « censé/sensé »

**Première partie:**  
**Traduction français-Arabe**

## VOCABULAIRES:

La politique السياسة

L'accord اتفاقية

Politicien Personne qui fait de la politique Une personnalité politique

سياسي شخص يزاول السياسة شخص سياسي

L'alliance التحالف

Le parti politique حزب سياسي

L'activiste politique ناشط سياسي

La stratégie إستراتيجية

Les dispositions الأحكام

Les gouvernements الحكومات

Les précautions الاحتياطات

Un groupe جماعة

Le conseil مجلس

La direction قيادة

L'officiel مسؤول

Le président/ Le chef رئيس

Les pouvoirs نفوذ

L'autorité السلطة

Le système النظام

Le judiciaire القضاء

Les élections انتخابات

La diplomatie الدبلوماسية

La citoyenneté المواطنة

La constitution الدستور

Une législation التشريع

Le vote التصويت

La campagne électorale حملة انتخابية

Le plate-forme برنامج سياسي

Un parti extrémiste حزب متطرف

La démocratie الديمقراطية

La bureaucratie البيروقراطية

**Dr/Amani Zaki**

La dictature الديكتاتوري

Un système féodal نظام اقطاعي

La liberté الحرية

La colonie مستعمرة

La colonisation الاستعمار

Les frontières الحدود

Le communisme الشيوعية

Le socialisme الاشتراكية

Le capitalisme الرأسمالية

Les disputes النزاعات

La conférence au sommet مؤتمر القمة

Les guerres الحروب

Les institutions المؤسسات

L'opinion publique الرأي العام

Le référendum استفتاء

L'égalité المساواة

Le parlement البرلمان

Le libéralisme الليبرالية

La sécularisation العلمانية

Indépendant مستقل

Le conseil de sécurité مجلس الأمن

La maison des sénats مجلس الشيوخ

Le terrorisme الإرهاب

Le paix السلام

La charte ميثاق

L'opposition معارضة

Les alliés حلفاء

La sécurité الأمن

Les pays en voie de développement الدول النامية

Les pays développés الدول المتقدمة

Le ministère de l'extérieur وزارة الخارجية

Le ministre de l'Intérieur وزارة الداخلية

Le verdict الحكم

La révolution industrielle الثورة الصناعية

**Dr/Amani Zaki**

les traités المعاهدات

La violence العنف

L'extrémisme التطرف

Le fanatisme religieux التعصب الديني

L'utopie المدينة الفاضلة

Les intérêts personnels المصالح الشخصية

Le pays بلد

La loi القانون

Les révolutions الثورات

Les crises الأزمات

La majorité الأغلبية

La minorité الأقلية

Le coup انقلاب

Le chaos فوضى

Le despotisme استبداد

Le protocole بروتوكول

L'autodétermination حق تقرير المصير

L'indépendance استقلال

La punition عقوبة

L'arme de destruction massive سلاح الدمار الشامل

Le référendum استفتاء

La rébellion تمرد

Le compromis تسوية

Les frontières régionales الحدود الإقليمية

La neutralité حياد

La tendance politique الاتجاه السياسي

La grève إضراب

L'arbitrage international التحكيم الدولي

La diplomatie الدبلوماسية

Les droits الحقوق

Des adversaires المعارضين

La privatisation الخصخصة

L'immunité حصانة

La règle absolue حكم مطلق

Pays du tiers-monde دول العالم الثالث

Le boycott مقاطعة

Le droit civil الحق المدني

Le droit de vote حق الانتخاب

Le fond monétaire international صندوق النقد الدولي

Les dettes الديون

Les taxes الضرائب

## Le rôle du père dans la famille

C'est avec fierté et honneur que le papa prend toute sa place dans la vie de son famille. Voilà pourquoi on se demande sur le rôle que doit jouer le père au sein de la famille ; il y a des fonctions du père que même une mère bien intentionnée ne pourra jamais remplir

D'abord, Le père est symbole d'autorité. C'est lui qui prend les décisions et c'est lui le chef de famille. Le père est celui qui imposera des limites aux enfants rien que par sa présence

Par ailleurs, Le père présent physiquement et actif dans sa famille offre une sécurité émotionnelle à la mère et aux enfants. Il facilite chez les enfants l'apprentissage du contrôle de soi et les aide à maîtriser leur agressivité .

En plus, la présence du père dans une famille offre à ses membres la protection et la sécurité en ayant un équilibre psychologique. Ainsi on peut ressentir la tranquillité et la paix.

Finalement; Je veux dire que le père est important, une mère c'est important, mais le plus important, c'est que... un enfant c'est important.



## دور الأب في العائلة

بكل فخر وشرف يأخذ الأب مكانة في حياة عائلته. . ولهذا نتساءل عن الدور الذي يجب أن يلعبه الأب داخل الأسرة. هناك وظائف للأب لا تستطيع حتى الأم الحسنة أن تؤديها.

أولاً ، الأب هو رمز للسلطة. هو الذي يتخذ القرارات وهو رب الأسرة. الأب هو الذي سيضع قيوداً على الأطفال فقط بحضوره من ناحية أخرى، فإن الأب وجوده فعلياً والنشط في عائلته يوفر الأمان العاطفي للأم والأطفال. إنه يسهل على الأطفال تعلم المزيد من ضبط النفس ويساعدهم على التحكم في عدوانهم.

بالإضافة إلى ذلك ، فإن وجود الأب في الأسرة يوفر لأعضائه الحماية والأمن من خلال وجود توازن نفسي. لذلك يمكن للمرأة أن تشعر بالهدوء والسلام.

أخيراً؛ أعني أن الأب مهم ، الأم مهمة ، لكن الأهم هو أن ... الطفل مهم.

## La marche à pied

La marche à pied est une activité physique de type aérobie qui sert à se déplacer par le mouvement des jambes et des pieds. C'est un mode de locomotion naturel. Il est considéré comme le meilleur remède de plusieurs maladies.

La marche à pied a plusieurs bienfaits pour améliorer notre santé. Marcher régulièrement ou au moins quelques fois par semaines pendant 30 minutes par jour, peut grandement améliorer votre fonction cardiorespiratoire et votre capacité aérobie. elle peut aussi diminuer le risque des maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers comme celui du sein, du côlon et l'alzheimer et le risque de mortalité. En plus, la marche à pied réduit la dépression et l'anxiété surtout quand vous marchez dans un beau endroit.

La marche à pied est parfaite pour s'aérer l'esprit et se dégourdir les jambes. C'est un sport de prédilection de bien des personnes âgées. Elle peut être pratiquée n'importe où, à n'importe quel moment de la journée, et à n'importe quelle saison de l'année. La marche à pied est donc très bénéfique pour votre santé.

## المشي

المشي هو نشاط بدني من نوع الأيروبيك يعتمد على التنقل من خلال حركة الساقين والقدمين. إنه وضع طبيعي للحركة؛ إذ يعتبر أفضل علاج للعديد من الأمراض. للمشي فوائد عديدة لتحسين صحتنا؛ فالمشي بانتظام، أو على الأقل بضع مرات في الأسبوع لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم، يمكن أن يحسن بشكل كبير وظائف القلب والجهاز التنفسي واللياقة البدنية كما يلعب دورًا هامًا في التقليل أيضًا من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع ٢ وبعض أنواع المشي مثالي لتصفية ذهنك وإطالة ساقيك. إنها رياضة مفضلة لكثير من الأشخاص كبار السن. يمكن ممارستها في أي مكان وفي أي وقت من اليوم وفي أي فصل من فصول السنة. لذلك فإن رياضة المشي مفيدة جدًا لصحتك.

## La corruption

La corruption est un acte illégal et un abus de pouvoir à finalité d'enrichissement personnel dans plusieurs domaines comme le commerce, les affaires, la politique...

Chaque personne qui se bénéficie d'un pouvoir de décision que ce soit une personnalité publique, un fonctionnaire, un sportif ou un médecin.

La loi condamne sévèrement la corruption car il ne faut pas accepter un cadeau à l'occasion d'un service public ou obtenir des avantages et des fins privées.

Parfois, les victimes de corruption ne peuvent pas dénoncer ce délit. La corruption est un vol qui peut être de haut niveau qui vise les ressources publiques pour promouvoir leur bien-être. Il y a aussi la petite corruption bureautique dans les administrations publiques.

Il y a plusieurs causes de corruption comme l'absence de toute politique anti-corruption, le manque de transparence et de responsabilisation ainsi que les faibles salaires. La corruption est un phénomène connu dans toutes les domaines c'est pour cette raison qu'il faut trouver des solutions pour combattre la corruption et les personnes corrupteurs.

## الرشوة

الرشوة هو فعل غير قانوني واستغلال للسلطة لغرض الإثراء الشخصي في عدة مجالات مثل التجارة والأعمال والسياسة... كل شخص يستفيد من سلطة اتخاذ القرار سواء كان شخصية عامة أو مسؤول رياضي أو طبيب.

يعاقب القانون على الرشوة بشدة لأنه ليس من الضروري قبول هدية مقابل أداء خدمة عامة أو للحصول على مزايا وغايات خاصة. في بعض الأحيان لا يستطيع ضحايا الفساد الإبلاغ عن هذه الجريمة. من المحتمل أن تكون الرشوة سرقة عالية المستوى تستهدف الموارد العامة لتعزيز رفايتها. هناك أيضا الرشوة المتداولة في المكاتب الصغيرة في الإدارات العامة.

هناك عدة أسباب للرشوة مثل غياب أي سياسة لمكافحة الرشوة، انعدام الشفافية والمساءلة، فضلا عن تدني الرواتب. الرشوة ظاهرة معروفة في جميع المجالات، ولهذا يجب إيجاد حلول لمحاربة الرشوة و معاقبة الأشخاص الذين يطالبون بها.

## Le théâtre

Le théâtre est considéré comme une forme d'art, qui dépend de la technique de transformation du scénario de la pièce qui est écrite en scènes représentatives jouées sur scène devant les spectateurs par des acteurs, en utilisant des expressions linguistiques ou physiques ou les deux ensemble dans le but de réaliser un plaisir intellectuel et de transmettre une idée spécifique.

Le théâtre est appelé le père des arts parce qu'il combine de nombreux éléments: il dépend de la mise en scène, du jeu, des costumes, de l'éclairage, de la décoration, de la musique, du chant et parfois de la danse.

Les Arabes ont atteint cet art par leur contact avec la culture occidentale au début du 19 siècle après JC, car le début du théâtre était en Occident, et c'était le début du théâtre arabe au Levant, pour se déplacer ensuite en Égypte, qui est le lieu où il a reçu une grande acceptation. Et au début du vingtième siècle, de nombreux théâtres gouvernementaux ont été créés. Et au cours des années cinquante de ce siècle, le théâtre s'est répandu dans le monde arabe, ce qui a conduit à la création d'instituts de théâtre dans diverses parties du monde.

Le théâtre a différents types, dont les plus importants sont la tragédie, la comédie, la sitcom et la mascarade, qui est une pièce courte dominée par la danse et le chant. Il y a aussi le soi-disant jeu de miracles qui représente des scènes de la vie des saints et l'étendue de leurs exploits en plus de la pièce la Passion du Christ et d'autres.

## المسرح

يعتبر المسرح شكلا من أشكال الفن و الذي يعتمد على تقنية تحويل نص المسرحية الذي يكون مكتوبا إلى مشاهد تمثيلية تؤدي على خشبة المسرح أمام المشاهدين. من طرف ممثلين و ذلك باستخدام التعبير اللغوية أو الجسدية أو هما معا بهدف تحقيق متعة فكرية و كذا إيصال فكرة معينة.

يلقب المسرح بأنه أبو الفنون و ذلك لأنه يجمع في طياته العديد من العناصر فهو يعتمد على الإخراج، التمثيل، الأزياء، الإضاءة، فن الديكور، الموسيقى، الغناء و أحيانا الرقص.

لقد توصل العرب إلى هذا الفن عن طريق احتكاكهم بالثقافة الغربية و ذلك في بداية القرن التاسع عشر ميلادي حيث أن بداية المسرح كانت في الغرب بينما كانت بداية المسرح العربي في بلاد الشام لينتقل بعد ذلك إلى مصر و هو المكان الذي تلقى فيه قبولا كبيرا. و في بداية القرن العشرين تم إنشاء العديد من المسارح الحكومية. و خلال خمسينيات هذا القرن انتشر المسرح في العالم العربي مما أدى إلى تأسيس معاهد التمثيل في مختلف بقاع العالم.

للمسرح أنواع مختلفة أهمها التراجيديا، الملهة، المسرحية الهزلية و المسلاة و هي عبارة عن مسرحية قصيرة يغلب عليها الرقص و الغناء. هناك أيضا ما يسمى بمسرحية المعجزات التي تمثل مشاهد من حياة الأولياء و كذا القديسين و مدى مآثرهم بالإضافة إلى مسرحية آلام المسيح و غيرها .



## Le commerce

Le commerce est une activité économique, désigne simplement l'achat et revente de biens et de services. Il est considéré comme l'une des plus importantes et anciennes inventions de l'humanité, son principal but est la satisfaction des multiples besoins de l'homme.

La révolution industrielle, la mondialisation des échanges, les progrès des transports ainsi que la chaîne des conserves et du froid permettent d'un commerce international plus rapide et étendu. Cela a stimulé la croissance économique des pays.

Le commerce joue un rôle très important dans la société. Il est un moyen important qui permet de stimuler la croissance économique et de réduire la pauvreté et ouvre des perspectives économiques. On distingue trois formes de commerce principales: le commerce succursaliste ou intégré, le commerce indépendant organisé et le commerce indépendant ou isolé.

## التجارة

التجارة نشاط اقتصادي، تشير ببساطة إلى عملية شراء وإعادة بيع السلع و تقديم الخدمات. تعتبر من أهم وأقدم اختراعات البشرية، والغرض الرئيسي منها هو تلبية الاحتياجات المتعددة للإنسان. الثورة الصناعية وعولمة التجارة والتقدم في النقل وكذلك التعليب والتبريد ساهمت بشكل كبير في تحقيق تجارة دولية أسرع وأكثر اتساعاً وقد أدى ذلك إلى تعزيز النمو الاقتصادي للبلدان. تلعب التجارة دوراً مهماً للغاية في المجتمع. إنها وسيلة مهمة لتحفيز النمو الاقتصادي والحد من الفقر وفتح الآفاق الاقتصادية. هناك ثلاثة أشكال رئيسية للتجارة: التجارة الفرعية أو المتكاملة، و هناك التجارة المستقلة المنظمة، والتجارة المستقلة أو المنعزلة.

## Le tabagisme



Le tabagisme c'est le fait de la consommation de produits contenant du tabac qui nuit à l'individu et à la société. Quelles sont donc les causes et les conséquences du tabagisme?

Il existe plusieurs causes du tabagisme :

L'inconscience c'est la principale cause du tabagisme car les plupart des fumeurs pensent qu'une cigarette ne compte rien. C'est une action qu'ils font plusieurs fois par jour sans penser de ses dangers.

La plupart des fumeurs croient qu'ils peuvent vivre très bien avec la consommation du tabac c'est un moyen de plaisir.

Certains fumeurs ou fumeuses pensent que la solution de chaque problème c'est le tabac Ils le considèrent comme un moyen pour résoudre leurs problèmes.

Malheureusement, le tabagisme est l'une des principales causes de décès, de maladie comme (cancer du poumon, les cancers de la gorge ou de l'œsophage lorsque le tabac est associé à l'alcool ) et aussi d'appauvrissement dans le monde en raison des nombreuses dépenses .

Il est temps pour lutter contre ce grand problème qui menace notre monde et regardons la vie avec un espoir.

## التدخين

التدخين هو عملية استهلاك للمنتجات التي تحتوي على التبغ الذي يضر بالفرد والمجتمع  
فما هي إذاً أسباب وعواقب التدخين؟

### هناك عدة أسباب للتدخين:

انعدم الوعي هو السبب الرئيسي للتدخين لأن معظم المدخنين يعتقدون أن السجارة لا تأثير لها. إنه  
عملية يقومون بها عدة مرات في اليوم دون التفكير في مخاطره.  
يعتقد معظم المدخنين أنهم يستطيعون العيش بشكل جيد باستهلاكهم للتبغ باعتباره مصدراً للمتعة أو  
السعادة.  
يعتقد بعض المدخنين أو المدخنات أن الحل لكل مشكلة هو التبغ ، فهم يرون أنه الطريقة المثلى لحل  
مشاكلهم.  
للأسف، فالتدخين هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة أو الإصابة بأمراض مثل (سرطان الرئة ، سرطان  
الحنجرة أو المريء عندما يرتبط التبغ بالكحول) كما يعتبر من أسباب الفقر في العالم نظراً  
للمصاريف الكثيرة .  
لقد حان الوقت لمحاربة هذا المشكل الكبير الذي يهدد حياتنا و لننظر إلى الحياة بالأمل.

## Vocabulaire :

Difficulté صعوبة  
ennui ضجر إزعاج  
Affaire حالة مسألة  
Souci هم  
Complication تعقيد  
Enigme لغز  
Question سؤال  
Sujet موضوع  
Embarras عائق

Exemples :

difficulté financière  
embarras financiers صعوبة/ات مالية  
question sociale سؤال إجتماعي  
souci familial هم عائلي  
complications de vie تعقيدات الحياة

Exemples :

Le problème de l'origine de l'homme  
مشكلة أصل الانسان  
Le problème de la faim dans le monde  
مشكلات الجوع في العالم  
Le problème des droits de la femme  
مشكلة حقوق المرأة  
Le problème des guerres  
مشكلة الحروب  
Il a des problèmes de santé  
لديه مشاكل صحية

Sa disparition reste une **énigme**.

## La phobie

La phobie, est une maladie mentale basée sur la peur persistante des situations, des corps, des personnes ou de certaines activités. Il en résulte de la détresse et de l'ennui pour le patient, qui est pleinement conscient que la peur qui le frappe est irrationnelle, mais il ne peut la surmonter sans suivre un traitement psychologique.

Il existe plusieurs cas de phobie, car les psychologues et les psychiatres ont classé les phobies en trois catégories principales. Il existe une phobie sociale, qui à son tour se divise en phobie sociale généralisée et une phobie spécifique en plus d'une phobie spécifique, qui à son tour est classée en cinq catégories, à savoir: La phobie animale, la nature de l'environnement, la nature des conditions, la peur du sang, les injections et les blessures, et comme la dernière catégorie, nous trouvons l'agoraphobie

Les symptômes de cette maladie varient d'un cas à l'autre, mais il existe des facteurs communs entre ces cas, qui sont: la panique, qui est une peur constante d'une situation ou quelque chose, des étourdissements, des tremblements, des maux d'estomac, une sensation d'étouffement, il y a aussi une pré-anxiété qui est une anxiété constante de la survenance d'une situation spécifique en plus des pensées compulsives, ainsi que du désir de décider de quitter la situation et de s'enfuir.

Certains psychologues considèrent que les phobies de toutes sortes se transmettent par la génétique, mais il existe de nombreuses solutions pour se débarrasser de cette maladie ou pour la réduire, car nombre d'entre elles sont approuvées, que ce soit en affaiblissant le facteur de peur en faisant face au patient son facteur de peur progressivement, ou en mangeant. Des

**Dr/Amani Zaki**

médicaments pour réduire le stress, ainsi que par le biais de la thérapie de confrontation directe, et au final nous constatons que de nombreuses personnes atteintes de cette maladie ont réussi à vivre avec malgré la difficulté du problème.



## الرهاب أو الفوبيا

الرهاب و هو عبارة عن مرض نفسي قائم على الخوف المتواصل من مواقف، أجسام، أشخاص أو نشاطات معينة. ويترتب عنه ضيق و ضجر عند المريض الذي يكون مدركا تماما بأن الخوف الذي يصيبه غير منطقي لكنه لا يستطيع التغلب عليه دون الخضوع إلى علاج نفسي.

هناك عدة حالات لمرض الرهاب أو الفوبيا حيث أن أخصائيو علم النفس و كذا الأطباء النفسيين قد صنفوا أمراض الرهاب إلى ثلاثة أصناف رئيسية فهناك الرهاب الإجتماعي الذي ينقسم بدوره إلى رهاب إجتماعي معمم و آخر محدد بالإضافة إلى الرهاب المحدد و التي تصنف بدورها إلى خمسة أصناف وهي: رهاب الحيوانات، طبيعة البيئة، طبيعة الظروف، الخوف من الدم، الحقن و الإصابات، و كآخر صنف نجد رهاب الخلاء(رهاب الأماكن المفتوحة).

تختلف أعراض هذا المرض من حالة لأخرى غير أنه هناك عوامل مشتركة بين هذه الحالات و تتمثل في: الهلع و هو عبارة عن خوف متواصل من موقف أو شيء ما، الدوخة، الإرتجاف، تقلب المعدة، الإحساس بالإختناق، هناك أيضا القلق المسبق و هو قلق متواصل من حدوث موقف معين إضافة إلى أفكار قهرية و كذا الرغبة في القرار لتترك الموقف و الفرار بعيدا عنه.

يعتبر بعض الأخصائيين النفسيين أن مرض الرهاب بجميع أنواعه ينتقل عبر الوراثة غير أنه يوجد العديد من الحلول للتخلص من هذا المرض أو للتقليل منه حيث يتم إعتقاد العديد منها سواء بإضعاف عامل الخوف عن طريق جعل المريض يواجه عامل الخوف لديه بشكل تدريجي، أو عن طريق تناول بعض الأدوية لتخفيف التوتر و كذا عن طريق العلاج بالمواجهة المباشرة و في الأخير نجد أن العديد من المصابين بهذا المرض قد إستطاعوا التعايش معه رغم صعوبة الأمر.

## L'arbre

Les arbres sont l'une des choses qui ajoutent de la joie et de la beauté à n'importe quel endroit, et nous constatons toujours que les gens sont attirés par les endroits qui contiennent des arbres denses qui contiennent des fleurs dans leurs différentes couleurs pittoresques, et la vue sur les arbres n'est pas la seule raison pour laquelle ils sont importants et utiles, car ils présentent de nombreux autres avantages, ce qui rend la présence d'arbres sur la planète Terre essentielle.

Il rend l'air frais, en produisant de l'oxygène, et il intercepte les particules que l'air embellit dans l'atmosphère, et il a un rôle dans la réduction du smog et donc l'amélioration de la santé respiratoire, et la canopée urbaine aide directement à répondre aux besoins en air pur. de la ville.

Les arbres purifient et préservent également l'eau, car les forêts boisées améliorent la qualité de l'eau utile et réduisent les coûts de gestion de l'eau de pluie.

Quant aux avantages des paysages en général, et en particulier des arbres, ils sont considérés comme des habitats pour la faune, car les arbres fournissent des habitats importants pour de nombreux types d'oiseaux, d'insectes et d'animaux.

Ce ne sont pas seulement les avantages des arbres, mais leur importance s'étend également au secteur économique. Les communautés et les zones commerciales caractérisées par un couvert arboré sain attirent de nouveaux résidents, des industries et des activités commerciales, et elles améliorent la

**Dr/Amani Zaki**

stabilité économique en attirant des entreprises , comme les gens restent plus longtemps et font leurs courses plus longtemps quand ils le sont. Les arbres sont présents, et s'il y a des auvents d'arbres, les appartements et les bureaux sont vendus plus rapidement et le taux de travail y est plus élevé.

En outre, les arbres absorbent et bloquent le son, réduisant ainsi la pollution sonore jusqu'à 40 pour cent.

Dans **Tree Week**, nous constatons que les gens sont intéressés à le planter et s'efforcent de le préserver, et il est possible de le faire grâce à plusieurs méthodes simples telles que la préservation de l'utilisation de papiers lors de l'écriture ou de l'impression, il est possible d'imprimer sur le papier des deux côtés, ainsi que pour acheter des produits en papier fabriqués à partir de sources alternatives. Sa pâte est comme le bambou, qui est une ressource durable.

Vous pouvez également vous porter volontaire pour planter des arbres ou faire un don à des organisations qui plantent des arbres.

Il est impératif d'initier les enfants à l'importance de l'arbre et à la manière de le préserver, ainsi que de donner des conseils pour le préserver. Vous pouvez commencer par informer votre famille, vos amis et vos collègues, et avec le temps, nous constaterons que la nature a changé entièrement en raison de notre préservation des arbres et de la nature.

## الشجرة

إن الأشجار من الأشياء التي تُضيف البهجة والجمال لأي مكان، ونجد دائمًا أن الأشخاص ينجذبون إلى الأماكن التي تحتوي على الأشجار الكثيفة التي تحتوي على الأزهار بألوانها المتنوعة الخلابة، ولا يُعتبر منظر الأشجار هو السبب الوحيد في كونها هامة ومُفيدة، إذ أن لها الكثير من الفوائد الأخرى التي تجعل وجود الأشجار في كوكب الأرض ضروري.

### أهمية الشجرة :

فهي تجعل الهواء نقي، من خلال إنتاجها الأكسجين، كما أنها تعترض الجسيمات التي يجملها الهواء في الجو، ولها دور في تقليل الضباب الدخاني وبالتالي تُعزز صحة الجهاز التنفسي، وتُساعد المظلة الحضرية بصورة مباشرة في تلبية احتياجات الهواء النظيف للمدينة.

وكذلك تقوم الأشجار بتنقية الماء والاحتفاظ به، إذ أن الغابات المليئة بالأشجار تُعزز جودة المياه المفيدة وتُحد من تكاليف إدارة مياه الأمطار.

أما عن فوائد المناظر الطبيعية عامة وبصورة خاصة الأشجار فهي تُعد موطن للحياة البرية، إذ أن الأشجار توفر موائل هامة للكثير من أنواع الطيور والحشرات والحيوانات.

وهذه ليست فوائد الأشجار فحسب، بل أن أهميتها امتدت لتشمل القطاع الاقتصادي أيضًا فالمجتمعات والمناطق التجارية التي تتميز بالغطاء الشجري الصحي تقوم بجذب سكانًا جددًا وصناعة وأنشطة تجارية، وكذلك فإنها تعزز الاستقرار الاقتصادي عن طريق جذب الشركات، إذ يظل الأشخاص فترة أكبر ويتسوقون لوقت أطول حينما تكون الأشجار موجودة، وفي حال أن هناك مظلات من الأشجار فيتم بيع الشقق والمكاتب بسرعة أكبر ويكون معدل العمل فيها أعلى.

إلى جانب أن الأشجار تمتص الصوت وتحجبه، وبالتالي فإنها تُقلل من التلوث الضوضائي بنسبة تصل إلى ٤٠ بالمائة.

وفي أسبوع الشجرة نجد أن الناس يهتمون بزراعتها ويحاولون جاهدين المحافظة عليها، ومن الممكن القيام بذلك من خلال عدة طرق بسيطة مثل المحافظة على استخدام الأوراق أثناء الكتابة أو الطباعة، فمن الممكن الطباعة على الورقة من الوجهين، وكذلك القيام بشراء المنتجات الورقية التي تُصنع من مصادر بديلة عن لب الأشجار مثل الخيزران وهو من الموارد المستدامة.

كما يُمكن التطوع بزراعة الأشجار أو القيام بالتبرع إلى المنظمات التي تعمل بغرس الأشجار. ولا بد من تعريف الأطفال على أهمية الشجرة وكيفية المحافظة عليها الأشجار، وكذلك إعطاء النصائح للحفاظ عليها فيمكن أن تبدأ بنصح عائلتك، أصدقائك وزملائك، وبمرور الوقت سوف نجد أن الطبيعة قد تغيرت بصورة كاملة نتيجة محافظتنا على الأشجار والطبيعة.

## Le foie

Le foie est un organe vital. Il est le plus volumineux de l'organisme humain, il a une forme ovoïde, sa couleur est rouge brun et ferme. Il assure plusieurs fonctions très importantes.

Le foie remplit plus de 400 fonctions vitales. Il aide le corps, notamment en lui fournissant de l'énergie nécessaire, il lutte contre les toxines, les infections et il régule les hormones et contribue à la coagulation du sang. Le foie peut être attaqué par plusieurs maladies à cause des toxines, des virus, des facteurs génétiques, l'alcool ou des causes inconnues. Il existe plus de 100 maladies du foie comme Le cholangiocarcinome, Cirrhose, Cholangite biliaire primitive (CBP), Cholangite sclérosante primitive.

Les maladies du foie ou les maladies hépatiques sont difficiles à diagnostiquer mais il est très important de comprendre que la consommation alimentaire et l'activité quotidienne peuvent aider cet organe vital ou lui nuire. C'est pour ça qu'il faut choisir la meilleure stratégie consiste à faire des choix santé tous les jours qui optimisent la santé du foie.

## الكبد

الكبد عضو حيوي. فهو واحد من أكبر أعضاء جسم الإنسان، له شكل بيضاوي، ذو لون بني محمر. يؤدي العديد من الوظائف الهامة للغاية.

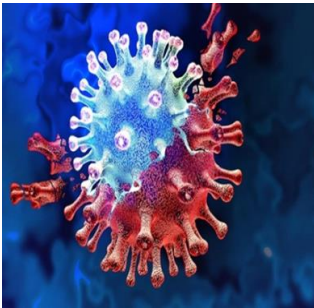
يؤدي الكبد أكثر من ٤٠٠ وظيفة حيوية. يساعد الجسم على وجه الخصوص بتزويده بالطاقة اللازمة، كما أنه يحارب السموم والالتهابات وينظم الهرمونات ويساهم في تخثر الدم. يمكن أن يتعرض الكبد لعدة أمراض بسبب السموم أو الفيروسات أو العوامل الوراثية و كذلك الكحول أو نتيجة لأسباب غير معروفة هناك أكثر من ١٠٠ من أمراض الكبد مثل سرطان القنوات الصفراوية وتليف الكبد والتهاب الأقنية الصفراوية الأولي أو التهاب الأقنية الصفراوية المصلب الأولي.

يصعب تشخيص أمراض الكبد ولكن من المهم جدا أن نفهم أن الطعام الذي نتناوله والنشاط اليومي الذي نقوم به يمكن أن يساعد أو يضر هذا العضو الحيوي.

لهذا السبب ينبغي اختيار أفضل استراتيجيات وهي اتخاذ خيارات صحية كل يوم لتحسين صحة الكبد و المحافظة عليه.



## Covid 19



Les Coronavirus sont un grand groupe de virus qui infectent les animaux et les humains. Ils provoquent des maladies respiratoires qui conduisent à des rhumes légers et parfois ils sont graves où ils conduisent à une pneumonie. Il est rarement transmis des animaux aux humains. Cependant, en 2002-2003, la maladie du SARS est apparue en plus de la maladie MERS apparue au Moyen-Orient, qui sont deux types de virus qui ont été transmis de l'animal à l'homme. Le Coronavirus a été appelé Covid 19 car il a été découvert en 2019.

Covid 19 a été découvert pour la première fois dans la ville chinoise de Wuhan en 2019 et s'est répandu dans le monde entier, provoquant la soi-disant pandémie mondiale de Corona. Parmi les symptômes les plus importants résultant de cette maladie: La Fièvre, Le Toux et Essoufflement Mais il peut évoluer vers des formes plus graves telles qu'une pneumonie sévère et un dysfonctionnement organique multiple, ces symptômes peuvent apparaître après deux à quatorze jours, ce qu'on appelle la période d'incubation.

Ce virus se propage généralement parmi les personnes par la toux et les éternuements, ou par contact avec une personne infectée ou en touchant des surfaces contaminées. Pour éviter la propagation de ce virus vous devez suivre les pratiques d'hygiène personnelle en se lavant les mains fréquemment, boire beaucoup de liquides et exercer l'espacement social dans le cas de sortir par nécessité et il faut porter le masque.

**Dr/Amani Zaki**

À l'heure actuelle, les chercheurs n'ont pas atteint les médicaments antiviraux et l'Organisation mondiale de la santé a donc géré les cas infectés grâce à un traitement de soutien en remplaçant les fluides et le soutien en oxygène par le soin de surveiller et de soutenir d'autres organes susceptibles d'être infectés en même temps. Au final, la prévention reste meilleure que mille traitements.

## فيروس كورونا

فيروسات كورونا عبارة عن مجموعة كبيرة من الفيروسات التي تصيب الحيوانات و البشر. فتتسبب في أمراض بالجهاز التنفسي فتؤدي إلى نزلات البرد الخفيفة و أحيانا تكون شديدة فتؤدي إلى التهاب رئوي. وهو نادرا ما ينتقل من الحيوانات إلى البشر.

غير أنه سنة ٢٠٠٣-٢٠٠٢ قد ظهر مرض سارس بالإضافة إلى مرض متلازمة الشرق الأوسط التنفسية( الذي ظهر في الشرق الأوسط) اللذان يعتبران نوعين من أنواع الفيروسات التي انتقلت من الحيوانات إلى الإنسان. و قد سمي فيروس كورونا بكوفيد ١٩ لأنه اكتشف سنة ٢٠١٩

تم اكتشاف كوفيد ١٩ لأول مرة في مدينة ووهان الصينية و ذلك سنة ٢٠١٩ و قد انتشر حول العالم ليسبب بذلك ما يسمى بجائحة كورونا العالمية. من أهم الأعراض الناتجة عن هذا المرض: الحمى، السعال، ضيق التنفس لكنه قد يتطور إلى أشكال أكثر خطورة مثل ذات الرئة الشديدة و الاختلال العضوي المتعدد و قد تظهر هذه الأعراض بعد مرور يومين إلى أربعة عشر يوما و هي ما تسمى فترة الحضانة.

ينتشر هذا الفيروس بين الناس عادة من خلال السعال و العطس أو من خلال ملامسة شخص لشخص مصاب أو لمس الأسطح الملوثة. و لمنع انتشار هذا الفيروس يجب إتباع ممارسات النظافة الشخصية عن طريق غسل اليدين بشكل متكرر، شرب السوائل بكثرة و كذا ممارسة التباعد الاجتماعي عند الخروج للضرورة مع ارتداء الكمامة.

الى الوقت الراهن لم يصل الباحثون إلى أدوية مضادة للفيروس و بذلك فقد قامت منظمة الصحة العالمية بتدبير الحالات المصابة من خلال العلاج الداعم عن طريق تعويض السوائل و الدعم بالأكسجين مع الحرص على المراقبة و دعم الأعضاء الأخرى التي قد تكون مصابة في الوقت ذاته . و في الأخير تبقى الوقاية خير من ألف علاج.

## Le voyage



Le voyage est l'une des activités humaines qui apparaît comme un loisir et une source de bonheur qui nous rend heureux. C'est un déplacement d'un endroit vers un autre qui peut être moins ou plus loin, il permet au voyageur de pouvoir s'évader de son quotidien et de découvrir une vision différente du monde.

Dans notre vie quotidienne, nous sommes souvent enlisés dans une routine et nous avons toujours le même genre de réactions aux événements qui nous entourent.

En voyage, nous sortons de notre routine quotidienne pour faire face à de nouvelles situations et vivre de nouvelles expériences qui nous permettront de renforcer notre esprit et de lancer de nouveaux défis, toujours plus fous!

Le voyage est très important car il permet la formation de la personnalité. Lorsque nous voyageons, nous apprenons beaucoup de choses: la civilisation, les habitudes des autres et la géographie. Le voyage peut se faire seul, en famille ou entre amis. Tout le monde préfère une sorte de voyage. La plupart des gens préfèrent voyager avec des amis, pourquoi?

Voyager avec des amis se laisse libre, loin du contrôle parental. Ils peuvent décider ce qu'ils convient, ils mangent ce qu'ils aiment, ils n'auraient pas peur de rentrer tard, ils visitent des endroits qu'ils aiment. Mais l'objectif le plus important est d'être responsable de soi. Apprendre à gérer l'argent, jouer le rôle des parents sans tomber dans l'anarchie et la délinquance.

## السفر

السفر هو أحد الأنشطة البشرية التي يمكن اعتبارها كهواية ومصدر للسعادة والتي تجعلنا سعداء. فهو التنقل من مكان إلى آخر قد قريباً أو بعيداً، إذ يسمح للمسافر بالتمكن من روتينه اليومي واكتشاف رؤية مختلفة للعالم.

في حياتنا اليومية، غالباً ما نكون عالقين في روتين، ولدينا دائماً نفس النوع من ردود الفعل اتجاه الأحداث التي تدور من حولنا. عندما نسافر؛ فإننا نخرج من روتيننا اليومي لمواجهة مواقف جديدة و عيش تجارب جديدة ستسمح لنا بتقوية أنفسنا و مواجهة تحديات جديدة، غالباً ما تكون أكثر جنونا.

السفر مهم جداً لأنه يسمح بتكوين الشخصية. فعندما نسافر ، نتعلم أشياء كثيرة: الحضارة، عادات الآخرين والجغرافيا. هناك عدة أشكال للسفر فهناك السفر الفردي، السفر مع العائلة أو الأصدقاء. فلكل واحد منا اختيار لنوع السفر الذي يحب. يفضل معظم الناس السفر مع الأصدقاء ، لماذا؟ السفر مع الأصدقاء يجعل الفرد حراً، بعيداً عن الرقابة الأبوية. يمكنهم أن يقرروا ما يريدون ، يأكلون ما يحلو لهم ، لن يخافوا من العودة إلى المنزل في وقت متأخر ، يزورون الأماكن التي يحبونها. لكن الهدف الأهم و الرئيسي هو أن تكون مسؤولاً عن نفسك. تتعلم كيفية إدارة المال بنفسك ولعب دور الوالدين دون الوقوع في الفوضى والانحراف.

## Les moyens de transport à travers l'histoire

Les moyens de transport à travers l'histoire ont connu une série de développements dans ce domaine en commençant par la mobilité à l'aide des pieds et en terminant par les engins spatiaux. L'homme a travaillé pour inventer de nouveaux moyens de transport qui ont largement suivi le développement de l'époque pour devenir adaptés aux aspirations humaines.

La première méthode adoptée par l'homme est ses pieds pour se déplacer plus tard pour utiliser des animaux tels que des chameaux, des chevaux, etc., et avec l'émergence de l'idée de navires dans la mer, il est devenu plus facile de naviguer en utilisant le vent, comme cette méthode était utilisée depuis longtemps et en même temps ils cherchaient de nouvelles façons de se déplacer plus facilement, plus fluides et plus sophistiquées.

Bien que l'homme ait traversé toutes ces étapes, il a trouvé que voyager sur de longues distances était coûteux et lent, mais cela n'a pas duré longtemps. Pendant la révolution industrielle, ce domaine a connu une nouvelle ère avec l'apparition de nouveaux moyens de transport, tels que les avions, bateaux à vapeur, trains à vapeur et voitures et ainsi l'homme a pu se passer des moyens primitifs qui reposaient principalement sur les animaux.

Tout ce développement que l'humanité a connu mais les moyens de transport suivent toujours le rythme des changements de la civilisation humaine et de son développement rapide. Les grandes compagnies de transport ne se sont pas arrêtées aux développements actuels mais elles travaillent plutôt dur pour inventer de nouveaux moyens de transport afin de surmonter le temps et la distance d'un endroit à l'autre.

## وسائل النقل عبر التاريخ

لقد عرفت وسائل النقل عبر التاريخ سلسلة من التطورات في هذا المجال بدءا من التنقل باعتماد القدمين وصولا إلى المركبات الفضائية. فقد عمل الإنسان على ابتكار وسائل نقل جديدة واكبت بشكل كبير تطور العصر لتصبح مناسبة لتطلعات الإنسان.

تتمثل الوسيلة الأولى التي اعتمدها الإنسان في التنقل هي أقدامه ليتحول فيما بعد إلى استخدام الحيوانات كالجمال والخيول وغيرها، ومع ظهور فكرة السفن في البحر أصبح التنقل أسهل باستخدام الرياح حيث تم استخدام هذه الطريقة لفترة طويلة وفي نفس الوقت كانوا يبحثون عن طرق جديدة تمكنهم من التنقل بشكل سلس ومتطور أكثر.

رغم مرور الإنسان من كل هذه المراحل إلا أنه كان يجد أن التنقل لمسافات طويلة يعتبر مكلفا وبطيئا ولكن ذلك لم يدم طويلا ففي فترة الثورة الصناعية عرف هذا المجال عصرا جديدا ، حيث ظهرت وسائل نقل جديدة كالطائرات والسفن البخارية القطارات البخارية والسيارات وبهذا أصبح الإنسان قادرا عن الاستغناء على الوسائل البدائية التي كانت تعتمد في أساسها على الحيوانات.

كل هذا التطور الذي عرفته الإنسانية إلا أن وسائل النقل لا زالت تجاري تغيرات الحضارة الإنسانية وتطورها السريع. فشركات النقل الكبرى لم تقف عند حد التطورات المتواجدة حاليا بل إنها تعمل جاهدا على ابتكار وسائل نقل جديدة وذلك بهدف التغلب على الوقت والمسافة من مكان لآخر.

## Le barrage de la Renaissance

### Nouveautés du Barrage de la Renaissance 2020:

Mercredi 12 août 2020 -



Le 21 juillet 2020: Le Président Abdel Fattah Al-Sissi a participé à un mini-sommet virtuel avec des chefs d'Etats membres de l'Union Africaine (UA) pour examiner les résultats des réunions techniques et juridiques, tenues sous les auspices de l'Union africaine. À la fin du sommet ,un Consensus sur un accord juridique contraignant, déterminant les règles de remplissage et de mise en service du Barrage de la Renaissance a été élaboré; ultérieurement, un accord global sur tous les aspects de la coopération conjointe entre les trois pays concernant l'utilisation de l'eau du Nil sera conclu.

Le 27 juillet 2020:La première réunion du deuxième round des négociations s'est tenue entre l'Égypte, le Soudan et l'Éthiopie, sous le patronage de l'Union africaine et en présence d'observateurs des Etats-Unis, de l'Union européenne (UE) et d'experts de l'UA.

La réunion vise à parvenir à un accord obligatoire au sujet du remplissage et du fonctionnement du GERD.

Les deux pays d'aval, l'Égypte et le Soudan, ont été préoccupés par la décision éthiopienne unilatérale sur le remplissage du GERD. Le Soudan a fait état de certaines conséquences pouvant découler de la démarche éthiopienne unilatérale.



**Dr/Amani Zaki**

La réunion a jugé impératif de donner l'opportunité aux trois pays concernés pour engager des concertations à huis clos en vertu des derniers développements, afin de parvenir à des solutions aux points en suspens en matière technique et juridique.

Les ministres des trois pays sont mis d'accord sur une prochaine réunion le lundi 3août.

<https://www.sis.gov.eg/>

## سد النهضة

### آخر المستجدات عن سد النهضة:

21 يوليو ٢٠٢٠:

شارك الرئيس عبد الفتاح السيسي في قمة افتراضية مصغرة مع رؤساء الدول الأعضاء في الاتحاد الأفريقي لمناقشة نتائج الاجتماعات الفنية والقانونية التي عقدت برعاية الاتحاد الأفريقي. وفي نهاية القمة ، تمت صياغة إجماع حول اتفاقية قانونية ملزمة تحدد قواعد ملء وتشغيل سد النهضة. وبعد ذلك ، سيتم إبرام اتفاق شامل حول جميع أوجه التعاون المشترك بين الدول الثلاث فيما يتعلق باستخدام مياه النيل.

٢٧ يوليو ٢٠٢٠: عقد الاجتماع الأول للجولة الثانية من المفاوضات بين مصر والسودان وإثيوبيا برعاية الاتحاد الأفريقي وبحضور مراقبين من الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي وخبراء من الاتحاد الأفريقي.

ويهدف الاجتماع إلى التوصل إلى اتفاق ملزم بشأن ملء وتشغيل السد.

وأعرب دولتا المصب ، مصر والسودان ، عن قلقهما من قرار إثيوبيا الأحادي بشأن ملء سد النهضة. وأشار السودان إلى بعض التداعيات التي قد تنجم عن النهج الإثيوبي الأحادي.

ورأى الاجتماع أنه من الضروري إعطاء الدول الثلاث المعنية فرصة إجراء مشاورات خلف الأبواب المغلقة حول آخر المستجدات من أجل الوصول إلى حلول للمسائل الفنية والقانونية العالقة.

واتفق وزراء الدول الثلاث على عقد اجتماع قادم يوم الاثنين ٣ أغسطس.

## Manque de fer

Le fer est un oligo-élément essentiel à l'organisme. Un adulte a entre 2,5 et 4 grammes de fer dans son corps. Il sert notamment à fabriquer de l'hémoglobine, une protéine des globules rouges et servant au transport de l'oxygène. C'est l'alimentation qui apporte normalement le fer dont l'organisme a besoin. Mais il peut arriver que le fer manque, parce qu'il n'est pas apporté en quantité suffisante ou parce qu'il y a des pertes de sang. Cette situation peut mener à l'anémie par carence en fer.

### L'anémie par manque de fer:

Elle provoque de la fatigue et un essoufflement à l'effort, elle induit une pâleur, des céphalées et des vertiges. La personne touchée se sent faible lorsqu'elle se lève d'une chaise. Elle est épuisée tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. En présence de ces symptômes, il faut consulter un médecin.

### La carence en fer :

Sans aller jusqu'à l'anémie, le manque de fer peut produire une carence qui va avoir des effets délétères variés. Cette carence conduit à une fatigue et serait liée au syndrome des jambes sans repos et peut-être à l'alopecie, la chute de cheveux.

## نقص الحديد

الحديد عنصر أساسي في الجسم. لدى الشخص البالغ ما بين ٢,٥ و ٤ جرام من الحديد في الجسم. يتم استخدامه بشكل خاص لصنع الهيموجلوبين ، وهو بروتين من خلايا الدم الحمراء ويستخدم لنقل الأكسجين. هو النظام الغذائي الذي يمد الجسم بالحديد الذي يحتاجه في العادة. ولكن قد يحدث أن يكون الحديد مفقودًا ، لأنه لا يتوفر بكمية كافية أو بسبب فقدان الدم. هذا يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

### فقر الدم الناجم عن نقص الحديد:

يسبب التعب وضيق التنفس عند بذل مجهود ، ويسبب الشحوب والصداع والدوخة. يشعر الشخص المصاب بالضعف عند النهوض من الكرسي. إنها مرهقة جسديًا ونفسيًا. في حالة وجود هذه الأعراض يجب استشارة الطبيب

### نقص الحديد:

دون الذهاب إلى فقر الدم ، يمكن أن يؤدي نقص الحديد إلى حدوث نقص له آثار ضارة مختلفة. هذا النقص يؤدي إلى التعب ويرتبط بمتلازمة تلمل الساق وربما الثعلبية وتساقط الشعر.

## Le tourisme



Le tourisme est l'une des activités dont la croissance et le développement sont les plus rapides au monde, et on peut dire qu'il a changé le scénario de nombreux pays et l'a fait passer au premier plan. Les pays développés et en développement également, et en général le concept de tourisme est (transporter des personnes d'un endroit à un autre pour visiter et voir les monuments archéologiques, esthétiques et naturels qui existent dans cet endroit dans le but d'en profiter), mais il est dommage que le concept de tourisme soit un luxe et que seuls ceux qui ont des revenus puissent s'offrir ce luxe C'est l'une des activités que de nombreuses familles aiment faire chaque année.

Dans le passé, les gens voyageaient par voie maritime et terrestre parce que c'était le moyen le plus simple et que ses prix n'étaient pas exorbitants, mais cela prenait beaucoup de temps, et après ce progrès technologique qui s'est produit, nous pouvons aujourd'hui voyager facilement n'importe où sans perdre beaucoup de temps, de sorte qu'il est possible de parcourir des milliers de kilomètres en quelques heures, car les progrès technologiques ont réduit la taille de la Terre pour devenir comme un village global, et les nouveaux moyens de déplacement sont plus sûrs que les moyens qui étaient utilisés dans le passé.

Le tourisme dans n'importe quel pays rapporte beaucoup d'argent, car le gouvernement perçoit une énorme quantité de revenus, qui profite à l'État et aux citoyens dans leur ensemble, et le tourisme a conduit à la prospérité de toutes les autres industries, qui sont représentées dans les industries de les

**Dr/Amani Zaki**

transports, la faune, les arts, les divertissements L'hébergement, les besoins, etc., mènent finalement à plus d'opportunités d'emploi pour les habitants, mais il existe également des inconvénients qui peuvent avoir un impact sur le mode de vie, la valeur culturelle et les traditions du pays.

Bien que voyager soit une activité fatigante et un peu stressante, et parfois difficile et que certaines personnes ne peuvent pas le supporter, mais en même temps, c'est une activité agréable et permet à une personne de se débarrasser de tous les efforts et de la fatigue, et travaille à ajouter de la saveur à la vie, grâce au tourisme, les gens voyagent dans des endroits différents pays ont des cultures et des modes de vie différents, et c'est aussi un moyen facile d'en apprendre davantage sur les cultures et les traditions de nouveaux pays, en plus de cela, le tourisme est une source majeure de revenus pour beaucoup de monde dans certaines régions.

Le tourisme offre des opportunités commerciales et crée des opportunités d'emploi pour la population locale, et aide ainsi le gouvernement à gagner des revenus, ce qui signifie que le tourisme contribue grandement aux revenus de l'État, que le gouvernement utilise pour la croissance et le développement du pays, de sorte que l'État travaille à la construction de barrages, de réserves fauniques, de parcs nationaux et bien d'autres.

En fin de compte, on peut dire que le tourisme est une activité très fructueuse à la fois pour le touriste et le pays, et c'est parce qu'ils se soutiennent en même temps, mais le gouvernement doit toujours s'efforcer d'essayer d'améliorer toutes les conditions de la pays avec le nombre croissant de touristes visitant leur pays et le souci de la sécurité.

## السياحة

إن السياحة تُعتبر أحد أسرع الأنشطة نموًا وتطورًا في العالم، ويُمكن القول بأنها غيرت سيناريو الكثير من البلدان، وجعلتها في المقدمة، وعلى وجه الخصوص تم اعتبار السياحة على أنها نشاط اقتصادي رئيسي يتطور على مر السنين، كما أنه نشاط يُمكن التعرف عليه وإيجاده في كل من الدول المتقدمة والنامية كذلك، وبشكل عام يتمثل مفهوم السياحة بأنها (تنقل الأشخاص من مكان إلى آخر لزيارة ورؤية المعالم الأثرية والجمالية والطبيعية التي توجد في هذا المكان بغرض الاستمتاع به)، ولكن من السوء أن مفهوم السياحة هو الرفاهية ولا يستطيع تحمل تلك الرفاهية إلا أصحاب الدخل المرتفع، ولكنها من الأنشطة التي يُحب الكثير من الأسر ممارستها بصورة سنوية.

في الماضي اعتاد الناس السفر عن طريق الطرق البحرية والبرية لأنها كانت أسهل وسيلة وأسعارها ليست باهظة، إلا أنها كانت تستغرق الكثير من الوقت، وبعد هذا التقدم التكنولوجي الذي حدث، أصبح بإمكاننا اليوم السفر بسهولة إلى أي مكان دون إضاعة الكثير من الوقت، بحيث يُمكن السفر آلاف الأميال في خلال ساعات قليلة، إذ أن التقدم التكنولوجي أدى إلى تقليص حجم الأرض حتى أصبحت مثل القرية العالمية، كما أن وسائل السفر الجديدة تُعتبر أكثر أمانًا من الوسائل التي تم استخدامها قديمًا

إن السياحة في أي بلد تقوم بإدخال الكثير من الأموال، إذ أن الحكومة تجمع مبلغًا ضخمًا من الإيرادات، والذي يعود بالنفع على الدولة والمواطنين ككل، كما أن السياحة أدت إلى ازدهار كافة الصناعات الأخرى، والتي تتمثل في صناعات النقل، الحياة البرية، الفنون، الترفيه، أماكن الإقامة وما إلى ذلك من احتياجات، وهذا كله يؤدي في نهاية الأمر إلى إتاحة المزيد من فرص العمل للسكان المحليين، ولكن على الرغم من ذلك يوجد أيضًا بعض العيوب التي قد يكون لها تأثير على نمط الحياة والقيمة الثقافية وتقاليد البلد.

على الرغم من أن السفر نشاط متعب ومرهق بعض الشيء، وأحيانًا يكون صعبًا ولا يستطيع بعض الأشخاص تحمله، ولكن في نفس الوقت، هو نشاط ممتع ويجعل الشخص يتخلص من كل المجهود والتعب، ويعمل على إضافة نكهة إلى الحياة، فمن خلال السياحة يسافر الأشخاص إلى أماكن مختلفة تمتلك ثقافات وأساليب حياة مختلفة، وهي أيضًا وسيلة سهلة للتعرف على ثقافات بلاد جديدة وتقاليدها، بالإضافة إلى أن السياحة تُعتبر مصدر دخل رئيسي للعديد من الأشخاص في بعض المناطق.

السياحة تُتيح فرص عمل تجارية، وكذلك تخلق فرص عمل للسكان المحليين، وبالتالي تساعد الحكومة في النهاية على كسب الدخل، أي أن السياحة تساهم بدرجة كبيرة في إيرادات الدولة، والتي تستخدمها الحكومة من أجل نمو البلاد وتطورها، فتعمل الدولة على بناء السدود، محميات الحياة البرية، المتنزهات الوطنية وغيرها.

وفي النهاية يمكن القول بأن السياحة من الأنشطة المثمرة جدًا لكل من السائح والبلد، وهذا لأنهم يدعمون بعضهم البعض في نفس الوقت، ولكن يجب على الحكومة أن تسعى دائمًا وراء محاولة تحسين كافة ظروف البلاد مع تزايد عدد السياح الذين يزورون بلادهم والاهتمام بالأمن.



## Will Durant

### À propos de Will Durant:

Will Durant était un écrivain, historien et philosophe américain, surtout connu pour son ouvrage "The Story of Civilization". Ce livre a été écrit en collaboration avec sa femme. Will a fait ses études de premier cycle au Saint Peter's College et a ensuite obtenu un doctorat à l'université de Columbia. Malgré son parcours universitaire, Will a commencé sa carrière comme reporter, puis a travaillé comme enseignant pendant plusieurs années. Après avoir rencontré sa femme, Ariel, il a décidé de quitter son emploi d'enseignant et de poursuivre sa passion pour la philosophie de la société. Will a également été actif sur le plan politique tout au long de sa vie. Il s'est battu pour l'égalité des salaires, le droit de vote des femmes et des conditions de travail plus justes pour la main-d'œuvre américaine.

### Citations de Will Durant:

*"La famille est le fondement ultime de chaque civilisation connue dans l'histoire".*

*"Si nous mesurons la grandeur des hommes par l'étendue de l'influence qu'ils ont exercée sur les cœurs des gens, nous trouverons que Mohammad était un des plus grands hommes que l'Histoire ait jamais connus".*

## ويل ديورانت

كان ويل ديورانت كاتبًا ومؤرخًا وفيلسوفًا أمريكيًا اشتهر بكتابه "قصة الحضارة". كتب هذا الكتاب بالتعاون مع زوجته. أكمل ويل دراسته الجامعية في كلية سانت بيتر وحصل لاحقًا على درجة الدكتوراه من جامعة كولومبيا. على الرغم من خلفيته الجامعية ، بدأ ويل حياته المهنية كمراسل ، ثم عمل مدرسًا لعدة سنوات. بعد لقاء زوجته أرييل ، قرر ترك وظيفته كمدرس ومتابعة شغفه بفلسفة المجتمع. كان ويل أيضًا ناشطًا سياسيًا طوال حياته. حارب من أجل المساواة في الأجور ، وحق المرأة في التصويت ، وظروف عمل أكثر عدلاً للقوى العاملة الأمريكية.

### من أقوال ويل ديورانت:

"الأسرة هي الأساس الأول لكل حضارة عرفها التاريخ"

"إذا قمنا بقياس عظمة الرجال بمدى تأثيرهم على قلوب الناس ، فسنجد أن محمد كان من أعظم الرجال الذين عرفهم التاريخ على الإطلاق"

## Le rôle de l'islam dans le progrès de la civilisation humaine

La civilisation humaine dans chaque peuple traduit l'épanouissement et le progrès de ce peuple. L'apparition de la civilisation dans les pays islamiques se traduit par le fait qu'ils étaient créatifs, produisaient la pensée, la richesse, les ressources et la puissance. Sans ça il n'y aurait pas eu de civilisation signifie de mener une vie citadine.

Accepter un système de loi et des autres éléments qui entrent dans la vie en société, la coopération mutuelle entre les individus. Pour qu'une civilisation se forme, il faut l'action d'un certain nombre d'éléments tels que : La science, l'ordre, la sécurité, la coopération, le collectivisme...Des éléments sur lesquels l'islam, le coran, les hadiths et le système de vie des imams insiste dessus. En fait on peut dire que la religion islamique est une religion fondatrice de la civilisation.

La civilisation actuelle dans le monde est le fruit des efforts et des initiatives de différentes nations dans le monde tout au long de l'histoire et ici, la contribution de l'islam pour l'apparition de cette nouvelle civilisation est très remarquable. En effet, en plus du fait de produire la science et la technologie, l'islam les a transmis à l'occident à travers trois canaux :

- 1 – Grâce aux relations et la coopération avec les chrétiens.
- 2 – La traduction des œuvres intellectuelles des savants musulmans en plusieurs langues européennes.
- 3 – L'enseignement dans les centres et les instituts européens.

## Les bénéfices de la lecture



Les bénéfices de la lecture sont nombreux et bénéfiques pour rester en bonne santé.

### **La lecture permet de développer la mémoire et les capacités cognitives**

Comprendre un livre nécessite de retenir une grande quantité d'informations.

De plus, selon le type de livre que vous lisez, vous pouvez être amené à décider des visages, des lieux, de la disposition des éléments. Vous imaginez ainsi les éléments du livre et stimulez votre esprit et votre imagination. Votre cerveau étant stimulé, cela l'empêche de perdre ses capacités. Le cerveau est un muscle qui a besoin d'entraînement pour fonctionner de façon optimum. Développer sa mémoire et ses capacités cognitives est un des bienfaits de la lecture très appréciable.

### **La lecture améliore la concentration et l'attention**

Au lieu de porter votre attention sur tout un tas de choses en même temps (réseaux sociaux, SMS, conversation avec ses collègues, envoi de différents mails...), la lecture vous oblige à n'être concentré que sur le contenu que vous lisez. Le monde qui vous entoure disparaît et vous êtes immergé dans votre lecture. Au quotidien cela vous aide à n'être concentré que sur une tâche à la fois, cela augmente votre productivité.

### **La lecture améliore votre expression orale et écrite**

La lecture est le meilleur moyen pour obtenir un vocabulaire étendu que vous pouvez utiliser au quotidien. Cela a un avantage indéniable dans vos

**Dr/Amani Zaki**

relations professionnelles et personnelles. Vous prenez confiance en vous et cela vous permet de vous affirmer dans votre vie de tous les jours. Parmi les bienfaits de la lecture, nombre impacteront votre intérieur personnel. L'aisance dans l'expression prend forme intérieurement et se ressent à l'extérieur. Vous serez plus convaincant et plus charismatique avec une expression aisée.

### **La lecture accroît vos connaissances**

En lisant, vous emmagasinez de nouvelles informations. Et plus vous développez votre vocabulaire sur des sujets différents, plus vous aurez de chance de voir de nouvelles portes s'ouvrir. Votre connaissance est une force non quantifiable. Peu importe ce qui peut vous arriver, grâce à votre savoir vous serez en mesure d'affronter les défis.

### **La lecture développe l'esprit d'analyse et l'esprit critique**

En lisant, vous analysez les informations que vous recevez et appréhendez différents types de discours et d'argumentaires. La lecture sollicite votre esprit critique et votre esprit d'analyse. Chaque page tournée renforce le tissu de connaissances dans votre esprit et vous aide à terme, à mieux comprendre le monde qui vous entoure. Cela vous aide dans votre vie de tous les jours à avoir davantage confiance en vous et à vous exprimer de manière claire sur votre avis et à appréhender plus sereinement les problèmes que vous rencontrez.

### **La lecture diminue le stress et l'anxiété**

Lorsque vous lisez, vous ne pensez plus à vos problèmes quotidiens, vous êtes transporté ailleurs, ce qui diminue votre état d'anxiété. Votre esprit est

**Dr/Amani Zaki**

plus tranquille. Les tensions accumulées disparaissent et vous êtes de meilleure humeur.

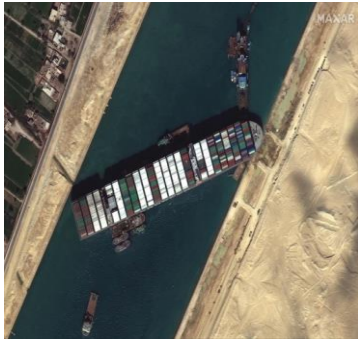
### **La lecture améliore la qualité du sommeil**

Si vous avez des problèmes pour trouver le sommeil, la lecture peut vous y aider. Lire avant de dormir apaise votre esprit et facilite l'endormissement. Le support papier est conseillé dans ce cas-là, ou alors une liseuse numérique dont la luminosité n'est pas agressive pour l'œil. En effet, les écrans sont mauvais pour le sommeil et excitent plus qu'ils n'apaisent.

### **La lecture vous accompagne dans votre développement personnel**

La lecture est un des meilleurs moyens pour emmagasiner des connaissances et vous motiver. La lecture vous apportera beaucoup de théorie, ce qui est excellent pour élargir votre esprit et envisager de nouvelles opportunités et expériences. En revanche, si la lecture vous accompagne, c'est à vous de passer à l'action. En effet, il faut mettre en pratique ce que vous enseignent les livres que vous lisez.

## Canal de Suez bloqué



Le porte-conteneurs "Ever Given", coincé depuis mardi en diagonale du canal de Suez en Egypte, a été dégagé ce matin, a communiqué le fournisseur de services maritimes Inchcape Shipping lundi matin. En milieu d'après-midi, l'autorité du Canal a fait savoir que le l'Ever Given a été remis à flot.

L'Autorité du canal de Suez (SCA) a annoncé lundi la "reprise du trafic" sur cette voie maritime majeure, obstruée depuis près d'une semaine par un porte-conteneurs géant, l'Ever Given, remis à flot.

"L'amiral Ossama Rabie, président de l'Autorité du canal de Suez, a proclamé la reprise du trafic sur le canal" qui voit passer environ 10% du commerce maritime international, a annoncé en milieu d'après-midi la SCA dans un communiqué.

Lundi matin à l'aube, le navire de 400 mètres de long et de plus de 220.000 tonnes, battant pavillon panaméen, avait commencé à bouger, après la libération de sa poupe, immobilisée jusqu'alors sur la rive ouest du canal.

Les manoeuvres se sont poursuivies à l'aide de plusieurs remorqueurs, jusqu'à ce que le navire se retrouve de nouveau brièvement coincé en travers du canal, selon des sites de visualisation du trafic maritime et des témoins sur place.

Peu après 15H15 (13H15 GMT), le navire s'était enfin retrouvé dans le sens de la circulation au milieu du canal, avec sa poupe et sa proue libérées. La remise à flot du navire a été saluée par de nombreux coups de klaxons des

**Dr/Amani Zaki**

bateaux alentours, alors que le navire commençait à remonter lentement vers le nord du canal, ont constaté des journalistes de l'AFP.

### **Encore un peu de patience**

Des images de chaînes de télévision locales ont montré le bateau en train d'avancer.

Le président égyptien Abdel Fattah al-Sissi n'avait pas attendu la fin du renflouement pour se féliciter plus tôt dans la journée d'une opération "réussie", le célèbre canal étant une importante source de revenus pour le pays.

Selon la revue spécialisée britannique Lloyd's List, le blocage a créé un embouteillage de 425 navires, qui attendaient lundi de pouvoir franchir cette voie essentielle au commerce maritime reliant la mer Rouge à la Méditerranée.

Il faudra "trois jours et demi environ" pour tout résorber, a prévenu Ossama Rabie, président de l'Autorité du canal (SCA), sur la chaîne locale Sadaa al-Balad.

Le canal de Suez, long de quelque 190 km, voit passer environ 10% du commerce maritime international et chaque journée d'indisponibilité entraîne d'importants coûts.

L'assureur Allianz a estimé vendredi que chaque jour d'immobilisation pourrait coûter entre six et 10 milliards de dollars. La valeur totale des biens bloqués ou devant emprunter une autre route diffère selon les estimations, oscillant entre trois et 9,6 milliards de dollars. Les cours du pétrole ont connu de brusques hausses depuis le début de l'incident. Les autorités du canal ont affirmé que l'Egypte perdait elle entre 12 et 14 millions de dollars par jour de



**Dr/Amani Zaki**

fermeture. Près de 19.000 navires ont emprunté le canal en 2020, selon la SCA.<sup>(1)</sup>

---

(1)<https://www.lavieclaire.com/>

## La coopération entre l'Egypte et la France

La coopération entre l'Egypte et la France est stratégique et soutient le développement national.

Les relations de coopération entre l'Egypte et la France est stratégique et soutiennent l'exécution de l'agenda de développement national qui est à l'avenant des objectifs du développement durable, a déclaré dimanche la ministre de la coopération internationale, Rania El-Machat, lors d'un entretien avec une délégation du Trésor français.



Le ministère travaille à renforcer les relations économiques avec les partenaires du développement multilatéraux et bilatéraux, dans le cadre des principes de la diplomatie économique, a fait savoir El-Machat.

Des négociations techniques ont été engagées avec des parties et des ministères en Egypte, depuis quelques jours en concomitance avec la visite de la délégation française, pour discuter des projets importants qui seront financés via un paquet financier, entre autres la coopération avec les hôpitaux universitaires français, le soutien des programmes éducatifs, le développement des services d'urgence et la coopération technique avec l'Etablissement français du sang, a-t-elle dit.

La délégation française a pour sa part salué les relations franco-égyptiennes et le succès de la visite en France fin 2020 du président égyptien laquelle a réussi à renforcer les relations bilatérales.

La délégation a expliqué que l'objectif de sa visite était de faire le suivi des résultats de la visite d'Etat du président Al-Sissi, de préparer le déplacement en Egypte du ministre français de l'économie et d'étudier les projets auxquels le gouvernement français peut contribuer.

**Dr/Amani Zaki**

L'enveloppe de coopération économique entre les deux pays depuis 1974 est évalué à 7,5 milliards d'euros répartis dans 42 protocoles de coopération dans divers secteurs<sup>(1)</sup>.

---

(1)<https://www.sis.gov.eg/>.

## التعاون بين مصر وفرنسا

قالت وزيرة التعاون الدولي ، رانيا المشاط ، خلال لقاء مع وفد فرنسي ، اليوم الأحد ، إن علاقات التعاون بين مصر وفرنسا استراتيجية وتدعم تنفيذ أجندة التنمية الوطنية التي تتماشى مع أهداف التنمية المستدامة.

وأوضح المشاط أن الوزارة تعمل على تعزيز العلاقات الاقتصادية مع شركاء التنمية متعددي الأطراف والثنائيين ، في إطار مبادئ الدبلوماسية الاقتصادية.

تجري مفاوضات فنية مع جهات ووزارات في مصر ، على مدار أيام قليلة بالتزامن مع زيارة الوفد الفرنسي ، لبحث المشاريع المهمة التي سيتم تمويلها من خلال حزمة مالية ، من بين أمور أخرى ، التعاون مع مستشفيات الجامعات الفرنسية ، وقالت إن دعم البرامج التعليمية وتطوير خدمات الطوارئ والتعاون الفني مع مؤسسة الدم الفرنسية.

ورحب الوفد الفرنسي من جانبه بالعلاقات الفرنسية المصرية ونجاح زيارة الرئيس المصري لفرنسا نهاية عام ٢٠٢٠ والتي نجحت في تعزيز العلاقات الثنائية.

وأوضح الوفد أن الهدف من زيارته هو متابعة نتائج زيارة الدولة التي قام بها الرئيس السيسي ، والتحضير لرحلة وزير الاقتصاد الفرنسي إلى مصر ، ودراسة المشاريع التي يمكن أن تساهم بها الحكومة الفرنسية.

ويقدر حجم التعاون الاقتصادي بين البلدين منذ عام ١٩٧٤ بنحو ٧,٥ مليار يورو موزعة على ٤٢ بروتوكول تعاون في مختلف القطاعات.

## Importance de découvrir les talents

Dimanche, 18 septembre 2022 - 07:17



Le ministre de la Jeunesse et des Sports, Ashraf Sobhy a jugé "important" dimanche les programmes de découverte des talents pour faire la lumière sur la jeunesse talentueuse dans les domaines artistique, culturel, littéraire et sportif.

M. Sobhy s'est exprimé sur ce sujet alors qu'il assiste aux tests pour découvrir les talents du football dans le cadre du projet national "le Capitano d'Egypte".

Ce projet est exécuté par le ministère des Sports de concert avec United Media Services (UMS).<sup>(1)</sup>

---

(1)<https://www.sis.gov.eg/Story>

## أهمية اكتشاف المواهب

قال وزير الشباب والرياضة أشرف صبحي يوم الأحد إن برامج اكتشاف المواهب "مهمة" لتسليط الضوء على الموهوبين في مجالات الفنون والثقافة والأدب والرياضة. تحدث السيد صبحي عن الموضوع أثناء حضوره الاختبارات لاكتشاف مواهب كرة القدم في إطار المشروع الوطني "كابيتانو مصر" يتم تنفيذ هذا المشروع من قبل وزارة الرياضة بالاشتراك مع يونائتد ميديا سيرفيسز.

## L'importance de l'amitié

L'amitié, un rempart contre la solitude. L'amitié joue un rôle important dans la prévention de l'isolement et de la solitude chronique. Une trop grande solitude occasionne un sentiment de vide, de ressentiment et une sensation de rejet.



Elle est d'ailleurs considérée comme un facteur de risque considérable pour la santé, que ce soit en réduisant l'espérance de vie, en étant un catalyseur de la dépression ou des troubles anxieux, en affaiblissant le système immunitaire ou en occasionnant des problèmes cardiaques et de pression artérielle. L'impact néfaste de la solitude présente un niveau de risque pour la santé similaire à celui de l'obésité et de la pauvreté. Plusieurs conçoivent la solitude comme étant le fait d'être seul.

En réalité, elle relève davantage de la perception d'être seul et isolé, perception menant à l'émergence des sentiments négatifs caractéristiques de la solitude. En effet, un individu peut être dans un milieu où il est continuellement entouré d'autres personnes et ressentir de la solitude. À l'inverse, un individu peut être en contact avec peu de gens et se sentir comblé. Il semblerait que la profondeur, la qualité de la relation ainsi que la présence d'échanges intimes au sein des relations amicales soient parmi les meilleurs facteurs de protection contre le sentiment de solitude et l'isolement.

## أهمية الصداقة

الصداقة حصن ضد الوحدة ، تلعب الصداقة دورًا مهمًا في منع العزلة والوحدة المزمنة.

تؤدي الوحدة المفرطة إلى الشعور بالفراغ والاستياء والشعور بالرفض.

العمر المتوقع ، أو من كما يعتبر عامل خطر كبير على الصحة ، سواء عن طريق تقليل متوسط خلال كونه حافزًا للاكتئاب أو اضطرابات القلق ، أو عن طريق إضعاف جهاز المناعة أو عن طريق التسبب في مشاكل في القلب وضغط الدم. يمثل التأثير الضار للوحدة مستوى من المخاطر الصحية يماثل مستوى السمنة والفقر. يتصور الكثيرون الوحدة على أنها تكون وحيد.

في الواقع ، الأمر يتعلق أكثر بإدراك الشعور بالوحدة والعزلة ، وهو تصور يؤدي إلى ظهور المشاعر السلبية المميزة للوحدة. في الواقع ، يمكن للفرد أن يكون في بيئة يكون فيها دائمًا محاطًا بأشخاص آخرين ويشعر بالوحدة. على العكس من ذلك ، قد يكون الفرد على اتصال بعدد قليل من الأشخاص ويشعر بالرضا. يبدو أن العمق ونوعية العلاقة بالإضافة إلى وجود التبادلات الوطيدة في العلاقات الودية هي من بين أفضل عوامل الحماية ضد الشعور بالوحدة والعزلة.



## Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux occupent une grande place dans nos vies. Même ceux qui y étaient plus réticents, il y a quelques années, ont trouvé une plateforme qui leur convient. D'ailleurs, 96 % des Canadiens de 16 à 24 ans se connectent à un réseau social chaque jour. Les jeunes, comme les moins jeunes les utilisent pour socialiser et s'informer. Les avantages sont nombreux, mais les inconvénients également... et, parfois, un avantage peut devenir un inconvénient. Voici quelques impacts des réseaux sociaux.

### **Les avantages des réseaux sociaux**

#### **Communiquer**

Les réseaux sociaux sont des outils de promotion pour les entreprises commerciales et les fournisseurs de service. Ils sont aussi des vecteurs de changement, de mobilisation. C'est en communiquant via ces derniers que les acteurs du printemps arabe ont renversé trois gouvernements en 2011 (Tunisie, Égypte, Libye).

#### **S'informer**

C'est également via les réseaux sociaux que les entreprises de presse et les organismes de communication informent leurs membres des derniers développements dans l'actualité. Les informations circulent maintenant plus rapidement que jamais et il est facile de rejoindre une masse significative de gens en peu de temps.

#### **Se rapprocher de ceux qu'on aime**

Ces mêmes réseaux sociaux permettent de retrouver des relations perdues, d'anciens partenaires amoureux, des copains de classe jadis appréciés, voire des parents éloignés. Ils demeurent des outils efficaces pour obtenir des nouvelles de nos proches.

**Dr/Amani Zaki**

Durant la pandémie de la COVID-19, les réseaux sociaux sont devenus des incontournables pour être en contact avec les êtres chers. Que ferions-nous sans ses outils pour échanger et partager avec tous ces gens qui nous manquent au quotidien?

### **Partager, dénoncer et faire évoluer notre monde**

De nombreux réseaux sociaux, entre autres YouTube et Facebook permettent la diffusion d'images qui peuvent changer le monde ou entraîner des interventions dans certains points chauds du globe.

### **Développer de nouvelles relations**

Chaque réseau social offre la possibilité de multiplier les relations et d'en développer de nouvelles. Certains y trouvent l'amour, d'autres y cultivent des amitiés. Ces réseaux permettent également de faire un appel à tous afin d'obtenir de l'aide dans certaines circonstances et même d'y trouver un emploi.

### **Briser la solitude?**

Mal du siècle, la solitude mine le bien-être de nombreuses personnes. Or, les réseaux sociaux comblent une partie de ce vide relationnel, mais en même temps, lorsqu'on en abuse, ils peuvent l'accentuer.

## Les avantages et les inconvénients de la technologie

Dans le monde d'aujourd'hui, on ne saurait vivre sans les technologies comme l'ordinateur, le téléphone mobile, la télé et autres. Ces technologies sont devenues partie intégrante de notre quotidien et vivre sans elles serait pour certains d'entre nous inimaginable.

### **Avantages de la technologie**

La technologie a de nombreux avantages. Elle simplifie la vie de tous les jours. Prenons l'exemple d'une machine à laver. On imagine mal de nos jours comment on s'y prenait pour laver ses vêtements avant son invention. Mais, c'était du dur labeur ! Presque toutes les technologies populaires allant du téléphone à la voiture ont pour objectif final de réduire l'effort des humains.

Un deuxième avantage, c'est la communication et la mobilité. Les systèmes de communication modernes ont réduit radicalement le temps de communication entre deux personnes. Aujourd'hui, la communication entre différents pays est presque instantanée. Ceci aide énormément le développement d'un vrai village global. Le temps de voyage est aussi considérablement réduit. On peut aujourd'hui goûter aux fruits et légumes frais qui hier encore se trouvaient dans leurs vergers à l'autre bout du monde. Le tourisme mondial s'est développé en conséquence. La technologie a aussi augmenté la productivité de presque toutes les industries du monde. On produit plus, utilisant moins de ressources et pour un plus grand nombre de personnes.

### **Inconvénients et risques de la technologie**

Mais, rien ne vient gratuitement. La technologie a des inconvénients qu'on ne peut plus ignorer. Bon nombre de technologies polluent l'environnement d'une façon ou d'une autre. La voiture produit son lot de CO<sub>2</sub> ; l'ordinateur

**Dr/Amani Zaki**

est difficilement recyclable ; et l'industrie pollue la nature. De plus, nous sommes devenus très dépendants des technologies, à un point où on ne peut s'en passer.

*Par exemple, on dit que les Japonais ne peuvent vivre sans électricité que pendant trois minutes ; dépassé ce seuil tous les standards explosent d'appels de protestation !*

Plus de travail fait par les machines, cela veut dire moins de travail pour les hommes. L'humain devient de plus en plus obsolète.

## L'importance du sport

### **L'importance du sport sur la santé :**

Les sports ont une grande importance à toute vie humaine, ce qui les maintient en forme, en forme et en force physique. Les sports améliorent également la personnalité des gens. Les sports gardent tous nos organes en alerte, le sport a toujours été prioritaire depuis les âges anciens et de nos jours, il est devenu plus fascinant. En raison de l'activité physique, la pression artérielle reste également saine et les vaisseaux sanguins restent propres. Le niveau de sucre diminue également et le cholestérol diminue grâce à l'activité quotidienne.

Différentes personnes ont des intérêts différents dans le sport, mais l'action est la même dans tous les sports. Les sports deviennent de grands canaux pour gagner plus d'argent jour après jour et le nombre de personnes augmente également. En faisant du sport même à un jeune âge, vous pouvez également être meilleur et exempt de certaines maladies. Améliorez votre immunité. Le sport améliore également la solidité des os, même à un âge avancé.

### **L'importance du sport sur la personnalité d'un individu:**

Faire du sport construit votre personnalité et vous apprend à mieux vivre la vie. S'impliquer dans de telles activités enseigne de bonnes valeurs, une éthique et des compétences dans votre vie. La personne commence à avoir une vision positive de la vie et peut facilement faire face aux obstacles de sa vie. Non seulement cela, mais cela réduit également le niveau de stress chez la personne, car ces personnes commencent à relever des défis avec positivité. Leur efficacité augmente, de sorte qu'ils peuvent facilement relever des défis en toute confiance.

**Dr/Amani Zaki**

Les gens peuvent acquérir de nombreuses compétences importantes grâce à leurs sports. Chaque sport nous apprend à gérer des situations difficiles, à prendre des décisions rapides et à résoudre des problèmes. En faisant du sport, on peut apprendre l'art de vivre et de gérer les choses et de prendre les devants.

Par conséquent, si vous faites du sport, vous ne faites pas que l'apprécier ; vous apprenez également de nombreuses leçons de vie importantes.



## L'importance de l'éducation

### Qu'est-ce que l'éducation ?

La première chose qui nous vient à l'esprit lorsque nous pensons à l'éducation est l'acquisition de connaissances. L'éducation est un outil qui donne aux gens des connaissances, des compétences, des techniques, des informations, leur permet de connaître leurs droits et leurs devoirs envers leur famille, la société ainsi que la nation. Il élargit la vision et les perspectives pour voir le monde. Il développe les capacités à lutter contre l'injustice, la violence, la corruption et bien d'autres mauvais éléments de la société.

L'éducation nous donne une grande connaissance et conscience. Cela développe en nous une perspective de regarder la vie. C'est l'élément le plus important dans l'évolution de la nation. Sans éducation, on ne découvrira pas de nouvelles idées. Cela signifie qu'on ne pourra pas développer le monde car sans idées il n'y a pas de créativité et sans créativité, il n'y a pas de développement de la nation.

### L'importance de l'éducation

- Créer plus d'opportunités d'emploi
- Garantir un revenu plus élevé
- Développer des compétences en résolution de problèmes
- Améliorer l'économie
- Offrir une vie prospère et heureuse

### **L'importance de l'éducation dans la société**

Pour une société moderne, l'éducation est de la plus haute importance. Il y a tellement d'influences venant de toutes les directions, et l'éducation peut nous aider à déchiffrer ce que nous devons considérer comme vrai et ce que nous devons prendre avec un grain de sel. L'éducation peut transformer les gens en membres fonctionnels de la société avec les bons types de valeurs par exemple:

### **La productivité**

L'éducation est nécessaire pour une société productive. Notre population ne cesse d'augmenter, et nos besoins aussi. Nous avons besoin d'une main-d'œuvre solide et efficace de personnes éduquées pour nous fournir les services dont nous avons besoin dans la vie de tous les jours.



## La médecine traditionnelle et moderne

De nos jours, la médecine moderne a la réponse lorsqu'il s'agit de détecter et de traiter un grand nombre de différents types de conditions médicales, en particulière déclenchées par des bactéries, des virus et d'autres types d'agents infectieux. Ce n'était pas toujours le cas, car les gens mouraient de maladies qui sont maintenant facilement guérissables. Ceux-ci incluent la coqueluche, la diphtérie et la variole.

L'un des domaines qui ont été discutés lors du débat sur la meilleure méthode est la question de la sécurité et de l'efficacité. On dit généralement que les médicaments modernes sont meilleurs que la médecine traditionnelle, car ils ont été testés et réglementés par les organismes médicaux chargés de garantir leur adéquation à l'usage humain avant leur mise sur le marché. Les essais cliniques sont le meilleur moyen de déterminer l'innocuité et l'efficacité d'un traitement.

En effet, chaque personne a des symptômes différents et la meilleure façon de déterminer l'efficacité est de le tester sur un grand nombre de personnes. En ce qui concerne les médecines alternatives, très peu d'études scientifiques, voire aucune, ont été menées pour évaluer leur innocuité et leur efficacité. Plusieurs problèmes concernant la pureté et les interactions possibles des médicaments à base de plantes avec d'autres substances incitent les gens à éviter leur utilisation. Des essais médicaux soigneusement conçus sont le meilleur moyen de déterminer l'innocuité et l'efficacité d'un traitement et les effets secondaires potentiels que le médicament peut poser à la personne qui l'utilise.

**Dr/Amani Zaki**

En ce qui concerne le débat entre la médecine alternative et la médecine moderne, il n'y a pas de réponse définitive. Les avantages d'utiliser la médecine moderne ou la médecine alternative sont nombreux et les inconvénients aussi. Chaque méthode a des situations dans lesquelles elle est appropriée. La médecine moderne convient aux affections qui nécessitent une attention médicale urgente tandis que la méthode alternative convient aux besoins émotionnels et spirituels. Le choix de la méthode à utiliser dépendra des conditions de la maladie.

## Le bonheur et l'argent

Chaque jour, nous voyons et rencontrons des gens qui ont l'air heureux de l'extérieur mais qui, au fond, sont brisés et tristes de l'intérieur. Pour beaucoup de gens, l'argent est la principale cause de bonheur ou de chagrin. Mais ce n'est pas juste. L'argent peut vous acheter de la nourriture, une maison luxueuse, des serviteurs de style de vie sain et bien d'autres installations, mais l'argent ne peut pas vous acheter le bonheur.

Et si l'argent peut acheter le bonheur, alors les riches seraient la personne la plus heureuse sur terre. Mais, nous voyons que les riches sont tristes, craintifs, anxieux, stressés et souffrant de divers problèmes.

**De plus**, ils ont encore de l'argent qui leur manque dans la vie sociale avec leur famille surtout leurs épouses et c'est la principale cause de divorce chez eux.

De plus, à cause de l'argent, ils ne se sentent pas sûrs que tout le monde cherche leur argent, alors pour protéger leur argent et eux, ils embauchent la sécurité. Alors que la condition des pauvres est tout le contraire. Ils n'ont pas d'argent, mais ils sont satisfaits et sans stress de ces problèmes.

De plus, ils prennent soin de leur femme et de leurs enfants et leur taux de divorce est également très faible.

**Dr/Amani Zaki**

**bonheur vient de l'intérieur de soi :**

Comme nous savons maintenant que nous ne pouvons pas acheter le bonheur avec de l'argent et qu'il n'y a pas d'autre raccourci vers le bonheur. C'est quelque chose que vous ressentez de l'intérieur.

De plus, le vrai bonheur vient de l'intérieur de soi. De plus, cela ne peut être réalisé qu'en étant positif et en évitant toute pensée négative à l'esprit. Et si nous regardons le bon côté de nous-mêmes, alors nous pouvons être heureux.

## Comment protéger l'environnement

Pour protéger l'environnement on doit adopter des habitudes quotidiennes et on doit éduquer les enfants sur comment protéger l'environnement. Voici quelques conseils pour protéger l'environnement.

### **Consommez moins:**

La réduction de la consommation peut avoir un impact énorme sur l'environnement. Les trois

« R » - réduire, réutiliser et recycler - suscitent beaucoup d'attention, mais la planète pourrait bénéficier d'une certaine concentration sur le « R » le plus important et le plus sous-représenté : les déchets.

### **Choisissez le réutilisable plutôt que l'usage unique:**

Pensez au nombre de personnes que vous voyez chaque jour boire des boissons dans des gobelets jetables ou des bouteilles jetables, siroter des pailles jetables, transporter des sacs d'épicerie jetables, manger dans des assiettes ou des contenants jetables et utiliser des ustensiles jetables. Tout ce plastique à usage unique doit aller quelque part, et cela a eu un effet dévastateur sur nos sols, nos océans et notre vie marine.

### **Recyclez davantage:**

Faites preuve de créativité avec vos objets inutiles ou indésirables en les recyclant, en transformant les déchets en trésor. Créer quelque chose de nouveau comme des œuvres d'art, des jouets ou des bijoux est à la fois satisfaisant et l'un des meilleurs moyens de protéger l'environnement.

**Recyclez correctement:**

Si vous ne pouvez pas le refuser... et vous ne pouvez pas le pourrir... et vous ne pouvez pas le réduire... et vous ne pouvez pas le recycler ou le réutiliser... alors il est temps de passer au « R » final : le recyclage. Renseignez-vous sur ce qui peut et ne peut pas être recyclé dans vos bacs à la maison. Magasinez d'occasion.

**Utilisez moins de produits chimiques:**

Vous voulez protéger l'environnement ? Utilisez moins de produits chimiques nocifs et vous serez sur la bonne voie. Il est difficile d'être sûr des effets négatifs à long terme que les produits chimiques peuvent avoir, à la fois sur notre corps et sur la planète, il est donc préférable de les éviter si possible.

**Utilisez moins d'eau:**

Conserver l'eau à la maison est l'un des moyens les plus simples de protéger l'environnement .

Fermez le robinet pendant que vous vous brossez les dents. Réparez les robinets qui fuient.

Rendez votre utilisation de l'eau plus efficace en aérant les robinets, en utilisant des gicleurs qui réduisent le ruissellement et en installant des toilettes à faible débit et des pommes de douche efficaces.

Récupérer et utiliser l'eau de pluie pour arroser les plantes.

Raccourcissez votre douche de quelques minutes ou sautez-la complètement si vous n'en avez pas vraiment besoin ce jour-là.

Ne faites fonctionner votre lave-vaisselle ou votre lave-linge que lorsqu'il est plein.

**Utilisez votre pouvoir d'achat pour le bien:**

L'avantage d'être un consommateur est que nous avons le pouvoir de choisir où nous dépensons notre argent durement gagné. Considérez votre argent comme votre voix et votre vote pour une planète plus propre.

**Conservez l'électricité:**

Chaque fois que vous pouvez utiliser moins d'électricité, c'est une victoire pour la planète.

## **Les Lunettes de Soleil**

Les rayons du soleil peuvent endommager la rétine de manière irréversible, favoriser le développement de cataractes et causer des brûlures à la cornée. Il convient donc de protéger adéquatement ses yeux en portant des lunettes de protection solaire, même lorsque le ciel est nuageux. Chez les enfants, les risques sont encore plus élevés puisque leur cristallin laisse passer davantage les rayons UV, favorisant ainsi l'apparition de maladies à l'âge adulte.

Plusieurs personnes croient à tort que des lunettes aux verres plus foncés protègent davantage des rayons du soleil, alors que seul un filtre UV peut jouer ce rôle. En ce sens, le choix de la teinte et de la couleur des verres doit surtout vous permettre d'exercer vos activités sans que votre vision en soit affectée. Votre optométriste pourra vous guider parmi tous les choix disponibles, en plus d'intégrer votre prescription à vos lunettes de soleil. Vous pourrez ainsi préserver la santé de vos yeux encore longtemps!



## النظارات الشمسية

أشعة الشمس يمكن أن تلحق الضرر بشكل لا رجعة فيه في شبكية العين ، وتعزيز تطوير إعتام عدسة العين وتسبب حروق القرنية. لذلك من المهم حماية عينيك بشكل صحيح من خلال ارتداء النظارات الشمسية ، حتى عندما تكون السماء غائمة. في الأطفال ، تكون المخاطر أكبر لأن عدساتهم البلورية تسمح بوجود مزيد من الأشعة فوق البنفسجية ، مما يعزز ظهور الأمراض في مرحلة البلوغ.

يعتقد الكثير من الناس عن طريق الخطأ أن النظارات ذات العدسات الغامقة تحمي المزيد من أشعة الشمس ، في حين أن مرشح الأشعة فوق البنفسجية فقط يمكنه القيام بهذا الدور. وبهذا المعنى ، يجب أن يتيح لك اختيار النظارات والألوان قبل كل شيء لممارسة أنشطتك دون أن تتأثر رؤيتك. سيتمكن طبيبك من إرشادك من خلال جميع الخيارات المتاحة ، بالإضافة إلى دمج

الوصفة الطبية في النظارات الشمسية الخاصة بك. حتى تتمكن من الحفاظ على صحة عينيك لفترة طويلة.

## Avantages du travail

### **Travailler vous faites-vous sentir bien :**

Qu'il soit rémunéré ou non, le travail est essentiel pour rester en bonne santé. En général, notre santé physique et mentale s'améliore lorsque nous travaillons. Avoir un travail peut renforcer votre estime de soi et votre confiance en vous en vous donnant un but, et il est beaucoup plus facile d'être heureux lorsque vous vous sentez en valeur.

Le travail peut également aider à votre rétablissement si vous souffrez d'une blessure ou d'une maladie, et réduire le risque d'invalidité à long terme si vous avez mis en place des mesures de retour au travail anticipé.

### **Le travail vous donne un sentiment d'identité :**

L'emploi favorise l'indépendance et l'accomplissement personnel. Vous êtes responsable du rôle que vous jouez et prenez des décisions chaque jour. Quel que soit le type de travail dans lequel vous êtes engagé, vous ajoutez de la valeur et apportez une contribution à votre lieu de travail. Dans une certaine mesure, votre travail façonne également qui vous êtes en tant que personne. Combien de fois avez-vous rencontré quelqu'un et la première chose qu'il vous demande est « que faites-vous ? ».

### **Rencontrez de nouvelles personnes – faites-vous de nouveaux amis :**

Les humains sont naturellement des êtres sociaux. Aller au travail vous donne l'opportunité de vous faire de nouveaux amis et de rencontrer des gens que vous pourriez rencontrer en dehors du travail. Travailler avec d'autres peut améliorer votre confiance en vous et vos compétences sociales, et avoir des amis à vos côtés rend toujours le quotidien plus amusant !

## L'importance des parents dans la vie

**L'importance des parents dans la vie** dépend de notre façon de penser. Les parents jouent le plus grand rôle dans notre développement. Le père et la mère jouent un rôle important dans notre développement mental, physique, social, financier et professionnel.

Ils nous aident à chaque étape de notre vie. Les parents sont le don le plus précieux de Dieu pour les humains. Quand nous sommes heureux, ils sont heureux. Ils nous ont giflé quand nous avons mal agi. À une époque d'erreurs, ils sont comme un enseignant. Ils nous ont entraînés très durement pour les futurs défis.

**Les parents vivent pour nous.** Ils sont le vrai Dieu et notre premier maître. Ils savent tout de nous. Ce que nous aimons, nos habitudes communes. Ils savent ce que les choses nous dérangent et quel genre d'attitude mentale nous avons. C'est pourquoi je pense que l'implication des parents est importante dans l'éducation d'un enfant et le développement de la petite enfance.

**Parce que** lorsque nous donnons à nos enfants la liberté de choisir n'importe quelle plate- forme d'éducation hors ligne ou en ligne et de les diffuser, cela les rendra heureux. Être parent d'un enfant n'est pas facile. L'implication des parents dans l'éducation a de grands effets positifs. Et je pense que comprendre la liberté, l'intérêt, le bonheur et la passion des enfants aura un impact sur leurs études et leur carrière. Mais parlons aujourd'hui uniquement de l'importance des parents dans la vie.

**Les parents sont ceux qui montrent un véritable amour** à leurs enfants. Chaque personne recevra l'amour inconditionnel de ses parents seulement. Dans la plupart des sociétés cultivées, les parents veillent toujours à élever leurs enfants. Ce sont aussi eux qui aident leur enfant à surmonter

**Dr/Amani Zaki**

son insuffisance et ses attributs déprimants. Un enfant ayant une bonne parentalité échoue rarement dans la vie. Le rôle des parents a été un facteur clé dans le succès de nombreuses personnes. Vous remarquerez peut-être même de nombreux philosophes et dirigeants mondiaux, décrivant le rôle des parents dans leur vie. Les parents fournissent d'innombrables choses à leurs enfants en plus d'être directement associés à leur développement. Sans parents, il pourrait être très difficile pour quiconque d'avoir une vie supérieure.

## Les jeunes et les medias

### Définition Médias

Procédé permettant la distribution, la diffusion ou la communication d'œuvres de documents, ou de messages sonores ou audiovisuels

### Côté positif des médias

L'utilisation des médias sociaux dès l'adolescence aurait un effet bénéfique en améliorant la communication ainsi que les liens sociaux et même les compétences techniques. Les médias sociaux feraient même partie du processus de socialisation.

De plus, ils offrent l'opportunité d'apprendre différemment. Il semblerait que plusieurs écoles utilisent les blogues comme outil d'enseignement et l'on remarquerait plusieurs effets bénéfiques sur l'apprentissage des jeunes comme une amélioration de l'expression écrite et le développement de la créativité. Enfin, les médias sociaux sont une source d'information illimitée et ils sont un moyen pour les adolescents notamment de trouver des réponses à leurs interrogations.

### Côté négatif des médias

L'utilisation des médias sociaux peut cependant comporter des risques, les jeunes ont parfois du mal à se limiter et peuvent aussi être influencé par les pairs. La vie privée est dans certains cas atteinte car les jeunes utilisateurs ne sont pas assez vigilants sur les photos, messages, vidéos qu'ils publient. Aucun retour en arrière n'est possible, ce qui est mis en ligne, reste en ligne. Les jeunes qui manquent de prudence dans le

**Dr/Amani Zaki**

type d'informations qu'ils transmettent pourraient se voir confrontés à divers problèmes, notamment lorsque viendra le temps de trouver un emploi.

## **Al-Sissi ordonne d'accélérer la mise en œuvre des méga-projets nationaux**

Le président Abdel Fattah Al-Sissi a ordonné mardi d'accélérer la mise en œuvre des méga-projets nationaux et d'intégrer les mécanismes de travail entre les secteurs concernés pour atteindre l'objectif stratégique requis qui consiste à augmenter la zone urbaine et agricole, créer de nouvelles communautés et assurer des emplois dans ces régions, rapporte la MENA.

Le Chef de l'Etat a donné ses directives lors d'une réunion avec le Premier ministre, Moustafa Madbouli, les ministres de l'électricité et des énergies renouvelables, Mohamed Chaker et du logement et des communautés urbaines, Assem Al-Gazzar, ainsi que le directeur général adjoint de l'Autorité des projets de service national, Salah Al-din Nasser.

Le suivi de l'état d'avancement des projets du développement du Sinaï et de la région du sud de la Vallée à l'est d'Al-Ouwainat et de Touchka a fait l'objet d'examen lors de cette réunion, a dit le porte-parole de la présidence, Bassam Radi. Le président Al-Sissi s'est aussi informé des dernières évolutions de certains projets des ministères de l'électricité, du logement et de l'agriculture, à savoir l'interconnexion électrique avec les pays voisins.

Il a passé également en revue les différentes initiatives présidentielles destinées à assurer le plus grand nombre d'unités de logement au niveau de la République, dans le cadre de la stratégie générale de l'Etat visant à fournir un logement décent aux citoyens et à résoudre le problème des bidonvilles. Les derniers développements du projet d'installation des usines pour la production laitière au niveau de la République, en coopération entre les ministères de l'agriculture et de la production militaire ont fait l'objet de discussions, en outre les procédures de gouvernance et de développement de la ferme d'Al-Zahraa pour les chevaux pur-sang arabes, qui sera le noyau du projet

## Gaspillage de l'eau potable

Le gaspillage de l'eau potable est un problème majeur car, elle démontre qu'encore aujourd'hui, de nombreuses personnes ignorent l'importance de cette ressource que l'on appelle aussi or bleu. L'eau est vital pour l'être humain il faut donc la préserver.



La consommation d'eau par jour est énorme en particulier dans certains pays, dans certaines régions ainsi que dans différents secteurs. Par exemple, le secteur agricole dépense une grande quantité d'eau potable dans le but d'irriguer ses terres mais, parfois, c'est inefficace et l'eau utilisée pour cette tâche est alors gaspillée.

Puisque les gens consomment plus d'eau qu'ils ne leur en faut et qu'en plus, ils la gaspillent, 1,4 milliard de personnes n'a aucun accès à de l'eau potable. Il est devenu très important que les gens fasses plus attention à leur actes afin de résorber cette inégalité dans le monde et de tenter de rendre le futur plus simple et moins risqué pour les générations futures.

Le pourcentage d'utilisation d'eau dans différents secteurs:

- Secteur Agricole 70% de la consommation d'eau potable mondiale.
- Secteur Industriel 20% de la consommation d'eau potable mondiale.
- Secteur Résidentiel 10% de la consommation d'eau mondiale.

Le Gaspillage de l'eau et sa surconsommation amène de nombreuses conséquences:

- Avant qu'elles ne puissent atteindre la mer les rivières s'assèchent.
- On ne retrouve plus d'eau dans les nappes souterraines.
- S'approvisionner en eau coûte de plus en plus cher dans le monde.



## L'importance du recyclage

Recycler signifie recueillir des matériaux usagés et les transformer en nouveaux produits plutôt que de les jeter. Ce processus est bénéfique pour l'environnement et nos communautés locales pour les raisons suivantes :

- Réduction de la quantité de déchets qui finissent dans les centres d'enfouissement et les usines d'incinération.
- Utilisation d'une quantité beaucoup plus faible d'énergie.
- Réduction des émissions de carbone.
- Diminution de la pollution de l'eau et de l'air.
- Préservation des ressources naturelles précieuses, dont les arbres et l'eau.
- Protection de la faune et des habitats naturels.
- Création d'emplois et soutien de l'économie.

## Le Château de Versailles

Symbole de la gloire de France, Versailles est un complexe de châteaux et palais et a été la résidence des plus importants rois de France et principalement Louis XIV, Louis XV et Louis XVI. Le château de Versailles en lui-même, où se trouvent la Grande Galerie des Glaces et les Grands Appartements du Roi et de la Reine, est constitué d'une succession d'éléments ayant une magnifique harmonie architecturale et s'étale sur 67 000 m<sup>2</sup> pour plus de 2 000 pièces.

Le parc du Château de Versailles quant à lui s'étend sur plus de 800 ha, dont 90 ha de jardins, et comprend de prestigieux éléments dont, parmi les plus réputés, le Grand Trianon, le petit Trianon, Le grand canal, L'orangerie et le hameau de la Reine.

De nos jours, le château de Versailles est l'un des monuments les plus visités de France pour son architecture, pour ses fantastiques jardins mais également pour son histoire.

### **La Galerie des Glaces**

La galerie des Glaces relie les deux ailes du château de Versailles, elle mesure 73 mètres de long, 10 mètres de large et 12 mètres de haut. La galerie des glaces est éclairée par 17 fenêtres, et revêtues de 357 miroirs dont la fabrication fut une prouesse technique. Les peintures au plafond ont pour sujet les succès militaires des vingt premières années du règne de Louis XIV et sont un hommage à la puissance et à la gloire du roi. La galerie des glaces est essentiellement un lieu de passage destiné à éblouir les visiteurs et servait de cadre aux audiences extraordinaires du Roi qui faisait déplacer pour la circonstance son trône d'argent. Elle constituait naturellement le cadre privilégié des grandes fêtes de la cour. Les visiteurs sont pris à se refléter alors que l'image des parterres et des jardins du château de Versailles se multiplie autour d'eux, mille fois rendue par ces murs de miroirs de taille exceptionnelle.

## Le travail est essentiel à l'homme

### **Le travail est une nécessité pour l'homme:**

Travailler, c'est agir pour assurer sa survie et son confort sur les plans matériel et intellectuel. Le confort nécessite plus de travail que la survie, mais il est plus satisfaisant. Assurer sa survie matérielle, c'est pouvoir manger, s'habiller, s'abriter et se soigner. Assurer son confort matériel, c'est pouvoir choisir et améliorer ses conditions de vie matérielle. Assurer ses besoins intellectuels, c'est apprendre à parler, lire, écrire et compter. Mais c'est aussi se cultiver, se distraire, raisonner, etc.

Les hommes ne peuvent pas subsister sans travailler. En effet, la nature ne peut pas donner à l'homme tout ce dont il a besoin. Certes, la nature offre des ressources. Mais il faut quand même faire un certain travail pour les obtenir et les transformer. La nourriture ne vient pas toute seule dans la bouche, et les vêtements ne se trouvent pas tout faits dans la nature. Le travail est donc indispensable à la vie de chacun, quel que soit son niveau de vie.

Chaque homme a le devoir de travailler. La charité, qui est la loi du partage, ne doit pas inciter à la paresse. Un homme valide n'a pas le droit de dépendre du travail des autres. Chacun doit compter sur ses propres ressources et ses compétences pour assurer ses besoins. Tout le monde doit pouvoir apporter sa contribution et échanger le fruit de son travail avec les autres.

### **Le travail est valorisant pour l'homme**

Le travail permet à l'homme de jouer un rôle dans la société. Le résultat de son travail a une valeur reconnue par ses semblables. L'homme se rend et se sent utile. Il est acteur de la vie économique et sociale. Il acquiert ainsi une signification aux yeux des autres.

**Dr/Amani Zaki**

Le travail apporte le respect des autres. Un homme qui travaille et produit ne se plie pas devant son semblable pour quémander son aumône. Il est pris en considération par ses semblables. Celui qui travaille peut assumer ses responsabilités en assurant sa survie et celle de sa famille. Et il gagne en estime autour de lui quand le travail est bien fait.

**Faites le travail que vous aimez**

Trouvez le travail qui vous convient, et vous serez heureux. Ne vous laissez pas imposer des travaux qui vous épuisent et vous font perdre du temps. Faites le travail qui vous plaît et dans lequel vous pouvez donner le meilleur de vous-même, investir totalement intelligence et énergie.

Mettez de l'amour dans votre travail. Un travail sera bien fait s'il est conditionné par l'amour de le faire. Et il sera béni s'il est fait avec l'intention d'aider à la survie et à l'épanouissement de la famille.

Mais il n'y a pas que le travail dans la vie. Après votre travail, organisez-vous des loisirs pour vous donner du plaisir, récupérer des forces, entretenir votre santé. Travail et loisir sont tous deux indispensables pour un bon équilibre de vie.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-connaissance.com/mieux\\_vivre/travail.html](https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/travail.html)

## Vivre en fraternité, c'est coopérer

### Les hommes sont tous des frères

Tous les hommes de la Terre sont semblables et sont frères et sœurs. En effet, ils viennent d'une même source : DIEU. Nous sommes donc tous fils et filles de DIEU.

Nous sommes tous semblables. En effet, nous sommes tous constitués sur le même modèle : nous avons tous un corps, un esprit et une âme. Notre organisme fonctionne de la même manière. Nous grandissons au même rythme. Nous avons les mêmes facultés intellectuelles de base.

Ce qui nous différencie est minime : les habitudes de vie, les couleurs de peau ou de cheveux, les lieux de vie, les goûts alimentaires, les activités, etc. Ce ne sont que des variations pour assurer une certaine diversité. Cela permet à chacun de choisir ce qu'il préfère, sans se voir imposer un modèle unique. Mais la base de l'individu reste la même. Nous sommes bien tous semblables dans notre être.

Puisque nous sommes semblables, nous pouvons nous comprendre et coopérer pour le bien de tous. Nous avons tous des besoins similaires : s'abriter, manger, se vêtir, s'instruire, etc. Or, on peut manquer de ressources pour satisfaire son besoin, selon son lieu de vie ou ses capacités individuelles. On peut aussi, au contraire, être capable de satisfaire le besoin d'un autre. Là réside l'intérêt de la coopération, c'est-à-dire de l'échange et du partage. Chacun met à disposition des autres ce dont il dispose. Et chacun peut bénéficier des ressources des autres. Tout cela pour le bien individuel et commun. C'est ce qu'on appelle la fraternité.

### **Le sentiment de fraternité cimenter la société**

La fraternité consiste à coopérer entre individus. Quand plusieurs personnes unissent leurs forces et leurs compétences vers un même but, on dit qu'ils coopèrent. Le résultat obtenu est alors supérieur à la somme des efforts individuels. Avec les mêmes ressources matérielles et humaines, on accomplit bien plus en mettant ces ressources en commun. Coopérer permet donc au groupe d'augmenter ses capacités à créer, à produire, à protéger. Le groupe peut prospérer.

Coopérer est une nécessité économique dans la vie en société. Quand on achète un objet, quand on se fait soigner ou quand on se déplace sur une route, on utilise le travail d'autres personnes. On bénéficie d'un ouvrage qu'on n'a pas fait ou de compétences qu'on n'a pas. Ainsi, personne ne peut se suffire à lui-même dans la société. La vie de chacun est facilitée par le travail ou l'intervention d'autres personnes.

La vie est beaucoup plus simple à vivre quand tout le monde peut être frère. Car tout le monde a besoin de quelqu'un dans la vie, et cela dès la naissance. Il est donc indispensable que les hommes s'aiment entre eux et coopèrent. La société n'en sera que plus solide et prospère pour le bien de tous.

### **Considérez les autres comme vos frères**

Ne faites pas de différence entre vous et les autres. Considérez les autres comme vos semblables. Ils sont vos frères et sœurs en DIEU. Ils sont faits comme vous. Ils aiment, ils doutent et ils souffrent comme vous. Ils ont le droit de vivre décemment, tout comme vous.

Cherchez à coopérer avec vos semblables. Echangez et partagez les ressources et les compétences. N'accaparez pas les richesses économiques ou

**Dr/Amani Zaki**

les ressources naturelles. Faites en sorte que chacun puisse vivre correctement et participer à l'économie.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-connaissance.com/mieux\\_vivre/fraternite.html](https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/fraternite.html)

## La nature est essentielle à l'homme

### **La nature est une création de DIEU**

Comme l'homme, la nature est création de DIEU. L'homme est donc lié à la nature.

Déjà à ce seul titre, la nature mérite le respect et l'amour. C'est DIEU qui a conçu et créé tout ce qui existe. Il a créé l'univers, la Terre, ses continents, ses mers et ses êtres vivants. Chaque créature vivante, chaque fleuve, chaque montagne a été voulu par DIEU. Nous devons respecter la création de DIEU, car nous sommes nous-même une création de DIEU.

### **La nature est source de vie**

L'homme a besoin d'air. S'il s'arrête de respirer pendant plus de quelques minutes, l'homme meurt. Or l'air vient de la nature.

L'homme a besoin d'eau. S'il est privé d'eau pendant quelques jours, l'homme meurt. Or l'eau provient de la nature.

L'homme a besoin de manger. S'il est privé de nourriture pendant quelques semaines, l'homme meurt. Or toute nourriture provient de la nature.

La survie de l'homme dépend donc de la nature.

### **La nature est une source de nourriture**

Tout ce que nous mangeons provient de la nature. Les céréales, les légumes, la viande, le poisson, etc. sont des produits de la nature. Bien sûr, l'homme intervient de plus en plus. Il domestique et élève les espèces sauvages. Il sélectionne et améliore les variétés naturelles. Il transforme les produits de la nature en produits élaborés. Mais tout a son origine dans la nature.

### **La nature est une source de richesse pour l'homme**

La nature offre à l'homme les matières premières dont il a besoin. Elle assure ainsi sa survie et son développement.



**Dr/Amani Zaki**

La nature fournit à l'homme le bois, la pierre ou la terre pour construire ses abris. Elle lui fournit le fer et le cuivre pour fabriquer ses outils. Elle lui fournit le pétrole, le gaz ou la force du vent pour faire tourner ses machines. Elle lui fournit même l'or, le diamant et les pierres précieuses avec lesquels il affiche sa richesse.

Toutes ces ressources permettent à l'homme de développer sa civilisation. Et toutes ces richesses proviennent de la nature.

Le développement de la civilisation humaine dépend donc de la nature.

#### **La nature est une source d'enseignement pour l'homme**

C'est en observant la nature que l'homme a fait de grandes découvertes et qu'il pourra en faire d'autres. Les animaux nous donnent des exemples de vie sociale : solitaire comme les ours, industrielle comme les fourmis, grégaire comme les gnous, etc. La nature nous montre des techniques performantes : la climatisation des termitières, la résistance de la structure en nid d'abeille, l'utilisation de l'énergie solaire par les plantes, etc.

#### **La nature est une source de plaisir et de découverte pour l'homme**

Etre au contact de la nature permet à l'homme de se ressourcer. Vivre au rythme de la nature donne le temps à l'homme de se retrouver, d'être en contact avec lui-même. Observer la flore et la faune fait entrevoir à l'homme l'harmonie et la beauté de la création.

#### **Soyez conscient de l'importance de la nature dans la vie de l'homme**

Nous avons besoin de la nature. Nous sommes issus de la nature. Nous dépendons de la nature pour notre survie, notre nourriture, nos découvertes, notre civilisation.

Il faut donc respecter, aimer et préserver la nature.

Si nous détruisons et malmenons la nature, nous nous mettons en danger.

Nous sabotons notre nourriture, nous compromettons notre survie future,

**Dr/Amani Zaki**

nous limitons nos possibilités de découvertes, nous entravons le développement de notre civilisation.

Préserver la nature n'est donc pas qu'un caprice de doux rêveur amoureux des fleurs et des oiseaux. C'est une question de survie pour l'homme.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-connaissance.com/mieux\\_vivre/nature\\_essentielle.html](https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/nature_essentielle.html)

## Nous devons réduire le gaspillage

### **Pourquoi limiter le gaspillage**

Réduire le gaspillage permettrait une meilleure utilisation de nos ressources. La population mondiale augmente. Le niveau de vie global augmente aussi. Les besoins de cette population vont donc augmenter. Il va falloir nourrir tous ces gens, les loger, leur fournir de l'énergie et des biens de consommation.

Or aujourd'hui, nous constatons déjà des pénuries d'eau, de nourriture, d'énergie et de matières premières dans certaines parties du monde. L'augmentation de la population et de ses besoins ne fera qu'aggraver la situation. Il est donc urgent de mieux organiser l'utilisation de la nourriture, de l'eau, de l'énergie et des matières premières. Et il est urgent d'apprendre à ne pas gaspiller toutes ces ressources.

### **Réduire le gaspillage réduirait la pollution.**

L'activité humaine actuelle pollue l'environnement. Cette pollution est notamment liée aux rejets de gaz dans l'atmosphère, aux déversements de produits chimiques dans la nature, aux déchets de l'industrie et de la société. Une grande partie de cette pollution est due au gaspillage. Réduire le gaspillage réduirait l'impact de nos activités polluantes.

### **Comment limiter le gaspillage**

Réduire le gaspillage demande une attitude responsable. Cela nécessite de s'interroger sur chaque acte potentiellement polluant. Ce que l'on veut faire est-il vraiment nécessaire ? Quelle est la consommation d'énergie et de matières premières nécessaires ? Quelle est la pollution induite ? Peut-on les réduire ? Le gain final justifie-t-il la consommation d'énergie et de matières premières et la pollution induite ?

**Dr/Amani Zaki**

Réfléchir à ces questions conduit à des pistes pour limiter le gaspillage.

Ne pas gaspiller, c'est déjà ne pas trop consommer. Nous vivons dans une société de consommation. Mais a-t-on vraiment besoin de changer aussi souvent nos voitures ou nos téléphones ? A-t-on besoin de renouveler sa garde-robe ou sa décoration intérieure à chaque nouvelle mode ? Chaque nouvel objet demande une consommation d'énergie et de matières premières pour être fabriqué.

De plus, acheter un nouvel objet amène souvent à en rendre un autre inutile. L'objet inutile, devenu déchet, risque de polluer ou nécessitera de l'énergie pour réduire son impact polluant.

Avant tout acte de consommation, demandez-vous toujours si vous en avez vraiment besoin.

Ne pas gaspiller, c'est aussi ne pas jeter trop vite ce qu'on n'utilise plus. Un objet qui n'est plus au goût d'une personne peut être réutilisé par un autre. Un objet en panne peut être réparé, au lieu d'être remplacé. Et un objet inutilisable peut être recyclé en pièces détachées ou pour ses matériaux.

Quand vous voulez vous débarrasser d'un objet, demandez-vous toujours qu'elle pourrait être sa seconde vie.

Ne pas gaspiller, c'est aussi chercher de nouvelles façons d'agir. Pour arriver à un même résultat, certaines solutions sont moins consommatrices en énergie ou matières premières, ou moins polluantes que d'autres.

Par exemple, se déplacer en transport en commun ou à vélo consomme moins d'énergie et pollue moins qu'un déplacement en voiture individuelle.

**Dr/Amani Zaki**

Produire (et donc manger) des légumes ou des céréales consomme beaucoup moins d'énergie que produire (et donc manger) de la viande.

Pratiquer l'agriculture biologique pollue moins et préserve mieux la qualité des sols que l'agriculture traditionnelle avec engrais et pesticides.

De nombreux gestes quotidiens sont possibles pour modifier l'impact de nos activités et réduire le gaspillage.

Réduire le gaspillage, c'est aussi limiter ce qui n'est pas vraiment utile. Quand on a les moyens financiers, on s'octroie des plaisirs coûteux qui confinent au gaspillage. Peut-on accepter de surproduire ou de jeter de la nourriture dans certains pays, alors qu'ailleurs on meurt de faim ? Peut-on raisonnablement laisser gaspiller l'eau pour des golfs ou des piscines dans des régions arides ? Comment comprendre que certains achètent des objets luxueux et ne les utilisent presque pas ?

**Chacun de nous peut agir pour réduire le gaspillage**

Réfléchissez donc avant tout acte de consommation : en avez-vous vraiment besoin ? Pouvez-vous consommer autrement pour réduire l'impact de votre acte ? Comment gérer ce dont vous n'avez plus besoin ?

Sachez que les ressources de la planète ne sont pas inépuisables. Et sachez que nos activités conduisent souvent à polluer la planète. Cela impacte la survie et le bien-être de l'homme.

Réduire le gaspillage concerne tout le monde : le citoyen, l'industriel, le législateur, etc. Chaque citoyen peut y contribuer par des gestes quotidiens et des choix de consommation. Chaque industriel ou agriculteur y contribue par

**Dr/Amani Zaki**

ses choix technologiques. Et le législateur y contribue par les règles qu'il instaure.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-connaissance.com/mieux\\_vivre/reduire\\_gaspillage.html](https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/reduire_gaspillage.html)

## Les avantages de la participation communautaire

### **Participer activement rend la communauté prospère et soudée**

Les projets collectifs répondent mieux aux besoins de la population. En effet, les décisions sont prises par la communauté. Or la communauté sait parfaitement ce dont ses membres ont besoin. Elle le sait beaucoup mieux que des responsables de gouvernement, qui ne peuvent pas tout savoir des problèmes de chaque village ou quartier. Les projet locaux peuvent donc mieux aplanir les difficultés des citoyens et améliorer leur existence.

Un plus grand nombre de besoins de la population peut être pris en compte. En effet, les projets participatifs sont moins coûteux, car les contributions individuelles limitent les dépenses. Il est donc possible de réaliser un plus grand nombre de projets. La communauté peut être plus prospère.

Un plus grand nombre de personnes peut être aidé. Cela est la conséquence directe du plus grand nombre de projets (car ils sont moins coûteux) et de la meilleure prise en compte des besoins de la population (car les décisions sont locales). Il y a donc plus de chances de pouvoir toucher toutes les personnes en difficulté.

Il est plus facile de réagir rapidement pour résoudre les problèmes. En effet, les décisions sont prises localement, et c'est la population elle-même qui agit. Quand c'est l'Etat qui agit, la réaction est forcément plus lente, à cause du circuit des décisions et du fonctionnement des services administratifs.

Les projets collectifs permettent de souder la communauté. En effet, les citoyens travaillent ensemble pour atteindre un objectif commun. Ils cherchent ensemble à résoudre les problèmes. Et ils se réjouissent ensemble de leur réussite. Chacun peut aider son voisin ou être aidé par lui. Tous ces

**Dr/Amani Zaki**

échanges créent des liens qui rendent la communauté plus forte et plus solidaire.

Les projets communautaires responsabilisent la population. En effet, c'est la population elle-même qui décide des projets à réaliser. C'est elle qui décide comment s'y prendre. Et c'est elle qui agit pour atteindre le résultat. C'est donc la collectivité qui est responsable des résultats obtenus. Il n'est plus question de se lamenter sur son sort ou sur l'inefficacité des services de l'Etat. Chacun peut agir pour que les choses fonctionnent bien et que sa vie soit meilleure.

#### **L'individu se sent valorisé et responsabilisé**

Celui qui se rend utile aux autres se sent valorisé. En effet, faire une œuvre utile apporte la considération et la reconnaissance des autres. Et jouer un rôle dans la société permet d'y avoir sa place. Ce regard positif des autres sur soi revalorise la personne. Sa confiance en elle augmente et elle devient encore plus capable.

Participer à une œuvre collective responsabilise l'individu. En effet, chacun a un rôle spécifique à jouer dans la communauté. Les autres comptent sur lui, car toute contribution est utile. Chacun doit donc accomplir ce à quoi il s'est engagé. C'est une responsabilité à assumer. Et cette responsabilisation stimule l'individu. Elle le fait progresser dans sa vie.

#### **La démocratie participative accroît l'efficacité et la stabilité de l'Etat**

L'action de l'Etat peut être plus efficace. En effet, la participation communautaire allège les charges de l'Etat. L'Etat a donc plus de moyens pour d'autres actions, qui dépassent ce que la communauté peut faire



**Dr/Amani Zaki**

localement. Le gouvernement peut donc se concentrer sur des domaines tels que la défense du pays ou l'organisation de la justice.

Le pays est plus fort, car sa population est entreprenante et soudée. Les citoyens participent activement au fonctionnement de la société. Ils sont donc conscients des problèmes et sont capables de trouver des solutions adaptées. Si le pays est confronté à une difficulté majeure, la population saura s'adapter et contribuer à résoudre le problème.

**Soyez motivé et mobilisez-vous**

La participation communautaire n'est possible que si les citoyens sont mobilisés. Chacun doit comprendre qu'une société ne fonctionne bien que si ses membres y sont actifs. Et chacun doit être motivé et voir les bénéfices qu'il peut en tirer.

Comprenez l'intérêt pour vous et le groupe de participer à la vie de la collectivité. Agissez en vue du bien commun. Et encouragez les autres à comprendre et agir dans ce sens.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-onnaissance.com/mieux\\_vivre/avantages\\_participation\\_communautaire.html](https://www.opc-onnaissance.com/mieux_vivre/avantages_participation_communautaire.html)

## La famille donne de la responsabilité

### Fonder une famille donne des responsabilités

Quand on fonde une famille, c'est pour pouvoir s'entraider, se soutenir. Car la famille est un lieu d'entraide et d'amour. Une bonne famille soutient chacun de ses membres. Elle doit les protéger et les aider à s'épanouir et à réussir dans leur vie.

Fonder ou rejoindre une famille donne donc des responsabilités. Ces responsabilités sont de contribuer à la survie et au bien-être de la famille. Tout membre d'une famille doit assumer cette responsabilité en fonction de son âge et de ses capacités.

Dans une bonne famille, chaque membre reconnaît sa responsabilité vis-à-vis des autres. La vie y est bien organisée. Chacun joue son rôle pour le bien de tous. Car on partage beaucoup dans une famille : les moyens de survie, les activités, les joies, les peines, etc.

### La responsabilité dans la famille valorise l'individu

Apporter aide et soutien à sa famille donne de la signification à l'individu. Cela lui permet de jouer un rôle et de se sentir utile. L'individu se sent alors valorisé et plus confiant. Il est reconnu et apprécié par les autres membres de la famille.

De plus, son action pour la famille le prépare à pouvoir mieux assumer d'autres responsabilités dans la société. En effet, ce sont les responsabilités qui font de nous des hommes. Elles nous permettent d'évoluer et de nous élever. Il faut donc absolument les assumer.

**Dr/Amani Zaki**

Chacun doit poser des actes positifs dans sa famille. Il doit chercher à participer à la survie de la famille. Il doit contribuer au bien-être de la famille. Il doit participer activement à la réussite de chacun. Il doit être disponible à chaque fois que son semblable a besoin de lui pour l'aider. Il doit se comporter en sorte que l'harmonie règne.

### **Vous devez participer à la survie de votre famille**

Vous devez chercher à subvenir aux besoins de la famille si vous êtes en âge et en capacité de travailler. Vous devez participer financièrement à la vie commune. Vous devez aussi participer aux tâches nécessaires (ménage, cuisine, réparations, gros entretien, etc.). Chacun doit participer selon ses aptitudes, homme ou femme, jeune ou plus âgé.

Vous devez utiliser votre argent efficacement. L'argent doit servir à nourrir la famille, à l'abriter, l'habiller, la soigner et assurer son bien-être. Il ne faut pas gaspiller l'argent dans des achats luxueux ou dans le jeu si vous n'en avez pas les moyens.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-connaissance.com/mieux\\_vivre/famille\\_responsabilite.html](https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/famille_responsabilite.html)

## Une bonne famille pratique l'amour et l'entraide

### **La famille est un lieu d'amour et de soutien**

Une famille est un groupe au sein duquel règne un esprit d'unité. La famille existe pour cultiver l'amour, partager les joies et les peines, s'entraider. La famille protège l'individu et veille sur lui. Elle apporte un soutien à l'individu. Ce soutien est nécessaire pour mieux se défendre dans la vie. En famille, on doit se sentir apprécié et approuvé comme à l'extérieur.

La famille doit permettre à chaque membre de s'épanouir et de réussir sa vie. Une famille ne doit pas être un obstacle à la réussite d'un individu. Elle doit être un soutien inconditionnel. Elle doit respecter le choix de chacun et aider chacun à réaliser son projet.

La famille peut être composée d'un homme, de sa femme, de leurs enfants, de grands-parents, d'oncles, tantes, cousins, etc. Lorsque s'ajoutent d'autres personnes venant d'une autre famille, on parle de communauté.

### **L'entraide est de règle dans une bonne famille**

Le but d'une bonne famille est de faciliter la vie de chacun de ses membres. Elle doit les aider à évoluer. Son objectif est de les rendre épanouis et heureux. Elle cherche donc d'abord à rendre service. On dit que cette famille est "facilitatrice" de la vie.

**Dr/Amani Zaki**

Dans cette famille, chaque membre s'intéresse à la vie des autres. Le problème de l'un devient le problème de tous. Chacun s'évertue à lui trouver une solution. On pratique la communication aidante.

Chaque membre a sa place dans la famille facilitatrice. Pour une décision importante à prendre, on consulte tout le monde. Ainsi, chacun se sent reconnu et considéré.

Chacun respecte les autres pour éviter les conflits. Chacun est prêt à se remettre en question pour corriger ses mauvais comportements ou revenir sur une mauvaise décision.

Chaque membre sait qu'il a une responsabilité au sein de la famille. Il joue son rôle pour le bien de tous. La vie y est bien organisée.

Chaque membre de la famille conserve sa liberté au sein du groupe. Il est libre d'avoir ses propres opinions, ses centres d'intérêt, ses choix de vie. Il peut choisir son mode de vie, tant que cela ne perturbe pas celui du reste de la famille.

**Pour faciliter la vie de famille, discutez ensemble et partagez de bons moments**

Chacun doit pouvoir mieux participer à la vie de la famille. Vous pouvez organiser des réunions pour discuter de thèmes de la vie pratique. Ces réunions permettent de régler certaines situations de la famille. Elles permettent aussi de trouver de nouvelles idées pour faciliter la vie.

**Dr/Amani Zaki**

Il est également conseillé de renforcer les liens et le sentiment d'amour. Pour cela, on peut se rendre des services entre membres de la famille, avoir des loisirs ou faire des travaux ensemble.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-connaissance.com/mieux\\_vivre/famille.html](https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/famille.html)

## **Protéger l'environnement, c'est préserver l'avenir de l'homme**

### **Protéger l'environnement, c'est protéger notre source de nourriture et d'eau potable**

Tout ce que nous mangeons et buvons provient de la nature. Or toute pollution finit par se retrouver un jour dans notre nourriture : dans l'eau que nous buvons ou dans ce que nous mangeons. Et ces polluants peuvent nous faire développer des maladies ou des malformations.

Nous devons donc faire en sorte que la nature produise une eau et une nourriture saines et en quantité suffisante. Pour cela, nous devons éviter de polluer les sols et les mers. Nous devons éviter de rejeter sans précaution ou répandre des produits chimiques à l'excès.

Protéger notre source de nourriture, c'est préserver la survie et donc l'avenir de l'humanité.

### **Protéger l'environnement, c'est préserver la qualité de l'air que nous respirons**

L'air est absolument indispensable à notre survie. Nous ne pouvons pas survivre plus de quelques minutes sans respirer. L'air nous apporte l'oxygène, carburant de nos cellules.

Mais en respirant, nous n'inhalons pas que de l'oxygène. Nous absorbons également beaucoup d'autres choses. A chaque inspiration, nous inhalons les gaz et les particules qui se trouvent dans l'atmosphère. Certains de ces gaz et particules sont nocifs pour notre organisme. A chaque inspiration, nous absorbons donc un peu de poison. Respirer met alors notre santé en danger et

**Dr/Amani Zaki**

nous rend malades. Alors que respirer devrait seulement nous maintenir en vie.

Nous devons donc veiller à ne pas polluer notre atmosphère. Nous ne devons pas y rejeter des gaz nocifs ou des particules dangereuses pour la vie.

Protéger la qualité de l'air, c'est préserver la santé et donc l'avenir de l'humanité.

**Protéger l'environnement, c'est conserver le climat que nous connaissons**

Nos sociétés ont des modes de vie adaptés au climat actuel. Si le climat change, nos sociétés n'y seront pas adaptées. Certaines régions subiront de graves désordres. Selon les endroits du monde, on assistera à une montée des eaux, à des sécheresses, des inondations à répétition, des tempêtes violentes, etc. Ces cataclysmes feront fuir les populations ou les décimeront. Les populations devront se déplacer ou changer de mode de vie. Des conflits éclateront pour pouvoir vivre dans les régions épargnées.

La flore et la faune évolueront avec la modification du climat. Certaines plantes ne seront plus adaptées. L'agriculture locale en sera affectée. Des parasites s'étendront dans de nouvelles régions, propageant des maladies pour l'homme, les plantes et les animaux.

Nous commençons déjà à constater que la température globale de la Terre augmente. Et cette modification est extrêmement rapide. La nature n'aura pas le temps de s'adapter. L'équilibre actuel sera bouleversé.

Nous devons donc limiter notre impact sur le climat en réduisant nos rejets de gaz à effet de serre. Car nos rejets atmosphériques accentuent l'effet de



**Dr/Amani Zaki**

serre naturel, qui contribue à chauffer notre planète. Pour cela, il faut notamment veiller à limiter notre consommation d'énergie.

Veiller à ne pas détériorer le climat, c'est préserver l'équilibre fragile de la Terre et donc l'avenir de l'humanité.

**Protéger l'environnement, c'est préserver la biodiversité dont nous avons besoin**

La biodiversité, c'est la variété des espèces animales et végétales de la nature. Toutes ces espèces doivent être respectées et préservées, pour la seule raison qu'elles sont la création de DIEU, comme l'homme.

Mais toutes ces espèces sont aussi nécessaires à la survie et à l'avenir de l'homme.

Les plantes et les animaux peuvent contribuer à notre santé. Car c'est parmi les espèces sauvages, parfois encore inconnues, que l'homme a découvert ou découvrira encore des médicaments.

Ce sont aussi ces espèces sauvages qui peuvent aider notre agriculture. Elles peuvent aider à améliorer le rendement ou la résistance aux maladies de nos plantations ou de nos élevages.

La nature est une source de découvertes futures et de solutions à nos problèmes. Il serait suicidaire de détruire tout cela avant d'avoir pu en bénéficier.

Nous devons empêcher la destruction des espaces naturels. Nous devons protéger les espèces en danger.

Préserver la biodiversité, c'est sauvegarder un réservoir de solutions futures à nos problèmes. C'est préserver l'avenir de l'humanité.

**Dr/Amani Zaki**

**Protéger l'environnement concerne chacun d'entre nous**

Vous devez prendre conscience et faire prendre conscience à chacun de l'importance de protéger l'environnement. Car protéger l'environnement, c'est protéger l'humanité et permettre qu'elle survive. L'homme ne vit pas tout seul et isolé. Il vit dans un environnement dont il est totalement dépendant.

Vivre dans des villes, entouré de technologie, nous le fait souvent oublier. Mais si nous détériorons notre environnement, celui-ci nous rappellera vite notre dépendance à son égard.

Pour assurer la survie et donc l'avenir de l'humanité, il est indispensable de protéger l'environnement aujourd'hui.<sup>(1)</sup>

---

(1)[https://www.opc-connaissance.com/mieux\\_vivre/protéger\\_environnement.html](https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/protéger_environnement.html)

**Deuxième partie**  
**Traduction Arabe - français**

## إليزابيث الثانية تصبح ثاني أطول الملوك حكماً في التاريخ

الاثنين - ١٤ ذو القعدة ١٤٤٣ هـ - ١٣ يونيو ٢٠٢٢ م



ملكة بريطانيا إليزابيث الثانية

أصبحت الملكة البريطانية إليزابيث الثانية تحتل المرتبة الثانية في قائمة أطول الملوك حكماً في التاريخ، بعد لويس الرابع عشر الذي أصبح ملكاً بعمر أربع أعوام.

وحسب تقرير نشرته قناة «بي بي سي»، اعتباراً من اليوم (الاثنين)، تفوقت الملكة إليزابيث على ملك تايلند بوميبول أدوليايچ، الذي توفي عام ٢٠١٦، بعد أن عادلته فترة حكمه (٧٠ عاماً و١٢٦ يوماً) أمس.

وتعود المرتبة الأولى في القائمة إلى الملك الفرنسي لويس الرابع عشر (١٦٣٨ - ١٧١٥) الذي حكم لمدة ٧٢ عاماً و١١٠ أيام من عام ١٦٤٣ إلى عام ١٧١٥، لكنه لم يبدأ بالحكم شخصياً إلا في العشرينات من عمره عام ١٦٦١

وإذا كانت الملكة لا تزال حاكمة في مايو (أيار) ٢٠٢٤، فستحصل على لقب أطول ملك في دولة ذات سيادة.

تبدأت الملكة الحكم في سن ٢٥، بعد وفاة والدها في الساعات الأولى من يوم ٦ فبراير (شباط) ١٩٥٢. وفي سبتمبر (أيلول) ٢٠١٥، أصبحت الأطول حكماً في تاريخ بريطانيا عندما تجاوزت فترة حكم جدتها الكبرى الملكة فيكتوريا.

الملكة، التي تعاني من مشاكل في الحركة، أخذت على عاتقها مهام رسمية أقل مؤخراً

وفي اليوم الأخير من الاحتفالات بالذكرى السبعين لاعتلائها عرش بريطانيا، الأسبوع الماضي،

أطلت الملكة إليزابيث بشكل غير متوقَّع من على شرفة قصر باكنغهام الأحد لتلقي تحية على الجماهير.

وتغيَّبت الملكة البالغة ٩٦ عاما عن الاحتفالات الرئيسية بيوبيلها الـ١٠٠. فلم تحضر قداس الجمعة ولا سباق الخيل السبت ولا الحفلة الغنائية أمام قصرها، ولم تُدَلِّ بأي خطاب علني.

وألقت الملكة التحية على الحشود مبتسمة خلال هذا الظهور الوجيه قبل أن تعود ببطء إلى داخل القصر. كذلك، وجَّهت الملكة الأحد رسالة إلى البريطانيين تشكرهم فيها على المشاركة في احتفالات يوبيلها قالت فيها إنها ما زالت «ملتزمة خدمة» البريطانيين.

وأضافت في الرسالة التي نشرها قصر باكنغهام والموقعة بخط يدها «لقد تأثرت جدا لأن عددا كبيرا من الأشخاص نزل إلى الشوارع للاحتفال بيوبيلي الـ١٠٠». وتابعت "ما زلت ملتزمة خدمتكم على أكمل وجه، بدعم من عائلتي" (1)

---

(1) <https://aawsat.com/home/article/>

## حبُّ الوطن

الوطن هو المكان الدافئ و الأكثر امان عن باقي بقاع الارض ، فالوطن هو حضان الذي يحتضن الانسان ، و يشبه حضان الام ، و ايضا هو المكان الذي اتولدنا في ، و كبرنا فيه ، و الذي ندرس و نتعلم ، لكي نساهم في إعمار ه ، و تطويره ، لا يمكن تبديل تراب الوطن بأي شيء اخر ، فالوطن كنز الانسان لا يتعوض هذا الكنز اذا تم فقده بأي ثمن ، لذلك يجب ان نحافظ عليه ، و نحميه.

و ندافع عنه بأرواحنا و دمائنا ، و ان نعمل بجد لكي يكون علم وطننا من اهم اعلام العالم ، يجب ان نتباهى به بين الامم و شعوب العالم الاخرى ، و ان نفخر و نعتز به ، و ان نحافظ على نظافته بيئته ، و شوارعه ، و الحدائق و الحفاظ على انظمة المؤسسات الحكومية ، و نطبق كل القوانين التي تطبق علينا (1).

---

(1)<https://learnenglish.nu/>

## أهمية النظافة

تُعد النظافة من السلوكيات الإيجابية التي يتبعها الإنسان في حياته بشكل مستمر، بحيث تُكسبه العديد من الممارسات الإيجابية التي يتولى القيام بها يومياً والتي تتمثل في التوضؤ للقيام بالصلاة خمس مرات يومياً، والعديد من الممارسات التي من شأنها أن تحمي الجسم من الأمراض والتي من بينها غسل الأسنان والملابس، تطهير اليدين والاعترسال، فهيا بنا نتعرف على منافع الاعتناء بالنظافة الشخصية من خلال السطور التالية:

تمنع من انتشار الأمراض بين الأطفال في مرحلة الطفولة المختلفة.

تُحافظ على الجسم من اكتساب بعض الأمراض، وذلك من خلال تقوية المناعة لكي تُساهم في التصدي للأمراض بمختلف أنواعها.

تُساعد غسل الأسنان باستمرار على التخلص من أمراض اللثة والروائح الكريهة التي تظهر في الفم، مما يحد من التعرض لأمراض الغدة الدرقية التي قد تُصاب نتيجة لبعض الأمراض التي تبرز في الفم.

تحمي النظافة من تسوس الأسنان ويمنحها اللون الأبيض شديد النضاعة واللمعان.

يمنح الإنسان الشعور بالثقة في النفس ومحبه الآخرين، إذ أن الفرد النظيف يجتذب العديد من الآخرين إليه، الجدير بالذكر أن عامل النظافة من العوامل الأساسية التي يهتم بها أصحاب العمل فيمن يُعينهم للعمل في مؤسسته، إذ أن كل موظف هو الذي بدوره يعكس صورة المؤسسة بأكملها إلى الآخرين أثناء تأدية عمله. (1)

---

(1)<https://www.mosoah.com/>

## الفقر

الفقر هو عدم القدرة على توفير مستوى معيشي أو الخدمات الأساسية. يعتبر الفقر واحدا من المشكلات الاجتماعية التي تعاني منها مجتمعات متعددة بما في ذلك الدول المتقدمة ، وغالبا ما يكون الفقر نتيجة لعدم توفير مصدر الدخل لدى الأفراد أو عدم كفاية الدخل لتغطية نفقات المعيشة لا يرتبط الفقر فقط بالحالة الاقتصادية للدخل المتدني ولكنه يرتبط بمشكلات اجتماعية مثل تفكك الأسرة و كذلك الأمراض النفسية و أغلبها الاكتئاب.

### أسباب الفقر:

البطالة : تتسبب ظاهرة البطالة في بعض المجتمعات والبلدان في مشكلة الفقر حيث رب الأسرة الذي لم يتمكن من ايجاد عمل مناسب يوفر له راتب يلبي احتياجاته واحتياجات أسرته. الكسل وترك أسباب الرزق والالتكالية:

يعتبر العمل هو وسيلة كسب العيش و أحد أهم أسبابه. فمن غير المقنع أن يمنح الله الانسان الرزق وهو في بيته معتمدا على الآخرين لتقديم الدعم له، ولكن يكون عن طريق الجد والاجتهاد في العمل، البحث المتبادر و المستمر عن الحلول التي توسع آفاق الانسان. نقص فرص العمل التي توفر الدخل لدى الأفراد .

غياب الخطة الاقتصادية الشاملة التي تقدمها الدولة لضمان ظروف معيشية جيدة للمواطنين . رضا بعض الأفراد بحالة الفقر كواقع والفشل في السعي لتحسين ظروفهم .

عدم احتياج السوق الى متخصصين علميين و أكاديميين وغالبا ما يتصل ذلك بالفقر . ارتفاع تكلفة المستوى المعيشي وزيادة أسعار السلع مع ثبات الأجور و المرتبات حيث يضطر الفرد . الى توفير الحد الأدنى من الاحتياجات الأساسية خاصة الطعام و المواصلات.

زيادة أعباء الفرد مثل : تعليم أبنائه، الاهتمام بتوفير المصروفات الجامعية و كذلك توفير العلاج للمرضي في العائلة.



### حلول مكافحة الفقر:

- تشجيع الناس على تحسين مستواهم المعيشي .
- تقديم تخصصات في جامعات و معاهد مختلفة تتفق مع سوق العمل .
- استغلال الموارد الطبيعية للبلد و إنعاش الحالة الاقتصادية للمواطنين .
- عقد المؤتمرات و الندوات بشرط الخروج بنتائج ايجابية يمكن تطبيقها على أرض الواقع .
- الاستفادة من تجارب البلدان الاخرى في التخلص من الفقر .
- تأسيس الجمعيات الزراعية لمساعدة الغير متعلمين من الرجال والنساء للاستفادة منها .
- الرقابة على أسعار السلع، العرض والطلب في السوق (1).

---

(1)<https://learnenglish.nu/>

## أهمية القراءة



### أهمية القراءة:

#### تحفيز العقل

فقد أثبتت الدراسات أن القراءة عملية معرفية وفكرية من شأنها أن تحفز العقل على العمل باستمرار، كما أنه من شأنها أن تحد من حدوث الأمراض العقلية المختلفة وأن تحافظ على بقاء الدماغ نشطاً وتزيد من قدرته على التركيز والتحليل.

#### تعزيز مهارة الكتابة

ويمكن القول إن تعزيز مهارة الكتابة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة عدد المفردات عند المرء ، فعندما يقرأ المرء أكثر تنمو لديه ملكة الكتابة ، وبإمكانه أن يستفيد من مهارات الكتاب أو الصحفيين أو الشعراء الذين يقرأ لهم.

#### كسب المعرفة

حيث إن القراءة لها أهمية كبيرة في جعل المرء يكتسب المعرفة والمعلومات الجديدة والمفيدة والجدير بالذكر أنه كلما ازدادت معرفة المرء أصبح أكثر قدرة على مواجهة الحياة وما يلاقه من مصاعب من خلال استخدام معرفته المكتسبة من خلال عملية القراءة.

#### القدرة على التحليل والنقد

حيث تساعد القراءة على تنمية القدرة على التحليل والنقد من خلال توظيف الفرد لمهارة التفكير الناقد ، وذلك من خلال ملاحظته لجميع التفاصيل التي يقرأها ويحدد فيما إذا كانت كُتبت وصفت بطريقة جيدة أم لا ، وأن يحدد أثناء قراءته لقصة ما إذا ما كانت محبوكة بشكل جيد أم ال ، وهذا ما يسمى بالنقد ، والجدير بالذكر أن امتلاك المرء لمهارة التفكير الناقد ضروري في مختلف جوانب الحياة الخاصة به.

#### التقليل من التوتر

إن القراءة تقلل من الضغط والتوتر الذي يمر به المرء خلال حياته الشخصية ، أو خال أدائه لعمله ، وعندما يتخلص المرء من التوتر والقلق فإنه بذلك يمكنه أن يتخلص من المواقف الصعبة التي يمر بها.

#### مصدر للترفيه والتسلية

حيث إنه لكل شخص ذوق خاص في القراءة ، فهناك من يفضل قراءة الروايات ، وهناك من يفضل قراءة الأدب الكلاسيكي ، ومنهم من يفضل قراءة الشعر، وهناك من يهوى قراءة المجالات وكل ذلك يعد من مصادر الترفيه عن النفس والتسلية ، فكل فرد يقرأ فيما يرفه به عن نفسه.

## زيادة المفردات

حيث إنه كلما زادت قراءة المرء زاد مخزون الكلمات لديه ، سواء كانت هذه الكلمات من المفردات التي يمكن استعمالها في الحياة اليومية ، أو في العمل ، أو في المناسبات الرسمية ، وإن زيادة حصيلة المفردات لدى المرء من شأنها أن تساعد على التقدم في سلمه الوظيفي وفي زيادة ثقته بنفسه عند التحدث مع الآخرين.

## تنمية الخيال

فمن شأن القراءة أن تنمي خيال المرء ، فعندما يقرأ المرء كتاباً أو رواية ما فإنه يوظف خياله في رسم الوجوه والأماكن والألوان في مخيلته ، وبذلك تتسع مداركه ومخيلته مع مرور الوقت، مما يمنح المرء القدرة على استكشاف العالم من حوله ودخوله في تجارب جديدة.

## تحسين الذاكرة

إن من شأن القراءة أن تحسن ذاكرة المرء ، فعندما يقرأ لشخصياتها وأحداثها ومساراتها ، كما أنه عند قراءته لمقالة ما عليه أن يصل نقاط المقالة ومواضيعها مع بعضها البعض ، ومن شأن ذلك أن يقوي ذاكرته ، وبإمكانه أن يسترجع ما قرأ على المدى القصير

## تطوير الذات

فالقراءة تساعد على تطوير الذات وبناء ثقة المرء بنفسه وتعزيزها ، كما من شأنها أن تساعد على اتخاذ القرارات المناسبة والقيام بإجراءات أفضل فيما يتعلق بحياته ومستقبله

## اكتشاف أمور جديدة

فالقراءة تساعد المرء على اكتشاف أمور جديدة لم يكن يعلم عنها من قبل ، كما من شأنها أن تجعله يتعرف على طرق جديدة لحل المشكلات التي تواجهه في حياته ، وتساعد أيضاً على اكتشاف هوايات جديدة

## التواصل

إن القراءة تعتبر أداة من أدوات التواصل، فمن خلالها يمكن للمرء أن يتواصل بشكل أفضل مع الناس ، وأن يناقشهم ويتحدث إليهم حول ما يقرأ عنه من مواضيع مختلفة

## غذاء لروح الإنسان وعقله

تزيل القراءة الحواجز الزمانية والمكانية ، فمن يقرأ الكتاب يشعر بأنه يعيش مع الشخصيات الواردة فيه . تمنح القراءة المرء القدرة على التنقل بين الماضي والحاضر وتجعله يتطلع نحو المستقبل وآماله ، كما تمكن القارئ من العيش في مختلف العصور والأقطار من خلال قراءته لقصة

**Dr/Amani Zaki**

أو رواية ما وتمنح القراءة المرء المعرفة حول أحوال الأمم السابقة ، كما تمنحه القدرة على التفريق بين طرق الخير وطرق الشر. (١)

---

(1)<https://bit.ly/3FII77y> .

## مواقع التواصل الاجتماعي



وسائل التواصل الاجتماعي، حيث انتشرت في الأونة الأخيرة بسرعة البرق مواقع التواصل الاجتماعي، فهي تعتبر أحدث التطورات التي طرأت على الانترنت، كما أتاح الإعلام الاجتماعي فرصاً عديدة لتكون مكانا للمتاجرة لبعض الشركات.

إن وسائل التواصل الاجتماعي هي تكنولوجيا بواسطة الكمبيوتر، تسهل إنشاء وتبادل المعلومات، والأفكار والمهارات المهنية، وأشكال التعبير الأخرى عبر الشبكات الافتراضية.

إن وسائل التواصل الاجتماعي تسهل وتطور الشبكات الاجتماعية وذلك عن طريق ربط الملف الشخصي للمستخدم بالأفراد والمجموعات الأخرى.

تتمثل تكنولوجيا وسائل التواصل الاجتماعي في العديد من الأشكال بما في ذلك المجالات ومنتديات الانترنت والمدونات الاجتماعية والمدونات الصغيرة، الويكي، الشبكات الاجتماعية، المدونات الصوتية، والصور، والفيديو، وتصنيف ارتباطك الاجتماعي، وتشمل التكنولوجيا التدوين، وتبادل الصور، مدونات فيديو، وتبادل الموسيقى والصوت عبر بروتوكول الإنترنت، على سبيل المثال لا الحصر؛ الشبكات الاجتماعية يمكن أن تقوم بربط العديد من البرامج المستخدمة. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## التدخين

يشكل التدخين ضررا على الصحة و البيئة حيث يسبب الكثير من الأمراض لدى المدخنين والأشخاص المحاطين بهم كما يسبب تلوث البيئة. تشير دراسات أجرتها منظمة الصحة العالمية أن التدخين يساهم في موت ما يقرب من ٦ مليون شخص سنويا، أكثر من ٨٣% يرجع الى التدخين المباشر و أكثر من ١٦% يرجع الى التدخين السلبي.

تشير الدراسات أن عددا قليلا فقط هم من يعرفون مخاطر التبغ على الصحة. أوضحت دراسة تم اجرائها عام ٢٠٠٩ في الصين الى أن ٣٨% فقط من المدخنين هم من يعرفون أن التدخين يسبب أمراض القلب التاجية و ٢٧% فقط من يعرفون أنه سبب سكتة دماغية، من ناحية اخرى، يحظى ١٥% فقط من سكان العالم بخدمات قومية و صحية للإقلاع عن التدخين..

### مخاطر التدخين:

يسبب رائحة كريهة للنف، تلون الأسنان، اصفرار الأظافر و تجعد الجلد.  
تزداد نسبة ضربات القلب لتصل الى ١٠-٢٥ نبضة في الدقيقة مما يزيد من خطورة الاصابة %بالسكتات القلبية المميتة و السكتات الدماغية بنسبة ١٥  
يسبب الكثير من أمراض الجهاز الهضمي مثل: القرحة الهضمية، حصى المرارة، حرقة المعدة و مرض كرون وأخيرا سرطان المعدة.  
يعيق توزيع الدم الغني بالأكسجين الى كل أجزاء الجسم و يزيد من خطورة الاصابة بمرض الأوعية الدموية.  
يزيد التدخين خلال فترة الحمل من خطورة الاجهاض، الولادة المبكرة، صغر حجم المولود و التشوهات الخلقية أيضا  
يزيد من خطورة الاصابة بهشاشة العظام لدى النساء.  
يسبب التعرض لمخلفات التدخين السلبي ضررا في الحمض النووي ، الدهون و البروتينات في الجسم مما يسبب ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم و مقاومة الانسولين والذي بدوره يزيد من خطورة الاصابة بمرض السكري. (1)

(1)<https://learnenglish.nu/>

## الماء

مما لا شك فيه أن الماء هو أساس الحياة، فإن نقطة الماء تساوي حياة، ويعتبر الماء نعمة من نعم الله علينا فبدون الماء لا توجد حياة، فالماء هي سائل شفاف عديم اللون والرائحة والطعم، ويوجد الماء بنسبة ٧٠% من كوكب الأرض، ومع اختلاف العصور فإن الماء لا غنى عنه للحياة على كوكب الأرض.

للماء أهمية كبيرة عند الانسان ومفيدة جدا لجسم الانسان، فهي تساعده على تسهيل عملية الهضم، وتحمي الجسم من العديد من الأمراض مثل الجلطات، ويساعد الماء في الوقاية من السرطانات، وينظم درجة حرارة الجسم، ويساعد الجسم للتخلص من السموم عن طريق العرق والبول، ويجعل البشرة رطبة وأكثر نضارة وحيوية.

تحتاج النباتات إلى الماء أيضا لتعطينا ثمارها فهناك نباتات تحتاج إلى كميات كبيرة من الماء، ونباتات أخرى تحتاج كميات أقل منها، فالنبات يأخذ الماء من جذوره ويوزعه على جميع أجزائه، فيجب عليك معرفة نوع النبات وكمية الماء التي يحتاجها للاعتناء به.

إن الحيوانات أيضا تحتاج للماء وبالأخص الحيوانات المنتجة للألبان فهي تشرب الماء أكثر من غيرها وتمدها بالماء أيضا الأعلاف فهي تحتوي على نسبة من الماء، وإذا عطش الحيوان بشدة يؤثر ذلك على جهازه التنفسي، كما ترى الكلب يلهث عندما يشعر بالعطش، ولتستمر الحياة وتستمر إنتاجية الحيوانات والمحافظة عليها من الانقراض يجب تزويدها بالماء المناسب.

يجب علينا جميعا المحافظة على الماء وعدم الاسراف فيها لبقاء العيش على كوكب الأرض حتي لا يحدث جفاف، ويجب علينا عدم الإهدار في استخدامها، وعدم ترك الصنبور مفتوحا بلا استخدام، واختيار منظم التدفق وتثبيته على صنابير الحمام والمطبخ، وذلك لتقليل من استهلاك الماء بكميات كبيرة أثناء الاستخدامات المنزلية (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## الصحة

يمكن اعتبار الصحة أنها المستوى المحدد لقدراتنا الجسدية والعملية التي تحاول التأقلم مع التغيرات في البيئة المحيطة بنا وتساعد النظام الجسدي على العمل بشكل ملائم. هناك تعريف محدد من قبل في دستورها عام ١٩٤٨ عن الصحة وهو " إن الصحة حالة من WHO منظمة الصحة العالمية الرفاهية الجسدية، العقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو الضعف.

إن الاستمتاع بحياة مليئة بالعافية شيء مهم لدى الشخص. تؤثر العافية بشكل مباشر على تصرفات الفرد وردود أفعاله نحو موقف معين وفي النهاية ستؤثر هذه الأفعال على صحة الإنسان. من هنا، نجد انها عملية دورية مستمرة. يمنع الجسد الصحي الاصابة بالكثير من الأمراض ويساعد الشخص على الشعور بالحرية أيا كانت المرحلة العمرية التي يمر بها.

أصبحت المناطق الحضرية مكتظة بالازدحام المروري، تلوث الهواء، الضوضاء والعنف ويرجع ذلك الى التحضر والتطور السريع الذي نعيشه. تؤثر كل هذه الأشياء على صحتنا الجسدية والعقلية بشكل سلبي. يجب أن تكون الصحة أول الأولويات في كل متطلبات الحياة. غالبا ما نهمل صحتنا العقلية ولكنها تحظى بنفس أهمية صحتنا الجسدية. يجب أن يكون الحفاظ على كلا من الصحة العقلية والجسدية هو الاهتمام الأكبر في حياتنا هذه الأيام.

إن الحفاظ على الصحة الجيدة جزءا حيويا من حياة الفرد. تؤثر الصحة الجسدية المريضة على المشاعر العاطفية للشخص، علاقاته مع الآخرين، حالته المالية وأكثر من ذلك. لذلك، من المهم تهيئة أسلوب حياة صحي و أن نشجع أنفسنا على البقاء بصحة جيدة(1).

(1)<https://learnenglish.nu/>



## السلام



السلام هو الهدوء والطمأنينة والسكينة وعدم اللجوء إلى الحرب، وهو حل تلجأ إليه الدول لفض النزاعات دون استخدام العنف.

يعمل السلام على شعور المواطنين بالأمن والأمان ويوفر بيئة آمنة لمتابعة شئون حياتهم بدون مخاوف، واستقرار الحكم والعملية السياسية وتطوير اقتصاد الدولة، وتوفير جميع الاحتياجات الأساسية والرفاهية الاجتماعية.

إن السلام في الدين هو تحية الإسلام وتحية أهل الجنة، وهو أيضا اسم من أسماء الله الحسنى وصفة من صفاته فسمى نفسه السلام لسلامته من كل ما يلحق بمخلوقاته من نقص وعيب، ودار السلام المقصود بها الجنة.

تهدف هيئة الأمم المتحدة إلى حفظ السلم والأمن والأمان ونزع السلاح وتنمية العلاقات بين الدول التي تنضم لها؛ فهي تضم 193 دولة فإنها منظمة عالمية تأسست عام 1945م تضم دول العالم المستقلة، فهي تحقق التعاون الدولي في كافة المجالات.

يجب علينا أن نحرص على تحقيق السلام والحرص على نشره وتوعية أفراد المجتمع بأهمية السلام، لنحيا حياة كريمة بدون مهانة وبدون حروب وعدم تبديد الطاقات البشرية، وتحقيق التقدم العلمي والعمراني، ونشر السلام بيننا يؤدي إلى التسامح وعدم التطرف والتعصب لقضية ما، وعدم اللجوء إلى العنف في حل مشكلاتنا، فإذا اهتمت كل دولة بتحقيق السلام حُلت الأزمات العالمية.<sup>(1)</sup>

(1)<https://learnenglish.nu/>

## الاكتئاب

الاكتئاب هو أحد المصطلحات التي تصف الحالات المرضية و الغير مرضية يتغلب عليها مشاعر دائمة من الحزن، ضيق الصدر والرغبة في البكاء. هناك الكثير من الناس ممن يعانون من الاكتئاب من الذكور و الاناث. يؤثر الاكتئاب على الاناث أكثر من الذكور. فنسبة الاصابة بين الاناث ٢٠% و بين الذكور ١٢%.

هناك أعراض عدة تظهر على الشخص المصاب بالاكتئاب الحاد وهي: الشعور الدائم بالحزن الشديد، شعور انقباض الصدر وكذلك الشعور بالحزن والرغبة في البكاء في أي وقت و عدم الرغبة في التحدث الى الاخرين بالاضافة الى شعور الوحدة و العزلة و كذلك قلة الاهتمام بالأنشطة اليومية مثل : العمل، ممارسة الهوايات و الأنشطة.

### هناك أعراض اخرى للاكتئاب مثل:

- الشعور المفرط بالذنب المؤدي الى احتقار النفس و فقدان الثقة.
- عدم القدرة على التفكير والتركيز بالاضافة الى عدم المقدرة على اتخاذ القرارات.
- الشعور الدائم بالتعب الذي يمنعه من ممارسة أنشطته اليومية.
- الشعور بالأرق و عدم القدرة على النوم.
- الشعور بالقلق بالاضافة الى الصداع المزمن.
- ألم مزمن أسفل الظهر وكذلك القولون العصبي.
- الالام الصدر.

### أسباب الاكتئاب:

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على ظهور حالة الاكتئاب ومنها الوراثة مثل بعض الأمراض العضوية مثل الجلطة، شلل الغدة الدرقية وبعض الأدوية التي يأخذها المريض فتشعره بالاكتئاب بالإضافة الى العوامل النفسية و الاجتماعية والتي تلعب الدور الأكبر في ظهور علامات الاكتئاب مثل فقدان شخص و حدوث بعض الظروف الاقتصادية، تناول الكحوليات وفقا لما أوضحتها الدراسات بوجود نقص في بعض المواد

الكيمائية في المخ و الأعصاب وتسمى السير وتونين والتي تؤثر على ظهور الاكتئاب لذلك يسعى الباحثون الان للتركيز على الأدوية التي تساعد في علاج الاكتئاب.(1)

---

(1)<https://learnenglish.nu/>

## التسوق

التسوق هو مهمة يستمتع الناس بالقيام بها. يعتبر التسوق أحد أشكال التجارة. تمد طرق التسوق الناجحة المستهلكين بكل ما يحتاجونه للوصول الى المنتج المطلوب سواء كان هدفهم التسوق لأجل غرض معين أو بغرض التعرف على المنتج واستكشافه بدون نية للشراء.

### التسوق عبر الانترنت ( أونلاين):

يتم تعريف التسوق عبر الانترنت بأنه البحث عن منتج من خلال زيارة موقع البيع وتجهيز طلب شراء المنتج الذي تريده. هناك تعريف اخر للتسوق عبر الانترنت وهو مجموعة من عمليات البيع و الشراء لتشمل أنواع كثيرة من السلع مثل المنازل، الملابس، الالكترونيات، الاكسسوارات و بعض المنتجات الاخرى.

يعتبر مصطلح التسوق عبر الانترنت مفهوم جديد نسبيا حيث يشعر المشتري بالقلق من الغش أو السرقة، و قد ينسى المعلومات المتعلقة بموقع البيع مثل كلمة السر وقد لا يأمن على ادخال معلوماته الشخصية و أنها لن تكون بأمان مع هؤلاء التجار لذلك يتعامل كثير من الناس مع فكرة التسوق عبر الانترنت بحذر شديد، والذي يعتبر شيئا ضروريا في هذا النوع من التسوق لأنه يساعد الأفراد من عمليات الغش الالكتروني.

### **فوائد التسوق عبر الانترنت:**

#### **اكتشاف كل تفاصيل المنتجات .**

تعتبر هذه من أهم فوائد التسوق عبر الانترنت . من الممكن رؤية المعلومات المفصلة و الكاملة عن المنتجات التي يتم عرضها للبيع على مواقع التواصل مثل الأسعار، التفاصيل، المكونات و كافة التفاصيل الاخرى وهذا يساعد المستهلك على اختيار المنتج الخاص به

#### **التعرف على آراء الاخرين .**

من الفوائد المهمة التي تتعلق بالتسوق عبر الانترنت وهو مساعدة الزبائن في اختيار المنتجات التي يحتاجونها من خلال التعرف على آراء الاخرين وتقييمهم لها و هذا يساعد الزبائن على التعرف علي طبيعة المنتجات.

#### **التسوق عبر الانترنت يوفر الوقت و الجهد .**

يعتبر هذه الميزة أحد أهم فوائد التسوق عبر الانترنت حيث تساهم في توفير الوقت في البحث في الأسواق المعتادة والذي ينتج عنه تقليل في جهد المستهلكين خلال عملية الشراء لأن الشراء عبر الانترنت يوفر وقت المتسوق في الذهاب الى السوق لمشاهدة عشرات من المحلات وهو شئ صعب ايجاده بسهولة مقارنة بالمتاجر الالكترونية على الانترنت والتي تساعد في توفير الوقت في دقائق معدودة.

التسوق عبر الانترنت أحد أهم الطرق الحديثة المؤثرة في مجال التجارة العالمي، حيث يساهم في تطوير الكثير من الأدوات التجارية من خلال الانتقال من التجارة التقليدية الى التجارة الالكترونية العالمية والتي تعتمد بشكل كامل على استخدام الانترنت.

يوفر التسوق عبر الانترنت الوقت و الجهد للمستهلكين ويساعدهم بالتعرف على طبيعة المنتجات المعروضة في السوق. يعتمد التسوق عبر الإنترنت مجموعة من المتطلبات التي يجب تلبيتها لذلك يمكن للمستهلك التعامل مع هذا النوع من التسوق بشكل صحيح و كذلك اتباع نصائح التسوق لذلك يمكنه الشراء بشكل صحيح بدرجة من الحيطة والحذر. (1)

---

(1) <https://learnenglish.nu/>

## مصر

مصر هي بلد الحضارة الانسانية حيث تميز المصري القديم بإبداعه وتقديمه لأعمال رائعة التي ميزت الحضارة المصرية عن حضارات كثيرة في العالم. فهي الحضارة التي أبهرت العلماء بابتكاراتها، فنونها، عمارتها وفكرها. ومن الجدير بالذكر أن مصر هي أول بلد تتعرف على أساسيات الكتابة باختراعها للحروف والرموز الهيروغليفية في العالم القديم والتي ساعدت القدماء المصريين في تسجيل تاريخهم القديم. أصبحت مصر من أول دول العالم التي تمتلك تاريخاً مدوناً كما أنها أما لكل الحضارات الانسانية و التي جعلتها واحدة من أهم الوجهات السياحية لدي السياح والزوار.

المصريون هما سكان مصر، أحد شعوب العالم العربي والذي يقدر ب ١٠٤ مليون نسمة، أغلبهم من المسلمين مع وجود المسيحية. اللغة العربية هي اللغة الرسمية للدولة واللغة الدارجة بكل أنواعها هي اللغة الشعبية في الحياة اليومية.

قدم المصريون للإنسانية الكثير من الاختراعات، العلوم والانجازات مثل اختراع الزراعة، الطب، علم الفلك، الكتابة، اللغة، التعدين، الحساب، المقاييس، الهندسة، صناعة الزجاج، الشعر وصناعة السفن. اخترع المصريون الكثير من الآلات من أجل الزراعة والصناعة والتعدين. قدم المصريون للعالم أيضاً التقويم الشمسي الذي يتبعه العالم بنفس عدد الأيام والشهور.

تعتبر مصر من أكثر الدول من حيث السكان في الشرق الأوسط وثاني الدول في أفريقيا بعد نيجيريا. يتركز معظم السكان حول وادي النيل وخاصة في اثنتين من أكبر المدن وهما القاهرة ( التي تمثل ربع سكان مصر) والاسكندرية، ساحل البحر المتوسط، البحر الأحمر ومدن قناة السويس.

يحب المصريون أعيادهم وأفراحهم كثيراً. فهم يهتمون بأعيادهم الدينية و القومية التي توارثوها جيلاً بعد جيل منذ أكثر من سبعة الالاف سنة مضت.

المصريون هم أول من اخترعوا الآلات الموسيقية واستخدموها في الشعائر الدينية وفي الحروب، على موائد الطعام، الأفراح ، الاحتفالات والأعياد ولا يزال المصريون يستخدمونها حتى الان.

### بعض المعالم السياحية المصرية:

#### الأهرامات

أهرامات الجيزة من أشهر المعالم التاريخية في مصر و واحدة من أقدم الاثار حتى وقتنا الحالي. تتكون أهرامات الجيزة من ثلاث أهرامات: هرم خوفو، هرم خفرع، هرم منقرع. يعتبر هرم خوفو هو الأكبر حيث يعد من احد عجائب الدنيا السبع. يبلغ طول كل جانب من الهرم ٢٣١ متر. يبلغ وزن كل طوبة في الهرم ٢,٥ طن في حين يبلغ وزن الهرم بأكمله ٦ ملايين طن.

تعتبر الأهرامات مقبرة لجنث الفراعنة اللذين حكموا مصر.

## تمثال أبو الهول العظيم في الجيزة

هو واحدا من أهم المواقع السياحية. يمثل التمثال جسم أسد ورأس فرعون مصري ممثلا في شكل تمثال كبير يصل الى ٧٣ متر وارتفاع ٢٠ متر. تم بناء أبو الهول في عهد الملك خفرع. يقع تمثال أبو الهول بالقرب من الأهرامات الثلاثة بالجيزة. يعتقد أن التمثال تم بناؤه لحماية المقابر الفرعونية داخل الأهرامات من الأرواح الشريرة لذلك تم تسميته بأبو الهول.

## جامع الأزهر

يعتبر جامع الأزهر من أهم المساجد ليس فقط في مصر ولكن في العالم الاسلامي بأكمله. يحظى الأزهر بقيمة عظيمة خلال التاريخ الاسلامي.

## خان الخليلي

يعتبر خان الخليلي أحد أهم الأحياء المصرية التي تقع في مصر القديمة. يعتبر أحد عوامل الجذب السياحي في القاهرة، العاصمة المصرية. من أهم السمات التي تتميز خان الخليلي هو وجود الكثير من البازارات كذلك المطاعم و الكافيهات المشهورة التي تغذي هذا الحي وتجعل له قيمة كبيرة. (١)

---

(1) <https://learnenglish.nu/>

## التكنولوجيا

تلعب التكنولوجيا دورا هاما في حياتنا وتساعد في إنجاز معظم الأعمال، فالتكنولوجيا هي كلمة يونانية الأصل وتتكون من مقطعين الأول تكنو وتعني فن أو مهارة أو صناعة، والثاني لوجيا وتعني علم أو دراسة وبذلك تكنولوجيا تعني علم الأداء أو علم التطبيق أو علم المهارة.

كان في الماضي يتم إنجاز الأعمال ببطء وبطرق بدائية واعتمادا على الأيدي البشرية إلى أن تم معرفة التكنولوجيا وتم تطويرها لتسهيل وإنجاز الأعمال والمهام بسرعة وبدقة، تطورت التكنولوجيا في المعرفة والعلوم لتساهم في الوصول إلى المعلومات لتسهيل حياة البشر وذلك بإمداد وتزويد المصانع والشركات بالآلات والمعدات الحديثة لتوفير السلع والخدمات وزيادة الإنتاج.

التكنولوجيا هي طريقة للتفكير وحل المشكلات وهي أسلوب التفكير الذي يصل به الفرد إلى النتائج المرجوة، والمفهوم المحدود لها هو الكمبيوتر والأجهزة الحديثة لكنهم نتيجة لتطور التكنولوجيا فإن التكنولوجيا هي الاستخدام الأمثل للمعرفة العلمية وتطبيقاتها وتطويرها لخدمة الإنسان ورفاهيته.

إنَّ تطور علم نظم المعلومات الإداريّة الذي يختصّ بوضع الخطط للإنتاج والإدارة، واستغلال وسائل تكنولوجيا المعلومات جعله يضمن إنجاز جميع المهّمات في مجال المعلومات، ومُعالجتها، وإدارتها، وكذلك تطور التكنولوجيا في جميع المجالات مثل مجال الطب فقد ساهم في تخفيف آلام المرضى لاستخدام التقنيات الحديثة لسرعة اكتشاف الأمراض وعلاجها.

ونجد أيضا مساهمة التكنولوجيا في مجال التعليم حيث أصبح في معظم البلدان التعليم الإلكتروني فقد وفر على المتعلم العديد من البرامج التعليمية للمساهمة في تطوير التعليم، وتتيح أيضا مواصلة التعلم عن بعد عن طريق الانترنت. (1)

---

(1) <https://learnenglish.nu/>



## الطعام الصحي

الطعام الصحي مهم جدا للحياة الصحية حيث يمكننا أن نقول أن الغذاء الصحي هو شرط أساسي لصحة الجسم.

هناك العديد من الطرق للتأكد من أننا نتناول طعام صحي ، على سبيل المثال الحرص على تناول الطعام الطبيعي قدر الإمكان. أيضا نحن بحاجة إلى الاعتماد على الأغذية المعدة في المنزل أكثر من الأطعمة السريعة لإثراء الجسم بالكمية الكافية من السعرات الحرارية المفيدة التي يحتاجها الجسم للأنشطة والعمل.

كما ينبغي الحرص على أن يكون طعامنا نظيفاً من خلال غسل الخضروات والفاكهة جيداً وتغطية الطعام لحمايته من الذباب والحشرات ، وأهم وسيلة لضمان الحصول على الأطعمة الصحية هو الحصول على جميع العناصر الغذائية المطلوبة للجسم مثل النشويات والدهون لتسهيل الهضم البشري والتشبع والحصول على السعرات المفيدة اللازمة للجسم ، والفيتامينات من الفواكه والخضروات وأيضاً البروتينات والمعادن من الأسماك واللحوم.

يجب أن نبتعد عن الأطعمة غير الصحية التي قد تسبب أمراض القلب وبعض أنواع السرطان وأيضاً الكولسترول المرتفع والأمراض الحديثة الأخرى.

خلاصة القول ينبغي علينا الانتباه إلى الطعام الذي نأكله وكمية السعرات الحرارية التي تعتمد على العمر والجنس وطبيعة الحركة، حيث أن الطعام الصحي يجعلنا ننعم بجسم صحي مما يؤدي إلى حياة صحية. (1)

---

(1) <https://learnenglish.nu/>

## مرض الانفلونزا

مرض الانفلونزا إنه مرض شديد العدوى ويؤثر على أغلب أجزاء الجسم. يؤثر هذا المرض على الرئتين. يصاب الفرد بالإنفلونزا اذا قام أحدهم بالكحة، العطس أو التحدث في وجه شخص مصاب بالمرض. غالبا ما تعتبر الانفلونزا مرضا خطيرا في بعض الحالات ولكنه يمكن التخلص و الوقاية منه.

يسبب مرض الانفلونزا مرضا شديدا خطيرة أو الموت. ففي القرن الماضي، ظهرت هذه الأوبئة عام ١٩١٨ و ١٩٥٧ ولسوء الحظ توفيت كل الحالات التي أصيبت بالمرض. تسببت " الانفلونزا الأسبانية" بقتل ما يقرب من نصف مليون شخص في الولايات المتحدة فقط عام ١٩١٨. كما تسببت " الانفلونزا الاسيوية" بقتل ٧٠٠٠٠ شخص عام ١٩٥٧ بالولايات المتحدة.

طالما تواجدت هذه الأمراض، فلا بد أن يقوم البشر بتطوير طرقا لعلاج أنفسهم بداية من الأعشاب البسيطة. فالآن، يقوم لقاح الانفلونزا بإنقاذ حياة الكثيرين سنويا والوقاية من المضاعفات الخطيرة الناتجة عن عدوى الانفلونزا.

لكي تتجنب الإصابة بالإنفلونزا، ابق ثلاث أقدام بعيدا عن أي شخص مصاب بالكحة أو العطس. ابق يديك بعيدة عن وجهك وعن فمك وأنفك. قم بمسح الأسطح العامة مرة واحدة في اليوم على الأقل. شجع الآخرين على التخلص من المناديل الورقية الخاصة. تجنب مشاركة الطعام مع المصابين بالعدوى. احصل على قسط كاف من النوم. (١)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## الثقة بالنفس

تعتبر الثقة بالنفس هي مفتاح النجاح، أو يمكن القول بأنها الخطوة الأولى للنجاح. إذا كان الشخص لديه ثقة بنفسه، فقد فاز بنصف المعركة. فهؤلاء الذين لديهم ثقة بأنفسهم في العم، المدرسة وفي حياتهم اليومية دائما ما يظهرون في القمة. يبدو كل شيء في طريقه الصحيح لهؤلاء الناس، ويظهرون أنفسهم كأشخاص هادئين، متزنين وناجحين في أي شيء يقومون به.

يبني النجاح الثقة بالنفس مع كل إنجاز جديد. يصدق الناس الواثقون من أنفسهم قدرتهم على تحقيق هذه الأشياء التي يستعدون للقيام بها وهذا التصور يشكل الحقيقة في حياتهم.

نعم، التصور يخلق الحقيقة. يمكن أن تكون الشخص الذي تريده. لقد سمعت جملة ان صدقتها يمكنك القيام بها. قم بعمل قائمة من النقاط القوية. قم بتسجيل كل الأشياء الايجابية عن نفسك وعن الأشياء التي تجيدها. فكر في الاطراءات التي حصلت عليها أو الأشياء السهلة التي توصلت إليها. لا يهم ما تكون، ان كانت أشياء جيدة، قم بتدوينها.

يمكن تعريف الثقة بالنفس على أنها الإيمان بالنفس وقدراتها. انها التحرر من الشك بشكل أساسي. إنها شيء لا يمكن تعلمه. انها شيء يمكن تطويرها داخليا بأنفسنا. انها شيء في غاية الاهمية أن تعيش صحيا وأن تحيا حياة سعيدة.

الثقة بالنفس شيء مفيدا وهاما لتحقيق لإنجاز الأهداف وتحقيق الأمنيات. يأتي النجاح إلى هؤلاء الذين يؤمنون بقدراتهم. لا يمكن للشخص تحقيق هدفه /ها في الحياة بدون الثقة بالنفس لأن الشخص الواثق بنفسه شخص مستقل، شغوف، متفائل، محب وايجابي بالفطرة.

هناك عدة طرق يمكن للفرد من خلالها تطوير ثقته بنفسه. أولا، ثق بنفسك وتعلم قول كل ما تحسه. يواجه الانسان هذه المشكلة وهي عدم قول " لا" إلى شيء لا يحبونه. من النعم قول " لا" بشكل مهذب ان لم تكن متأقلمًا مع هذا الشيء. لا تشعر بالذنب حيال ذلك. لا يوجد شيء خاطئ في هذا.

فالشخص الذي يفقد الثقة بالنفس هو شخص متناقض. فهو شخص معزول، لديه عقدة نقص، مكتئب، تائه وحساس من ناحية النقد وال فشل. لا يعني هذا أن الشخص الواثق من نفسه ينجح دائما في حياته ولكنه يواجه التحديات بكل ايجابية. يتعلمون من أخطائهم ويحاولون تحقيق الأفضل في حياتهم.

أفضل طريقة لكسب الثقة بالنفس هي التعمق في داخلك والتصديق أنك لديك القدرة على التغلب على كل العقبات والتحديات التي تواجهها، بناء على أساسيات حياتية وذلك لأن التقدير الذاتي هو واحدا من الأشياء القليلة التي يمكننا السيطرة عليها.

ولزيادة الثقة بالنفس، هناك العديد من الطرق التي يمكن للفرد العمل عليها وتطوير الثقة بنفسه تدريجيا. تشمل هذه الطرق البسيطة حسن الملابس أفضل من ارتداء ملابس قديمة. وبالمثل، يمكن للوضع الجيد أن يجعل الشخص واثقا بنفسه تاركا انطبعا جيدا لدى الاخرين. يعتبر الشكر والامتنان على ما يقوم به الشخص أو ما يتلقاه من الاخرين أحد أفضل طرق تقوية الثقة كما أن

**Dr/Amani Zaki**

الاطراء على الاخرين استراتيجية كبيرة أخرى لأنه لا تقوي ثقة الفرد فقط ولكنها تجعل الشخص يشعر بالرضا.<sup>(1)</sup>

---

(1) <https://learnenglish.nu/>

## المكتبة

المكتبة هي مكان مخصص لحفظ الكتب والمؤلفات الغنية بالمعلومات التي تحفظ تاريخ الأمة وتراثها، ليستخدمها جميع الناس المثقفين والعامّة والطلاب وهكذا.

تنقسم المكتبات إلى نوعين أساسيين وهما مكتبات خاصة وهي التي يحتفظ بها الشخص لنفسه في منزله أو مكتبه فهي عبارة عن مجموعة من الأرفف تحتوي على كتب اشتراها واحتفظ بها لنفسه مثل كتب الشعر والأدب وأيضا الكتب العلمية، فلكل شخص مجال مفضل يقرأ فيه.

والنوع الثاني المكتبات العامة وهي التي تنشأها الدولة لخدمة المواطنين وترعاها وزارة الثقافة لتطويرها وتزويدها بكافة الخدمات المتاحة للمكتبة وتحديث الأجهزة الخاصة بالمكتبة مثل أجهزة الحاسب الآلي، فهي عبارة عن مبنى مكون من أدوار متعددة كل دور به جزء خاص بالمكتبة.

وتوفر هذه المكتبات جميع أنواع الكتب وتتيح إعارة الكتب بشرط تسجيل العضوية وبإمكان أي شخص الدخول إليها في مواعيد العمل الرسمية، وتوفر هذه المكتبات أنشطة مختلفة في الفنون والمهارات الفنية للأطفال والشباب والكبار، فهي تعمل على نشر الثقافة بين الناس.

ويوجد أيضا المكتبات المدرسية والجامعية التي توجد في المدارس والجامعات وترتبط خاصة بالكتب التعليمية والدراسية فإنها تساعد الطلاب لإستكمال أبحاثهم وتجاربهم، والمكتبات الرقمية وتعرف أيضا بالمكتبات الإلكترونية فهي تعتمد على الصيغ الرقمية في تخزين المعلومات سواء على هيئة نصوص أو فيديو أو صور وتستطيع الوصول إليها عن طريق أجهزة الكمبيوتر والانترنت.

تنمي المكتبات روح القراءة لدى الأشخاص، وتساهم في حفظ الاكتشافات التي يكتشفها الناس وبذلك تحافظ على التراث البشري، وتؤمن للطلاب مصادر موثوقة وكذلك توفر لغير القادرين على شراء الكتب والمراجع للاطلاع على ما يشاء مجانا.<sup>(1)</sup>

(1) <https://learnenglish.nu/>

## العمل

العمل حيث العمل هو أي نشاط يقوم به الإنسان للوصول إلى نتيجة نافعة فهو الوظيفة والمهنة والحرفة التي قوم بها الإنسان من أجل عيش حياة كريمة وتحقيق الأهداف، فهو نعمة من الله وليس مشقة وتعب؛ فإذا أتقنت عملك كفائك الله بما تتمنى.

بالعمل يمكننا تحقيق الاحتياجات الضرورية للإنسان من مأكّل وملبس ومشرب، ولكن للعمل أهمية أخرى ولا يقتصر فقط على تلبية احتياجات الفرد من حيث الاستهلاك والانتاج فهو يعمل على تقوية العلاقات مع الآخرين، ويقدم للفرد الحماية المادية والاجتماعية، ويزيد من ثقة الإنسان بنفسه، وكذلك يساعد الفرد في اكتشاف قدرته ومواهبه، ويزيد طموحه في الحياة، وبالتالي يحقق المزيد من النجاح.

هناك أيضا حقوق للعمال ويجب على صاحب العمل توفيرها لهم ومنها؛ توفير المكان المناسب لإنجاز العمل وتوفير كافة الوسائل والإمكانيات لتساعد على تميز هذا العمل.

تقديم الرعاية المعنوية والاجتماعية للعمال مثل توفير رعاية صحية كاملة والتأمين ومحاولة الحفاظ عليهم من إصابات العمل، وفي حال حدوث إصابة خطأ؛ يجب صرف التعويضات كاملة للعامل المصاب.

يجب تعيين عدد ساعات معينة للعامل، فإن أغلبية القوانين نصت على ألا تتجاوز ساعات العمل ٨ ساعات بحد أقصى، وإعطاء فترة راحة خلال عمله باليوم الواحد، ومراعاة الإجازات الأسبوعية والشهرية والسنوية للعامل، فيجب أن يحظى بفترات راحة أسبوعية لتقديم المزيد من العمل وبالتالي مزيد من النجاح والتقدم والتطور و كذلك زيادة نسبة الأرباح.

الملحوظ في العالم أن هناك تطور في مجالات العمل فمجالات العمل الأساسية هي المجال الزراعي، والمجال الصناعي، والمجال التجاري، والحرف المعتادة وهي الأعمال اليدوية مثل النجارة والحدادة والخياطة وهكذا، ولكن مع التطور تم اكتشاف مجال التكنولوجيا الحديثة مثل العمل على الانترنت والبرمجة والهندسة الالكترونية وهكذا.

وأخيرا العمل هو القيمة الأعظم للإنسان فهو قيمة معنوية ومادية كما وضحنا، فهو سبيل إلى عمارة الأرض ولذلك شجع الإسلام على ضرورة العمل وإتقانه، وحث الإسلام على إتقان العمل وأدائه على أكمل وجه من حيث الصدق والأمانة وعدم اللجوء إلى المال الحرام. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## أهمية الكمبيوتر

أصبح للكمبيوتر دورا هاما في حياتنا اليومية في الوقت الحالي. كما ازداد استخدامه كثيرا خلال العقد الأخير. يتم استخدام الكمبيوتر حاليا في كل مكتب / مؤسسة سواء كانت خاصة أو حكومية في هذه الأيام. تستخدم البشرية أجهزة الكمبيوتر لكثير من العقود حتى الآن. كما تستخدم أجهزة الكمبيوتر في مجالات مثل الزراعة، التصميم، صناعة الآلات، الدفاع وغيرهم الكثير. وعلاوة على ذلك، قامت أجهزة الكمبيوتر بثورة في كل أنحاء العالم.

من الصعب معرفة التاريخ الأصلي لظهور الكمبيوتر. ولكن وفقا لبعض الخبراء ظهرت لأجهزة الكمبيوتر في وقت الحرب العالمية الثانية. كانت تستخدم أجهزة الكمبيوتر في ذلك الوقت من أجل حفظ البيانات. ولكن كان استخدامه مقتصرًا فقط على الحكومة وليس من أجل الاستخدام العام. علاوة على ذلك، كان الكمبيوتر في البداية جهازا كبيرا جدا.

كلما زاد استخدام أجهزة الكمبيوتر أصبح ضروريا على كل مجال أن يستخدم الكمبيوتر في كل عملياتهم. بالإضافة إلى ذلك، قامت أجهزة الكمبيوتر بتسهيل عمليات التشغيل والتخزين. وكما ذكرنا بالأعلى أن هناك بعض المجالات الهامة التي تستخدم الكمبيوتر في العمليات اليومية.

يتم استخدام الكمبيوتر لتشخيص المرض، إجراء الفحوصات وإيجاد العلاج للأمراض الخطيرة. بالإضافة إلى ذلك يمكن لأجهزة الكمبيوتر إيجاد العلاج لكثير من الأمراض بسبب أجهزة الكمبيوتر.

يعتبر الدفاع في أي بلد شئ في غاية الأهمية من أجل أمن وأمان الشعب. يساعد الكمبيوتر في هذا المجال الأجهزة الأمنية للدولة للكشف عن الضرر في المستقبل. وعلاوة على ذلك تستخدم صناعة الدفاع أجهزة الكمبيوتر لمراقبة أعدائهم.

في الوقت الذي أصبحت فيه أجهزة الكمبيوتر في غاية الأهمية ، أصبحت مصدر خطر وتهديد أيضا. يرجع هذا الى القرصنة الذين يقومون بسرقة بياناتك الشخصية وتسريبها على الانترنت. كما يمكن لأي شخص الدخول الى هذه البيانات. بعيدا عن هذا، هناك أخطار أخرى مثل الفيروسات، الرسائل المزعجة، خلل برمجي وغيرها الكثير من المشاكل.

يعتبر الكمبيوتر جهاز في غاية الأهمية حيث أصبح جزءا هاما في حياتنا. لأجهزة الكمبيوتر وجهان أيضا وجه يمثل العمود الفقري ووجه يمثل الضرر والهلاك. يعتمد استخدامه بشكل كبير عليك. وبغض النظر عن هذا، سيأتي اليوم في المستقبل الذي لن نستطيع فيه الحضارة الإنسانية البقاء بدون استخدام الكمبيوتر لأننا نعتمد عليها بشكل كبير. يعتبر للكمبيوتر حتى الآن أعظم اكتشاف عرفته البشرية ساعد في حفظ الآلاف وملايين الأرواح (1).

---

(1) <https://learnenglish.nu/>



## المرأة

مما لا شك فيه أن الدور الذي تلعبه المرأة في المجتمع اليوم يفوق كثيرا كل ما قامت من سنوات سابقة. فلم يكن للمرأة دور سوي كونها ربة منزل من خمسين الى سبعين سنة سابقة. لم يكن لها صوت، أو حرية. فالعادات الاجتماعية كانت هي المسيطرة على المرأة ولكن بعد ذلك تم النظر في الدور الكبير الذي يجب أن تحظى به.

قامت المرأة بحركات تثبت حقوقها مثل الرجل، فكان لها انجازات كثيرة في حياتها من شغل مناصب في الحكومات الى المهام البسيطة مثل الحصول على الوظائف و دعم أنفسهم. و أخيرا، من دون امرأة ، لن يشعر الرجل بالراحة الا في وجود شخص بجانبه. (1)

---

(1) <https://learnenglish.nu/>

## فيروس كورونا

مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ المنتشر في جميع أنحاء العالم وأدى إلى انهيار العديد من الدول اقتصاديا ووفاة الآلاف من البشر، ما هو الكورونا؟ وما أعراضه؟ وما سبل الوقاية منه؟

### فيروس الكورونا:

هو من ضمن مجموعة فيروسات الكورونا التي تسبب أمراض مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد كفيروس سارس، وبدأ في الصين في ٢٠١٩ وانتشر كجائحة حول العالم نوع جديد ويُسمى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا ويُلقب ب(كوفيد ١٩)، كما أعلن عنه منظمة الصحة العالمية.

### الأعراض:

أصدرت منظمة الصحة العالمية (WHO) بعض التوصيات للوقاية من المرض ومن أهم أعراضه ؛ الحمى، والسعال، وضيق النفس، ومن ضمن أعراضه أيضا ؛ الإرهاق، وسيلان الأنف، والتهاب الحلق، والصداع، والإسهال، والقئ، وأخيرا فقدان حاستي الشم والتذوق.

تظهر بعض العلامات بعد يومين إلى ١٤ يوم من الإصابة بالكورونا، ويمكن أن تظهر خفيفة جدا أو حادة، ويمكن أيضا ألا تظهر علامات على المصاب مطلقا، ونجد أن كبار السن والمصابين بالسكري وأمراض القلب والجهاز التنفسي هم أكثر عرضة للإصابة بالفيروس.

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في الولايات المتحدة بتوخي الحذر وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى والتزام العزل المنزلي والحظر الذي تقيمه معظم الدول، وإذا خرجت من المنزل ارتدي الكمامة واستخدم الكحول كمطهر يدوي، وعند عودتك للمنزل فورا اغسل يديك جيدا بالصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، وتجنب ملامسة العين والوجه والأنف، ويجب تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، واحذر التواجد في الأماكن العامة وفي مناطق الازدحام، وإذا كنت مريضا بالفيروس التزم المنزل ومتابعة الطبيب.(١)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## التعليم

لا يمكن لأحد أن ينكر حقيقة أن التعلم التربوي موضوع هام للكتابة عنه ، حيث يلعب التعلم دورًا مهمًا في حياتنا ، على سبيل المثال ؛ يهدف التعليم إلى تعليم التلاميذ كيفية الحصول على المعلومات لاستخدامها وليس فقط لاجتياز الاختبارات.

مما لا شك فيه أن التعليم يتمتع بالكثير من المزايا والتي تتمثل في بناء مواطن قادر على مواجهة المستقبل وخلق مجتمع منتج، كما يهدف التعليم إلى إعداد جيل من العلماء للوقوف في وجه احتكار العلم والتكنولوجيا من قبل بعض الدول.

يعد التعليم التقليدي أحد الأنظمة الأكثر شعبية في الكثير من المدارس في جميع أنحاء العالم، وخاصة في المراحل الابتدائية.

وفقًا لسلوك الطلاب، تطبيق نظام التعليم التقليدي يؤدي إلى الشعور بالملل بسبب الكم الهائل من المعلومات المطلوبة، كما يمنع الطلاب من العمل معًا كفريق واحد حتى تحوّل الهدف من التعليم في هذه الأيام هو الحصول على أعلى الدرجات أكثر من التعلم ذاته ، وهذا يؤدي إلى نتائج سلبية.

يعتبر التعلم النشط أسلوبًا تعليميًا متطوراً يجعل الطلاب أكثر نشاطاً وتوجيهًا للوصول إلى المعرفة، وفهم كيفية استخدام المعرفة بأفضل طريقة ممكنة، بالإضافة إلى أن التعلم النشط يتضمن توفير فرص للطلاب للقدرة على الاستماع والتحدث والقراءة والكتابة ، حتى يتمكنوا من مناقشة المحتويات والأفكار والقضايا.

في الختام، نحن في حاجة إلى الاهتمام بهذه التقنية بدلاً من التعلم الغير فعال الذي يعتمد على النقل التقليدي للمعلومات من المعلم إلى الطلاب عن طريق الاستماع والقراءة الغير فعالين مما يجعل الطلاب يستقبلون المعلومات بشكل سلبي. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## وقت الفراغ

يعتبر وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي لا نتقيد بالقيام فيه بأشياء معينة. ولكن يمكننا القيام بأشياء كثيرة نستغل بها وقتنا بشكل أفضل. يقوم البعض منا بمشاهدة التلفزيون أو الخروج للتسكع مع الأصدقاء في وقت الفراغ. ولكن هناك الكثير من الأشياء المثمرة التي يمكننا القيام بها.

لا يعني وقت الفراغ تضييع الوقت أو القيام بأشياء لا قيمة لها. عندما نأخذ فاصل من عملنا أو دراستنا نحصل حينها على كثير من وقت الفراغ. ولكننا نحتاج الى أن نكون أكثر وعيا بالأشياء التي يجب القيام بها في هذه الأوقات والتي ستساعدنا في المستقبل. فأنا محب للكتاب بشكل شخصي وأقرأ الكتب كثيرا.

يشير وقت الفراغ الى وقت بدون أنشطة محددة. عادة ما يقضي الناس أوقات فراغهم في القيام بأنشطة ترفيهية. ولكن تتنوع هذه الأنشطة من شخص لآخر، من مجتمع لآخر ومن دولة لأخرى. يقضي سكان القرى وقت فراغهم في النسيمة، السباحة، الصيد .. الخ. ولكن يقضي سكان المدينة وقت فراغهم في قراءة الكتب، زيارة الأماكن وألعاب الفيديو وغيرها الكثير. عادة ما أقضي وقت فراغي في الرسم والتلوين. اذهب الى التمشية أيضا. غالبا ما اذهب الى السباحة في النهر. فهذا يجعلني لائقا بدنيا. يقوم وقت الفراغ والتخلص من الروتين اليومي في حياتنا. انه يعطينا الطاقة على تنظيم الروتين اليومي القائم على العمل. من هنا يجب علينا الاستمتاع بوقت فراغنا.

يقضي سكان المدينة وقت فراغهم في التسوق، قراءة الكتب، مشاهدة التلفزيون، استخدام الكمبيوتر، الذهاب إلى المتنزهات وحدائق الحيوان. حينما أمتلك الوقت، أقوم بقراءة الكتب. فأنا استمتع بالقراءة كثيرا. تعتبر القصص البوليسية والقصص الحياتية للعظماء من الموضوعات المفضلة لدي. أحب أيضا زيارة الأماكن الغير معروفة. ومن الممكن أن أذهب بدون صحبة العائلة. أشاهد التلفاز أيضا في وقت الفراغ.

يمكن للفرد قضاء وقت فراغه في الاعتناء بالحديقة، الرسم، التصوير، القراءة، التجديف، جمع الطوابع.. الخ. اليوم، لم يعد الإنسان سعيدا بما لديه. فهو يريد أن يكسب الكثير والكثير من المال. لذلك فهو لا يملك وقت فراغ. يعيش الإنسان في قلق وتوتر. يعاني من الكثير من الأمراض مثل السهر، ارتفاع ضغط الدم، الانهيار العصبي. لذلك، يجب عليه أن يستمتع بوقت فراغه. وقت الفراغ له أهمية كبيرة في حياة الفرد. انها المسعي الوحيد الصحيح خلال وقت الفراغ التي يمكن أن تعطينا السعادة الحقيقية. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## الصدقة

لا شك أن الصداقة هي موضوع مهم للكتابة عنه، ويسعدني الحديث عن هذا الموضوع حيث يمكننا القول أن الصداقة هي علاقة خاصة تعتمد على المشاعر الغير المشروطة مثل الثقة والحب والاحترام والولاء.

نحن لا نبالغ عندما نقول إذا كنت ترغب في الحصول على صداقة حقيقية، يجب أن يكون لديك أصدقاء حقيقيين يمكنك أن تكون على سجيته معهم، ولا تحتاج إلى التفكير في ما تقوله مع أصدقائك، فالصديق دائماً يحرص على دعمك عاطفياً في كل الأزمات والمشاكل التي تمر بها.

يمكننا أن نقول أن الصديق الحقيقي أصبح جزءاً من حياتنا اليومية ، حيث أن وجود صديق له الكثير من الفوائد ، على سبيل المثال ؛ هو الشخص الذي يمكن أن تخيره عن مشكلاتك تفصيلاً دون الشعور بالحرج ، ولكن في حالة اختيارك لصديق غير حقيقي ، سيكون لهذا الاختيار تأثير سلبي على حياتك لأن هذا من شأنه أن يجعلك تشعر بالألم والفشل وخيبة الأمل. ومن ثم ، يجب أن نكون أكثر حذراً عند تكوين صداقات جديدة.

في الختام ، يمكننا القول أن الشخص الذي وجد صديقاً مخلصاً قد وجد كنزاً لا يقدر بثمن ، حيث أن الصديق الحقيقي هو ذلك الشخص الذي يسعى لخدمتك بكل سعادة وبدون مقابل. (1)

---

(1) <https://learnenglish.nu/>

## الأخلاق

تعتبر القيم والأخلاق شيء في غاية الأهمية. فالشخص الذي يتمتع بقيم حميدة يعتبر محبوباً من الجميع حوله لأنه يحس بالآخرين ويتصرف أيضاً بشكل أخلاقي.

يمكن الشخص من الحكم على الأشياء سواء كانت صحيحة أو خاطئة بناءً على القيم التي تعلمها و استوعبها. فالأخلاق تجعل اتخاذ القرار عملية سهلة في كل خطوات الحياة المختلفة.

تقدم لنا القيم أهداف واضحة في الحياة. فدائماً ما تعلمنا الأخلاق كيفية التصرف والدخول في مواقف مختلفة وتوجيهنا في الاتجاه الصحيح. يتحمل الشخص ذات القيم الحميدة مسؤولية أفضل.

إن كنت تريد مجتمع أفضل فيجب أن يتمتع الناس بقيم حميدة. تلعب الأخلاق دوراً هاماً في المجتمع. يحتاج الناس فقط إلى القيام بعملهم بكل جد بكل شغف، أمانة وقيم أخرى. يساعد هؤلاء الأشخاص في تقدم المجتمع ويجعلونه مكاناً أفضل للعيش.

تحدد ثقافتنا ومجتمعنا القيم إلى حد كبير. يتم غرس القيم خلال فترة سنوات الطفولة وتبقى معنا طوال حياتنا.

دائماً ما تلعب الأسرة الدور الأهم في غرس القيم بداخلنا. تعتمد القرارات بشكل كبير على القيم التي نكتسبها. تعتبر القيم دائمة ونادراً ما تتغير. دائماً ما يعرف الشخص بالقيم التي يكتسبها. دائماً ما تنعكس قيم الشخص على وجهة نظره وشخصيته بشكل عام.

من الضروري أن يدرك الأشخاص أنه يجب إعطاء الأولوية الأفضل في حياة الطفل إلى الأخلاق والقيم لأنهم هم مستقبل المجتمع. لن يكون هناك شيئاً أفضل في المجتمع من تمتع غالبية الناس بقيم حميدة واتباع العادات الأخلاقية. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## التلوث

حيث يعتبر التلوث من أكبر المشاكل في هذا العصر. هناك العديد من أنواع التلوث التي لها تأثير ضار على حياة الكائنات الحية.

يمكننا القول أن تلوث الهواء هو الأكثر خطورة. ينتج هذا النوع من الدخان وأدخنة العادم من المصانع والسيارات التي تؤدي إلى هواء غير صحي وغير نظيف.

أيضا لا يسمح تلوث الهواء للحرارة بمغادرة الغلاف الجوي والذي يسبب الاحترار التدريجي للأرض وهذا ما يسمى بظاهرة الاحتباس الحراري. كما نتعرض أيضاً للأمطار الحمضية الناتجة عن تلوث الهواء، والأمطار الحمضية هي الأمطار التي تحتوي على حمض ناتج عن التلوث الصناعي والدخان والغازات الضارة المختلطة مع الماء في السحب مما تجعل المطر ضاراً بالأشجار والنباتات.

هناك نوع آخر من التلوث وهو تلوث المياه ، وذلك بسبب سكب النفايات الصناعية والمواد الكيميائية السامة في الأنهار والبحار ، وأيضاً السفن الناقلة التي تسكب النفط في البحار والمحيطات ، كل هذا يجعل المياه غير صحية للشرب ، و له أيضاً آثار ضارة على الأسماك التي يأكلها الناس.

أخيراً وليس آخراً ، يجب أن نقدم حلاً للتلوث البيئي مثل بناء منشآت خاصة لمعالجة نفايات المؤسسات العامة والصناعية وإنشاء مصانع لإعادة التدوير ، حيث يمكن جمع بعض الأشياء مثل الورق والبلاستيك والعلب والزجاج واستخدامها مرة أخرى، يسمى ذلك بإعادة التدوير، تعد البيئة هبة من الله ينبغي الحفاظ عليها وحمايتها من التلوث. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## البطالة

يتم تعريف البطالة على أنها تعبير يطلق على الأفراد الذين لا يعملون أي العاطلون عن العمل. تعرف البطالة على أنها الحالة التي لا يتمكن الفرد من ايجاد وظيفة أو محاولته الدائمة في البحث عن عمل. هناك تعريف اخر للبطالة وهو قدرة الأفراد على العمل في المجتمع والبحث عن طرقا عديدة لا ييجاد عمل ولا لم يجدوا الفرصة المناسبة.

يسعى العديد من الأفراد في المجتمع للحصول على وظيفة في مجال معين سواء كان مرتبطا بدراستهم أو من خلال الوظائف العامة ولكن يواجه الكثير صعوبة في ايجاد العمل المناسب لهم بسبب نقص الوظائف المتعلقة بمجالهم في سوق العمل..

### أسباب البطالة:

الهجرة من الريف الى المدينة والذي يؤدي الى زيادة عدد الأفراد العاطلين عن العمل في المدينة. سوء الأحوال الاقتصادية في بعض البلدان والذي ينتج عنه مشاكل اقتصادية وأهمها قلة الوظائف. عدم تناسب عدد الوظائف المتاحة مع عدد الأفراد في سن العمل مما ينتج عنه زيادة انتشار البطالة بينهم.

توفير الوظائف في أوقات معينة من السنة والتي يعمل الافراد خلالها فترة من الوقت والتي تنتهي بانتهاء العمل

عدم تناسب المؤهلات الوظيفية للمناصب المتاحة مع المؤهلات العلمية أو الخبرات المهنية لدى الأفراد و الذي يؤدي الي وجود وظائف بدون موظفين مناسبين.

### حلول مقترحة:

تقديم الارشاد المهني و الوظيفي للطلاب في المراحل الاعدادية والثانوية لكي يتمكن كل طالب من اختيار المجال الذي يفضل الدراسة به مما يتناسب مع قدراته و اهتماماته.

قيام الدولة بنشر احصائيات نسبة الطلاب المقبلين على التخصصات الجامعية ومدى احتياج سوق العمل لها لكي يتمكن الطالب من اكتشاف أفضل المجالات للعمل فيها.

تقليل سن التقاعد في الدولة لكي يتمكن الخريجون الجدد من الالتحاق بالوظائف كبديل لهؤلاء المتقاعدين.

تقليل العمالة الخارجية بقدر الامكان و استغلال الأيدي العاملة المحلية. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>



## نهر النيل

نهر النيل من أهم الأنهار المعروفة عالميا، فهو أطول نهر في قارة افريقيا وهو ينبع من الجنوب ويصب في الشمال، وينبع من البحيرات العظمى في وسط افريقيا ويصب في البحر الأبيض المتوسط.

إنه يمد مساحات شاسعة من الأراضي الافريقية بالماء لأن حوض نهر النيل يشمل ١١ دولة وهما تنزانيا، ورواندا، وبوروندي، وأوغندا، وجمهورية الكونغو الديمقراطية، وإريتريا، وكينيا، وإثيوبيا، وجنوب السودان، والسودان، ومصر.

تعد أهمية نهر النيل في كونه ساقى لكل الأراضي الزراعية للبلاد التي تقع على ضفافه، فلولا وجود نهر النيل لأصبحت أراضي صحراوية قاحلة، ويعتبر أيضا وسيلة نقل للبضائع قتمر منه السفن والبواخر للوصول إلى جهتهم.

وتنتقل فيه مراكب الصيد فإنه يتمتع بثروة سمكية هائلة وذلك لتنوع الحيوانات البحرية التي تعيش فيه، فيعتمد عليه سكان البلاد التي تقع على ضفافه في معيشتهم ومنهم من يكسب رزقه من مهنة الصيد اعتمادا على نهر النيل.

تعتمد دولتي مصر وأثيوبيا على مياه نهر النيل لتلبية احتياجاتهما فمصر من الدول الزراعية فيعيش أغلبية سكان مصر حول وادي النيل ومعظمهم من المزارعين ويعتمدون على مياه النيل لزراعة محاصيلهم، والزيادة السكانية في اثيوبيا أثرت على احتياجها للماء فازداد احتياجهم لها وذلك أدى إلى توتر العلاقات بين مصر واثيوبيا في الفترة الأخيرة. (1)

(1) <https://learnenglish.nu/>

## الحوار الوطني طريق التقدم والازدهار

### مفهوم الحوار الوطني:

الحوار الوطني مفهوم يشير إلى إتحاد كافة أطراف الشعب والتنسيق الكامل فيما بينها وبين فصائلها المختلفة وذلك من أجل الوصول لحلول مرضية في القضايا والمشكلات العامة التي تهم المواطن وتواجه الوطن ، ومن خلال هذا الحوار الوطني المثمر يتم تبادل الآراء والنقاش بين جميع فصائل وأطراف الشعب وذلك من أجل بلوغ الأهداف التي تسعى الدولة لتحقيقها من خلال النقاش الوطني والحوار المثمر.

الحوار الوطني يتم من خلاله طرح القضايا والمشكلات التي تواجه المواطن العادي والجماعات وكافة فصائل الدولة ويتم من خلال الحوار الوطني تبادل الآراء ووجهات النظر المختلفة بهدف الوصول لرأي موحد صحيح والإتفاق عليه يدعم مصالح الوطن والمواطن مع تجنب كافة المصالح الحزبية والشخصية الفردية ، و الاجتماعات والحوارات الوطنية أمر هام وضروري لتحقيق أهداف الدولة المنشودة ودعم المواطن وحقوق المواطنة.

### أهمية الحوار الوطني للوطن وللمواطن:

تحقيق الحوار الوطني بين أطراف وفصائل الشعب سبيل لتحقيق المصالح العامة للفرد والمجتمع بأسره ، فهو يساهم في مواجهه كافة المشكلات التي تعرقل سبيل النهضة في الوطن والتي تؤرق المجتمعات والأفراد ، والحوار الوطني يعكس الصورة الجيدة التي تدل على الترابط بين أفراد الوطن الواحد ومدى تعاونهم المشترك في كافة المجالات ، ومن ثم بلوغ الأهداف الوطنية السامية وتحقيق التعاون المشترك بين المسؤولين والمتقنين في الوطن مصالح العامة ، والإستفادة من ثمار التعاون.

### الحوار الوطني سبيل النهضة والازدهار:

يساهم الحوار الوطني بين فصائل المجتمع وأطرافه المتباينة على النهوض بالوطن وتحقيق أسباب ازدهاره وتقدمه للأمام ، حيث يساهم الحوار الوطني في تحقيق التوافق الجماعي الوطني من خلال التعاون المشترك المثمر بين أطراف الشعب من أجل تحقيق المصالح العامة للوطن وللمواطن. (1)

(1) <https://www.fekera.com/>

## الصديق

الصداقة أسمى علاقة تجمع بين شخصين أو مجموعة، تتسم بالترابط وعلى قدر عالي من الدين والأخلاق العظيمة، ذات قيمة سامية وكبيرة الشأن بجمالها، تترقي الحياة وتسمو بتلك الصفات الصادقة في التعامل وتبادل الود والإحترام، والصداقة تمتد من كلمة الصدق المعاكسة لصفة الكذب، ولقد خلقنا الله وأحسن في خلقنا وخلقنا وكرمنا عن الكائنات الأخرى بالعقل، الذي يحكم علاقتنا بمن حولنا، حيث أن الإنسان لا يقدر العيش لوحده بعيداً عن حوله من الناس والمجتمع المتكامل، لتأتي الصداقة بصديق الطفولة ورفيق الشباب والكهولة، الذي يساندك في أوقات ضعفك، ويصدّ عنك مكر وظلم عدوك، إنها العلاقة الأكثر انسجاماً بين شخصين في مشاعر وأحاسيس أخوية راقية، فدور الصديق ذات الأهمية كبيرة في جلب الطاقة الإيجابية والداعمة في مسيرة الحياة ومشاكلها.

تعتبر الصداقة الحقيقية جوهرة الحياة الناجحة والمستقرة، فالصديق الوفي الحنون الذي يستوعب بأن مفهوم الصداقة ليست كلمة فقط أو دلالة عن الصحبة التي تنطوي على المصالح أو زمالة مؤقتة في حقائب الدراسة أو في مجال العمل، إنما تعني بمعناها الكبير الذي يعتمد على المشاركة والتبادل بين الأصدقاء الأوفياء في جميع أمورهم الحياتية وهمومها ومشاكلها، وفي مساندة الصديق والوقوف بجانبه في الأزمات، ومساعدته بموضوعية وقلب مُحب في اتخاذ القرارات، وتصويبه عن الوقوع في الخطأ أو الإنجراف في لحظة يأس نحو الطريق السيء. إن اختيار الصديق المناسب والوفاة عملية ليست بسيطة، بل شاقة ومتعبة في البحث عن رفيق حقيقي يتحمل كل منهما الآخر في أدق اللحظات والأوقات العصيبة، وليس كل من نقابله في حياتنا يسمى صديق، ومن أهم معايير اختيار الصديق الثقة المتبادلة بين الأصدقاء، وإذا تزعزعت أو اهتزت من أول موقف أو أزمة، فتلك الصداقة ليست ثابتة المبادئ وعند أول محك ستنتهي.

الصداقة الطيبة تمنح حياة الأصدقاء جمال وروعة، وتمتع الجسد والعقل والروح بأسمى المشاعر، لذلك علينا العمل على تكوين علاقات صداقة مع أشخاص إيجابيين ومتفائلين، وصبورين على بعض وقلوبهم مفتوحة للآخر بكل محبة وسعة صدر، وكما جاء في حديث رسول الله صل الله عليه وسلم (المرء على دين خليله، فليُنظر أحدكم من يُخالل، وقال الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه في الصداقة (عليك بإخوان الصدق، فأكثر من اكتسابهم، فإنهم عدة عند الرخاء، وجنة عند البلاء)، وجاء في أقوال وأمثال السلف قول (الصديق والرفيق قبل الطريق). الصداقة ميزان المودة والمحبة وجمال الحياة بين الأصدقاء، التي نعيش بها مع الآخرين ضمن قواسم ونقاط مشتركة وعلاقات بناءة وفاعلة

بشكل يجعل الحياة جميلة وبسيطة بعيدة عن التفرقة والخلافات نحو حياة هادفة وناجحة بعلاقاتها وروابطها الاجتماعية، وأجمل ما في رابطة الصداقة بأن الصديق يتقبل صديقه ويحبه باحترام، بالرغم من بعض العيوب والأخطاء التي نتخطاها أحياناً ونغفل عنها، من أجل بقاء الود والمحافظة على قدسية رابطة الصداقة (1).

---

(1) <https://sotor.com/>

## يوم السلام العالمي

يحتفل العالم في كل عام بيوم ٢١ من شهر أيلول في يوم السلام العالمي وذلك بموجب قرار أعلنته الجمعية العامة للأمم المتحدة رقم (٦٧/٣٦) عام ١٩٨١، لتكون مناسبة عالمية مشتركة يتم بها احتفال جميع شعوب العالم معاً بهذا اليوم، وقد أقيم أول احتفال بيوم السلام العالمي في عام ١٩٨٢، إلى أن قامت الجمعية العامة في عام ٢٠٠١ بالتصويت والإجماع على القرار (٨٢٨٢/٥٥)، الخاص بالتحديد في تاريخ ٢١ أيلول/سبتمبر من كل عام يوماً للسلام العالمي ووقف إطلاق النار ومنع العنف والقتل بين الدول، وبهدف تكريس وتمجيد أهمية السلام لدى الإنسان، وتعزيز المثل والقيم الإنسانية من أجل الدعوة إلى السلام ونشره بين الأمم وتشجيعه، وقد جاء ميثاق الأمم المتحدة من أجل محاربة النزاعات وحل الصراعات والحروب الدولية والحد منها، من خلال طرح الحلول السلمية التي تساعد في نشر الأمن والسلام في العالم كله، ويتزامن يوم الاحتفال بيوم السلام مع موعد انعقاد الجلسة الافتتاحية لدورة الجمعية العامة الذي يأتي في كل عام بالثالث من شهر سبتمبر.

لا يمكن أن يتحقق السلام بدون وجود الديمقراطية، حيث أن السلام والديمقراطية يشكلان معاً رابطة وشراكة مهمة تهدف إلى ما يعود بالخير والمصلحة لدول العالم، ولقد هيئت منظمة حقوق الإنسان التي أعلنتها أيضاً هيئة الأمم المتحدة، للشعوب البيئة المناسبة لوجود الديمقراطية، وممارستها من أجل أن ينال الإنسان حقوقه السياسية والتمتع بالحريات المدنية في حياته الطبيعية والعادية.

يتيح يوم السلام العالمي لشعوب العالم بالاحتفال معاً والتنظيم المشترك لأحداث وأعمال تدعم وتعزز دور السلام في حياة الشعوب والأمم، والدعوة في هذا اليوم إلى الالتزام بتوقف العداء والقتال، وإلى نشر الوعي والثقافة بين الناس، ويمنح الإنسان المثل الأعلى بنيل الحرية والسعادة للعيش بالأمان الذي يطمح له في كل العالم، وفي تحقيق السلام الذي يقارب بين الدول والشعوب على مختلف أجناسها وأديانها، والسلام من أهم الركائز والدعائم الأساسية والرئيسية في بناء ودعم قوة الدول العالم كله، فالسلام يعني الأمن والطمأنينة الذي هو عكس العنف والخوف والحرب، الذي يوفر للإنسان الحياة الآمنة والمستقرة، أما الدول التي تعاني من العنف والحرب، فإنها لا تعرف السلام ولا تنعم بالاستقرار، ولا يعيش شعوبها في أمن وسكينة. ومن هنا نرى أن توفر السلام العالمي هو مطلب أساسي وحضاري لتقدم الشعوب وتطورها، والذي يؤثر على الفرد والجماعة بشكل إيجابي للعيش بحرية ورفع معنويات الإنسان، ليصبح قادراً على الإنتاج والإنجاز بالعمل

**Dr/Amani Zaki**

والعطاء وممارسة الحياة الطبيعية بدون تهديد حياته ومصالحه، ونشر المحبة والتآلف والطمأنينة في أرجاء العالم كله. (1)

---

(1) <https://sotor.com/>

## الكوليرا

تعد الكوليرا أحد الأمراض البكتيرية الخطيرة، والتي قد تتسبب للمصاب بإسهال وجفاف شديدين، وعادة ما تنتشر عدوى الكوليرا عبر المياه الملوثة ببكتيريا المرض.

ويعد الكوليرا مرضًا خطيرًا لدرجة أن التعامل معه طويلاً يجب أن يتم خلال ساعات فقط بعد الإصابة، فمن الممكن أن يتسبب إهمال المريض ولو خلال ساعات الإصابة الأولى بالوفاة.

ومع أن نظم الصرف الصحية الحديثة في معظم دول العالم قد تمكنت بنجاح من توفير مياه نظيفة وخالية من الكوليرا إلا أن المشكلة لا تزال قائمة في بعض الدول الفقيرة.

### أسباب الإصابة بالكوليرا

تتسبب سلالة معينة من البكتيريا تدعى الضمة الكوليرية (*Vibrio cholerae*) بمرض الكوليرا، فعند تسلل هذه البكتيريا إلى الجهاز الهضمي فإنها وحال وصولها الأمعاء تقوم بإنتاج مواد شديدة السمية.

وقد تصل البكتيريا للشخص نتيجة تناوله أطعمة أو مشروبات ملوثة ببكتيريا الكوليرا، مثل: خضراوات، وفواكه تحتوي قشورها على البكتيريا أو كان قد تم ريها بمياه ملوثة.

هذه المواد السامة وعند ارتباطها بجدران الأمعاء الداخلية، فإنها:

- تسبب خللاً في التدفق الطبيعي للصوديوم والكلوريد.
- تتسبب في تحفيز الجسم لطرده كميات كبيرة من المياه من داخله وهذا يظهر على شكل الإصابة بإسهال.

ومن الجدير بالذكر أن بكتيريا الكوليرا لا تنتقل من شخص لآخر عبر اللمس على عكس بعض الأمراض البكتيرية الأخرى، مثل: التيفوئيد.

### عوامل الخطر وفرص الإصابة بالكوليرا

هناك بعض العوامل التي تزيد من فرص الإصابة بالكوليرا، وهذه أهمها:

- بيئة غير نظيفة.
- نقص في أحماض المعدة، حيث أن بكتيريا الكوليرا لا تستطيع العيش في محيط حمضي.
- وجود أشخاص مرضى في البيئة المحيطة.
- الأشخاص الذين فصيلة دمهم O، مع أن هذه الأمر غريب وسببه ليس واضحاً بعد.

## أعراض مرض الكوليرا

في حالات كثيرة لا تبدو أية أعراض على الأشخاص الذين يتعرضون لبكتيريا الكوليرا، بل وفي حالات كثيرة لا يعرف المصاب أنه مصاب فقد يتم طرد البكتيريا عبر الفضلات دون أعراض خلال فترة ١٤ يومًا.

تظهر أعراض الكوليرا فقط لدى ١٠% من المصابين خلال ٢-٣ أيام من الإصابة، وهذه بعض الأعراض الظاهرة:

- إسهال مفاجئ.
- غثيان وتقيؤ.
- جفاف طفيف أو متوسط الحدة.
- خسارة وزن سريعة.

والخطر الحقيقي هنا يكمن في حدة الجفاف الذي قد يصاب به المريض، فالجفاف قد يسبب الأمور الآتية:

- تعب وإرهاق شديدين.
- تقلبات مزاجية.
- عطش شديد وجفاف في الفم.
- التبول مرات أقل من المعتاد.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- انخفاض ضغط الدم.
- انخفاض منسوب المعادن في الدم، ما قد يسبب تشنجات عضلية.

عادة ما تظهر على الأطفال ذات الأعراض التي تظهر على المصابين البالغين، مع أعراض إضافية قد تشمل:

- دوخة ودوار حادين.
- حمى وارتفاع في درجة الحرارة.
- غيبوبة.

## علاج الكوليرا

هذه بعض الطرق العلاجية التقليدية المتبعة لعلاج الكوليرا:

- علاج التجفاف بأملاح خاصة تؤخذ فمويًا.
- علاج التجفاف عبر مصل وريدي.
- مضادات حيوية.
- مكملات الزنك.

ومع أن استعمال مضادات للإسهال قد يبدو أمرًا بديهيًا إلا أنه لا يفضل استعمالها هنا لأن الإسهال الحاصل يساعد على طرد البكتيريا خارج الجسم عبر الفضلات.



قد يكون مرض الكوليرا قاتلاً في حال تسبب بفقدان سريع جداً للسوائل والأملاح من الجسم، فتحصل الوفاة خلال فترة ٢-٣ ساعات فقط أحياناً

## الوقاية من مرض الكوليرا

إذا كنت على وشك السفر إلى مكان تنتشر فيه الإصابة بمرض الكوليرا، عليك اتخاذ الاحتياطات والإجراءات الوقائية الآتية:

- غسل اليدين جيداً.
- شرب مياه المعدنية أو المغلية فقط.
- تجنب تناول الأطعمة الملوثة.
- تجنب تناول مشتقات الحليب.
- تناول فقط الفواكه والخضراوات التي قمت بتقشيرها أنت.
- الحرص على تناول طعام مطهو جيداً وتجنب تناول الطعام النيء بما في ذلك السلطات.

## التسامح

يعتبر التسامح من طرق الوصول إلى الله سبحانه وتعالى، والسعادة، والحب، حيث يفتح الفرص للتخلص من الخزي، واللوم، والذنب، كما أنه يظهر الروح والقلب، ويزيد الشعور بالاستقرار النفسي والأمن، وقد يكون التسامح على مستوى الأفراد، والجماعات، والدول، ويعرف التسامح أيضاً بأنه الاحترام، والتقدير، والقبول للصفات الإنسانية، وأشكال التعبير، وللتنوع الثقافي، كما أنه من الأمور المهمة التي دعا لها العظماء على مر الزمان، وخاصةً الرسول المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم والعديد من الأنبياء المرسلين، حيث لم يكره أحداً من قومه على الدخول بالإسلام، وبذلك كان خير إمام للدعوات السلمية بالرغم مما لاقاه من ظلم وأذى واضطهاد.

تظهر أهمية التسامح جلية في العديد من جوانب الحياة المختلفة، حيث يزيد التكافل بين أفراد المجتمع، ويبعث على الشعور بالسعادة، مما يقلل نسبة العصبية والتوتر التي تؤدي إلى انتشار الجريمة والعنف في المجتمع، بالإضافة إلى أنه يبني المجتمع، ويجعله يزدهر من خلال فتح آفاق السعادة والحب بين الأفراد، وتقوية العلاقات الاجتماعية، ويزيد تحضر المجتمع ويوحده، كما أنه من الأعمال التي يؤجر الإنسان على فعلها كونها تنقي القلوب، وترفع صاحبها لأعلى المراتب، وهو من الأمور التي تقوي الجهاز المناعي، وتقلل نسبة تلف خلايا الدماغ العصبية.

## الشباب

تُعتبر فئة الشباب أهمّ الفئات التي تعمل على بناء وتنمية المجتمع؛ فهي عموده الفقريّ الذي لا يمكن الاستغناء عنه، فهذا المفهوم، أي الشباب، يُعبّر عن خصائص تتمثل أساساً في القوّة والحيويّة والطاقة، والقدرة على التحمّل، وعلى الإنتاج في مرحلةٍ مُعيّنة من عمر الفرد.

### دور الشباب في بناء المجتمع للشباب:

دورٌ كبير في تنمية وبناء المجتمع، ولا يقتصر دورهم على مجالٍ مُحدّد، بل يتقاطع مع جميع المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، ومُختلف قطاعات التنمية، فمن أهمّ مُميّزاتهم ودورهم كقوّة تغيير مُجتمعيّة ما يأتي:

الشباب هم الأكثر طموحاً في المجتمع، وعملية التغيير والتقدّم لا تقف عند حدودٍ بالنسبة لهم، فهم أساس التغيير والقوّة القادرة على إحداثه، لذلك يجب أن يكون استقطاب طاقاتهم وتوظيفها أولويّة جميع المؤسسات والمجموعات الاجتماعية التي تسعى للتغيير.

الشباب هم الفئة الأكثر تقبلاً للتغيير، وهم الأكثر استعداداً لتقبّل الجديد والتعامل معه، والإبداع فيه، وهم الأقدر على التكيف بسهولةٍ دون إرباك، ممّا يجعل دورهم أساسيّ في إحداث التغيير في مجتمعاتهم.

والطاقة الجبّارة التي يملكونها تُساعدهم بشكلٍ كبير نحو التقدّم والحيويّة الحماس الفكريّ لدى الشباب في التفاعل مع مُختلف المُعطيات السياسية والاجتماعية المُتغيرة

الشباب قوّة اجتماعية هائلة، ففي بعض البلدان هم أكثر الفئات عدداً، وهم بالطبع الأكثر نشاطاً، وبالتالي يُمكنهم تغيير الكثير من خلال الاشتراك بأعمال التنمية المُجتمعيّة في جميع المجالات، والمساهمة في إصلاحها، والتأسيس للأجيال القادمة لتكون ظروفهم أفضل.

في المدن والريف والأحياء الشعبيّة على حدّ دور الشباب في العمل التطوعيّ والخدمات العامّة سواء، فمُشاركتهم بالأعمال التطوعيّة المُختلفة قادرةٌ على بناء شخصياتهم وتقويتها، وتعزيز روح المُواطنة لديهم، وتجعلهم يُساهمون في مُساعدة الآخرين، ويُقدّمون لمُجتمعاتهم طاقاتهم الإيجابية، وقوتهم في المجالات الصحيّة.

التي تخصّ المجتمع الذي يعيشون به، والتعلّم عنه، واكتساب معرفة في التعرّف على الأمور المحليّة تاريخه ومُميّزاته وخصائصه واحتياجاته، ممّا يُمكنهم من تطويره وتنميته.

فهناك الكثير ممّا يُمكن أن يقوم به الشباب تأسيس المجموعات الشبابية المُختلفة والمُشاركة فيها، المُهمّين بالعمل في مجالٍ واحد، وهو ما يُمكن أن يُسهّم في تطوير هذا المجال والمجتمع المُحيط بهم كذلك.

### دور الشباب في السياسة:

للشباب تأثيرٌ كبيرٌ على السياسة، وأدوارٌ هامّةٌ يُمكن أن يُساهموا بها، مثل:

الشباب هم القوة السياسية الأكبر، والأكثر تحرراً وافتتاحاً، لذلك يمتلكون القدرة على تحقيق أهدافهم في تغيير السياسات وتفعيل دورها بشكل أكبر في دولهم، والتأثير على جميع القوى السياسية، وعلى صنّاع القرار والمسؤولين

من واجب الشباب معرفة حقوقهم وواجباتهم، حتى يستطيعوا المطالبة بها، والتعامل معها، وتحقيقها، وتطبيقها بالشكل الأمثل.

من خلال التعبير عن آرائهم بمختلف الطرق، خاصة ما يمكن للشباب المساهمة في التغيير الحقيقي توفره اليوم الوسائل التكنولوجية الحديثة، لكن عليهم بالطبع توخي الحذر في كل ما يُقال أو يُنشر، فالإيوم كل ما يُكتب ويُنشر محفوظ، ومن الصعب مسحه فيما بعد.

المشاركة في الانتخابات والتشجيع عليها، إذ تُعدّ الانتخابات مفصلاً سياسياً هاماً في جميع الدول، وموقف الشباب منها يجب أن يكون موقفاً مؤثراً؛ لأنها في أغلب الأحيان ستحدد مستقبل البلاد لعدة سنوات بعدها، وهم فعلياً أكثر القوى المؤثرة والمتأثرة في مستقبل البلدان وتطورها.

#### دور الشباب في الاقتصاد:

للشباب أدوارٌ هامةٌ في تنمية اقتصاد الدول، ومنها أنّ الشباب قوة اقتصادية كبيرة يُمكن استغلالها في التنمية الشاملة، وفي جميع القطاعات، ويُمكن من خلال تحفيزهم على الإبداع في المجالات المختلفة الحصول على أفكار ريادية خلاقية، وزيادة الإنتاج والدخل لهم وللعاملين في تلك المجالات، ممّا يضمن النجاح والتقدم للمجتمع بمختلف قطاعاته.

## المؤتمر الوطني للشباب.. منصة الرئيس السيسي لتمكين قادة المستقبل

بوابة أخبار اليوم  
الخميس، 12 أغسطس 2021

تحت شعار «ابدع انطلق» بدأت القيادة السياسية تبنيها فكريا جديدا وإتاحة الفرصة للشباب للتعبير عن آمالهم ومتطلباتهم، بالمواجهة والشفافية بين الشباب والدولة، مساحة للرأي ومنبرا للشباب أوجده الرئيس عبد الفتاح السيسي، بعد توليه الحكم حرصا منه على تمكين الشباب والاستفادة من طاقاتهم المهدرة، ورعاية النوابع منهم.

البداية كانت من خلال المؤتمرات الوطنية للشباب بمشاركة مجموعة كبيرة من الشباب في مختلف الفئات والتخصصات والمحافظات، وتحت رعاية الرئيس عبدالفتاح السيسي وبحضوره لكل المؤتمرات بداية من المؤتمر الوطني الأول للشباب الذي عقد في أكتوبر ٢٠١٦ بشرم الشيخ.

ويُعد المؤتمر ملتقى للحوار المباشر بين الدولة المصرية ومؤسساتها المختلفة والشباب المصري الواعد الذي يطمح في مستقبل أفضل لوطنه من خلال رؤية وطنية وتخطيط علمي وحوار بناء.

ويشارك في المؤتمر عددا كبيرا من الشباب يمثلون كافة شرائح وقطاعات الشباب المصري من شباب الجامعات والرياضيين والمتففين والإعلاميين وشباب الأحزاب، بالإضافة إلى الشباب الراغبين في المشاركة والذين يقومون بالتسجيل من خلال الموقع الإلكتروني.

## تغير المناخ

يواجه كوكب الأرض اختلالات مناخية حادة بسبب الانتهاكات الممتدة خلال القرون القليلة الماضية، وخلال هذه القرون تم إدراك أن الأنشطة البشرية هي السبب الرئيسي في تغير المناخ إلى درجة حرارة سطح الأرض بنحو ٠,٧ حد كبير، كما أنه خلال المائة عام الماضية ارتفع متوسط درجة مئوية مما أدى إلى تغير المناخ.

يمكن أن تكون هذه التغيرات الطفيفة في درجات الحرارة خطيرة للغاية في المستقبل لأنها يمكن أن تؤدي إلى ظاهرة الاحتباس الحراري، حيث أن ظاهرة الاحتباس الحراري هي قضية تطارد العديد من دول العالم، ومع الزيادة المستمرة في غازات الاحتباس الحراري فمن المتوقع أن يزداد الوضع سوءًا

يشير مصطلح "تغير المناخ" إلى أي تغيير هام في مقاييس المناخ الذي يستمر لفترة طويلة من الزمن، بعبارة أخرى يشمل تغير المناخ التغيرات الرئيسية في درجات الحرارة أو هطول الأمطار أو أنماط الرياح من بين تأثيرات أخرى تحدث على مدى عدة عقود أو أكثر.

كان للارتفاع الحاد في درجات الحرارة العالمية بعض التأثيرات المناخية الشديدة، حيث كانت هناك تغيرات هائلة في أنماط هطول الأمطار مما أدى إلى الجفاف والفيضانات المفاجئة وعدم انتظام هطول الأمطار وزيادة هطول الأمطار وما إلى ذلك من أحدث المخاطر التي نواجهها في مواردنا المحيطية، على سبيل المثال ترتفع مستويات المياه مما يؤدي إلى غمر المناطق المنخفضة، وتذوب الأنهار الجليدية بسبب ارتفاع درجات الحرارة مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى سطح البحر خاصة في القطبين، وهذا يهدد أيضًا بفقدان الموائل للعديد من الكائنات التي تعيش في المناطق الباردة مثل الدببة القطبية.<sup>(1)</sup>

(1) <https://e3arabi.com/>

## الحرب في أوكرانيا

مارس ٢٠٢٢ 17

يمثل الصراع ضربة قوية للاقتصاد العالمي ستضر بالنمو وترفع الأسعار. إذا نظرنا إلى ما هو أبعد من المعاناة والأزمة الإنسانية الناجمة عن الغزو الروسي لأوكرانيا، لوجدنا أن الاقتصاد العالمي بأكمله سيشعر بآثار تباطؤ النمو وزيادة سرعة التضخم.

وسوف تتدفق هذه الآثار من خلال ثلاث قنوات رئيسية. أولاً، ارتفاع أسعار السلع الأولية كالغذاء والطاقة سيدفع التضخم نحو مزيد من الارتفاع، مما يؤدي بدوره إلى تآكل قيمة الدخل وإضعاف الطلب. وثانياً، الاقتصادات المجاورة بصفة خاصة سوف تصارع الانقطاعات في التجارة وسلاسل الإمداد وتحويلات العاملين في الخارج كما ستشهد طفرة تاريخية في تدفقات اللاجئين. وثالثاً، تراجع ثقة مجتمع الأعمال وزيادة شعور المستثمرين بعدم اليقين سيفضيان إلى إضعاف أسعار الأصول، وتشديد الأوضاع المالية، وربما الحفز على خروج التدفقات الرأسمالية من الأسواق الصاعدة.

وبما أن روسيا وأوكرانيا من أكبر البلدان المنتجة للسلع الأولية، فقد أدت انقطاعات سلاسل الإمداد إلى ارتفاع الأسعار العالمية بصورة حادة، ولا سيما أسعار النفط والغاز الطبيعي. وشهدت تكاليف الغذاء قفزة في ظل المستوى التاريخي الذي بلغه سعر القمح، حيث تسهم كل من أوكرانيا وروسيا بنسبة ٣٠% من صادرات القمح العالمية.<sup>(1)</sup>

(1) <https://www.imf.org/ar/News/Articles/2022/03/15/blog-how-war-in-ukraine-is-reverberating-across-worlds-regions-031522>

## احتفالية موكب المومياوات الملكية

### احتفالات

#### الرئيس عبد الفتاح السيسي يشهد احتفالية موكب المومياوات الملكية -

شهد السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي (السبت الموافق ٣/٤/٢٠٢١) حدثًا استثنائيًا فريدًا، لموكب أسطوري مهيب ينقل ٢٢ مومياء لأشهر الملوك والملكات من المتحف المصري بالتحديد إلى مكان عرضها الدائم بالمتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط، حيث يعد هذا التحرك هو الأخير لأعظم ملوك العالم القديم، وذلك بحضور رئيس الوزراء والأمين العام لمنظمة السياحة العالمية ووزير السياحة والآثار وعدد من الوزراء والمسؤولين وكذلك عدد من الضيوف الأجانب وسفراء الدول المختلفة بالقاهرة.

وقبل بداية الاحتفال افتتح السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، القاعة المركزية في المتحف القومي للحضارة المصرية، الذي استقبل موكب المومياوات الملكية، وتشمل القاعة على ما يقرب من ١٦٠٠ قطعة أثرية عن الحضارة المصرية عبر عصورها المختلفة منذ عصور ما قبل التاريخ ومرورًا بالعصور الفرعونية واليونانية والرومانية والقبطية والإسلامية وصولًا للعصر الحديث والمعاصر.

واستمع السيد الرئيس إلى شرح مفصل من وزير السياحة والآثار عن المتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط.

شهد السيد الرئيس فيلمًا تسجيليًا يحمل اسم "مصر الحضارة"، والذي يتناول أهم المعالم الأثرية التي تم ترميمها في السنوات الماضية.

كما شاهد السيد الرئيس عرضًا فنيًا مستوحى من الحياة الموسيقية عند المصريين القدماء بقيادة المايسترو "نادر العباسي" حيث تم عزف مقطوعة موسيقية مستمدة من النصوص الهيروغليفية، وهي مقتطفات من افتتاحية ترنيمة مهابة إيزيس.

بدأ الحفل بخروج المومياوات الملكية من البوابة الرئيسية بالمتحف المصري بالتحديد مرورًا بميدان التحرير والدوران حول مسلة الملك رمسيس الثاني والكباش الأربعة الذين تم نقلهم من الأقصر لتزيين الميدان، ليتجه الموكب إلي ميدان سيمون بوليفار والمرور بمحاذاة كورنيش النيل



حتى الوصول إلى المتحف القومي للحضارة، لتستقر المومياوات الملكية داخل قاعة مخصصة تسمى قاعة المومياوات بالمتحف القومي للحضارة.

ضم هذا الموكب ١٨ مومياء لملوك و ٤ مومياوات لملكات، ترجع إلى عصور الأسرة السابعة عشر والثامنة عشر والتاسعة عشر والأسرة العشرين، أشهرهم (الملك سقنن رع - الملكة تي - الملك ستي الأول - الملكة ميرت آمون - الملك تحتمس الثالث - الملكة حتشبسوت - الملك رمسيس الثاني - الملكة أحمس نفرتاري- الملك مرنبتاح).

تم نقل المومياوات من خلال عربات مزينة برسومات ونقوش فرعونية ومجهزة بجو خاص حتى تكون المومياوات في ظروف مناسبة للنقل، وتحمل كل عربة اسم الملك الموجود بداخلها.

شارك في فعاليات هذا الحدث المهيب ملحمة كبيرة تمثل كافة جهات الدولة التي تتكاتف معًا لتقديم هذا الحدث أمام العالم بأكمل صورة حضارية تليق بمكانة مصر وبعظمة الأجداد وعراقة الحضارة المصرية، حيث تمت عملية نقل المومياوات الملكية وفقًا لإجراءات محددة روعي فيها كل معايير الأمان والسلامة المتبعة عالميًا في نقل القطع الأثرية، وذلك من خلال وضعها داخل وحدات تعقيم مجهزة بأحدث الأجهزة العلمية، ثم تحميلها على عربات تم تصميمها وتجهيزها لتلك العملية بما يضمن التحكم في الاهتزازات بهدف الحفاظ على سلامة المومياوات.

وعلى طول طريق الموكب، بدأت مراسم احتفال فرعونية من ميدان التحرير لتنتقل العربات التي تحمل مومياوات الملوك، وسط أجواء احتفالية مهيبية، امتدت إلى متحف الحضارة حيث كان حفل موسيقي في انتظار الملوك.

استقبلت المومياوات الملكية استقبالا عسكريا يليق بعظمة وهيبة الأجداد بإطلاق ٢١ طلقة تشريفية بالمتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط، وإضاءة على طول خط السير الذي شهد تطويرا كبيرا بداية من ميدان التحرير وحتى الفسطاط. (1)

(1) <https://www.presidency.eg>

## ذوي الاحتياجات الخاصة

رغم أن ذوي الهمم أفراد يواجهون صعوبة في القدرة على التعلم أو اكتساب خبرات أو مهارات أو أداء أعمال يقوم بها الفرد السليم المعافى نتيجة لعوامل وراثية أو مكتسبة لديهم، إلا أن الكثير منهم يتمكنوا من تحقيق التفوق في دراستهم أو مجال عملهم بل يحصدون دوماً جوائز عالمية في بطولات مختلفة كالسباحة، لذلك يجب ألا ننظر إليهم نظرة شفقة أو ازدراء بل نظرة احترام وتقدير.

تحديات كثيرة تواجه المعاقين أكثر رأس تلك التحديات عدم قدرتهم على التكيف الاجتماعي حتى داخل أسرهم نتيجة المشاكل النفسية التي يمر بها أغلبهم كالشعور الزائد بالنقص والعجز، عدم الشعور بالأمان وعدم الاتزان الانفعالي، فضلاً عن ما يواجهونه من تنمر وسخرية من قبل بعض الأشخاص غير الأسوياء في المجتمع وربما يدفع ذلك بعضهم إلى الانطواء والانعزال عن الآخرين.

لا يزال هناك الكثير من التحديات الأخرى التي يواجهها ذوي الهمم في مجتمعنا، فالكثير من وسائل النقل والمواصلات والأماكن العامة غير مجهزة بالشكل الذي يسهل عليهم استقلالها أو الذهاب إليها بمفردهم، علاوة على المشكلات التعليمية من عدم توافر مدارس خاصة وكافية لهم، الآثار النفسية التي يعانون منها في حالة إلتحاقهم بمدارس عادية خاصة في ظل غياب المدرسين والأخصائيين المدربين على التعامل مع ذوي الإعاقة، المناهج والكتب الدراسية التي لا تراعي ظروفهم الخاصة.

التحديات التعليمية التي يواجهها المعاقون تخلق بالتبعية تحديات مهنية كثيرة أمامهم، لأن بعضهم لا يتمكن من إكمال تعليمه ما يحد من فرصه المهنية، فضلاً عن أن الكثير من أصحاب الأعمال يرفضون تشغيلهم لا لشيء سوى لتفكيرهم الراجعي والعنصري، لا يسعني بالطبع أن أذكر هنا كافة العقبات التي تقف حائط صد يحطم آمال وطموحات ذوي الهمم فهم يواجهون الكثير والكثير.

## Proverbes français et leur signification

- العدل أساس القوة La justice est le fondement du pouvoir
- من أطاع غضبه ضيع أدبه Qui obéit à sa colère perd sa courtoisie“
- قول الحقيقة يتركني بلا صديق ” Avoir dit la vérité m’a laissé sans ami
- تفاءلوا بالخير تجدوه/ كونو Soyez optimistes et tout ira pour le mieux
- متفائلين وكل شيء سيكون افضل
- اطلب العلم ولو في الصين !Recherchez le savoir fût-ce en Chine
- كل ممنوع مرغوب Chaque interdit est recherché
- إذا أردت ان تشتهر، مت أو سافر .Si tu veux être apprécié, meurs ou voyage
- الغائب عذره معه Celui qui est absent a son excuse avec lui
- كلام الليل يمحوه النهار Le propos de la nuit , le matin efface
- عند كسوف الشمس نعلم .Quand le soleil s’éclipse, on en voit la grandeur
- مدى عظمتها
- من حفر حفرة Qui creuse un puits pour son frère y tombera lui-même
- لأخيه وقع فيها
- الحاجة أم الاختراع La nécessité est la mère de l’invention
- الصبر مفتاح الفرج La patience est la clé du salut
- من زرع حصد Qui cultive [sa terre] fait la récolte
- من يبحث يجد Qui cherche trouve?
- إقرار الحرب هي الرضا بالموت La guerre est l’acceptation de la mort
- التابع يلحق الأصل L’accessoire suit le principal
- Un mauvais accommodement vaut mieux qu’un bon procès صلح
- مجحف خير من محاكمة منصفة
- يطلب ابنه و هو على كتفه Il cherche son âne et il est au-dessus
- الجريمة تتبع الثأر Le crime appelle la vengeance
- الربيع يقبل بعد الشتاء Le printemps vient après l’hiver

- Réfléchissez avant vous parlerez après فكر أولاً ثم تكلم
- Battre le fer pendant qu'il est chaud اضرب الحديد مادام ساخن
- A beau jeu beau retour كما تدين تدان
- Promettre plus de beurre que pain يعد بالكثير و لا يعجل القليل
- Qui sème le vent récolte la tempête من يزرع الرياح يحصد العاصفة
- Qui vole un œuf volera un bœuf من يسرق القليل يسرق الكثير
- Bon champs semé bon blé rapporte كما تزرع تحصد
- A chaque saint sa chandelle لكل مقام مقال
- Ce qui nuit à l'un duit à l'autre مصائب قوم عند قوم فوائد
- La crainte de Dieu est le commencement de la sagesse رأس الحكمة  
مخافة الله
- Chose promise, chose due وعد الخُر دين عليه.
- Expérience passe science إسأل مجرب و لا تسأل طبيب
- Hâtez-vous lentement العجلة من الشيطان " في العجلة الندامة وفي التأني السلامة".
- L'homme ne vit pas seulement de pain ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان
- L'homme propose et Dieu dispose الإنسان في التفكير والله في التدبير
- Il faut prêcher d'exemple لا تنه عن خلق وتأتى بمثله
- Il fera jour demain إن غداً لناظره قريب
- Les discours les meilleurs sont les plus brefs خير الكلام ما قلّ ودلّ
- Nul n'est parfait الكمال لله
- Nécessité fait loi للضرورة أحكام
- On connaît le véritable ami dans le besoin الصديق وقت الضيق.
- Toute vérité n'est pas bonne à dire ليس كل ما تعرفه تقوله
- Bonne renommée vaut mieux que ceinture dorée أن تكون سمعتك طيبة  
أفضل كثيراً من أن تكون غنياً
- Ce qui nuit à l'un duit l'autre مصائب البعض عند البعض فوائد

- الحرة وعده دين عليه Chose promise, chose due
- قمة الحكمة La crainte de Dieu est le commencement de la sagesse
- مخافة الله
- لكي تسد فرق Diviser pour régner
- ما يزيد عن حده ينقلب إلى ضده L'excès en tout nuit
- سؤال المجرب أفضل من سؤال الطبيب Expérience passe science
- العجلة من الشيطان Hâtez-vous lentement
- L'homme ne vit pas seulement de pain ليس الخبز وحده هو من يحي الإنسان
- L'homme propose et Dieu dispose العبد في التفكير والرب في التدبير
- Il faut prêcher d'exemple لا تقوم بالنهي عن أمر ما ثم تفعل مثله
- Il fera jour demain إن غدًا لناظره لقريب
- En bouche close jamais mouche n'entra سلامة الإنسان في حفظ لسانه
- Les discours les meilleurs sont les plus brefs خير الكلام ما قل ودل
- La patience est la clé du salut. الصبر مفتاح الفرج
- Avoir dit la vérité m'a laissé sans ami
- كلام الحق يتركك بدون صديق
- On n'obtient pas tout ce que l'on souhaite لا يدرك المرء كل ما يتمناه
- Ne remets pas à demain ce que tu dois faire aujourd'hui لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد
- Parfois, le silence est plus éloquent que la parole بعض الأحيان السكوت يكون أفصح من الكلام

## Bibliographie:

- DEMANUELLI Claude et Jean DEMANUELLI ; Lire et traduire, Paris, Masson,1991.
- GRELLET, Françoise ; Apprendre à traduire. Typologie d'exercices de traduction, Nancy, Presses Universitaires de Nancy, 1991.
- TATILON, Claude ; Traduire. Pour une pédagogie de la traduction, Toronto, Éditions du Gref, coll. «Traduire, Écrire, Lire», 1986.

### Revue et Périodiques :

- Gak Vladimir. Traduction : art ou science ?. In: Équivalences, 24e année-n°2 ; 25e année-n°1-2, 1994.

- جريدة الأهرام المصرية
- جريدة اليوم السابع المصرية

### **Sites Internets:**

<https://www.lefigaro.fr/>  
<https://www.lemonde.fr/>  
<https://www.lepoint.fr/>  
<https://www.liberation.fr/>  
<https://www.lexpress.fr>  
<https://gate.ahram.org.eg>  
<https://www.bbc.com>  
[\\_https://www.maoso3a.net/](https://www.maoso3a.net/)  
<https://www.presidency.eg>