

لبنان .. عهد جديد

LEBANON .. A NEW ERA

الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET

مجلة العربي

January 2025 - Volume : 13 - Issue :145

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

يناير 2025 م - السنة الثالثة عشر - العدد: 145

THE ARAB AMERICAN TODAY

magazine

شفرة غزة
Gaza code



في يوم تاريخي عظيم

تنصيب ترامب

الرئيس الـ 47 لأمریکا

TRUMP IS THE 47TH PRESIDENT OF AMERICA

غزة تنتصر على الإبادة

GAZA TRIUMPHS OVER GENOCIDE

474

يوماً من الإبادة الجماعية

10.048	عدد المجازر
46.913	عدد الشهداء
110.750	عدد الجرحى

حرائق لوس انجلوس المدمرة

THE DEVASTATING LOS ANGELES FIRES



ما زال فريق الاستجابة للطوارئ التابع لمنظمة LIFE موجودًا على الأرض داخل غزة لتوزيع الإمدادات الطبية والغذاء والدواء





PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة



هل معك مشاكل مع State and IRS وتحتاج إلى المساعدة؟ اتصل بنا ونحن بعون الله سنحل جميع مشاكلك معهم.
Do You Have Problems With IRS or State . Let us help you.



15350 N. Commerce Rd. Ste 101

Dearborn , MI 48120
بجانب مكتب البريد، خلف بنك DFCU

Tel:313.581.6605
Fax:313.483.1721

Amin Ali:
313-995-1754

www.puretaxone.com

المحتويات Contents

العربي الأمريكي اليوم

مجلة عرب أمريكا الأولى
مجلة عربية أمريكية . سياسية . ثقافية .
شاملة . شهرية . مستقلة .
تصدر عن المركز العربي الأمريكي للإعلام
والثقافة والتراث
ديربورن - ميتشغان - الولايات المتحدة

الناشر ورئيس التحرير

عبدالنصر مجلي

Publisher & Editor -in-Chief
ABDULNASSER MUGALI

يتم إرسال جميع المشاركات والرسائل بإسم
رئيس التحرير
وما ينشر في المجلة لا يعبر بالضرورة عن رأي
المجلة أو المركز

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

THE INTERNATIONAL MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

INDEPENDENT ARAB
AMERICAN MAGAZINE
PUBLISHED BY THE ARAB
AMERICAN MEDIA & CULTURE &
HERITAGE CENTER
DEARBORN-MICHIGAN - U.S.A

ALL ARTICLES, OPINIONS AND
LETTERS ARE SENT IN THE NAME
OF THE EDITOR AND DO NOT
NECESSARILY EXPRESS THE
OPINION OF THE NEWSPAPER OR THE
CENTER. CONTACT THE ADVERTISER IN
THE ARAB AMERICAN TODAY MAGAZINE
please call : 313- 409-9541

العنوان: ADDRESS
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE
P.O.BOX 1464
DEARBORN MI 48126
USA

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



تغطية خاصة 26 - 13



نصوص Provision

ثقافة cultur



تشكيل ART

نقد Criticism



سينما CINEMA

كتب books

عرب أمريكا Arabs of America 10

العالم WORLD 34

بروفایل profile 44

قضية Issue 46

تقارير Reports 52

سياسة POLITICS 54

ضد العنصرية Against Racism 58

تكنولوجيا TECHNOLOGY 64

الرجل THE MAN 66

نساء رائدات Women Pioneering 74

صحة وطب Health Medical 86

سيارات CARS 88

فضاء SPACE 94

66



صيدلية سبأ
3 فروع لخدمتكم
3 locations to serve you
Abdulla Shariff, Pharmacist
Fast & Friendly Care



SHEBA PHARMACY **Rx**

10136 Vernor Hwy
Dearborn MI 48120
Phone : 313-841-8820
Fax : 313-841-8846

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - 4 PM



SHEBA PHARMACY **Rx**

4132 Schaefer Rd.
Dearborn MI 48126
Phone : 313-406-4006
Fax : 313-551-4799

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . Closed



PACKARD PHARMACY **Rx**

4726 Greenfield Rd. Ste. 101
Dearborn MI 48126
Phone : 313-633-9310
Fax : 313-633-9706

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - 2 PM

أول دعوى قضائية ضد ترامب.. بعد تنصيبه رئيساً

لم تمض ساعات قليلة على تنصيب الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، وتوقيعه أمراً تنفيذياً قضى بمنع الحصول على الجنسية بالولادة، حتى رفعت دعوى قضائية ضده.

فقد رفع مدافعون عن حقوق المهاجرين والحقوق المدنية، بما في ذلك الاتحاد الأمريكي للحريات المدنية، دعوى ضد الرئيس الأمريكي. إذ اعتبر الناشطون الحقوقيون في بيان الأمر بأنه غير دستوري، ويسعى إلى تجريد بعض الأطفال المولودين في الولايات المتحدة من جنسيتهم الأمريكية. وفقاً لـ «العربية نت».

سلسلة أوامر

وكان ترامب أصدر بعيد تنصيبه، سلسلة من الأوامر التنفيذية والتوجيهات في سعي لوضع بصمته على إدارته الجديدة منذ اليوم الأول، في شتى المجالات، بدءاً من الطاقة إلى العفو الجنائي والهجرة. إذ ألغى في تجمع حاشد في ساحة رياضية، 78 إجراء تنفيذياً للإدارة السابقة، من ضمنها ما يتعلق بالهجرة ومنح الجنسية.

كما أعلن حالة طوارئ وطنية في ما يتعلق بالهجرة غير الشرعية على الحدود بين الولايات المتحدة والمكسيك، وصنف العصابات الإجرامية منظمات إرهابية، وألغى الجنسية التلقائية للأطفال المولودين في أميركا من مهاجرين غير شرعيين.

هذا وعلق برنامج إعادة توطين اللاجئين في بلاده، لمدة أربعة أشهر على الأقل، وأمر بمراجعة الأمن لمعرفة ما إذا كان المسافرون من دول معينة يجب أن يخضعوا لحظر السفر.

يشار إلى أن ترامب كان وعد خلال حملاتها الانتخابية قبل أشهر بوقف تدفق اللاجئين عبر الحدود المكسيكية.

كما شن حينها موجة انتقادات وصفت بعضها بالعنصرية ضد المهاجرين غير الشرعيين الذين يدخلون الولايات المتحدة عبر التهريب أو بطرق أخرى غير قانونية، بعدما شكلت تلك القضية أحد أبرز الملفات في السابق الرئاسي.



المدعي الأميركي الخاص: ترامب كان ليدان لولا انتخابه رئيساً

والمسؤولين الجمهوريين على مستوى الولايات بـ«تغيير نتائج» انتخابات 2020.

وجاء في التقرير الصادر عن وزارة العدل أن ترامب «تواصل مع مشرعي الولايات والمسؤولين التنفيذيين وضغط عليهم بمزاعم زائفة عن تلاعب بالانتخابات في ولاياتهم وحضهم على التحرك لتجاهل تعداد الأصوات وتغيير النتائج».

وأضاف «من اللافت أن مزاعمه بشأن الانتخابات كانت موجهة فقط إلى المرشحين على مستوى الولايات والمسؤولين التنفيذيين الذين يشاركونه ارتباطه السياسي وكانوا من أنصاره السياسيين، وتم ذلك حصراً في الولايات التي خسرها».

يتهم التقرير أيضاً ترامب ومتواطئين معه بالتخطيط لتنظيم أفراد كانوا سيكونون ناخبين لو أنه فاز بالتصويت الشعبي في سبع ولايات خسرها هي أريزونا وجورجيا وميشيغن ونيفادا ونيو مكسيكو وبنسلفانيا وويسكنسن و«دفعهم للتوقيع على شهادات مزورة يدعون فيها أنهم الناخبون الشرعيون وإرسالها إلى واشنطن».

وأضاف التقرير أنهم استخدموا في نهاية المطاف «الشهادات المزورة لمحاولة عرقلة إجراءات المصادقة» على فوز بايدن.

وخلص مكتب المدعي الخاص إلى أن «سلوك ترامب انتهك الكثير من القوانين الجنائية الفدرالية وستكون الأدلة المقبولة كافية للحصول على إدانة».

وردت القاضية آيلين كانون التي عينها ترامب، قضية منفصلة ضد الرئيس المنتخب العام الماضي ترتبط بطريقة تعامل ترامب مع وثائق سرية للغاية بعد مغادرته البيت الأبيض، لكن اثنين من المتهمين معه في القضية نفسها لا يزالان يواجهان اتهامات.

غادر سميث وزارة العدل بعد أيام على تقديم تقريره النهائي كمدع خاص.

وفي قضية أخرى، دان قاض الجمعة ترامب في قضية التستر على دفعات مالية تم تقديمها لشراء صمت ممثلة أفلام إباحية رغم مساعي الرئيس المنتخب لتجنب تحوله إلى أول رئيس مدان بجريمة جنائية، لكن القاضي أعفى ترامب من العقوبة من دون شروط.

أفاد تقرير للمدعي العام الأميركي الخاص جاك سميث، بأن الرئيس المنتخب دونالد ترامب كان ليدان على خلفية سعيه المفترض لتغيير نتيجة انتخابات العام 2020، لو أنه لم يُنتخب رئيساً العام الماضي.

وجاء في التقرير أن وجهة نظر وزارة العدل الأميركية بأن «الدستور يحظر مواصلة اتهام وملاحقة الرئيس قضائياً قاطعة ولا تتوقف على خطورة الجرائم المنسوبة إليه وقوة الإثباتات الحكومية أو الأسس الموضوعية للملاحقة القضائية، وهو أمر يؤيده المكتب تماماً». وفقاً لوكالة «أ ف ب».

وأضاف «لولا انتخاب السيد ترامب وعودته الوشيكة إلى الرئاسة، يرى مكتب (المدعي الخاص) أن الأدلة المقبولة كانت كافية للحصول على إدانة في محاكمة».

اتُّهم ترامب الذي عاد إلى البيت الأبيض في 20 كانون الثاني/يناير بالتآمر للاحتيال على الولايات المتحدة والتآمر لعرقلة إجراء رسمي هو الجلسة في الكونغرس التي كانت مخصصة للمصادقة على فوز الرئيس جو بايدن في الانتخابات يوم السادس من كانون الثاني/يناير عندما هاجم حشد من أنصار الجمهوري الكابيتول. وأسقط سميث القضية الجنائية الفدرالية ضد ترامب بعدما فاز في انتخابات تشرين الثاني/نوفمبر.

وبعيد صدور التقرير، رد ترامب عبر منصته الاجتماعية «تروث سوشال» واصفاً سميث بأنه «مختل عقلياً» ومضيفاً بأنه «لم يندج في ملاحقة الخصم السياسي لـ+سيده+ قضائياً».

وأضاف في منشور آخر «في تعبير عن مدى يأس جاك سميث المختل عقلياً، نشر استنتاجاته الزائفة عند الساعة الواحدة صباحاً».

حض محامو ترامب في وقت سابق وزير العدل الأميركي ميريك غارلاند على عدم نشر التقرير، واصفين خطة نشره بأنها «غير قانونية ومتخذة بنية سيئة وتتعارض مع المصلحة العامة».

- «تغيير النتائج» -
يفضل تقرير سميث جهود ترامب المفترضة لإقناع النواب



Jack Smith, who led Trump prosecutions, leaves US Justice Department

Jack Smith, the special counsel who led two federal cases against Donald Trump, has left the United States Department of Justice before the Republican president-elect is inaugurated on January 20 for a second term.

The two cases involve Trump's alleged mishandling of classified documents after he left the White House and efforts to overturn his 2020 election defeat. Trump was indicted in both cases overseen by Smith. According to Al Jazeera Net.

"The Special Counsel completed his work and submitted his final confidential report on January 7, 2025, and separated from the Department on January 10," officials said in the document submitted to US District Judge Aileen Cannon, urging her last week not to extend her order blocking the release of Smith's final report.

The statement on Smith was a footnote in the filing to Cannon as she mulls whether to maintain a hold on the special counsel's report on two cases.

A former war crimes prosecutor, Smith was appointed in November 2022 – nearly two years after the US Capitol attack – to lead the Justice Department's twin ongoing investigations into Trump.

He brought two of the four criminal cases Trump faced after leaving office but saw them grind to a halt after a Trump-appointed judge in Florida dismissed one and the US Supreme Court found that former presidents have sweeping immunity from prosecution for official acts. Neither case went to trial.

After Trump defeated Democratic Vice President Kamala Harris in the November 5 election, Smith dropped both cases, citing a longstanding Justice Department rule against prosecuting sitting presidents. In asking courts to dismiss the charges, Smith's team defended the merits of the cases they had brought, signalling only that Trump's impending return to the White House made them untenable.

Smith's departure is another marker of the collapse of the criminal cases against Trump, which could end without any legal consequences for the incoming president and led to a backlash that helped fuel his political comeback.

Meanwhile, Trump, who has frequently called Smith "deranged" and said he would fire him immediately upon taking office, has suggested that he may pursue retribution against Smith and others who investigated him once he returns to office.



حرائق كاليفورنيا تخلف خسائر بنحو 275 مليار دولار

شاهر الأحمد

تعتبر الحرائق التي تستعر في ولاية كاليفورنيا وتحديداً في مقاطعة لوس أنجلوس منذ أكثر من 11 يوماً - حسب تقديرات - الأكبر من نوعها في الولاية منذ 40 عاماً.

وحسب معطيات مختبر سيلفيس بجامعة ويسكونسن بمدينة ماديسون - نشرتها وكالة أسوشيتد برس - فإن الدمار الذي خلفته الحرائق في منطقتي باليساديس وإيتون بالمنطقة الحضرية في كاليفورنيا تعد الأكبر من نوعها بالولاية منذ منتصف ثمانينيات القرن الماضي، من حيث المساحة الحضرية المدمرة، وذلك تحت تأثير الرياح القوية القادمة من المحيط الهادئ، وفقاً لـ الجزيرة نت.

وبحسب القياسات، التهمت حرائق باليساديس وإيتون حوالي 10.36 كيلومترات مربعة، من المناطق المكتظة بالسكان في لوس أنجلوس، ما يعادل ضعف المساحة الحضرية المدمرة جراء حريق وولسي بالمنطقة في 2018.

ولقي ما لا يقل عن 25 شخصاً مصرعهم في حرائق الغابات التي اندلعت بمنطقة باسيفيك باليساديس صباح 7 يناير/ كانون الثاني الجاري، وانتشرت بسرعة إلى المناطق المحيطة، وخاصة إيتون وهيرست وسانست وودلي، بحسب أحدث محصلة رسمية.

وأشار المسؤولون إلى أن الحرائق في منطقتي باليساديس وإيتون تمت

السيطرة عليها إلى حد كبير، إلا أن خطر اندلاع حرائق جديدة لا يزال قائماً.

خسائر اقتصادية

تقدر قيمة الأضرار والخسائر الاقتصادية الإجمالية الناجمة عن الحرائق بما بين 250 مليار دولار إلى 275 ملياراً.

تسببت الحرائق في تدمير أكثر من

6.5 ملايين شخص تحت تهديد حرائق خطيرة، بعد أن التهمت النيران منطقة بحجم واشنطن العاصمة تقريباً.

مكاتب كاليفورنيا الاقتصادية

ولاية كاليفورنيا تمتلك مكانة اقتصادية مميزة على مستوى الولايات المتحدة والعالم، فهي الاقتصاد الأكبر أميركياً وتمثل وحدها نحو 15% من إجمالي الناتج المحلي الأميركي. لو كانت كاليفورنيا دولة مستقلة، لكانت خامس أكبر اقتصاد في العالم، متفوقة على دول مثل بريطانيا والهند. أبرز القطاعات الاقتصادية في كاليفورنيا:

التكنولوجيا: تعتبر منطقة وادي السليكون في كاليفورنيا مركزاً عالمياً لصناعة التكنولوجيا، وتضم شركات عملاقة مثل أبل، وغوغل، وفيسبوك. الزراعة: كاليفورنيا هي المنتج الأول للزراعة في الولايات المتحدة، خاصة في المنتجات مثل اللوز، والعنب، والألبان. الترفيه: تضم هوليوود، مركز صناعة السينما الأميركية، ما يجعلها رائدة في قطاع الترفيه.

الطاقة المتجددة: من أكبر الولايات المستثمرة في الطاقة الشمسية وطاقة الرياح. التجارة الدولية: كاليفورنيا تلعب دوراً محورياً في التجارة العالمية، خاصة من خلال موانئ لوس أنجلوس ولونغ بيتش، التي تعد من أكثر الموانئ ازدحاماً في الولايات المتحدة.



12 ألف منشأة، وسوّت النيران أحياء بأكملها بالأرض.

كما قامت السلطات بقطع التيار الكهربائي عن أكثر من 77 ألف منزل في المنطقة، في محاولة لمنع انتشار النيران. اندلعت الحرائق في مختلف مناطق لوس أنجلوس وانتشرت بسبب الرياح العاتية، ما أدى إلى احتراق أكثر من 37 ألف فدان.

نتيجة للحرائق صدرت أوامر بإجلاء حوالي 150 ألف شخص. ولا يزال حوالي



بعد دفن كارتر... «الخدمة السرية» تنتهي أطول فترة حماية لرئيس أميركي

أعلن جهاز «الخدمة السرية» الأميركي رسمياً عن إنهاء حمايته للرئيس السابق جيمي كارتر، الذي تقول الوكالة إنه حظي بأطول فترة حماية لشخصية في تاريخ الجهاز.

وأوقفت الوكالة الفيدرالية حماية جيمي كارتر، بعد انتهاء مراسم دفنه. وقالت في بيان: «تشرفنا بخدمة الرئيس السابق جيمي كارتر»، وفقاً لموقع «ذا هيل»، وفقاً لـ «الأمم برس».

وتوفي كارتر في ديسمبر الماضي، عن عمر يناهز 100 عام. ووُفّر جهاز «الخدمة السرية» الحماية لكارتر لأكثر من 48 عاماً، بعد أن أعلن ترشحه لانتخابات الرئاسة لأول مرة في عام 1976.

وقال المتحدث باسم «الخدمة السرية» أنطوني غوغليelmi، في بيان، نشره موقع «إن بي سي نيوز»، إن كارتر ترك «تأثيراً دائماً على الجميع في (الخدمة السرية)، وبشكل خاص على فريق حمايته الذين أعجبوا بخدمته العامة وتعاطفه وتفانيه الرائع في خدمة الإنسانية». وسار عملاء «الخدمة السرية» بجانب سيارة نقل الموتى التي تحمل نعش كارتر، قبل الجنازة في واشنطن.

وتم دفن الرئيس السابق في بليز بولاية جورجيا، بجانب زوجته الراحلة، السيدة الأولى السابقة روزالين كارتر.



البرلمانية إلهان عمر تسلط الضوء على نفاق السياسيين الذين انتقدوا ترامب لكنهم حضروا حفل التنصيب

رائد صالحه

انتقدت النائبة إلهان عمر، عضو مجلس النواب الأمريكي عن الحزب الديمقراطي عن ولاية مينيسوتا، نفاق السياسيين الذين حضروا احتفالات تنصيب الرئيس المنتخب دونالد ترامب، بعد أن وصفت في وقت سابق هذه الشخصية الجمهورية بأنها «تهديد للديمقراطية».

وأكدت النائبة التقدمية في منشور على موقع «إكس» أن «الناس أكثر انزعاجاً من حضور الفنانين/الممثلين فعاليات تنصيب ترامب، لكنهم ليسوا منزعجين على الإطلاق من السياسيين الذين أخبروهم أنه يشكل «تهديداً للديمقراطية»، وأن حضور هذه الفعاليات ليس بالأمر الخطير». وفقاً لـ «

القدس العربي».

وتابعت: «الممثلون يعرفون على الأقل أنهم هنا لتقديم العروض والحصول على الأجر، ولكن هؤلاء السياسيين الذين أطلقوا تصريحاتهم لمدة 4 سنوات وهم الآن على استعداد للتواجد هناك والتصفيق له، هذا هو السبب الذي يجب أن يغضبوا منه. لقد كذبوا عليك ويجب أن توجه انتقاداتك/غضبك إليهم بحق».

وأضافت عمر أنه لا ينبغي أن نتوقع من الفنانين أن يكونوا موالين لحزب سياسي. واختتمت البرلمانية حديثها بالقول «لا ينبغي لأحد أن يطلب من الأشخاص الذين يعملون في مجال الأداء أو الفن أن يكونوا مخلصين لحزب ما، لأن هذا ما تفعله الأنظمة الدكتاتورية. وفي بلد حر مثل بلدنا، ينبغي

أن يكون الناس قادرين على دعم أي حزب يريدونه دون المساس بسبل عيشهم». وكان الرئيس جو بايدن ونائبة الرئيس كامالا هاريس قد وصفا ترامب في السابق بأنه «تهديد للديمقراطيتنا»، لكن من المتوقع أن يحضرا حفل تنصيب ترامب. وكانت عمر قد وصفت ترامب في وقت سابق بأنه «تهديد وجودي للديمقراطيتنا». وأعلنت لجنة تنصيب ترامب أن كاري أندروود وكريستوفر ماتشيو ولي جرينوود سيشاركون في حفل تنصيب الرئيس. وستضم فعاليات الكرة الاحتفالية المختلفة أيضاً فنانيين، بما في ذلك راسكال فلاتس وباركر ماكولوم، بالإضافة إلى جيسون ألدريان، وفرقة The Village People، ونيللي وجافين ديغروز.

Senator urges US to end 'endless supply' of weapons to Israel

Senator Bernie Sanders on reiterated his call to the US to end weapons supply to Israel.

Hailing the recent Gaza ceasefire deal between Israel and Palestinian group Hamas, Sander said he hoped that the destruction will soon end and that the hostages will finally be returned to their families. According to Anadolu. "As this horrific war hopefully comes to an end, the suffering of the Palestinian people remains. This ceasefire is just the first step," he said.

Massive amounts of humanitarian aid must reach starving and malnourished people in Gaza, he said,

urging the international community to make the ceasefire permanent.

"Finally, as Americans, we must grapple with our role in this dark chapter.

"The United States allowed this mass atrocity to continue by providing an endless supply of weapons to (Israeli Prime Minister Benjamin) Netanyahu and failing to exert meaningful leverage," he stressed.

The military support took place in clear violation of US and international law, he reiterated.

"This must not happen again. Future political leaders should learn from this terrible lesson and re-

store respect for our own laws and moral principles," Sanders added.

Qatar announced the three-phase agreement on to end over 15 months of Israeli attacks on the Gaza Strip, which have killed nearly 47,000 people and left the enclave in ruins.

The International Criminal Court issued arrest warrants in November for Netanyahu and his former Defense Minister Yoav Gallant for war crimes and crimes against humanity in Gaza.

Israel also faces a genocide case at the International Court of Justice for its war on the enclave.



WHO regrets US decision to withdraw from organization

The World Health Organization (WHO) on said it regrets new US President Donald Trump's decision of intending to withdraw from the organization.

The WHO "plays a crucial role in protecting the health and security of the world's people, including Americans, by addressing the root causes of disease, building stronger health systems and detecting, preventing and responding to health emergencies, including disease outbreaks and often in dangerous places where others cannot go," spokesperson Tarik Jasarevic told a UN briefing in Geneva. According to Anadolu.



Noting that the US was a founding member of WHO in 1948, Jasarevic said that for over seven decades, WHO and the US have "saved countless lives and protected Americans and all people from health threats."

"Together, we ended small-pox, and together we have brought polio to the brink of eradication," he said. "American institutions have contributed to and benefited from membership in WHO."

According to the spokesperson, the US represented 18%

of the 2023 budget and is the "largest single donor."

"So we have to see, really, how this will play out, and we need to see what will be the consequences," he said.

Responding to Anadolu's question on whether the agency will be in contact with the Trump administration to reconsider the decision, he said: "We hope the United States will reconsider and we look forward to engaging in constructive dialogue to maintain the partnership between the USA and WHO, for the benefit of the health and well-being of millions of people around the globe."

أعضاء الكونغرس يستجوبون بليكن بشأن قتل إسرائيل الناشطة عائشة نور

بعثت مجموعة من أعضاء الكونغرس الأمريكي برسالة إلى وزير الخارجية أنتوني بليكن، يطالبون فيها بالإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بمقتل الناشطة التركية الأمريكية عائشة نور أرغني أيني برصاص القوات الإسرائيلية في الضفة الغربية المحتلة في سبتمبر/أيلول الماضي.

وجاء في الرسالة التي بعثها أعضاء بمجلسي الشيوخ والنواب، يتقدمهم السيناتور الديمقراطي بيتر ويلش، ونشرها الأخير عبر حسابه على شبكات التواصل الاجتماعي:



"ليس لدينا علم عن أي دليل على أن عائشة نور، أو الشاب الذي كان معها، أو أي شخص آخر شكل تهديدا للجندي الذي أطلق النار عليها". بحسب وكالة الأناضول. وذكرت الرسالة بأن الجيش الإسرائيلي يجري تحقيقاً في الحادثة، مشيرة إلى أن المعلومات الواردة في تقرير التحقيق الأولي الذي قدمه الجيش الإسرائيلي لا تتطابق مع الأدلة الموجودة في مقاطع الفيديو والصور وأقوال شهود العيان.

وطلبت إجابات على أسئلة من قبيل "ما إذا لدى وزارة الخارجية الأمريكية أدلة تثبت أن عائشة نور كانت تشكل تهديدا، إضافة إلى الوحدة التي ينتمي إليها الجندي الإسرائيلي الذي أطلق النار عليها".

كما تضمنت الرسالة سؤالا بشأن ما إذا كانت الخارجية الأمريكية طلبت من وزارة العدل التحقيق في حادثة مقتل عائشة نور.

وقتل الجيش الإسرائيلي بالرصاص الحي الناشطة التركية الأمريكية عائشة نور، أثناء مشاركتها في فعالية منمودة بالاستيطان في بلدة بيتا بمحافظة نابلس شمالي الضفة الغربية المحتلة، في 6 سبتمبر/أيلول الماضي.

وفي 12 سبتمبر/أيلول الفائت، وصل جثمان الناشطة إلى تركيا حيث تم دفنها في اليوم التالي عقب أداء صلاة الجنازة في المسجد المركزي في مسقط رأسها بمنطقة ديديم بولاية أيدين غربي البلاد.



أمريكا.. حرائق لوس أنجلوس الأكبر في كاليفورنيا منذ 40 عاما

الماضية، وفق المعطيات. وبحسب القياسات، التهمت حرائق باليساديس وإيتون حوالي 10.36 كيلومترات مربعة، من المناطق المكتظة بالسكان في لوس أنجلوس، ما يعادل ضعف المساحة الحضرية المدمرة جراء حريق وولسي بالمنطقة في 2018.

ولقي ما لا يقل عن 25 شخصا مصرعهم في حرائق الغابات التي اندلعت بمنطقة باسيفيك باليساديس صباح 7 يناير/كانون الثاني الحالي، وانتشرت بسرعة إلى المناطق المحيطة، وخاصة إيتون وهيرست وسانست و"وودلي"، بحسب أحدث محصلة رسمية.

وتقدر الأضرار والخسائر الاقتصادية الإجمالية الناجمة عن الحرائق بنحو 250 مليار دولار إلى 275 مليار دولار.

كشفت تحليل لوكالة أسوشيتد برس الأمريكية عن أن حرائق لوس أنجلوس المستمرة منذ 11 يوما تعد الأكبر من نوعها في ولاية كاليفورنيا منذ 40 عاما.



ونشرت الوكالة تحليلا استند إلى معطيات مختبر سيلفيس في جامعة ويسكونسن بمدينة ماديسون، عن مدى الدمار الذي خلفته الحرائق في منطقتي باليساديس وإيتون بالمنطقة الحضرية في كاليفورنيا. بحسب ما نقلته وكالة الأناضول. وذكر التحليل أن الحرائق المستمرة في منطقتي باليساديس وإيتون تعد الأكبر من نوعها في الولاية منذ منتصف الثمانينيات، من حيث المساحة الحضرية المدمرة.

وتحت تأثير الرياح القوية القادمة من المحيط الهادئ، أتت الحرائق المتواصلة على أكبر مساحة حضرية في كاليفورنيا خلال الأربعين عاما





Muslim Heritage Month quickly gaining ground in US

US Muslim groups are hoping that Muslim Heritage Month, an annual celebration of the faith in January, will reach nationwide recognition, with a growing number of states and localities making it official on their calendars.

So far, states marking the month include Michigan, New Jersey, Utah, Connecticut, in addition to a growing number of states, towns and districts. A congressional resolution was introduced several years ago to give the month national recognition. According to The New Arab.

The goal for community leaders is to make Muslim Heritage Month as much a part of the American cultural fabric as other cultures that are honoured throughout the year.

"Muslim Heritage Month is like anything that celebrates a community. It doesn't happen overnight," Robert McCaw, political affairs directors for the Council on American-Islamic Relations, told The New Arab. "It's to educate and expand the awareness of the Muslim community," he said, adding that he'd like to see it recognised by the White House as they do with history and heritage months for African Americans, Arabs, Pacific Islanders, Hispanics and others. "There are so many rich traditions to explore."

In 2021, a House resolution was introduced to recognise a month for Muslim Heritage, which continues to gain traction with a reintroduction of the initiative in 2024. A similar resolution was also introduced in the Senate. The date was originally set for July, but then changed to fit with the academic school curriculum.

According to the Muslim American Heritage website, January was chosen as the month to honour the anniversary of the death of Yarrow Mamout, an African American Muslim former slave, who purchased his own freedom and became a financier.

According to the website, "The national observance spotlights Muslims embracing freedom to pursue the American Dream and celebrates Muslim contributions to American society."



ودّعوه يصلوات إسلامية ومسيحية.. أميركي من أصول فلسطيني بين ضحايا نيو أورليانز

وأضاف ترافيس بورجوا: «كان كريم لطيفاً ورفيقاً للغاية، ومحبوباً»، مشيراً إلى أن «الناس كانوا يلجؤون إليه بسبب إيجابيته». وتابع المدرب بتأثر: «كريم من النوع الذي تقول له شيئاً، ويمكنك أن تدبر ظهره لأنك تعرف أنه سينجز المهمة».

بعض أصدقاء كريم، قاموا بوشم «KB» مع تاريخ «2025-1-1» تخليداً لذكره. أحدهم قال لوالده، حسب ما ذكرت الصحيفة: «الآن أصبح كريم معي للأبد». رسائل وحدة أمام الحزن العميق نعت المدرسة خريجها من دفعة 2024. ونشرت رسالة على أحد صفحاتها في فيسبوك، موقعة من المديرية كاري ستايكلي ورجل الدين المسيحي، الأب باتريك إدواردز. ذكرنا فيه مقتل كريم إضافة لوالد أحد الطلبة في المدرسة، كما لا يزال طالب آخر منها، هو صديق كريم، في المستشفى، بسبب إصابة خطيرة.

وورد في رسالة المدرسة: «كمجتمع إبيسكوبال، نحن مدعوون لدعم بعضنا البعض في أوقات الحزن العميق». وتابعت الرسالة: «أشجعكم على أن تحملوا هؤلاء الخريجين وعائلاتهم وكل من يشعر بالحزن، في أفكاركم وصلواتكم». وفي انعكاس لروح التضامن المجتمعي، دعت المدرسة خريجها من دفعة 2024 للصلاة في كنيسة «لويس فاميلي»، وأي راغب في المشاركة.

وقالت: «من فضلكم، احملوا عائلتي فيدرين وبيدي في أفكاركم وصلواتكم». ونشرت جامعة ألاباما على صفحتها الرسمية في فيسبوك نعيًا لبديوي، الذي كان يدرس فيها، وأحرز تفوقاً في نتائج الفصل الأول. وقال مديرها ستيوارت آر بل: «أحزن إلى جانب عائلة وأصدقاء كريم في خسارتهم المفجعة. من فضلكم خذ لحظة للصلاة من أجل المتضررين من هذه المأساة». وعبر حسابه في منصة إكس، كتب حاكم ولاية لويزيانا، جيف لاندري: «نكرم ونتذكر كريم بديوي.. اليوم أعلامنا تنكس»، تعبيراً عن الحزن والخسارة.

رحمة حجة

لبيلة رأس السنة، التقط عدد من الأصدقاء صورة جماعية في مدينة نيو أورليانز، وقبل أن تشرق شمس العام الجديد، صارت الصورة «ناقص واحد»، اسمه كريم. قُتل كريم بلال بدوي (18 عاماً) في هجوم الدهس وإطلاق النار الإرهابي، داخل أحد أكثر شوارع مدينة موسيقى الجاز سخباً وحياة. وفقاً لـ «الحرّة». كان هناك مع أصدقائه منذ أيام الثانوية، يحتفلون معاً بنهاية الفصل الدراسي الجامعي، وبداية 2025. نعى كريم، والده بلال بدوي، بآيات قرآنية على فيسبوك، وكذلك أقاربه في مدينة طولكرم شمالي الضفة الغربية.

كان الشاب الموصوف من قبل أقارب وأصدقاء بـ«المحبوب، والرياضي، والمتفوق في دراسته»، ضمن 14 ضحية قتلهم محارب أميركي قديم، تبين أنه مؤيد لفكر تنظيم داعش. حدث «محزن» للجالية المسلمة نشر بلال بدوي صورة لكريم مع نعيه، يظهر فيها بابتسامة مشرقة وهو يرتدي بدلة رسمية.

وكتب على فيسبوك: «يبالغ الحزن والأسى ويقلوب راضية بقضاء الله وقدره، أنعي خير وفاة ولدي كريم بلال بدوي الذي وافته المنية اليوم في الصباح الباكر، إثر حادث مفجع في نيو أورليانز».

وفي منشور آخر، قال خاله أشرف فودة: «انتقل لرحمة الله تعالى ابن اختي الشاب كريم بلال بدوي عن عمر 18 سنة.. أدعو بالصبر لأختي والأسرة على فقيدنا الغالي...». وعن هذا المصاب، كتب منير محمد، وهو طبيب لبيبي يعيش في نيو أورليانز، إن المدينة «جميلة وتأسها مرحبون ودودون. على مدى 5 سنوات لم أر من هذه المدينة والعمل في مستشفى أوشر إلا كل خير».

وأضاف: «ما حدث محزن جداً حتى على جاليتنا المسلمة. أحد أبناء جاليتنا كريم بلال بدوي طالب في الجامعة، للأسف كان ضحية من ضحايا فاجعة نيو أورليانز».

وشبّع المئات الشباب الأميركي من أصول



فلسطينية، بين صلاة إسلامية في أحد مساجد مدينة باتن روج بولاية لويزيانا، وأخرى مسيحية في إحدى كنائسها.

فكريم ابن هذه المدينة.. عاش فيها مع عائلته، وتخرج من مدرسة «إبيسكوبال» فيها.

«معي للأبد»

في مقابلة مع صحيفة محلية، قال مدرب فريق كرة القدم الأميركية التابع للمدرسة: «لماذا يجب أن يعانى الأبرياء، خاصة شخصاً مثل كريم، الذي كان محبوباً جداً، ولم يكن لديه ذرة أذى».

Fourth Muslim American joins US Congress, first for California

The US House of Representatives has seen a fourth Muslim American added to its ranks, as Lateefah Simon of California begins her term in the 119th Congress.

Simon, who took office on 3 January, joins Representatives Rashida Tlaib of Michigan, Ilhan Omar of Minnesota and André Carson of Indiana as part of a small but growing representation of Muslims in US Congress. According to newarab.

“Lateefah Simon’s election is a powerful reminder that American Muslims are making strides and finding their voices in the halls of Congress. Especially during a time when many in our community feel the weight of rising Islamophobia,” Robert McCaw, government affairs director for the Council on American-Islamic Relations, said in a public statement shortly after her election.

“Her presence, alongside Representatives Carson, Tlaib, and Omar,



demonstrates our community’s resilience and commitment to justice. This achievement should inspire every American Muslim to have faith in their ability to create positive change and to contribute to a more inclusive and just society,” he said. The 47-year-old long-time com-

munity organizer from the San Francisco Bay Area is filling the shoes of Barbara Lee, who left her position in California’s 12th Congressional district to run for US Senate (losing to Adam Schiff).

She comes to Congress after having worked in criminal justice reform, serving on the board of California’s state university system, and most recently served on the board of the Bay Area Rapid Transportation (BART), the commuter train system between San Francisco, Oakland and other towns and cities.

Since taking office earlier this month, Simon, whose background is African American and who represents a deep blue district, has joined the House Committee on Oversight and Accountability and the House Committee on Small Business, and she has become a member of the Congressional Progressive Caucus, the Congressional Black Caucus, the Reproductive Rights Caucus and the Labour Caucus.



US settles anti-Muslim, anti-Palestinian bias complaint against university

The United States Education Department noted concerns about discrimination against Muslim, Arab and Palestinian students at Emory University in Atlanta, Georgia and reached a settlement with the institution to resolve the issue.

The university agreed to revise its non-discrimination policies and procedures, including protests and a definition of harassment based on actual or perceived shared ancestry.

The university also agreed to develop training and surveys while assessing its response to campus protests that erupted last year against US support for Israel’s war in Gaza, the Education Department said.

The university said no wrongdoing was found on its part, adding it voluntarily signed a resolution agreement to improve policies addressing discrimination.

Rights advocates have noted rising anti-Palestinian, Islamophobic and antisemitic incidents since Israel launched its assault on Gaza after Palestinian resistance group Hamas’ Oct. 7, 2023, attack.

Title VI of the Civil Rights Act of 1964 bars racial discrimination in US education programs that receive federal funding.

US universities saw months of protests in which demonstrators demanded an end to US support for Israel and to college investments in companies that allegedly supported Israel’s occupation of Palestinian territories.

In April last year, law enforcement at the behest of university administrators deployed Tasers and tear gas against student protesters at Emory University, activists said at the time.

The Education Department said it “is concerned that the gratuitous violence of the law enforcement activity reflected in widely publicised videos from the arrests during the April 2024 protests may have created a hostile environment within the campus community for Palestinian, Arab, or Muslim university members.”

US government agencies have reached similar settlements with other institutions and firms since the Gaza war began, including universities like Johns Hopkins University and the University of California.

The Justice Department reached a deal with DoubleTree by Hilton Hotel Orlando at SeaWorld in Florida to resolve allegations of discriminatory policy against hosting Arabs.



US Muslim civil rights group ‘strongly’ denounces attack in New Orleans

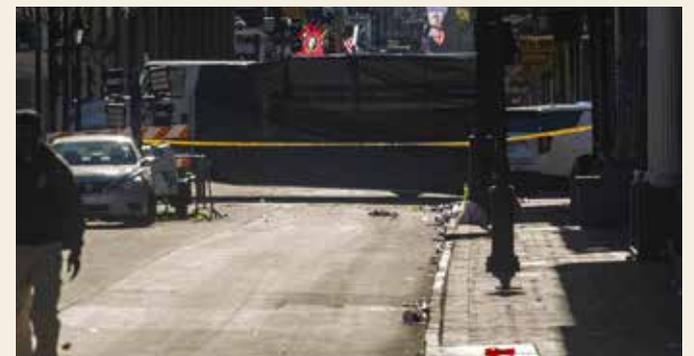
The Council on American-Islamic Relations (CAIR) on condemned an attack Year’s Day that killed at least 15 people and injured dozens in the state of Louisiana.

“We strongly denounce this crime, we stand in solidarity with the people of New Orleans, we encourage anyone with relevant information to come forward immediately, and we pray for a full recovery of those impacted by this crime,” CAIR said in a statement. According to Anadolu.

The denunciation came after a man intentionally drove a pickup truck into a crowd of revelers on Bourbon Street in the French Quarter. The suspect was identified as Shamsud-Din Jabbar, 42, a native of the state of Texas, according to the FBI. The attack is being investigated as an act of terrorism.

“If reports that the perpetrator was a man with a history of drunk driving and spousal abuse who embraced Daesh are true, then his crime is the latest example of why cruel, merciless, bottom-feeding extremist groups have been rejected by the overwhelming majority of the Muslim world – from Islamic scholars, to mosques, to organizations, and to individual Muslims,” said CAIR.

The group extended condolences to the families of those killed in the “horrific, senseless and infuriating” attack.



شفرة غزة Gaza code

عبدالنصر مجلي *

العربي الأمريكي اليوم - خاص 2025-01-23



تهاليل وتسابيح وأدعية
لاشي يشبهك في مأتك الواسع
وحزتك العميق
لاشي يشبه حروفك
أو صلواتك
أو طلاس منعك العصية على
الانكسار.
أنت سيدة الخوف والرجاء
أول الشهقة ومنصف العزاء
لامثيل لك إلا أنت
يا أغنية الاحزان الطويلة
في ليل القتل وصمت النواحي.

.....

من أين يدخلك الغزاة
ومن دلهم الى قلبك العاشق
كيف سكت حراس الزوايا
عن مقاتلك الألف ألف
وهم يرون ضباع الارهاب العبري
تنهش لحمك وعرضك
وتحرق سوالفك الغسانية
ولم تضج في قلوبهم نخوة
أو ترعد في صدورهم غصة
أو صرخة سيف غاضبة
من دل الغريب على قلبك
ومن تواري خجلا عن نصرتك
ومن عميت عيناه
عن رؤية مقاتلك الشاهقة
ومن أصيب بالصمم
عن سماع بكائك الموجه الرنات؟!

.....

نحن لم نخذلك
نحن فقراء الأزقة ومصاطب الأنقياء
نحن فرسان المواجه والعثرات
والخيبيات
نحن أنبياء البشارات الخضر ورسول
الحقائق الموجهة
نحن يتامى موائد اللئام وعشاق
القصاص الغاضبة
لم ننكر أصلك وفصلك ودمنا منك
لم خطوة واحدة الى الوراء نتراجع
ولم نعثر أو نجبن عن نصرتك على
الأشهاد
لأنه شرف نلناه من قاني دمك
المسفوح
ومقاتلك اللاتعد أو تُحصى

جديرة أنت بالشهادة
التي تُخلدك وبالحياء
وبالنصر المنشود ياغزة
وببكاء اليتامى
وزغردات الصبايا
في مواكب الشهداء
التي لا تتوقف.
بالجدب وبالماء
بالفرح وسائر الأحزان
بالجراح كلها وبجوامع الفرح
والمسرات
بالدم المراق في كل نواحيك
وهمهمة الصغار الخائفون
في أزقة الخراب والدمار.

جديرة بالرماد والسوسن والريحان
بالشهداء اذ يتسابقون للذود عنك
ويجثت أعداءك العميان مهملة في
الارجاء
منسية لايسأل عنها أحد.
ياسيدة مدن الفداء الضخم
ونشيد الزحف الكبير
باتجاه الأمتار الأخيرة
من ملحمة الصمود العظيم.
جديرة بالتين والزيتون وبمحارق
كلاب البيغي في ساحاتك العالية
برائحة المسك وحرقة الفحم
والبارود.
جديرة بكل هذا لانك أنت غزة
العصية على الكسر والتكسير
والانكسار
شفرة الخلود
وأول الحكاية وخاتمة البكاء.

.....

طينك من تراب ودم وذهب
وجدائل نخل مزهرة بالبشارات
ووجهك أغنية ماء وحنين فصول
ولهذا اسموك غزة
الجمرة والوردة
قطرة المطر الغاضبة
وقمع المساعب العمي.
جديرة أنت بأنين الناي ونشيج الوتر
بقصاصد الحب ورباعيات الرثاء
لأنك ليس مثلك إلا أنت
جغرافية أحزان معتقة ونواحي
قرنفل.
يمر في دروبك الشهداء
موشوحو بمقاتلهم البيض
تدوي في صدورهم

نحن أو كلنا في كل شوارع العالم.

.....

ياغزة
كل شبيء دونك سراب
ياغزة
ياقصيدتنا التي ننشدها الان
ياغزة
ياوجع العالم المكبل بالمخاوف
والاحزان
ياغزة
كل عشق دون هواك كاذب
كل دمة ليست لك نفاق
كل صرخة ليس فيها اسمك سراب.
جُفت الصحف إلا صحائفك
التي لاتزال مخضلة بدماء صغارك
ولم يبق من البلاد بعدك إلا البلاد
ولم يبق من الجغرافيات شاهقة
في الخرائط إلا خارطتك المضيئة

بقاني الدم وابتسامات الشهداء
تترفرف في سمواتك البيض.

.....

ياااااغزة
ياحشرجة الموت الخائفة
ويا كل ما في الحياة من حياة.
قومي من تحت الردم
قومي من موتك الأعمى
اشرفي شموسا وأقمارا
في سموات القراصنة العمي
انتفضي وانتفضي عنك
ركام الموت والخراب
فانت غزة العزة
وأنت أمنا التي حاصرتها
ضباع الرهيبوت ولم تجفل أو تنهار
وأنت شرفنا العربي الذي لا يُخدش
وزيتنا النبوي الذي لاتنطفئ

دُبالاته
وقنديل درينا الطويل
الى شاهق العنقوان وعناوين
اليسالات
وأنت مالم يقدر الرواة على وصفه
ومالم يستطع الطغاة كسرك ولن
وماعجزت عنه رماح الغدر
وصواعق الفتك والإفتاك
ياغزة
ياغزة
ياغزة!!

ديريون - أكتوبر - مارس - 2024
*قاص وروائي وشاعر يميني



في يوم تاريخي عظيم: تنصيب ترامب الرئيس الـ 47 للولايات المتحدة الأمريكية

السلمي للسلطة.

وتبادل الجانبان التحية على سجادة حمراء، حيث تم التقاط الصور لهما قبل اجتماع خاص لتناول الشاي والقهوة.

وقال بايدن لترامب بعد خروجه من السيارة "مرحبا في منزلك".

وتأبط بايدن ذراع ترامب لمرافقته إلى داخل القصر.

(الرئيس الـ 43) وباراك أوباما (الرئيس الـ 44).

وفي خطاب التنصيب قال ترامب: "قبل يوم واحد من تسلمي المنصب عاد الرهائن في الشرق الأوسط إلى منازلهم وسأكون صانع سلام وسأعمل على وقف الحروب".

واستقبل بايدن ترامب في البيت الأبيض لتناول الشاي قبل بدء مراسم التنصيب، في إطار الحفاظ على تقاليد الانتقال

الدستور تحت قبة المبنى الذي حاول فيه أنصاره في السادس من كانون الثاني/يناير 2021 الحيلولة دون التصديق على فوز منافسه الديمقراطي جو بايدن.

كما أدى جيمس ديفيد فانس اليمين الدستورية نائبا للرئيس.

وحضر المراسم الدستورية رؤساء سابقون للولايات المتحدة؛ وهم بايدن وبيل كلينتون (الرئيس الـ 42) وجورج بوش الابن

أدى الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب، اليمين رئيسا للولايات المتحدة، ليفتتح ولايته الثانية وسط ترقب محلي وعالمي بسبب حجم التغيير الذي وعد به.

ودخل ترامب إلى مقر الكونغرس في واشنطن في إطار مراسم تنصيبه ليؤدي اليمين الدستورية ليصبح الرئيس السابع والأربعين للولايات المتحدة. وقال "الأمّة برس". وأقسم ترامب الجمهوري على حماية



خلال تنصيبه الرئيس 47 للبلاد.. ترامب: العهد الذهبي للولايات المتحدة بدأ وسأضع أمريكا أولاً

وأكد إعلان «حالة الطوارئ الوطنية لتوسيع إنتاج الوقود الأحفوري، وسينسحب من اتفاقية باريس للمناخ». وأضاف: «سنفرض رسوماً جمركية وضرائب على منتجات الدول الأجنبية، بدل من إرهاب المواطنين الأمريكيين بالضرائب».

كما سيتم توجيه وزارة العدل إلى السعي لفرض عقوبة الإعدام على المدانين بقتل ضباط أمن، والمهاجرين غير القانونيين «الذين يشوهون ويقتلون أمريكيين»، وفق ترامب.

وتابع: «من هذه اللحظة فصاعداً انتهى الانحدار الأمريكي، وأدرك أن الله أنقذني من الاغتيال لأجعل أمريكا أمة عظيمة مجدداً»، في إشارة إلى محاولة اغتياله في يوليو/تموز الماضي التي أسفرت عن إصابته بأذنه، ومقتل أحد المشاركين في التجمع.

وأدى دونالد ترامب اليمين الدستورية ليصبح الرئيس 47 للولايات المتحدة الأمريكية بعدما كان الرئيس 45، خلفاً للرئيس المنتهية ولايته جو بايدن.

وجرت مراسم أداء اليمين الدستورية في إحدى قاعات الكابيتول بالعاصمة واشنطن بسبب الانخفاض الحاد في درجات الحرارة التي بلغت 10 تحت الصفر.

كما أدى جيمس ديفيد فانس اليمين الدستورية نائباً للرئيس. وحضر المراسم الدستورية رؤساء سابقون للولايات المتحدة؛ وهم إلى جانب بايدن، بيل كلينتون (الرئيس 42) وجورج بوش الابن (الرئيس 43) وباراك أوباما (الرئيس 44).

الأمريكية، أو الأهم من ذلك، شعبها». وكذلك أعلن أن «الولايات المتحدة الأمريكية ستستعيد السيطرة على قناة بنما»، وقال: «الصين تدير قناة بنما ولم تمنحها للصين، لذلك سنستعيدها».

وفي 7 سبتمبر/أيلول 1977 وقع الرئيس الأمريكي جيمي كارتر والزعيم البنمي عمر توريخوس معاهدتين تاريخيتين، نصتا على نقل سيادة قناة بنما إلى بنما بحلول 31 ديسمبر/كانون أول 1999، مع ضمان حياد القناة واستمرار استخدامها للملاحة الدولية.

وواجهت المعاهدتان معارضة داخلية في الولايات المتحدة، حيث اعتبرها البعض تنازلاً عن مصلحة أمريكية استراتيجية، لكن الرئيس حينها دافع عن القرار باعتباره خطوة نحو تحسين العلاقات مع دول أمريكا اللاتينية وتعزيز العدالة الدولية.

إيقاف توظيف اللاجئين

وفي كلمة التنصيب، سلط ترامب الضوء على أن «برامج إعادة توظيف اللاجئين ستتوقف، وأن القوات المسلحة الأمريكية ستشارك في تأمين الحدود».

وقال: «سأوقف أي دخول غير قانوني إلى بلادنا، وسأعيد ملايين الأشخاص، الذين دخلوا بطريقة غير قانونية وارتكبوا جرائم، إلى بلادهم».

وفي وصفه للأهداف الاقتصادية التي يطمح لتحقيقها خلال ولايته الثانية، أضاف ترامب: «أمريكا ستصبح مجدداً بلداً مصنعاً، نملك أكبر مخزون للنفط سنستخدمه ونرفعه إلى أقصاه، ونخفض الأسعار، ونصدّر الطاقة حول العالم لنصبح أمة ثرية مجدداً».

ملحوظاً إثر ضغوط شديدة مارسها مبعوث ترامب للشرق الأوسط، على تنفيذه خلال اجتماع وُصف بـ«المتوتر» بينهما.

الاعتراف بجنسين

على صعيد آخر، قال الرئيس الأمريكي: «اعتباراً من اليوم ستكون السياسة الرسمية لحكومة الولايات المتحدة قائمة على وجود جنسين فقط: ذكر وأنثى».

وأردف: «سنحظى بالاحترام والإعجاب مرة أخرى وسنكون مزدهرين وفخورين وأقوياء، وسننتصر (...) ولن نهزم أو نخاف أو ننكسر أو نفشل. من اليوم فصاعداً ستكون الولايات المتحدة الأمريكية أمة حرة وذات سيادة ومستقلة».

كما استعرض ترامب عدة أوامر تنفيذية سيوقعها، بما في ذلك الإجراءات الصارمة التي ستتخذ ضد الهجرة وإعلان حالة الطوارئ الوطنية على طول الحدود الأمريكية المكسيكية، وإعادة فرض سياسة «البقاء في المكسيك» التي تلزم طالبي اللجوء بالبقاء في الدولة الواقعة في أمريكا الشمالية أثناء سير العملية القانونية الخاصة بهم، وتصنيف «الكارتلات» (عصابات المخدرات والجريمة المنظمة) كمؤسسات إرهابية أجنبية.

تغيير اسم خليج المكسيك واستعادة قناة بنما ومجدداً التعهد الذي قطعه قبل أيام من توليه منصبه، قال ترامب إنه في غضون فترة قصيرة، سيتم تغيير اسم خليج المكسيك إلى «خليج أمريكا».

وتابع: «لدينا حكومة قدمت تمويلاً غير محدود للدفاع عن الحدود الأجنبية، لكنها ترفض الدفاع عن الحدود

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، إن العالم كان «عنيفاً» خلال الفترة السابقة، وإن إدارته الجديدة ستضع حداً لكل الحروب.

وفي كلمة خلال حفل تنصيبه، قال الرئيس الـ47 للبلاد: «العهد الذهبي للولايات المتحدة بدأ، وسأضع أمريكا أولاً». وفقاً لوكالة الأناضول.

وأضاف: «سنضع حداً لكل الحروب، وقوتنا ستجلب روحاً جديدة من الوحدة إلى عالم كان غاضباً وعنيفاً وغير قابل للتنبؤ بمستقبله».

صانع السلام

وفيما يتعلق بالسياسة الخارجية، قال: «نجاحنا سيقاس ليس فقط بالمعارك التي نفوز بها، بل بالحروب التي ننهيها أيضاً، وربما الأهم من ذلك الحروب التي لا نخوضها أبداً».

وأردف ترامب بهذا الخصوص: «سيكون إرثي الأكثر فخراً هو صانع السلام والموحد، وهذا ما أريد أن أكونه». وأشاد باتفاق وقف إطلاق النار بين حركة «حماس» وإسرائيل بقطاع غزة المحاصر، والذي دخل حيز التنفيذ الأحد، قائلاً: «الأسرى في الشرق الأوسط يعودون إلى ديارهم وعائلاتهم».

وفي مناسبات عدة، تفاخر ترامب بأن دوره كان حاسماً بالتوصل لوقف إطلاق النار بغزة، بعدما كان رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو يعرقلها لأشهر طويلة لوضعه شروطاً جديدة أو تراجعاً عن تفاهات سابقة، فيما كانت إسرائيل ترتكب إبادة جماعية بغزة دون هوادة. غير أن المفاوضات الأخيرة حول الاتفاق شهدت تقدماً

ترامب: حققنا في الشرق الأوسط خلال 3 أشهر ما لم يحققه بايدن في 4 سنوات

صرح الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب، بأنه حقق في الشرق الأوسط خلال 3 أشهر ما لم يحققه بايدن في 4 سنوات.

في السياق ذاته، أعرب ترامب عن سعادته بالإفراج عن أول دفعة من المحتجزين في قطاع غزة، قائلا: «حققنا مؤخرًا وقفًا لإطلاق النار كخطوة أولى نحو سلام دائم في الشرق الأوسط». حسبما نقلت وكالة سيونتيك عن وسائل إعلام أمريكية.

وتسبب الرد الساخر الذي أدلى به الرئيس الأمريكي جو بايدن، على سؤال بشأن اتفاق وقف إطلاق النار في غزة، في إثارة جدل وصل إلى حد التلاسن بينه وبين الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب.

جاء ذلك بعدما رد بايدن، على سؤال حول ما إذا كان هو أم ترامب، صاحب الفضل في إتمام اتفاق وقف إطلاق النار بين إسرائيل وحركة حماس الفلسطينية، ليرد بايدن بتساؤل ساخر: «هل هذه مزحة؟».

وعلق ترامب على رد بايدن، واصفا تعليق الأخير بـ«غير المهذب»، مؤكداً أن بايدن لم يفعل شيئاً حيال الصفقة وأن لتصريحاته (ترامب) كل الفضل في الوصول إلى إنجاز توقيع الاتفاق، وشدد ترامب على أنه «لا يبحث عن الفضل والمديح» بخصوص إتمام الاتفاق، إذ أن أولوياته كانت إخراج الرهائن الإسرائيليين من الجحيم المحتجزين فيه، على حد قوله. واستنكر ترامب تصريح بايدن، قائلاً إنه كان الأجدر به أن يقول «إنه لم يفعل شيئاً» بدل من اتهامه بذلك، مضيفاً: «لولا تدخلني لم يكن بالإمكان تغيير مسار المفاوضات، ولم يكن باستطاعة المحتجزين الخروج أبداً»، على حد تعبيره.

وأرجع ترامب الفضل في التوصل إلى الاتفاق إلى جهوده، مجدداً الادعاء أن الصفقة لم تكن لتبصر النور لولا فوزه بالانتخابات، ولولا ضغوط فريقه، ولا سيما الموقف الأمريكي المقبل إلى الشرق الأوسط ستيف ويتكوف، مؤكداً أن لرسائله الواضحة بأنه من الأفضل للصفقة أن تتم قبل «أن أقسم اليمين» الفضل بإتمامها، وذلك في الإشارة إلى «جحيم الشرق الأوسط»، الذي توقعه به ترامب، إن لم يتم إطلاق سراح الرهائن قبل تسلمه الحكم، بأيام قليلة.

ويرى ترامب أن بايدن تعمد تجاهل كل الجهود التي بادرت بها إدارة ترامب، إذ استمر بايدن بالقول: «عرضت قبل 8 أشهر مكونات الاتفاق الذي ساندته دول العالم لوقف إطلاق النار بين إسرائيل وحماس».



قبلة ميلانيا وشورت وأقلام تتطايرون. مواقف طريفة ومخرجة بحفل بتنصيب ترامب

وعندما سئل فيترمان عن هذا الأمر سابقاً، كشف أن هذا النوع من الملابس، التي بدأ يرتديها بعد فترة قضاها في المستشفى بسبب الاكتئاب في وقت سابق من عام 2023، تجعله أكثر راحة. رعى الأتقلام للحاضرين كذلك شغل الحفل موقفاً غريباً آخر، إذ رعى الرئيس الأمريكي أقلامه التي وقع بها أولى أوامره في أعقاب أداءه اليمين الدستورية بمبنى الكابيتول على الحضور في حفل تنصيبه، وسط ضحك تصفيق الحاضرين.

وأخذ ترامب الأقلام المتبقية وراح يرميها واحداً تلو الآخر على الحاضرين في المقدمة وعلى الجوانب، ما أثار تفاعلهم وسعادتهم بالتقاطها، وبدأوا يأخذون صور سيلفي وهي بأيديهم. يذكر أن ترامب أدى اليمين في مقر الكونغرس بالعاصمة واشنطن، ليصبح الرئيس الأمريكي الـ47. ومثل التنصيب انتقال السلطة الرئاسية رسمياً من إدارة الرئيس الديمقراطي جو بايدن إلى إدارة الرئيس الجمهوري.



رصاصي اللون و«هوودي» أسود مع حذاء رياضي.

في حين انتقد رواد «السوشيال ميديا» فيترمان (55 عاماً) بسبب ما ارتداه، وقالوا إن الأمر يعد مخالفاً للأعراف والبروتوكولات خلال المناسبات والحفلات الرسمية.

لكن هذه ليست المرة الأولى، التي يظهر فيها جون فيترمان بهذه الملابس الرياضية، حيث سبق أن ارتدى لباساً مماثلاً خلال استضافته من قبل الرئيس الإسرائيلي إسحاق هرتسوغ، العام الماضي.

شهد حفل تنصيب الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في واشنطن، مواقف طريفة ومخرجة وأخرى غريبة. فقد رصدت عدسات المصورين، قبلة طريفة وربما فاشلة جمعت الرئيس الأمريكي وزوجته ميلانيا، خلال الحفل في مبنى الكونغرس (الكابيتول). وفقاً لـ«العربية نت».

إذ اقترب ترامب من زوجته وسط تجمع حاشد من الحاضرين وحاول تقبيلها على خدها، لكن قبلة كبيرة كانت تضعها على رأسها منعتة من تقبيل خدها ليطلع قبلته في الهواء.

فيما انتشر الفيديو القبلة الفاشلة على مواقع التواصل بشكل واسع، بعدما أثار موجة من الضحك وسط الحاضرين في القاعة.

شورت و«هوودي» في حفل التنصيب وفي موقف غريب آخر، أطل السيناتور الأمريكي الديمقراطي جون فيترمان خلال حفل تنصيب الرئيس دونالد ترامب بـ«لوك رياضي» لفت الأنظار. فقد ظهر خلال حفل التنصيب الرسمي للرئيس الأمريكي، وهو مرتدياً شورتاً

Trump fires first woman to lead a US military service

She served a long and illustrious career, and I thank her for her service,” acting Department of Homeland Security (DHS) secretary Benamine Huffman said in a message to the Coast Guard.

But a senior official from the DHS -- which oversees the service -- was far more critical, saying Fagan was dismissed “because of her leadership deficiencies, operational failures, and inability to advance the strategic objectives of the US Coast Guard.” According to AFP.

The admiral failed to address border security threats, mismanaged acquisitions, including helicopters, and put “excessive focus” on diversity, equity and inclusion programs, the official said on condition of anonymity.

There was also an “erosion of trust” in the

Coast Guard due to its handling of an investigation into sexual assault allegations. “The failure to adequately address the systemic issues exposed by this investigation has underscored a leadership culture unwilling to ensure accountability and transparency,” the official added.

Review of senior officers Trump and other Republicans have long railed against government programs aimed at fostering diversity, and border security is a key priority for the president, who declared a national emergency at the US frontier with Mexico on, the first day of his new term.

Trump has had a contradictory relationship with America’s armed forces, at times lauding their power but also claiming they were depleted and in need of rebuilding.

He has clashed with former top US mili-

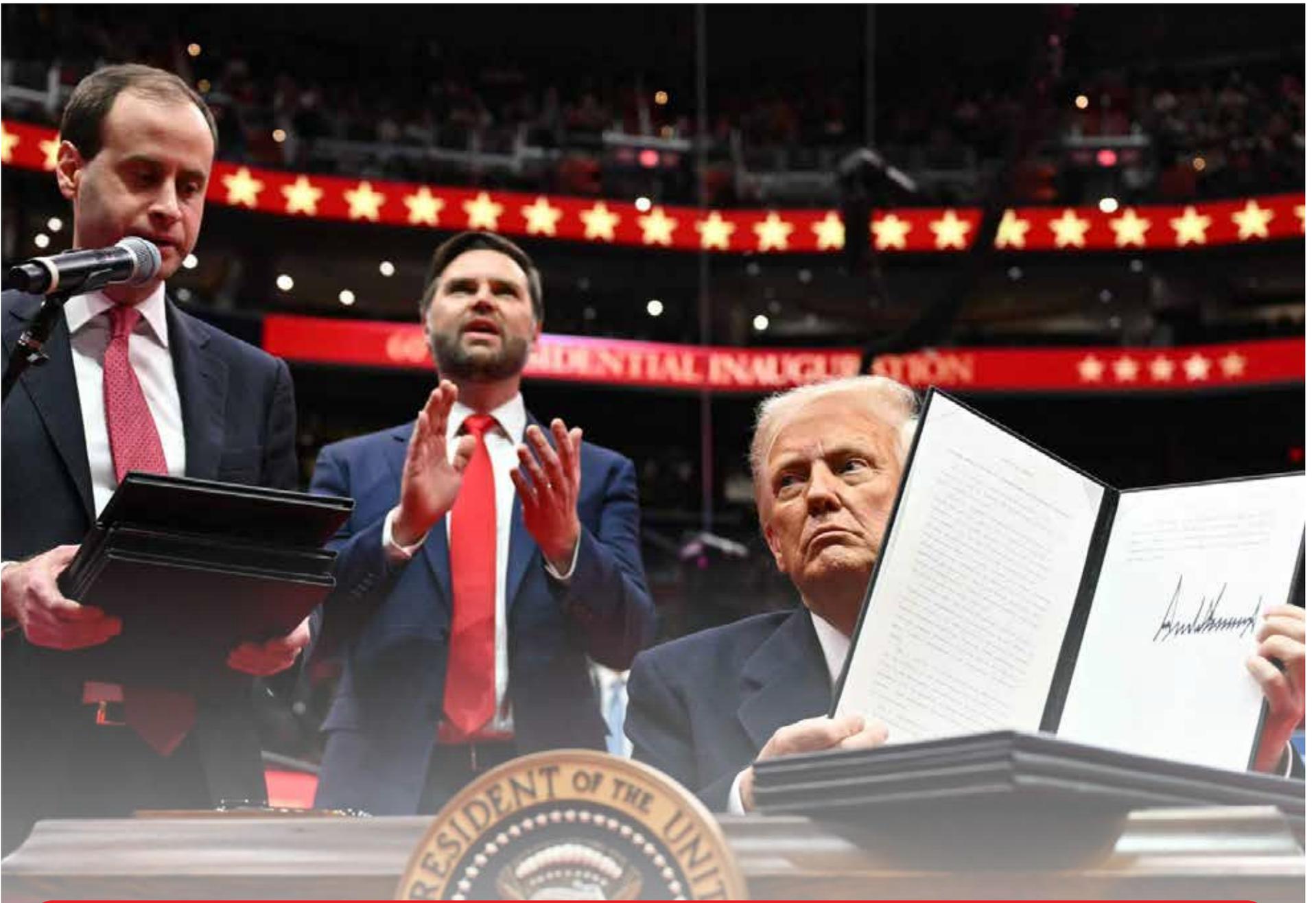
tary officer Mark Milley, with the retired general’s portrait at the Pentagon removed on the same day that Trump was sworn in for his second term.

Pete Hegseth, Trump’s nominee to head the Defense Department, said that senior officers “will be reviewed based on meritocracy, standards, lethality and commitment to lawful orders,” indicating that further dismissals are possible.

Fagan had led the Coast Guard since 2022, and previously held posts including vice commandant of the service.

She “served on all seven continents, from the snows of Ross Island, Antarctica to the heart of Africa, from Tokyo to Geneva, and in many ports along the way,” according to an archived version of her biography, which is no longer available on the Coast Guard website.





كيف تُغيّر الأوامر التنفيذية والعفو الرئاسي السياسة الأميركية.. 7 أسئلة تشرح ذلك

غنى الخطيب

بدأ الرئيس الأميركي دونالد ترامب ولايته الجديدة بإصدار سلسلة من الأوامر التنفيذية بوقت قياسي، تحدد سياسة حكومته وتلغي ما أراد سلفه جو بايدن أن يرسيه لتجاوز سياسات ترامب بولايته السابقة. ووفقاً لـ «الجزيرة نت».

وهذا يطرح تساؤلات حول أهمية اتخاذ كل رئيس أميركي للأوامر التنفيذية، وما إذا كانت قرارات ترامب ستحدد شكل الولايات المتحدة المستقبلية، لا سيما أن قراراته تمس شؤون المهاجرين والعرقيات والالتزام بقضايا عالمية مثل المناخ والتجارة.

كما أن إنهاء بايدن ولايته بإصدار عفو رئاسي عن 5 من أفراد عائلته، وبداية الرئيس الجديد حكمه بذلك بالعفو عن 1500 شخص شاركوا في اقتحام الكابيتول عام 2021، مما أثار خلطاً بين الأمرين ودورهما بالنظام الأميركي.

1 - ما الأمر التنفيذي؟

يعتبر الدستور الأميركي الأمر التنفيذي جزءاً من السلطة التنفيذية المنوطة بالرئيس. ويعرّف بأنه

توجيهات يصدرها رئيس الولايات المتحدة لإدارة عمل الأجهزة الفدرالية، بغرض رسم سياسات وإجراءات فورية جديدة.

2- لماذا يمكن لرئيس إلغاء أوامر تنفيذية لنظيره؟

لا يعتبر الأمر التنفيذي قانوناً ثابتاً، لذلك إلغاؤه أو تعديله ممكن مع تغيير الرئيس الذي يملك صلاحيات تقييمها أو تعديلها وفق رؤيته السياسية، بشرط ألا تنتهك الدستور.

وباعتبار أن الأوامر التنفيذية لا يقرها الكونغرس ولا تحتاج موافقته، فيعد تغييرها سهلاً ويمنح كل إدارة حرية توجيه السياسات التنفيذية وفق رؤيتها.

3- ما أهمية الأمر التنفيذي إذا كان يمكن إلغاؤه؟

تتمتع فائدة الأمر التنفيذي بكونه أداة سريعة للرئيس لتطبيق سياساته دون الحاجة للمرور بإجراءات طويلة ومعقدة للتشريع بالكونغرس. فبالرغم من إمكانية إلغاؤه مع تغيير الإدارة أو إذا قرر الكونغرس معارضته قانونياً مما يجعله محدود القوة

على المدى البعيد، يعد الأمر التنفيذي مهماً للتعامل مع القضايا العاجلة، ولتجاوز الانقسام بالكونغرس، وإحداث تغيير سياسي مؤقت.

4- ما أبرز الأوامر التنفيذية الملغاة؟

مع بداية ولاية بايدن عام 2021، ألغى أوامر تنفيذية أصدرها ترامب مثل الانسحاب من اتفاقية باريس للمناخ، وإلغاء حظر السفر الذي فرضه على بعض الجنسيات ذات الأغلبية المسلمة، وإلغاء حظر الخدمة العسكرية للمتحوّلين جنسياً، محمداً بذلك سياسة إدارته.

وعاد ترامب فور تنصيبه ليلغي أوامر تنفيذية اتخذها بايدن، فانسحب مرة أخرى من اتفاقية المناخ، وأعاد كوبا لقائمة الدول الراحية للإرهاب. وكان ترامب بولايته الأولى ألغى أوامر تنفيذية لسلفه حينها باراك أوباما تتعلق بمجال الطاقة والصحة.

5- كيف يختلف العفو الرئاسي؟

يمنح الدستور الأميركي الرئيس صلاحية إصدار عفو عن الأفراد، دون الحاجة للمرور عبر النظام

التشريعي، وذلك لا يشمل السياسات العامة. وهو يختلف عن الأمر التنفيذي بأنه لا يمكن إلغاؤه أو تعديله بمجرد إصداره، لذلك لا يمكن لرئيس إلغاء عفو رئاسي أصدره رئيس سابق، كما لا يمكن للكونغرس أو المحاكم الطعن به.

6- هل يمكن لرئيس إصدار قوانين ثابتة؟

بالرغم من أن العفو الرئاسي لا يمكن الرجوع عنه، فإنه لا يعتبر قانوناً. إذ لا يمكن لرئيس الولايات المتحدة أن يصدر قانوناً من تلقاء نفسه. لكن إذا وقع رئيس على قانون بعد تشريعه بالكونغرس، يصبح تغييره شديداً الصعوبة.

7- كيف يتأثر النظام الديمقراطي؟

قد تبدو قدرة الرؤساء على إصدار عفو وإقرار وتغيير أوامر تنفيذية تحدياً للنظام الديمقراطي ظاهراً، إلا أنها تخضع للرقابة الدستورية التي تضمن الفصل بين السلطات وتوازنها، مما يعزز النظام الديمقراطي الذي يمنح كل إدارة جديدة حرية تنفيذ السياسات وفق رؤيتها.

بعد 15 شهراً من الحرب الإسرائيلية تسلسل زمني للأحداث وصولاً الى اتفاق وقف إطلاق النار في غزة؟



تم التوصل لصفقة لوقف الحرب في غزة بين إسرائيل وحماس، بوساطة قطرية ومصرية وأمريكية. ويؤمل أن يُتم الاتفاق عن إطلاق سراح رهائن إسرائيليين لدى حماس في مقابل سجناء فلسطينيين لدى إسرائيل، ووضع نهاية لإراقة دماء استمرت 15 شهراً. ونورد فيما يلي تذكيراً بالمحطات الزمنية حتى التوصل إلى هذا الاتفاق، بحسب بي بي سي نيوز:

2023

7 أكتوبر / تشرين الأول: شنّ مئات من المسلحين تقوّدهم حماس هجوماً غير مسبوق على جنوبي إسرائيل، مقتحمين السياج الحدودي ومستهدفين تجمّعات سكانية ومراكز شرطة، وقواعد عسكرية. ولقي نحو 1,200 شخص مصرعهم فيما اختطف أكثر من 250 آخرين واقتيدوا إلى غزة. كما أطلقت حماس آلاف الصواريخ على إسرائيل. هذا الهجوم أدى إلى ردّ إسرائيلي جويّ سريع.

27 أكتوبر / تشرين الأول: إسرائيل تبدأ اجتياح غزة برياً. هذا الهجوم العسكري الإسرائيلي الموسع سيمضي قدماً في تدمير غزة، وسيؤدي إلى نقص شديد في الغذاء، وسيخلف أكثر من 46 ألف قتيل - معظمهم من المدنيين.

21 نوفمبر / تشرين الثاني: طرفا الصراع يتفقان على وقف إطلاق النار لمدة أربعة أيام. وهذا بدوره يؤدي إلى إطلاق سراح أكثر من 100 رهينة إسرائيلية و200 سجين فلسطيني.

1 ديسمبر / كانون الأول: استئناف القتال بعد هدنة صمدت سبعة أيام.

2024

29 فبراير / شباط: مقتل أكثر من 100 فلسطيني بينما كانوا يتدافعون على شاحنات تحمل مساعدات، وفقاً لوزارة الصحة في القطاع. يقول الجيش الإسرائيلي إنهم أحاطوا بالشاحنات وإن «غالبيتهم... قُتلوا أو أصيبوا نتيجة للتدافع».

18 مارس / آذار: تقرير مؤيد من الأمم المتحدة يحذر من مجاعة وشيكة في غزة. التصنيف المرحلي المتكامل للأمن الغذائي، وهي شبكة دولية تحظى بالاحترام، تقول إن 1.1 مليون إنسان - نصف عدد الغزيين - يعانون «انعداماً كارثياً للأمن الغذائي».

2 أبريل / نيسان: غارة إسرائيلية تقتل سبعة من العاملين في مجال المساعدات الإنسانية، ما دفع المطبخ المركزي العالمي، وهو مؤسسة خيرية دولية، إلى وقف عملياته في غزة. وبتنبيهه يعترف بأن قوات إسرائيلية ضربت «أبرياء»، وسيوقف المطبخ المركزي العالمي أعماله، مرة أخرى، في 30 نوفمبر / تشرين الثاني، وذلك بعد أن تعرّض مركبة تنقل عمالاً تابعين له لضربة إسرائيلية. والجيش الإسرائيلي يقول إن الضربة استهدفت شخصاً كان قد شارك في هجمات السابع من أكتوبر / تشرين الأول، وإنه الآن موظف لدى المطبخ المركزي العالمي.

2 يوليو / تموز: الأمم المتحدة تقول إن 250 ألف فلسطيني جنوبي قطاع غزة تأثروا بأوامر الإخلاء التي أصدرها الجيش الإسرائيلي.

13 يوليو / تموز: إسرائيل تقول إنها قتلت محمد الضيف، القيادي العسكري لدى حماس، في غارة جوية. ووزارة الصحة التي تديرها حماس في غزة تقول إن الضربة الإسرائيلية خلفت أكثر من 90 قتيلًا.

17 أكتوبر / تشرين الأول: إسرائيل تقول إن يحيى السنوار، قائد حماس، قُتل بأيدي جنود إسرائيليين في جنوب غزة. وبتنبيهه يرى في ذلك «بداية النهاية» للحرب.

21 نوفمبر / تشرين الثاني: قضية في المحكمة الجنائية الدولية يصدر عن مذكرات اعتقال بحق رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو ووزير دفاعه السابق يوآف غالانت، إلى جانب القائد العسكري لحماس محمد الضيف. ويقول قضاة

الأوتروا: الأطفال في غزة يتجمدون حتى الموت بسبب البرد، ومقتل إسرائيلية إثر عملية طعن في هرتسليا

2025

15 يناير / كانون الثاني: إسرائيل وحماس تتفقان على صفقة لوقف لإطلاق النار في غزة وتبادل الأسرى، بحسب ما أعلن رئيس الوزراء القطري في أعقاب محادثات بين طرفي القتال.

الجنائية الدولية إن قرارهم يستند إلى «أسباب معقولة» وإن المطلوبين الثلاثة يتحملون «مسؤولية جنائية» عن جرائم حرب مزعومة وجرائم ضد الإنسانية وقعت أثناء الصراع. من جانبها، رفضت إسرائيل وحماس تلك المزاعم.

2 ديسمبر / كانون الأول: الرئيس الأمريكي دونالد ترامب يندد بعواقب وخيمة وب«جحيم شامل» ما لم يُطلق سراح الرهائن في غزة قبل عودته إلى البيت الأبيض في 20 يناير / كانون الثاني 2025.



الدمار الإسرائيلي الشامل طال كل شيء.. مسؤول فلسطيني: إسرائيل دمرت 80 بالمئة من شمال غزة

والصرف الصحي، وفتح الطرقات وإزالة الأنقاض، وتزويدها بقطع غيار ومستلزمات تشغيل آبار المياه ومرافق الصرف الصحي".
المسؤول الفلسطيني أكد على ضرورة "دفع رواتب موظفي البلديات الذين لم يتقاضوا رواتبهم منذ بداية الإبادة الإسرائيلية، لتسهيل العمل والتخفيف من آثار الكارثة".

وأكد أن "البلديات، ورغم الدمار الهائل، ستواصل العمل بكل طاقتها بالتعاون مع المؤسسات الدولية والمحلية، للتخفيف من معاناة الفلسطينيين، وصولاً إلى مرحلة التعافي واستعادة الحياة الطبيعية".

ودخل سريان وقف إطلاق النار بين إسرائيل وحماص حيز التنفيذ، ويستمر في مرحلته الأولى 42 يوماً، يتم خلالها التفاوض على مرحلة ثانية ثم ثالثة، بوساطة مصر وقطر والولايات المتحدة الأمريكية.
وبدعم أمريكي ارتكبت إسرائيل بين 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023 و19 يناير/ كانون الأول، إبادة جماعية بقطاع غزة، خلفت أكثر من 157 ألف شهيد وجريح من الفلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 11 ألف مفقود وإحدى أسوأ الكوارث الإنسانية في العالم.

مسبوقه، حيث دُمرت الطرقات، وشبكات المياه والصرف الصحي، وخطوط الكهرباء والاتصالات وآبار المياه، إضافة إلى استهداف المستشفيات والمدارس ومنشآت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا) التي كانت تستخدم كمراكز إيواء".

وأوضح بدوان أن "العدوان الإسرائيلي على شمال غزة منذ نحو 100 يوم تسبب باستشهاد وفقدان أكثر من 5 آلاف شخص، وإصابة نحو 13 ألف آخرين، فيما تجاوز عدد النازحين 200 ألف شخص".

وأضاف أن "تدمير إسرائيل البنية التحتية يجعل عودة النازحين الفلسطينيين أمراً بالغ الصعوبة، ويدفع نحو أزمة إنسانية غير مسبوقه".

وطالب "الأونروا وبرنامج الغذاء العالمي ومنظمة الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية (أوتشا) بإغاثة النازحين، وتقديم المساعدات اللازمة من مأوى، وغذاء، وملابس، بالإضافة إلى إنشاء مخيمات لاستقبالهم".

وشدد بدوان على "ضرورة دعم البلديات وتوفير الوقود لتشغيل مرافقها، وإصلاح شبكات المياه

ومستلزماتها، مثل الطاقة الشمسية والمولدات والوقود لتشغيلها، فضلاً عن الأغذية والفرش و مواد الإغاثة الأساسية".

وأمام هذا الواقع المأساوي، دعا المسؤول الفلسطيني "المؤسسات الدولية والإقليمية إلى التحرك العاجل لتلبية احتياجات النازحين، لأن إعادة إعمار شمال القطاع ستحتاج إلى جهود جبارة ودعم دولي".

ورغم الإبادة الإسرائيلية وانعدام الإمكانيات قال سرحان: "مصممون على إعادة إعمار شمال غزة ليصبح أفضل مما كان، فهذه مسؤولية جماعية تتطلب وقوف العالم معنا".

شمال غزة منكوب

في السياق ذاته، أعلنت اللجنة التنسيقية لبلديات شمال غزة، في بيان تلاه رئيس بلدية مدينة بيت حانون عماد بدوان، خلال مؤتمر صحفي في جباليا، أن محافظة شمال غزة "منطقة منكوبة".

وأضاف بدوان، أن "مخيم جباليا ومدينة بيت حانون تعرضا لتدمير إسرائيلي كامل، إلى جانب أجزاء واسعة من جباليا وبيت لاهيا".
واعتبر ما جرى "إبادة جماعية إسرائيلية غير

قال وكيل وزارة الأشغال العامة والإسكان في قطاع غزة ناجي سرحان، إن حرب الإبادة الإسرائيلية وما رافقها من عملية تطهير عرقي دمرت 80 بالمئة من محافظة شمال القطاع.

وأضاف سرحان أن "مناطق مثل معسكر جباليا، وبيت حانون، وبيت لاهيا تعرضت لتدمير إسرائيلي شامل، إضافة إلى الأجزاء الشرقية والغربية من مدينة جباليا، حيث دمر الاحتلال الإسرائيلي 80 بالمئة من شمال غزة".

وفقاً لوكالة الأناضول. وأضاف أن "الدمار الإسرائيلي الشامل طال كل شيء، من منازل وشوارع وبنى تحتية، ما جعل شمال قطاع غزة منطقة بلا حياة".

وأشار إلى وجود أكثر من 300 ألف فلسطيني بلا مأوى حالياً، "والكارثة الكبرى أننا نتوقع عودة نازحي مدينة غزة والشمال من وسط وجنوب القطاع خلال الأسبوع القادم (بموجب اتفاق وقف إطلاق النار)، ما يزيد الأعباء الإنسانية".

وأكد أن "كل منطقة مفتوحة تحولت فعلياً إلى مخيم لإيواء النازحين في ظل الدمار الكبير والهائل شمال قطاع غزة".

واعتبر أن "التحدي الأكبر الآن هو توفير الخيام



Gaza ceasefire: The Palestinian spirit will never be broken

Soumaya Ghannoushi

Amid thunderous cheers from thousands of people in Gaza's main square, three Israeli hostages were handed over to the Red Cross on - a moment that defied expectations and rewrote the narrative of the war.

Fighters from the armed wing of Hamas, the Qassam Brigades, clad in full combat gear, stood alongside the hostages, their presence a bold declaration of defiance. After 15 months of relentless bombardment, mass displacement and near-total devastation, the Palestinian resistance emerged undefeated, reclaiming the story of survival and resilience. In Israel, disbelief and humiliation prevailed. Prime Minister Benjamin Netanyahu had repeatedly assured his people that northern Gaza had been "cleansed", that Hamas - which is proscribed as a terrorist group in the UK and other countries - had been obliterated, and that the area was under full Israeli military control. But the hostages, who his army failed to rescue, were released with confidence by the very fighters he claimed to have eradicated. Few moments have exposed the hollowness of Netanyahu's claims so vividly. As Gaza erupted in celebration, Israel faced a reckoning. In a televised interview, former national security adviser Giora Eiland, architect of the "Generals' Plan" to ethnically cleanse northern Gaza, called the war "a resounding failure" for Israel. Asked whether Hamas had won, his answer was unequivocal: "Certainly yes. Certainly. It's a resounding failure." Refusing oppression David K Rees, an Israeli American columnist, captured this seismic shift in stark terms: "Israel has been forced to fight war after war in order to defend itself. It won the wars in 1948, 1967, and 1973. It fought Hezbollah to a draw in 2006. That has just changed ... Unfortunately, instead of his legacy being the man who could defend Israel, Netanyahu will go down as the first prime minister of Israel ever to lose a war." Victory in asymmetric wars is not defined by firepower, but by the ability to crush the spirit of the weaker party. By this measure, Netanyahu's campaign was a catastrophic failure. He unleashed unprecedented destruction, dropping 70,000 tons of explosives on Gaza's 360-square kilometres in the first six months of

the war - more than the bombing of Dresden, Hamburg and London combined during World War Two. Satellite imagery revealed that two-thirds of Gaza's buildings were damaged or destroyed, with entire neighbourhoods reduced to rubble. Israel's siege cut off water, food and fuel, transforming Gaza into a massive concentration camp. Netanyahu's strategy hinged on eliminating resistance leaders, believing their deaths would fracture the movement and incite rebellion. When Hamas leader Yahya Sinwar was killed fighting on the frontlines, Netanyahu proclaimed victory was near. But his calculations were tragically flawed; no rebellion came. Even when he promised \$5m and safe passage for any Palestinian willing to betray Hamas by freeing a hostage, not a single person responded - even among a starved and homeless population. Netanyahu's litmus test for victory, breaking Gaza's spirit, collapsed. Instead, Hamas dictated its terms: hostages would be released only with a ceasefire, withdrawal and prisoner exchange. This reversal exposed the futility of Netanyahu's war, leaving both Israelis and the world to grapple with his miscalculations. Whenever a wave of resistance is broken, another rises soon afterwards. Abu Iyad, the Palestine Liberation Organisation leader assassinated in my hometown, Tunis, in 1991, once predicted: "Our people will give birth to a new revolution, to a movement more powerful than ours, to leaders who are more experienced and more dangerous to the Zionists. The Palestinians' unwavering will to continue the battle is a truth beyond doubt ... We are determined to

remain as a people, and one day we will have a homeland." His prophecy resonates today, as Palestinians in Gaza, against all odds, refuse to bow to their oppressors, and continue their march towards freedom. Returning to rubble What Netanyahu envisioned as a second Nakba has become a "march of return". Bloodied and battered, displaced Palestinians are now returning to the rubble of their homes. Their resilience has become the defining image of this war - a testament to the strength of a people who refuse to be erased. This struggle evokes a poignant historical parallel from the Vietnam War, as succinctly framed by Tamir Pardo, a former Mossad chief. Pardo recalled the words of an American colonel addressing his North Vietnamese counterpart: "We never lost a single battle." The North Vietnamese officer's reply was as profound as it was devastating: "That may be true, but tomorrow morning, you will leave, and we will remain." This war was never about Hamas alone, but about a century-long Palestinian struggle for freedom. Hamas, founded in 1987, is merely the latest chapter in a resistance that stretches back to the Balfour Declaration of 1917 and the colonial seizure of Palestinian land. Across generations, Palestinians have fought with strikes, protests, uprisings and armed revolts. Their fight has taken many forms - nationalist, leftist and Islamist - but the essence remains the same: an unyielding refusal to submit to occupation, and a determination to reclaim their homeland. Netanyahu's allies once celebrated the forced

exodus of Palestinians from Gaza, envisioning it as the final chapter of the Nakba. Zionist settler leader Daniella Weiss dreamed of turning Gaza into a colonial settlement. Far-right National Security Minister Itamar Ben Gvir, who resigned from cabinet in the wake of the ceasefire deal, spoke of exiling Palestinians to Scotland. Today, against all odds, Palestinians are returning to their homes, vowing never to leave again. Their return is not just a physical act, but also a symbolic one - an assertion of their right to exist, to return and to resist. Chilling parallels As Palestinians celebrated their survival, Israeli Finance Minister Bezalel Smotrich responded with chilling venom: "Don't be impressed by the forced joy of our enemy. This is an animalistic society that sanctifies death. Very soon, we will erase their smile again." His words epitomise the brutality of Israel's colonial project, which over the course of 15 months showed its savagery to the world. Israeli soldiers documented much of the destruction themselves, providing evidence that may one day be used in international courts. Columnist Gideon Levy, reflecting on Israel's actions even after the ceasefire was agreed, said he was "troubled and ashamed" by these events: "It's not only about the killing ... it's about being proud of the destruction. No shame, nothing. Israel is very proud ... and this is very troubling." Holocaust historians Daniel Blatman and Amos Goldberg drew chilling parallels in their piece titled "Although what is happening in Gaza is not Auschwitz, it is of the same family - a crime of genocide". In one of the war's most haunting moments, just hours after the ceasefire was announced, rescuers pulled three-year-old Asaad Fadel Khalifa from the rubble of Gaza City. Dust-covered and struggling to breathe, his tiny hands worked to remove gravel from his mouth. Around him lay the ruins of his family home, his loved ones buried beneath the wreckage. That outstretched hand, rising from the destruction, encapsulates the indomitable spirit of the Palestinian people: resilient, unyielding and unbreakable. Against overwhelming odds, they rise again and again, refusing to be erased. Asaad's survival, like Gaza's resistance, stands as a symbol of hope, endurance and the unrelenting pursuit of freedom. Source: Middle East Eye





ما الذي تحقق من أهداف نتنياهو بعد 15 شهرا من الحرب؟

الإسرائيلي، حيث أكد المحتشدون مرارا قناعتهم بعدم قدرة نتنياهو على تحقيق أهداف الحرب وتحديد إعادة الأسرى أحياء دون صفقة مع حماس.

ومع استمرار الحرب، بدأ خصوم نتنياهو السياسيون يتهمونه بالتهرب من عقد صفقة تبادل أسرى، حفاظا على مستقبله السياسي. وقال غانتس وأيزنكوت إن الحرب فشلت في تحقيق أهدافها.

وقال زعيم المعارضة يائير لبيد إن النجاح الوحيد الذي يمكن للحرب تحقيقه هو التوصل لصفقة تعيد الأسرى أحياء. بينما واصل وزير الأمن القومي المتطرف إيتان بن غفير (استقال احتجاجا على وقف القتال) ووزير المالية بتسليل سموتريتش تمسكهما بأن الحرب حققت إنجازات هامة، وأن مواصلتها مهمة جدا لتحقيق بقية الأهداف.

وظل الانقسام السياسي سيد المشهد في إسرائيل حتى منتصف الشهر الجاري عندما تم الإعلان عن التوصل لاتفاق وقف إطلاق نار، بعد مفاوضات مضنية تعثرت شهورا بسبب تعنت نتنياهو.

ومنح الاتفاق أملا في توقف للحرب وانسحاب للقوات الإسرائيلية من القطاع والدفع بمزيد من المساعدات للسكان الذين سمح للنازحين منهم بالعودة إلى ديارهم. لكن الاتفاق الذي تم إعلانه كان مع حركة حماس التي تعهد نتنياهو باجتماعها تماما، وقد نص على استعادة من تبقى من الأسرى الإسرائيليين الأحياء مقابل الإفراج عن أسرى فلسطينيين قدامى في سجون الاحتلال.

وتمثل بنود الاتفاق كل ما تمسكت به المقاومة طوال شهور الحرب، وقالت إنه سيكون السبيل الوحيد لوقف الحرب وإعادة الأسرى.

ويوضح الاتفاق دون لبس أن إسرائيل عقدت صفقة مع حماس في النهاية ولم تسترجع أسراها دون الثمن الذي طلبته الحركة في أول الحرب. وقبل هذا وذاك، لم تسلم المقاومة سلاحها كما كان نتنياهو يريد رغم ما لحق بها من خسارة في العدد والعتاد.

المصدر - الجزيرة نت

جنوده وأعلن أنه لن يتراجع عن القتال حتى يحقق أهدافه الثلاثة التي وضعها. ومع كل توغل في غزة، كانت إسرائيل تخسر مزيدا من الجنود، ومع كل محاولة لتحرير الأسرى كان يقتل عددا منهم.

فشل في استعادة الأسرى

ولم تنجح إسرائيل في استعادة أي من أسراها إلا مرة واحدة عندما استعادت 4 من بين 250 أسيرا، وقتلت وأصاب في سبيل ذلك مئات المدنيين الفلسطينيين في مخيم النصيرات بعد 8 أشهر من القتال، ووقفت العملية كلها على الفشل.

ولم يكن كل ذلك كافيا لوقف التظاهر في الشارع

كما توترت علاقات نتنياهو مع حلفائه الغربيين على وقع إيغاله غير المبرر في الدم الفلسطيني دون الوصول إلى أي من أهداف الحرب. وتأزمت علاقته مع واشنطن بعد مراوغته أكثر من مرة في المفاوضات بوضع شروط جديدة.

وقبل ذلك وبعده، لم يستمع نتنياهو لتحذيرات الرئيس الأمريكي السابق جو بايدن من احتلال مدينة رفح جنوب القطاع والتوغل في محور فيلادلفيا على الحدود الفلسطينية المصرية.

وقد تجاوز نتنياهو كل ذلك، ولم يترك صورة تشير إلى استمراره في الحرب إلا التقطها، فدخل قطاع غزة مع

على مدار 15 شهرا، لم يتوقف رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو عن تكرار أهدافه من الحرب على قطاع غزة، التي كان في مقدمتها إنهاء الوجود العسكري والسياسي لحركة المقاومة الإسلامية (حماس). وإلى جانب القضاء على حماس، وضع نتنياهو هدفين رئيسيين آخرين، هما استعادة الأسرى بالقوة ومنع أي تهديد مستقبلي لإسرائيل يمكن أن يخرج من غزة. ووفقا لتقرير للجريدة، فقد كان القضاء على حماس عسكريا وسلطويا يعني أن الحركة لن تكون موجودة في اللحظة التي سيتم فيها الإعلان عن وقف إطلاق النار، في حين كان الهدف الإستراتيجي ألا يصبح القطاع مصدر تهديد للأبد.

وبين هذين الهدفين، كان هدف استعادة الأسرى حاضرا دائما، خاصة أن هؤلاء هم الذين يفترض أن الحرب قد اندلعت من أجلهم بالدرجة الأولى.

تجويع وتدمير واعتقال

ولتحقيق هذه الأهداف، حاصرت إسرائيل القطاع تماما ومنعت دخول الدواء والغذاء والوقود إليه، وألقت على سكانه أطنانا من المتفجرات حتى أحالته جحيما. وخلال عمليات التدمير المنهجية، اعتقلت قوات الاحتلال آلاف الفلسطينيين من داخل المؤسسات التعليمية أو الطبية أو الخدمية التي دخلتها، ودفعت مليوني إنسان للنزوح مرات عديدة.

وقتل إسرائيل -بقرار سياسي- أكثر من 46 ألف إنسان وأخفت ما يصل إلى 10 آلاف آخرين، أملا في تحقيق أهداف نتنياهو وحكومته المتطرفة ومن انضم لمجلس حربه من السياسة الإسرائيليين.

لكن دولة الاحتلال بدأت تستفيق من الصدمة والغضب بعد مرور 8 أشهر من أطول حروبها، فانسحب رئيس الأركان السابق بني غانتس والقائد السابق في الجيش غادي أيزنكوت من مجلس الحرب بعد أسابيع من الخلافات والتهديدات المتبادلة.

واتهم الرجلان نتنياهو بعدم امتلاك إستراتيجية عسكرية وسياسية لمسار الحرب، وقد نزلا إلى جوار المعارضة في الشارع يطالبونه بالتوصل إلى اتفاق يعيد الأسرى.





بعد التوقيع على وقف إطلاق النار.. حماس: إسرائيل فشلت في تحقيق أهدافها العدوانية بحرب غزة

الوسطاء (الدوحة والقاهرة وواشنطن)،
يضمن تنفيذ إجراءات الإغاثة والإيواء
والإعمار.
واختتمت بالقول: "واجبنا الآن هو البدء
الفوري في إغاثة شعبنا وإيوائه وتضميد
جراحه، وعودة النازحين، وإعادة الإعمار
والبناء، وهذا ما تعمل عليه قيادة الحركة من
اليوم الأول".

الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو إطالة أمد
الحرب وارتكاب المزيد من المجازر".

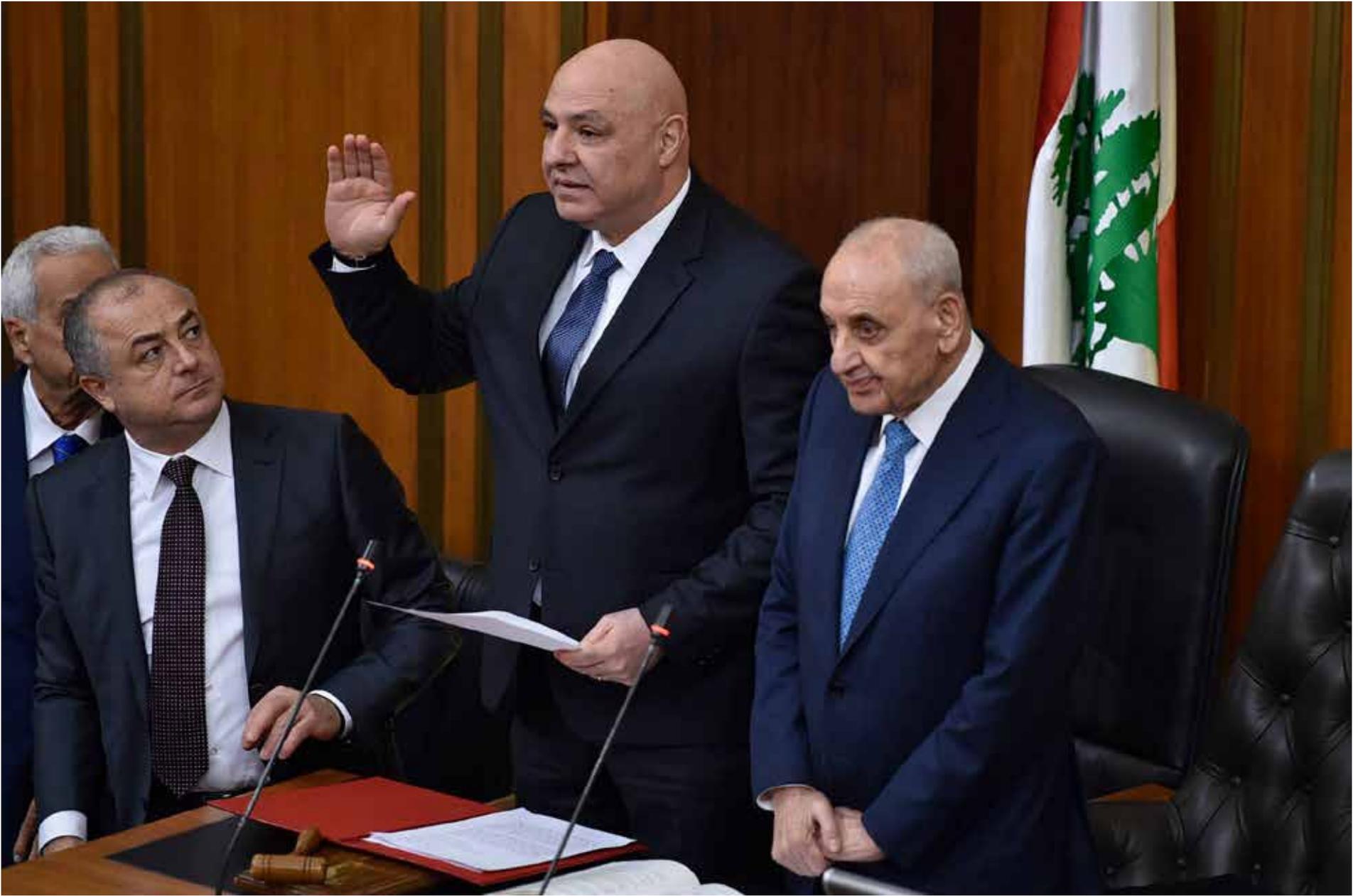
وتابعت: "دماء أبناء شعبنا الذين ارتقوا في
حرب الإبادة لن تذهب هدرا، ولن تسقط
بالتقادم، وقادة العدو وجنوده سيلاحقون
ويحاكمون عليها مهما طال الزمن".
وأشارت حماس إلى أن بروتوكول المساعدات
الإنسانية الذي تم الاتفاق عليه بإشراف

أهدافه العدوانية، ولم يفلح إلا في ارتكاب جرائم
حرب يندى لها جبين الإنسانية".
وشددت حماس على أن "معركة طوفان الأقصى
جسدت تلاحم شعبنا العظيم مع مقاومته
المظفرة، وحطمت غطرسة العدو، وقربتنا أكثر
نحو زوال الاحتلال والتحرير".

وأضافت: "أرغمنا الاحتلال على وقف العدوان
ضد شعبنا والانسحاب، رغم محاولات رئيس

قالت حركة حماس، إن "الاحتلال الإسرائيلي
فشل في تحقيق أهدافه العدوانية، ولم يفلح
إلا في ارتكاب جرائم حرب يندى لها جبين
الإنسانية"، بعد نحو 16 شهرا من حرب الإبادة
على قطاع غزة.
جاء ذلك في بيان للحركة إثر تصديق الحكومة
الإسرائيلية على اتفاق وقف إطلاق النار في غزة
وتبادل الأسرى وفقا لوكالة الأناضول.
وأوضح البيان أن "الاحتلال فشل في تحقيق





بعد عامين من شغور المنصب.. انتخاب قائد الجيش جوزاف عون رئيسا للجمهورية اللبنانية

وكانت كتلة التيار الوطني الحر برئاسة جبران باسيل، صهر الرئيس السابق ميشال عون، الكتلة الوحيدة، إلى جانب بعض المستقلين، التي لم تصوّت لجوزيف عون.

تحديات بالجملة

وتنتظر الرئيس والحكومة تحديات كبرى، أبرزها الإعمار بعد الحرب الأخيرة التي دمّرت أجزاء في جنوب وشرق البلاد وفي الضاحية الجنوبية لبيروت، وتطبيق اتفاق وقف إطلاق النار الذي ينص على انسحاب إسرائيل من المناطق التي دخلتها في الجنوب ويشمل الالتزام بقرار مجلس الأمن الدولي 1701 الصادر في 2006 والذي من بنوده ابتعاد حزب الله عن الحدود، ونزع سلاح كل المجموعات المسلحة في لبنان وحصره بالقوى الشرعية دون سواها. ومن التحديات أيضا القيام بإصلاحات ملحة للدفع بعجلة الاقتصاد بعد أكثر من خمس سنوات من انهيار غير مسبق.

الأول للحفاظ على الميثاق ووثيقة الوفاق الوطني وأن أمارس صلاحيات رئيس الجمهورية كاملة كحكم عادل بين المؤسسات». كما تعهد عون بالعمل على «احترام الهدنة» مع إسرائيل وعلى إنهاء احتلالها للبنان، مؤكدا على حق الدولة «في احتكار حمل السلاح».

ويأتي هذا بعد شهر على سريان وقف لإطلاق النار أعقب حربا بين إسرائيل حزب الله استمرت أكثر من عام. وقال عون «سنناقش استراتيجية دفاعية كاملة.. بما يمكن الدولة اللبنانية من إزالة الإحتلال الإسرائيلي وردع عدوانه»، مضيفا «عهدي أن أمارس دوري كقائد أعلى للقوات المسلحة ورئيس للمجلس الأعلى للدفاع، بحيث أعمل من خلالهما على تأكيد حق الدولة في احتكار حمل السلاح». وكان عدد من النواب انتقدوا في بداية الجلسة خرق الدستور الذي يحظر انتخاب أي موظف من الفئة الأولى للرئاسة وهو لا يزال في الخدمة. كما انتقدوا «إملاء» اسم عون من جانب دول أجنبية، وفق قولهم.

عن كتلتي حزب الله وحليفته حركة أمل في مقر البرلمان، وفق ما قال مصدر مقرب من الحزبين. ويشكل انتخاب عون نكسة جديدة لحزب الله الذي عارض على مدى سنتين ترشيح عون إلى الرئاسة. وقد تضمّن خطاب الرئيس المنتخب رسائل واضحة إلى الحزب، القوة الوحيدة غير الشرعية التي تحتفظ بسلاحها بحجة «مقاومة إسرائيل». وجاء انتخاب عون بعد حرب مدمّرة بين حزب الله وإسرائيل أضعفت الحزب اللبناني وتلاها سقوط حليفه بشار الأسد في سوريا المجاورة.

«مرحلة جديدة»

وأعلن عون بعد انتخابه بدء «مرحلة جديدة» في تاريخ البلاد، داعيا إلى «تغيير الأداء السياسي»، وإلى بناء وطن يكون الجميع فيه «تحت سقف القانون والقضاء». وفي خطاب القسم الذي تلى أداءه اليمين الدستورية في مقر البرلمان، قال عون «عهدي إلى اللبنانيين أينما كانوا، وليسمع العالم كله، اليوم تبدأ مرحلة جديدة من تاريخ لبنان»، مضيفا «ساكون الخادم

بعد عامين من شغور المنصب، انتخب مجلس النواب في لبنان قائد الجيش جوزاف عون رئيسا للجمهورية. وقال رئيس البرلمان نبيه بري بعد انتهاء فرز الأصوات «تعلن الرئاسة (مجلس النواب) أن الرئيس هو جوزاف عون» الذي وصل بعد وقت قصير إلى البرلمان بلباس مدني وأدى اليمين الدستورية بعد أن دخل قاعة الاجتماعات في المجلس على وقع التصفيق. ونال عون تأييد 99 نائبا، واقترع تسعة نواب بأوراق بيضاء و13 آخرون لصالح «السيادة والدستور». وبدأ واضحا أن أكثرية نواب الحزبين البالغ عددهم ثلاثون اقتنعوا له، ما منحه الأكثرية المطلوبة للفوز، بعد أن كان حصل فقط على 71 صوتا في الدورة الأولى. ووفقا لـ «فرانس 24/أ ف ب».

وما أن أعلن انتخاب عون حتى عمّت الاحتفالات بلدة العيشية، مسقط رأسه في جنوب لبنان، حيث عقدت حلقات دبكة على وقع التصفيق وعزف الموسيقى. ورفعت صورته في أنحاء البلدة. وجاء انتخاب عون بعد اجتماع عقده مع ممثلين



من هو جوزيف عون الرئيس الرابع عشر للجمهورية اللبنانية

أصبح العماد جوزيف عون الرئيس الرابع عشر للبنان، منذ استقلال الجمهورية اللبنانية عام 1943، بعدما سبقه إليها 13 رئيساً؛ آخرهم الرئيس السابق ميشال عون، وهو الرئيس الخامس بعد اتفاق الطائف الذي أنهى سنوات الحرب الأهلية التي شهدتها لبنان منذ منتصف السبعينات. وفقاً لـ «الشرق الأوسط».

وولد عون في شهر يناير / كانون الثاني عام 1964، في منطقة سن الفيل بقضاء المتن بلبنان. ومن المعروف عنه اتقانه للغتين الإنجليزية والفرنسية. وحصل على إجازة في العلوم السياسية، اختصاص شؤون دولية، كما حصل على إجازة جامعية في العلوم العسكرية.

وتطوع في الجيش اللبناني بصفة تلميذ ضابط والحق في الكلية الحربية اعتباراً من 19/5/1983، ثم تدرج في الترقيات حتى وصل لرتبة عماد، وعين قائداً للجيش بتاريخ 8/3/2017.

كما حصل على عدة دورات عسكرية متخصصة، من بينها أكثر من دورة في الولايات المتحدة. ونال طيلة مشواره العسكري العديد من الأوسمة، من بينها وسام الحرب ثلاث مرات، ووسام الجرحى مرتين، ووسام مكافحة الإرهاب.

1- كان الرئيس بشارة الخوري الرئيس اللبناني الأول (محام) بعد الاستقلال، وامتدت ولايته من 21 سبتمبر (أيلول) 1943 حتى 18 سبتمبر 1952. وانتهت ولايته الأولى عام 1948، لكن في أواخر عهده عدل الدستور وجدد له سنة 1948 لولاية ثانية، لم يتمكن من إتمامها تحت ضغط الشارع واتهامات بالفساد، فاستقال في 18 سبتمبر 1952.

2- تولى الرئيس كميل شمعون (محام) رئاسة الجمهورية في الفترة الممتدة بين 23 سبتمبر 1952 و22 سبتمبر 1958، وكان نائباً عن محافظة جبل لبنان منذ عام 1943 واستمر بحكم التمديد للمجلس النيابي حتى وفاته. لكن انضمامه إلى «حلف بغداد» قضى على شعبيته الواسعة وإنجازاته على المستوى الاقتصادي، وأنهيت ولايته بتورة عام 1958.

3- اللواء فؤاد شهاب (ضابط)، وكان أول قائد للجيش اللبناني في أغسطس (آب) 1945، خلف شمعون في رئاسة الجمهورية، ليكون بذلك العسكري الأول الذي بات رئيساً في لبنان، ويعود له الفضل في بناء المؤسسات وأجهزة الدولة. وامتدت ولايته من 23 سبتمبر 1958 حتى 22 سبتمبر 1964.

4- الرئيس شارل حلو، الرئيس اللبناني الرابع (محام وكاتب)، وشغل قبل وصوله إلى سدة الرئاسة منصب سفير لبنان لدى الفاتيكان (1946 - 1949).

5- الرئيس سليمان فرنجي، منذ عام 1970 حتى 22 سبتمبر 1976، وكان انتخب سنة 1960 نائباً عن قضاء زغرتا، وأعيد انتخابه عامي 1964 و1968. كما تولى قبل انتخابه حقائب وزارية عدة في حكومات الرؤساء صائب سلام وعبد الله اليافي ورشيد كرامي.

6- إلياس سركيس (محام وقاض) تولى رئاسة الجمهورية من فرنجية، وعلى الرغم من انتخابه في 8 مايو (أيار) 1976، فإنه باشر مهامه بتاريخ 23 سبتمبر 1976، أي تاريخ انتهاء ولاية فرنجية. وكان لبنان بعد دخول العامل الفلسطيني غارقاً في الفوضى. ولم ينجح سركيس خلال عهده الذي استمر حتى 22 سبتمبر 1982 في وقف الحرب على الرغم من تمكنه من توحيد الجيش.

7- بشير الجميل، القائد العسكري لحزب الكتائب اللبنانية ومؤسس حزب القوات اللبنانية، انتخب رئيساً للجمهورية في 21 أغسطس 1982، لكن أحد عناصر الحزب القومي اغتاله في 14 سبتمبر من العام ذاته، قبل تسلمه منصب الرئاسة رسمياً، ليخلفه شقيقه أمين الجميل.

8- أمين الجميل (محام) ... امتد عهده منذ سبتمبر 1982 حتى 22 سبتمبر عام 1988. ترأس حزب الكتائب. لم يتمكن الجميل من وقف نزف الحرب لينهي عهده بتسليم الحكم إلى قائد الجيش آنذاك ميشال عون، ويشهد لبنان وجود حكومتين؛ عسكرية برئاسة عون، ومدنية برئاسة سليم الحص.

9- رينيه معوض (محام) انتخب بعد توقيع اتفاق الطائف عام 1989. وهو أول رئيس للبنان بعد هذه الاتفاقية... وبدأت ولايته في 5 نوفمبر (تشرين الثاني) 1989، ليجري اغتياله في الثاني والعشرين من الشهر نفسه بانفجار استهدف موكبه.

10- الرئيس إلياس الهراوي (رجل أعمال ومزارع)، استمر رئيساً لمدة 10 أعوام (1989 - 1998)، بعد أن مددت ولايته لثلاث سنوات بعد تعديل الدستور بضغط سوري خلال فترة الوصاية السورية على لبنان.

11- إميل لحود (ضابط)، تولى الرئاسة منذ 24 أكتوبر (تشرين الأول) 1998 حتى 23 نوفمبر 2007، علماً بأنه، وبضغط سوري أيضاً، مدد المجلس النيابي ولايته ثلاث سنوات. وانتهى عهد لحود بفراغ في سدة الرئاسة بعد مقاطعة واسعة له إثر مقتل رئيس الحكومة الأسبق رفيق الحريري.

12- الرئيس ميشال سليمان وقائد الجيش السابق... انتخب خلال اجتماع المصالحة بالدوحة في مايو (أيار) 2008.

وكان قائداً للجيش انتخب بعد تفاهم عليه في اتفاق الدوحة عام 2008، وشهدت نهاية عهده خلافات حادة أدت إلى فراغ رئاسي جديد.

13- ميشال عون، قائد سابق للجيش، انتخب في عام 2013 بعد فراغ رئاسي طويل. طبعاً فترة حكمه خلفات سياسية حادة وأنهيار اقتصادي غير مسبوق. انتهت ولايته في الأول من نوفمبر 2022 من دون انتخاب خلف له.



احتفالات واسعة وفرحة كبرى في لبنان بانتخاب جوزاف عون رئيسا

وعبر بيان، أشاد السنيورة، بالخطاب الذي ألقاه عون، أمام البرلمان عقب انتخابه، وقال إنها «كلمة واعدة للبنان الجديد، يتطلع إليه اللبنانيون لتلبية طموحاتهم ببناء دولة قانون ومؤسسات».

وانضم رئيس الوزراء الأسبق تمام سلام، إلى قائمة مهنيي عون، إذ اعتبر في بيان، انتخابه «منعطفًا وأعدا للبنان واللبنانيين باستعادة الأمل والأمان ومستقبل أفضل، والتزامًا متجددا بالسيادة والاستقلال والحرية من أجل وطننا».

فيما أجرى زعيم الطائفة الدرزية وليد جنبلاط، اتصالا بعون مهنتا بانتخابه، ومثنيا على «خطاب القسم وما ورد فيه من وعود تعزز الآمال بالانطلاق نحو لبنان الجديد»، وفق وكالة الأنباء اللبنانية.

عهد نهوض لبنان

كذلك، هنأ رئيس «المؤتمر الشعبي اللبناني» كمال حديد، عون بانتخابه رئيسا، معربا عن أمله في «أن يشهد العهد الجديد نهوض لبنان من أزماته على الصعد كافة».

ولفت حديد، إلى أنه «أمام الرئيس عون مسؤوليات كبيرة، وفي طليعتها حفظ وحدة لبنان وعروبته واستقلاله، وحماية سيادته من العدو



عبر اللبنانيين عن فرحتهم بانتخاب رئيس جديد، وتوالت التهاني على نطاق واسع بانتخاب جوزاف عون رئيسا جديدا للبلاد، بعد فراغ رئاسي دام 800 يوم، حيث اقيمت مظاهر احتفالية بمناطق عدة في البلاد بتلك الخطوة.

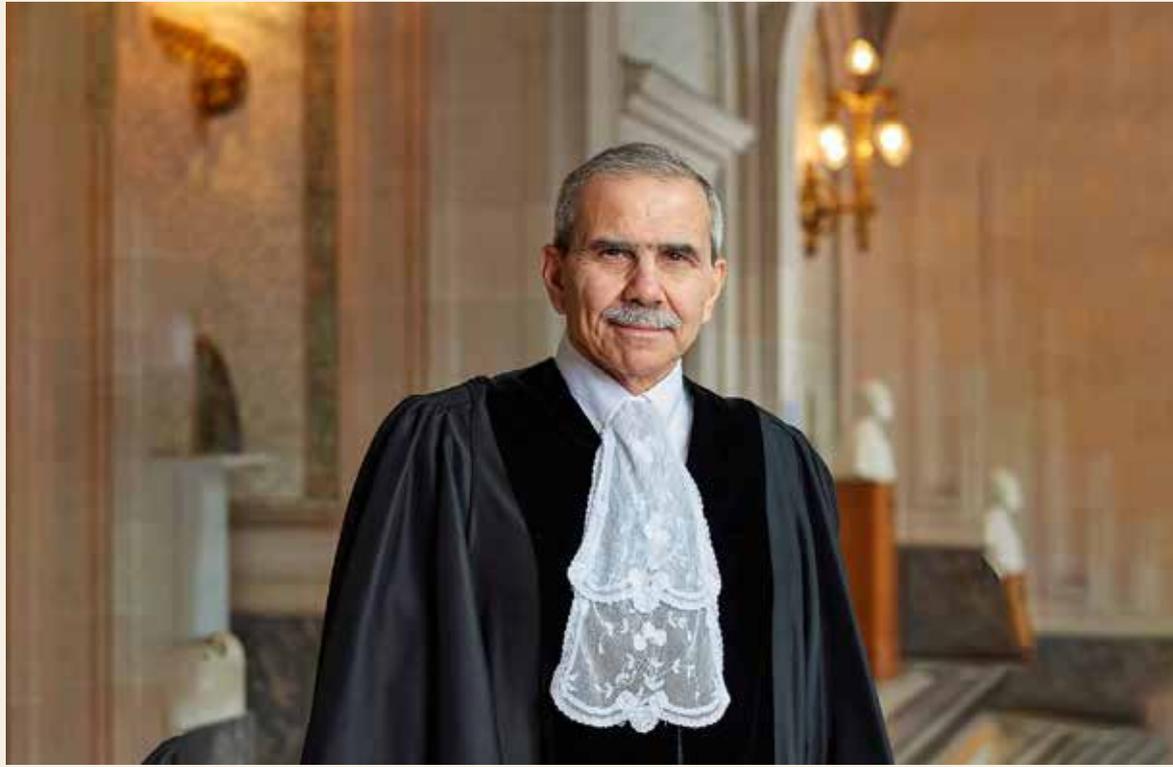
وفي هذا السياق، هنأ رئيس البرلمان نبيه بري، باسم «الأمة اللبنانية واللبنانيين»، الرئيس الجديد على توليه المنصب.

وفي كلمة مقتضبة عقب تصويت البرلمان لصالح انتخاب عون رئيسا، أشاد بري، بإنهاء الشغور الرئاسي، و«بخاصة في هذه الظروف الحرجة (التي تمر بها البلاد) لاسيما في الجنوب، حيث يتعرض أهلنا إلى أبشع وأشد الحروب قساوة من أي حرب أخرى». وفقا لـ «الأنضول».

فيما قال رئيس الحكومة السابق سعد الحريري، عبر حسابه على منصة إكس: «مبروك للبنان، دولة وشعبا، انتخاب عون رئيسا».

واعتبر الحريري، الذي يرأس «تيار المستقبل» (أبرز مكون سني في لبنان)، انتخاب عون بمثابة «إحياء الأمل بإعادة الحياة إلى المؤسسات الدستورية لمواجهة التحديات الصعبة، وما أكثرها في هذه الأيام».

كما هنأ فؤاد السنيورة، رئيس كتلة «تيار المستقبل» النيابية عون بانتخابه رئيسا.



بعد حصوله على 70 صوتاً.. نواف سلام يفوز في رئاسة الحكومة اللبنانية

دعمهم لترشيح القاضي نواف سلام وهو دبلوماسي مخضرم يحظى باحترام في لبنان ويُطرح اسمه لدى أي استشارات نيابية.

وانضم كتكتل «لبنان القوي» وقوامه 13 نائباً و«اللقاء الديمقراطي» وقوامه 8 نواب، وأيضاً كتكتل «الاعتدال» ذو الأغلبية السنية إلى المعارضة والتغيير بين المستقلين بتسمية سلام. وأفيد بأن الزعيم الدرزي وليد جنبلاط اتصل بالرئيس نجيب ميقاتي وأبلغه: «بعتذر منك هالمرّة مش مسابقة».

وقد طلبت كتلة «الوفاء للمقاومة» تأجيل موعدها من اليوم إلى يوم غد، لكن الرئيس عون رفض التأجيل. وإذا لم ينل الرئيس المكلف أي صوت من النواب الشيعة، فإن البعض قد يطرح مشكلة الميثاقية ومشكلة التمثيل الشيعي في الحكومة المقبلة.

نواف سلام هو قاضٍ ودبلوماسي وأكاديمي لبناني من مواليد عام 1953، شغل منصب سفير وممثل دائم للبنان لدى الأمم المتحدة 10 سنوات، وممثل بلاده في مجلس الأمن الدولي.

انتخب عام 2018 قاضياً في محكمة العدل الدولية، وانتخب في السادس من فبراير 2024 رئيساً لهذه المحكمة لمدة 3 سنوات عقب انتهاء ولاية القاضية الأمريكية جوان إي دونوغو، وأصبح ثاني عربي يتبوأ هذا المنصب بعد وزير خارجية الجزائر الأسبق محمد بجاوي.



حسنت الاستشارات النيابية الملزمة التي جرت في بيروت، الأغلبية النيابية لصالح تسمية رئيس محكمة العدل الدولية نواف سلام رئيساً للحكومة اللبنانية، بعد حصوله على 70 صوتاً.

وانطلقت من قصر بعبدا المطل على العاصمة بيروت، الاستشارات النيابية في لبنان لتسمية شخصية سيعهد إليها تكليف تشكيل حكومة جديدة، عقب أربعة أيام على انتخاب جوزيف عون رئيساً للبلاد، بعد فراغ رئاسي دام عامين، شهد خلاله لبنان تحديات كبيرة، وفقاً لروسيا اليوم.

وانتهت الجولة الأولى من الاستشارات النيابية الملزمة التي يجريها الرئيس عون لتسمية الرئيس المكلف بتأليف الحكومة بحصيلة 12 صوتاً لنواف سلام، بينما حصل الرئيس نجيب ميقاتي على 8 أصوات إذا احتسب معهم صوت النائب جميل السيد لميقاتي، فيما سجل صوت واحد بلا تسمية.

ومنذ تحديد موعد الاستشارات الملزمة، التي تجري على مرحلتين قبل وبعد الظهر، تداولت قوى سياسية أسماء عدد من المرشحين للمنصب الذي يتولاه في لبنان شخص من الطائفة السنية.

ومن بين المرشحين رئيس حكومة تصريف الأعمال نجيب ميقاتي، والنائب المعارض لحزب الله فؤاد مخزومي، والسفير السابق نواف سلام الذي يجري التداول باسمه في الساعات الأخيرة.

وبعدما كانت قوى معارضة تضم كتلة القوات اللبنانية وكتلاً أخرى صغيرة أعلنت السبب قرارها تسمية النائب فؤاد مخزومي لرئاسة الحكومة، أعلن نواب معارضون ومستقلون

الصهيوني والعمل على تحرير أراضينا المحتلة كافة، والحرص على استقلالية القرار الوطني من أي تبعية أو هيمنة خارجية». ومهنته بخطوة إنهاء الشغور الرئاسي، قالت رئيسة «الكتلة الشعبية» ميريام سكاف، عبر منصة «إكس»، إن لبنان يستحق هذه الفرحة بعد 800 يوم من الفراغ الرئاسي.

وأضافت سكاف: «مبروك انتخاب العماد جوزاف عون رئيساً». ولفتت إلى أن ما يدعوها للمباركة هو وعود الرئيس في خطاب القسم. وقالت سكاف: «الرئيس وعدنا بدولة مؤسسات، وقال هذا عهد. من كل قلبنا نتمنى أن يُطبق ما جاء في هذا الخطاب خلال 6 سنوات، ولا يدخلونه (أي عون) في خطاب الحصة وتقاسم النفوذ». من جانبها، هنأت «الكتلة الوطنية» عون بانتخابه رئيساً، أملت عبر بيان، أن «يكون العهد الجديد عهد استرجاع السيادة وإنهاء الحروب، وبناء الدولة والإصلاح والنهوض بالاقتصاد». وكتب رئيس حزب «الوفاق الوطني» بلال تقي الدين، عبر منصة إكس: «أتقدم بخالص التهنئة لفخامة الرئيس جوزيف عون المنتخب، وأتمنى له كل التوفيق والنجاح والسداد في تحقيق مصالح الشعب اللبناني، والعمل من أجل خير اللبنانيين».

انتصار للوفاق الوطني

على النحو ذاته، هنأت «جبهة العمل الإسلامي» في لبنان عبر بيان، عون بانتخابه رئيساً، معتبرة ذلك «انتصاراً آخر وأقرباً ملموساً للوفاق الوطني للبنان على صعيد الشراكة الحقيقية». كما تقدمت «رابطة قدماء القوى المسلحة» في بيان، «بأحر التهاني والتبريكات لعون بمناسبة انتخابه رئيساً»، متمنية له «التوفيق والنجاح في قيادة الوطن نحو التقدم والازدهار». كذلك تلقى عون تهاني من أحزاب أخرى بينها «الحزب التقدمي الاشتراكي» و«الهنشاك» و«الوعد»، وتكتل «الاعتدال الوطني»، وجهات مثل الرابطة اللبنانية للروم الأرثوذكس، والرابطة المارونية. كما هنأتها شخصيات مثل: شيخ العقل لطائفة الموحدين الدرزي سامي أبي المنى، ورئيس أساقفة الفرزل وزحلة والبقاع للروم الملكيين الكاثوليك المطران إبراهيم مخايل إبراهيم، ورئيس المجلس العام الماروني ميشال متى، وبطريك بيت كيليكيا للأرمن الكاثوليك الكاثوليكوس روفائيل بيدروس الحادي والعشرون ميناसान، وبطريك أنطاكية وسائر المشرق للروم الملكيين الكاثوليك يوسف العيسى. إضافة إلى المفتي الجعفري الشيخ أحمد قبلان، ومفتي عكار الشيخ زيد محمد بكر زكريا، ومفتي طرابلس والشمال الشيخ محمد إمام، ورئيس الاتحاد العمالي العام بشارة الأسمر، وتقيب محرري الصحافة اللبنانية جوزف القصيفي، بجانب وزراء ونواب ومحافظين ورؤساء بلديات ونيابات ومسؤولين آخرين.

مظاهر احتفالية

فيما رُصدت مظاهر احتفالية في مناطق عدة في البلاد بانتخاب عون رئيساً.

وحسب وكالة الأنباء اللبنانية، رفع مواطنون الأعلام اللبنانية وصور عون، في قرى قضاء جزين، وبخاصة في مسقط رأسه في بلدة «العيشية» (جنوب).

ونحر بعض اللبنانيين هناك الخراف ووزعوا الحلوى على المارة، فيما أطلق آخرون المفرقعات النارية على أنغام الأغاني الوطنية. فيما أطلقت بلدية الحازمية التي يقطنها عون وتتبع قضاء بعبدا بمحافظة جبل لبنان (وسط) المفرقعات النارية احتفالاً بانتخابه رئيساً.

وفي بلدات محافظة عكار (شمال)، انطلقت مسيرات بالسيارات جابت الشوارع، فيما أطلق لبنانيون العيارات النارية والمفرقعات ابتهاجاً. كما جرى رفع صور كبيرة لعون في ساحات مدينة طرابلس (شمال)، وتم رصد إطلاق المفرقعات النارية والرصاص في الهواء. ومن المناطق الأخرى التي شهدت احتفالات مماثلة في قضاءي حاصبيا ومرجعيون بمحافظة النبطية (جنوب) وقضاء صيدا بمحافظة الجنوب.



How Lebanon's new president reflects a shifting power balance



Lebanon's parliament elected a long overdue president on after a two-year vacuum, ushering in hope for rebuilding the war-torn country while revealing a new balance of power within the internal political scene.

Hezbollah and the Amal Movement - often referred to in Lebanon as the Shia duo - both ended up voting for army commander Joseph Aoun as president, even though they had been fiercely opposed to his candidacy in the past. According to The New Arab.

Presidential elections, like all major decisions in Lebanon, need consensus. Major factions come to an agreement behind the scenes, and it is only then that a president is elected by the Parliament.

National consensus is the cornerstone of Lebanon's sectarian-based power-sharing system, which has proven to be dysfunctional at times often leading to political gridlock, as was the case with the presidential vacuum since the end of 2022.

"Regional shifts, growing domestic discontent, and the need for international legitimacy have constrained their influence, pushing them toward accommodation rather than confrontation," Imad Salamey, Middle East expert and Associate Professor at the Lebanese American University, told The New Arab.

Hezbollah's military capabilities and manpower were dealt a severe blow during its almost 13-month war with Israel that ended in November 2024, which, along with the fall of the Assad regime in Syria, has incapacitated the Iran-backed Axis of Resistance.

Voting for Aoun reflects a "shift in the internal balance of power," according to Salamey.

"While the Shia duo remains a dominant force, their willingness to compromise highlights their diminishing ability to dictate terms unilaterally,"

he said, adding that they seek legitimacy under a president like Aoun who is backed by the Arab world and the West.

A flurry of diplomatic activity by the United States, Saudi Arabia, and France preceded Aoun's election as president as pressure mounted on the political class to elect him, according to local media reports.

"This trade-off ensures Hezbollah and Amal [Movement] retain influence within a system increasingly dependent on foreign support," Salamey said.

"They realised no one is going to rebuild the destroyed Shia areas of Lebanon except the Arab countries...[and] that Iran doesn't have the means," Michael Young, Middle East expert and Editor of Carnegie Middle East's Diwan, told TNA.

The war with Israel led to an estimated \$20 billion in losses across key sectors in Lebanon, with Beirut's southern suburbs, the Bekaa region in the east, and the south of the country - all Shia majority areas - sustaining most of the damage, as large swathes of areas were destroyed by Israeli warplanes.

"They had to go along with the American and Saudi decision to put forward Joseph Aoun as president," Young added.

Foreign actors were insistent on Aoun's elections for a number of reasons. According to Salamey, the US and Saudi Arabia see Aoun as a "stabilising figure who can restore trust in Lebanon's institutions".

For Young, foreign powers saw the presidential elections in Lebanon as a "continuation of the implementation of [United Nations] Resolution 1701".

UN Resolution 1701 is the basis for the cease-fire agreement between Hezbollah and Israel that ended the war in November. One of the clauses calls for the eventual disbandment of all armed groups and infrastructure in the country that do not belong to the army or the official security forces.

"Since the cease-fire with Israel, the Americans have been keen to consolidate a post-Hezbollah order in Lebanon" and "fill the security vacuum [...] left by Hezbollah," Young said.

Aoun's election brings new hope to an ailing country struggling with long unresolved economic woes and one of the most destructive wars since the bloody 1975-1990 civil war. Lebanon's political class has stalled the implementation of any reforms in the public and banking sectors, where corruption has been rampant for years, as highlighted by the historic economic collapse that began at the end of

2019 and pushed more than half the population into poverty. "The political class is corrupt and is trying to maintain the status quo of the country that benefits their interests," Young said.

The international community has withheld aid for years as they were contingent on vital structural reforms that were never enacted by Lebanon.

Given the increased pressure to secure funding, there is room to engage in economic and financial reforms, according to Young. "I don't think it will be easy for the political class to impose a status quo," he said. Foreign interference to solve major national issues and end political deadlocks is a hallmark of Lebanon's chaotic history. Various presidents - many of whom were army commanders - were elected as president as a result of foreign influence, such as army commander Michel Suleiman in 2008 after the Doha agreement ended an 18-month-long political crisis.

"Foreign powers, particularly the US and Saudi Arabia, see Joseph Aoun as a stabilising figure who can restore trust in Lebanon's institutions. His leadership of the Lebanese Armed Forces (LAF), a rare institution trusted by all Lebanese, represents an opportunity to unify the country and advance reforms," Salamey said.

According to Young, Aoun enjoys national credibility, "unlike previous army commanders...and has presided over the one institution that has more or less continued to function since the collapse of the state in 2019". The president in Lebanon as per the Constitution has limited powers, and the main executive functions are carried out by the government, which has been in a caretaker capacity since the term of the previous president ended. "While the president has limited direct influence over reforms, Aoun's election creates the conditions for progress. His leadership could restore trust in state institutions and attract foreign aid," Salamey said.



Life
30
YEARS OF SERVING
HUMANITY

DONATE HERE



GAZA

EMERGENCY RELIEF

LIFE'S EMERGENCY RESPONSE TEAM HAS BEEN ON THE GROUND INSIDE OF GAZA DISTRIBUTING MEDICAL SUPPLIES, FOOD, AND WARMTH BUT YOUR HELP IS STILL NEEDED



1-800-827-3543 | WWW.LIFEUSA.ORG



UN envoy renews commitment to "roadmap" as viable path to peace in Yemen

The UN envoy to Yemen, Hans Grundberg, renewed his commitment to the roadmap as a viable path to achieving peace in Yemen, calling on all parties to move away from the mentality of war and adopt a mentality of peace.

This came in a statement by the UN envoy's office following the conclusion of his visit to Riyadh, during which he met with the Yemeni Prime Minister and Foreign Minister, Saudi officials, and ambassadors of the permanent member states.

Discussions in Riyadh focused on developments in Yemen and the region and their impact on the Yemeni peace process, during which the envoy gave a brief briefing on his recent activities and the need for immediate calm and focus on constructive dialogue to pave the way for a Yemeni political process.



The discussions also focused, according to the statement, on economic challenges and the need for cooperation between the parties to take steps towards economic stability and alleviate

the suffering of the Yemeni people.

"The roadmap remains a viable path towards a nationwide ceasefire, addressing economic and humanitarian measures and starting a political process," Grundberg stressed.

"We must seize every opportunity to provide a peaceful and stable future for Yemenis. The status quo is unsustainable and all parties must move from a war mentality to a peace mentality," he added.

In a meeting with ambassadors of the permanent members of the UN Security Council, the envoy thanked the permanent members for their continued support for his efforts, and stressed that the unity of the Council is crucial to moving forward towards a peaceful and comprehensive solution to the conflict.

During the past, the UN envoy visited Muscat, Sana'a, Tehran and Riyadh, respectively, as part of a new tour to activate his efforts and enhance the chances of achieving peace in Yemen.



أكد أن الحكومة تركز على تقديم خطة اقتصادية مستدامة رئيس الوزراء اليمني: الالتزامات الدولية تجاه اليمن تشمل المجالات الأمنية والدفاعية

لدى دعم كل مؤسسات الدولة اليمنية بمختلف مستوياتها بدعم وإشراف مباشر من قبل مجلس القيادة الرئاسي ممثلاً بالرئيس رشاد العليمي».

ووفقاً لرئيس الوزراء، فإن «هذه الزيارة تتميز بطابع متعدد الأبعاد يطغى عليها الجانبان السياسي والاقتصادي، وتحمل بُعداً شاملاً يعزز الشراكة بين الحكومة اليمنية والمجتمع الدولي، وتأتي بعد الهجمات الأخيرة في البحر الأحمر، مما يؤكد أنه لا خيار أمام المجتمع الدولي سوى دعم الحكومة اليمنية في تلبية احتياجاتها ومتطلباتها خلال المرحلة المقبلة».

ويعتقد بن مبارك أن المزاج الدولي العام يشهد «تحولاً ملحوظاً وقناعات بدعم جهود الحكومة اليمنية، لتنفيذ خططها الاقتصادية التي اعتمدها مجلس الوزراء وتمت المصادقة عليها من قبل مجلس القيادة الرئاسي».

وشدد على أنه «في الجانب الاقتصادي، تستمد الخطة بعدها من التحول من المساعدات المحدودة إلى خطة اقتصادية مستدامة تدعم عدداً من القطاعات الحيوية، مع تعزيز الشراكة مع القطاع الخاص (...) وإعادة توجيه البوصلة نحو الجهود الحقيقية للحكومة».

ولن تقتصر اجتماعات نيويورك والالتزامات الدولية على المجالات السياسية والاقتصادية كما يقول الدكتور أحمد بن مبارك، بل ستشمل أيضاً الجوانب «الأمنية والدفاعية، بهدف تعزيز قدرات الحكومة اليمنية على السيطرة وإحكام الأمن في عموم اليمن وممراته المائية»، على حد تعبيره.

وأضاف: «تنطلق هذه الجهود بالتنسيق مع المجتمع الدولي، بما في ذلك المملكة المتحدة، وبتناغم مع دعم الأشقاء في التحالف العربي؛ المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة. كما أن هناك تحولاً جاداً من المجتمع الدولي لدعم التزامات الحكومة اليمنية في مختلف الجوانب».

قال رئيس الوزراء اليمني الدكتور أحمد عوض بن مبارك إن الالتزامات الدولية تجاه اليمن لن تقتصر على الجوانب السياسية والاقتصادية، بل ستشمل أيضاً المجالات الأمنية والدفاعية، في إطار تعزيز قدرات الحكومة لتحقيق الأمن في عموم البلاد وممراتها المائية.

وأوضح بن مبارك، في تصريحات خاصة لـ«الشرق الأوسط» على هامش بدء اجتماعات نيويورك الوزارية لدعم اليمن، أنه «ولأول مرة سيكون اليمن شريكاً فاعلاً وسيستمتع المجتمع الدولي إلى كلمته في إطار يعكس تغييراً واضحاً في الشراكة بين الحكومة اليمنية والداعمين لها».

وتحظى خطة الحكومة اليمنية الجديدة التي ستعلن في اجتماع نيويورك بدعم المملكة المتحدة التي يمثلها وزير شؤون الشرق الأوسط هاميش فالكونر. ومن المنتظر أن يشهد الحدث الإطلاق الرسمي لمرفق الدعم الذي تقوده بريطانيا لليمن المعروف بـ«TAFY»، الذي يوفر خبراء ومستشارين تقنيين يمنيين وبريطانيين ودوليين يعملون مباشرة داخل اليمن.

وبحسب مصادر بريطانية، سيعمل «TAFY» أيضاً على دعم قوات خفر السواحل اليمنية عبر توفير معدات جديدة، وتعزيز القدرات، وتقديم تدريبات متقدمة، كما سيعمل الوزير فالكونر عن زيادة التمويل الإنساني المقدم إلى اليمن.

رئيس الوزراء اليمني كشف عن أن الخطة التي ستعرضها الحكومة اليمنية على الشركاء في الاجتماع تركز على التحول من المساعدات المحدودة إلى خطة اقتصادية مستدامة تدعم عدداً من القطاعات الحيوية وتعزز الشراكة مع القطاع الخاص.

وتابع: «تنطلق هذه الجهود بالتنسيق مع المجتمع الدولي، بما في ذلك المملكة المتحدة، وبتناغم مع دعم الأشقاء في التحالف العربي؛ المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة، وهي رسالة

تقرير أممي: اليمن سجل أعلى معدلات سوء التغذية في العالم

أكد تقرير أممي حديث أن اليمن سجل أعلى معدلات سوء التغذية على مستوى العالم، خاصة لدى الأطفال، ما يشكل تهديد متزايد لحياة مئات الآلاف منهم.

وقالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF) في تقرير أصدرته، مؤخراً: «في العديد من مناطق اليمن، لا يزال الوصول إلى الغذاء والمياه النظيفة والرعاية الصحية غير كاف بشكل حرج نتيجة للصراع والأزمة الاقتصادية المستمران، وقد أدى ذلك إلى تفاقم أزمة سوء التغذية بشكل كبير، حيث سجلت أعلى المعدلات على مستوى العالم».

وأضاف التقرير أن أحدث تحليل لسوء التغذية الحاد في التصنيف المرحلي المتكامل للأمن الغذائي، أوضح ارتفاع عدد الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون من سوء التغذية الحاد، أو الهزال خلال العام 2024 بنسبة 34% مقارنة بالعام السابق له في جميع المناطق الواقعة ضمن نفوذ الحكومة المعترف بها دولياً.

وأشارت «يونيسف» إلى أن الارتفاع الحاد في سوء التغذية «يُعزى بشكل رئيسي إلى تفشي الكوليرا والحصبة، فضلاً عن ارتفاع معدلات انعدام الأمن الغذائي بشكل مستمر، الأمر الذي يؤثر على أكثر من 600 ألف طفل، بما فيهم 120 ألف يعانون من سوء التغذية الحاد الكروني».

وأوضح التقرير أن ارتفاع مستويات سوء التغذية المندرة بالخطر في منطقة الساحل الغربي لليمن، دفع اليونيسف ووزارة الصحة، بدعم من الوكالة الكندية للتنمية الدولية، إلى إطلاق حملة متكاملة متعددة القطاعات، بهدف إيقاف المد المتصاعد لحالات سوء التغذية والحصبة والحصبة الألمانية بين الأطفال في سن 6 إلى 59 شهراً. وأردف أن هذه الحملة استهدفت 45 ألف طفل دون سن الخامسة، عبر منحهم الأغذية العلاجية الجاهزة للاستعمال والمنقذة للحياة، ولقاحات الحصبة، ومكملات مسحوق المغذيات الدقيقة المتعددة، كما «تم دمج الحملة مع توزيع أقراص الكلور لتلقيح المياه لضمان مياه أكثر أماناً في المنازل وأنشطة تغيير السلوك الخاصة بمقدمي الرعاية».



في قرار مباغت وسريع : ترامب يدرج الحوثيين على قائمة المنظمات الإرهابية الأجنبية

حول تصنيف "أنصار الله" كمنظمة إرهابية.

2- الإجراءات المناسبة:

بعد 15 يوماً من تقديم التقرير، سيقوم وزير الخارجية باتخاذ جميع الإجراءات المناسبة المتعلقة بتصنيف الحوثيين كمنظمة إرهابية.

3 - مراجعة الشركاء:

عقب التصنيف، سيقوم وزير الخارجية ومدير وكالة التنمية الدولية الأمريكية (USAID) بمراجعة الشركاء في الأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية والمقاولين الذين يعملون في اليمن.

4- تحديد الكيانات المرتبطة:

سيتم تحديد أي كيانات لها علاقة بـ USAID قامت بدفع أموال لأعضاء أو كيانات حكومية تسيطر عليها جماعة الحوثي، أو تلك التي انتقدت الجهود الدولية لمواجهة الحوثيين دون توثيق انتهاكاتهم.

5- إنهاء المشاريع:

سيتم إنهاء مشاريع الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) التي تم تمويلها كدعم للحوثيين.

لمواجهة الجماعات المسلحة المدعومة من إيران، حيث أشار القرار إلى دعم فيلق القدس التابع للحرس الثوري الإيراني لأنشطة أنصار الله.

فما هي الخطوات التي ستتخذها الحكومة الأمريكية بعد تصنيف الحوثيين كمنظمة إرهابية

أعلن البيت الأبيض، يوم الأربعاء، رسمياً إدراج الحوثيين في قائمة المنظمات الإرهابية الأجنبية مصنفين بشكل كامل.

يعلن أمر الرئيس الأمريكي دونالد ترامب التنفيذي أن سياسة الولايات المتحدة الآن هي القضاء على قدرات وعمليات الحوثيين، وحرمانهم من الموارد اللازمة لمواصلة مهاجمة المصالح الأمريكية في المنطقة.

لكن قبل ذلك هناك 45 يوماً لتحضير التصنيف حسب ما يشير الأمر الأمريكي الذي أطلع عليه "يمن مونيتور"، وتهدف هذه الإجراءات إلى "إلى تقليل قدرة الحوثيين على تنفيذ عملياتهم وحرمانهم من الموارد، مما يساهم في تعزيز الأمن الإقليمي والدولي".

1- تقديم تقرير:

خلال 30 يوماً من تاريخ الأمر، سيقوم وزير الخارجية بتقديم تقرير إلى الرئيس، بالتشاور مع مدير المخابرات الوطنية ووزير الخزانة،

العربي الأمريكي اليوم - واشنطن

وقع الرئيس الأمريكي دونالد ترامب على قرار تنفيذي يقضي بتصنيف جماعة أنصار الله كمنظمة إرهابية أجنبية. وبحسب نص القرار، فإن التصنيف سيدخل حيز التنفيذ بعد استكمال مجموعة من الإجراءات القانونية، التي تبدأ بتقديم وزير الخارجية تقريراً للرئيس في غضون 30 يوماً من تاريخ القرار، يعقبه اتخاذ خطوات تنفيذية خلال 15 يوماً أخرى.

ويستند القرار إلى قانون الهجرة والجنسية الأمريكي، حيث أشار إلى أن أنشطة أنصار الله تمثل تهديداً مباشراً للأمن القومي الأمريكي وشركائه الإقليميين، خصوصاً مع استهدافهم المتكرر للبنية التحتية المدنية، وشدهم هجمات على سفن تجارية في باب المندب والبحر الأحمر، وإطلاقهم مئات الهجمات الصاروخية على دول مثل السعودية والإمارات وإسرائيل.

حسب القرار، كما يتضمن القرار توجيهات لإعادة تقييم جميع المشاريع التي تدعمها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية في اليمن لضمان عدم وجود أي صلة مالية بين تلك المشاريع وجماعة أنصار الله أو الكيانات التابعة لها. ويأتي هذا القرار في إطار السياسة الأمريكية

UN launches \$2.47 billion appeal to support Yemen humanitarian needs plan

The United Nations and its partners have launched the Yemen Humanitarian Response Plan for this year, which seeks to provide \$2.47 billion to provide urgent humanitarian assistance and protection to millions of people in need.

"A decade of crisis has deeply affected Yemeni communities, which continue to bear the brunt of the conflict," the Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA) said in a statement.

"More than half of the country's population – 19.5 million people – need humanitarian assistance and protection services, with the most vulnerable and marginalised groups in Yemen, including women and girls, at the highest risk," he added.

The statement said that the humanitarian situa-

tion in Yemen remained the same or even worsened in large parts of the country over the past year, explaining that economic deterioration, climate shocks and regional escalation were the main reasons behind the exacerbation of humanitarian needs and the fueling of protection risks.

The statement indicated that nearly half of the country's population is facing severe food insecurity, more than 13 million people do not have sufficient access to clean water, and 40 percent of health facilities are partially or not functioning.

According to the statement, humanitarian workers aim, through the 2025 appeal, to provide life-saving assistance to about 10.5 million of the most vulnerable people in need of assistance.

"These efforts will be guided by the voices of local communities, and ensure that cost-effec-

tive and high-quality assistance is provided to people affected by the crisis wherever they are," said Julien Harneis, Humanitarian Coordinator in Yemen.

"Humanitarian action has been effective in mitigating the worst effects of this crisis, but we cannot do it alone," the Humanitarian Coordinator stressed. "More efforts are needed to reduce needs, achieve peace, revive the economy and build the resilience of communities through sustainable development activities."

The statement pointed out that despite the great challenges, 197 relief organizations were able to reach more than 8 million people with life-saving assistance last year - two-thirds of which were local Yemeni organizations. This was made possible thanks to the continued support of donors, who contributed more than \$1.4 billion to the 2024 Humanitarian Response Plan.



من مكتب أمين خزانة مقاطعة وين - أريك سابري From the Office of Wayne County Treasurer - Eric R. Sabree



للمساعدة
أمام محكمة
الوصايا والإرث

PROBATE ASSISTANCE

إذا كنت تواجه مشكلة الرهن العقاري وتحتاج إلى المساعدة للبدء بقضية أمام محكمة الوصايا والإرث بمقاطعة وين لأن العقار مسجل باسم أحد أفراد الأسرة المتوفين، فيمكنك التواصل مع أحد شركائنا المجتمعيين من أجل الحصول على المساعدة المرجوة، وهم:

If you are facing foreclosure and need assistance in starting a Wayne County Probate Court Case because a property is in the name of a deceased family member, please contact one of the following community partners for assistance:

Michigan Legal Services: 313-774-1527 | 313-725-4890

United Community Housing Coalition: 313-405-7726

Legal Aid & Defender: 313-967-5800

يمكنك الاتصال بمحكمة الوصايا في مقاطعة وين
على الرقم: 313.224.5706

Contact the Wayne County Probate Court by calling:

313.224.5706

نحن هنا للمساعدة

We are here to help!



www.Treasurer.WayneCounty.com
313-224-5990



مكتب أمين خزانة مقاطعة واين إريك صبري أمين خزانة مقاطعة واين



خطط سداد ضريبة الأملاك سوف تكون متاحة الآن!

ملحق للمالك الساكن في عقاره
والمتعثر في الدفع (DOOE)

هذا البرنامج غير متاح للجميع .
إذا كنت تمتلك العقار وتعيش فيه ، وتعاني من ضائقة مالية ،
فقد تكون مؤهلاً لهذا البرنامج .
مطلوب إثبات الملكية للعقار ، وأن تكون ساكن فيه .

اتفاقية الدفع عند الإقامة (PAYSPA)

فقط لأولئك الذين تقدموا لأول مرة للحصول على الإعفاء الضريبي
بسبب الفقر من بلدياتهم المحلية . وحصلوا على الموافقة (PTE)
بمجرد إخطار مكتب المقيم المحلي الخاص بك واعتبارك مؤهلاً ،
سيرسل لك مكتبنا رسالة إشعار بالمبلغ المخفض المستحق .
سيكون لديك خيار دفع مبلغ مقطوع (خصم إضافي 10 %)
أو التسجيل في إتفاقية خطط الدفع عند الإقامة . PAYSPA

اتفاقية الدفع المشروط
لخفض الفائدة (IRSPA)

تعمل خطة الدفع هذه على خفض معدل
الفائدة من 18 % إلى 6% لدافعي الضرائب المؤهلين .
يجب عليك أن تمتلك منزلك وتعيش فيه ، وأن يكون
لديك إعفاء ضريبي مصدق عليه بالإقامة
أوبطاقة هوية تثبت الإقامة . (PRE)

اتفاقية الدفع المشروط
المتاحة للجميع ، (SPA)

تسمح هذه الخطة لدافع الضرائب بدفع الضرائب وفقاً
لجدول الدفع . هذه الخطة سوف تجنبك حجز الرهن شريطة
أن يتم تقديم المدفوعات وفقاً للجدول الزمني المتفق عليه .

العديد من هذه الخطط
ستكون متاحة عبر الإنترنت على موقع :

treasurer.waynecounty.com!

Queen not officially told for years about Palace spy, MI5 papers reveal

Queen Elizabeth II was not officially informed for almost a decade that one of her most senior courtiers had confessed to being a Soviet spy, according to newly released MI5 files.

Art historian Anthony Blunt was for decades Surveyor of the Queen's Pictures, overseeing the official Royal Art Collection, and in 1964 admitted he had been a Soviet agent since the 1930s. According to BBC News.

Papers released by MI5 show that although Blunt confessed to them he had spied for the Russians during World War Two, the late queen herself was not officially told for nearly nine years.

When she was informed of the full story in the 1970s, she was characteristically unflappable, taking it "all very calmly and without surprise", according to the declassified files released to the National Archives.

The decision to formally inform the queen came amid growing concerns in Whitehall that the truth would inevitably come out after Blunt, who had been seriously ill with cancer, died. Journalists were already investigating the story and they were no longer constrained by concerns of libel.

Suspicion first fell on Blunt in 1951, when his fellow spies Guy Burgess and Donald Maclean fled to the Soviet Union.

He had been a close friend of Burgess since their time at Cambridge together in the 1930s – part of the so-called Cambridge Five group of spies.

During World War Two Blunt had worked for MI5, after 1951 he was interviewed 11 times by the Security Service, but always denied espionage.

Then the American Michael Straight told the FBI he'd been recruited by Blunt himself as a Russian agent.

In April 1964 the MI5 interrogator Arthur Martin confronted Blunt, and promised him immunity from prosecution.

His full confession is included for the first time in these files. As well as acknowledging his wartime work, he admitted to being in touch with the Russian Intelligence Service after the war.

Blunt said he met a Russian named Peter before the departure of Burgess and Maclean, but he could not recall exactly why. He said the so-called Peter encouraged him to flee too, but he declined.

The interrogator said Blunt was not "at ease" as he spoke, and every question "was followed by a long pause" while he "seemed to be debating with himself how to answer it".

Despite Blunt's prominent position, few outside MI5 were told of this confession. The home secretary and his most senior civil servant were informed. The queen's private secretary was told only that Blunt had been implicated and that MI5 intended to interrogate him.

It was agreed that if Blunt became seriously ill, she would be officially informed, because that might prompt press coverage of his past.

In March 1973 another file note records that the queen's private secretary had spoken to her about the Blunt case. It reads: "She took it all very calmly and without surprise: she remembered that he had been under suspicion way back in the aftermath of the Burgess/Maclean case".

Miranda Carter, Blunt's biographer said her "hunch" was Elizabeth II was told informally some time after 1965.

She believes officials "wanted to keep a curtain of plausible deniability". That the monarch took the news "calmly and without surprise" suggests to Carter that she must have known.

Blunt's past was finally exposed by Prime Minister Margaret Thatcher in a Commons statement in 1979. He died in 1983 aged 75 having been stripped of his knighthood.



استطلاع: أكثر من نصف البالغين في العالم لديهم آراء معادية للسامية

27 كانون الثاني/يناير، كما استكشف الوعي بالهولوكوست - الإبادة الجماعية التي ارتكبتها ألمانيا النازية بحق ستة ملايين يهودي في أوروبا.

وتبين من الاستطلاع أن 20% من المستجوبين لم يسمعون عن المحرقة، بينما أقر 48% فقط بدقتها التاريخية.

في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، يرى 76% من المستجوبين أن معظم الاستعمارات والتشبيهاً المتعلقة باليهود صحيحة.

في آسيا وإفريقيا وأوروبا الشرقية، كان لنصفهم وجهات نظر معادية للسامية بشكل كبير، مقارنة بأقل من الربع في الأمريكتين وأوروبا الغربية.

أما أعلى مستويات المواقف المعادية للسامية فسجلت في الضفة الغربية المحتلة وقطاع غزة بنسبة 97%.

كما بلغت نسبة المؤشر 97% في الكويت في حين بلغت 96% في إندونيسيا.

وعزا غرينيلات هذا الارتفاع إلى عوامل عدة كالسياسة العالمية ووسائل التواصل الاجتماعي وما أسماه "تأثير قناة الجزيرة القطرية".

وزعم أن "الجزيرة مصدر مستمر لمعاداة السامية وللتقارير المناهضة لإسرائيل على مدار 24 ساعة".

وقالت مارينا روزنبرغ النائب الأول لرئيس الرابطة "أصبحت الاستعمارات والمواقف المعادية للسامية أمراً طبيعياً بشكل مثير للقلق في المجتمعات في دول العالم".

وأضافت "هذا التوجه الخطير لا يشكل فقط تهديداً على المجتمعات اليهودية - إنه تحذير لنا جميعاً"، مضيفة أنه حتى في البلدان حيث مستويات معاداة السامية منخفضة، ما زالت تقع حوادث.

أظهر استطلاع للرأي نشرته رابطة مكافحة التشهير اليهودية، أن 46% من البالغين في العالم - حوالي 2,2 مليار شخص - لديهم آراء معادية للسامية.

ورأى استطلاع الرابطة أن "المشاعر المعادية لليهود في أعلى مستوياتها على الإطلاق عالمياً" وأن معاداة السامية تضاعفت منذ أول دراسة أجرتها المجموعة عام 2014. وفقاً لوكالة (أ ف ب).

ووصف جونانان غرينيلات، رئيس المنظمة التي تتخذ من نيويورك مقراً لها، النتائج بأنها "مثيرة للقلق"، واصفاً معاداة السامية بأنها "حالة طوارئ عالمية".

وقال خلال مؤتمر صحافي "نشهد انتشار هذه التوجهات من الشرق الأوسط إلى آسيا، ومن أوروبا إلى أمريكا الشمالية والجنوبية".

والاستطلاع الذي أجري بالتعاون مع شركة أبحاث إيبسوس شمل أكثر من 58 ألف شخص بالغين في 103 دول باستخدام عينة تمثيلية.

سُئل المستجوبون عن الصور النمطية المتعلقة باليهود، ومواقفهم تجاه إسرائيل، وتعاملهم مع الشركات والأفراد الإسرائيليين.

من العبارات المعادية للسامية أن "اليهود مسؤولون عن معظم الحروب في العالم" أو "اليهود أكثر ولاءً لإسرائيل من ولائهم للوطن الذي يعيشون فيه".

وأظهر المستجوبون الأصغر سناً مواقف أكثر معاداة للسامية حيث يعتقد 40% ممن تقل أعمارهم عن 35 عاماً أن اليهود مسؤولون عن معظم الحروب.

نشرت نتائج الاستطلاع قبل اليوم العالمي لذكرى المحرقة في

ناشط يدقّر تمثال ننتياهو الشمعي في متحف في العاصمة المكسيكية

خطوة الناشط أزعجت جداً دولة الاحتلال، إذ نشرت السفارة الإسرائيلية في المكسيك بياناً قالت فيه إن «الهجوم الذي نُفذ ضد تمثال رئيس الوزراء بنيامين ننتياهو هو عمل بغضب يرسل رسالة خطيرة من العنف وعدم التسامح والكراهية تتجاوز كل الانتقادات المشروعة». بينما قال ممثل عن حركة مقاطعة إسرائيل إن «هدفنا كان انتقاد وجود التمثال بينما تحدث إبادة جماعية».

تدمير تمثال ننتياهو هو أحدث أشكال التظاهر ضد الإبادة الجماعية في عالم الفن، إذ سبق أن استهدف نشطاء لوحة الفنان بابلو بيكاسو بتعليق صورة لأم وطفلة من غزة على لوحة «الأومة» الموجودة في المعرض الوطني في لندن، ورشّت ناشطة دهاناً أحمر اللون على لوحة للورد آرثر بلفور، ثم مرّقتها بالسكين. وغالباً ما تأخذ هذه الاحتجاجات طابعاً تخريبياً من دون إيذاء بشري، بهدف زيادة الضغط الشعبي من أجل وقف الحرب على غزة.



ويسقطه أرضاً. وبدأ المحتج حديثه باللغة الإسبانية بالقول إن هذا الإجراء نُفذ «باحترام كبير للمجتمع اليهودي». وسمع في الفيديو يقول: «تحيا فلسطين، تحيا السودان، تحيا اليمن، تحيا بورتوريكو، تحيا تيغراي».

عزّت السفارة الإسرائيلية في المكسيك عن غضبها من تدمير ناشط متضامن مع الفلسطينيين تمثالاً شمعيًا في متحف في مكسيكو سيتي لرئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين ننتياهو الذي أصدرت في حقه المحكمة الجنائية الدولية مذكرة اعتقال إلى جانب وزير الأمن السابق يوآف غالانت، لارتكابهما جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية بحق الفلسطينيين في غزة، حيث ينفذ الاحتلال إبادة جماعية خلفت حتى اليوم خميس 46 ألفاً وستة شهداء، و109 آلاف و378 مصاباً، وفقدان ما يزيد على 11 ألف فلسطيني، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين. وفقاً للعربي الجديد.

خطوة تقضب الاحتلال

نشر حساب مقاطعة إسرائيل في المكسيك مقطع فيديو يُظهر الناشط وهو يضع العلم الفلسطيني عند أسفل تمثال ننتياهو ثم يرش التمثال بالطلاء الأحمر ويضربه بمطرقة

Pakistan's Imran Khan Handed 14 Years Jail Term in Land Graft Case

Former Pakistani prime minister Imran Khan and his wife Bushra Bibi have been convicted in a £190 million (\$232 million) land corruption case involving the Al-Qadir Trust, local media reported on.

According to ARY News and Dawn, an anti-corruption court in the northern city of Rawalpindi sentenced Khan to 14 years in prison and Bibi to seven years, with the verdict being announced at Adiala Jail. According to RT News.



Khan and Bibi have also been fined \$3,600 and \$1,800, respectively, with the failure to comply carrying an additional imprisonment term. The Al-Qadir Trust case centers on allegations that Khan and Bibi were involved in a quid pro quo scheme that saw the politician and his wife receive land worth millions of dollars from a property mogul during the establishment of an eponymous university in exchange for legal protection.

The former Pakistani prime minister has denied the charges, calling them "politically motivated." Before the verdict, Khan said the case lacked evidence and would

embarrass the authorities. "My sentencing is being sought in a case where neither have I derived a single penny of personal gain, nor has the government suffered a single penny of financial loss," he said.

Khan's Pakistan Tehreek-e-Insaf (PTI) party condemned the ruling, calling it a "black verdict," while sharing a video purportedly showing protests against the decision outside the National Assembly.

A cricketer-turned-politician, Khan served as prime minister from 2018 to 2022, when he was ousted from office in a no-confidence vote, with the opposition accusing him of mismanaging the economy and foreign policy. Khan, however, claims that he was overthrown as a result of a US conspiracy.

He has been embroiled in numerous legal battles, with looming charges of corruption. In 2023, he was found guilty of illegally buying and selling state gifts he had received during his premiership, although the sentence was suspended. One year later, he was also sentenced to ten years for leaking state secrets, a charge he has denied. His earlier arrests and sentences sparked nationwide protests, some of which turned violent.

اغتيال قاضيين أمام المحكمة العليا في طهران

قتل قاضيان وأصيب ثالث، جراء هجوم مسلح أمام المحكمة العليا الإيرانية بالعاصمة طهران.



وذكرت وكالة الأنباء الرسمية «إرنا»، أن مسلحاً نفذ هجوماً استهدف قضاة أمام المحكمة العليا. وأكدت مقتل القاضيين حجة الإسلام مقيسه، وحجة الإسلام رازيني، وإصابة قاض ثالث وحارسه الشخصي في الهجوم المسلح. وشددت على أن المسلح انتحر بعد تنفيذ هجومه عبر إطلاق النار على نفسه، دون معرفة هويته على الفور.

ولم تتبن بعد أي جهة عملية الاغتيال، كذلك لم يصدر تصريح رسمي فوري تعليقا على الهجوم المسلح. من جانب آخر، وصف منحدث السلطة القضائية الإيرانية أصغر جيهانغير، عملية الاغتيال بـ«الهجوم الإرهابي». وأوضح في تصريحات للتلزيون الرسمي، أن هذين القاضيين كانا ينظران في قضايا مهمة، ويتم استهدافهما باستمرار من قبل «أعداء النظام»، دون تفصيل. وأشار في السياق إلى أن رازيني تعرض لمحاولة اغتيال عام 1999، لكنه نجا منها مصاباً.



السلطات الصينية تمارس ضغوطاً على النساء لحثهن على الإنجاب

كانت تُفرض غرامات باهظة على من ينجب أكثر من طفل، ولكن مع الانخفاض الحاد في معدل المواليد، تسعى السلطات لتشجيع الإنجاب باستخدام أساليب مشابهة لتلك المستخدمة سابقاً للحد من النمو السكاني، حسب «لوفينغارو».

وفي ظل هذه السياسات الجديدة، يبدو أن الصين تسعى لتحقيق توازن بين متطلبات الدولة وحريات الأفراد، وسط تزايد الفجوة بين الأجيال حول قضايا الخصوصية والاستقلالية الشخصية، حسب التقرير. وتواجه الصين أزمة ديموغرافية حادة، تتجسد في انخفاض عدد السكان، وتراجع معدلات المواليد، ما يُثير قلق السلطات التي اعتمدت سياسات مشددة سابقاً للحد من المواليد. ويتم الآن تكليف المسؤولين أنفسهم الذين أشرفوا على فرض الإجهاض ومنع الحمل بتشجيع النساء على الإنجاب، لكن هذا النهج يُثير السخرية بين المراقبين؛ نظراً للتناقض في السياسات، حسبما نقلته الصحيفة.

وتعيد هذه الجهود إلى الأذهان ذكريات مؤلمة لسياسة الطفل الواحد التي منعت ملايين الولادات بالقوة، وأثرت بشكل كبير على الخصوصية الفردية. واليوم، تواجه الصين انكماشاً سكانياً بمعدل مليوني نسمة سنوياً، وسط انخفاض مستمر في معدلات المواليد منذ عام 2016.

ويرى بعض الخبراء أن هذا التراجع بدأ قبل أكثر من عقد؛ حيث تحوّلت الصين إلى «مجتمع مسن» مبكراً، مقارنةً بدول أخرى مثل اليابان وكوريا الجنوبية، لكنها لم تصل بعد إلى مستويات معيشية مشابهة لتلك الدول.

ويشكل هذا الانكماش السكاني ضغطاً كبيراً جداً على سوق العمل، وعلى الأجيال الشابة التي تواجه عبئاً متزايداً، في ظل غياب نظام رعاية اجتماعية متطور.

وتحاول السلطات التصدي لهذه الأزمة عبر حوافز مالية وإجازات أمومة ممتدة، لكن هذه الجهود تصطدم بعقليات الجيل الجديد، الذي يقدر الاستقلالية، ويشعر بضغطة الحياة في مجتمع شديد التنافسية. وعلى الرغم من الآمال بانتعاش عدد المواليد في عام 2024 بفضل تأثير «عام التنين»، فإن التحولات الاجتماعية، مثل انخفاض معدلات الزواج وارتفاع نسب الطلاق، تعكس تغييرات أعمق في المجتمع. هذه التحولات تقوّض الجهود الحكومية التي تسعى لإعادة القيم الكونفوشيوسية التقليدية في خدمة رؤية «اشتراكية ذات خصائص صينية»، ما يكشف عن فجوة متزايدة بين الأجيال والسياسات الحكومية التي قد تعوق معالجة الأزمة الديموغرافية بشكل فعال، حسب صحيفة «لوفينغارو».

في الصين، تواجه النساء ضغوطاً متزايدة من السلطات للإنجاب، في ظل أزمة ديموغرافية حادة. تروي شابة من إقليم يونان الصيني تجربتها مع مكالمات هاتفية من مركز صحي يسألها إذا كانت حاملاً، رغم أنها غير متزوجة.

نشرت هذه الواقعة عبر منصة «شاوهونغشو» (Xiaohongshu) للتواصل الاجتماعي، ما أثار ردود فعل واسعة. شهادات مشابهة بدأت تظهر في مختلف المناطق الصينية؛ حيث تتلقى النساء مكالمات متكررة لمراقبة دوراتهن الشهرية وحثهن على الإنجاب، حسب تقرير لصحيفة «لوفينغارو» الفرنسية.

هذه السياسات تأتي ضمن الأوامر المؤيدة للولادة التي بدأت منذ تحديث سياسة الطفل الواحد في عام 2016، بقيادة الرئيس الصيني شي جينبينغ. بعض المسؤولين يبالغون في التنفيذ، حتى إنهم يتواصلون مع النساء



المطلقات وكبيرات السن، وفق ما نقلته «لوفينغارو» عن موظف -لم يذكر اسمه- من إقليم خبي الصيني. هذا النهج أثار غضباً بين أبناء جيل الألفية، الذين يرون في هذه التدخلات انتهاكاً لاستقلاليتهم. بعض النساء عبّرن عن شعورهن بالانزعاج والتدخل الشخصي بحياتهن نتيجة هذه المضايقات. على سبيل المثال، شابة من مدينة ووشي الصينية قالت «إنهم ينظرون إلى بطني!»، ووصفت مكالمات المسؤولين

معها بأنها «تجاوز للحدود». وبالمقابل، هناك نساء قلن إنهن استقدن من «مرافقة» لجان الأحياء، التي وفّرت لهن خدمات تذكير، ومتابعة خلال فترة الحمل وبعدها.

إن هذه السياسة تتم بدرجات متفاوتة من التطبيق حسب المنطقة، وتستهدف في المقام الأول العرائس والشابات والأمهات اللاتي لديهن طفل أول، ويتم تشجيعهن على إنجاب طفل ثانٍ، أو حتى ثالث، كما يسمح القانون الآن. ويتم حشد لجان الأحياء، وهم «متطوعو» الحزب الذين يقومون بدوريات في كل شارع من شوارع المدن الصينية، من أجل تحقيق هذه القضية الديموغرافية، فيذهبون من باب إلى باب، وفق ما نقلته الصحيفة.

تحول جذري

تعكس هذه السياسة الجديدة تحولاً جذرياً في سياسات الصين، التي أنهت سياسة الطفل الواحد بعد عقود من تقييد الإنجاب. سابقاً،

5 Tips for Raising Grateful Children in a Muslim Household

Raising children who are grateful and appreciative of the blessings they have is a goal for many parents, especially within a Muslim household. Gratitude is a fundamental Islamic value, and nurturing this quality in your children can help them grow into compassionate and content individuals.

As new parents, you might wonder how to instill this important value in your child's heart. Here are five practical tips to help you raise grateful children while incorporating Islamic teachings. According to mysalahmat.

1. Lead by Example

Children learn a great deal from observing their parents. If you regularly express gratitude, your child is likely to adopt this behavior as well. Make it a habit to say "Alhamdulillah" (All praise is due to Allah) in front of your children, not just in prayer, but also in everyday moments. Whether it's thanking Allah (SWT) for a beautiful day, a delicious meal, or a safe journey, showing gratitude through words and actions helps children understand the importance of being thankful. As parents, our attitude of gratitude becomes a powerful lesson for our children.

2. Incorporate Gratitude in Daily Conversations

Use everyday opportunities to discuss the concept of gratitude with your child. Ask them what they are thankful for each day, and encourage them to think beyond material things. This could be the warmth of the sun, the love of a friend, or the joy of playing. By regularly discussing these moments, you are helping them to recognize and appreciate the countless blessings in their lives. These discussions can also be linked back to Islamic teachings. For example, remind them of the Prophet Muhammad (PBUH), who was always grateful to Allah, no matter the circumstances.

3. Teach Them About Charity and Helping Others

One of the best ways to foster gratitude is by teaching children to help those who are less fortunate. Encourage them to share their toys, donate their clothes, or participate in community service. These actions not only build empathy but also help children appreciate what they have. In Islam, giving to those in need is highly encouraged, and teaching this value early on can have a lasting impact. You can explain to your child how acts of charity, or "sadaqah," are a form of expressing gratitude to Allah for all the blessings He has bestowed upon us.

4. Make Gratitude Fun and Interactive

Children learn best through play and interactive activities. Incorporate gratitude exercises into your family routine in a fun and engaging way. For instance, create a "gratitude jar" where everyone in the family writes down one thing, they are thankful for each day and places it in the jar. At the end of the week, sit together and read them out loud. This activity not only promotes gratitude but also strengthens family bonds.

5. Encourage Them to Express Thanks to Others

Teaching children to say "thank you" when someone helps them or gives them something is an essential aspect of raising grateful children. Encourage them to write thank-you notes or verbally express their gratitude. This simple act teaches them to recognize the kindness of others and to appreciate the people around them. In Islam, expressing gratitude to others is a way of thanking Allah, as the Prophet Muhammad (PBUH) said, "He who does not thank people, does not thank Allah" (Ahmad, Tirmidhi).

Conclusion

Raising grateful children is a continuous journey that requires patience and consistency. By leading by example, incorporating gratitude into daily conversations, teaching about charity, making gratitude fun, and encouraging children to express thanks, you are laying a strong foundation for their character development.



7 خطوات لتنشئة أطفالك على القيم الإسلامية

الخطوة الخامسة: تحفيز على الصدق والأمانة

الصدق والأمانة من القيم الأساسية في الإسلام. يجب على الآباء تشجيع أبنائهم على قول الحقيقة والابتعاد عن الكذب، وكذلك تعليمهم أهمية الأمانة في التعامل مع الناس والأشياء.

الصدق والأمانة من القيم الأساسية في الإسلام. يجب على الآباء:

تشجيع أبنائهم على قول الحقيقة: مكافأة الأطفال عندما يكونون صادقين.

الابتعاد عن الكذب: توضيح العواقب السلبية للكذب.

تعليمهم أهمية الأمانة: غرس مفهوم الأمانة في التعامل مع الناس والأشياء.

الخطوة السادسة: تشجيع على العلم والتعلم

العلم فريضة في الإسلام، ويجب على الآباء تشجيع أبنائهم على التعلم المستمر واكتساب المعرفة.

يمكن تحفيز الأطفال والمشاركة في الأنشطة التعليمية.

العلم فريضة في الإسلام، ويجب على الآباء تشجيع أبنائهم على:

التعلم المستمر: توفير بيئة تعليمية مشجعة في المنزل.

اكتساب المعرفة: زيارة المكتبات والمشاركة في الأنشطة التعليمية.

القراءة اليومية: تخصيص وقت للقراءة وتعزيز حب القراءة لدى الأطفال.

الخطوة السابعة: تطبيق مبادئ العدل والرحمة

العدل والرحمة من المبادئ الأساسية في الإسلام. يجب على الآباء تعليم أبنائهم كيفية التعامل مع الآخرين بعدل ورحمة، والتأكيد على أهمية مساعدة المحتاجين والتسامح مع الآخرين.

العدل والرحمة من المبادئ الأساسية في الإسلام. يجب على الآباء:

تعليم أبنائهم كيفية التعامل مع الآخرين بعدل ورحمة: شرح القصص التي تظهر تطبيق هذه المبادئ.

مساعدة المحتاجين: المشاركة في الأنشطة الخيرية لتعزيز روح العطاء.

التسامح مع الآخرين: تعليمهم التسامح وعدم الانتقام.



تعزيز هذه القيم من خلال القدوة الحسنة وتطبيقها في الحياة اليومية.

الأخلاق جزء لا يتجزأ من التعاليم الإسلامية. يجب على الآباء تعليم أبنائهم القيم مثل:

الصدق: التشجيع على قول الحقيقة دائماً.

الأمانة: توضيح أهمية الأمانة في الحياة اليومية.

الحياء والتواضع: تعليمهم كيفية التصرف بأدب واحترام تجاه الآخرين.

القدوة الحسنة: تطبيق هذه القيم في الحياة اليومية ليكونوا مثلاً يُقتدى به.

الخطوة الرابعة: تعليم القرآن وتلاوته

القرآن هو الكتاب المقدس للإسلام، وتعليمه للأطفال يجب أن يبدأ في سن مبكرة. يمكن للآباء استخدام الحلقات القرآنية والدروس المنزلية لتحفيز الأطفال وتفسير الآيات، مما يساعدهم على فهم دينهم بشكل أفضل.

القرآن هو الكتاب المقدس للإسلام، وتعليمه للأطفال يجب أن يبدأ في سن مبكرة. يمكن للآباء استخدام:

الحلقات القرآنية: المشاركة في حلقات تعليمية لتحفيز الأطفال القرآن.

الدروس المنزلية: تخصيص وقت يومي لتلاوة وتفسير آيات القرآن.

التطبيقات القرآنية: استخدام تطبيقات الهواتف الذكية لتعليم الأطفال القرآن بطرق ممتعة وتفاعلية.

تنشئة الأطفال على القيم الإسلامية هي مهمة عظيمة تتطلب من الآباء الالتزام والتعليم المستمر. يعتبر الدين الإسلامي منهجاً شاملاً للحياة يقدم المبادئ والقيم التي تساهم في بناء شخصية متكاملة ومتزنة. سنستعرض 7 خطوات لتنشئة أطفالك على القيم الإسلامية. وفقاً لموقع فلوماستركيدز.

الخطوة الأولى: تعزيز الإيمان والتوحيد

التوحيد هو أساس العقيدة الإسلامية، وتعزيزه في نفوس الأطفال يجب أن يكون أولوية. يمكن تحقيق ذلك من خلال تعليم الأطفال عن أسماء الله الحسنى وصفاته، وقصص الأنبياء، وأهمية الاعتماد على الله في كل شيء.

التوحيد هو أساس العقيدة الإسلامية، وتعزيزه في نفوس الأطفال يجب أن يكون أولوية. يمكن تحقيق ذلك من خلال:

تعليم الأطفال عن أسماء الله الحسنى وصفاته: استخدام القصص المبسطة والشروحات التي تتناسب مع أعمارهم.

قصص الأنبياء: الاستفادة من القصص القرآنية لتوضيح مفهوم التوحيد وقوة الإيمان بالله.

أهمية الاعتماد على الله في كل شيء: غرس فكرة أن الله هو الملجأ الوحيد والاعتماد عليه في السراء والضراء.

الخطوة الثانية: تعليم الصلاة وأهمية العبادة

الصلاة هي عمود الدين، ويجب على الآباء تعليم أبنائهم كيفية أدائها منذ الصغر. يمكن استخدام الوسائل التعليمية الممتعة للأطفال على حب الصلاة والمواظبة عليها.

الصلاة هي عمود الدين، ويجب على الآباء تعليم أبنائهم كيفية أدائها منذ الصغر. يمكن استخدام الوسائل التعليمية الممتعة مثل:

الألعاب التفاعلية: لتعليم خطوات الصلاة وأوقاتها بطريقة مرحية.

القصص: سرد قصص عن أهمية الصلاة في حياة المسلمين.

القدوة: أن يكون الوالدان مثلاً يحتذى به في المواظبة على الصلاة.

الخطوة الثالثة: غرس القيم الأخلاقية

الأخلاق جزء لا يتجزأ من التعاليم الإسلامية. يجب على الآباء تعليم أبنائهم القيم مثل الصدق، الأمانة، الحياء، والتواضع. يمكن

تعرف على فرض الصيام وفضائله في الشريعة الإسلامية

الصيام في الإسلام، هناك جملة من الخصائص التي تضمنت الدلالة على مكانة الصوم وأهميته، وهي إما عامة لجميع أنواع الصوم، أو خاصة في بعض أنواعه، فالتفضيل بالخصوصية هو مزيد من الخصائص لبعض أنواع الصوم ومنها: صوم شهر رمضان، فيختص بكونه فرضاً بمعنى: أن العبادة المفروضة أفضل من النفل، والتقرب إلى الله بما فرض أفضل رتبة من التقرب بالنوافل.

فرض الصوم في الشريعة الإسلامية

الصوم من العبادات المشروعة في الإسلام، وفرض في السنة الثانية للهجرة، ونزلت فيه آيات من كتاب الله، دلت على فرضيته على المسلمين، وأنه كان مفروضاً على من كان قبلهم في الشرائع السابقة، وشرعت أحكامه ومواقفته، في آيات الصيام. والأصل في مشروعية الصيام قبل الإجماع: أدلة من كتاب الله والسنة، فمن القرآن قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 183]. وهو دليل فرض الصيام على المسلمين. وأدلة فرض الصوم من السنة ما ثبت في الصحيحين: «عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: «بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وحج البيت، وصوم رمضان»، متفق عليه.

فضائل الصيام

الصوم له فضائل كثيرة وأهمية كبيرة دلت عليها نصوص الشريعة الإسلامية من القرآن والسنة، وهو عبادة يتبعها المسلمون على نهج الرسول في تحديد ماهيتها وأساسياتها، فهو بمعنى: «الإمساك عن المفطرات من طلوع الفجر الثاني إلى غروب الشمس بنية».

١- أن الصوم من أسباب تكفير الذنوب، كما في صحيح مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَقُولُ: الصَّلَاةُ الْخَمْسُ وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ مُكْفِّرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ». وفي الصحيحين عن أبي قتادة رضي الله عنه قال: «سُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ فَقَالَ: يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ، وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ فَقَالَ: يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ».

٢- أنه يشفع لصاحبه يوم القيامة، لما روى الإمام أحمد وغيره: «عن عبد الله بن عمرو أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الصيام والقرآن يشفعان للعبد، يقول الصيام: أي رب إنني منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه، ويقول القرآن: منعته النوم بالليل فشفعني فيه، فيشفعان».

٣- أنه جنة أي: وقاية وستر من عذاب الآخرة، فقد أخرج البخاري في صحيحه: «عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: الصيام جنة، فلا يرفث ولا يجهل وإن امرؤ قاتله أو شتمه فليقل: إني صائم مرتين والذي نفسي بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي الصيام لي وأنا أجزي به والحسنة بعشر أمثالها».

وفي الموطأ: «والحسنة بعشر أمثالها، إلى سبعمائة ضعف، إلا الصيام فهو لي وأنا أجزي به». والجنة بضم الجيم بعدها نون مشددة مفتوحة بمعنى: الوقاية والستر، فهو وقاية من عذاب النار، ومما يدل على ذلك الحديث الذي أخرجه النسائي بلفظ: «الصيام جنة من النار» وفي رواية له أيضاً بلفظ: «الصيام جنة كجنة أحدكم من القتال»، ولأحمد من طريق أبي يونس عن أبي هريرة: «جنة وحصن حصين من النار»، وله من حديث أبي عبيدة بن الجراح: «الصيام جنة ما لم يخرقها».

٤- أنه سبب لاستجابة الدعاء وفي الحديث: «وعن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «ثلاث حق على الله أن لا يرد لهم دعوة: الصائم حتى يفطر، والمظلوم حتى ينتصر، والمسافر حتى يرجع».

ثواب الصيام

ومن فضل الصوم أن الله قدر الحسنات والسيئات لابن آدم إلا الصوم فإنه لله تعالى وهو يجزي به.

واختص الله الصوم بأنه هو الذي يجزي به جزاء الله العظيم، وقد جعل الله الجنة جزاء للصائمين، وفي الحديث: «عن سهل رضي الله تعالى عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إن في الجنة باباً يقال له الريان يدخل منه الصائمون يوم القيامة لا يدخل منه أحد غيرهم يقال أين الصائمون فيقومون لا يدخل منه أحد غيرهم، فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد».

وعن أبي هريرة وأبي سعيد قالا: «قال رسول الله ﷺ: إن الله يقول: إن الصوم لي وأنا أجزي به وإن للصائم فرحتين إذا أفطر فرح وإذا لقي الله فرح والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك».

المصدر- موقع فيتو



وصايا للزوجة المسلمة للفوز بالجنة

وما بين رجليه، أضمن له الجنة))؛ [رواه البخاري]، وخص اللسان والفرج؛ لأن الإنسان مجبول على شهوة الكلام والجنس.

رابعة الوصايا: طاعة الزوج؛ لأن للزوج مكانة عظيمة في الأسرة؛ كما قال تعالى: ﴿الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم﴾ [النساء: 34]، والزوجة الصالحة من حافظت على بيتها، وصانت فرجها، وأطاعت زوجها بالمعروف؛ قال ﷺ: ((ألا أخبركم بنسائك في الجنة؟ قلنا: بلى يا رسول الله، قال: كل ودود ولود، إذا غضبت، أو أسيء إليها، أو غضب زوجها، قالت: هذه يدي في يدك، لا أكتحل بغمض حتى ترضى))؛ [صحيح الترغيب]، وإن من أهم صور الطاعة التي تجب على الزوجة طاعته إذا دعاها للفرش؛ جاء في صحيح البخاري عن النبي ﷺ: ((إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فأبت، فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح)).

ما المقصود بطاعة الزوج؟

من طاعة الزوج أمور منها:

استئذانه عند الخروج.

والقيام بخدمته بالمعروف؛ قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى: «ويجب على المرأة خدمة زوجها بالمعروف من مثلها لمثلها، ويتنوع ذلك بتنوع الأحوال، فخدمة البدوية ليست كخدمة القروية، وخدمة القوية ليست كخدمة الضعيفة»؛ [مجموع الفتاوى: 91/34].

ومن الطاعة عدم إدخال أحد في بيته إلا من يرضاه؛ قال النووي رحمه الله: «ومعنى: "ولكم عليهن ألا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه": أي: لا يأتين لأحد تكرهونه في دخول بيوتكم، والجلوس في منازلكم، سواء كان المأذون له رجلاً أجنبياً، أو امرأة، أو أحداً من محارم الزوجة، فالنهي يتناول جميع ذلك».

المصدر- إسلام أون لاين

((من صام رمضان إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه، ومن قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه))؛ [رواه البخاري]، فهنيئاً

وصايا للزوجة المسلمة: جاء في صحيح الجامع عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحضت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت»، إن المرأة في الإسلام هي الأم والأخت والأبنة والزوجة، وهي شريكة الرجل في تحمل مسؤوليات الحياة، وقد كلفها الله مع الرجل بتربية الأولاد وتنشئتهم تنشئة صالحة سوية، وجعل لها حقوقاً وواجبات، كما جعل للرجل حقوقاً وواجبات.

قال تعالى: {يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير} [الحجرات: 13]، وقال ﷺ: «كلكم راع ومسؤول عن رعيته؛ فالإمام راع وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راع في أهله راع وهو مسؤول عن رعيته، والمرأة في بيت زوجها راعية وهي مسؤولة عن رعيته»؛ [رواه البخاري]. وصايا النبي ﷺ للمرأة المسلمة أوصى الرسول الكريم المرأة المسلمة في هذا الحديث بعدة وصايا حتى تفوز بجنة ربها:

أولى هذه الوصايا: المحافظة على الصلاة؛ لأن الصلاة من أعظم العبادات التي أوجبه الله على عباده، وهي أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة، وهي عماد الدين، ولا تسقط بأي حال عن الرجل والمرأة؛ جاء في الحديث الصحيح: ((من حافظ عليها، كانت له نورا وبرهاناً ونجاة يوم القيامة))، فالمرأة الصالحة إذا استشعرت أجرها عند ربها، وأخلصت عملها، وبادرت إلى صلاتها في وقتها، فازت بجنة ربها؛ قال تعالى: ﴿والذين هم على صلواتهم يحافظون﴾ أولئك هم الوارثون * الذين يرثون الفردوس هم فيها خالدون﴾ [المؤمنون: 9-11].

ثانية الوصايا: صوم رمضان، وهو فرض عين على كل مسلم ومسلمة؛ قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون﴾ [البقرة: 183]، وقال ﷺ:

لك أيتها المرأة المباركة صيامك وقيامك، وصبرك وعباداتك.

ثالثة الوصايا، اجتناب الزنا؛ لأنه من أعظم الكبائر والذنوب، أمر الله عباده باجتنابه واجتناب الطرق المؤدية إليه؛ قال تعالى: ﴿قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم إن الله خبير بما يصنعون﴾ وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن﴾ [النور: 30، 31]، وقال ﷺ: ((من يضمن لي ما بين لحييه

والزوجة، فالنهي يتناول جميع ذلك».

المصدر- إسلام أون لاين

Israeli-born author renounces citizenship, calling it 'a tool of genocide'

Avi Steinberg, an Israeli-born author, announced on that he had formally renounced his Israeli citizenship. Justifying his decision in an article for the left-leaning news publication Truthout, Steinberg said that Israeli citizenship had "always been a tool of genocide" that legitimised settler colonialism. According to middleeasteye.

"Israeli citizenship is predicated on the worst kinds of violent crimes we know of, and on a deepening litany of lies intended to whitewash those crimes," he argued in the op-ed.

The author was born in Jerusalem to American parents and raised in an Orthodox setting. In 1993, his family moved back to the US, first to Cleveland and then to Boston, where his father got a job as a director at Harvard University. Steinberg cited a number of laws passed following Israel's founding that legitimised colonialism and discrimination, including the 1948 Declaration of Independence, the Law of Return in 1950, and the 1952 Citizenship Law. He argued that this paper trail was shaped by the 1948 Nakba, when Israeli forces expelled approximately 80 percent of the Palestinian population from their homeland, and the subsequent efforts by the settlers to secure international recognition.

"These are forged documents," Steinberg said. "The look of officialdom... [is] nothing other than this state's slippery effort to conceal its fundamental unlawfulness."

Explaining his parents' migration, Steinberg described the cognitive dissonance that allowed his parents "to become both American liberals who opposed the US invasion of Vietnam, while also acting as armed settlers of another people's land".

Steinberg was later to discover that the house he grew up in was owned by a Palestinian family who were violently expelled to Jordan and barred from returning.

"This 1-to-1 replacement was not a secret," Steinberg explained. Rather, it was a selling point to Israeli settlers drawn to the picturesque "native Arab charm" of these villages bereft from "actual native Arabs".

'Jewish-led actions'

Steinberg's comments come as an increasing number of Jewish Americans have criticised Israel's actions, with many joining or founding Jewish-led pro-Palestinian organisations.

While all Jewish people have the right to claim Israeli citizenship, Israel's actions have drawn a wedge between Israel and the diaspora, with two-thirds of Jewish American teenagers saying in an Israeli-commissioned poll in November that they sympathised with Palestinians, and a third saying they sympathised with Hamas.

In an article for N+1 he wrote last year, Steinberg described being arrested at a pro-Palestinian protest in Chicago with Jewish Voice for Peace (JVP) and IfNotNow (INN), two Jewish-led groups that support Palestinians.

"The idea of these Jewish-led actions is that Jews have a specific role to play within Palestinian liberation," he wrote, both as a counter to "Zionist propaganda" and "to put bodies out front, to draw the fire".

Unlike what he said was the liberal hypocrisy of his parents, for Steinberg, "the struggle for a liberated Palestine is linked to the struggle of Indigenous Land Back movements everywhere" - as well as to Jewish liberation, connecting him to a long history of Jewish socialism in pre-war Europe.

"The Torah is routinely waved around by land-worshipping nationalists, but, if actually read, it is a record of prophetic rebuke against the abuse of state power," he wrote for Truthout.

"Zionism has nothing to do with Judaism or Jewish history."



حادثة صنصال.. أزمة ثقافة في الجزائر وفرنسا

الثقافية الحادة التي تُحطِّط العلم والأدب والفن في الجزائر. فمن دون أية مبالغة، يمكن القول إن بعض الممارسات الثقافية والأكاديمية في البلاد تشبه ممارسات تكنة عسكرية يُفكر ويبدع الناس فيها ضمن «ثوابت وطنية» و«قيم دينية» شديدة التصبُّب.

عدم وجود صحافة حرة، وجامعات ومراكز بحث مستقلة، ودور نشر ومجلات قادرة على نحت وصقل لغة تحريرية تُشخص آلام واستعجات الواقع وتواجه الشعوبيات الوطنية والسلفية التي تدعي الألوهية؛ أدى إلى عسكرة نقاش الأفكار في فضاء الإعلام والثقافة والبحث العلمي.

و«حادثة» بوعلام صنصال، بهذا المعنى، هي إهانة لا تُطاق للشعب الجزائري الذي تعتبره السلطات شعباً غزراً غير قادر على مناقشة أفكار رجعية في قَمَّة الثقافة ونقدها بأسلوب عقلاني وساحر مَمَّن يرى في مدح الاحتلال والعنصرية فلسفة. فمرة أخرى، لم تعط أية أهمية لكفالات المؤسسات التربوية في مواجهة ظواهر بوعلام صنصال. فهذه الممارسة غير الديمقراطية هزيمة أخرى تأتي بعد هزائم التقويض المؤسساتي لصنصال حراك 2019 الشعبي والسلمي.

لقد أنتج الانغلاق الثقافي والسياسي في الجزائر تكنة ثقافية تتميز بالتصحر الفكري واللغوي وتكامل الرجعية الفرنسية والجزائرية، ليبقى المواطن الجزائري البسيط أعزل ومُهَمَّشاً في زمن حافل بالهشاشة. أناس يكتبون بالفرنسية من أجل تمجيد «إنجازات الاستعمار»، الخيالية، وآخرون يكتبون بالعربية من أجل تبجيل ممارسات رجعية، وتذكيرنا بصفة ببغاوية أننا «أمة إسلامية طاهرة» و«عربية أصيلة» و«ثورية مجيدة»، من أجل طمس الإرث التقدمي والكوزموبوليتاني للنهضة العربية.

أزمة الثقافة في الجزائر ليست هوياتية، بل تحريرية: تحرير اللغة العربية من نهب السلفية الدينية والقومية المتحجرة؛ وتحرير اللغة الفرنسية من ممجدي بريرية الحبيبة الكولونيالية؛ وتحرير النقد الفكري والسياسي من ثقافات التخوين والإقصاء تدزعا بـ«حب الوطن» و«الوفاء لأرواح شهداء ثورة نوفمبر المجيدة» و«التصدي للمؤامرات حزب أولاد فرنسا».

يجب على جيل كاتب هذه السطور الذي مكنته المؤسسة التربوية الجزائرية من تعلم العربية والفرنسية والإنكليزية، وحتى الأمازيغية، أن يكافح من أجل فكر ليبرالي على المستوى السياسي والثقافي، والاتفاق حول لغة رافضة وداحضة للغة تشكيك الجزائري بوجوده، لغة الهلع والقلق الهوياتي وثقافة الالتفات إلى الوراء والغرق في مستنقعات ماضي لا يزداد إلا شراهة واستماتة من أجل إلغاء الحاضر والمستقبل.

أخيراً، فإن التعامل بمنهجية عقلانية وبراهين علمية متينة مع كتاب يصطنعون سجالات لغوية عقيمة ومشاكل هوياتية سريالية وأحداثاً تاريخية خرافية حُيِّت من مراجع الكولونيالية الدوموية خرب من التخوين والسجن وإذلال الإنسان.

* كاتب وصحافي جزائري مقيم بباريس

الفريكفوني، في محاولة لا تخلو من الدكتاتورية، لفرض سردية «بوعلام صنصال التقدمي والمتنور» وتقديمه على أنه «كاتب معارض للإسلاميين وللدكتاتورية العسكرية على السواء». ولم تنج من هذه السردية جرائد مثل «الليبراسيون» و«لوموند»، بينما أصدت الأبواب الإعلامية ذاتها أمام أصوات جزائرية فرنسية أخرى لديها وجهة نظر مختلفة لتقول: «نعم، أنا ضد سجن بوعلام صنصال وأطالب بإطلاق سراحه، لكن، لن أمتنع عن القول إنه الوجه الجزائري لليمين المتطرف الفرنسي».

أنتج الانغلاق تكنة ثقافية تتميز بالتصحر الفكري

قوبل كل من عبَّر عن وجهة النظر هذه بوابل من الشتائم. هذا ما حدث مع المؤرخ والكاتب الفرنسي الجزائري نجيب سيدي موسى عندما صرح على قناة «فرانس 5»، أن وصف صنصال بـ«الكاتب والفكر التنويري والمناضل من أجل حرية التعبير وحقوق الإنسان» لا يستند إلى أي أساس واقعي، بل هو مجرد هراء وتواطؤ مع اليمين المتطرف



تدزعا بحجة التنوير المزيَّف وب«شجاعة» قائمة على اجتزار مسوغات الأيديولوجيا الاستعمارية الفرنسية الهمجية في الجزائر وسائر المستعمرات السابقة.

وفي ظل الهرطقات الإعلامية المضللة التي شخصها بدقة وإسهام الكاتب والناقد النمساوي كارل كراوس في عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي، بدا محيراً الانعدام شبه التام لتشخيص الهشاشة الثقافية في الجزائر، والتي أدت بالعديد من كتابنا إلى التراجع من أجل نيل رضا السلطة، سواء في باريس أو في الجزائر العاصمة، والغرق في رجعية «غربية» و«مشرقية» من أجل اكتساب «شرعية» أدبية سرابية.

المقالات المحتشمة التي كتبت حول اعتقال بوعلام صنصال من بعض الكتاب الجزائريين لا تحلل ولا تعطي أي معنى لمضمون خطابها السياسي المسمى «أدبياً» ضد وجود الجزائر دولة مستقلة بأبعادها العربية والأمازيغية والإسلامية، ولا تنتقد الممارسة غير الديمقراطية المتمثلة في اعتقاله. هذا التضاؤل الفكري يُعبِّر عن الأزمة

فارس لويس

«أحدث قادة فرنسا مشكلة عندما ضموا كل الجزء الشرقي من المغرب إلى الجزائر عند احتلالها... «محافظات وهران وتلمسان ومعسكر كانت تابعة للمغرب»... «فرنسا لم تمارس استعماراً استيطانياً في المغرب لأنه دولة عريقة... من السهل جداً استعمار أشياء صغيرة لا تاريخ لها».

يمكن نسب هذه الجملة إلى تلميذ في الإعدادي لم يراجع دروس التاريخ والجغرافيا. لكنها صدرت عن بوعلام صنصال، الكاتب الجزائري المحسَّن فرنسياً منذ وقت قريب، على قناة «Frontières» (حدود) اليمينية المتطرفة الفرنسية على «يوتيوب»، مروّجاً، بحماس قل مثيله، للفكرة النازية القديمة الجديدة «الهجرة المضادة»، والتي يمكن تفسيرها بأكثر الكلمات بساطة: «عودة الفرنسيين المسلمين إلى بلدانهم الأصلية... ومن المهم هنا الإشارة إلى أن صاحب رواية «قسم البرابرة» (1999) هو عضو في الهيئة الإدارية لهذه القناة التي كثيراً ما تحالفت مع إريك زيور؛ مؤسس «حزب الاسترداد» (Reconquête) «النيونازي»، كما تصفه العديد من الأوساط الثقافية والسياسية الفرنسية.

إثر تلك التصريحات الهزيلة والمثيرة للسخرية، أوقف صنصال في مطار الجزائر العاصمة يوم 16 تشرين الثاني/نوفمبر الماضي. وقالت السلطات الجزائرية إنها اعتقلته بموجب «المادة 87 مكررة» من قانون العقوبات الذي يدين «كل عمل يستهدف أمن الدولة وسلامة أراضيها واستقرارها وسير مؤسساتها بشكل طبيعي» باعتباره «عملاً إرهابياً أو تخريبياً».

أزمة الثقافة في الجزائر ليست هوياتية، بل تحريرية

«استهداف أمن الدولة»، و«المساس بالوحدة الوطنية والسلامة الترابية»... هذا ما سمعناه مراراً وتكراراً من طرف الكثير من السياسيين والصحافيين والمعلقين الجزائريين، حتى من بعض الكتاب الذين لا يكتفون بالإخلال بالحرثيات الفردية والحقوق السياسية للمواطن الجزائري. بعد هذا الاعتقال التعسفي، لم تدهشني الحملة الشرسة التي شنَّها الإعلام الجزائري المعروف بولائه الأعمى لسياسات الحاكم ضد صنصال، ولا الصرخات الداعمة له من أصدقائه العنصريين في فرنسا، لأنها لم تكن مجرد تضامن مع كاتب يصفونه بـ«فولتير الجزائري» و«المفكر شديد التحرر»، بقدر ما حملت طابعاً استعماريّاً؛ إذ شُنت من منابر إعلام اليمين واليمين المتطرف ضد وجود الجزائر باعتباره كياناً سياسياً، وضد الجزائريين كشعب قاوم الإجراء الاستيطاني الفرنسي على مدار أكثر من قرن.

فمن الجهة الجزائرية، حاول الإعلام، على نحو مكشوف، تيرير سجن صنصال بموجب المادة القانونية المذكورة آنفاً، والتي كثيراً ما استغلَّتْها السلطة لتكريم وتقديس أي مناضل أو ناشط ديمقراطي وتقدمي. ومن الجهة الفرنسية، تحالفت الإعلام المهيمن مع أنطوان غاليمار، ناشر الكاتب المسجون ومُحتكر ساحة النشر في فرنسا والفضاء

وفاة الروائي العراقي أحمد خلف عن عمر 81 عاماً

أعلن الوسط الثقافي العراقي، وفاة الكاتب والروائي العراقي أحمد خلف، الذي فارقت الحياة في بغداد عن عمر يناهز 81 عاماً بعد مسيرة أدبية استمرت لعقود. ونعى الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق الكاتب الراحل، واصفاً إياه بصاحب الإنتاج الأدبي الغزير والمهم الذي أثرى المكتبة العربية. ولد أحمد خلف عام 1943 في ناحية الشنافية بمحافظة القادسية (الديوانية)، وبدأ مسيرته الأدبية مبكراً بنشر قصص قصيرة عام 1966 في ملحق صحيفة الجمهورية ببغداد.

أطلق مجموعته القصصية الأولى «نزهة في شوارع مهجورة» عام 1974، التي نالت إشادة واسعة وأبرزت موهبته الأدبية. واصل خلف إصداراته الأدبية التي تضمنت أعمالاً قصصية متميزة، مثل:

القادم البعيد

منزل العرائس

صراخ في علبة

خريف البلدة

تيمور الحزين

مطر في آخر الليل

تميز في كتابة الرواية

تحول أحمد خلف لاحقاً إلى الرواية، حيث أصدر أولى رواياته الخراب الجميل عام 1980، والتي شكلت انطلاقة له في هذا المجال. تبعتها عدة روايات بارزة منها:

موت الأب

حامل الهوى

الحلم العظيم

الذئاب على الأبواب

محنة فينوس

عصا الجنون

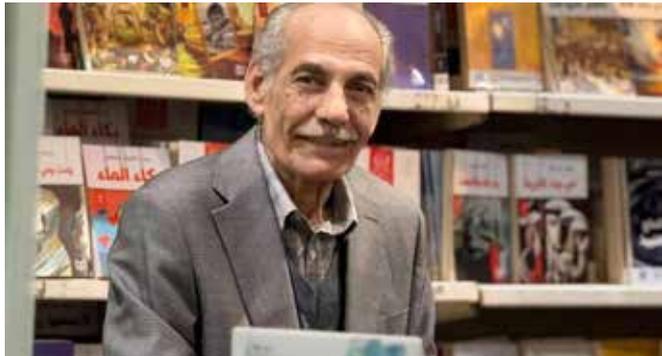
عن الأولين والآخرين

أدوار ثقافية وتكريما

إلى جانب تأليفه، عمل أحمد خلف في المجالات الثقافية، حيث أشرف بين عامي 1978 و1985 على الأقسام الثقافية في مؤسسة الإذاعة والتلفزيون، وانتقل بعدها إلى العمل في مجلة «الأقلام الأدبية».

خضعت أعماله للعديد من الدراسات والتحليل النقدي التي أشادت بجماليات كتاباته، وتم تكريمه في مناسبات عديدة.

رغم غزارة إنتاجه الأدبي، لم تُحوّل أي من أعماله إلى أعمال درامية أو سينمائية، وهو ما يُعتبر خسارة للدراما العربية التي لم تستفد من إرثه الإبداعي حتى الآن.



إعلان القائمة الطويلة للجائزة العالمية للرواية العربية 2025

والإعلان عنها، من مكتبة الإسكندرية، مصر، بينما سيتم في يوم 24 أبريل 2025 الإعلان عن الرواية الفائزة بالجائزة العالمية للرواية العربية في أبو ظبي. وتهدف الجائزة العالمية للرواية العربية إلى مكافأة التميز في الأدب العربي المعاصر، ورفع مستوى الإقبال على قراءة هذا الأدب عالمياً من خلال ترجمة الروايات الفائزة والتي وصلت إلى القائمة القصيرة إلى لغات رئيسية أخرى ونشرها.

ويشهد العام 2025 إطلاق ورشة للمحررين الأدبيين تنظمها الجائزة لأول مرة، وتهدف إلى تطوير مهارات المحررين المحترفين ورفع مستوى تحرير الروايات العربية، وتعد في الفترة بين 18 و22 يناير الجاري في مؤسسة عبد الحميد شومان، في الأردن. يُذكر أن الجائزة نظمت 13 ورشة للكتابة الإبداعية، عقدت في الإمارات والأردن وعمان، وشارك فيها 95 كاتباً، وفاز بالجائزة ثلاثة منهم وهم أحمد سعادي وعبد الوهاب عيساوي ومحمد حسن علوان.

رجب طاهر، وإنعام بيوض، وإيمان حميدان، وجان دوست، وحسن كمال، وحنين الصايغ، وسومر شحادة، وعقيل الموسوي، ومحمد سمير ندا، ونادية النجار. وقالت منى بيكر، رئيسة لجنة التحكيم، إن الروايات الست عشرة التي اختيرت ضمن القائمة الطويلة هذا العام، تتميز بتنوع موضوعاتها والقوالب الأدبية التي عولجت بها.

من جانبه، قال ياسر سليمان، رئيس مجلس الأمناء، إن بعض روايات القائمة الطويلة لهذه الدورة تواصل توجّهاً عهدناه في الدورات السابقة يتمثل بالعودة إلى الماضي للغوص في أعماق الحاضر. وتعد الجائزة العالمية للرواية العربية جائزة سنوية تختص بمجال الإبداع الروائي باللغة العربية، وتبلغ قيمتها 50 ألف دولار أمريكي. ويرعى الجائزة مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي. وسيتم يوم 19 فبراير/ شباط 2025 اختيار القائمة القصيرة من قبل لجنة التحكيم من بين الروايات المدرجة في القائمة الطويلة

أعلنت الجائزة العالمية للرواية العربية، عن الروايات المرشحة للقائمة الطويلة بدورتها للعام 2025، والتي تتضمن 16 رواية.

وترشحت للجائزة في هذه الدورة 124 رواية، وجرى اختيار القائمة الطويلة من قبل لجنة تحكيم مكونة من خمسة أعضاء، برئاسة الأكاديمية المصرية منى بيكر، وعضوية كل من بلال الأرفه لي، أكاديمي وباحث لبناني، وسامبسا بلتون، مترجم فنلندي، وسعيد بنكراد، أكاديمي وناقد مغربي، ومريم الهاشمي، ناقدة وأكاديمية إماراتية. وشهدت الدورة الحالية من الجائزة ترشيح كتاب إلى القائمة الطويلة وصولاً إلى المراحل الأخيرة للجائزة سابقاً، وهم تيسير خلف «القائمة الطويلة في 2017»، وسوسن جميل حسن «القائمة الطويلة في 2023»، ورشيد الضعيف «القائمة الطويلة في 2012 و2024»، وأزهر جرجيس «القائمة الطويلة في 2020 والقائمة القصيرة في 2023».

كما شهدت الدورة الحالية من الجائزة وصول كتاب للمرة الأولى إلى القائمة الطويلة وهم، أحمد فال الدين، وأحمد المواني، وإيمن

فوز كاثرين هولز بجائزة «جائزة سيف غباش - بانيبال» للأدب العربي المترجم

في كانون الثاني/ ديسمبر الماضي، ضمّت ست روايات؛ هي - إضافة إلى الرواية الفائزة: «قبل أن تنام الملكة» لحزامة حيايب بترجمة كاي هيكينين، و«أرواح إدو» لإستيلا قياتانو بترجمة سواد حسين، و«ضياح في مكة» (خراطط النتيه في عنوانها الأصلي) لبثينة العيسى بترجمة ندى فارس، و«في أثر عنايات الزيات» لإيمان مرسال بترجمة روبن موجر، و«مرى ولبن.. أو كيف أصبحت أمي لبنانية» لبينا مرهج بترجمة نادية عبد اللطيف وإنعام ظفر.

ويُنْتَظَر أن تُسَلِّم الجائزة، التي تبلغ قيمتها ثلاثة آلاف جنيه إسترليني (نحو 3800 دولار أمريكي) للمترجمة الفائزة في حفل تقيمه «جمعية المؤلفين» في بريطانيا في الثاني عشر من شباط/ فبراير المقبل.

مجموعة القصص القصيرة «ما لا يمكن إصلاحه» لهيثم الورداني، كما نالت «جائزة الشيخ حمد للترجمة» عام 2017 عن ترجمتها لرواية «طوق الحمام» لرجاء عالم. يُذكر أنّ لجنة التحكيم «جائزة سيف غباش - بانيبال» للأدب العربي المترجم إلى اللغة الإنكليزية في دورتها الحالية يتأهّلها رافائيل كوهين، وتضم في عضويتها كلا من مايكل كينز ولورا واتكينسون وناريمان يوسف. وكانت القائمة القصيرة للجائزة، التي أعلنت في



يتناول أحمد ناجي في الرواية الفائزة، تجربته في السجن؛ حيث حُكِّم عليه في 2016 بالسجن عامين بتهمة «خدش الحياء العام»، بسبب نشر فصل من روايته «استخدام الحياة» في جريدة «أخبار الأدب» المصرية، فقرّر أن يعرض يومياته في الزنزانة وذكريات الصبا والشباب، منتقياً مواقف حول الكتب والأدب. أمّا كاثرين هولز، فهي مترجمة من العربية إلى الإنكليزية من ويلز، حصلت على منحة صندوق PEN/ Heim للترجمة عام 2021 لترجمة

أعلنت «جائزة سيف غباش - بانيبال» للأدب العربي المترجم إلى اللغة الإنكليزية، فوز المترجمة البريطانية كاثرين هولز في دورتها لعام 2024، عن ترجمتها لرواية الكاتب المصري أحمد ناجي «حرز مكتمل: القراءة والكتابة داخل السجن»، والتي صدرت بالإنكليزية عام 2023 عن دار نشر Rotten Evidence تحت عنوان McSweeney's.

وذكرت لجنة التحكيم، في بيان لها، أنّ اختيار الفائز هذا العام «لم يكن بالمهمة السهلة، نظراً لتقارب المنافسة بين ترجمات كتب بثينة العيسى وإيمان مرسال وأحمد ناجي، لكنّ ترجمة هولز كانت الأفضل لأنها لا تقدّم درساً متقناً على المستوى المعجمي والعبارة فحسب؛ بل تستخدم أيضاً مشطراً لتشريح بنية النص العربي الأصلي وإنتاج نصّ أكثر سهولة بالنسبة للقارئ الإنكليزي».

هدى بركات: هذا العالم مريض... لا أحد فيه على سويته

حسن داوود

فرنسا. «هذا اسمه الغربية، أي أن تكون لك حياتان شقيقتان، تسيران في خطين متوازيين أبداً، وأن تقبل بنسبائهما معا لكي تعيش معهما، أي برفقتهم، الحياتين، كمنيرين مدجنين».

وهناك في فرنسا اهتدت هنادي إلى من ساعدها على نيل وظيفة مترجمة، لكنها لم تلبث أن توقفت عن قدرتها على العمل. ليس العربية، بل الفرنسية التي راحت كلماتها تنسى وتضمحل. ذلك من أثر الانتساب إلى هويتين بدأ أن لا قدرة على احتمالهما معا.

ومع تزايد الانقسام في الفصول الأخيرة من الرواية، تُضاف إلى انقسامات هنادي اكتشافها أن أباه موجود وحي، لكنه تحول إلى سر بعد أن انتقل إلى إسرائيل. مع الخيانة المفترضة لذلك الأب صار الانقسام أكثر خطراً بكثير من الهجرة إلى فرنسا (كما فعلت هي)، أو إلى استراليا (كما فعلت عمّتها الكبرى). العقاب الناتج عن الخيانة سيطلقها إن، وهذا ما قرأناه لدى اقتحام رجال الأمن لشقتها. حكاية الأب، أو خيانتها، واحدة من سعي الكاتبة هدى بركات إلى عدم ترك البشر كما هم، واحدهم تروي الرواية أزمته أو أزمته، والآخرين أشبه بفريق مساعد. ففي كل شخصية تحضر عند هدى، هناك خلل طبيعي، أو خلقي، أو مفارقة، أو عدم استواء. بين من عبروا في حياة هنادي لا تنطبق عبارة شخصية ثانوية، إلا على الجارة أم منصور، الراضية وحدها بالعيش هناك في غربتها. كما أن هذا الدفق الحديث، في آخر الفصول على وجه الخصوص، أتى حاملاً مفاجآت عديدة بينها، ونحن على مشارف الصفحات الأخيرة، أن لهنادي أماً من أبيها لم تكن قد نهيأنا لوجوده من قبل. كل هذا المفاجآت تأتي من ضمن تحويل كل حادثة إلى مجال للتأمل والتأملي. من الحادثة ينبثق التأمل، ومنه تنتقل الروائية إلى حادثة أخرى جديدة.

«هند... أو أجمل امرأة في العالم» كتاب واسع الفضاءات متعددها، على رغم بقائه متصلًا ببطلته التي جرت شخصيات وأمكنة أو تحولات إلى عالمها الضيق. رواية هدى بركات صدرت عن دار الآداب في بيروت سنة 2024 في 327 صفحة.



أن يترك أثراً.. أم منصور، الجارة في الشقة المقابلة تركت إلى لندن وهي الكائن الوحيد الذي ارتضى بأن يقيم علاقة بشرية مع هنادي. ولن ننسى غلوريا، التي شأن فرنسوا نصف الفرنسي نصف العربي، تحمل اسماً آخر هو «عبدول»، ما يجعلها منقسمة الجنس بين أن تكون امرأة أو أن تكون رجلاً. ولنصف إلى كل تلك الشخصيات جانباً آخر من كيان هنادي تمثله أختها هند، والتي تدفعها إلى التساؤل إن كان أختها هند هي نفسها هنادي.

وكذلك هي الأمكنة، مثلها مثل تاريخ العائلة، منقسمة هي أيضاً. من الشقة الصغيرة في منطقة النهر تختبر هنادي ماذا يعني أن يعيش البشر في غير الأمكنة التي نشأوا فيها. ومثلما كان صعباً تخيل أم منصور كيف تعيش في لندن، كذلك تدفعنا الرواية إلى التساؤل عن كيف أمكن لهنادي أن تعيش في

هنادي كانت «أجمل طفلة في العالم»، حسبما قال كل من رآها. لكن مرضاً أصابها وهو الأكروميغاليا الذي تنتضخ معه الأطراف والعظام ويتغير تبعاً لذلك شكل الوجه والجسم. مسخ المرض البنت الجميلة فصار عليها أن تتوارى في الشقة الصغيرة التي بقيت لها من أمها. من النافذة تشاهد النهر، الذي ليس نهراً، أو الذي ربما كان نهراً في زمان ما، كما تشاهد صففاة غريبة هناك تجعلها تتساءل «من أين تأتي جذور هذه الصففاة بالرطوبة؟».

لم تطلق أم هنادي درجة القبح المتمادية في جسم ابنتها ووجهها، فحزرت طفولتها في عليّة البيت حجاباً لها عن الناس. في أحد الأيام نزلت تلك الابنة درجات السلم إلى أرض المطبخ، وفزرت لتعيش شريفة منبوذة من كل من يصادفها. وحده فرنسوا، أو رشيد، قبل بوجودها، هناك في فرنسا، حيث رحلت، كمخلوق بشري يمكن الانجذاب إليه. كان قببح الهيئة هو أيضاً، ومقطوع اليد، وهو أتاح لها أن تنام إلى جانبه تحت سقف بقي من المطر. لكن، بعد معايشة لم تدم طويلاً قرزت الفرار، فغادرت مأواهما، وهذا ما جعلها تُقرن بين فرارها من أمها وفرارها منه، من دون أن تتدرهما بذلك. هكذا أضيف إلى أوجاعها شعور بالذنب لازمها حيال الاثنين.

في الشقة الصغيرة التي تعود الرواية إليها كمحل استقرار مكاني، تقييم أيضاً زكّية، القطعة المقطوعة إحدى قوائمها، بما يذكر بالانقسام اللاحق بفرانسوا (أو رشيد) من بتر ذراعه. وفي حال جمع الاثنين معها، هي هنادي، سيدل ذلك إلى خلل جسماني أصاب أكثر من تنسج حكايتهم في الرواية. وإن شئنا البحث عن مكان خلل أخرى، نجد أن لا أحد ممن التقتهم هنادي، أو جاورتهم كان تاماً أو سويًا. الأب سرّ غامض، غائب تسعى هنادي إلى البحث عن وجوده وعن مصيره في الوقت نفسه. الأم شخصية غامضة هي أيضاً تتراوح بين أن تكون جلادة وصحية. نبيل، الجار القريب الذي كان يؤدي خدمات لهنادي، اختفى من دون

رواية «وداعاً بشار» .. الاحتفاظ بالمكان المفقود كحلم

عبدالحفيظ بن جلولي

في معنى المصالحة، سارة وتوماس، حكاية حب غير مكتمل ينشد رأب صدع تاريخي ديني في العلاقة اليهودية/المسيحية، جرح نرجسي بتعبير فرويد محفور في الذاكرة المسيحية. يمتد مفهوم المصالحة ليطال المكان، حيث موشيه في رسالته التي بعثها إلى سارة من باريس والذي يذكر فيها أن «بيت الرب» Hôtel Dieu (مستشفى) كبير مثل بشار. تعزّي هذه الإشارة إلى المكان، المفهوم العنصري الذي يرفع من قيمة الأول بدلالة أسبقيته في السياق، وهو ما يتوافق مع «المركزية الغربية» التي ترى في غيرها مجرد تابع، وبالتالي يذكر الخطاب الوعي الجمعي اليهودي المدمج ضمن المنظومة الغربية بأن لا يقذف في النسيان ماحيا وجودية روحية ومادية على حد سواء (رمز الحب، سارة وتوماس)، وعدم الاستسلام للمنفى الذي لا يحق سوى الحرمان.

يخترن العنوان شحنة الفقد والحلم، فكلمة «وداعاً A dieu، تتركس الغياب (الهروب من بشار)، لكن في الوقت ذاته تحيل إلى رغبة متخفية في الحلم، إما الحلم بالعودة إلى المكان المفقود، أو الاحتفاظ بالمكان المفقود كحلم، وهو ما حاولت إنجازها الروائية في النص الذي يستمر بالمكان عابراً الوعي الإنساني.

يمثل موت «سارة» في نهاية الرواية المعنى المباشر في بنية المفردة «وداعاً»، تمرّز الحلم واستحالة استرجاع المفقود المكاني. يترجم الموت التراجمي ل«سارة» وهي تبحث عن «توماس»، غياب أي لقاء بين كيانين اهتزأ على وقع صدمة متأصلة في الشرح والكسر التاريخيين على مستوى الوعي الجمعي اليهودي-مسيحي. أيضاً موت «سارة» في فستان زفافها، يمثل الجمع بين المتناقضين، الحزن والفرح، ما يسمو بالحرمان في دواخل اليهودي إلى نوع من الأسطورة، مما يضمن استمرار الحلم المنكسر، «الضبابي» بتعبير الرواية على مستوى الوعي الجمعي اليهودي، كحالة بلوغ الوعي بكمال الحلم.

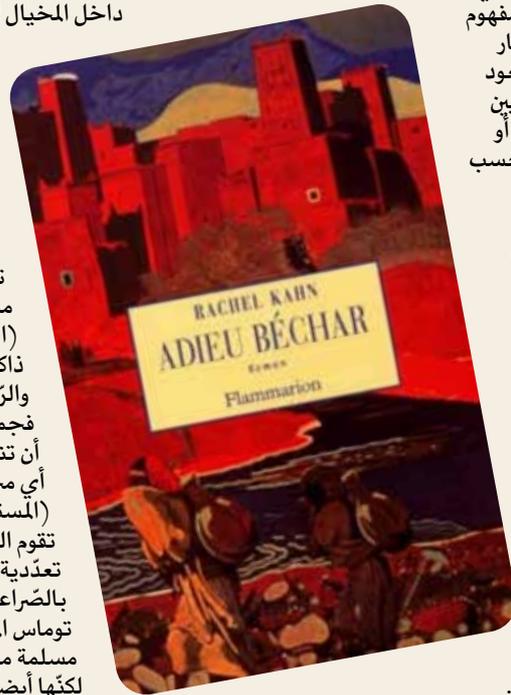
*كاتب جزائري

الرغبة»، ممّا يدخلها في حالة من عدم التمييز الشعوري بين المكان كامتلاك جمالي، والمكان كموضوع للهيمنة. تعيد الرواية صياغة المكان كموضوع للهيمنة، كموضوع نتاج ذاكرة انتقائية حافل بظواهر الكولونيالية بهيجة الاستمتاع بما أنتجت من بنيات المكان الشكلية والرمزية التي كُتبت صورته داخل المخيال الاستعماري، لهذا نجد ضمن هذه البانوراما الحديثة تفجير السرد لعلاقة الحب بين بنيتين اثنتين متقاربتين، «سارة» اليهودية و«توماس» المسيحي، والقصدية النصية قوية الدلالة في تحييد الحدث السرد من مجال البنية الإثنائية (الجزائرية) الثابتة في ذاكرة المكان موضوع التذكر والرغبة الطوباويتين، فجمايلية الحب لا يمكن أن تنبت في مجال المفارقة، أي مجال «السروال النقي» (المستعمر).

تقوم الرواية على تشریح تعددية ثقافية وإثنية مبهورة بالصراعات، سارة اليهودية، توماس المسيحي وأغلبية مسلمة مهمشة ومُستعمر، لكنّها أيضاً كشفت عن خلل في البنية السوسيو-ثقافية اليهودية، كالعزل الذي تعرّضت له سارة، بما يوحي بأن اليهود هم ضحايا تقاليدهم الخاصة أيضاً، دون أن نسقط من الاعتبار صورة اليهودي في مخيال الآخر، شخصية شايلوك اليهودي مسرحية شكسبير «تاجر البندقية»، تتوشح الرواية بخطاب ضمّني تنقله لغة ساخنة

كولونياليتها، والعدد الضئيل من الشخوص الجزائرية (العربية): سليم، ابنه، والجيلالي الجزار، ذكروا عرضاً، حيث خفة حضورهم تقود التلقي إلى اكتشاف صورتهم المشوهة، «غاي، يعود مصحوباً بجزائري يرتدي سروالاً نقياً»، رؤية للآخر الذي جاء المستعمر أساساً ليحضره، قائمة في عنصر «السروال النقي»، فعلامه النقاء تؤدّي مفهوم المخالفة، محدّدة مسار السرد بالمفارقة، بما يعود على مجموع الجزائريين بالتخلف والوساخة، أو الأمم فاقدة التاريخ حسب رؤية هيغل. تقدّم الرواية صورة أخرى صادمة للوعي والفكر، شخصية «مالك» المجاهد، «ذلك الذي يتخلى عن «أن»، بل ينام معها، وهذا خارج أخلاقيات المجاهدين (الفاقة)». يكشف هذا التمهصل في الرواية عن ذاكرة تتورط في لعبة الاسترجاع والتقييم، لكي تحدد موقع السرد من مستويات الاسترجاع.

أنتج الاستسلام للرغبة في الرواية بنية للفصل بين الذات التي عاشت الحدث، أي لحظة الانفصال عن المكان، والذات التي تستعيد المكان من موقع البحث عن «حلم ضبابي» بتعبير الرواية. تمثل العودة إلى المكان عبر النص اهتمام طوباوي بالذاكرة «متعددة الأوطان والفضاءات»، التي تغلب عليها «يوتوبيا التذكر ويوتوبيا



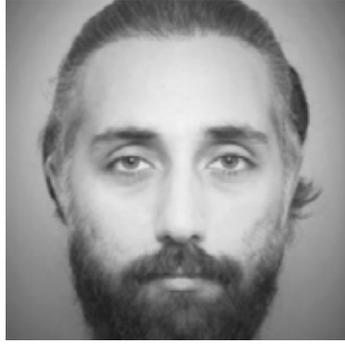
أجدني كقارئ لرواية، أي رواية، أتلمس مدخلا لتحليلها، أو التعمق ثقافياً في معطياتها، لعلني أصل إلى احتمال ممكن لقصدية الروائي. ورواية «وداعاً بشار» الصادرة عن فلاماريون سنة 2000، للروائية الفرنسية من أصول يهودية راشيل خان، التي عاشت فترة شبابها في مدينتي الجنوبية في الجزائر «بشار»، إبان فترة الاستعمار، منذ الجملة الأولى وجدنتي أسبح في حميمية استثنائية مع النص لتشاركية المكان، دفعته للبحث عن المفقود والضبابي في العلاقة مع المكان.

تدرك راشيل خان باعتبارها جزءاً من المنظومة الاستعمارية، أن المدينة «بشار» يستحيل أن تستعيد كيوّرة للهيمنة، لأن إرادة التحرير خلّصتها من استيلاء المستعمر عليها، وبالتالي استعادت هويتها البدئية داخل منظورات الحرية، وهو ما يتناقض مع كل محاولة لرأب فجوة الغياب في المكان - الحنين إلى تربة الميلاد - عن طريق السيادة الأخيرة على المكان، لذلك عمدت إلى النص كحالة جمالية لتكريس ذاكرة المكان في الوعي الإنساني، باعتبارها جزءاً من كيان الروائية. تحفز الساردة البحث عن المفقود في المكان، بسبب هروبها من المدينة صبيحة الاستقلال والتحاقها بفرنسا باحثة عن «حلم ضبابي»، وبين «الهروب» و«الحلم» تمتد مسافة مفقودة تشوّش على ماضٍ على ذاكرة وعلى وطن. من خلال السرد، يجد القارئ نفسه مدفوعاً إلى إعادة اكتشاف المكان «بشار» بالتفتيش في الذاكرة والأطلال المنهكة باللامبالاة والنسيان.

تحاول الروائية من خلال المشاهد التراجمية، كسب تعاطف القارئ أو الآخر باستعمال حقل مفرداتي للحزن والبعاد، ومع تتالي الحكى تهمّش ما هو جوهرى وأساس، وتصنع حقيقة ثانوية على حساب الحقيقة الرئيسية، متجاوزة جراح شعب جرد من أرضه وحرّيته، لتروي شقاءها التخيلي وليد الرغبة في الاصطفاف مع الأقوى. ورغم أن الرواية تدور في فضاء عربي إلا أن الروائية أنتت الحدث بشخصيات لا تمت بصلة له إلا من حيث

عصفور على غصنِ يابس

عائق الحب وامض..
وحده الحب من يحيي لغة الأشجار
يحملُ الشمس فانوساً..
يدور على خصرها كالخلخال
يمطرنا بنجماتٍ من فيروز ومرجان..
وحدهُ الحبُّ من يبني مملكة من عقيقٍ
فاجعل اللقاء على توقيت المطر..
وهاتني معك والقمر
عندليب أنا على مقعد العناق الطويل
من بعد عام وعام مصلوبٍ
بين شفة ومُنفى وسفر
عائق سرك اليتيم في كراسية الطفولة..
وطر بعيداً عن أعواد الكبريت
في علبه نار
عائق ما بقي مني وامض
إلى القدر الهارب
على صدر حورية معلقة في طوق حمام
فليسقط العالم..
ولتحيا في عيون حبيبتني حمام السلام



أياد السمان

عائق الثورة وامض
لم تدر العاصف بأشجارها
إلا قضبناً وزنازين
أن الريح أنفاسٍ ودخانٍ يسحبني
ما بين رحيل ورحيل
غابت تفاحة البيت
وغاب السجاد والبرجيس
لم يدرك العصفور..
أن الأنشودة تقض مخادع السلاطين..
عائق كلي وامض
وخذ من عروقي ما بقي من أوراق الياسمين
وخذ ندى..
وشعراً وكلمات..
لسنا يا صديقي سوى صفحات
نخط ما بقي فينا من أحلام
نشطبُ بلداناً..
نمد على عتبة الغد شطآن
أوراقاً وجوازات سفرٍ وأختام
فليسقط العالم..
ولتحيا في عيون حبيبتني حمام السلام

عائق الثورة وامض
لم تدر العاصف بأشجارها
إلا قضبناً وزنازين
أن الريح أنفاسٍ ودخانٍ يسحبني
ما بين رحيل ورحيل
غابت تفاحة البيت
وغاب السجاد والبرجيس
لم يدرك العصفور..
أن الأنشودة تقض مخادع السلاطين..
عائق كلي وامض
وخذ من عروقي ما بقي من أوراق الياسمين
وخذ ندى..
وشعراً وكلمات..
لسنا يا صديقي سوى صفحات
نخط ما بقي فينا من أحلام
نشطبُ بلداناً..
نمد على عتبة الغد شطآن
أوراقاً وجوازات سفرٍ وأختام
فليسقط العالم..
ولتحيا في عيون حبيبتني حمام السلام

شاعر سوري

انتظر الأيام من بدايتها

داخل الهدوء الذي يسمى جلداً
أحتفظ بك
في ذاكرة الأشياء كلها،
أخيتك بالضجيج الذي يرفع
مزيجاً من الصمت
هنا حيث كل شيء يبدو ممكناً،
عندما أنظر إليه
الأبواب والبرقات
الجبال والبحار
الشجرة العتيقة وتلك التي اشتدت للتو
حتى الرجاء والرحيل في خطوات من
يذهبون
مساء أمس
إمعاناً بالممكن
أنهت القسوة عاماً في منتصفه
لمعت نجمة بعيدة
على رأس زيتونة تطل من نافذتي
معلنة ذلك
باحتراف خجول.



آمنة أبو صفط

سويت غلاًفاً لامعاً
كان منكمشاً حول قلعته حلوى
فشعرت بالإجابة..
كانت الساعة تشير، تباعاً، لمنتالية مألوفة
من الأرقام
أعلم أن الكون من خلالها يحدثني
وأنا هنا، لأصدق يا حبيبي
تدرج الأخضر بالأشجار
والأغنية التي تندلع فجأة بالذباغ
والضوء، ذاك الذي يدلغ لنهار كامل
على خطى الشمس
مبتدئاً بغرفتي
منتهدياً في رأسك...
وووجودك الهادر في الغياب
لأصدقته؛
فكرت بالماء بديلاً.

جئتُ من الجبال
مما يمليه الصعود
بالحسم والأكتاف
جئتُ
بالوعورة الخالصة كمذهب للوصول
رأيت كيف تنحني الجباه على المنحدرات
وكيف تمتلئ النظرة بالصعاب،
مثل فناء يحمل في حجارته الليالي
بأي حيلة أخيتك في قلبي!
بالبكاء من كثرة الضحك،
أم بالكلام الذي يشتد، بصمت عميق وراءه!
وأنا هنا
أروح في الصباح
في كل صبح
كظل أو بداية..
دون أن تمر بي
سأزنع السعي من قدمي
وأثره فوق عتة شائعة، عليها تهتدي
أو أرميه في وردة، صارت بثلاثة تيجان
ملكة بجدره.

هناك نوع آخر من التوق
يتسرب ببطء وجساره
إلى كل ما هو جاد

كنت مقبلة
أنتظر الأيام من بدايتها
جوار النوافذ كل صباح
بوجه دافئ
وعينان تواقتان
عندما كان الضوء في مواجهتي
يطبعني على الجدران
رأساً بلا أكتاف
ويد تمسك بالقضبان!

على رسلك

على رسلك يا عازف الناي
تعجن صبر الليالي، تطعمه بلايل الروابي
على رسلك هناك غيمة تنشط
هاوية الأيام
عصف بهاجم قسط الخمارة البنية
يسقي هسيسه الشائك فجر الغضب
فجر الأرض
على رسلك يا غصن البان، غض إهاب الثمرة
لبن غشاء الفكرة لها معاني الامتاع
مؤانسة رقص على أسلاك العمر
على رسلك وأنت تكور سلاله البياض
ترشق بدايات العاصفة كمن يلهب دربا لرؤى
العودة
بمزق من هشيم الغياب
بإمارات الهجر/ النسيان... غياب الحناجر،
حناجر الأبجدية
ونسيان لأبراج الوقت
على رسلك يا عازف الناي
تحطم سنابل الوقت
بلمح الرمل
بطيش في صناج اللغة
وأنت تشهد ضياء الحكمة تنبعث من دكاكين
الوطن
وطن للألفة
وطن للسمير
كاشفاً عن ساق الموت المتعب لرايات الذاكرة



بدر سيف

كانساً أثر الموج... زيد الوقت
كخيط بهلول مهمل بسمرة الزمن المأسور
بخبز الأسرار
على رسلك أيها الصدق اللاهت جذب الحلي
حلي الهياكل المؤججة لنار الترحال
إنك من عبث الشك
المهاجر إلى مواطن الضمأ
في حمام النبائل رسمت خريطة على تربة
الدهشة
لدماء الصيف
قبور تواسي حر الأحشاء
مرعف ضمير المرحلة، أزحت تراتيل السهول
المكتنزة
ببساتين الذكرى
ثم شطرت للوقت مواعيد مع مرآة المجاري
هجرت جثة الرغبة
لأمضي بدموع العهد إلى هندباء الأفاصي
صافحت عصير العيب، نبت موز الحلم
مجدفاً بالقرب من زيتون الأمس كمن يفصل
بين لحن التاريخ وكنانة الكشف عن مهر
الغابات// فعلى رسلك أصد قهقهة المهوي
لتنجب من عصر النخل المنطقى جيلاً من
السلطان لا يخون رمل المتاه.

*شاعر جزائري.

He Was Chaotic

My teacher says of their cat, now gone missing. In his absence, everything is still.

The small, silvered line
in a grief-filled night.

When my love arrived into my life
they brought noise. Their ideas

their laugh, their loud joy. They rumbled
thunder in the distance.

Then, the dog came too. Noise.
His fluffy-eared need to play.

Before, it had been so quiet. My minutes
looming to more minutes.

Time. Oh, time. They came
and the seconds collapsed.

Entire months, blurred. Love
a time machine. Love, a spaceship

mystery. On the morning, I watch
dolphins play in pairs, my teacher

tells me about their cat. Oceans
in their eyes. The dolphins play

with each other. They flirt. One day
when my loves leave, be it by choice—

theirs, mine, or God's, the sadness
that threatens to take. But oh

today, when the dolphins leave
our sight, the water is quiet.

Still, under the sun.
Source: Poetry



By Fatimah Asghar

العثور على لوحة نادرة من القرن التاسع عشر لويليام دورسي في متجر

تحولت لوحة صغيرة تم شراؤها مقابل 10 دولارات من متجر للسلع المستعملة في جلينسايد، وهي بلدة صغيرة في الضواحي خارج فيلادلفيا، إلى كنز فريد من نوعه يمثل ذروة الثروة السوداء في أمريكا في أواخر القرن التاسع عشر، وفقا لما نشره موقع «artnet».



اكتشف أندي روبنز اللوحة المائتية في يونيو 2023 في متجر New Life Thrift، حيث اشتراها بعد البحث عن اسم الفنان عبر الإنترنت، وحدد التوقيع الرسام بأنه «WH Dorsey» ويرجع تاريخها إلى عام 1864، مما دفع روبنز إلى التخمين بأن الرسام هو ويليام هنري دورسي.

شارك روبينز ما وجده على موقع إنستجرام عندما عاد إلى منزله، وسرعان ما تواصل معه باحثون من منظمة 1838 بلاك ميتروبوليس، وهي منظمة غير ربحية مكرسة لاستعادة التاريخ المفقود لمدينة فيلادلفيا، التي كانت معقلاً للسود الأحرار في فترة ما قبل الحرب الأهلية.

كان دورسي ابناً لتوماس دورسي، الذي هرب من العبودية في ماريلاند مع شقيقه في عام 1836 عبر السكك الحديدية تحت الأرض قبل أن يصبح ثرياً للغاية من خلال عمله الناجح في مجال تقديم الطعام، وبسبب النجاح المالي الذي حققه والده، تمكن دورسي من متابعة اهتماماته في الفن والتاريخ.

تكشف السجلات في أكاديمية بنسلفانيا للفنون الجميلة أن دورسي عرض ما لا يقل عن 11 لوحة في المؤسسة بين عامي 1867 و1868، بما في ذلك لوحة أطلق عليها اسم الصياد، ومن المعتقد أن اللوحة التي اكتشفها روبنز ربما تكون تلك اللوحة.

وكان دورسي الأصغر، الذي شارك في تأسيس الجمعية التاريخية الأمريكية للزواج، جامعاً متحمساً للفن أيضاً، حيث حول غرف منزله إلى متحف مبكر مخصص للتاريخ والفن الأمريكي الأفريقي.

وفي النهاية اختار روبينز أن يهدي العمل إلى الجمعية التاريخية في بنسلفانيا، حيث يعرض الآن، حسبما ذكرت مجلة WHYY ويُعتقد أن هذا العمل هو اللوحة الوحيدة الباقية من أعمال دورسي.

Egyptian Artist Hamed Nada's Painting Shatters Expectations at Bonhams Auction

One of the most significant works to come to market by the Egyptian artist, Hamed Nada (1924–1990), triumphed at Bonhams' Modern and Contemporary Middle Eastern Art sale in London. Battle for Liberation (Maerakat al-Tahrir), executed in 1970, sold for an extraordinary £216,300 (approximately \$274,000), more than three times its pre-sale estimate of £70,000–100,000 (\$88,600–126,600). According to world art news.

Widely regarded as one of Nada's most important works, the painting is celebrated for its historical significance and artistic depth. It was first exhibited in the 1971 landmark show of Egyptian modernism at the Musée Galliera in Paris. Its exceptional provenance and unique exhibition history made it a focal point of the sale, capturing the attention of collectors from around the world.



Noor Soussi, Head of Bonhams' Modern and Contemporary Middle Eastern Art Department, described the auction as a resounding success. "Battle for Liberation (Maerakat al-Tahrir) by Hamed Nada is a truly exceptional piece and one of the most important works by the artist to come to market in recent years," she said. "Large in scale and distinct in its subject matter, the painting stands out for its distinguished provenance and its unique exhibition history. It is no surprise to see such a high level of interest in this work."

The auction achieved over £2 million (\$2.53 million) in total sales, a milestone reflecting the surging demand for modern and contemporary Middle Eastern art. Works by artists such as Nada and El Nagdi are increasingly sought after as collectors and scholars deepen their appreciation of the region's rich cultural and artistic heritage. The success of the evening underscored the growing recognition of Middle Eastern modernism, reaffirming its place as a vital and flourishing sector in the global art market.



الفنان التشكيلي ياسين الشواطي يصور تأملات في الاغتراب والوحدة

بتأثيرات البلدان التي عاشوا ودرسوا فيها.

وبحسب السيدة أملاك، فإن هذا المعرض ليس مجرد حدث فني فحسب، بل أيضاً احتفاء بالروابط العابرة للحدود واعتراف بالتنوع الثقافي للمغاربة المقيمين بالخارج، حيث يوفر منصة لهؤلاء الفنانين للتعبير عن جذورهم المغربية والتأثيرات العامة لمساراتهم.

وحسب المنظمين، فإن البحث الفني للفنان ياسين الشواطي يسعى إلى "زعزعة استقرار المتفرج وتحفيزه على التفكير الجماعي من خلال تقنيات يتم من خلالها إخفاء المعنى وعناصر السرد بالرسم والطباعة الحجرية (...) ويحاول استكشاف الذاكرة والحنن المرتبطين بالمنفى."

ويحاول أن يستكشف الارتباك الكامن في اقتلاع الإنسان من جذوره، وتحرير المعاني الخفية عبر تجربة بصرية وحسية تزج المشاهد وتصدمه وتدعوه إلى التفكير بشكل أعمق في ما هو غير مرئي وما لا يمكن وصفه.

وبحسب الفنان، فإن استكشافه للمنفى يتجدد صده في الأعمال الأدبية مثل أعمال جوزيف كونراد، مما يسلط الضوء على القلق والتشوهات السردية المرتبطة بهذه التجربة. وهو يقول "أسعى إلى تسجيل الوحدة والاعتراب في المنفى، مع الاعتراف بحدود اللغة في مواجهة شدة هذه التجارب وتعقيدها. لكن أسلوبه يتميز بطبيعته البصرية والحسية، حيث أسعى إلى ترجمة غير الملموس من خلال إخراج يزعزع استقرار المتفرج."

يشار إلى أن الفنان الشواطي يقيم في إسبانيا، حصل على شهادة دكتوراه بتقدير دولي ومرتبة "كوم لود" في الفن والتراث، بالإضافة إلى ماستر في الفن المعاصر وإجازة في الفنون التشكيلية من كلية الفنون الجميلة بجامعة إشبيلية بإسبانيا.

وعرض الفنان المغربي - الإسباني أعماله في عدة دول مثل إسبانيا والسويد والمكسيك، وشارك في العديد من الإقامات الفنية، كما استفاد من برامج بحثية دولية ممولة في الدنمارك وفنلندا والبرازيل.

وقال الشواطي إن "خريطة التنقل أكثر من مجرد معرض، بل جسر بين ماضي وحاضر، وعودة مؤثرة إلى شواطي طفولتي".

وأوضحت مديرة قسم الفن والثقافة والاتصال بالمؤسسة فتيحة أملاك أن المعرض "خريطة التنقل" الذي جرى افتتاحه بحضور السيد عمر عزيمان، مستشار العاهل المغربي الملك محمد

"خريطة التنقل" يحاول من خلاله الفنان استكشاف الذاكرة والحنن المرتبطين بالاعتراب وتحفيز المشاهدين على التفكير الجماعي.

من الغربية وما تبعته في أنفس المغتربين من شعور بالوحدة والضيق والحنين اقتبس الفنان التشكيلي المغربي - الإسباني ياسين الشواطي معرضه الجديد المنعقد في رواق "ضفاف" بالرباط، تحت عنوان "خريطة التنقل".

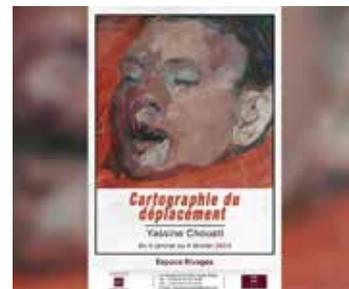
يقدم هذا المعرض الذي ينظم بمبادرة من مؤسسة الحسن الثاني للمغاربة المقيمين بالخارج ويتواصل إلى غاية الثامن من فبراير المقبل، تأملات حول مواضيع الاغتراب، والتهيه، والوحدة باعتماد عدة تقنيات مثل الرسم والطباعة الحجرية والطباعة الحجرية، ويحاول من خلاله الفنان ياسين الشواطي استكشاف الذاكرة والحنن المرتبطين بالاعتراب، وتحفيز المشاهدين على التفكير الجماعي. وفقاً لصحيفة «العرب».

وهذه التأملات في الغربية ليست وليدة الصدفة وإنما هي انعكاس فني واقعي لما يعيشه الفنان المغربي فهو مغترب في إسبانيا منذ سنوات، وألقت الغربية بثقلها على أفكاره وتجربته الإنسانية والفنية.

وأبرز الشواطي في تصريحات أن تصوره للاغتراب لا يقتصر فقط على سرد بسيط بخصوص الهجرة، بل يشكل استكشافاً شخصياً واستنباطياً، مشيراً إلى أنه، ومن خلال فنه، يستكشف الاغتراب من منظور شخصي وأكثر حميمية.

ووصف الفنان أعماله بكونها "سيرة ذاتية عميقة"، يتأمل من خلالها في بعده عن وطنه الأم، مفصلاً البنية السردية لمعرضه الذي يتضمن أربعة مشاريع رئيسية.

وفي هذا الصدد، أوضح أن سرده مترابط ومجزأ في الآن ذاته، مما يخلق فضاء يتيح للزوار الانخراط والمشاركة الفعالة في التجربة الفنية، منبهاً إلى أن عمله يهدف إلى أن يكون رمزياً وشاعرياً ويدعو إلى التفكير في الهوية والذاكرة.



السادس، والرئيس المنتخب لمؤسسة الحسن الثاني للمغاربة المقيمين بالخارج، وثلة من الشخصيات من مختلف المشارب، يتناول مواضيع مرتبطة ارتباطاً عميقاً بالهجرة، وهو ما يعكس بشكل تام مهمة المؤسسة المتمثلة في تقديم أعمال المغاربة المقيمين بالخارج والترويج لها.

وأضافت أن منذ افتتاح رواق "ضفاف" في عام 2016، المخصص حصرياً للفنانين المغاربة المقيمين في المهجر، استقبلت المؤسسة العديد من الفنانين ونظمت العديد من المعارض، مشيرة إلى أن "هذا الأمر يشكل طريقتنا في دعوتهم إلى مشاركة إبداعاتهم التي تعكس ارتباطهم بالمغرب، كما تتميز

Scream 7: Filming Underway and Excitement Builds for the Next

The Scream franchise has long been known for its mix of sharp horror, witty humor, and memorable characters. As fans eagerly await the next chapter, Scream 7 director Kevin Williamson confirmed that filming has officially begun, signaling the start of what promises to be a highly anticipated addition to the beloved horror series. With returning cast members and a few changes to the lineup, the movie is already generating a great deal of buzz among horror enthusiasts.

Williamson, a key figure in the creation of the Scream franchise, took to Instagram to share his excitement for the production's progress. The director posted a behind-the-scenes photo, expressing his gratitude toward the cast and crew and describing the day as "one of the best days of my life." His enthusiasm reflects how much the project means to him, and his words left fans hopeful that Scream 7 is poised to deliver another thrilling and terrifying experience. What's Next for Scream 7: Cast Changes and Production Challenges

As with any major film production, Scream 7 has faced its share of challenges, including changes to its cast. Originally, Scream 7 was set to feature Jenna Ortega and Melissa Barrera, both of whom became fan favorites in Scream V and Scream VI. Unfortunately, Ortega had to exit the project due to scheduling conflicts with the second season of Wednesday, her popular Netflix series. In addition, Barrera was removed from the project after making controversial comments regarding the Israeli-Palestinian conflict.

While these setbacks caused some delays, the fact that filming is now underway is a sign that the production is back on track. This is especially important considering the movie's confirmed release date of February 27, 2026. Despite the challenges the film faced before reaching this stage, it seems that Scream 7 is now firmly in motion, and it is expected to meet its release deadline.

A New Chapter for the Scream Franchise: Returning Faces and Fresh Suspense

One of the most exciting aspects of Scream 7 is the return of iconic characters like Gale Weathers, portrayed by Courteney Cox, and Sidney Prescott, played by Neve Campbell.

These two characters have been at the heart of the Scream series since the original film in 1996, and their involvement in Scream 7 ensures that the film will stay true to the legacy of the franchise. Fans are undoubtedly eager to see how these characters will evolve in the next installment.

In addition to Cox and Campbell, Williamson's Instagram post suggests that the production is already benefiting from a supportive cast and crew. Williamson expressed his appreciation for how the team has "had my back every step of the way," which is a reassuring sign that the film is in good hands. Given Williamson's experience with the series, his direction will likely steer Scream 7 toward maintaining the same balance of horror and dark humor that has defined the franchise for decades.

The Future of the Scream Franchise: Will Scream 7 Live Up to Expectations? The Scream franchise has been lauded for its ability to both honor its roots and bring fresh perspectives with each new installment. Scream VI, which was released in 2023, received some of the best reviews of the series, and with Williamson returning to direct, Scream 7 is poised to continue this upward trend. Fans have high expectations for the upcoming film, especially given the recent success of Scream VI, and Williamson's positive outlook only adds to the excitement surrounding the release.

While it remains to be seen just how scary Scream 7 will be, fans can expect more of the iconic scares, suspenseful twists, and dark humor that have made the series a staple of the horror genre. The return of familiar faces, coupled with the anticipation of new characters and plot twists, ensures that Scream 7 will be one of the most eagerly awaited horror films of 2026.

Source: Screenrant



«رجل مختلف» فيلم الجنون والقبح والجمال

وسام السيد

تحتاج بعض الأفلام إلى أكثر من مشاهدة واحدة لتتمكن من تكوين رأي أو رؤية خاصة بها. وهذه النوعية من الأعمال الفنية تحمل متعة استثنائية، حيث يكتشف المتفرج شيئاً جديداً مع كل مشاهدة، ليس فقط فيما يتعلق بالفيلم نفسه، ولكن ربما بما يلامس أعماقه الشخصية ورغباته وحياته.

فيلم «رجل مختلف» (A Different Man) من إخراج أرون شيمبرغ وي بطولة آدم بيرسون وسيباستيان ستان، ويعد من هذه الأعمال التي تثير تساؤلات عميقة لدى المشاهد حول الوحدة والعلاقات الاجتماعية والعزلة والجمال -بمعانيه المختلفة- سواء المتداول أو المثالي. بحسب «الجزيرة نت».

وتتناول الأحداث هذه القضايا في سياق عالنا الحديث، الذي يدفع الأفراد للبحث المستمر عن الكمال الشكلي، بعد أن فرضت الصور المثالية التي يقدمها الفنانون والمؤثرون ضغوطاً هائلة على الإنسان العادي. ولقد أدخلت هذه المعايير المتغيرة بشكل مستمر الناس في سباق لا ينتهي للوصول إلى جمال مثالي، مما حول وجوه البشر إلى ساحات تجارب لا تهدأ.

فيلم الجنون والتقلبات

يدور الفيلم حول إدوارد «ستان» الذي يلعب دور ممثل مغمور يعاني من مرض الورم العصبي الليفي، وتقتصر أدواره على مقاطع فيديو تعريفية بمرضه في مكان عمله. ويظهر ستان بوجه مليء بالأورام الليفية التي تؤثر على شكله بالإضافة إلى تأثيرها على طريقة نطقه التي تبدو متقطعة وغير طبيعية إلى حد كبير. ويعيش وحيداً بشقة صغيرة في نيويورك الصاخبة، بلا أصدقاء ولا علاقات اجتماعية.

ويسلط المخرج الضوء على تفاصيل صغيرة تعزز عزلته ووحده، مثل ثقب السقف الذي يسرب المياه إلى أرضية شقته، لكنه لا يكثر لأمره ولا يهتم لإصلاحه، ويضع طبقاً صغيراً أسفل نقاط الماء، كأن الأمر لا يعنيه كما لو كانت حياته مجرد محطة مؤقتة لا تخصه ولا يقيم بها.

ويفرض الوجه المشوه على إدوارد عزلة لا يستطيع تجاوزها، رغم أنه يعمل في تصوير فيديوهات تعريفية بمرضه تساعد على قبول ودمج الذين يعانون من تشوهات الوجه بالمجتمع، لكن واقعه أكثر تعقيداً وصعوبة من مقاطع الفيديو التي يؤديها. ويجد البطل فرصة طيبة يتلوع فيها لتجريب علاج يخفي تشوّهاته، ولا يتردد في المشاركة بها، وتنتج التجربة بالفعل ويظهر بوجه جميل وباسم جديد «جاي» ليعيش حياة جديدة مليئة بالثراء والمتعة، لكنه لا يشعر بالسعادة ويبقى سجين عزلته الداخلية.

الجمال ليس كافياً

منتصف الفيلم، وبينما يترقب الجمهور اللحظة التي يصل فيها «جاي» إلى الرضا والسعادة، يظهر «آدم بيرسون» في دور «أوزوالد» الذي يعاني من تشوه في الوجه يشبه تماماً وجه «جاي» القديم. لكنه يعيش حياة طبيعية مليئة بالحيوية والانفتاح، فهو شخصية

ساخرة ومحبوبة وموهوبة في العديد من المجالات. وفي هذه اللحظة، يدرك المشاهد أن العزلة والانفصال عن العالم غالباً ما تنبع من أعماق الإنسان نفسه، لا من مظهره الخارجي. فالمقارنة المستمرة بحياة الآخرين، سواء من حيث الجمال أو المال، تزرع شعوراً دائماً بعدم الرضا، وتغرق الإنسان في دوامة من المعاناة. ويرى «جاي» سنواته السابقة قبل أن يصبح وسيماً، وكأنها فترة ضائعة تماماً من حياته. لكن حين يلاحظ انفتاح «أوزوالد» على العالم رغم اختلافه، يبدأ في استيعاب قيمة قبول الذات. ومن خلال أحداث الفيلم، يواصل المخرج إبراز أهمية التصالح مع الاختلاف، مسلطاً الضوء على العلاقة بين الطريقة التي يري بها الإنسان نفسه والطريقة التي يراه بها العالم. وتؤكد الحكمة تؤكد أن العالم يعكس نظرتنا لأنفسنا، وأن قبول الذات مفتاح الانفتاح على الحياة.

التشوه بين الواقع والسينما

في حوار له مع مجلة «جي كيو» أشار الممثل آدم بيرسون -الذي يعاني بالفعل من الورم العصبي الليفي إلى أنه أجرى حوارات مطولة مع ستان لمساعدته للدخول إلى الحالة الذهنية الملائمة للشخصية، حيث أجاب عن أسئلة ستان المتعلقة بكيفية الحياة الحقيقية مع التشوه والإعاقة.

ويقول بيرسون «إن أسهل طريقتين لفقدان هويتك في هذا العالم هما أن تكون مشوّهاً أو مشهوراً، لأنك تصبح ملكية عامة، ويظن الجميع أنك مدين لهم بشيء. ويحدثون بك، ويشيرون إليك، ويتحدثون عنك بأمر غير صحيحة.» وهذا المفهوم كان ما حاول بيرسون نقله إلى «ستان» ليبنى عليه أداءه بالجزء الأول من الفيلم، حيث لعب دور «إدوارد».

وفي الجزء الثاني، يظهر «إدوارد» كتنقيص كامل للشخصية التي جسدها ستان. ورغم حصوله على وجه واسم جديدين، لم يتمكن من التحرر من مخاوفه العميقة، وظل عالماً في ماضيه، وغير قادر على المضي قدماً حتى بعد التخلص من تشوّهه. ووصلت تلك المخاوف إلى حد منعه من الاعتراف بحقيقته لحبيبته الكاتبة المسرحية التي استوتحت عملاً مسرحياً كاملاً من حياته السابقة معتقدة أنه شخص ميت.

الرؤية البصرية للمخرج

اختر شيمبرغ تصوير الفيلم بكاميرا 16 مليمترًا، ليضفي تأثيراً القدم على الشقق المتهالكة والقديمة بنيويورك، مع كل الأحداث غير المتناقضة التي تحدث بها، والتأكيد على العزلة التي يعيش فيها بطل الفيلم، حيث إن اختيار الكاميرا يجب أن يعكس دائماً جماليات القصة، وينقل قدرات الممثل ويتماشى مع الحوار الحاد والفعال واللحظات الحاسمة في الفيلم ليضع الجمهور بالكامل داخل الحكاية. وقد نجح التصوير بالفعل في مهمته، بالإضافة إلى الديكور المقتضب والإضاءات الخافتة التي تعكس صراعات البطل الداخلية، والانتقال إلى الأماكن الصاخبة التي تعج بالفوضى وتعكس لحظات الفرح العابرة والتي تساهم في إظهار التناقضات والعزلة التي عاشها البطل في كل مراحل حياته بصور مختلفة.



«التسلطية الجديدة في روسيا: بوتين وسياسة ضبط النظام»



يناقش دافيد لويس في كتابه تحلياً الفكر الأخلاقي الأرتوذكسي القديم للسياسة الروسية في تفكير المحافظين المعاصرين بتصور روسيا حصناً ضد الفوضى والاضطراب اللذين يصنعهما الغرب، وباتهام الليبرالية بعدم توافيقها مع مسيرة التاريخ، في حين تقف روسيا «الأخلاقية» على الجانب الصحيح منه، إلا أن الكاتب يُظهر مناقضة الوقائع على الأرض هذا المنحى، مع تحول النظام السياسي الروسي نحو مزيد من القمع، وبروز الاستياء الشعبي، وعرقلة الاقتصاد بانتشار الفساد وانعدام الكفاءة، والسعي وراء الهيمنة والانغماس في صراع مع الجيران، حتى باتت سياسة اتباع نمط شميت في الحكم تهديداً بتقويض النظام السياسي المعتمد على «البوتينية».



صدر حديثاً عن المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات كتاب التسلطية الجديدة في روسيا: بوتين وسياسة ضبط النظام، تأليف ديفيد لويس، وترجمة عامر شيوخوني، وهو مكون من مقدمة وتسعة فصول وخاتمة.

يتناول الكتاب السياسة الروسية بعد الحرب الباردة ونهاية الحقبة السوفياتية، ويحتوي على قراءة موسعة لأسباب ما سُميت ظاهرة «البوتينية»، وأسبابها والظروف التي أدت إليها وممارستها ونتائجها المتوقعة، في قراءة جديدة لواقع سلطة في بلد كان يكافح بعد مراحل من التهميش لإثبات نفسه من جديد. يقع الكتاب في 392 صفحة، شاملة ببليوغرافيا وفهرساً عاماً.

Age of Coexistence: The Ecumenical Frame and the Making of the Modern Arab World

The Center for Arab Unity Studies has published the book *Age of Coexistence: The Ecumenical Frame and the Making of the Modern Arab World* by Dr. Ussama Makdisi.

This book explains how the modern culture of coexistence emerged in the Arab East under the Ottoman Empire in the nineteenth century, and continued after the collapse of the Ottoman Empire, when the European colonial powers repeatedly sought to exploit the rich, diverse, and ecumenical religious, ethnic, and cultural diversity of the Middle East to weaken and dismantle the region and thus control its fate and future. These colonial powers worked to divide the region and encouraged local tyranny formed according to their whims; they also encouraged the great lie that our region is inhabited by the problem of chronic sectarianism, ignoring the region's real exposure to geographical, cultural, epistemological, and political distortions, in which European and American imperialism played a fundamental role. But to tell this history of coexistence as history – not as fantasy, or wishful thinking, ideology, problematics, or self-loathing – we must be able to accept contradiction and imperfection. We must honestly face the Islamic, Ottoman, and Arab past as it was, not as we want it to be. We must understand why in the modern age we have resorted to romantic narratives of bygone golden ages. But to do this serious historical work, and to make it meaningful for any project of liberation, we must first shed inherited colonial notions of our inferiority to a West that has turned itself entirely into a myth.



صدر كتاب «ثورة الذكاء الاصطناعي ومستقبل التخصصات والوظائف والمهن»

الاصطناعي في الصناعة (والصناعة الكيميائية) والخدمات الصحية والتمويل والتعليم، ومناخ الذكاء الاصطناعي وأبرز مناقحه في مواجهة الأعطال التقنية، ومخاطر الذكاء الاصطناعي وأبرز مخاطره على التفكير النقدي والملكية الفكرية. ويُعدّ الفصل الثالث من الكتاب التحولات التكنولوجية والتحديات والفرص وأخلاقيات الذكاء الاصطناعي. ويناقش الفصل الرابع تأثير أتمتة المهام والذكاء الاصطناعي على سوق العمل المستقبلية. ويسرد الفصل الخامس الوظائف الأكثر أماناً والوظائف الناشئة في عصر الذكاء الاصطناعي. وفي الفصل السادس يتوقف الكتاب لاستشراف تخصصات المستقبل. ويعدّ الفصل السابع المهارات الرقمية والمهنية اللازمة لسوق العمل في المستقبل. ويناقش الفصل الثامن مسؤوليات منظومة التعليم والتدريب تجاه الذكاء الاصطناعي. ويناقش الفصل التاسع البطالة ومستقبل الوظائف في البلدان العربية والنامية. أما الفصل العاشر والأخير فيقدم أفكاراً ورؤى عن كيفية الاستعداد للمستقبل في ضوء تطور التخصصات.



تضمن الفصل الأول مدخلاً عاماً يعرف بالذكاء الاصطناعي، مفهومه ونشأته وتطوره. ويستعرض الفصل الثاني التطبيقات الحالية للذكاء

صدر حديثاً عن دار «البديل للنشر والتوزيع» في عمان، كتاب بعنوان: «ثورة الذكاء الاصطناعي ومستقبل التخصصات والوظائف والمهن: كيف نستفيد منها ونستعد لها»، وهو كتاب مشترك للباحثين اليمينيين إبراهيم الهجري وخلي الخطيب.

ووفقاً للنشر: يسعى هذا الكتاب لتقديم مادة علمية ثرية حول مستقبل التخصصات العلمية والوظائف من منظور استشرافي، وتقديم نماذج عربية وعالمية لتعزيز المعارف حول أفضل الأساليب والممارسات الفعالة في مجال الذكاء الاصطناعي حول العالم، واستكشاف التحديات والفرص وكيفية التعامل معها بأساليب مبتكرة ورؤى مستقبلية ومقترحات علمية وعملية، تؤسس لمستقبل مزدهر يتماشى مع الثورات التكنولوجية والصناعية المتسارعة، ويعزز الفهم لدى المتعلمين والخريجين والباحثين وأولياء الأمور والمؤسسات الداعمة للتعليم والبحث والتطوير والابتكار ولقطاع الأعمال وللمؤسسات والدوائر الحكومية والخاصة، حول كيفية الاستعداد للمستقبل، ولسوق العمل الجديدة والمتجددة.

«إشراقات مراکش الحمراء» لنور الدين محقق

الكتابة عنها وفق حدس شعري شفاف يجمع بين الغنائية العميقة والفكر التأملي الفلسفي في كنه المكان وجاذبيته.

وبالإضافة إلى كل ذلك، فإن هذا الكتاب الشعري هو امتداد تعبيري عن الذات الشاعرة وهي تغوص في المرايا التأملية من خلال الاستعارات التي نحيا بها، وهي تستشرف الأمكنة وتخطب الأزمنة بنفس عميق. هنا، في هذا الكتاب الشعري، يعلن عن حضوره القوي الوهاج.

الجدير بالذكر أن محقق سبق أن أصدر مجموعة من الدواوين الشعرية المرتبطة بفضاءات الأمكنة، منها على سبيل الذكر ما يلي: «دقات طنجة العالية»، «عاشق غرناطة العربي»، «أغاني الفتى الباريسي»، هذا دون أن ننسى رواياته التي خص بها مجموعة من المدن، نذكر منها الروايات التالية: «بريد الدار البيضاء» و«ليالي الدار البيضاء» و«إنها باريس يا عزيزتي» و«أوراق كاتب في باريس» وغيرها.



صدر حديثاً عن دار «دقات الاختلاف» في مدينة مكناس بالمغرب، كتاب شعري جديد للشاعر والروائي المغربي نور الدين محقق بعنوان «إشراقات مراکش الحمراء»، وهو يأتي في خضم اهتمامه بالأفق الثقافي الكوني وعلاقته الموعلة في تشكيل الرؤى الجمالية الحاملة للقيم الإنسانية الراقية من خلال الكتابة الأدبية المرتبطة بالفكر سواء على مستوى الشعر أو على مستوى النثر.

وجاء في تقديمه: هذا الكتاب الشعري هو رحلة في رحاب مدينة مراکش الحمراء وتعبير عن إشراقاتها الفاتنة عن طريق التاريخ والثقافة والفنون العالمية منها والشعبية. وهو بشكل من الأشكال يمثل لحظة شعرية تعبر عن امتزاج الذات بالأمكنة في لحظات زمانية موحية بالسحر، سحر مراکش، وعن توحيد بين المكان والزمان في بوتقة شعرية واحدة تدل على الصفاء الروحي وعلى قوة الكلمات في التعبير الشعري وفي القبض على اللحظات المنفلتة باستمرار، وعن قدرة السفر إلى المدن في خلق أجواء شعرية بامتياز تدفع بالشاعر إلى

SAJA NATURAL HERBS سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

الكلف - عرق النسا - منع تساقط
الشعر - خسارة الوزن - علاج الهربس
الصدفية - الأكزيما - الطفح الجلدي
- الحجامه - حب الشباب

**PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING**



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W. Warren, Dearborn, MI 48126

25411 W. Warren ave, Dearborn heights, MI 48127

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

313.914.7440

586.693.5377



جيمي كارتر.. سياسي مثالي أغرق العرب في عواقب السلام

بهاء الدين يوسف

فتح رحيل الرئيس الأمريكي جيمي كارتر قبل أيام قليلة المجال للبحث في أهمية دوره في منطقة الشرق الأوسط، فهو أول من وضع القاعدة الرئيسية لعملية سلام مبتكرة بين العرب وإسرائيل في زمن بالغ الصعوبة، حيث قام بهندسة اتفاقية السلام بين مصر وإسرائيل، في وقت لم يتوقع الكثيرون نجاحه في هذه المهمة شبه المستحيلة. وحمل الرئيس الراحل جيمي كارتر جينات لصفات عدة، جعلته الأكثر مثالية بين كل رؤساء الولايات المتحدة، بحسب ما سجله الكاتب وليام دي جورجيو في كتابه الذي صدر منتصف التسعينات من القرن الماضي بعنوان "الكتاب الكامل لكل رؤساء أميركا"، ووصفه بأنه دائما ما ينظر إلى نفسه محاولا الإصلاح منها سعيا نحو الكمال، وأنه شخص ملتزم لدرجة تقربه من منزلة القديس أكثر من السياسي.

واتسم الرجل بالكثير من الخصال الجيدة، لكن مقارباته تجاه قضايا الشرق الأوسط لم تترك نفس الانطباع عنه، خصوصا دوره في توقيع اتفاقية كامب ديفيد بين مصر وإسرائيل عام 1979، ثم موقفه من الغزو السوفييتي لأفغانستان ودعم المقاومة الأفغانية وإرسال مجاهدين عرب للانخراط معها في قتال الروس.

أبرز الحدثان واقعا جديدا ثم تحولت منطقة الشرق الأوسط من بؤرة صراع واحدة بين العرب وإسرائيل إلى بؤر صراع متعددة وبعينها داخل بعض الدول العربية، والتي لم تستطع تحمل تبعات أو صدمة السلام بين مصر وإسرائيل.

كان كارتر أول رئيس أمريكي يستجيب بشكل جاد وخطوات حقيقية لرغبة الرئيس المصري الراحل محمد أنور السادات في التقارب مع الغرب والوصول إلى صيغة لوضع حد للصراع العربي - الإسرائيلي، أو على الأقل تحويله من ميادين المعارك إلى طاولات الحوار، الأمر الذي قاد في النهاية إلى توقيع اتفاقية سلام، لتكون نقطة تحول مفصلية في تاريخ مصر ومسارها السياسي.

تسببت المعاهدة في قطيعة نهائية وخضام بلغ درجة العداء بين الدولة المصرية ممثلة في السادات وبين التيارات اليسارية والقومية التي أخذت عليه التقريظ في ثوابت القضية الفلسطينية، وفي القلب منها الانسحاب من الأراضي العربية المحتلة والعودة إلى حدود الرابع من يونيو عام 1967، دون التوقف عند حقيقة أن كارتر شخصيا دفع بقوة كي يوافق رئيس الوزراء الإسرائيلي مناحيم بيغن حينذاك خلال المحادثات التي سبقت توقيع الاتفاقية على تطبيق القرار 242 الخاص بالانسحاب من الأراضي المحتلة، قبل أن يتملص الأخير من تنفيذ التزامه بسبب ضغوط الكنيست عليه وادعى أن موافقته مشروطة بأن محادثات السلام تنتهي خلال ثلاثة أشهر، وهو ما لم يحدث.

شارك كارتر الرئيس السادات في نيل نصيب كبير من عداة القوميين العرب لمعاهدة بذيريعة أنها كانت سببا في القضاء على حلم الوحدة العربية، وعزل مصر عن محيطها العربي بعد خروجها عن الموقف الجماعي في قمة الرباط 1974، التي رفضت الاعتراف بإسرائيل أو التصليب معها.

واستند غضب غالبية المعارضين للمعاهدة من جيمي كارتر على قناعة بأنه لولا احتضانه لرغبة السادات في تحويل الصراع مع إسرائيل من صراع وجود إلى صراع

حدود، وتعهد بدعم مصر سياسيا واقتصاديا بعد توقيع معاهدة كامب ديفيد، لما تمكن الرئيس المصري من المضي في عملية السلام، وتحمل خسارة الدعم العربي لبلاده. كانت فكرة الوحدة العربية قبل توقيع مصر المنفرد على معاهدة السلام مجرد حلم راود بعض القادة العرب وشعوبهم دون أن يكون لها وجود حقيقي في الواقع السياسي، والمؤكد أن كامب ديفيد وضعت المسمار الأخير في نعش هذا الحلم بعد أن شهد انتعاش طارئة خلال حرب أكتوبر 1973، حين توحدت مواقف بعض الدول العربية دعما لمصر وسوريا، بمبادرة بعض دول الخليج بحظر تصدير النفط لداعمي إسرائيل، وجهود الجزائر وليبيا في استيراد أسلحة لصالح مصر وسوريا. علاوة على مبادرة دول عربية أخرى مثل العراق والأردن والمغرب بإرسال قوات رمزية لدعم الجبهة السورية، وتوفير دعم مالي من الكويت قدمته لدول المواجهة، إلى جانب جهود دبلوماسية عربية في المنظمات الدولية لتأمين دعم أكبر لمصر وسوريا.

إشادة لبريالية

في مقابل غضب الكثير من القوميين العرب هناك موقف معاكس من سياسيين ومفكرين ليبراليين، يرون أن ما قام به السادات سبق به عصره، واستندوا إلى دخول سرب من الدول العربية في اتفاقيات سلام مع إسرائيل، وصعوبة حصول آخرين على الحد الأدنى من حقوقهم المشروعة، ولعل ما وصلت إليه القضية الفلسطينية يجسد التعبير الحي عن ذلك، حيث رفض الزعيم الفلسطيني الراحل ياسر عرفات الانضمام إلى القافلة المصرية وتوقيع اتفاق سلام مع إسرائيل بعيد للشعب الفلسطيني حقوقه.

وقال الخبير في الشؤون الإقليمية والدولية، عضو مجلس الشيوخ بمصر، الدكتور عبد المنعم سعيد لـ "العرب" إن جيمي كارتر "أهم رئيس أمريكي تعامل مع الصراع العربي - الإسرائيلي بجدية شديدة، وتمكن من أن يشكل ثنائيا مهما مع الرئيس أنور السادات، وكانت لديه الشجاعة التي تجعله قادرا على دفع الأطراف المختلفة نحو السلام، مستفيدا من قدرته على إدارة المفاوضات بما أدى إلى نجاحها، وليس تعثرها مثلما آلت إليه غالبية مفاوضات السلام التالية بين العرب وإسرائيل".

وأشاد عبد المنعم سعيد بنجاح كارتر والسادات عبر معاهدة السلام في تحويل الصراع العربي - الإسرائيلي من صراع ذي طبيعة وجودية إلى صراع يحمل طبيعة سياسية وإستراتيجية يمكن التفاوض حولها، وأن كارتر أول من تحدث عن إقامة دولة فلسطينية، وكان ذلك وعدا شبيها بما قدمه بلفور إلى اليهود، غير أن الفلسطينيين لم يتمسكوا بالفرصة مثلما تمسك بها اليهود، وعمل على إيجاد أرضية مشتركة بين المسلمين والمسحيين واليهود. وأضاف بالقول "بحسب لكارتر تبنيه

موقف السادات حين لَوَّح بالانسحاب من المفاوضات بسبب إصرار إسرائيل على الاحتفاظ بالمستوطنات في سيناء، ووعد بتحقيق ما تنتشده القاهرة من مطالب، وأن مصر استفادت من اقتناع كارتر بالسلام، وما ساعد على ذلك هو شخصية الرئيس أنور السادات، حيث كانت لديه قدرة على فتح آفاق جديدة تسمح للمفاوضات بأن تتقدم إلى الأمام".

وهناك شهادة أخرى مهمة في حق الرئيس الأمريكي الراحل تخلص محمد إبراهيم كامل وزير الخارجية المصري الذي استقال قبل ساعات من توقيع اتفاقية كامب ديفيد احتجاجا على ما اعتبرها تنازلات مصرية قدمها السادات، ففي كتابه "السلام الضائع في كامب ديفيد" تحدث عن كارتر فوصفه بأنه "صالح وزني في نواياه، لكنه أحيانا كان يبدو مترددا في اتخاذ مواقف حاسمة أمام ضغط الطرف الإسرائيلي، وكان يكثر احتراماً كبيراً للرئيس المصري، وكانت هناك علاقة مميزة بينهما، ما جعل كارتر أكثر ميلا للتواصل مع السادات مباشرة عند حدوث أي أزمة، لكن كامل رأى أن هذه العلاقة دفعت السادات لتقديم تنازلات دون استشارة فريقه المفاوضات.

منعت اتفاقية السلام مصر من استنزاف مواردها في حروب طويلة، ومكنتها من استعادة سيناء، وإدخال تعديلات جيوسياسية ساعدتها على الاتجاه نحو التنمية، لكن حكوماتها المتعاقبة لم تستفد جيدا من تداعيات السلام، وأضاعت فرصة لتكون مصر واحدة من الدول الكبيرة اقتصاديا في المنطقة.

اللائق أن التطورات اللاحقة في المنطقة أثبتت بعد نظر السادات السياسي وعمق تفكيره الإستراتيجي، فإذا أضاع الوقت في الحروب لتغيرت الكثير من معالم مصر والمنطقة، وهو ما أخذه عليه معارضوه القوميون، ممن رأوا أن اتفاقية السلام أبعثت مصر عن العرب، ومكنت إسرائيل من تنفيذ أجندتها بشأن فصل المفاوضات مع كل دولة عربية، والدخول في اتفاقيات سلام منفردة، أسهمت في إضعاف الموقف العربي.

ورغم الجدال المثار منذ 45 عاما حول مدى وجهة موقف القوميين العرب من السادات وكارتر ومن اتفاقية السلام ذاتها وجدواها السياسية، إلا أن الأمر المؤكد أن الصدام بين التوجه البراغماتي للسادات وبين التيار القومي ترك ندوبا قاتلة على الأخير فكريا وسياسيا، وعلى توازن القوى في المنطقة، ودفع بعض القوميين العرب إلى إعادة تقييم مشروعهم الفكري والسياسي، وبدأ الشك يتسرب إلى فكرة الوحدة العربية، وما إذا كانت قادرة على الصمود في وجه التغيرات السياسية الدولية والإقليمية.

ناهيك عن تحقيق أهدافها المرجوة، وبمرور السنوات فقدت معظم الحركات القومية زخمها وعجزت اجتهاداتها عن التكيف مع المستجدات، وتحول غالبيتها إلى حركات محلية، وكان ذلك الأثول إعلانا عن

سقوط شمس التيار الإسلامي.

ازدهار الإسلام السياسي

تحمل بعض الدوائر العربية السادات وكارتر مسؤولية انتعاش تيار الإسلام السياسي في المنطقة اليوم، حيث اعتاد هؤلاء العودة إلى جذوره عندما دعم الأول الإسلاميين لضرب القوميين في مصر، وعندما منح الثاني صك دعم الأفغان في مواجهة روسيا.

تقول قاعدة فيزيائية شهيرة إن لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومضاد له في الاتجاه، وقد انطبقت تلك القاعدة على الوضع السياسي في مصر عقب توقيع اتفاقية كامب ديفيد، فبعد وصول علاقة السادات مع اليسار والقوميين وبعض الليبراليين إلى طريق مسدود، كان المجال مفتوحا أمام التيار الإسلامي بمختلف تنويعاته.

وتمثل في ضخ الدماء وإعادة نشاط جماعة الإخوان في مصر، مستفيدة من انفتاح السادات عليها واعتبارها قوة يمكنها تحجيم نفوذ القوميين وبقيايا الرئيس الراحل جمال عبدالناصر، لكن الجماعة استغلت الموقف وانتشرت معها جماعات جهادية مسلحة مثل "التكفير والهجرة" و"الجهاد"، وعلى أيدي هذه الجماعات لقي الرئيس السادات مصرعه في أكتوبر 1981.

أسهم انتعاش التيار الإسلامي إلى تغيير كبير في الواقع السياسي المصري والعربي، وتزامن ذلك مع نشاط المقاومة في أفغانستان ضد الغزو السوفييتي، وهو النشاط الذي دعمه الرئيس جيمي كارتر بشكل واضح، ثم تمكنت جماعة الإخوان من السيطرة على عدد غير قليل من النقابات المهنية، وتولت عبر كوادرها في النقابات المهنية مهمة تنسيق وصول المساعدات إلى المجاهدين الأفغان، وتطور الأمر إلى إرسال مجاهدين عرب إلى كابول لمساعدة مسلمي أفغانستان.

وكانت هذه المسألة هي النوة التي أدت إلى ظهور تنظيم القاعدة الذي فرض واقعا جديدا على دول المنطقة، تمثل في إنكاء صراعات لم تكن معهودة من قبل مثل الصراع بين السنة والشيعة، والصراع بين أنصار الدولة الدينية والدولة العلمانية.

تقود القراءة المنصفة للأحداث التاريخية إلى قناعة بأن كارتر لم يضمن شرا لدول الشرق الأوسط، بل على العكس يمكن تصنيفه كأكثر رئيس أمريكي أنصف الحقوق العربية، خلال وجوده القصير في البيت الأبيض أو بعد خروجه منه، ولا يمكن نسيان أنه أول رئيس أمريكي استخدم تعبير "الحقوق الفلسطينية المشروعة" وكان حريصا على إدراج بند في مفاوضات السلام التي سبقت توقيع المعاهدة الشهيرة يهدف إلى إيجاد حل عادل للقضية الفلسطينية، ورغم أن النص لم يتضمن تفاصيل واضحة عن دولة فلسطينية.

وأكد في عدة مناسبات أن الجولان جزء من الأراضي العربية المحتلة التي يجب إيجاد حل لها في إطار اتفاقية سلام شاملة، وعارض عملية الليطاني الإسرائيلية في جنوب لبنان عام 1978، ومع أن مواقفه تجاه العرب لم تكن صيغة عملية لكن ذلك كان سببه التأثير المضاد للوبي الإسرائيلي القوي في الولايات المتحدة، والذي لعب دورا في تأجيل الأزمات للتقليل من شعبيته، والتمهيد لسقوطه في الانتخابات التالية وحرماته من الحصول على فترة رئاسية ثانية.

الدولة والثورة على الطريقتين اللبنانية والسورية

قادم من العسكر. أساساً، كان مفهوم الدولة هو شعار الثورة المدنية في لبنان. أما المقاومة فكانت تعويضاً عن امتناع الثورة الإسلامية في هذا البلد.

في سوريا. رئيس الإدارة الجديدة يتناول ثنائية الدولة والثورة من موقع أن الثورة تنتهي بسقوط النظام الذي ثارت عليه، على أن يعاد بناء الدولة بعد ذلك. في الوقت نفسه يسند سلطته إلى نوع من «الشرعية الثورية» في غياب الإطار الدستوري المأسس لها. «على يساره» تجد من يرى أن الثورة لا تنتهي إلا بتحقيق أهدافها في بناء النظام الديمقراطي المنشود وليس فقط في إسقاط النظام الديكتاتوري. وعلى يمينه من يريد القول في الوقت نفسه أن «الشعب يريد تحكيم الشريعة» وبالتالي جدلية الثورة والدولة يجد أن تصبو إلى تحقيق هذا المراد. هناك بالحصلة ثلاثة أفكار في سوريا اليوم. إعادة بناء جهاز الدولة البيروقراطي والعسكري والديبلوماسي الخ، تشكيل نظام دستوري، تحكيم الشريعة. هل يمكن الرهان على تقديم مهمة إعادة بناء الجهاز أولاً ثم النظر في أمر النظام الدستوري وما يمكن استيعابه وما لا يمكن من مقولة «تحكيم الشريعة»؟ أم أن الأمور ذاهبة نحو «تجريب» التخليط بين الحوكمة، بما تعنيه من شبكة كفاءة وفعالية وثقة بالليات تسير الشؤون العمومية، وبين الحاكمية، أو دعوى تحكيم شرع الله وحده، بما تعنيه من نفي صلاحية التشريع عن الإنسان؟ هل «قدر» ثنائية «الدولة والثورة» على الطريقة السورية أن تنفضي إلى ثنائية «حوكمة وحاكمية»؟

كاتب من لبنان

ثورة بيضاء ضد بشارة الخوري، وعن «الثورة» المتمتجة بمناخ الحرب الأهلية، ضد كميل شمعون. أما شعار الخمينيين المحلّيين منتصف الثمانينيات عن «الثورة الإسلامية في لبنان» فسرعان ما اكتفي منه بحد «المقاومة الإسلامية». في المقابل، تأرجح توصيف حشود 14 مارس 2005 المطالبة بمعاذلة قتل رفيق الحريري وانسحاب الجيش السوري وحشود الشهر الجماهيري الحافل بدءاً من 17 أكتوبر 2019 بين «انتفاضة» و«ثورة».

اليوم، يطرح مأل سرديات «الدولة والثورة» في البلدين. يحيل هذا في الأساس على عنوان كتاب لينين عشية الانتفاضة البلشفية. في تصوره، الثورة لا تنتهي مع الاستيلاء على السلطة. عليها تفكيك جهاز الدولة القديم وبناء جهاز جديد. المزمع في الكتاب أن الجهاز الجديد ينبغي أن يكون أقل بيروقراطية من الجهاز القديم، وليس فقط غير مرتبط بقمع الكادحين، ومرتبطة بقمع أعدائهم. في الوقت نفسه، يمهّد الكتاب للمشكلة التي ستصيب المجتمع السوفياتي كله، فليين يطرح فيه شعار «تحويل المجتمع لبيروقراطيين لزمين ما» أي كل مواطن بيروقراطي في جزء من نشاطه، «لكي لا يستطيع أحد بسبب ذلك أن يصبح بيروقراطياً». يشجب مسلك «الخشوع الخرافي» أمام الدولة، والإيمان الخرافي بالبيروقراطية» ويتهم أبرز منظري الماركسية الألمانية، كارل كاوتسكي بهما.

لنتأمل في واقع الشعارات والسرد في سوريا ولبنان اليوم. في لبنان، الرئيس الجديد جوزيف عون يلخص المرحلة بأنها انتقال من حقبة «المقاومة» إلى حقبة «الدولة». وثورة المجتمع المدني تجد نفسها في هذا، مع أن الرئيس

للجماهير الشعبية. دستور 1973 يعجّ بهذه المفردة. ينص على أن «الثورة في القطر العربي السوري هي جزء من الثورة العربية الشاملة، وسياستها في جميع المجالات تنبثق عن الاستراتيجية العامة للثورة العربية». يشدد على «توحيد أداة الثورة العربية في تنظيم سياسي موحد». يعرفها بأنها «الثورة العربية المعاصرة ضد التسلط والاستغلال». يحدّد ما يميّز به حزب البعث بأنها «أول حركة في الوطن العربي أعطت الوحدة العربية محتواها الثوري الصحيح». كل هذا في مقدمة دستور، وليس في منشور حزبي. أما المادة 11 فتنتيط بالقوات المسلحة «حماية أهداف الثورة». الدستور نفسه يشدد على أن «الحرية حق مقدس والديمقراطية الشعبية هي الصيغة المثالية التي تكفل للمواطن ممارسة حريته التي تجعل منه إنساناً كريماً». ليس من البديهي بعد كل هذا أن تستلصح المفردة ذاتها، «الثورة» لتوجيهها بدءاً من عام 2011 ضد النظام البعثي - الأسد، وقد ارتبطت هذه المرة بديناميات شعبية انتفاضة واسعة واجهت آلة البطش والرعب.

الطريف أنه يوم استبدل دستور حافظ الأسد هذا عام 2012، وفي سياق القمع الدموي، لم ترد مفردة «ثورة» في الدستور الجديد، الذي عرف عن نفسه أنه يأتي «تتويجاً لنضال الشعب على طريق الحرية والديمقراطية وتجسيداً حقيقياً للمكتسبات واستجابة للتحويلات والمتغيرات».

بخلاف سوريا، لم ترد مفردة «ثورة» في الدستور اللبناني. لم تغب في الخطاب السياسي في المقابل. كان حديث عن



وسام سعادة

من «اتحاد شببية الثورة» إلى جريدة «الثورة» ناءت سوريا في «حقبة البعث» تحت ثقل الاستخدام المفرط لمفردة «ثورة» هذا مع أن حكم البعث فيها استولى على السلطة بانقلاب العسكر، بعيداً عن أي دور حيوي فعلي

Trump is Back, Please Fasten Your Seatbelts



Ghassan Charbel

This day is unlike any other. It will leave its mark on America and the world. Neither the country nor the man at its center is ordinary. The scene is dramatic, violent, dazzling, and impactful. As America celebrates the inauguration of Donald Trump, the world must remain glued to its screens.

No one has the right to claim they are too busy. There is no event larger or more consequential. Attendance is mandatory, and excuses are futile. This includes the ordinary citizen, the emperor on Mao Zedong's throne, the anxious Zelensky, and the troubling czar. Attendance is required whether you are seated in Charles de Gaulle's office or Winston Churchill's.

This day concerns Benjamin Netanyahu. The new master of the White House does not compromise on his image. What was tolerable un-

der Joe Biden is no longer permissible. Small allies cannot toy with the empire that pumps blood into their veins. Trump insists on managing the game by his chaotic rules. This day concerns the Iranian Supreme Leader as well. The man who ordered the killing of Qassem Soleimani is back in the cockpit—buckle up. The moment is electrifying. The man is fascinating, unpredictable, and impossible to decipher. He is capable of striking deals and flipping the table. A man of biases and hatreds, his short phrases are bombs, his will is iron, and his luck is golden.

Today, another mountain will be added to his towering ego. He has defeated them all: the Republican barons who dismissed him as an outsider, his Democratic rivals, Joe Biden, and Kamala Harris. He bested Hillary Clinton and her husband, as well as Michelle and Barack Obama. He triumphed over media moguls who relished tearing him apart on screens and social media. He outlasted the courts that tried him and the judges who vowed to bring the strongest man to his knees. He overcame accusations of tax evasion, harassment, and misconduct—charges that would have forced any other president into retirement.

Trump is a different story. He swims in a sea of accusations and emerges unscathed. He knows how to speak to his followers, who have pledged their allegiance and refuse to believe any accusations against him. He is skilled at renewing the thread that binds them to him—with his slogans, his hat, his gestures, and his dance. His raised fist, with blood streaked across his face, is a symbol: the bullet he dodged is the one that struck his rivals. They underestimated him. When they closed the chapter on his first term, they thought

they had consigned him to retirement, old age, and the bitterness of wounds and memories. But the usual rules do not apply to him. His story is unique. He crafted his own image and his own style. A man of bold moves and deals, he appeals to an audience fearful for America's identity, economy, and role in the world.

Trump is not a man who enters or exits quietly. When he lost the election, he did not accept the result. He accused his opponents of stealing the White House. His followers believed it was a conspiracy to remove him because of his determination to restore America's greatness. He laid the first stone to reclaim the "stolen" palace.

He is back. Buckle up. Do not pretend this doesn't concern you. Do not act as though you are distant, that your country is immune because it has weathered previous presidents without a blink. When Americans vote, they are not merely choosing a president—they are crowning a general for the "global village." The evidence is abundant. The fear of "hellfire" hastened the Gaza ceasefire agreement. The US incubated the agreement to stop hostilities in South Lebanon, with its implementation overseen by an American general.

The world cannot do without America, no matter how long the journey. America is essential to understanding the future of the Middle East, Iran, Taiwan, the Russian war in Ukraine, climate change, and much more. America is no ordinary story. It is not just a collection of powerful fleets resembling strict, mobile nations. It is an economy, a hub of innovation, freedom, technology, universities, and artificial intelligence. It is a nation uniquely capable of making mistakes and correcting them.

Its president does not wield the absolute power of Bashar al-Assad, nor does he enjoy the aura that surrounded Saddam Hussein or the unchecked control that Muammar Gaddafi had over his people and nation. Gaddafi mocked America as weak, declaring "To hell with America." Saddam believed America respected strength regardless of style. Bashar thought he could outwit the "Great Satan" and the "Caesar Act." His father, Hafez, pretended to reside in Moscow's embrace while keeping one eye on Washington. But where are Bashar, Saddam, and Gaddafi now? What did they do for their countries—and to them?

America is a seasoned player. It stumbles and rises again. Fidel Castro lit its garment on fire and nearly triggered a nuclear feast. Ho Chi Minh humiliated it, forcing it to leave Saigon defeated. China and the Soviet Union drained it during the Korean War. Today, post-Castro Cuba struggles. Vietnam now courts American investors and tourists. Korea remains divided. The North clings to poverty and missiles under Kim Il-sung's grandson, while the South thrives under America's umbrella. And the Soviet Union? It lives as a relic in history museums. Trump's return ensures exciting days ahead, from the challenge of Chinese TikTok to Iran's nuclear program, from confronting the "Chinese threat" to tackling migration issues, from Middle East peace to peace in Ukraine—a difficult peace at steep costs. His threats of "hell" are taken seriously. The man will be a formidable figure. He is the master of the White House, a bold gambler who does not accept defeat. With his election, America has thrown a massive stone into the world's waters. Buckle up.

Iranian president denies plot to kill Trump and warns US against risking war

Iran never plotted to kill Republican US President-elect Donald Trump, Iranian President Masoud Pezeshkian said, denying past claims from Trump and the U.S. government.

In November, the US Justice Department charged an Iranian man in connection with an alleged plot ordered by Iran's elite Revolutionary Guard Corps to assassinate the US president-elect. Law enforcement thwarted the alleged plan before any attack was carried out. According to NewArab.

Trump also said last year during the US election campaign that Iran may have been behind attempts to kill him.

"None whatsoever," Pezeshkian said in an NBC News interview on . When asked if there was an Iranian plan to kill Trump. "We have never attempted this to begin with and we never will."

Trump, who won last year's US election and will take office on , survived two assassination attempts during the campaign - one in September while he was golfing on his course in West Palm Beach, Florida, and another during a July rally in Butler, Pennsylvania. Investigators have found no evidence of Iranian involvement in either.

Iran has also previously denied US claims of interfering in American affairs, including through cyber operations.

Tehran says Washington has interfered in its affairs for decades, citing events ranging from a 1953 coup against a prime minister to the 2020 killing of its military commander in a U.S. drone strike.

Pezeshkian also claimed Iran was not seeking "nuclear weaponry" and warned Trump against risking "war" with the Islamic republic.

"I do hope that Trump will conduce to peace in the region and the world not, conversely, contribute to bloodshed or war," Pezeshkian said in an interview with NBC News, before Trump returns to the White House.

Washington has not maintained formal diplomatic relations with Tehran for nearly 45 years, and Trump threatened during his recent presidential campaign that US ally Israel could strike Iranian nuclear facilities.

"We will react to any action. We do not fear war, but we do not seek it," Pezeshkian said about the prospect of US-endorsed Israeli military strikes on Iran's nuclear sites.

Iran's foreign minister Abbas Araghchi reported that European powers were serious about resuming nuclear program negotiations.

In 2015, Iran and world powers -- including France, Britain and Germany -- reached an agreement that eased international sanctions on Tehran in exchange for curbs on its nuclear program.

But the United States, during Trump's first term in office, unilaterally withdrew from the accord in 2018 and reimposed biting economic sanctions.

Tehran adhered to the deal until Washington's withdrawal, but then began rolling back on its commitments.

"We do not seek to create nuclear weaponry or armament," Pezeshkian said. "However, they accuse us of seeking the manufacturing of a bomb."

When asked by NBC News host Lester Holt about the possibility of having talks with Trump once he returns to power, the Iranian leader was sceptical.

"The problem we have is not in dialogue. It's in the commitments that arise from talks and dialogue that we'll have to commit to," Pezeshkian said, adding: "It was the other party did not live up to its promises and obligations."



منها الحدود والمعتقلون.. ما مصير الملفات العالقة بين لبنان وسوريا؟

الطبيعية بين الدول. ويشير الحاج علي إلى أن ترسيم الحدود يمكن أن يكون حجر الزاوية لبناء علاقة قائمة على الاحترام المتبادل.

«جرح مفتوح» كما يبرز ملف اللاجئين السوريين باعتباره إحدى أبرز القضايا الحساسة التي تؤرق لبنان، إذ يعيش في لبنان أكثر من 1.5 مليون لاجئ سوري، مما يضع ضغطاً كبيراً على الموارد الاقتصادية والبنية التحتية. ويرأي الباحث الحاج علي فإن العائق الأساسي سابقاً تمثل في الانتهاكات التي ارتكبتها النظام السوري ضد شعبه، مما حال دون عودة اللاجئين، ومع تراجع هذا العائق وفي ظل التحولات السياسية الأخيرة برزت مسألة إعادة الإعمار كشرط أساسي لعودتهم.

كما يبرز ملف المعتقلين اللبنانيين في السجون السورية أو المعتقلين السوريين في لبنان كـ «جرح مفتوح يحتاج إلى معالجة فورية»، بحسب ما يصفه المحلل السياسي جورج علم.

ويؤكد علم للجزيرة نت أن هذه القضية لها أولوية قصوى وتستدعي التمييز بين المعتقلين السياسيين والمتهمين بجرائم جنائية، في حين يخشى بعض اللاجئين السوريين في لبنان العودة خوفاً من الملاحقة.

ويشير علم إلى ضرورة إعادة تقييم دور المجلس الأعلى اللبناني السوري الذي أنشئ كإلية للتعاون بين البلدين في ظل ظروف سياسية معقدة، ويتساءل «هل لا يزال هذا المجلس ضرورة قائمة؟ أم ينبغي التركيز على تفعيل المؤسسات الدستورية في البلدين لضمان علاقات أكثر شفافية؟».

ويرى المحلل السياسي أن إعادة النظر في طبيعة العلاقات بين البلدين يجب أن تكون «شاملة وعميقة تشمل الجوانب السياسية والاقتصادية والقضائية»، ويقترح أن تسعى الحكومة اللبنانية القادمة إلى وضع هذا الملف على رأس أولوياتها.

واقترح المحلل أيضاً «الدعوة إلى قمة لبنانية سورية - سواء في بيروت أو دمشق - لإطلاق حوار جاد بشأن صياغة وثيقة أو إطار قانوني ينظم العلاقات المستقبلية بين البلدين، مع التركيز على حل القضايا الشائكة، كملف المعتقلين وضمان التعاون القضائي».

عاد العلاقات اللبنانية السورية إلى دائرة الضوء مجدداً بعد زيارة رئيس حكومة تصريف الأعمال نجيب ميقاتي إلى دمشق، وهي التي لطالما اتسمت بالتعقيد والتوتر على مدى عقود طويلة، وبانت اليوم أمام مفترق جديد يعيد طرح الأسئلة بشأن الملفات العالقة بين البلدين، ومدى إمكانية تحويل الإرث الثقيل من الأزمات إلى مسار جديد من التعاون.

فبعد سقوط نظام الأسد في سوريا في ديسمبر/ كانون الأول الماضي برزت آمال في بيروت بإعادة تعريف العلاقة مع سوريا، واعتبار هذا التحول فرصة لطي صفحة الصراعات وبناء شراكة قائمة على المصالح المشتركة. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

وفي خطابه الأول أمام البرلمان دعا الرئيس اللبناني جوزيف عون إلى حوار جاد بشأن القضايا العالقة، وعلى رأسها ملف ترسيم الحدود البرية والبحرية، وشدد على أهمية بناء علاقات صحية تخدم مصالح الشعبين، بعيداً عن الأجداد التي أثقلت كاهل البلدين لسنوات.

كما تلقى عون اتصالاً من قائد الإدارة السورية الجديدة أحمد الشرع هناك خلاله بتوليته منصب الرئاسة، وأبدى استعداد دمشق لمعالجة الملفات الشائكة وتعزيز التعاون الثنائي، بما يحقق استقرار المنطقة، لكن يبقى التساؤل مطروحاً بشأن إمكانية أن تكون هذه التصريحات بوابة حقيقية للتغيير، أم ستكون مجرد خطوة أخرى في سلسلة طويلة من الوعود. عقدة الحدود

تعد قضية ترسيم الحدود من أبرز القضايا العالقة بين البلدين ومحوراً للنزاع منذ عقود، ويرى الكاتب والباحث في مركز كارنيغي مهند الحاج علي للجزيرة نت أن لهذه القضية بعدين رئيسيين، أولهما تقني يتمثل في الخلاف بشأن مقاربة ملف الحدود البرية والبحرية، إذ يرفض الجانب السوري الاعتراف بالخطوط اللبنانية المعتمدة، مما يجعل حل النزاع مرهوناً بمفاوضات معقدة ووساطة دولية. والبعد الآخر سياسي، ويرتبط بإدعاءات النظام السوري التي ترى أن لبنان جزء من سوريا، وأن الشعبين في البلدين يشكلان وحدة واحدة، هذا التصور يعكس مقاربة سياسية تاريخية لدى الأنظمة السورية منذ الاستقلال، إذ يتم التعامل مع لبنان كدولة تابعة وليست نداً مستقلاً، وهو ما يظهر العلاقة بين تجنب ترسيم الحدود وتلك النظرة السياسية. ومن جهة لبنان، يُنظر إلى رفض سوريا حل النزاع الحدودي كدليل على استمرار طموحاتها بتجاوز حدود العلاقات

تراجع النفوذ الفرنسي بالساحل الإفريقي.. انسحابات عسكرية وتغيرات سياسية

شهدت دول الساحل الإفريقي في السنوات الأخيرة تراجعاً كبيراً في حضور فرنسا العسكري بعد انسحاب قواتها من بعض الدول واستعدادها للخروج من أخرى خلال الأيام المقبلة. فبعد انسحاب باريس من مالي والنيجر وبوركينا فاسو غرب إفريقيا قبل أشهر، جدد رئيس السنغال باسورو ديوماي فاي، دعوته باريس إلى إغلاق قواعدهم العسكرية في بلاده. ونهاية ديسمبر/ كانون الأول الماضي، أعلن فاي إنهاء الوجود العسكري الفرنسي اعتباراً من عام 2025، بعد أن قال نهاية نوفمبر/ تشرين الثاني الفائت إنه يتعارض مع سيادة بلاده، وفقاً لـ TRT عربي.

كما أعيدت قاعدة فايا العسكرية الفرنسية في تشاد، يوم 26 ديسمبر/ كانون الأول الماضي، إلى الجيش التشادي.

حدث ذلك بعد إعلان إنجامينا، في 28 نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، إلغاء اتفاقية مع باريس لتعزيز التعاون في مجال الصناعات الدفاعية والأمن.

وطالبت تشاد الحكومة الفرنسية بسحب جميع قواتها من أراضي الدولة الإفريقية بحلول 31 يناير/ كانون الثاني 2025.

الخبير في شؤون دول الساحل والصحراء أحمد نور الدين، عزا تراجع نفوذ فرنسا العسكري إلى عوامل متداخلة ومركبة، منها تراجع نفوذها الاقتصادي وتقهقرها الثقافي أيضاً.

وأضاف أن هذه العوامل منها ما هو مرتبط بتنامي التيار الإفريقي الداعي إلى تصفية الإرث الاستعماري ومناهضة سياسات الهيمنة للدول الغربية عامة والقوى الاستعمارية السابقة خاصة. وتابع نور الدين: «هذا التيار الإفريقي، وإن كانت دوافعه ذاتية محلية على العموم، إلا أن هناك أيضاً أطرافاً خارجية تغذيه بشكل ممنهج عبر شبكات التواصل الاجتماعي».

وزاد أن هذه الشبكات «تتصدع تصاعداً في الحملات المحرصة على الوجود الفرنسي. ويشير عديد من المصادر المتقاطعة بأصابع الاتهام إلى وقوف روسيا وراءها، وبدرجة أقل الصين».

نور الدين رأى أن من بين أسباب التراجع الفرنسي أيضاً «عوامل ترتبط بفرنسا ذاتها، حيث ركزت اهتمامها خلال السنوات الثلاثين الماضية على تعزيز وجودها في أسواق أوروبا الشرقية وتقوية نفوذها داخل الاتحاد الأوروبي».

تغيرات تقصي فرنسا وتزامن تراجع النفوذ الفرنسي مع تغيرات كثيرة في منطقة الساحل الإفريقي، ومع انقلابات عسكرية في بعض دولها، لا سيما مالي وبوركينا فاسو والنيجر.

وتوترت العلاقات بين المجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إيكواس) والبلدان الثلاثة بعد أن طالب التكتل بالعودة إلى الحكم المدني عقب انقلابات عسكرية في مالي عام 2020، وبوركينا فاسو في 2022، والنيجر 2023.

وفي 17 سبتمبر/ أيلول 2023، وقّعت الدول الثلاث «ميثاق ليبنتاكو-غورما» لتأسيس تحالف دول الساحل الثلاث، بهدف إنشاء «هيكلية للدفاع المشترك، والمساعدة (الاقتصادية) المتبادلة» وينص هذا التحالف على أن تعرّض إحدى الدول الموقعة عليه لهجوم بعد مهاجمة لجميع الدول، ويمكن لكل الأطراف الرد بشكل فردي أو جماعي، بما في ذلك استخدام القوة المسلحة وفي يوليو/ تموز 2024، أعلنت الدول الثلاث «كونفدرالية دول الساحل»، بهدف التنسيق العسكري والسياسي والاقتصادي.

ورأى نور الدين أن «هناك علاقة بين تراجع النفوذ الفرنسي في إفريقيا وتغيير بعض الأنظمة في مالي وبوركينا فاسو عبر انقلابات حظيت بدعم قبلي أو بعدي من روسيا».

وأردف أنه كما حدث «تغيير في التيارات السياسية الحاكمة في دول تعرف تداولاً ديمقراطياً على السلطة، مثل وصول فاي إلى رئاسة السنغال وتبنيه خيارات سيادية مناهضة للهيمنة الفرنسية التي تعد السنغال من أهم معاقلها في إفريقيا».

على الجانب الاقتصادي، قال نور الدين: «إذا أخذنا في الحسبان مشروع إحداث عملة موحدة للمجموعة الاقتصادية لغرب إفريقيا (إيكواس)، فإن تنفيذ سيمثل ضربة قاضية للنفوذ المالي والاقتصادي لفرنسا».

وعزا ذلك إلى أن «الفرك الإفريقي الذي يتحكم فيه البنك المركزي الفرنسي، كان بشكل أداة قوية لتكريس التبعية لفرنسا وتحكمها في مخزون تلك الدول من العملات الصعبة وفي مبادلاتها التجارية الخارجية».

ورأى أن «أكبر مؤشر على التراجع الفرنسي هو تراجع حصة باريس من 12.5 بالمئة إلى نحو 7 بالمئة من واردات القارة السمراء من الخارج، خلال السنوات العشرين الماضية».

نور الدين قال إنه «إذا كانت هذه البلدان الإفريقية ستحل النفوذ الروسي أو الصيني محل الفرنسي، فلا أظن أن ذلك سيساعد على بناء الاستقرار الحقيقي في المنطقة».

واستدرك: «بل ستكون أمام ازدياد الصراع الدولي فوق أرض إفريقية، ومن سيدفع الثمن هي الشعوب والدول الإفريقية».

وأشاد بالتغيير «إذا كان الأمر يتعلق بتراجع النفوذ الأجنبي بوصفه نتيجة لخيارات استراتيجية تتعلق بتعزيز السيادة الوطنية للدول الإفريقية وبناء اقتصادات قوية».

«أكد أن هذه الطريق ستؤدي إلى استقرار المنطقة وازدهارها ونهضة شعوبها، إذا تصافت عوامل أخرى جيوسياسية بينها تعزيز السوق الإفريقية المشتركة، ومنطقة التبادل الحر».

حسب نور الدين، كما شدد على أهمية «تعزيز الخيار الديمقراطي الذي سيظل أهم ضمانة لاستقرار، وتجنب تلك الدول مخاطر الانفلات الداخلي والتدخل الأجنبي».

وأضاف أن «التجارب المقارنة عبر العالم تؤكد أن الاستقرار هو نتيجة لمعادلة فيها متغيرات سياسية واقتصادية واستراتيجية».

ويبين أن «من أهم تلك المتغيرات وجود نظام ديمقراطي يضمن الكرامة والحرية للمواطن، ويتبنى خيارات اقتصادية وطنية، ويوفر الشغل والاندماج لمختلف فئات المجتمع، وبخاصة الهشة منها».

كذلك «يراعي هذا النظام التوازنات الدولية دون تفريط في السيادة، وينفتح على محيطه الإقليمي لتوفير مناخ للأمن والسلام عبر التعاون والشراكة، بدل تغذية النزاعات التي تتسبب في تدخل القوى الكبرى، كما نشاهد في السودان وليبيا والصومال ومالي»، حسبما ختم نور الدين.



خطيب الأقصى: مؤامرة «صفقة القرن» تستهدف تسليم المسجد لليهود

ما تُعرف إعلامياً بـ«صفقة القرن»، وهي خطة لتسوية سياسية رفضها الفلسطينيون لأنها مجحفة بحقهم ومنحازة لإسرائيل. وعن ممارسات الاحتلال الإسرائيلي، قال صبري: «سلطات الاحتلال تضيق على الأتراك القادمين للأقصى، وخاصة خلال حرب غزة، ولكن أقول لا تستلموا، وحاولوا مرة تلو أخرى، فلديكم العزيمة والوفاء للأقصى».

وأضاف أنه «بالحفرات أسفل الأقصى ومحيطه لم يجدوا (الإسرائيليون) حجراً واحداً له علاقة بالهيكل (المزعوم) ولا بالتاريخ العبري القديم، والادعاء باطل لا دليل له، لكن يستخدمون القوة الظلمة في سيطرتهم على الأقصى».

وتابع: «لا نبأس وعلينا أن نثبت، والمفاجآت قد تحصل بين الفترة والأخرى، ولم تكن نصدق ما حصل في سوريا وحصل»، في إشارة إلى الإطاحة في ديسمبر/ كانون الأول الماضي بنظام بشار الأسد (2000-2024).

وأكد أنه «في فلسطين لا نستطيع أن نحكم ماذا (قد) يحصل، وعلينا أن نثبت على حقنا حتى يفرج الله الكرب».



استلام المدينة كان من الرومان، ادعاء اليهود أن المسلمين اغتصبوا البلاد منهم هذا ليس بحقائق ولا يوجد ما يدل عليه».

وحول ما تتعرض له القدس حالياً، قال صبري: «يحاول الاحتلال منع رفع الأذان، وخاصة الفجر والعشاء، بحجة أنه يزعم المستوطنين الذين أتوا غرباً لفلسطين، حاولوا منع الأذان عدة مرات وفشلوا، فإن نداء الله أكبر سيبقى قائماً حتى يوم القيامة».

ويقول الفلسطينيون إن إسرائيل، ومنذ احتلالها للقدس الشرقية عام 1967، تكثف إجراءاتها لتهدويد المدينة، بما فيها المسجد الأقصى، وطمس هويتها العربية والإسلامية. وهم يتمسكون بالقدس الشرقية عاصمة لدولتهم المأمولة، استناداً إلى قرارات الشرعية التي لا تعترف باحتلال إسرائيل للمدينة ولا بضمها إليها عام 1981.

صبري أضاف: «من يزعم من الأذان عليه أن يرحل، أما نحن فمتجدرون بأرضنا وتمسكون بحقنا».

وتابع: «ونطمئن جميع المسلمين بأن شعب فلسطين متمسك بحقه ملتزم بدينه لن يستسلم، رغم ما حصل ويحصل الآن في غزة العزة، إننا أقوياء في حقنا لأن صاحب الحق قوي».

ومنذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، تشن إسرائيل بدعم أمريكي حرب «إبادة جماعية» على غزة، أسفرت عن أكثر من 156 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 11 ألف مفقود. وشدد صبري على أن «ثبات أهل فلسطين ثبات إيماني، ولو أن المؤامرات التي لحقت بفلسطين أصابت دولاً أخرى لانقرضت، ولكن القضية الفلسطينية منذ 100 عام بقيت قائمة، لأن الأقصى في قلب فلسطين».

وحذر من أن «جميع المؤامرات الحالية تستهدف الأقصى حتى صفقة القرن، التي ينادي بها الرئيس الأمريكي (المنتخب ترامب) تهدف للسيطرة على الأقصى وتسليمه لليهود».

وأرجع ذلك إلى أن «المسلمين مرتبطين بفلسطين من أجل الأقصى، ويحبون فلسطين لوجود الأقصى، فيتمارون (إسرائيل) وحلفاؤها» على الأقصى لقطع علاقة المسلمين به».

وفي يناير/ كانون الثاني 2020، أعلن ترامب

حذر خطيب المسجد الأقصى الشيخ عكرمة صبري، من أن «كل المؤامرات الحالية»، وحتى «صفقة القرن» التي طرحها سابقاً الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب، تستهدف تسليم «الأقصى» لليهود.

وتولى ترامب الرئاسة بين عامي 2017 و2021، ويبدأ فترة رئاسية ثانية في 20 يناير/ كانون الثاني الجاري، إثر فوزه في انتخابات نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي.

وألقى الشيخ صبري كلمة في إسطنبول، خلال لقاء مع جمعية «جهان نما» (أهلية) حول موضوع «فلسطين حقنا»، تحدث خلالها عن حقوق المسلمين في فلسطين. وفقاً لـ«الأناضول».

وقال إن «فلسطين حقنا، وعندما نقولها نتكلم باسم جميع المسلمين في أرجاء المعمورة، لا نتكلم باسم الفلسطينيين فقط، نقول حقنا بأدلة وليس مجرد عواطف».

وأضاف: «نحن كمسلمين جميعاً نحب القدس والأقصى، ولكن العاطفة هذه لا تكفي».

وأوضح أنه «لا بد أن يكون دفاعنا عن حقنا بالأدلة والبراهين، وحقنا يتضمن مجموعة حقوق وليس جانباً معيناً، وأول هذه الجوانب الحق العقدي الإيماني بأن فلسطين هي جزء من عقيدتنا».

وأكمل: «المفسرون قالوا إن القدس هي بوابة الأرض للسماء بعروج سيدنا محمد (منها)، وبوابة السماء للأرض بنزول الأنبياء والرسول، وأرض فلسطين هي أرض المحشر والمنشر وجزء من يوم القيامة ومعجزة وارتباط بعقيدتنا».

وعن الحق الثاني أفاد بـ«ارتباط فلسطين بالعقيدة وهناك ارتباط بالعبادة، فالصلاة (في الأقصى) بحسب الرسول الكريم كل ركعة تعادل 500 ركعة في مكان آخر، والصلاة شرعت في سماء فلسطين ليلة الإسراء والمعراج».

و«الحق الثالث، وهو الارتباط السياسي والفتح السياسي، في معجزة الإسراء والمعراج كان فتحاً روحياً، وعلى يد عمر بن الخطاب كان فتحاً سياسياً وسيادياً، دخلها مشياً على الأقدام للدلالة على أنه دخلها بسلاسة وسلم لم يستخدم القوة»، كما أكد صبري.

واستطرد: «التزم عمر بن الخطاب بالحفاظ على الكنائس، ولم يكن هناك كنس يهودية، لو كانت هناك لكانت في العهدة العمرية،

Egypt to receive \$1.2 billion as part of IMF programme in January

Egypt is expected to receive a \$1.2 billion disbursement from the International Monetary Fund this month as part of an \$8 billion programme with the international lender, Finance Minister Ahmed Kouchouk said.

Last month, the IMF said it reached a staff-level agreement with Egypt on the fourth review of the 46-month Extended Fund Facility arrangement, potentially unlocking the \$1.2 billion disbursement. According to newarab.



"The (IMF's executive) board will convene in January and, God willing, we will receive the amount in January," Kouchouk told ON TV in an interview, adding Egypt had not requested an increase to the \$8 billion loan.

Egypt, grappling with high inflation and shortages of foreign currency, agreed to the expanded IMF programme in March. A sharp decline in Suez Canal revenue caused by regional tensions over the last year compounded its economic woes.

Kouchouk also said Egypt is targeting about \$3 billion in the remainder of the current fiscal year, which runs until the end of June, through "diverse issuances" to investors, without elaborating further. His comments came in response to a question about whether Egypt plans to offer new bonds to foreign investors this year.



تقرير يحذر من تأثير التغييرات السياسية على الاقتصاد الأمريكي

مناطق بتوظيف أكثر، في حين نمت الأجور بوتيرة معتدلة في معظم المناطق، بينما أفادت بعض التقارير بتباطؤ ضغوط الأجور. أعد هذا التقرير بنك الاحتياطي الفيدرالي في شيكاغو استناداً إلى المعلومات التي تم جمعها حتى 6 يناير. يتم نشر هذا التقرير ثماني مرات في السنة ويجمع معلومات سرديّة عن الظروف الاقتصادية في المناطق الاثني عشر التابعة للبنك الاحتياطي الفيدرالي.

قوية خلال عطلات نهاية العام، التي فاقت التوقعات. من جهة أخرى، قامت الشركات المصنعة بتعزيز مخزونها تحسباً لزيادة الرسوم الجمركية المتوقعة مع الإدارة الجديدة للبيت الأبيض. وذكر التقرير أن الأعمال التجارية تتوقع أن تساهم التغييرات في السياسات التجارية في دفع الأسعار نحو الارتفاع خلال العام الجاري. أما فيما يتعلق بسوق العمل، فقد سجل التوظيف زيادة عامة، حيث أفادت 6

كشف تقرير "بيج بوك" الذي نشره الاحتياطي الفيدرالي مؤخراً، عن مخاوف الأسواق من أن التغييرات المرتقبة في سياسات الهجرة والرسوم الجمركية قد يكون لها تأثير سلبي على الاقتصاد الأمريكي، مع توقعات بارتفاع الأسعار في عام 2025. وفقاً للتقرير، شهد النشاط الاقتصادي زيادة طفيفة في جميع المقاطعات الاثني عشر منذ أواخر نوفمبر 2024. كما أظهر التقرير زيادة في إنفاق المستهلكين، حيث أفادت معظم المقاطعات بتحقيق مبيعات



«موانئ السعودية» تسجل نمواً 14.5% في كميات البضائع المتداولة خلال 2024

10.9% ليبلغ 7.52 مليون حاوية قياسية مقارنة بـ 8.44 مليون حاوية، مع تراجع حاويات المسافنة بنسبة 46.7% لتصل إلى 1.72 مليون حاوية مقارنة بـ 3.24 مليون حاوية في العام السابق.

كما سجلت الحركة الملاحية انخفاضاً بنسبة 4.6% إلى 11580 سفينة مقارنة بـ 12130 سفينة. وتراجعت أعداد الركاب بنسبة 27% لتسجل 736 ألف راكب مقارنة بـ 1.01 مليون راكب. وانخفضت أعداد السيارات بنسبة 4.4% لتصل إلى 1.09 مليون سيارة مقارنة بـ 1.14 مليون سيارة في 2023.

وفي ديسمبر 2024، ارتفعت الطننات المتداولة بنسبة 9.3% لتبلغ 27.5 مليون طن مقارنة بـ 25.1 مليون طن في الشهر نفسه من 2023، فيما زادت الحاويات بنسبة 5.8% لتسجل 711 ألف حاوية قياسية مقارنة بـ 672 ألف حاوية. تؤكد هذه النتائج التطورات في الكفاءة التشغيلية والبنية التحتية للموانئ السعودية، بما يعزز مكانتها كمركز لوجستي عالمي ضمن رؤية المملكة 2030، ويسهم في تحقيق النمو الاقتصادي والتجاري للمملكة.

حققت الموانئ التي تشرف عليها الهيئة العامة للموانئ «موانئ» السعودية نمواً في حجم الطننات المتداولة (كميات البضائع المتداولة) خلال عام 2024 بنحو 14.45%، حيث بلغ إجمالي الطننات نحو 320.8 مليون طن مقارنة بـ 300.5 مليون طن في عام 2023. وسجلت أعداد الحاويات الصادرة زيادة بنسبة 8.9% لتصل إلى 2.82 مليون حاوية قياسية مقارنة بـ 2.59 مليون حاوية في العام السابق. كما ارتفعت الحاويات الواردة بنسبة 13.8% بإجمالي 2.98 مليون حاوية مقارنة بـ 2.62 مليون حاوية في 2023م. وفقاً له، العربية نت.

وبلغ حجم البضائع العامة نحو 10 ملايين طن بزيادة 30.4% مقارنة بـ 7.65 مليون طن. وارتفعت البضائع السائبة الصلبة بنسبة 6.2% لتصل إلى 52.1 مليون طن مقارنة بـ 49 مليون طن، فيما زادت البضائع السائبة السائلة بنسبة 16.3% لتبلغ 177.4 مليون طن مقارنة بـ 152.6 مليون طن، وفق وكالة الأنباء السعودية (واس). وشهدت الموانئ ارتفاعاً في عدد رؤوس الماشية المستقبلة بنسبة 19.6% ليصل إلى 9.7 مليون رأس مقارنة بـ 8.1 مليون رأس في العام الماضي. أما إجمالي الحاويات المتداولة فقد انخفض بنسبة

SPINE REHAB

Specializing In Auto & Work Injuries
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari
Call today for an appointment
313-582-2225

د/خالد المسمري

د/رياض المسمري

مركز العمود الفقري

13323 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126

spinerehab@outlook.com

FREE CHIROPRACTIC CONSULTATION

Did You Know...
Most Auto Accidents Injure Don't Even Know How To Find Relief With Conservative Care

WHY RISK SURGERY?

Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care

ARE YOU SUFFERING FROM

الدكتور خالد المسمري - الدكتور رياض المسمري
متخصصون في علاج الآلام الناتجة عن حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari

الظهر
الساقين
الام الرقبية
الصداع المزمن
إصابات العمل
حوادث السير
الام الديسك

- Neck & Back Pain
- Arm & Leg Pain
- Disc Related Injuries
- Headaches
- Dizziness
- Auto Accidents
- Work Related Injuries

Family Health Center & Rehab
313-874-3130
9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212



Saudi inflation rate slightly falls to 1.9% in December

Saudi Arabia's Consumer Price Index or inflation rate recorded 1.9 percent during the month of December 2024, a slight fall from the previous month of November when it posted two percent on an annual basis. Saudi Arabia has the lowest inflation rates among the G20 countries.

According to the data released on by the General Authority for Statistics (GASTAT), the rise in inflation is driven by the increase in the prices of the housing, water, electricity, gas and other fuels by 8.9 percent. It also affected by an increase of 0.8 percent in the prices of the food and beverages, and the prices of the miscellaneous personal goods and services by 2.2 percent, compared to a decrease in the prices of the transport by 2.5 percent. According to Saudi Gazette.

The increase in the prices of housing, water, electricity, gas and other fuels was affected by the increase in the group of rents paid for housing by 10.6 percent, and the increase in this section had a significant impact on the continuation of the annual inflation rate for December 2024, given the weight that this section represents 25.5 percent.

On a monthly basis, the consumer price index in December recorded relative stability compared to November 2024, while the detailed analysis of the index witnessed varying changes at the section level, as the prices of the housing, water, electricity, gas and other fuels section increased by 0.5 percent, driven by a 0.6 percent increase in actual residential rental prices.

The index also witnessed a slight increase in the food and beverages section by 0.1 percent as a result of a 0.5 percent increase in meat and poultry prices, while the index witnessed a decrease in the prices of the clothing and footwear section by 0.2 percent, the transport section by 0.3 percent, the home furnishings and equipment section by 0.4 percent, the miscellaneous personal goods and services section by 0.1 percent, the restaurants and hotels section by 0.2 percent, the entertainment and culture section by 0.6 percent and the communications section by 0.1 percent.



حاكمة المركزي السوري: البنك لديه ما يكفي لدفع الرواتب بعد زيادة 400%

جديدة لليرة السورية، أوضحت صابرين أن البنك يريد تجنب الاضطرار إلى طباعة الليرة لانعكاس ذلك في معدلات التضخم.

وامتنعت عن ذكر تفاصيل عندما سئلت عن حجم احتياطات النقد الأجنبي والذهب الحالية، وقالت إن مراجعة الميزانية العامة لا تزال جارية.

وتشير التقديرات إلى أن المصرف المركزي لديه ما يقرب من 26 طناً من الذهب في خزائنه، بقيمة تبلغ نحو 2.2 مليار دولار، وكذلك نحو 200 مليون دولار وكمية كبيرة من الليرة السورية.

ويخضع المصرف المركزي السوري وعدد من الحكام السابقين للعقوبات الأميركية التي فرضت بعد قمع الأسد العنيف للاحتجاجات عام 2011 والتي تحولت إلى حرب أهلية استمرت 13 عاماً.

وتولت صابرين، التي كانت تشغل ثاني أهم منصب في مصرف سوريا المركزي، منصب القائم بأعمال الحاكم خلفاً لمحمد عصام هزيمة أواخر العام الماضي. وهي من الأمثلة القليلة لموظف حكومي سابق تمت ترقيته بعد سقوط بشار الأسد في الثامن من ديسمبر/كانون الأول الماضي.



قالت حاكمة مصرف سوريا المركزي ميساء صابرين إن البنك لديه ما يكفي من المال في خزائنه لدفع رواتب القطاع العام بعد زيادة 400% التي تعهدت بها حكومة تصريف الأعمال.

وأضافت صابرين، إن البنك يبحث عن سبل لتوسيع الخدمات المصرفية الإسلامية. كما أنه يعمل على إعداد مشاريع تعديل قانون المصرف بما يعزز استقلاليته في ما يتعلق بقرارات السياسة النقدية، وهو ما سيكون تحولاً كبيراً عن رقابة الدولة المشددة على البنك في أثناء حكم الرئيس المخلوع بشار الأسد. وفقاً لـ«الجزيرة نت» نقلاً عن وكالة «رويترز».

وتحتاج هذه التغييرات إلى موافقة السلطة الحاكمة الجديدة في سوريا، لكن العملية غير واضحة في هذه المرحلة. ولم تعط صابرين أي إشارة إلى توقيت حدوث ذلك.

ويرى خبراء الاقتصاد أن استقلال البنك المركزي أمر بالغ الأهمية لتحقيق الاستقرار الاقتصادي الكلي والقطاع المالي على المدى الطويل.

ورغم أن المصرف المركزي السوري كان دائماً، من الناحية النظرية، مؤسسة مستقلة، فإن قرارات السياسة النقدية التي اتخذها البنك في ظل نظام الأسد

كانت تحددها الحكومة فعلياً. وقالت صابرين أيضاً إن «البنك المركزي يبحث عن سبل لتوسيع الخدمات المصرفية الإسلامية نظراً لوجود شريحة من السوريين يتجنبون استخدام الخدمات المصرفية التقليدية». وأضافت «قد يشمل ذلك منح البنوك -التي تقدم خدمات تقليدية- خيار فتح فروع مصرفية إسلامية»، مشيرة إلى أن الخدمات المصرفية الإسلامية موجودة بالفعل في سوريا. وحول طباعة أوراق نقدية



UK House Prices Surge 4.7% in 2024 Amidst Affordability Challenges

In 2024, UK house prices rose by 4.7%, marking a year-end average cost of £269,426, although still below the peak from summer 2022, as reported by Nationwide.

Despite challenges around affordability for buyers, the housing market displayed resilience. The fastest price growth was observed in terraced homes, while Northern Ireland saw the most significant increases, particularly outpacing growth in southern regions.

Significant changes to stamp duty set for April 2025 will likely complicate matters for buyers, as properties over £125,000 will incur tax compared to the current threshold of £250,000. First-time buyers will also see a drop in the no-stamp duty threshold from £425,000 to £300,000, creating additional financial barriers at a time when raising deposits is already tough amidst record rental growth.

Experts, like Nationwide's chief economist Robert Gardner and financial planner Holly Tomlinson, highlight that while falling mortgage rates and rising wages could improve affordability, many young buyers may still struggle, especially with anticipated future expenses related to stamp duty. However, UK Finance predicts a 10% increase in mortgage lending for house purchases in 2025, although some analysts view this as overly optimistic. Furthermore, a significant segment of mortgage holders with fixed-rate deals will see their payments rise considerably when these deals expire in the coming years, complicating the forecast for buyers and homeowners alike.

Overall, the housing market in the UK remains under strain due to economic uncertainty surrounding interest rates and evolving regulations, creating an unpredictable environment for prospective buyers and sellers.

الديون تحاصر القطاع العقاري في الصين خلال 2025

بدأت شركات التطوير العقاري في الصين عام 2025 بمواجهة طلبات تصفية وانخفاض في أسعار الأسهم وتفاقم في حجم الديون، مع دخول أزمة العقارات في البلاد عامها الخامس دون بوادر واضحة على التحسن.



وانخفضت أسهم شركة البناء الصينية المفلسة «سوناك تشاينا هولدينجز» (Sunac China Holdings) 30% وهو أكبر هبوط منذ 8 أكتوبر/ تشرين الأول. وجاء ذلك بعد أن تلقت الشركة، التي لعبت دور المنقذ لشركة عقارية كبرى قبل بضع سنوات، طلب تصفية جديد. وقامت «سوناك»، التي تشمل مشاريعها مجمعات سكنية فاخرة في بكين، بإعادة هيكلة ديونها الخارجية

في 2023، لكنها تأثرت بحالة القلق بشأن قدرتها على الوفاء بالالتزامات الجديدة لسداد الديون، نقلا عن صحيفة «الاقتصادية».

وتواجه «تشاينا فانكي» (China Vanke)، وهي واحدة من أكبر شركات التطوير العقاري في البلاد، سداد ديون بقيمة 4.9 مليار دولار مستحقة هذا العام، مع تنامي المخاوف بشأن سيولتها، وما إذا كانت ستتمكن من إيجاد تمويل جديد لتجنب التخلف عن السداد. وانخفضت سندات شركة «فانكي» المقومة بالدولار والتي تدر عائداً سنوياً بنسبة 3.5%، وتستحق السداد في 2029، بنحو 7 سنوات، عن السعر الأصلي بعدما أصبح المستثمرون أقل ثقة في الشركة، منذ بداية العام، إلى أدنى مستوى له منذ سبتمبر.



استقرار الإنفاق على التشييد في أميركا مخالفا التوقعات

للبيانات المعدلة .

استقر الإنفاق على مشروعات التشييد في الولايات المتحدة خلال نوفمبر الماضي، عند نفس مستواه في الشهر السابق تقريبا على خلاف التوقعات، وفقا للبيانات الصادرة عن وزارة التجارة الأمريكية.

وذكرت الوزارة أن الإنفاق على التشييد ارتفع بأقل من 1% إلى ما يعادل 2ر153 تريليون دولار سنويا، بعد ارتفاعه بنسبة 5% إلى ما يعادل 2ر152 تريليون دولار خلال أكتوبر الماضي. وفقا للعربية نت.

كان المحللون يتوقعون نمو الإنفاق بنسبة 3%، بعد ارتفاعه بنسبة 4% خلال أكتوبر وفقا للبيانات الأولية.

وأشار تقرير وزارة التجارة إلى زيادة الإنفاق على مشروعات التشييد الخاصة بنسبة 1% إلى ما يعادل 1ر651 تريليون دولار، مقابل ما يعادل 1ر650 تريليون دولار خلال أكتوبر وفقا

تقرير: عقارات الإمارات تحافظ على زخمها خلال 2024

نحو 893 مليار درهم بنهاية العام الماضي بعد تسجيل أكثر من 331.3 ألف تصرف عقاري. تجاوزت قيمة الرهون العقارية 229.3 مليار درهم تمثل تنفيذ أكثر من 50 ألف معاملة دون رهون العقارية لإمارة عجمان. وحول أداء القطاع العقاري في إمارات الدولة خلال العام الماضي، بلغ حجم التصرفات العقارية في العاصمة أبوظبي نحو 79.3 مليار درهم لـ 25 ألفا و46 معاملة بيع ورهن عقاري على الوحدات المختلفة بنهاية عام 2024.

وشهدت الأسواق العقارية في كل من إمارة أبوظبي ودبي والشارقة وعجمان، نشاطا ملحوظا في حجم التداولات العقارية المنفذة خلال العام المنصرم، حيث حافظت هذه الأسواق على معدلاتها الإيجابية بفضل تنوع الفرص الاستثمارية المطروحة والطلب المتزايد على العقارات بأنواعها المختلفة. واستنادا إلى البيانات الرسمية الصادرة عن الدوائر العقارية المحلية في الإمارات الأربع، بلغت قيمة التداولات والتصرفات العقارية

أظهر تقرير حديث أن القطاع العقاري في الإمارات نجح بالحفاظ على زخم نموه خلال العام الماضي 2024 على مستوى المشاريع العقارية والتوسع في استثمارات البنية التحتية.

وبحسب تقرير نشرته وكالة الانباء الإماراتية «وام» فإن الزخم الذي شهدته الأسواق العقارية في إمارات الدولة المختلفة، يعكس أهمية موقعها كمركز عالمي للاستثمارات العقارية.



روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



للمخدرات





Armed conflict, disinformation threaten world in 2025: Report

Armed conflict between states, disinformation, and misinformation are among the most prominent risks threatening the world in 2025, according to the World Economic Forum's Global Risks Report survey results released on .

The report said that the top most immediate risk stands out as state-based armed conflict, led by rising geopolitical tensions and global fragmentation, citing the responses of nearly one-quarter of the respondents to the survey.

Disinformation and misinformation are short-term risks for this year, which further fuel instability and undermine trust in governance, it added.

Environmental risks remain the top long-term risk, the report also said. Extreme weather events, biodiversity loss, and ecosystem collapse, as well as shortages in natural resources, lead the 10-year risks threatening the world.

The report showed that some short-term environmental risks were health and ecosystem-related consequences of air, water, and land pollution. Extreme weather events threaten across the board as a short, medium, and long-term, as well as immediate, risk.

The rise of artificial intelligence (AI) technologies also contributes to environmental and technological risks, disinformation, and disinformation, the report said.

More than half of the respondents to the survey expect instability within two years due to the fractures in international cooperation. Respondents expressed pessimism about the global landscape by 2035 due to deepening environmental, technological, and societal problems.

"Rising concerns about illicit economic activity, mounting debt burdens and the concentration of strategic resources highlight vulnerabilities that could destabilize the global economy in the coming years," the report said.

The forum also noted that over half of the respondents estimate global fragmentation due to competition between countries, stressing the need for effective global cooperation, as fragmentation leads to challenges in multilateralism.



تقرير: إضعاف حزب الله سمح للبنان بملء الفراغ الرئاسي

طالباً عدم الكشف عن هويته إن «دور الخماسي كان حاسماً، وخاصة الدعم الذي قدمته السعودية في اللحظة الأخيرة». وبدأ أن المملكة فقدت اهتمامها بلبنان في السنوات الأخيرة مع تنامي نفوذ حزب الله وراعيته إيران.

وفي خطاب تنصيبه، تعهد عون بـ«سياسة الحياد الإيجابي» وتحسين العلاقات مع الدول العربية. كما تعهد باحتكار الدولة لحمل السلاح، مما يشير إلى مناقشات صعبة بشأن نزع سلاح حزب الله، الذي احتفظ بأسلحته بعد انتهاء الحرب الأهلية في عام 1990 لمحاربة احتلال إسرائيل للجنوب، والذي انتهى إلى حد كبير بالانسحاب في عام 2000. وقال مصدر قريب من حزب الله وحليفه حركة أمل التي يرأسها رئيس مجلس النواب نبيه بري لوكالة فرانس برس إن الحزبين صوتا لعون فقط بعد الحصول على تلميحات بشأن تعزيز وقف إطلاق النار مع إسرائيل «واسم قائد الجيش المقبل».

الزعيم المناسب لهذه المرة

وفي الجولة الأولى من التصويت يوم الخميس، فشل عون في تأمين أغلبية الثلثين المطلوبة، لكن بعد لقاءه ممثلي حزب الله وأمل، حقق ذلك في الجولة الثانية بحصوله على 99 من أصل 128 صوتاً.

ويقول محللون إن الدور المركزي الذي لعبه الجيش في تنفيذ وقف إطلاق النار في 27 نوفمبر/ تشرين الثاني كان عاملاً رئيسياً في صعود عون إلى الرئاسة.

وقال الرئيس الأمريكي جو بايدن، إن عون هو «الزعيم المناسب لهذه المرة» وسيقدم «قيادة حاسمة» في الإشراف على الهدنة.

وبموجب شروط وقف إطلاق النار، ينتشر الجيش في الجنوب، بينما تنسحب القوات الإسرائيلية. ويتعين على حزب الله تفكيك البنية التحتية العسكرية المتبقية في المنطقة وسحب قواته إلى الشمال

من نهر الليطاني، على بعد حوالي 30 كيلومتراً (20 ميلاً) من الحدود.

وقال خشان إن الأمر متروك الآن لعون، بخلفيته العسكرية، لإقناع حزب الله بإلقاء أسلحته المتبقية.

وأضاف أن «رئيساً من الجيش فقط يستطيع نزع سلاح حزب الله، خاصة بعد أن دمرت إسرائيل أكثر من 80% من معداته العسكرية».

وفي هذه المرحلة، «ليس أمام حزب الله خيار سوى التحول إلى حزب سياسي من دون مكون عسكري».

لقد سمح إضعاف حزب الله في حرب العام الماضي مع إسرائيل للبرلمان اللبناني الذي كان في حالة جمود طويلة بالتوصل إلى توافق حول رئيس يحظى بثقة المجتمع الدولي.

أشار قائد الجيش اللبناني جوزيف عون، الذي انتخب بعد شغور في منصبه دام أكثر من عامين، إلى إعادة ضبط السياسة الخارجية للبنان في الوقت الذي تعمل فيه البلاد مع الدائنين الدوليين لإيجاد مخرج من ست سنوات من الأزمة المالية المتفاقمة. وقال لـ «أ ف ب».

لقد أدى الجمود البرلماني بين الكتل المؤيدة لحزب الله والمعارضة إلى إحباط عشرات المحاولات السابقة لانتخاب رئيس، مما ترك البلاد بلا قيادة إلى حد كبير في جهودها لتأمين خطة إنقاذ طارئة.

لكن شهرين من الحرب الشاملة مع إسرائيل في الخريف الماضي وجهت ضربات قوية للجماعة الشيعية المسلحة، حيث قتل زعيمها حسن نصر الله في غارة جوية في سبتمبر/أيلول. كما خسر حزب الله حليفاً استراتيجياً الشهر الماضي عندما أطاح المتمردون بقيادة إسلاميين بالرئيس السوري بشار الأسد.

وقال هلال خشان، أستاذ العلوم السياسية في الجامعة الأميركية في بيروت، إن «الهزيمة السياسية لحزب الله تأتي في أعقاب هزيمته العسكرية المدمرة».

وقالت لينا الخطيب، من مركز تشاتام هاوس البريطاني للأبحاث، إن هذه «هي المرة الأولى منذ نهاية الحرب الأهلية اللبنانية (عام 1990) التي يتم فيها انتخاب رئيس لبناني من دون موافقة مسبقة من إيران والنظام السوري المخلوع».

وقالت لوكالة فرانس برس إن «قبول حزب الله بانتخاب عون يؤكد أنه لم يعد يملئ الأجنحة السياسية».

«إن التحول الكبير في الوضع السياسي الراهن... هو النتيجة المباشرة للتغيرات الجيوسياسية الأكبر في الشرق الأوسط والتي تؤدي إلى انتهاء نفوذ إيران في المنطقة».

الدعم الأجنبي

وكانت الولايات المتحدة وفرنسا وقطر والمملكة العربية السعودية ومصر، قد مارست ضغوطاً قوية من أجل انتخاب عون لملء المنصب الرئاسي الشاغر.

وقال مصدر دبلوماسي فرنسي لوكالة فرانس برس



أكثر من نصفهم في غزة.. تقرير: عدد قياسي لضحايا الأسلحة المتفجرة في 2024

خُصّص تقرير جديد إلى أن عدد ضحايا الأسلحة المتفجرة من المدنيين وصل إلى أعلى مستوياته عالمياً منذ أكثر من عقد من الزمان، وذلك بعد الخسائر المدمرة للقصف المكثف لغزة ولبنان، والحرب الدائرة في أوكرانيا.

ووفق صحيفة «الغارديان» البريطانية، فقد قالت منظمة «العمل على الحد من العنف المسلح» (AOAV)، ومقرها المملكة المتحدة، إن هناك أكثر من 61 ألف مدني قُتل أو أصيب خلال عام 2024، بزيادة قدرها 67 في المائة على العام الماضي، وهو أكبر عدد أحصته منذ بدأت مسحها في عام 2010.

ووفق التقرير، فقد تسببت الحرب الإسرائيلية على غزة بنحو 55 في المائة من إجمالي عدد المدنيين المسجلين «قتلى أو جرحى» خلال العام؛ إذ بلغ عددهم أكثر من 33 ألفاً، في حين كانت الهجمات الروسية في أوكرانيا السبب الثاني للوفاة أو الإصابة بنسبة 19 في المائة (أكثر من 11 ألف قتيل وجريح).

وشكّلت الصراعات في السودان وميانمار معاً 8 في المائة من إجمالي عدد الضحايا.

ووصف إيان أوفرتون، المدير التنفيذي لمنظمة «العمل على الحد من العنف المسلح»، الأرقام بأنها «مروعة».

وأضاف قائلاً: «كان 2024 عاماً كارثياً للمدنيين الذين وقعوا في فخ العنف المتفجر، خصوصاً في غزة وأوكرانيا ولبنان. ولا يمكن للمجتمع الدولي أن يتجاهل حجم الضرر الناجم عن هذه الصراعات».

وتستند منظمة «العمل على الحد من العنف المسلح» في تقاريرها إلى تقارير إعلامية باللغة الإنجليزية فقط عن حوادث العنف المتفجر على مستوى العالم، ومن ثم فهي غالباً ما تحسب أعداداً أقل من الأعداد الحقيقية للمدنيين القتلى والجرحى. ومع ذلك، فإن استخدام المنظمة المنهجية نفسها منذ عام 2010 يسمح بمقارنة الضرر الناجم عن المتفجرات بين كل عام، ما يُعطي مؤشراً على ما إذا كان العنف يتزايد عالمياً أم لا.



تقرير أممي يوثق «الاعتداءات» الإسرائيلية «المميتة» على مستشفيات غزة

فولكر تورك، إن التقرير يوضح بالتفصيل الدمار الهائل الذي لحق بنظام الرعاية الصحية في غزة، وحجم قتل المرضى والموظفين والمدنيين في هذه الاعتداءات، في انتهاك صارخ للقانون الدولي الإنساني وقانون حقوق الإنسان، مشدداً على أهمية حماية المستشفيات أثناء الحروب.

وشدد على أهمية إجراء تحقيقات مستقلة، شاملة وشفافة في جميع الحوادث الموثقة، ومحاسبة المسؤولين عن انتهاكات القانون الدولي الإنساني وقانون حقوق الإنسان، داعياً إلى الإفراج الفوري عن جميع أفراد الطواقم الطبية المعتقلين تعسفياً. وأكد تورك ضرورة أن تتحمل إسرائيل بصفتها السلطة القائمة بالاحتلال مسؤوليتها لضمان وتيسير حصول السكان الفلسطينيين على الرعاية الصحية اللائمة، مشدداً على أهمية دعم جهود التعافي وإعادة الإعمار، بهدف استعادة القدرات الطبية التي دُمّرت جراء القصف العنيف خلال الأشهر الأربعة عشر الماضية.

احتجازه مجهولين. وكشف التقرير عن وقوع ما لا يقل عن 136 غارة إسرائيلية خلال الفترة المشمولة بالتقرير، استهدفت 27 مستشفى و12 مرفقاً طبياً آخر، متسببة في خسائر فادحة في صفوف الأطباء، المرضى، المسعفين، وغيرهم من المدنيين، وأسفرت عن أضرار جسيمة في البنية التحتية المدنية، بعضها تعرض للتدمير الكامل. وأوضح أن تأثير العمليات العسكرية الإسرائيلية تجاوز الأضرار المادية، حيث عانت النساء، لا سيما الحوامل، من ظروف إنسانية مروعة، أجبر العديد منهن على الولادة دون الحصول على أي رعاية قبل الولادة أو بعدها، ما زاد من خطر وفيات الأمهات والأطفال. وأشار إلى أن نظام الرعاية الصحية في غزة، الذي يعاني تدهوراً متسارعاً، منع العديد من الجرحى من تلقي العلاج اللازم لإنقاذ حياتهم، خاصة أولئك الذين تعرضوا لإصابات بليغة. وقال مفوض الأمم المتحدة لحقوق الإنسان،

نشرت مفوضية الأمم المتحدة لحقوق الإنسان، تقريراً يسلط الضوء على نمط الاعتداءات الإسرائيلية المميتة على مستشفيات غزة ومحيطها، والعمليات القتالية المرتبطة بها، ما دفع بنظام الرعاية الصحية في القطاع إلى شفير الانهيار التام. وأشار التقرير إلى أن الاعتداءات التي وثقت بين 12 تشرين الأول 2023 و30 حزيران 2024، تثير مخاوف جدية بشأن امتثال إسرائيل للقانون الدولي، حيث يحظى الطواقم الطبية والمستشفيات بحماية خاصة بموجب القانون الدولي الإنساني. وفقاً لوكالة بتزا. وأكد أن الهجوم الأخير على مستشفى كمال عدوان الذي أدى إلى حرمان سكان شمال غزة تقريباً من أي إمكانية للحصول على الرعاية الصحية، يعكس نمط الهجمات الموثقة، مشيراً إلى أن الهجوم أجبر الموظفين والمرضى على الفرار، بينما تعرض البعض للاعتقال، وسط تقارير تفيد بتعرضهم للتعذيب وسوء المعاملة، إضافة إلى اعتقال مدير المستشفى الذي ما يزال مصيره ومكان

Footage reveals use of US weapons in Gaza genocide: Report

Footage broadcast by a major US television network revealed the extensive presence of US-supplied weapons in Gaza, drawing widespread criticism on social media. According to the Anatolia Agency.

The video, which aired on CBS's long-running 60 Minutes program, captured scenes of children sitting on rubble and playing with ammunition casings printed with DOD for the Department of Defense. According to the report, such casings are commonly found throughout Gaza. Hala Rharrit, a former State Department employee who resigned last April over Washington's support for Israel's actions in Gaza, expressed her concerns during the broadcast. "What is happening in Gaza would not be able to happen without US arms. That's without a

doubt," she said, describing scenes of devastation and the overwhelming toll on children. Rharrit was stationed in Dubai on Oct. 7 last year. Part of her job was to monitor Arab press and social media to document how

America's role in the Gaza war was perceived in the Middle East. She recalled being reprimanded by colleagues for attempting to display images of children suffering from starvation and airstrikes.



Rharrit also shared an emotional account of seeing a report about a young girl killed in an airstrike, juxtaposed with a photo of the child in a princess dress smiling and waving a wand. "I saw my child in that child," she said. Since Oct. 7, 2023, Israel's military campaign in Gaza has reportedly claimed over 46,500 lives, most of them women and children, despite a UN Security Council resolution demanding an immediate cease-fire.

The International Criminal Court issued arrest warrants in November last year for Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu and former Defense Minister Yoav Gallant on charges of war crimes and crimes against humanity in Gaza. Israel is also facing a genocide case at the International Court of Justice.

بابا الفاتيكان: نموذج الدولتين الحل الوحيد لمسألة إسرائيل وفلسطين

أكد بابا الفاتيكان فرنسيس أن الحل الوحيد لمسألة إسرائيل وفلسطين يتمثل في نموذج "شعبين ودولتين".
جاء ذلك خلال مشاركته في لقاء تلفزيوني، الأحد، حيث أعرب عن شكره لجميع الوسطاء (قطر ومصر والولايات المتحدة) الذين ساهموا في تنفيذ اتفاق وقف إطلاق النار بين إسرائيل وحماس. وفقاً لـ «الناضول».
وأشار إلى أن حل الدولتين يمثل «الخيار الوحيد الممكن»، قائلاً: «هناك إمكانية، وأعتقد أنها الحل الوحيد».
وأشار إلى أن بعض الأطراف تتقبل هذا الطرح، بينما ترفضه أطراف أخرى، دون أن يسميها.
وقال: «السلام دائماً أسعى من الحرب. لتحقيق السلام، قد يتطلب الأمر التنازل عن أشياء معينة، لكن في المقابل يكسبك المزيد».
وبدأ سريان اتفاق لوقف إطلاق النار بين «حماس» وإسرائيل، يوم التاسع عشر من يناير 2025، يستمر في مرحلته الأولى لمدة 42 يوماً، ويتم خلالها التفاوض لبدء مرحلة ثانية، ثم الثالثة.

كما انتقد البابا فرنسيس، خطط الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب لترحيل المهاجرين غير النظاميين عند توليه منصبه، واصفاً هذه السياسات بأنها «كارثية».

وأضاف: «هذا سيكون كارثياً. إنه يُحمل الفقراء، وتكلفة الفتارة، ويدفعهم ثمن عدم التوازن. لا يمكن أن تستمر الأمور بهذه الطريقة. ولا يمكن حلها بهذا الشكل».

وخلال حملته الانتخابية، وعد ترامب بترحيل جميع المهاجرين غير النظاميين من الولايات المتحدة الأمريكية، التي يوجد على أراضيها قرابة 11 مليون مهاجر غير نظامي.

واتهم ترامب خلال حملته الانتخابية، إدارة الرئيس جو بايدن بجعل حدود البلاد غير آمنة، ووعده بنشر الحرس الوطني وإنفاذ القانون المحلي للقضاء بسرعة على أعضاء العصابات الأجنبية غير الشرعية والمجرمين، كما وعد بتوفير نظام هجرة «قائم على الجدارة».



السعودية تتطلع لاستمرار التعاون مع أميركا في مختلف المجالات

(شباط) عام 1945، حيث تم وضع الأسس لعلاقات متينة بين البلدين الصديقين».

وأضافت: «منذ ذلك الحين، نجحت الشراكة الاستراتيجية بين البلدين في تعزيز الأمن والسلام، وتجاوز العديد من التحديات السياسية والاقتصادية معاً»، مؤكدة عمق العلاقات السعودية - الأميركية التي تمتد لعقود من الزمن، وتشمل مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والتنموية، في إطار الشراكة الساعية لتعزيز الاستقرار والأمن العالميين.

وقالت السفارة السعودية في منشور عبر حسابها على منصة «إكس» للتواصل الاجتماعي: «العلاقة بين البلدين تاريخية، وتتطلع لمواصلة العمل معاً لصالح شعبيتنا ومنطقتنا والعالم».



المؤسس الملك عبد العزيز آل سعود - طيب الله ثراه - بالرئيس الأميركي الأسبق فرانكلين روزفلت في شهر فبراير

أعربت السعودية، عن تطلعها إلى استمرار التعاون مع الولايات المتحدة في مختلف المجالات، خاصة مع التحديات الراهنة التي تواجه منطقة الشرق الأوسط.

جاء ذلك في تصريح لسفيرتها لدى الولايات المتحدة الأميرة ريماء بنت بندر بن سلطان، التي مثلت بلادها في حفل تنصيب الرئيس الأميركي دونالد ترامب، والفعاليات المصاحبة، حيث نقلت تهاني خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، والأمير محمد بن سلمان ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، بهذه المناسبة، وتمنياتها له بالنجاح والتوفيق في مهامه. وفقاً لـ «الشرق الأوسط».

وأشارت الأميرة ريماء بنت بندر إلى أهمية العلاقات التاريخية والشراكة الاستراتيجية بين البلدين، وقالت: «لقد مر ما يقرب من 80 عاماً منذ أن التقى

UN Chief: Middle East Must Emerge from Turbulence with Peace and Horizon of Hope

The UN chief on called on the Security Council and member states to "support all efforts to implement" the new ceasefire in Gaza.

Addressing a high-level session at the UN Security Council on the Mideast, Antonio Guterres said: "The Middle East is in a period of profound transformation – rife with uncertainty, but also possibility." According to Anadolu.

"It is clear the region is being reshaped. But it is far from clear what will emerge. We have a responsibility to help make sure the people of the Middle East come out of this turbulent period with peace, dignity, and a horizon of hope grounded in action," he said.

Calling the Gaza ceasefire "a ray of hope," the UN chief praised the "long-overdue relief."

"We are doing our part to ensure the rapid scaling up of humanitarian deliveries," he said, adding that over 630 humanitarian aid trucks entered Gaza, with 300 reaching the north.

Calling on all sides to "make good on their commitments and fully implement the deal," Guterres also called on the council and UN member states "to support all efforts to implement this ceasefire, bring about a permanent cessation of hostilities, ensure accountability, and create the conditions for recovery and reconstruction."

Guterres outlined four key actions required on the ground, calling the UN agency for Palestinian refugees (UNRWA) "the backbone" of the UN's humanitarian response and saying it should operate "without hindrance," in a tacit message to Israel, which has moved to outlaw the agency.

He also stressed that aid delivery must be safe and well-coordinated, access must be provided to medical evacuations and aid for those in need, and the protection of civilians must be ensured with safe passage and the removal of explosive ordnance.

"The international media must also be allowed into Gaza to report on this crucial story on the ground," he added.

West bank, illegal settlements, Lebanon

He further called for the Palestinian Authority to assume its governance responsibilities and for Gaza to be politically and administratively unified with the occupied West Bank.

He also expressed concern over the deteriorating situation in the occupied



West Bank, decrying "clashes, airstrikes, and illegal settlement expansion." Guterres said Israeli administrative changes over the past two years have "streamlined and accelerated the settlement approval process," referring to illegal Israeli settlements.

Criticizing senior Israeli officials' remarks about annexing parts of the occupied West Bank, Guterres said: "Any such annexation would constitute the most serious violation of international law."

"It is clear that greater stability in the Middle East requires irreversible action toward a two-state solution, with Israel and Palestine living side-by-side in peace and security, in line with international law, relevant UN resolutions, and previous agreements, with Jerusalem as the capital of both states," he said.

On his recent visit to Lebanon, the UN chief said a "new dawn is rising in Lebanon" with the potential formation of a government that represents all Lebanese and ensures security for its citizens.

He emphasized that while the cessation of hostilities remains "fragile," the UN peacekeeping force there (UNIFIL) is working closely with the Lebanese Armed Forces to maintain stability.

"It is vital that the Israeli presence in the south must end as defined in the agreement, and that the Lebanese Armed Forces are present in the totality of Lebanon," he said.

On Syria, he called for an "inclusive political transition" to address the country's economic challenges and ensure international support.

"As the region is undergoing a profound transformation, we must spare no effort to help shape it in the form of more justice, dignity, human rights, and peace for all the people of the Middle East," he said.



رئيس الوزراء البريطاني يشيد بـ"الأسس الثابتة" للتخالف بين لندن وواشنطن

قدّم رئيس الوزراء البريطاني كير ستارمر "أحر التهاني" للرئيس دونالد ترامب بمناسبة عودته إلى البيت الأبيض، مشيداً بـ"الأسس الثابتة" للتخالف التاريخي "بين الولايات المتحدة والمملكة المتحدة".

وقال زعيم حكومة حزب العمال البريطاني في بيان "سنواصل البناء على الأسس الثابتة لتحالفنا التاريخي، من أجل التصدي معاً للتحديات العالمية التي نواجهها والارتقاء بشراكتنا إلى المستوى التالي، مع التركيز على الفرص المشتركة للنمو". وفقاً لوكالة «أ ف ب».

ينتمي ستارمر إلى حزب العمال (يسار وسط) الذي يُعتبر تاريخياً أقرب إلى الحزب الديمقراطي، وقد وصل إلى رئاسة الحكومة البريطانية في تموز/يوليو. ويحاول حزب العمال التقرب من الجمهوريين وترامب وطى صفحة الانتقادات التي تعرض لها بعض وزرائه -الذين كانوا في المعارضة آنذاك- خلال فترة ولاية الرئيس الأمريكي الأولى في منصبه.

في الأشهر الأخيرة، أصبح رئيس الحكومة البريطانية أيضاً هدفاً للملياردير الأمريكي إيلون ماسك، حليف ترامب المقرب.

وقال ستارمر "مع المودة القديمة والروابط التاريخية التي تربط الرئيس ترامب بالمملكة المتحدة، أعلم أن هذه الصداقة العميقة ستدوم".

وترغب لندن خصوصاً في إعادة إطلاق المفاوضات بشأن اتفاقية تجارية مع الولايات المتحدة، وقد ذكر ستارمر هذا الأسبوع في مقابلة مع صحيفة فاينانشيال تايمز وبوليتيكو أنه "أوضح" لترامب رغبتنا في هذا الصدد.

وعلى غرار حلفائها الأوروبيين، تشعر المملكة المتحدة بقلق أيضاً من عواقب عودة ترامب إلى البيت الأبيض على مستقبل أوكرانيا، في وقت قال الرئيس الأمريكي المنتخب إنه يريد إنهاء الحرب في هذا البلد سريعاً.

وأشار ستارمر في بيانه إلى أن لندن وواشنطن دافعتا تاريخياً "معاً عن العالم ضد الطغيان".



بوتين يهنئ ترامب ويؤكد انفتاح موسكو على الحوار مع الإدارة الأمريكية الجديدة بشأن أوكرانيا

وأضاف: «ننتقل من حقيقة أن الحوار سيتم على أساس المساواة والاحترام المتبادل، مع الأخذ في الاعتبار الدور المهم الذي تلعبه البلدان في عدد من القضايا الرئيسية المدرجة على الأجندة الدولية، بما في ذلك تعزيز الاستقرار الاستراتيجي والأمن». وفي وقت سابق، أكد ترامب إن الولايات المتحدة ليست بحاجة إلى الدخول في مواجهة عسكرية مع روسيا. يذكر أن ترامب قد أعلن مراراً أنه سيتمكن من حل النزاع في أوكرانيا إذا فاز في الانتخابات.

وتابع: «نرى في تصريحات الرئيس الأمريكي المنتخب وأعضاء فريقه الرغبة في استعادة الاتصالات المباشرة مع روسيا، والتي قطعناها الإدارة المنتهية ولايتها، دون أي خطأ من جانبنا. كما نسمع تصريحاته حول الحاجة إلى بذل كل ما في وسعه لمنع اندلاع حرب عالمية ثالثة». وشدد بوتين على أن روسيا «لم ترفض الحوار مطلقاً، وكنا دوماً على استعداد للحفاظ على علاقات تعاون سلسة مع أي إدارة أمريكية. وقد تحدثت عن هذا الأمر مراراً».

هنأ الرئيس الروسي فلاديمير بوتين نظيره الأمريكي دونالد ترامب بمناسبة تنصيبه، وأكد انفتاح موسكو على الحوار مع الإدارة الأمريكية الجديدة بشأن أوكرانيا. وقال بوتين خلال اجتماع لمجلس الأمن الروسي: «نحن منفتحون على الحوار مع الإدارة الأمريكية الجديدة بشأن الصراع الأوكراني، ولكن الأمر الأكثر أهمية هو إزالة الأسباب الجذرية للأزمة، والتي تحدثنا عنها عدة مرات، هذا هو الشيء الأكثر أهمية». وفقاً لـ «RT».

السلطات الأمنية التركية تعتقل زعيم حزب النصر المتطرف أوميت أوزداغ

تنشر الكراهية استعدت ردود فعل كبيرة على الصعيد السياسي والرسمي، ورغم ذلك، فشل الحزب في تحقيق مكانة له على الصعيد السياسي ودخول البرلمان.

وكان زعيم الحزب يهدد بترحيل السوريين في وعوده الانتخابية قبيل الانتخابات البرلمانية في 2023، ومع سقوط النظام السوري الشهر الماضي، سخر العديد من الناشطين الأتراك من أوزداغ مطالبين بإغلاق حزبه الذي أسسه ضد السوريين والأجانب. وأصدرت الأحزاب السياسية المعارضة بيانات رافضة وردود فعل على عملية توقيف أوزداغ. وقال زعيم حزب الشعب الجمهوري أوزغور أوزال: «بدلاً من استدعاء رئيس حزب النصر أوميت أوزداغ للإدلاء بشهادته، فإن احتجاجه على عجل في المطعم الذي كان يتناول فيه الطعام هو استمرار المحاولات تشويه سمعة السياسيين المعارضين. لا يمكن قبول هذا والصمت».

من ناحية، قال رئيس بلدية إسطنبول أكرم إمام أوغلو: «من غير المقبول أن يُفتح تحقيق ويُعتقل رئيس حزب النصر أوميت أوزداغ بسرعة بسبب خطابه. السياسة هي للتحديث والنقد، وفي الديمقراطيات تحرى المحاسبة السياسية عبر صناديق الاقتراع. القضاء لا يمكن أن يكون أداة للسياسة». وصدرت بيانات مشابهة من زعماء الأحزاب السياسية المعارضة. ومن المؤكد أن الحادثة ستلقي بظلالها على السياسة الداخلية التركية في الفترة المقبلة، خاصة على المستوى الشعبي.



أوقفت السلطات الأمنية التركية، زعيم حزب النصر العنصري المتطرف أوميت أوزداغ المعروف بعدائه للاجئين والأجانب في البلاد، وذلك بتهمة إهانة الرئيس رجب طيب أردوغان. واعتقلت قوى الأمن أوزداغ خلال تناوله الطعام في أحد المطاعم في أنقرة، قبل بدء النيابة العامة في إسطنبول تحقيقاً معه. وكان أوزداغ قال في اجتماع حزبي بولاية أنطاليا، إن الرئيس أردوغان «أضر بتركيا والشعب التركي بشكل كبير لم تتسبب به حتى الحملات الصليبية». وفقاً لصحيفة العربي الجديد.

وأطلقت النيابة العامة في إسطنبول صباحاً تحقيقاً بتهمة توجيه حزب الإهانة والاحتقار للرئيس. وعقبها، قال أوزداغ عبر منصة إكس إنه مستعد لتكرار ما قاله «ألف مرة» وهو «مستعد لأي عواقب، بما فيها السجن والإعدام».

وأصدر حزب النصر بياناً أفاد فيه بأنه «جرى اعتقال رئيس الحزب في مطعم كان يتناول فيه الطعام بأنقرة، ويحرق نقله حالياً إلى إسطنبول بعد إجراء فحص طبي له، وفي الإطّار، انعقد مجلس رئاسة حزب النصر بشكل عاجل لمناقشة الأمر».

وأوضح الحزب: «ندين بأشد العبارات هذا التصرف غير القانوني، ولا ينبغي لأحد أن يشك في أننا سند على ذلك، نقف إلى جانب رئيسنا».

ويعتبر حزب النصر من أشد الأحزاب عنصرية في تركيا، خصوصاً لناحية رفض الأجانب واللاجئين، حيث صدرت منه مواقف عديدة

Calcalist newspaper: Israel's Gaza war costs exceed \$67B

Figure by Israeli business newspaper Calcalist reflects estimates by Bank of Israel, includes direct military expenses, civilian expenditures, and revenue losses

The economic toll of Israel's ongoing war on Gaza reached approximately 250 billion shekels (\$67.57 billion) by the end of 2024, a report said. According to Anadolu.

Israeli business newspaper Calcalist released the figure on that reflects estimates by the Bank of Israel and includes direct military expenses, civilian expenditures, and revenue losses, but not the full extent of financial repercussions.

The report described the costs as a "heavy burden" and criticized the "failure" of the war effort, highlighting the need for substantial increases in Israel's defense budget over the next decade.

The budgetary strain has sparked discussions within Israel, particularly on the reallocation of revenue from natural gas resources in the Mediterranean, which were originally intended for health care and education but now appears to be earmarked for defense spending.

The report also mentioned a recent recommendation from the Nagel Committee, which suggested an additional 275 billion shekels (\$74 billion) for defense over the next decade with annual increases of 27.5 billion shekels (\$7 billion).

The committee proposed bolstering Israel's multi-layered air defense systems, including the Iron Dome and newly operational laser systems alongside fortifying the Jordan Valley border with a heavily secured barrier.

The Israeli army has killed over 46,000 people, mostly women and children, in Gaza since a cross-border incursion by Hamas on Oct. 7, 2023. The offensive has left the enclave in ruins and risk of famine is widespread.



موندويس الأمريكي: وقف إطلاق النار في غزة يكشف هشاشة إسرائيل وقوة المقاومة

يزعمون عبثية المقاومة ولو جزئياً. وتبقى المقاومة مستمرة وتظل حماس راسخة في السلطة، مما يكسر رهان المتحالفين ضد المقاومة، خاصة أن السجناء الفلسطينيين سيغدرون السجون الإسرائيلية في الأسابيع المقبلة، وسيعود النازحون في جنوب غزة إلى شمالها، وستكون إسرائيل قد قامت بحرب عقابية، ولكنها وصلت إلى حدها الأقصى، مما يدل على أن القضية الفلسطينية لا تزال قائمة رغم الإرادة الوحشية التي استخدمتها إسرائيل.

نهاية الارتفاع للمزاعم العربية

وانتقد الكاتب تقليد النقد الذاتي الذي استحضرت منذ بداية الحرب موجة من المثقفين الفلسطينيين والعرب، والذي يجعل من تجربة الهزائم العربية السابقة في فلسطين العدسة التي يرى من خلالها الأمور، ويضع الكشف عن «الأوهام» التي تحجب الواقع. فهذا التقليد - في نظر الكاتب - ينتقل من النقد الذاتي إلى تمزيق الذات، وهو لا يهدف إلى صقل التكتيكات بل إلى زعزعة استقرار أسس المقاومة، فيوقع مشروع التحرير في فخ عبثية نضاله، ويدفع إلى الدعوة إلى الانسحاب والاستسلام ويهدم قواعد اللغة الخاصة بالمقاومة.

المذاهب وتعميق الهاوية

وأوضح الكاتب أن المقاومة لا يمكن اختزالها في أبعادها التكتيكية أو الإستراتيجية، لأنها ليست مجرد مواجهة في ساحة المعركة، بل هي تعطيل لليقينيات الوجودية للمستعمر، يكمن جوهرها في إجبار المستعمر على مواجهة الأسئلة التي سعى إلى التهرب منها، مثل: هل يستطيع بقوته ضمان الحل؟ وهل تؤدي المذابح إلى النهاية أم إنها تعمق الهاوية؟

وخلص عبد الجواد عمر إلى أن هذه الحرب كشفت عن الإفلاس الأخلاقي الأمريكي، وعن الاستثناء المعطى لإسرائيل، ليس فقط في منحها الإفلات من العقاب، ولا في إسكات المعارضة وقمعها في جميع أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية، بل في قدرتها الوقحة على ارتكاب الجرائم على الهواء مباشرة. ولكن هذا الاستثناء وهذا القيد المفروض على الخطاب، يشير - كما يختم الكاتب - إلى تفكك إسرائيل كدولة يهودية متفوقة واستعمارية، بل إنه نداء عاجل لإحداث تغيير جذري ليس في فلسطين فحسب، بل في مختلف أنحاء العالم.

التي لا تقهر على المسرح العالمي، وينكشف إخفاق المؤسسة العسكرية وعجزها عن توقع التهديدات وتحقيق نتائج حاسمة، كما تظهر التوترات التي كانت تغلي منذ مدة طويلة داخل المجتمع الإسرائيلي وتعمق انقساماته الداخلية. وإذا كان الإنجاز الاستثنائي الذي حققته إسرائيل هو استعراض القوة والقدرة على التدمير على نطاق هائل، فإن هذا الإنجاز - بعيداً عن تحقيق الأمن - أظهر عمق فشلها بانهايار روايتها الأخلاقية وتآكل شرعيتها الأخلاقية في نظر العالم.

تآكل الوهم الإسرائيلي

ونظراً لعجز إسرائيل عن إسكات الفلسطينيين ومطالبتهم السياسية، وعدم رغبتها في الانخراط في قواعد الاعتراف، تحكمت على نفسها بالحرب الدائمة، خاصة بعد أن أظهر وقف إطلاق النار انعدام الثقة المتزايد في وعودها بالأمن وتآكل الوهم المتمثل في وجود حصن منيع لسكانها. وهذا الوضع - حسب الكاتب - لا يعكس القوة بل يسلط الضوء على اعتماد إسرائيل الحاد على راعيها الإمبراطوري، لتخرج من هذه الحرب وقد تغيرت بيئتها الإستراتيجية، وخسرت الكثير على المستوى الأخلاقي والسياسي، بل حتى في صراعها الاجتماعي والسياسي.

تعطيل منطق منتقدي المقاومة

وفي النهاية، يبقى الخطاب الفلسطيني الآخر المحيط بطوفان الأقصى محاصراً في هوس لا هوادة فيه بنتائحية النصر والهزيمة، مما يجعل خرق جدار غزة في السابع من أكتوبر/ تشرين الأول لديه مجرد حساب بارد للربح والخسارة، يعيد تشكيل المقاومة في مخطط عقيم من الوسائل والغايات، كما يرى الكاتب.

وبالنسبة لمنتقدي المقاومة، فقد دعا حماس إلى الاستسلام وتسليم أسلحتها والتوسل من أجل الرحمة، مشككين في فعاليتها، ومؤكدين أن إسرائيل لن تستسلم ولن تطلق سراح السجناء وستواصل الحرب حتى تطرد الفلسطينيين من غزة أو تضم الأراضي لبناء المستوطنات. وفي حين أن اتفاق وقف إطلاق النار لا يمنع العودة إلى الحرب واستئناف هذه العملية نفسها، فإن عودة الفلسطينيين من الجنوب إلى شمال غزة والانسحاب الجزئي للقوات الإسرائيلية يعكسان مدى اتساع التنازلات الإسرائيلية، مما يعطل منطق أولئك الذين

في أعقاب وقف إطلاق النار الذي أعلن في الدوحة بين إسرائيل وحركة المقاومة الإسلامية (حماس)، سيحاول كثيرون حصر الخطاب في ثنائية النصر والهزيمة، ولكن عندما تهدأ الأمور سوف تظهر الصورة الحقيقية، وهي هشاشة إسرائيل وقوة المقاومة. بهذه الجمل لخص موقع موندويس مقالاً بقلم عبد الجواد عمر حاول فيه وضع كل طرف في إطاره، معتبراً أن قطر كانت من أكبر الفائزين في هذه الاتفاقية، مما يعزز دورها بوصفها لاعبا حاسماً في بنية الدبلوماسية الإقليمية، ويؤكد مكانتها كعاصمة لعقد الصفقات، كأنها تتقدم للرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب بعرض يقول إذا كانت الصفقات هي لعبتك فهذا هو المكان الذي تتم فيه.

وبالنسبة لترامب لا يمثل هذا الاتفاق اختراقاً دبلوماسياً - حسب الكاتب - بل هدية تمنحه قصة انتصار نظيفة مصممة بشكل مثالي لتتناسب مع علامته التجارية الشعبوية، وتندرج بسلاسة في أسطورة رئاسة صانع الصفقات الماهر، والرئيس الذي ينجح حيث يفشل الآخرون، والمخرب الذي يهز أسس الجمود الراسخ والوضع الراهن القاتل. أما بالنسبة للرئيس المنصرف جو بايدن وفريقه في السياسة الخارجية، فإن الاتفاق يمثل خاتمة قاتمة لفترة ولايتهم - حسب الكاتب - كأبناء مخلصين لإرث سياسي يطالب بالولاء الثابت لإسرائيل، وكليبرالين مجبرين بشكل مأساوي على أن يكونوا شهوداً ومشاركين اختاروا الوحشية، وغادروا مناصبهم وهم يعلمون تمام العلم أنه كان من الممكن أن يكون الأمر بخلاف ما وقع.

تحطم السردية الإسرائيلية

وفي إسرائيل، يمثل الاتفاق - كما يرى الكاتب - تفكك سرد وبناء مؤقتنا لسرد آخر، في محاولة للتحوّل من خيال «النصر الكامل» إلى براغماتية «النصر الكافي»، إذ إن مزاعم النجاح الإستراتيجي لم تضمن لها النصر الكامل الذي سعت إليه، بحيث ظل حزب الله قوة على الأرض، ونفوذ إيران الإقليمي قائماً، وظلت حماس موجودة كتنكيز بحدود الحملات العسكرية الإسرائيلية، وأصبح اليمين معطى جديداً قادراً على تعطيل الشحن العالمي. وهكذا يصبح الجيش الإسرائيلي الذي كان أسطورياً - كما يقول عبد الجواد عمر - مجرد جيش وحشي وغير فعال بعد أن تحطمت هالته

واشنطن بوست: بعد 23 عاما من الخزي أغلقوا غوانتانامو

قالت صحيفة واشنطن بوست إن الرئيس الأمريكي جو بايدن سيغادر منصبه كثال رئيس يحاول إغلاق السجن العسكري في خليج غوانتانامو، ويفشل في إزالة الرمز القبيح لواحدة من أكثر السياسات المؤسفة في التاريخ الأمريكي الحديث، وربما يستمر الأمر بعده.

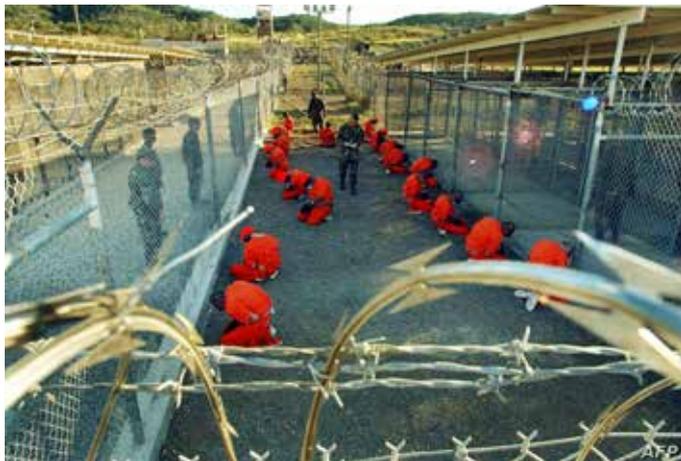
وذكرت الصحيفة -في افتتاحيتها- أن الرئيس جورج بوش الابن فتح معتقل غوانتانامو في ذروة «الحرب على الإرهاب» وألقى به 780 رجلا داخله، قبل أن يدرك أن وجوده أصبح «أداة لتجنيد الإرهابيين ووصمة عار على مكانة أميركا العالمية كمنارة للعدالة»، فأراد إغلاقه لكنه اكتفى بتقليص عدد السجناء إلى 242، وخاض خلفه باراك أوباما حملته الانتخابية على وعد بإغلاقه، ولكن الكونغرس عرقله فخفض عدد النزلاء إلى 40. بحسب ما نقله موقع «الجزيرة نت».

وفي ولايته الأولى، تعهد الرئيس دونالد ترامب بالحفاظ على السجن وملئه «ببعض الأشرار»، لكنه لم يصف أي سجين -حسب الصحيفة- ثم جاء بايدن فخفض عدد نزلاء غوانتانامو إلى 15، وقد نقل هذا الشهر 11 يمينيا إلى عمان، بعد نقل اثنين إلى ماليزيا وواحد إلى كينيا في ديسمبر/كانون الأول.

رؤساء عاجزون
أما السجناء الباقون فهم من أفغانستان والعراق وليبيا وباكستان واليمن والصومال وإندونيسيا والسعودية، إضافة إلى فلسطيني واحد الروهينغا، وقد ألقى القبض عليهم من قبل القوات الباكستانية قرب الحدود الأفغانية عام 2001.

وأشارت الصحيفة إلى أن فتح غوانتانامو كان خطأ منذ البداية، وكان على الرؤساء، بوش الابن ومن جاؤوا بعده، أن يصححوه، ولكن الكونغرس ألقى بالعقبات، مما أعجز بايدن وأوباما عن إغلاق السجن بسبب التشريعات الحمقاء التي فرضت قيودا صارمة على نقل المعتقلين إلى بلدان أخرى، وحظر إرسالهم إلى سجون على الأراضي الأمريكية. واستغربت واشنطن بوست ترك 15 معتقلا في غوانتانامو بتكلفة تقدر بنحو 500 مليون دولار أمريكي سنويا، أي نحو 33 مليون دولار لكل سجين، ورأت أن ذلك يكشف عن مدى عبثية إبقاء السجن مفتوحا.

ومع أن ترامب الذي وقع على أمر تنفيذي عام 2018 لإبقاء غوانتانامو مفتوحا، لم يعرب عن عدم اهتمامه بإغلاقه، فقد أقر في 2019 بأن تكلفة الحفاظ على السجن كانت «مجنونة»، وإذا كان جادا الآن بشأن رغبته في تحسين كفاءة الحكومة، فيجب أن يعمل على نقل السجناء المتبقين إلى سجون فدرالية آمنة، تؤكد الصحيفة.



ايكونوميست: ترامب قد يؤدي إلى قلب الشرق الأوسط رأسا على عقب

المقربين خططا طموحة للدبلوماسية الإقليمية، لكن السماح لإسرائيل بضم الضفة الغربية المحتلة قد يُفسد هذه الخطط ويؤدي إلى صراع متجدد مع الفلسطينيين.

وأكدت المجلة أن السعودية تبقى عاملا رئيسيا في هذه المعادلة، حيث يريد السعوديون التزاما إسرائيليا موثوقا به بإقامة الدولة الفلسطينية، لافتة إلى أن تحقيق هذا الهدف يتطلب إعادة ضبط السياسة الإسرائيلية الحالية.

وفيما يتعلق بقطاع غزة، ذكرت المجلة أن حركة المقاومة الإسلامية «حماس» فقدت قيادتها العليا خلال الحرب، لكنها لم تجد صعوبة في العثور على المزيد من الدعم رغم الظروف الصعبة التي يعيشها سكان القطاع. وأضافت أن المسؤولين السعوديين أعربوا عن رغبتهم في مساعدة الفلسطينيين، لكنهم يريدون إبعاد حركة حماس عن السلطة.

وأكدت المجلة أن «حماس قد تواجه صعوبة في الاستمرار بممارسة السلطة في غزة بعد الحرب، ولكن في الوقت نفسه، لا توجد بدائل سهلة لحكم القطاع».

وختمت المجلة بالقول إن القضية الفلسطينية «ما زالت قادرة على إثارة العنف والاضطرابات في المنطقة»، وإن «تحقيق السلام الدائم في غزة والتسوية العادلة للقضية الفلسطينية قد يمتحان ترامب الفرصة لتحقيق الصيغة التي يطمح إليها وربما الحل الوحيد للصراع في الشرق الأوسط».

نشرت مجلة «ايكونوميست» البريطانية تقريرا بعنوان «أولا، وقف إطلاق النار. وبعد ذلك، قد يؤدي تأثير ترامب إلى قلب الشرق الأوسط رأسا على عقب»، قالت فيه إن الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب بدأ في إعادة تشكيل الشرق الأوسط حتى قبل وقف إطلاق النار في قطاع غزة، موضحة أن ترامب كان له دور مؤثر في دفع إسرائيل إلى الموافقة على الهدنة في لبنان.

وبحسب المجلة فإن صفقة وقف إطلاق النار في قطاع غزة ستعزز سلطة ترامب على الدول العربية التي ساعدت في التوسط وعلى رئيس وزراء الاحتلال الإسرائيلي بنيامين نتانياهو.

وأضافت المجلة أن ترامب يواجه في ولايته الثانية المقبلة أسئلة أكثر تعقيدا تتعلق بالشرق الأوسط، ومن أبرزها: من الذي يجب أن يحكم غزة بعد الحرب؟ وما إذا كان ينبغي تمكين اليمين المتطرف في «إسرائيل» أو تقييده لتحقيق صفقة كبرى مع السعودية؟

ولفتت إلى أن أجندة الإسرائيليين اليمينيين «تظل طموحة»، حيث يطمحون بإعادة بناء المستوطنات في قطاع غزة وضم الضفة الغربية المحتلة. وأوضحت أنهم متفائلون بالتغيرات الإسرائيلية الأخيرة في لبنان وسوريا، مضيفة أن رئيس وزراء الاحتلال بنيامين نتانياهو لم يتعهد بالتخلي عن سياسة الضم إلى الأبد. وفقا له، القدس العربي. وبيّنت «ايكونوميست» أن مشروع إسرائيل التوسعي يحظى بدعم من داخل مجموعة مستشاري ترامب، ومن بينهم السفير الأمريكي إلى إسرائيل مايك هاكابي. وقالت إن لدى العديد من مستشاري ترامب

نيوزويك: جدران السجون تكشف آخر رسائل معتقلي الأسد

من واقعهم القاتم.

إرث سجون الأسد

وكان مركز الاحتجاز في فرع فلسطين في دمشق السيئ السمعة شاهدا على القسوة التي عانى منها المعتقلون، حيث كان السجناء يعيشون في زنزين بلا نوافذ، وشاهدوا وفاة زملائهم في الزنزانة، بل إن معظمهم توقعوا الموت فيما كتبوا، ومع ذلك أصبحت رسائلهم اليوم شاهدا على صمودهم وإنسانيتهم في ظل القمع المنهجي. وتقف هذه الكتابات والرسومات الجدارية اليوم -حسب الصحيفة- دليلا على الفطائع التي ارتكبت في سجون الأسد، وهي تذكير صادم بالتكلفة البشرية للصراع في سوريا، وسيكون الحفاظ عليها ضمانا لعدم نسيان قصص هؤلاء السجناء، ومنطلقا لتحقيق العدالة والمساءلة عن الجرائم التي حدثت في السجون، فضلا عن دعم الناجين وأسره.

أجيال من المعاناة

وتكشف طبقات الكتابة على الجدران عن أجيال من المعاناة، وذلك بوجود نصوص قديمة تكاد تخفيها نصوص أحدث، وتعكس بعض النقوش الشوق تارة واليأس تارة أخرى، حيث كتب أحد السجناء «أفتقدك»، في رسالة حب إلى متلق مجهول، وترك آخر وراءه رسالة بتاريخ الأول من يناير/كانون الثاني 2024 تقول «لا تحزني يا أمي، هذا هو مصيري».

وحددت بعض الرسومات الوقت بدقة، ورسمت تقاويم مليئة بصفوف من النقاط ومعالم مثل «مرّ عام»، وترددت على الجدران أدعية مثل «يا رب أنزل الراحة»، و«الصبر جميل، والله هو الذي نستعين به».

ولم تخل الرسومات، رغم الأحوال، من روح الدعاية السوداء أو الخيال، فالوجوه الكرتونية أو سيجارة حشيش، أو منظر طبيعي متخيل للتلال والذئاب، تقدم لمحات عن محاولات السجناء للهروب تخيلا

قالت مجلة نيوزويك إن سجون نظام الرئيس السوري المخلوع بشار الأسد أصبحت مرادفة للوحشية منذ عام 2011 كما تشهد على ذلك الكتابات المخيفة التي حفرها السجناء المعذبون على الجدران تعبيراً عن معاناتهم وتحديدهم وحبهم.

وأوضحت الصحيفة -في تقرير بقلم أمير دفتري- أن هذه الكتابات والرسومات اليدوية، التي اكتشفت بعد الإطاحة بالنظام في ديسمبر/كانون الأول الماضي، تعطي لمحة عن عشرات الآلاف من المعتقلين الذين اختفوا في شبكة من مراكز الاحتجاز، واجهوا فيها التعذيب والاعتقال والإعدام الجماعي، وتحملوا معاناة لا يمكن تصورها.

وتعد هذه الرسائل المنحوتة على جدران الزنزين -حسب الصحيفة- جزءا من البقايا الملموسة للحياة التي فقدت هناك أو تركت ندوبا لا تمحى، وهي تضيف طبعا إنسانيا على الضحايا وتحافظ على شظايا من تاريخ غالبا ما يكتنفه الصمت.





”مشهد من الكراهية والعنصرية والمهشاشة“.. زوج برلمانية أمريكية يرفض مصافحة كامالا هاريس

راند صالحه

دريمز“ وانتقد الليبراليون – والعديد من الجمهوريين- تصرف فيشر، الذي جاء قبل أسابيع فقط من مغادرة هاريس والرئيس جو بايدن لمنصبيهما، وتولي الرئيس الجمهوري المنتخب دونالد ترامب ونائبه جي دي فانس زمام الأمور. وقالت المخرجة بريسيلا دي سميث على موقع ”إكس“، منصة التواصل الاجتماعي المعروفة سابقاً باسم تويتر: ”بروس فيشر هو بالضبط ما هو خطأ في الثقافة الأمريكية في الوقت الحالي. لقد وضعنا اللباقة على الرف“.

كما انتقدت مجموعة ”الجمهوريين ضد ترامب“ أيضاً تحرك فيشر ووصفته بأنه ”غير حضاري حقاً“.

ووصف دون ليمون، المذيع السابق في شبكة CNN، فيشر بأنه ”قطعة عنصرية من القذارة“، وذلك عبر مقطع فيديو نُشر على تيك توك. ووصف زاندر إكسغورك أندرسون، الناشط على وسائل التواصل الاجتماعي الليبرالية، فيشر بأنه ”أحمق غير حضاري“، مضيفاً: ”نائبية الرئيس كامالا هاريس تتمتع بقدر أكبر من الكرامة واللباقة من كل الحمقى من أنصار ”جعل أمريكا عظيمة مجدداً“ مجتمعين“.

وأضاف أندرسون ”لقد ارتكبت أمريكا خطأ فادحاً. استمتعوا بترامب الذي جعل أمريكا أضحوكة مرة أخرى“.

انتشر على نطاق واسع مقطع فيديو لزواج عضوة في مجلس الشيوخ الأمريكي من الحزب الجمهوري، وهو يرفض محاولة مصافحة نائبة الرئيس كامالا هاريس لتنهئتها خلال حفل تنصيب البرلمانية، حيث وصف المراقبون هذه الخطوة بأنها ”غير راقية“، وبالضبط ما هو خطأ في الثقافة الأمريكية في الوقت الحالي“.

وتجنب بروس فيشر، زوج عضوة مجلس الشيوخ الجمهوري ديب فيشر من نبراسكا في فترة ولايتها الثالثة، يد هاريس الممدودة خلال مراسم أداء القسم يوم الجمعة في مبنى الكابيتول الأمريكي في واشنطن العاصمة، ولم يقدم سوى إيماءة بالראس وكلمة ”شكراً“ مقتضبة في المقابل بعد أن أدت زوجته اليمين الدستورية. وفقاً لـ”القدس العربي“.

وقالت هاريس رداً على تردد فيشر الواضح في الوقوف بالقرب منها: ”لا بأس، لن أعرض... لا تقلق“، حسبما ذكرت منصة ”كومنز“.



خبراء يحذرون: تزييف الصور بواسطة «غروك» يثير مخاوف من انتشار العنصرية رقمياً

حذر خبراء رقميون من ازدياد العنصرية عبر الإنترنت بسبب انتشار الصور المزيفة التي أنشئت بواسطة أحدث إصدار من برنامج الذكاء الاصطناعي غروك (Grok) التابع لمنصة إكس في ديسمبر/كانون الأول الماضي، بحسب صحيفة «ذا غارديان» البريطانية.

وأعلنت منظمة سيغنيفاي التي تعمل مع مجموعات وناو رياضية لتتبع الكراهية عبر الإنترنت والإبلاغ عنها، أنها شهدت زيادة في تقارير الإساءة منذ إصدار آخر تحديث لبرنامج غروك في ديسمبر الماضي.

وأضافت في بيان: «أنها مشكلة الآن، لكنها في الحقيقة مجرد بداية لمشكلة قائمة. سوف تزداد الأمور سوءاً ونحن في البداية فقط، نتوقع أن تتفاقم خطورة المشكلة بشكل لا يصدق خلال السنة المقبلة».

وكان إيلون ماسك قد أطلق برنامج غروك في ديسمبر/كانون الأول من العام 2023. وفي التاسع من ديسمبر الماضي، صدر تحديث جديد، ضم أداة أورورا لإنشاء صور واقعية بواسطة الذكاء الاصطناعي، بناءً على طلب المستخدم. مع العلم أن نسخاً سابقة من البرنامج احتوت أداة فلوكس لإنشاء الصور، كانت قد أثارت الجدل بدورها، بسبب

إنشائها صوراً مزيفة لشخصيات محمية بحقوق النشر أو لشخصيات عامة في مواقف مسيئة، أو حتى خلق صور لتعاطي المخدرات وأعمال العنف.

في الآونة الأخيرة، صدرت تقارير عديدة، بحسب «ذا غارديان»، تشير إلى استخدام «غروك»

لإنشاء صور عنصرية لعدد من لاعبي كرة القدم والمدربين في الدوري الإنكليزي الممتاز. أظهرت إحداها لاعباً أسود يقطف

القطن، بينما وضعت صورة أخرى للاعب نفسه في غابة محاطاً بالقردود وهو يأكل

الموز.

فيما أظهرت صورة أخرى لاعبين في هيئة طيارين يقودان الطائرات التي استخدمت

لتنفيذ هجوم 11 سبتمبر/أيلول 2001. كذلك،

نشرت صور أخرى مزيفة بواسطة «غروك»

للاعبين ومدربين مختلفين مع شخصيات مثيرة للجدل، مثل الرئيس العراقي السابق صدام حسين

وزعيم تنظيم القاعدة السابق أسامة بن لادن، وكذلك الزعيم

الألماني النازي أدولف هتلر.

قال رئيس رئيس الأبحاث في مركز مكافحة الكراهية الرقمية، كالوم هود، إن «إكس» صارت منصة

تشجع وتكافئ على نشر الكراهية من خلال تقاسم الإبرادات، معتبراً أن الترويج للصور المزيفة

بواسطة برنامج غروك جعلت ذلك أسهل.

وتابع: «إكس قدمت حوافز مالية للمستخدمين للقيام بذلك، على نحو لم تقدمه أي منصة

تواصل اجتماعي أخرى، وهو ما يدفع أصحاب الحسابات على إكس لنشر أكبر قدر ممكن من

الكراهية والتضليل».

وأشار خبراء كثير إلى أن «غروك» يفتقر نسبياً للقيود على ما يمكن للمستخدمين طلبه، لكن ما

يثير الخوف أكثر، بحسب الصحيفة البريطانية، هو سهولة التحايل على القيود الموجودة، مما

يعزز المخاوف من زيادة استعمال البرنامج لتزييف الصور.

ووفقاً لتقرير صدر في الصيف الماضي عن مركز مكافحة الكراهية الرقمية، أنشأ «غروك» 80% من

الصور التي تضمنت خطاب كراهية، منها 50% أنشئت بعد التحايل على القيود.

وأعلن القائمون على الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم إنهم على علم بالصور ولديهم فريق

مكلف بالعثور والإبلاغ عن الإساءات العنصرية الموجهة إلى الرياضيين. بدوره، قال متحدث باسم

الاتحاد الإنكليزي لكرة القدم: «لا مكان للتمييز في لعبتنا أو مجتمعنا الأوسع. نواصل حث

شركات وسائل التواصل الاجتماعي والسلطات المعنية على معالجة الإساءة عبر الإنترنت واتخاذ إجراءات ضد مرتكبي هذا السلوك غير المقبول».



Germany to open its first anti-Muslim racism reporting center next spring

A populous western German state will open the country's first anti-Muslim racism reporting center in spring 2025, local media reported.

The state of North Rhine-Westphalia, home to more than 1.7 million Muslims, will establish the center, called MEDAR, to document and report attacks and crimes targeting Muslims. According to Anadolu Agency.

The center, which will be set up by the state government, will also track other racist activities directed at non-Muslim foreigners, public broadcaster WDR reported on Friday.

Planned to open by March or April 2025, MEDAR is the fruit of three years of preparations.

North Rhine-Westphalia, Germany's most populous state with a population of over 18 million, will become its first to launch a dedicated reporting center for anti-Muslim incidents.

The state has witnessed several attacks on Muslims and their places of worship. In January 2022, numerous Muslim graves in the city of Iserlohn were vandalized, with headstones broken and overturned. In April 2022, North Rhine-Westphalia also launched the Research and Information Center on Anti-Semitism aimed at documenting antisemitic incidents across the region.



UN calls on Lebanese president to ensure accountability, respect human rights

United Nations High Commissioner for Human Rights Volker Turk on highlighted a cautiously optimistic outlook for Lebanon despite the country's ongoing crises, calling for comprehensive reforms, accountability, and respect for human rights.

"Despite the immense challenges, I feel there is hope for what lies ahead," Turk, said in a statement. His visit comes as Lebanon emerges from a two-year political deadlock, with the election of a new president and prime minister. According to Anadolu.

Lebanon elected Joseph Aoun as president on Jan. 9 after over two years of presidential vacancy caused by political disputes.

His election follows a devastating Israeli military campaign last fall which left Lebanon grappling with worsening political divisions and economic hardships.

Aoun appointed Nawaf Salam to form a new government after he garnered support of the majority among members of parliament.

Turk described this development as an opportunity for "political stability, economic recovery, and long-overdue implementation of critical reforms."

The high commissioner emphasized the importance of addressing Lebanon's severe socio-economic crises, which include currency devaluation, triple-digit inflation, and a struggling public sector. According to the World Bank, 44% of Lebanon's population lives below the poverty line, with 2.5 million people requiring food assistance.

Turk stressed the importance of human rights as a governance tool, highlighting the need for reforms to strengthen the rule of law, ensure judicial independence, and improve prison conditions.

He offered the UN's support to Lebanon's new leadership, emphasizing that "the rights of all Lebanese, most importantly the vulnerable, must be at the heart of economic, fiscal, and financial policies."

Turk reiterated his call for justice regarding the August 2020 Beirut port explosion, which killed over 218 people and displaced hundreds of thousands. "Those responsible for that tragedy must be held to account," he said, urging the resumption of an independent investigation.

The high commissioner acknowledged the resilience of the Lebanese people amid recent violence. While commending the ongoing cease-fire with Israel, he expressed concerns over reports of demolitions by Israeli forces in southern Lebanon and underscored the need for the cease-fire to evolve into a durable peace.

"Civilians must be able to return safely," Turk said, highlighting the toll of the conflict, which has claimed more than 4,000 lives and displaced over a million people.



المفوض الأممي لحقوق الإنسان يدعو لعدم السماح بتكرار الفظائع بسوريا

وفي الثامن من ديسمبر/ كانون الثاني الماضي، بسطت فصائل سورية سيطرتها على العاصمة دمشق، منهية بذلك 61 عاماً من حكم حزب البعث، و53 عاماً من سيطرة عائلة الأسد. وفي اليوم التالي، أعلن قائد الإدارة السورية الجديدة أحمد الشرع تكليف محمد البشير، رئيس الحكومة التي كانت تدير إدلب منذ سنوات، بتشكيل حكومة جديدة لإدارة مرحلة انتقالية. وفي وقت سابق، قال إن عملية الانتقال السياسي في سوريا بعد سقوط الرئيس يجب أن تشمل محاسبة المسؤولين عن الجرائم التي ارتكبت خلال فترة حكمه، ودعا إلى حماية الأقليات. وأضاف «لقد شهدنا الإطاحة بنظام بعد عقود من القمع الوحشي، وبعد ما يقارب من 14 عاماً من النزاع المستمر». وأفاد بأن عملية الانتقال السياسي يجب أن تضمن مساءلة مرتكبي الانتهاكات الجسيمة ومحاسبة المسؤولين عنها. وفي هذا الصدد، شدد تورك على أنه «من الضروري الحفاظ على جميع الأدلة بدقة لاستخدامها في المستقبل». ورأى أنه من «الضروري» إصلاح «الجهاز الأمني» وشدد على أهمية «الاستجابة لمأساة المفقودين».

دعا المفوض السامي للأمم المتحدة لحقوق الإنسان، فولكر تورك، إلى عدم السماح بحدوث الفظائع، التي شهدتها سوريا في عهد نظام الرئيس المخلوع بشار الأسد، مرة أخرى، وذلك في أول زيارة له إلى البلاد. ومنعت السلطات في عهد الأسد العديد من مسؤولي الأمم المتحدة وجماعات حقوق الإنسان من دخول البلاد للتحقيق في اتهامات بشأن الانتهاكات الحقوقية. وأشار تورك -في منشور على منصة إكس- إلى أنه زار سجن صيدنايا، أحد السجون الأكثر شهرة في عهد نظام الأسد. بحسب الجزيرة نت. وشدد المفوض على أنه «من غير المعقول ما يمكن أن يفعله بعض البشر ببعض، وأتمنى من أعماق قلبي أن يكون هذا درساً لتحسن سوريا والسوريين، ولا ينبغي لنا أن نسمح بحدوث مثل هذه الفظائع مرة أخرى». وقالت الأمم المتحدة في بيان إن تورك، وهو محام نمساوي، سيلتقي في سوريا وفي لبنان أيضاً مسؤولين وجماعات من المجتمع المدني ودبلوماسيين وممثلي هيئات تابعة للمنظمة الدولية، دون الخوض في تفاصيل أخرى.

إيران تطلق سراح ناشطة ألمانية إيرانية بعد أكثر من 4 سنوات من الاحتجاز

نفسه، نشعر بالحزن على السنوات الأربع التي سُرقت منا والرعب الذي اضطرت إلى تحمله في سجن إيفين».

ويأتي إطلاق سراحها بعد أشهر من وفاة المواطن الألماني المولود في إيران جمشيد شارهمد، مما أثار نزاعاً دبلوماسياً بين طهران وبرلين، حيث استعدت ألمانيا سفيرها وأغلقت ثلاث قنصليات في البلاد.

وأعدم شارهمد، الذي اختطف في الإمارات العربية المتحدة في يوليو/ تموز 2020 على يد عملاء إيرانيين، بحسب عائلته ومجموعة العمل التابعة للأمم المتحدة المعنية بالاعتقال التعسفي، في 28 أكتوبر/ تشرين الأول بتهمة «الفساد في الأرض»، بحسب الموقع الإخباري للقضاء الإيراني.

لكن القضاء قال في وقت لاحق إنه رغم أن إعدامه كان وشيكاً إلا أنه توفي قبل تنفيذ.



للکلمات أن تصف فرحتنا. وفي الوقت

قالت عائلة امرأة ألمانية من أصل إيراني كانت محتجزة في إيران لأكثر من أربع سنوات إنها عادت إلى ألمانيا. وتتهم الدول الغربية إيران منذ سنوات باحتجاز مواطنيها بناء على تهمة ملفقة في إطار سياسة احتجاز رهائن من جانب الدولة لاستخدامهم كأوراق مساومة لانتزاع التنازلات. وفقاً لوكالة «أ ف ب».

عادت المرأة الألمانية الإيرانية ناهد تقوي (70 عاماً) إلى ألمانيا بعد أربع سنوات من الاحتجاز في إيران، بحسب ما قالت عائلتها.

تم القبض على تقوي، وهي ناشطة قديمة ناضلت من أجل حقوق المرأة وحرية التعبير، في طهران في أكتوبر/ تشرين الأول 2020. وفي أغسطس/ آب 2021، حُكم عليها بالسجن لمدة 10 سنوات وثمانية أشهر بتهمة المشاركة في جماعة محظورة.

وقالت ابنتها مريم كلارين «لا يمكن

**FOR THE FIRST
TIME IN THE
HISTORY OF ARAB
AMERICAN
MUSLIMS**

**بعون الله
لأول مرة في تاريخ
العرب والمسلمين
الأمريكيين
نقدم**



كل أربعاء من الساعة 4:00 إلى 5:00 مساءً

Every Wednesday from 4:00 to 5:00 p.m.

ON: WNZK radio 690 / 680 AM



نحن هنا **لنستمع إليكم**. Here to **Talk**.
نحن هنا **لنساعدكم**. Here to **Help**.

الشبكة الصحية التكاملية في مقاطعة وين ويدرويت



نخدم قرابة 75 ألف شخص ، في المجالات التالية

DWIHN Helps Nearly 75,000 People

- Behavioral Health
- Children's Services
- Developmental Disabilities
- Intellectual Disabilities
- Substance Use
- الصحة السلوكية
- خدمات الأطفال
- خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات أصحاب الاضطرابات التعليمية
- الإدمان على المواد المخدرة

www.dwihn.org



@DetroitWayneIHN

Do You Need Help? Contact Us. 24-Hour HelpLine 800-241-4949



Chimpanzees Use Stone Tools like Ancient Human, Study Finds

A study has explored the techniques used by chimpanzees to select stone tools for cracking nuts, revealing possible similarities to methods employed by ancient human ancestors. Researchers observed that chimpanzees, like early hominins, exhibited a deliberate process in choosing stones based on specific properties rather than appearance. This insight has prompted discussions about parallels in tool use and the transmission of knowledge between modern chimps and early humans, offering clues about evolutionary behaviours. According to gadgets360.

Insights from the Study

According to research published in the Journal of Human Evolution, the team examined the processes behind chimpanzees' selection of hammer and anvil stones. These tools are integral to the process of nut cracking, with the hammer used to strike and the anvil supporting the nut. The researchers provided chimpanzees with premeasured stones, assessing attributes such as hardness, elasticity, weight, and shape. The chimps consistently opted for harder stones as hammers and softer, stable ones as anvils, demonstrating an understanding of mechanical efficiency.

The study's co-author, Dr. Lydia Luncz, a behavioural scientist, noted to Phys.org that the choices reflected the chimps' ability to evaluate mechanical properties effectively. The findings align with earlier studies indicating that early human ancestors, known as Oldowan hominins, selected stones for their functional qualities when crafting tools over 2.5 million years ago.

Generational Learning Among Chimps

It was observed that younger chimpanzees often mimicked the tool selections of older individuals, suggesting that knowledge of effective stone tools may be passed down through generations. This behaviour highlights a potential parallel to early human societies, where skill transfer played a crucial role in survival and technological advancement.

The researchers believe that understanding these patterns in chimpanzees could provide valuable context for interpreting the behaviours of ancient hominins, shedding light on how tool use evolved and contributed to human development.



مفاجأة علمية.. الخفافيش تتركب الرياح لتغذية هجراتها الملحمية

طويلة المدى تشبه نظام الهاتف المحمول. ويقول المؤلف الرئيس للدراسة «إدوارد هورمي» -وهو باحث ما بعد الدكتوراه في معهد ماكس بلانك لسلوك الحيوان في تصريحات لـ«الجزيرة نت»- إن بيانات أجهزة الاستشعار عن بعد كانت «مذهلة»، إذ إن النتائج لم تظهر المسار الذي سلكته الخفافيش فحسب، بل أيضاً ما واجهته في البيئة أثناء هجرتها.

ويوضح هورمي: «هذا السياق هو ما يمنحنا نظرة ثاقبة حول القرارات الحاسمة التي اتخذتها الخفافيش خلال رحلاتها المكلفة والخطيرة».

مسارات غير متوقعة

ويقول «هورمي» إن الدراسة تتبعت إناث خفافيش «نوكتيول» الشائعة، التي تهاجر أكثر من الذكور، على مدار 3 فصول ربيعية.

إذ تم توصيل الأجهزة بالخفافيش

في سويسرا وتم مراقبتها أثناء هجرتها نحو

الشمال الشرقي إلى موائلها الصيفية.

وكشفت البيانات أن مسارات هجرتها كانت أكثر

تنوعاً مما كان يعتقد سابقاً، «لا يوجد ممر هجرة.

كنا نعتقد أن الخفافيش تتبع مساراً موحداً، لكننا

نرى الآن أنها تتحرك في جميع أنحاء المناظر الطبيعية

باتجاه الشمال الشرقي العام» وفق ما وضح الباحث.

كما اكتشف الباحثون أن خفافيش «نوكتيول» يمكنها

الطيران لمسافة تصل إلى 400 كيلومتر في ليلة واحدة، وهو

رقم قياسي جديد للأنواع. وعلى عكس الطيور المهاجرة،

التي تتراكم لديها احتياطي الدهون قبل رحلاتها، تحتاج

الخفافيش إلى التزود بالوقود بشكل متكرر. ويوضح هورمي أن

«الخفافيش لا تكتسب وزناً استعداداً للهجرة. إنها بحاجة إلى

التزود بالوقود كل ليلة، لذا فإن هجرتها تأخذ نمطاً متقطعاً

بدلاً من أن تكون رحلة مباشرة».

وكان أحد أبرز اكتشافات الدراسة هو قدرة الخفافيش على

استخدام أنماط الطقس لصالحها. إذ لاحظ الباحثون

أن الخفافيش غالباً ما تغادر بأعداد كبيرة في الليالي التي

ينخفض فيها ضغط الهواء وترتفع درجات الحرارة، وهي

ظروف تسبق العواصف القادمة.

ومن خلال ركوب الرياح الدافئة المصاحبة لهذه الجبهات

العاصفة، تمكنت الخفافيش من توفير الطاقة والظهور لمسافات أبعد.

عندما يتعلق الأمر بالسفر لمسافات طويلة، غالباً ما تسرق الطيور الأضواء، لكنها ليست الوحيدة القادرة على القيام برحلات ملحمية، حيث تعرف حفنة من أنواع الخفافيش بهجراتها التي تمتد لآلاف الكيلومترات عبر القارات، على الرغم من أن سلوكها ظل لغزاً حتى وقت قريب.

وفي دراسة رائدة نشرت في مجلة «ساينس» في الثاني من يناير/كانون الثاني، كشف باحثون من معهد ماكس بلانك لسلوك الحيوان كيف تستخدم الخفافيش الرياح العاصفة لتغذية هجراتها، وهذا يلقي الضوء على واحدة من أكثر الظواهر الطبيعية غموضاً. بحسب ما ذكره موقع «الجزيرة نت»

وركزت الدراسة على خفافيش «نوكتيول» الشائعة، وهو واحد من 4 أنواع فقط من الخفافيش في أوروبا المعروفة بهجراتها الطويلة. ومن خلال توصيل أجهزة

استشعار ذكية خفيفة الوزن

بـ71 خفاشاً، تتبّع

الفريق هجرتهم

الربيعية

عبر القارة،

وهذا كشف

عن إستراتيجية

مفاجئة: الخفافيش «تركب» الكتل

الهوائية العاصفة الدافئة لتتحلق لمسافات أبعد

باستخدام طاقة أقل.

ويعتقد المؤلفون أن هذه النتائج لا تعمق فهمنا لهجرة الخفافيش فحسب، بل لها أيضاً آثار مهمة على جهود الحفاظ على البيئة، خاصة في تقليل وفيات الخفافيش الناجمة عن توربينات الرياح.

قفزة تكنولوجية في تتبع الخفافيش

لطالما كانت دراسة هجرة الخفافيش تحدياً كبيراً؛ فالخفافيش صغيرة الحجم، ولييلية، وتساير لمسافات شاسعة، وهذا يجعل مراقبتها صعبة.

وللتغلب على هذه العقبات، طور الفريق البحثي جهاز تتبّع

صغيراً يزن 5% فقط من كتلة جسم الخفاش. ويحتوي

الجهاز المزود بعدة أجهزة استشعار على تسجيل مستويات

نشاط الخفافيش ودرجة حرارة الهواء المحيط.

والأكثر من ذلك، أنه قام بضغط 1440 قياساً يومياً من أجهزة

الاستشعار في رسالة بحجم 12 بايتاً، تم إرسالها عبر شبكة

5 اتجاهات في الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات لعام 2025

من «الذكاء الاصطناعي الوكيل»... إلى البيانات غير المنظمة، تستحق اتجاهات الذكاء الاصطناعي لعام 2025 هذه اهتماماً وثيقاً من القادة.

اتجاهات عام 2025

ظل الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات على رأس الأخبار في عام 2024. وتكشف مجلة «سلاون مانيجمنت ريفيو» الصادرة عن «معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT Sloan Management Review)» في كمبريدج بالولايات المتحدة عن 5 اتجاهات كبيرة في الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات لعام 2025، بحسب «الشرق الأوسط».

- الأفاق الواعدة والتحول حول «الذكاء الاصطناعي الوكيل».
- الاندفاع لقياس النتائج من تجارب الذكاء الاصطناعي التوليدية.
- رؤية ناشئة حول تعنيه حقا الثقافة المعتمدة على البيانات.
- التركيز المتجدد على البيانات غير المنظمة.
- الصراع المستمر حول الجهات التنفيذية التي ستشرف على الذكاء الاصطناعي.

تقرير حديث

وفي تقرير جديد بعنوان: «5 اتجاهات في الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات لعام 2025»، ضمن جزء من سلسلة «أعمال الذكاء الاصطناعي (AI in Action)»، قام توماس إتش دافنبورت، أستاذ تكنولوجيا المعلومات والإدارة المتميز في كلية بابسون، وراندي بين مستشار منظمات «فورتشن 1000» في مجال البيانات وقيادة الذكاء الاصطناعي، بدمج أحدث أبحاث الذكاء الاصطناعي، جنباً إلى جنب مع «استطلاع معيار القيادة التنفيذية للذكاء الاصطناعي والبيانات لعام 2025»، وهو استطلاع سنوي للبيانات والتحليلات والمديرين التنفيذيين للذكاء الاصطناعي أجرته شركة «راندي بين» التعليمية، بالإضافة إلى استطلاعات «دافنبورت» حول الذكاء الاصطناعي التوليدية والبيانات، وهياكل القيادة التكنولوجية، وأخيراً الذكاء الاصطناعي الوكيل، لتجميع تنبؤاتهم بشأن اتجاهات الذكاء الاصطناعي.

مشاكل القادة مع الوعود والتحويل

وبشأن «الذكاء الاصطناعي الوكيل»، فسيتعامل القادة بصعوبة مع كل من الوعود والدعاية حول الذكاء الاصطناعي الوكيل، وهو نوع الذكاء الاصطناعي الذي يقوم بالمهام بشكل مستقل.

ويعتقد معظم المسؤولين التنفيذيين في مجال التكنولوجيا أن برامج الذكاء الاصطناعي المستقلة والتعاونية هذه ستستند في المقام الأول إلى روبوتات الذكاء الاصطناعي التوليدية المركزة التي ستؤدي مهام محددة. ويقول دافنبورت: «ستكون هناك (وفي بعض الحالات، بالفعل) روبوتات الذكاء الاصطناعي التوليدية التي ستنفذ أوامر الأشخاص في مهام إنشاء محتوى محددة، لكن الأمر سيتطلب أكثر من واحدة من أدوات الذكاء الاصطناعي الوكيل هذه للقيام بشيء مهم، مثل إجراء حجز سفر أو إجراء معاملة مصرفية».

قياس نتائج ما يقدمه الذكاء الاصطناعي

لقد حان الوقت لقياس النتائج من تجارب الذكاء الاصطناعي التوليدية. هناك عدد قليل جداً من الشركات التي تقيس مكاسب الإنتاجية بعناية أو تكتشف ما يفعله العاملون المحررون في مجال المعرفة بوقتهم أثناء التحرير. ويعلق دافنبورت: «للأسف، إذا كانت الشركات ستري وتستفيد حقا من الذكاء التوليدية، فسوف تحتاج إلى القياس والتجربة لمعرفة الفوائد».

التحديات الثقافية وطرق إدارة التغيير

لقد ظهرت حقيقة الثقافة القائمة على البيانات؛ إذ قال 92 في المائة من المشاركين في الاستطلاع إنهم يشعرون بأن التحديات الثقافية وإدارة التغيير هما الحاجز الأساسي أمام التحول إلى البيانات والذكاء الاصطناعي. وهذا يشير إلى أن أي تقنية بمفردها غير كافية. ويقول راندي بين: «لا يزال من الجيد أن يشعر قادة البيانات والذكاء الاصطناعي بأن منظماتهم قد تحسنت في هذا الصدد على مدى الماضي البعيد، لكن توقعنا على المدى الطويل أن الذكاء الاصطناعي التوليدية وحده لا يكفي لتحويل المنظمات والثقافات إلى منظمات وثقافات ميسرة بالبيانات».

أهمية البيانات غير المنظمة

البيانات غير المنظمة مهمة مرة أخرى. لقد جعل الذكاء الاصطناعي التوليدية البيانات غير المنظمة مهمة مرة أخرى. لا يزال الحصول على البيانات غير المنظمة في شكلها الصحيح عملاً يتطلب الكثير من البشر. يقول دافنبورت: «في مرحلة ما، ربما تتمكن من تحميل أطنان من مستنداتنا الداخلية إلى الذكاء التوليدية، لكن من غير المرجح أن يكون عام 2025 هو ذلك الوقت. حتى عندما يكون ذلك ممكناً، ستظل هناك حاجة إلى قدر كبير من التنظيم البشري للبيانات».

مسؤولية إدارة الذكاء الاصطناعي

من الذي يجب أن يدير البيانات والذكاء الاصطناعي؟ هنا نتوقع استمرار الصراع. تستمر هذه الأدوار في التطور وتستمر المنظمات في النضال مع تفويضاتها ومسؤولياتها، وهياكل التقارير.

يؤكد راندي بين أن منصب ودور كبير مسؤولي البيانات والذكاء الاصطناعي يجب أن يكون منصباً ودوراً تجارياً يقدم تقاريره إلى قيادة الأعمال. ويتفق دافنبورت على أن قادة التكنولوجيا بحاجة إلى التركيز بشكل أكبر على القيمة التجارية. ولكنه يفضل أن يرى وجود «قادة التكنولوجيا الفاتحة» للاطلاع على التقارير التي ترفع من جميع الجهات التقنية (الأدنى).

أيًا كانت الإجابة الصحيحة؛ فمن الواضح أن المنظمات يجب أن تقوم ببعض التدخلات وتجعل أولئك الذين يقودون البيانات محترمين مثل البيانات نفسها.



باحثون: التشابك الكمي يكشف سر ما يحدث داخل بروتونات المادة

توزيع الجسيمات الناتجة عن تصادم الإلكترونات مع البروتونات.

إنتروبيا التشابك

وفي حالة البروتونات، توصل الباحثون إلى أن الكواركات والغلوونات داخل البروتون تتفاعل بطريقة معقدة تُشكل ما يُعرف بـ«إنتروبيا التشابك»، التي تعرف بأنها طريقة لقياس مدى التشابك الكمي بين جزأين من نظام كمي.

فإنما كان لدينا جسيمان في حالة تشابك مثالي، فإن إنتروبيا التشابك ستكون عالية لأن كل جسيم يحتوي على معلومات عن الآخر، أما إذا كان الجسيمان غير متشابكين، فإن إنتروبيا التشابك تكون صفراً، وما بين هاتين الحالتين هناك درجات عدة من قوة التشابك الكمي، ويقوم العلماء بقياس تلك القوة عبر قراءة حالات التشابك بين كم هائل من الكواركات والغلوونات داخل الذرات.

ويقول الفيزيائي زودونمينغ تو، الباحث الفيزيائي بمعمل بروكهافن، وأحد المشاركين في الدراسة، في تصريح حصلت الجزيرة نت على نسخة منه: «قبل هذا العمل، لم يُجرَ أي تحليل للتشابك الكمي داخل البروتون».

في دراسة نُشرت في دورية «ريبيورتس أون بروغرس إن فيزيكس»، كشف باحثون عن مفهوم جديد يعيد تشكيل فهمنا لبنية البروتونات، التي تعد أحد المكونات الرئيسية لنواة الذرة، التي يتركب منها كل شيء نعرفه في هذا العالم، والكون الواسع.

وقد وجد العلماء -بقيادة فريق من الفيزيائيين في مختبر بروكهافن الوطني وجامعة ستوني بروك بالولايات المتحدة الأمريكية- أن الجسيمات الأساسية المكوّنة للبروتونات، التي تسمى الكواركات والغلوونات، ليست مجرد وحدات منفصلة عن بعضها بعضاً، بل تخضع لظاهرة تُعرف بالتشابك الكمي. وفقاً لـ«الجزيرة نت».

والتشابك الكمي ظاهرة فيزيائية تجعل الجسيمات مترابطة بشكل ما، بحيث تؤثر حالة أحدها على الآخر، حتى وإن كانا بعيدين عن بعضهما بعضاً، بل وإن كان أحدهما في مجرتنا والآخر في مجرة أخرى، ويحدث هذا التأثير بشكل لحظي متزامن، مهما كانت المسافة كبيرة.

وحسب الدراسة، فقد استخدمت بيانات من تجارب تصادم الجسيمات عالية الطاقة لفحص كيفية تأثير التشابك الكمي على

الكشف عن آلية تشكيل الدماغ للذكريات وتخزينها

كشف فريق من الباحثين في جامعة كورنيل بالولايات المتحدة عن القديمة آلية جديدة لفهم كيفية تشكيل الدماغ للذكريات وتخزينها.

وأظهرت النتائج أن الذكريات تُترسخ أثناء النوم غير المرتبط بحركة العين السريعة (NREM)، وهي المرحلة التي لا تتحرك فيها العين بسرعة. وقالت أزابارا أوليفا، المعدة المشاركة في الدراسة، إن هذه المرحلة تكون قصيرة للغاية، لا تتجاوز 100 ميلي ثانية، ما يصعب ملاحظتها عند البشر.

وأضافت: «الدماغ يتقلب بين التعلم الجديد والمعرفة القديمة طوال فترة النوم، وهو ما يحمي الذاكرة من التداخل». وأظهرت النتائج أن بنية النوم لدى الفئران أكثر تنوعاً وتشابهاً مع المراحل التي لوحظت لدى البشر مما كان يُعتقد سابقاً.

ويأمل الباحثون أن تساعد هذه النتائج في تطوير تقنيات لتحسين الذاكرة لدى البشر. بالإضافة إلى أنها قد تساهم في تقدم مجالات مثل الذكاء الاصطناعي، حيث يمكن محاكاة هذه العمليات العصبية من أجل تطوير أنظمة ذكية أكثر فاعلية.



وفي الدراسة، درّب فريق البحث الفئران على مهام متعددة، مثل جمع المياه أو الحصول على مكافآت من البسكويت في مناهة. ثم تم تركيب أقطاب كهربائية لقياس النشاط الدماغي، مع كاميرات أمام أعين الفئران لتتبع تغيرات حدة العين أثناء تعلم المهام والنوم. ووجدوا أن الذكريات الجديدة يُعاد ترسيخها عندما تنقبض حدة العين أثناء مرحلة فرعية من النوم غير المرتبط بحركة العين السريعة (NREM)، بينما يتم إعادة تشغيل الذكريات القديمة عندما تتسع حدة العين. وفقاً لـ«روسيا اليوم».

وأوضح الباحثون أن قدرة الدماغ هذه المرتبطة بحركة العين أثناء النوم «تعد بالغة الأهمية لمنع النسيان الكارثي»، أي ترسيخ الذكريات الجديدة على حساب القديمة، ما يساعد على استقرار الذكريات وعدم تداخل المعلومات الجديدة مع



Samsung Cameras Set to Power Next-Generation iPhones

Apple Revolutionizes iPhone Camera Technology with Samsung Sensor Breakthrough
In a groundbreaking move, Apple is set to transform its smartphone camera technology by integrating cutting-edge sensors from Samsung. The tech giant is preparing to replace its current Sony-sourced Exmor RS sensors with an innovative new imaging solution. According to tnc.

The upcoming sensor promises significant technological advancements, including enhanced light capture capabilities and reduced camera weight. This strategic partnership represents a major shift in Apple's camera technology approach, potentially setting new industry standards for mobile photography.

Industry experts predict the iPhone 18, expected to launch in 2026, will be the first device to showcase this revolutionary camera technology. Additionally, the company continues to adapt its design ecosystem, with recent moves like adopting USB-C charging standards further signaling a commitment to technological innovation and user experience.

This development underscores Apple's ongoing strategy of collaborating with leading technology manufacturers to maintain its competitive edge in the smartphone market. The new Samsung-developed sensor is anticipated to deliver unprecedented image quality and performance, potentially redefining mobile photography expectations.

As the tech world watches closely, this partnership between Apple and Samsung could mark a significant milestone in smartphone camera technology, promising users more advanced and sophisticated imaging capabilities in future devices.



حاسوب طبي جديد يختصر وقت التصوير من 30 دقيقة إلى 30 ثانية

بيانات بمعدل كبير لا يقدر الحاسوب العادي على معالجتها، سواء كانت نتائج اختبارات الدم أو بيانات الصور الطبية أو تحليل الجينوم أو العلامات الحيوية أو أجهزة التتبع في الوقت الفعلي، وحجم البيانات الهائل الذي يُنتج في الوقت الفعلي يتجاوز قدرة الحاسوب العادي على تحليله بشكل كامل. ويختتم بوسكارون حديثه قائلاً «إن الحواسيب الفائقة الأداء تخلق فرصة كبيرة من خلال استغلال البيانات لتحقيق رؤى قيمة، ويمكننا تزويد الأطباء بمعلومات أعمق لمساعدتهم في اتخاذ قرارات أفضل وأكثر توجيهها وتحسين دقة التشخيص». ويضيف أن «مستقبل الرعاية الصحية يكمن في قدرتنا على استخراج هذه الرؤى، مما يدفع إلى تحقيق نتائج أفضل للمرضى وتحقيق ممارسات طبية أكثر كفاءة».

الحاسوبية القوية ضرورية لتحويل هذه البيانات إلى رؤى قابلة للتطبيق. ويأتي جهاز «إيه آي في إيه إس» بوحدة معالجة مركزية تحوي 128 نواة ووحدة معالجة الرسومات «إنفديا كودا» (NVIDIA CUDA) مزودة بأكثر من 28 ألف نواة بالإضافة إلى 92 غيغابايت من ذاكرة «جي بي يو» (GPU) عالية النطاق، كما أنه يعمل بكفاءة عالية إذ يستهلك 700 واط من الطاقة. وأفاد قسم علم الأعصاب في كلية الطب بجامعة ستانفورد والذين جربوا الجهاز بأنه يوفر كثيراً من الوقت، فالمهام التي كانت تستغرق في السابق 30 دقيقة أصبحت تنجز بزمن أقل من 30 ثانية مما سمح للباحثين بتحقيق نتائج أسرع وبكفاءة أكبر. وأشار بوسكارون إلى أن تعلم الآلة أصبح بلا شك عاملاً رئيسياً في الطب، إذ إن جسم الإنسان يولد

أعلنت شركة تصنيع المعدات الطبية «ألافيا إيه آي» (ALAFIA AI) عن جهاز «إيه آي في إيه إس» (AIVAS) وهو حاسوب فائق الأداء مصمم لتسريع سير عمل الذكاء الاصطناعي في البيئات السريرية والبحثية وكشف عنه في معرض «سي إي إس» (CES) لعام 2025، وفقاً لموقع «إنترستينغ إنجنيرينغ». ويوفر حاسوب «إيه آي في إيه إس» أكثر من 1 كوادريليون (ألف ترليون) عملية في الثانية مما يجعله مثالياً للتعامل مع المهام الطبية التي تتطلب كميات كبيرة من البيانات مثل معالجة التصوير المقطعي «بي إي تي» (PET). وقال كاميلو بوسكارون مؤسس «ألافيا إيه آي» والخبير السابق في شركة إنفديا «إن نموذج (إيه آي في إيه إس) طور لسد فجوة الذكاء الاصطناعي في مجال الرعاية الصحية، ومع استمرار تزايد إنتاج البيانات الطبية فإن الأنظمة

هونر تطلق هاتفها الرائد Magic 7 Pro في الأسواق العالمية

الوضوح حتى تكبير قدره 30 ضعفاً باستخدام تقنيات ذكاء اصطناعي تعتمد على النماذج اللغوية الكبيرة لمعالجة الصور، ويحتوي الهاتف أيضاً على كاميرا أساسية وأخرى واسعة المجال بدقة قدرها 50 ميغابكسل لكل منهما.

ويعمل الهاتف بنظام أندرويد 15 ويأتي مزوداً بتطبيق Gemini AI من جوجل، إلى جانب تطبيقات مدعومة بالذكاء الاصطناعي من تطوير هونر، ومنها أدوات للترجمة وتسجيل الملاحظات. وينوفر الهاتف الآن للطلب عبر الموقع الرسمي لهونر بسعر يبدأ من 1300 يورو أو 1100 جنيه إسترليني. وبالتوازي مع الإصدار الرائد، أطلقت هونر هاتف Magic 7 Lite المتوسط المواصفات بسعر قدره 370 يورو، وهو مزود بمعالج Snapdragon 6 Gen 1 كوالكوم، وبطارية ضخمة سعتها 6600 ميلي أمبير، لكنه يعمل بنظام أندرويد 14. ومن المنتظر إطلاق الهاتفين في المزيد من الأسواق خلال الفترة المقبلة.



أعلنت هونر بدء إطلاق هاتفها الرائد Magic 7 Pro في الأسواق العالمية، مشيرة إلى توفر الهاتف في الدول الأوروبية والمملكة المتحدة. ويتميز الهاتف بأحدث معالج من كوالكوم، وهو Snapdragon 8 Elite، وحماية فائقة من الماء والغبار بمعيار IP69 و IP69، كما يأتي الهاتف بكاميرا مكبرة مميزة. وفقاً لـ «البوابة التقنية». ويحمل الهاتف شاشة مميزة من نوع LTPO OLED ذات سطوع عال يصل إلى 1500 شمعة في الظروف الاعتيادية، وحتى 5000 شمعة عند تشغيل المحتوى بتقنية HDR، مع معدل تحديث يصل إلى 120 هرتزاً. ويُعد Magic 7 Pro من أوائل الهواتف التي تُطرح عالمياً بمعالج كوالكوم الجديد، مع ذاكرة عشوائية قدرها 12 جيجابايت، وبطارية من مادة السيليكون كربون سعتها 5270 ميلي أمبير تدعم الشحن السلكي بقوة قدرها 100 واط. ويتميز الهاتف بكاميرا مكبرة بدقة قدرها 200 ميغابكسل مع تكبير بصري حتى 3 مرات، وتدعم الكاميرا وضع AI Super Zoom الذي يحسن

Lenovo Reveals the World's First Laptop with an Under-Display Camera

Lenovo stole the show at CES 2025 with the unveiling of the world's first laptop featuring a camera integrated beneath its display, introducing a new approach to device design and functionality. This development was achieved through a collaboration with TCL China Star Optoelectronic Technology (CSOT), which supplied its 4K PureSight Pro OLED display technology for the device. According to techweez.

The laptop integrates TCL CSOT's advanced OLED technology with Lenovo's engineering, eliminating the need for a traditional camera notch or bezel. By embedding the camera beneath the screen, the laptop offers a more immersive display experience while maintaining camera functionality.

Under-display camera technology has previously been implemented in smartphones, with mixed success. While it allows manufacturers to achieve a true full-screen design, challenges such as reduced image quality and display clarity over the camera area have been persistent.

Smartphone makers have been working to improve these shortcomings by using advanced materials, optimized pixel arrangements, and sophisticated image processing algorithms. Lenovo's adaptation of this technology into laptops signals a step forward in refining and expanding its application.

TCL CSOT's 4K PureSight Pro OLED display is a key feature, delivering high image clarity, vibrant colors, and a wide color gamut. The integration of this technology with an under-display camera highlights TCL CSOT's efforts to advance both aesthetics and usability. The OLED panel supports high refresh rates and dynamic contrast, making it suitable for various tasks such as video conferencing, entertainment, and professional workflows.

According to TCL CSOT, the under-display camera technology relies on advanced pixel arrangement and transparent materials, ensuring the camera remains hidden when not in use but delivers clear images when activated. This design addresses challenges traditionally linked to under-display cameras, such as image quality and display interference.

The company has not yet disclosed the specific launch date, although sales are expected to start in February in international markets.

As other companies explore similar technologies, the under-display camera laptop could influence future device designs.



موتورولا تكشف عن هواتف Moto G إصدارات 2025

سعر الهاتف من 200 دولار أمريكي.

وأما هاتف Moto G Power 2025، فهو يقدم مواصفات أقوى مقارنة بالإصدار الأساسي، إذ يأتي بشاشة قياسها 6.8 إنشات بسطوع يصل إلى 1,000 شمعة، ومعالج MediaTek Dimensity 6300 مدعوماً بذاكرة عشوائية قدرها 8 جيجابايت، ومساحة تخزين تبدأ من 128 جيجابايت.

ويحمل الهاتف بطارية سعتها 5,000 ميلي أمبير مع دعم الشحن السلكي بقوة قدرها 30 واطاً، والشحن اللاسلكي بقوة قدرها 15 واطاً (بدون دعم تقنية Qi2). ويضم الهاتف كاميرا رئيسية بدقة قدرها 50 ميجابكسل، وأخرى واسعة المجال بدقة قدرها 8 ميجابكسل، وكاميرا أمامية بدقة قدرها 16 ميجابكسل.

ومن مزايا الهاتف البارزة حصوله على تصنيف مقاومة الماء والغبار IP68 وIP69، مما يضمن حماية الهاتف في الظروف الصعبة. ويبدأ سعر هاتف Moto G Power 2025 من 300 دولار أمريكي.

كشفت موتورولا عن هواتفها الجديدة من سلسلة Moto G، إذ قدمت إصدارين جديدين، هما Moto G 2025 و Moto G Power 2025 بمواصفات محدثة، وأسعار تنافسية. ويقدم الهاتف الأساسي Moto G 2025 شاشة قياسها 6.7 إنشات بمعدل تحديث قدره 120 هرتزاً، وسطوع يصل إلى 1,000 شمعة، مما يضمن عرضاً واضحاً حتى في الإضاءة العالية، ويأتي الهاتف بمعالج MediaTek Dimensity 6300، مع ذاكرة عشوائية قدرها 4 جيجابايت، ومساحة تخزين تصل إلى 128 جيجابايت قابلة للتوسيع عبر منفذ microSD. بحسب ما ذكره موقع «البوابة التقنية».

ويحمل الهاتف بطارية سعتها 5,000 ميلي أمبير مع شحن سلكي بقوة قدرها 30 واطاً، كما يتمتع الهاتف بميزة مقاومة الماء والغبار IP52.

وفيما يتعلق بالكاميرات، فإن الجهاز يحتوي على كاميرا رئيسية بدقة قدرها 50 ميجابكسل، وأخرى للتصوير من قرب بدقة قدرها 2 ميجابكسل، وكاميرا أمامية بدقة قدرها 16 ميجابكسل، ويبدأ

Xiaomi showed the fastest growth in the smartphone market in 2024

Counterpoint Research published a new report highlighting the sales share in the global smartphone market from 2022 to 2024. According to the report, Xiaomi surpassed Apple and Samsung and became the fastest-growing phone manufacturer in 2024.

Last year was quite successful for the industry, considering that in 2023 smartphone sales were the lowest in decades. According to the report, the market grew by 4% in 2024. Although Xiaomi's global share increased by only 1% compared to the same period last year, it surpassed Samsung and Apple, whose shares decreased compared to 2023. Interestingly, Xiaomi achieves success without a noticeable presence



in the US—one of the largest global markets. According to itc.

Counterpoint Research notes that Xiaomi's move into the premium segment and focus on "innovative marketing campaigns" contributed to

the growth. As for Apple and Samsung, even without growth in 2024, both companies still remain leaders in the global market. Samsung leads Apple with 19% of total sales. Apple has a share of 18%, but together both dropped by 1%.



5 Wardrobe Essentials to Invest in for 2025

There's a reason why wardrobe staples often come in the same tones. Colors like gray, blue, black, and white are most likely to work with what's already in your closet and will, without exaggeration, withstand trend after trend. Below, we've selected five high-quality pieces that suit any capsule wardrobe.

Light Blue Oxford Shirt

In style circles, the Oxford shirt is often hailed as the number one wardrobe essential. While we agree to some extent, we also want to highlight the shirt's various forms. If you're only going to own one Oxford shirt, it should be one that works just as well under a sweater, a blazer, or on its own.

Jeans

We can confidently say that a pair of blue jeans pairs well with almost anything in your wardrobe. Choose a fit that suits your comfort—slim, straight, or a more relaxed cut. They can effortlessly be dressed up or down with a blazer or a T-shirt.

Knitted Sweater

A knitted pullover made from cashmere or lambswool is one of the most versatile garments you can wear. It's comfortable enough for lounging on the sofa and sophisticated enough to pair with a shirt underneath or wear on its own with tailored trousers.

Black Loafers

Even if you're someone who prefers sneakers, a pair of loafers is a must in your shoe wardrobe. This shoe style is the perfect combination of a casual option that still maintains a dressed-up standard. Wear them with jeans, tailored trousers, chinos, or shorts. Pair them with high socks during cooler temperatures or go sockless when the summer heat arrives. According to careofcarl.

Grey Sweatshirt

A grey sweatshirt made from loopback cotton is one of the most comfortable garments that should be in every man's wardrobe. Wear it as a casual alternative to the knitted sweater—comfortable enough for lounging on the sofa, yet sophisticated enough to wear with a shirt underneath. British brand Sunspel is renowned for producing some of the world's finest basics, making this sweatshirt an excellent choice.



نصائح أساسية لاختيار البدلة المناسبة للرجال

قد تبدو جميع البدلات الرجالية متشابهة في نظر البعض: سترة، بنطال، قميص، ربطة عنق، مع إضافة بعض الإكسسوارات أحياناً. وقد يُعتقد أن الفرق الوحيد بين بدلة وأخرى يكمن في اللون ونوعية القماش. ولكن الحقيقة أن كل بدلة تحمل طابعاً خاصاً يميزها، فالبدلة التي تناسب شكل جسمك قد لا تكون مناسبة لغيرك. استمر في قراءة السطور التالية لاكتشاف أهم النصائح لاختيار البدلة المثالية التي تعزز أناقتك، وفقاً له الجزيرة نت.

اختيار البدلة المناسبة لشكل الجسم

لاختيار البدلة المناسبة لجسمك، يجب أن تبدأ بتحديد شكل جسمك بدقة. وهناك مجموعة من النصائح الأساسية التي يمكنك الاعتماد عليها لاختيار البدلة المثالية التي تعزز مظهرك وأناقتك، ومنها:

لذوي القامة الطويلة: يتميزون غالباً بجذع وأطراف طويلة مع أكتاف ضيقة وخصر صغير. وفي هذه الحالة، يُفضل اختيار بدلة تضيق حجماً إضافياً للككتفين والخصر لتحقيق التوازن. ويجب الحرص على أن يكون طول البنطال مناسباً، بحيث لا يبدو قصيراً جداً. ومن الأفضل تجنب السترات والسراويل القصيرة، لأنها قد تبرز الطول بشكل مبالغ فيه. كما يُنصح بتجنب التصاميم التي تجعل الجذع يبدو أطول، مثل الخطوط الطولية أو الأزرار المرتفعة.

لذوي القامة القصيرة: يواجهون تحدياً خاصاً عند اختيار البدلة، حيث يصبح طول السترة عاملاً محورياً. يُفضل اختيار سترة أقصر قليلاً لتحسين التناسب البصري، مما يُظهر الساقين بشكل أطول. ويكمن من ارتداء بدلة بلون داكن موحد من الرأس إلى القدمين أن يضيف وهم الطول. وكذلك فإن اختيار سترة بأزرار منخفضة وزر واحد يحافظ على توازن البدلة ويضيف مظهراً طويلاً بصرياً. ويجب التأكد من أن أكمال السترة قصيرة بما يكفي لتُظهر نصف بوصة على الأقل من أكمال القميص، مما يساهم في جعل الذراعين يبدو أطول.

للنحيفين: يتميزون بأكتاف ضيقة وخصر صغير. لذلك، يُفضل ارتداء بدلة ذات صدر مزدوج مع طيات صدر عريضة لإيجاد وهم بصري يعرض إضافي في منطقة الصدر والككتفين. وتجنب السراويل الضيقة لأنها قد تبرز نحافة الجسم. وبدلاً من ذلك، اختر سراويل ذات قصة أوسع قليلاً لإضافة عمق لشكل الجسم. وابتعد عن البدل المخططة طولياً، واختر التصاميم الكاروهات التي تعزز الإحساس بالحجم. وأضف لمسات أفقية مثل الحزام، مندبل الجيب المطوي، ربطة العنق لتوفير إشارات بصرية تُظهر الجسم أعرض.

للممتلئين: يُنصح بتجنب البدلات الضيقة لأنها قد تبرز الامتلاء. وتعتبر السراويل ذات المقاس الكلاسيكي أو المدبب الخيار الأمثل. فاخر السترات ذات الزرين التي تُسهّم في تنحيف الجذع. وتساعد التصاميم ذات الخطوط الرأسية في توجيه

نصائح أساسية لاختيار البدلة المناسبة

تحقق من ملائمة البدلة لمقاسك: يجب أن تكون البدلة متناسبة تماماً مع مقاسات جسمك بحيث لا تكون ضيقة جداً ولا فضفاضة. ويتم تحديد مقاس البدلة بناءً على حجم الصدر مع مراعاة أن البنطال عادة يكون أصغر بمقدار 6 بوصات عند الخصر. وعند تجربة البدلة تأكد من ملائمة الككتفين والصدر والخصر وطول السترة. وتعد السترة مناسبة إذا كان خط الكتف يتطابق مع كتف مرتديها، وإذا أغلقت بسهولة مع وجود مساحة بسيطة للحركة.

اختيار القماش حسب المناسبة: نوع القماش يلعب دوراً كبيراً في تحديد مظهر البدلة وملاءمتها للمناسبة. وللمناسبات الرسمية يفضل الصوف أو مزيج الصوف لتوفير لمسة من الفخامة. وللمناسبات غير الرسمية الأقمشة تعد القطنية أو الكتانية أكثر راحة ومرونة. والشخص الذي يرتدي البدلة للعمل يحتاج إلى قماش متين ومرحس يسمح بالتنفس بينما الذي يحضر حدثاً رسمياً يبحث عن الفخامة والشكل الأنيق.

انتبه للتفاصيل: التفاصيل الصغيرة مثل طيات صدر السترة وحجم الأزرار والجيوب يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في الشكل النهائي للبدلة. وتلعب الخياطة الجيدة دوراً مهماً. ويمكن للخياط الماهر إجراء تعديلات بسيطة لتحسين ملائمة البدلة لجسمك. معرفة الفرق بين البدلات مرتفعة ومنخفضة الجودة: البدلات عالية الجودة تصنع عادة من أقمشة طبيعية مثل الصوف والقطن والكتان. ومنخفضة الجودة تصنع من مواد مثل البوليستر أو الفسكوز التي تتميز بمرونة أقل وملمس أسلب. ويمكن ملاحظة الجودة من خلال فتحات الأزرار والتشطيبات النهائية حيث تكون التفاصيل في البدلات مرتفعة الجودة أكثر عناية ودقة.

وباتباع هذه النصائح يمكنك اختيار البدلة المثالية التي تعزز أناقتك وتناسب احتياجاتك المختلفة.



أفضل ماركات الساعات الرجالية

أفضل ماركات الساعات الرجالية تعتبر من أبرز الإكسسوارات التي تكمل إطلالة الرجل وتعكس ذوقه وشخصيته. إلى جانب كونها أداة عملية لقياس الوقت، فهي أيضاً تعبير عن الأناقة والفخامة، وتتعدد تصاميمها واستخداماتها بين البسيطة والرسمية. بحسب «shemaghshop».

أنواع الساعات الرجالية:

الساعات الكلاسيكية (الرسمية):

تميل إلى التصاميم الأنيقة والبسيطة، مثل الساعات ذات المينا الصغير والأرقام الرومانية أو العربية
تكون هذه الساعات مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الذهب، وتتميز بسوار جلد طبيعي.
مناسبة للمناسبات الرسمية، وحضور الاجتماعات أو الحفلات، حيث تضيف لمسة من الفخامة للمظهر.

الساعات من المستلزمات الرجالية من أهمها وأبرزها

ساعة رولكس:

تتميز ساعات رولكس بتصاميم أنيقة، بسيطة، وعصرية في نفس الوقت. تتنوع التصميمات بين المعدن، الذهب، البلاتين، والفولاذ المقاوم للصدأ، مع بعض الساعات التي تشمل الألماس أو مواد ثمينة أخرى.
حجم الساعة يتنوع بين الساعات الكبيرة والصغيرة لتناسب جميع الأذواق، مع تصميمات للرجال والنساء



تستخدم ساعات رولكس آليات حركة ميكانيكية أو أوتوماتيكية، وهي ميكانيكية بالكامل، مما يعني أن الساعة لا تتطلب بطاريات وتعمل بواسطة حركة المعصم. تتميز ساعات رولكس بجودة بناء استثنائية. تستخدم الشركة مواد عالية الجودة مثل الفولاذ المقاوم للصدأ، مقاومة الماء هي واحدة من الميزات البارزة في ساعات رولكس السوار المعدني في ساعات رولكس يُعتبر من أقوى الأساور في عالم الساعات الفاخرة في بعض الموديلات، يمكن اختيار سوار الجلد الفاخر مع تصميم يضيف المزيد من الأناقة. تعتبر رولكس واحدة من أكثر العلامات التجارية شهرة واحتراماً في العالم، وهي تمثل رمزاً للنجاح والرفاهية. تُعرف رولكس بأنها واحدة من العلامات التجارية الفاخرة التي يفضلها المشاهير والرياضيون وكبار رجال الأعمال

الساعات الرياضية:

تتميز بالمتانة والمقاومة للماء، وغالباً ما تأتي مع ميزات مثل التوقيت المزدوج، الكرونوغراف (أداة لقياس الوقت)، العد التنازلي، أو الجي بي إس. هذه الساعات تكون عادة مصنوعة من مواد مقاومة مثل السيراميك، التيتانيوم، أو الفولاذ المقاوم للصدأ، وتأتي مع حزام مطاطي أو سوار معدني.

الساعات الذكية:

الساعات الذكية تأتي بتصاميم متنوعة، بعضها رياضي وبعضها أنيق، وهي تتسم بالحدثة والتكنولوجيا المتطورة. تتمتع هذه الساعات بميزات متقدمة مثل تتبع النشاط البدني، إشعارات الهاتف المحمول، قياس نبضات القلب، والتفاعل مع التطبيقات.

الساعات العسكرية:

الساعات العسكرية عادة ما تكون متينة، مقاومة للصدمات، وأحياناً تحتوي على خصائص إضافية مثل البوصلة أو المنظار. تتسم بالتصميم العصري والبسيط، وغالباً ما تحتوي على حزام من النيلون أو الجلد المتين.

الساعات الفاخرة:

تتميز الساعات الفاخرة بتفاصيل معقدة وتشطيبات يدوية دقيقة، وغالباً ما تتضمن آلية حركة ميكانيكية أو أوتوماتيكية. يتم استخدام مواد مثل الذهب، البلاتين، أو الألماس في صناعة هذه الساعات. مناسبة للمناسبات الخاصة والأوقات التي تتطلب إطلالة أنيقة. قد تستخدم أيضاً كاستثمار، حيث ترتفع قيمة بعض الموديلات مع مرور الوقت.

نصائح لاختيار الساعة المناسبة:

الهدف والاستخدام:

حدد استخدام الساعة (رسمية، رياضية، ذكية) لاختيار الساعة المناسبة.

الميزانية:

اختر الساعة التي تتناسب مع ميزانيتك، حيث تتراوح الأسعار من ساعات اقتصادية إلى ساعات فاخرة باهظة الثمن.

الراحة والمقاس:

تأكد من أن الساعة تتناسب مع معصمك وأنها مريحة في الارتداء.

المتانة:

تحقق من المواد المستخدمة في الساعة، خاصة إذا كنت تستخدمها في بيئات قاسية أو رياضية.

التكنولوجيا:

إذا كنت مهتماً بالتكنولوجيا، اختر الساعات الذكية التي توفر ميزات إضافية مثل تتبع النشاط وإشعارات الهاتف.



نصائح لاختيار عطر رجالي فخم

لضمان استمرار رائحة العطر لفترة طويلة.

كيفية استخدام العطور الرجالية بشكل صحيح

للاستفادة القصوى من العطور القوية والرائحة للرجال، يجب استخدامها بشكل صحيح. يفضل وضع العطر على نقاط النبض مثل الرقبة والمعصمين، حيث يكون الجلد أكثر دقاً ويساعد على إطلاق رائحة العطر بشكل أفضل.

اختر العطر الذي يناسب شخصيتك

في النهاية، يعتمد اختيار العطر المناسب على ذوقك الشخصي وشخصيتك. لذا، يفضل تجربة العطور واستشارة خبراء العطور للحصول على نصائح حول العطر المثالي الذي يناسبك ويعكس شخصيتك.

قبل البدء في اختيار عطر رجالي فخم، يجب تحديد النوع المفضل من العطور. هناك عدة أنواع من العطور مثل العطور الشرقية، الخشبية، والزهرية. يمكنك تحديد النوع المفضل بناءً على ذوقك الشخصي والمناسبات التي ترغب في استخدام العطر فيها.

مراعاة المكونات الأساسية

تعتبر المكونات الأساسية للعطور الرجالية الفخمة مهمة جداً. بعض المكونات الشائعة تشمل العود، المسك الأبيض، وخشب الأرز. يمكنك اختيار العطر الذي يحتوي على المكونات التي تفضلها وتناسب ذوقك. الاهتمام بالتركيبة والثبات يعتبر الثبات والتركيبة من العوامل المهمة عند اختيار عطر رجالي فخم. يفضل اختيار العطور ذات التركيبة العالية والثبات الجيد

هل ترغب في اختيار عطر رجالي فخم ولكن لا تعرف تحديداً ما الذي يناسب شخصيتك؟ نقدم لك بعض النصائح المهمة التي تساعدك في اختيار عطر، وفقاً لـ «rajil». في عالم العطور الرجالية الفخمة، يعتبر اختيار العطر المثالي تجربة شخصية ومميزة. يمكن أن يعكس العطر شخصيتك ويضيف لمسة من الأناقة والجاذبية لمظهرك. في هذا المقال، سنقدم لك نصائح مفيدة لاختيار عطر رجالي فخم يناسب ذوقك ويتناسب مع المناسبات المختلفة.

تحديد النوع المفضل من العطور

بعد أن تعرفت معنا في وقت سابق على أنواع عطور رجالية فواحة، نقدم لك اليوم بعض النصائح التي تساعدك على اختيار العطر المناسب لك.

علاج البشرة الدهنية للرجال فعال ومميز

الدهنية. استخدام واقي الشمس بشكل يومي ودائم. استعمال مرطب طبي خصوصاً بعد الحلاقة والاستحمام. وضع الألويفيرا على أماكن البثور فهي تخفف من تهيج البشرة وتقلل من اللمعان والزيوت. ولا تنسى أفضل ماسكات للبشرة الدهنية التي تساعد من تهدئة الوجه والتخفيف من الزيوت والإفرازات

مميزات هذا العلاج

علاج البشرة الدهنية للرجال ضروري جداً خصوصاً عند تفاقم الحالة وظهور الحبوب الملتهبة واحمرار كامل في الوجه، في هذه الحالات استشارة طبيب جلد أمر هام وضروري لمنع حدوث أي آثار للحبوب، ومن المميزات: لا يعد علاج البشرة الدهنية مكلفاً كثيراً أو باهظ الثمن.

يعزز علاج البشرة الدهنية من الجمال ويعطي للوجه إشراقة ونضارة.

القضاء التام على الحبوب والرؤوس السوداء.

يساعد في الوقاية من بعض الأمراض الجلدية المرتبطة

بالبشرة الدهنية.

يعزز الثقة بالنفس ويزيد من المظهر الجمالي للرجل.



تسبب البشرة الدهنية الحرج للرجال وتؤثر سلباً على مظهرهم الجمالي بسبب ظهور البثور الملتهبة والرؤوس السوداء وزيادة الإفرازات الدهنية وتهيجات في البشرة غير المرغوب بها. والعلاج يمكن أن يكون عن طريق تطبيق بعض الإجراءات اليومية والاهتمام والعناية الخاصة ولا ننسى الماسكات حيث أن تطبيق الماسكات للبشرة الدهنية مفيد أيضاً. بحسب موقع «رجل».

طرق العلاج

تتطلب معالجة البشرة الدهنية الصبر وتحتاج الوقت الطويل خصوصاً إذا كان الوجه ممتلئاً بالحبوب الملتهبة والبثور، والعلاج يكون بالطرق التالية: الابتعاد كلياً عن المنتجات والكريمات التي تحتوي الزيوت.

استخدام المرطبات الطبية الغنية بالجلسرين وحمض الهالورونيك أسيد. استعمال أدوية تحتوي حمض الساليسيليك الذي ينظف المسام بعمق ويقلل إفراز الزيوت من البشرة.

تنظيف البشرة باستمرار خصوصاً قبل النوم وبعد

التعرض الشديد، وذلك لتنظيف تراكم الأوساخ والزيوت.

تناول أطعمة صحية خفيفة السكر والزيوت والمهم أن تحتوي

فيتامينات ومعادن تعمل على ترميم البشرة.

تجنب كافة الأطعمة الغنية بالبهارات والحار بالإضافة للأطعمة



مقهى ومطعم غالاتا Galata sweets Turkish coffee

تجربة الفطور و الحلويات والمعجنات
التركية في مدينة ديربورن الامريكية

1035 Mason St. Suite 102, Dearborn Mi, 48124

313.914.7059 info@galatasweetsusa.com

galatasweetsusa.com

FOLLOW US ON

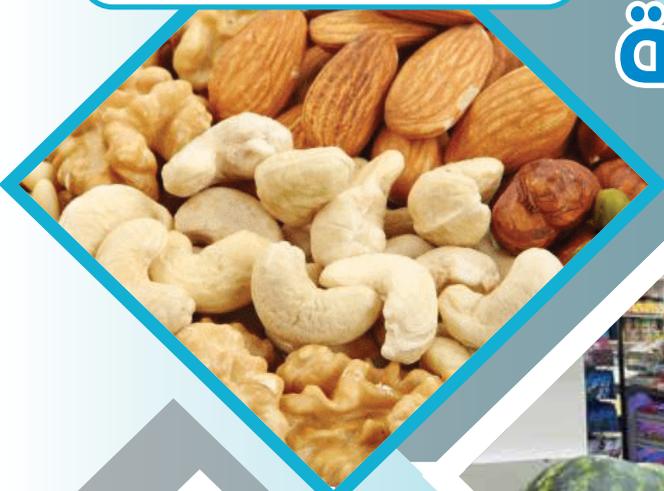


grocery - produce nuts - coffee
خضار - فواكه - سمانة - قهوة

V.I.P MARKET

أسواق الخيمة

Many Varieties Of Hookahs
Tobacco - Charcoal



27275 Ford Rd.
Dearborn Hgts, MI 48127

Tel: 313.565.6655
Fax: 313565.1120

THE NATION PRESS
الأمس
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ADVERTISE WITH US AND REACH MILLIONS OF VIEWERS

THOUSANDS VISIT OUR SITE DAILY

THE FIRST DAILY NEWS SITE IN NORTH AMERICA SINCE 2006

MORE THAN 120 MILLION VIEWER TILL DATE

VISIT US NOW TO SEE THE DIFFERENCE

4 MORE THAN MILLION VIEWER A MONTH

www.thenationpress.net

الأمس
...نضع العالم بين يديك

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ضع إعلانك معنا..
شاركنا الريادة

الآلاف يزورون موقعنا يومياً

الموقع الأخباري اليومي الأول في شمال أمريكا منذ 2006

أكثر من 120 مليون متصفح حتى الان

قم بزيارتنا الان لترى الفرق

4 شهريا قرابة الـ مليون متصفح

www.thenationpress.net



سمانة عربية
بأنواعها

أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126



6 مدن عربية مفضلة لزيارتها والاستمتاع بفصل الشتاء بدفع

حدائق ماجوريل: استرخ في حدائق ماجوريل الخلابة واستمتع بالهدوء والجمال الطبيعي.
المدينة القديمة: تجول في شوارع المدينة القديمة واستمتع بالعمارة التقليدية والأسواق النابضة بالحياة.

دبي

انطلق إلى دبي لقضاء عطلة لا تُنسى واستغل المناظر الطبيعية المحيطة أو اذهب لمشاهدة الحياة البرية أو النجوم في الصحراء، كل ذلك أثناء الاستمتاع بالمرافق الفخمة.

توفر دبي فرصة الاستمتاع بتناول الطعام بجانب المسبح على أسطح ناطحات السحاب مع إطلالات على الأفق.
تمنح المدينة للسائحين فرصة المغامرة في إحدى الحدائق المائية أو أماكن التزلج الداخلية بالفندق.

سد حتا: سافر لمدة ساعة تقريباً إلى سد حتا، حيث تخلق المياه الفيروزية والجبال المحيطة خلفية للتجديف بالكاياك والأنشطة المائية.
برج خليفة: استمتع بإطلالة بانورامية على المدينة من أعلى برج خليفة وهو أطول مبنى في العالم.

القاهرة

تتميز القاهرة بجوها المعتدل في الشتاء، مما يجعلها وجهة مميزة للاستمتاع بجمال أثارها القديمة دون التعرض لحرارة الصيف الشديدة وزيارة المعالم التاريخية الأتية:

الأهرامات وأبو الهول: لا تفوت فرصة زيارة هذه العجائب الأثرية في جو لطيف، حيث يمكنك الاستمتاع بصور مميزة دون حرارة الشمس القوية.

خان الخليلي: تجول في أسواق خان الخليلي القديمة واستمتع بشراء الهدايا التذكارية والحرف اليدوية.

القاهرة الإسلامية: استكشف جمال العمارة الإسلامية من خلال زيارة الجامع الأزهر والقلعة ومساجد عمرو بن العاص والسلطان حسن والرفاعي.

المنتزهات: يمكنك أيضاً الاسترخاء بين أحضان طبيعة القاهرة الخلابة في حدائق الأزهر بارك والميريلاند والحرية والطفل لقضاء أوقات هادئة.

تبوك

لا تفوت فرصة الاستمتاع برحلة غير عادية إلى تبوك، أرض العجائب الشتوية في شمال غرب المملكة العربية السعودية وزيارة الأماكن الأتية:
جبل اللوز: شاهد تساقط الثلوج النادر في جبل اللوز، حيث ستكافئك رحلة المشي الصعبة بمناظر خلابة.

بجدة: هنا تتحول قرية بجدة الأسرة تحت غطاء من الثلج رمالها الحمراء إلى منظر شتوي مميز لالتقاط الصور.

وادي الديسة: قم بالمشي لمسافات طويلة عبر التكوينات الصخرية الدرامية في وادي الديسة، حيث يمكنك العثور على مصادر المياه العذبة ورؤية الريحان ينمو في البرية.

استكشاف الجبال: يمكنك القيام برحلات استكشافية إلى الجبال المحيطة بتبوك ولتتمتع بالمناظر الطبيعية الخلابة.



الفنا، حيث تجد العروض الفنية والحرفيين والباعة المتجولين.
قصر الباهية: لا تفوت فرصة استكشاف قصر الباهية وهو تحفة معمارية إسلامية.

في منطقة الشرق الأوسط، حيث يسود الطقس الحار معظم العام، يأتي الشتاء بدرجات حرارة معتدلة تتراوح بين 15 و25 درجة مئوية، مما يوفر فرصة رائعة للاستمتاع بالمغامرات في الهواء الطلق. من الشواطئ الهادئة في صلالة إلى المنتجعات الفاخرة في الدوحة، ومن الأسواق النابضة بالحياة في مراكش إلى الأماكن التاريخية في القاهرة، كل مدينة عربية تقدم تجارب فريدة ومغامرات لا تُنسى تحت أشعة الشمس الشتوية اللطيفة. فما هي أفضل المدن العربية التي يمكنك زيارتها هذا الشتاء؟ وما الذي يجعلها وجهات لا تُقاوم للسائحين؟ بحسب موقع سيدتي.

الدوحة

بفضل درجات الحرارة المثالية والأنشطة الخارجية المتنوعة، تعد الدوحة المكان المثالي لقضاء فصل الشتاء.

الأنشطة: استرخ في المنتجعات ذات الشواطئ الخاصة والمساح المتألثة أو انطلق إلى الكتبان الرملية الذهبية من أجل التخييم تحت النجوم.

زكريت: اكتشف قرية زكريت، في شمال غرب قطر، بتكويناتها الصخرية الجيرية الخلابة في الصحراء، لربما ترى حيوان المها أو الغزلان في بيئتها الطبيعية.

كورنيش الدوحة: تجول على طول كورنيش الدوحة واستمتع بإطلالات خلابة على الخليج العربي. كما يمكنك ممارسة رياضة المشي أو الركض، أو الاسترخاء في المقاهي والمطاعم المطل على البحر.

زيارة متحف قطر الوطني: استكشف هذا المتحف المعماري الذي يضم مجموعة واسعة من القطع الأثرية والتحف الفنية.

سوق واقف: تجول في سوق واقف واستمتع بتجربة التسوق التقليدية وشراء الهدايا التذكارية والتوابل والتحف.

صلالة

توجه إلى مدينة صلالة في عُمان هذا الشتاء، حيث توفر لك الرحلات خلال الموسم الهادئ خيارات أكثر، بأسعار معقولة وأجواء مريحة.

البحر العربي: استمتع بمياه البحر العربي التي تضرب قدميك واقض أيامك في حمامات الشمس على شاطئ المغسيل والفرايح وانغمس في الأجواء المريحة عبر مقاهي الشواطئ وأشعر وكأنك في منزلك مع الضيافة الودودة من السكان المحليين.

أرض اللبان: تسوق للحصول على اللبان الذي يتم حصاده محلياً في سوق الحصن واستكشف تاريخ أرض اللبان وهو متحف عماني يقع في صلالة وتحديدًا في متنزه البليد الأثري بمنطقة الحافة.

المناظر الخضراء: تتميز صلالة بجمال طبيعتها الخضراء، حيث يمكنك زيارة وادي دربات والاستمتاع بالشلالات والأنهار.

التخييم: يمكنك قضاء ليلة في المخيم تحت النجوم والاستمتاع بجمال الطبيعة.

الأماكن التاريخية: إذا كنت من هواة استكشاف المواقع التاريخية يمكنك زيارة قلعة طاقة وقصر الصنعة وحصن مرباط.

مراكش

تتميز مراكش، الواقعة جنوب غرب المغرب، بالقرب من جبال الأطلس، بجوها الدافئ في الشتاء، مما يجعلها ملاذاً للهروب من البرد القارس، كما تشتهر بعدد من الأماكن السياحية المرموقة مثل:

جامع الفنا: استمتع بالحياة الليلية النابضة بالحياة في ساحة جامع

Top 7 Historical Places to Visit in Istanbul, Turkey

The most stunning views of Turkey can be discovered in Istanbul. It's an ancient city rich in history, which you can find by visiting historical landmarks or any museum in the city. Of all, nothing less should be expected from a city that has served as the capital for many ancient empires, including the longest-lasting one. So, plan your Turkey trip and explore the amazing views with your loved ones. When it comes to embracing history, visiting Istanbul essentially offers no choice, as it is around virtually every turn. You'll never be far from a historical landmark, whether it's a palace, a monument, or a mosque. Let's find out the great historical places you must see in Istanbul. According to houseoftours.

Suleymaniye Mosque

Suleymaniye Mosque is a stunning historical structure that offers amazing views of the Golden Horn. This wonderful building was built over a period of 7 years in 1557 by the renowned Mimar Sinan, the imperial architect under Suleiman the Magnificent. When visiting this mosque, you can see marble columns with a colonnaded peristyle design. Stained glass windows and elaborate workmanship adorn the walls and ceilings. The mosque is situated on Third Hill and offers a good vantage point. So, don't miss out on this place in your Turkey travel package.

Hagia Sophia

The Hagia Sophia is a large and startling mosque that dates back more than a thousand years and is one of the most recognizable attractions in the city. It was built as a cathedral under the direction of the Roman Emperor Justinian in 537. In the 15th century, the Ottomans transformed it into a mosque. Today, this huge monument is largely used as a history museum, where you can enjoy seeing the myriad Christian and Islamic elements embellishing the perfectly decorated interior and exhibiting Byzantine architectural craftsmanship. It's all near the eastern coast, right south of Topkapi.

Topkapi Palace

Topkapi Palace is a highly recognized historic palace complex that was formerly the major residence of Ottoman sultans but now serves as a historical museum you must see with your team. After years of work under the instructions of Mehmed the Conqueror following the conquest of Constantinople, construction was completed in 1478. When you visit this place, you can enjoy seeing the four main courtyards, several minor structures, and the central palace itself, which has been very well maintained. It's on the coast, on the eastern side of Eminonu.

Sultan Ahmet Camii

The Sultan Ahmet Camii, also known as the Blue Mosque, is a large, medieval mosque with 6 prominent minarets that is a UNESCO World Heritage Site. It was built in the early 17th century and has amazing architecture, including 5 main domes and 8 subsidiary domes. Inside this mosque, you can discover handcrafted tiles with several tulip motifs. Blue paint dominates the design on the top levels, earning the mosque the nickname "Blue Mosque." It's near the Hagia

Sophia in eastern Eminonu. Choose one of the best Istanbul holiday packages from UAE or anywhere in the world to enjoy with your loved ones.

Galata Tower

Galata Tower is a centuries-old stone tower with an astounding look that dominates the city's north-side skyline. This tower was built in 1348 and stands 67 meters tall, with a 52-meter-high top level. When you visit this amazing tower, you'll be amazingly covered by spectacular Romanesque architecture that contrasts with several surroundings, especially modern styles. The moments of climbing to the peak will definitely offer some breathtaking sights of the Golden Horn area. It's located in the heart of Galata, on the north bank of the river.

Dolmabahce Palace

Dolmabahce Palace is a large and amazing 19th-century palace built for Ottoman sultans with astounding architecture in the Rococo Revival and Baroque Revival styles. After 13 years of construction, it was completed in 1856 and served as the empire's major administrative center until its demise in 1922. When you visit this palace, you can see a tremendously massive structure with 285 distinct chambers and 4.5 hectares of space. The interior design incorporates features of several good styles, including Ottoman, Rococo, Baroque, and Neoclassical. It's near the water in the Besiktas district northeast of downtown; you must see it once in your life.

Grand Bazaar

The Grand Bazaar is a wonderful place you must visit, as its historic covered market still serves its original purpose, housing thousands of merchants spread across 61 covered streets. While the market was functional by 1455, it grew significantly over the years, reaching its current size after 1730. Do you know that visiting this Grand Bazaar is equal to visiting a modern mall, except that the stores are housed within centuries-old covered arches? You shouldn't miss those good moments in Istanbul. There are literally thousands of stores selling many good and quality things. It is located at Eminonu, in the peninsula's core.



ما هو المكان الأكثر أماناً في الطائرة لتجنب انتقال الأمراض؟

أحمد مصطفى

بينما نستعد للسفر، نتساءل عن كيفية الحفاظ على صحتنا وسلامتنا خلال الرحلة الجوية؛ فهل هناك مقاعد معينة يمكن أن توفر حماية أفضل من انتقال الأمراض؟ وما هي الإجراءات التي يمكننا اتباعها لضمان رحلة خالية من المتاعب الصحية؟

طرق انتقال الأمراض المعدية على متن الطائرة

ينتشر معظم التهابات الجهاز التنفسي بين الأشخاص من خلال طريقتين رئيسيتين: القطرات والهباء الجوي. تشمل القطرات: اللعاب أو المخاط أو سوائل الجسم من شخص مصاب. لذلك، عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، فإنه ينشر الجراثيم في محيطه. إذا لامست عن غير قصد قطرات مثل المرور بجانب شخص مصاب يسعل أو يعطس أو لمس قطرات شخص مصاب، فأنت أكثر عرضة للإصابة. لا تنتشر القطرات، بدورها، على نطاق واسع في الهواء، بل تسقط بدلاً من ذلك بالقرب من المكان الذي يجلس فيه الشخص المصاب. يمكن إطلاق قطرات صغيرة من الهباء الجوي في الهواء، ويمكن أن يصاب من حولهم بالعدوى عند استنشاقها بتركيزات عالية.

المكان الأكثر أماناً على متن الطائرة

بحسب استنتاجات فريق أبحاث FlyHealthy، فإن وضع النافذة هو المقعد الأكثر أماناً بسبب قلة التفاعل مع الركاب الآخرين، كما أن احتمالية انتشار المرض أقل بشكل كبير. في المتوسط، لا يضطر الأشخاص الجالسون بجوار النافذة إلى التفاعل مع الركاب وأفراد الطاقم سوى 12 مرة. بالمقابل، يصل هذا الرقم بالنسبة لركاب الصف الأوسط إلى 58 مرة، ويصل إلى 64 مرة بالنسبة للأشخاص الجالسين في مقعد الممر.

أضيفي إلى ذلك، إن الأشخاص الجالسين بجوار النافذة أقل ميلاً للتهووس من مقاعدهم، حيث يتحرك 43% فقط منهم حول الطائرة مقارنة بـ 80% من الأشخاص الجالسين بجانب الممر، مما يعني أنهم أقل عرضة للاتصال بحاملي الفيروس. بصرف النظر عن أولئك الجالسين في نفس الصف مع المريض رقم صف، فإن جميع ركاب المقاعد المجاورة للنافذة لديهم فرصة بنسبة 5% أو أقل للاتصال. كما كان لدى معظمهم احتمالية 1-0% وهي أقل

بكثير من نظرائهم في المقاعد الوسطى والممر. غالبية الركاب في أي وضع على متن الطائرة لديهم احتمالية منخفضة نسبياً للإصابة عندما يكون التفاعل بين الركاب على نفس الرحلة قصيراً نسبياً. تم تحديد أفراد طاقم الطائرة باعتبارهم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض على متن الرحلات الجوية بسبب التعرض لركاب مختلفين والإقامات الطويلة على متن الطائرة. فإذا أصيب أحد أفراد الطاقم بالعدوى، فإنه قادر على إصابة 4.6 راكب في المتوسط بالمرض. وفقاً لإرشادات منظمة الصحة العالمية WHO، فإن الركاب الذين يذهبون إلى الحمام أو يتحركون لالتقاط الأشياء من مقصورة الأمتعة أو حتى يمدون أرجلهم، قد يتسببون عن طريق الخطأ في انتشار الفيروس إلى ما هو أبعد من صفين من المقاعد.

نصائح للحماية من العدوى أثناء الرحلة

إن أفضل طريقة لحماية جميع الركاب من الأمراض المعدية هي غسل أيديهم كثيراً بالصابون أو مطهر اليدين. الامتناع عن لمس الوجه والعينين والأنف باليد. الحفاظ على مسافة عند الاتصال بالآخرين. التخلص من النفايات باستخدام الإجراءات الموصى بها. توفير كيس بلاستيكي للتخلص من المناديل المستخدمة أو غيرها من العناصر الملوثة. اعزل نفسك عندما تشعر بالتوعد. احرص على أن تكون تفاعلاتك مع المسافرين المرضى مختصرة قدر الإمكان. كن على اطلاع دائم بجميع التطعيمات الروتينية.

ارتداء قناع واق، خاصة إذا كنت تعاني من أعراض مرضية أو إذا كانت هناك حالات إصابة بفيروسات في المنطقة التي تسافر إليها. تطهير الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر، مثل مساند الذراعين، طاولات الطعام، شاشات الترفيه. يمكنك استخدام مناديل مطهرة أو معقمات. شرب كمية كافية من الماء يساعد على تقوية جهاز المناعة والحفاظ على رطوبة الجسم، مما يزيد من قدرته على مقاومة الأمراض. تجنب تناول الأطعمة غير المطهية جيداً أو المشروبات غير المعبأة. الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم يساعد على تقوية جهاز المناعة ومقاومة الأمراض.





Douz Festival in Tunisia: A four-day celebration of traditional Saharan culture

Every December, The International Festival of the Sahara, or the Douz Festival, takes place in the southern desert region of Tunisia. The rich and original cultural festival is a four-day celebration of the traditional desert culture, focusing on Bedouin life.

The event started as an annual Bedouin Bridal fair where nomadic families would meet, trade and check out the eligible talent for their sons and daughters' future weddings. What was already a huge event on the Bedouin calendar, has become a gigantic celebration of desert culture, attracting over 50,000 people from the region and abroad. Founders stress the importance of preserving the traditional desert culture and the festival is a vital way of appreciating its unique flare and authenticity.

The festivities include different kinds of races, namely a camel marathon, dog races, and exhilarating horse races by daring young Bedouin riders.

There is also wrestling, a central event of a poetry contest and readings, as well as traditional music and colorful dancing. Traditional tableaux of desert life and customs are reenacted. There are typically discussions and conferences that round out the festival with the inclusion of international guests and subjects concerning the modern world. Douz is also home to the Museum of the Sahara, which showcases many displays of traditional nomadic culture. Visitors interested in witnessing this fantastic Festival of the Sahara will do well to plan ahead as hotels in the region fill quickly. The festival usually takes place towards the end of December each year. Mosaic North Africa presents a Festival Package, which includes transportation to the south and hotel accommodations, day excursions to the surrounding areas, or full tours that include a night's stay in the desert.



احتفالات الأمازيغ بحلول رأس السنة 2975.. تمسك بالهوية وترسيخ للأجيال

الفضة في المغرب، تُنظم فعاليات تظاهرة "تيفلوين.. احتفالية الأرض والهوية" خلال الفترة من 11 إلى 14 يناير الجاري، بمبادرة من جماعة تزنييت. وفي مدينة أغادير، عاصمة جهة سوس - ماسة، يتم تنظيم برنامج ثقافي متنوع إحياء لهذه المناسبة التاريخية، ويمتد من العاشر إلى الرابع عشر من يناير الجاري. ويشمل البرنامج فقرات فنية وتراثية، ومعارض للتراث الأمازيغي، وعروضاً موسيقية،



يحتفل الأمازيغ في جميع أنحاء العالم، خصوصاً في شمال أفريقيا، بحلول رأس السنة الأمازيغية الجديدة 2975، التي تصادف يوم 14 يناير في المغرب. وفي بعض دول المنطقة، مثل المغرب، الجزائر، وليبيا مؤخرًا، اكتسب هذا اليوم طابعاً رسمياً بعد اعتماده كعطلة مدفوعة الأجر، مشابهاً لأيام العطل الرسمية مثل الأول من محرم ورأس السنة الميلادية. ويُعرف هذا اليوم بعدة أسماء منها "إيض يناير" أو "يناير" أو "رأس السنة الأمازيغية"، كما يُسمى أحياناً بـ"رأس السنة الفلاحية".

يعد هذا الاحتفال العريق، الذي يمتد لآلاف السنين، مناسبة للاحتفاء بقيم المشاركة والكرم. ويجتمع الأمازيغ في هذه المناسبة لتحضير أطباق تقليدية في أجواء عائلية، مما يعزز قيم التعاون والمشاركة. وتعكس هذه الاحتفالات روح الحياة الجماعية، حيث يتعاون الجميع من رجال ونساء وأطفال لتحقيق المنفعة العامة من خلال العمل المشترك الذي يُثمر خيرات الأرض. وفقاً لـ «العرب»، وتظل العادات المتوارثة مستمرة،

إذ تحضر العائلات الأمازيغية طبق الكسكس بلحم الدجاج، مغطى بالخضروات الجافة، ويتجمع أفراد الأسرة حوله للغناء والترحيب بالعام الجديد، مع الدعاء بأن يكون عاماً مباركاً مليئاً بالخير، خاصة للمزارعين، وأن تُمطر السماء بغزارة لتسقي الأراضي في المناطق الجبلية التي تعد مصدر رزقهم. ويحتفل بـ«يناير» في 12 يناير في بعض الدول الأمازيغية، وهو ما يُعرف أيضاً بـ«إخف أوسغاس» في اللغة الأمازيغية، ويعد هذا الحدث إرثاً تاريخياً مهماً.

وفقرات سينمائية، بالإضافة إلى ندوات ثقافية. وحسب المنظمين، فإن هذه التظاهرة تعد فرصة لسكان المدينة وزوارها لاكتشاف المعاني الرمزية للاحتفال بـ«يناير» والتعرف على الحضارة الأمازيغية كمكون أساسي للثقافة المغربية. كما تهدف إلى إبراز المعالم الثقافية لمدينة تزنييت وجعلها منارة ثقافية على الصعيدين الجهوي والدولي. ويتضمن برنامج التظاهرة فعاليات في فضاءات ذات بعد تراثي داخل المدينة القديمة، حيث يتم عرض غنى وتنوع الموروث الثقافي، وأشكال التعبير الفرجوي المميزة

وتتجسد قيم «يناير» في الأطباق التقليدية التي تعتمد على ما توفره الأرض، مثل زيت الزيتون، زيت الأركان، العسل، السمّن، الفاصوليا البيضاء، العدس، الحصى، الشعير، الذرة، البقوليات المحففة، الفواكه المحففة، الخضروات المحففة، الأعشاب المحلية، واللحوم المحففة بما في ذلك أقدام الماعز («إكيكر»)، حسب المناطق.

وتشهد عدة مدن مغربية تنظيم مهرجانات احتفالاً برأس السنة الأمازيغية. ففي مدينة تزنييت، عاصمة



موميאות محنطة ومجموعة من القطع الأثرية، بما في ذلك نماذج من الطين لأضرحة جنائزية، وشظايا من تماثيل إيزيس وأفروديت، وقطع من التوابيت الخشبية، وشظايا فخارية.

وأضاف أن هذه الاكتشافات تعكس التاريخ الغني والمتعدد الطبقات لسقارة، وتؤكد على أهميتها كموقع دفن يمتد عبر عصور متعددة، مشيراً إلى أن مثل هذه الاكتشافات عمقت فهم الحضارة المصرية القديمة وعززت أهميتها الثقافية العالمية.

وتخطط البعثة الأثرية المصرية اليابانية لمواصلة عملها في موسم التنقيب المقبل، على أمل الكشف عن المزيد من الكنوز المخفية داخل سقارة، ولن تعمل هذه الجهود المستمرة على توسيع نطاق المعرفة بالماضي القديم لمصر فحسب، بل ستساهم أيضاً في الحفاظ على تراثها الثقافي وتعزيزه للأجيال القادمة.

سقارة، بعمود مغلق من الحجر الجيري يؤدي إلى غرفة دفن، وتتكون المصطبة الأخرى، الواقعة بالقرب من المنحدر الصخري، من هيكل علوي من الطوب اللبن وعمود مستطيل مركزي. وتشمل القطع الأثرية التي تم اكتشافها بالقرب من المقابر طبقاً من المرمر، وإناء أسطوانيا صلبا، يعود تاريخه إلى أواخر الأسرة الثانية وأوائل الأسرة الثالثة، وختما من الحجر الجيري، وتوفر هذه الاكتشافات مزيداً من الرؤى حول ممارسات الدفن والثقافة المادية في ذلك الوقت.

وصرح رئيس البعثة اليابانية، نوزومو كاواي، أن أعمال التنقيب هي تعاون بين المجلس الأعلى للآثار المصري وجامعة كانازاوا اليابانية.

وأضاف أن فريق البحث قام أيضاً بترميم وتنظيف المقابر اليونانية الرومانية التي تم اكتشافها خلال المواسم السابقة، وقد كشفت هذه الجهود عن بقايا

مصر.. اكتشافات جديدة تكشف أسراراً جديدة عن الحضارة الفرعونية



وقال الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار المصري، محمد إسماعيل خالد، إن «هذه الأدلة الجديدة تشير إلى أن سقارة لم تكن موقعاً رئيسياً للدفن خلال المملكة القديمة فحسب، بل أصبحت أيضاً ذات أهمية خلال المملكة الحديثة عندما أعيدت منف عاصمة لمصر بعد طرد الهكسوس».

وسلط إسماعيل خالد الضوء على أهمية هذه النتائج، مشيراً إلى أنها تشير إلى أن مقبرة سقارة تمتد إلى الشمال أكثر مما كان يُعتقد سابقاً، وأكد أن «الموقع لا يزال يحمل العديد من الأسرار التي لم تُكشف بعد، مما يوفر إمكانات هائلة لاكتشافات مستقبلية».

من ناحيته، رئيس قطاع الآثار المصرية، قدم محمد عبد البديع، في بيان وزارة السياحة والآثار المصرية، أوصافاً تفصيلية للمقابر، إذ أن من بين الاكتشافات مصطبتان من الطوب اللبن، ومقبرتان منحوتتان في الصخر، وتتميز أحد المقابر، الواقعة بالقرب من الحافة الشمالية لهضبة



يوصل موقع سقارة الأثري، أحد أهم المواقع التاريخية في مصر، الكشوف عن أسرار رائعة توفر رؤى قيمة حول تاريخ هذه المنطقة الشهيرة. يأتي هذا على خلفية البعثة الأثرية المصرية اليابانية، التي اكتشفت مقابر ومصاطب ومدافن جديدة، وفقاً لبيان من وزارة السياحة والآثار المصرية.

وتعمل الاكتشافات، التي تشمل هياكل وقطع أثرية من الأسرات الثانية والثالثة والرابعة، على توسيع الحدود المعروفة لمقبرة سقارة وإلقاء الضوء على دورها المتطور عبر فترات مختلفة من التاريخ المصري. بحسب وكالة سبوتنيك.

وكشفت الحفريات التي أجريت على المنحدر الشرقي لسقارة، عن 4 مقابر مصاطب من أواخر الأسرة الثانية وأوائل الأسرة الثالثة، وأكثر من 10 مدافن من الأسرة الـ18 من الدولة الحديثة.

Rare life-sized statue of a senior general found in China's Terracotta Army

Among the famed terra-cotta warriors in the sprawling tomb of the ancient Chinese emperor Qin Shi Huang, archaeologists have excavated a rare decorated statue. Judging by the figure's features and location, they think it depicts a high-ranking military officer—only the tenth of its kind ever excavated. According to smithsonianmag.

Qin Shi Huang ruled between 221 and 210 B.C.E., and he was the first leader to unite China under one empire. At more than 20 square miles, his tomb in China's Shaanxi Province contains an estimated 8,000 life-size clay statues of soldiers known as the "terra-cotta army."

The terra-cotta warriors are "armed" with spears, swords and crossbows, and they were meant to protect the emperor in the afterlife. While most of the carved figures wear simple armor, the recently discovered figure's armor is colorfully painted and carved with "detailed patterns, ribbons and floral knots," according to the Chinese state-run news site the Global Times.

"These adornments on the high-ranking officers indicate how special they are," Xiuzhen Janice Li, an archaeologist at the University of Oxford who worked at the Emperor Qin Shi Huang's Mausoleum Site Museum, tells Live



Science's Pandora Dewan. "The style and color of the adornments featured the aesthetic taste and social status symbols [of the time]."

Roughly 2,000 clay warriors have been unearthed from Qin Shi Huang's tomb since the site was discovered in 1974, but only ten of these have been statues of military leaders.

The recently discovered statue was found alongside the remains of two chariots, three statues of horses and two other clay figures. As excavation leader Zhu Sihong tells the Global Times, the decorated statue is the first senior military figure found in the pit since formal excavations began in 1994.

"Based on its location, we believe this figure was likely the highest-ranking military commander of this unit," Zhu adds.

Excavations of this particular section began in 2015, and since then researchers have found buried formations of cavalry, crossbowmen and chariots. They say the tomb's buried chariots are usually accompanied by four horses and three soldiers.

"The arrangement of the high-ranking officers in the military formation reflected the military strategy, such as [the] commanding system in the Qin dynasty," Li tells Live Science.

According to the state broadcaster China Central Television (CCTV), terra-cotta generals are often distinguished by headdresses, ribbon-decorated armor and the placement of their hands—clasped together in front of their abdomens.

While the statue was found broken into pieces, its layers of paint have been preserved by surrounding sediment. As one researcher tells CCTV, "Silt provides a relatively stable humidity and temperature, which is beneficial for preserving the colors."

Researchers labeled the statue's pieces in situ before transporting them to a laboratory for further analysis. While its discovery offers new information about the hierarchy of Qin Shi Huang's army, much is still unknown about the terra-cotta warriors. As Li tells Live Science, "The major question is, 'Who is the top general to control the whole terra-cotta army?'"



حربية الحميري: مهندسة يمنية تضع بصمتها على قائمة أكثر 100 امرأة مؤثرة عالمياً

اختارت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" المهندسة اليمنية حربية الحميري في قائمتها السنوية لأكثر 100 امرأة ملهمة ومؤثرة في العالم في مجال الحفاظ على التراث.

وحربية الحميري مهندسة في مجال الحفاظ على التراث، بعد تعرض العديد من المباني ذات الأهمية التاريخية للدمار بعد سنوات من الحرب في اليمن، شرعت حربية في مهمة منحها فرصة جديدة للحياة.

لم يقتصر عملها فقط على مجال الحفاظ على التراث والمواقع التاريخية، بل ساهم أيضاً في تحسين نوعية حياة العديد من الأشخاص. وبالتعاون مع منظمات أخرى مثل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، رمت العشرات من المباني السكنية والتراثية في صنعاء القديمة وفي مختلف أنحاء البلاد. وقامت اليونسكو بعمل مسح لحجم الأضرار في أكثر من 16 ألف موقع.

وقال مكتب اليونسكو لدول مجلس التعاون الخليجي واليمن، "نفخر بإعلان اختيار حربية الحميري، المهندسة اليمنية في مجال الحفاظ على التراث، واحدة من 100 امرأة ملهمة لعام 2024 من قبل بي بي سي" من خلال مبادرات اليونسكو الممولة من الاتحاد الأوروبي في اليمن، وبالتعاون مع الصندوق الاجتماعي للتنمية.



ميساء صابرين أول امرأة تتسلم منصب حاكم مصرف سوريا المركزي

المحاسبة من جامعة دمشق، بالإضافة إلى شهادة محاسب قانوني، مما أهلها لتولي مناصب قيادية بارزة، وشغلت منصب مدير مفضية الحكومة لدى المصارف، وكانت عضواً في مجلس إدارة سوق دمشق للأوراق المالية، قبل أن تتقلد منصبها الأخير. وأضافت الوسائل أن صابرين لعبت دوراً محورياً في صياغة السياسات المصرفية والإشراف على العمليات المالية في البلاد، كما أنها عضو في مجالس ولجان مؤثرة، من بينها مجلس النقد والتسليف ومجلس المحاسبة والتدقيق. وتخلف صابرين في المنصب، محمد عصام هزيمة، الذي عينه الرئيس السابق بشار الأسد في 2021.



عينت الإدارة الجديدة في سوريا، ميساء صابرين حاكمة لمصرف سوريا المركزي، لتصبح بذلك أول امرأة تتولى هذا المنصب، بحسب سيوتنيك. وأفادت وسائل إعلام سورية: «تكليف ميساء صابرين كأول امرأة بمنصب حاكم مصرف سوريا المركزي، في خطوة تُعد سابقة في تاريخ المؤسسة».

وأوضحت تلك الوسائل أن صابرين بدأت مسيرتها ككاتب أول لحاكم المصرف منذ تشرين الثاني/نوفمبر 2020، وتمتلك خبرة مهنية تزيد على 15 عاماً في المجال المالي والمصرفي. كما أنها حاصلة على إجازة وماجستير في



القطرية حياة حجي.. من تعليم برايل إلى قيادة التغيير لذوي الإعاقة البصرية

بعد عودتها إلى قطر عام 2007، تولت منصب مديرة المركز. وعن هذه التجربة، قالت: «كنت حريصة للغاية على توظيف ما تعلمته من نظريات علمية وزيارات ميدانية لمؤسسات التربية الخاصة خلال فترة دراستي لتطوير الخدمات المقدمة لذوي الإعاقة البصرية». عملت الدكتورة حياة على تطوير برامج تعليمية متخصصة تهدف إلى تلبية احتياجات ذوي الإعاقة البصرية ودمجهم أكاديمياً واجتماعياً في مدارس التعليم العام. كما ركزت على استخدام التكنولوجيا والتقنيات المساعدة لتعزيز استقلالية ذوي الإعاقة البصرية، وشاركت في عديد من المؤتمرات وورش العمل لتبادل الخبرات وتحقيق تطور مستمر في هذا المجال.

وتشير حجي إلى أن طريقة برايل ليست لغة، كما يطلق عليها البعض «لغة برايل»، بل هي رموز تمكن الكفيف من القراءة والكتابة بمختلف اللغات.

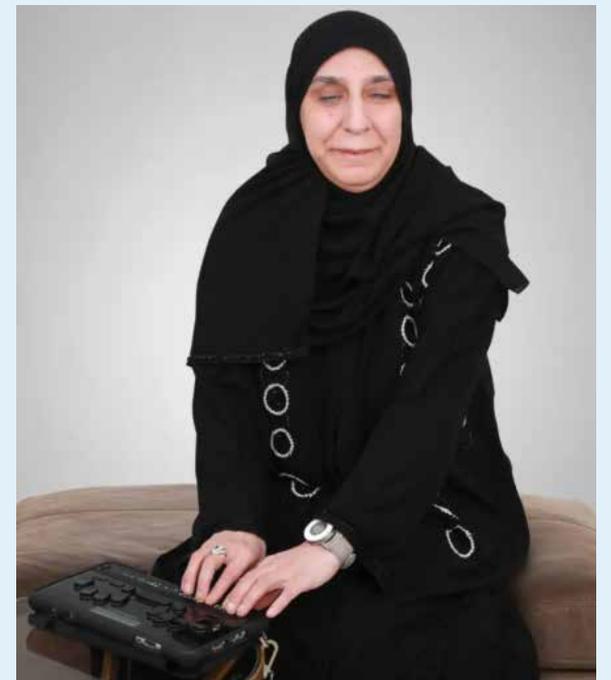
وترى أن طريقة برايل تلعب دوراً بارزاً في حياة المكفوفين بالمجالات الأكاديمية والثقافية والاجتماعية وغيرها من المجالات المختلفة، إذ كان للأثر الأكاديمي لطريقة برايل دور محوري في تمكين المكفوفين من الكتابة والقراءة بطريقة سهلة وبسيطة، فقد ساهمت في مساعدة المكفوفين على التعبير عن أنفسهم والوصول إلى المعرفة.



بدأت الدكتورة القطرية حياة خليل حجي مسيرتها المهنية معلمة للغة العربية بطريقة برايل للأطفال، إلى جانب تدريس التربية الإسلامية لمحو الأمية باستخدام وسائل تعليمية متنوعة. وأسهمت بشكل لافت عن طريق إعداد كتاب خاص لتعليم اللغة العربية لطلاب الصف الأول الابتدائي من المكفوفين، بالإضافة إلى مشاركتها في لجان المركز لتعديل وتكييف المناهج الدراسية بما يلبي احتياجات ذوي الإعاقة البصرية.

لم تقتصر جهود الدكتورة حياة على التدريس فقط، إذ قدمت دورات تدريبية لتعليم القراءة والكتابة بطريقة برايل للموظفات الجدد والأمهات، بهدف تمكينهن من دعم أبنائهن في أداء الواجبات المنزلية ومواجهة تحديات الحياة اليومية. كما حصلت على دورات تربوية متخصصة في مجال التربية الخاصة واللغة الإنجليزية. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

في عام 2000، حصلت الدكتورة حياة على منحة لاستكمال دراساتها العليا في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث التحقت بجامعة بنسلفانيا لدراسة اللغة الإنجليزية، قبل أن تكمل دراستها في جامعة سانت جوزيف في فيلادلفيا، حيث حصلت على درجة الماجستير في التربية الابتدائية والخاصة، ثم الدكتوراه في تخصص القيادة التربوية.



5 Types of Rules Kids Need at Home

Some parents allow their children to jump on the sofa and bed or let them bang on pots and pans loudly. It might also be that at Grandma and Grandpa's house, these behaviors are not only allowed but encouraged. However, in your home, such behavior might not be acceptable. It's perfectly fine to establish certain rules for children at home, and it's actually necessary for raising kids who are prepared for the real world. They need rules to help them understand what's allowed, what's not, and how to control certain impulses. Most of all, studies show that they are important to a child's development.

However, it's also possible to overdo it and set too many rules, turning you into strict parents who stifle your children's proper development. Thus, finding the right balance is crucial. To help you out, here's a list of five types of rules you should establish at home, along with eight tips to ensure your children follow them. According to bamail.

Rules Regarding Children's Safety

Safety at home is very important for children so they can explore their talents and passions without being in danger. Here, there's no room for flexibility; you must set clear safety rules, such as:

- Do not open the door to strangers when parents are in the shower or not at home.
- Do not jump or stand on furniture meant for sitting or lying down (chairs, sofas, beds, etc.).
- Do not share personal information with strangers online, including names, addresses, phone numbers, etc.

Moral Rules for Children

Your children need to develop values and morals, which start with your education, including the rules you set at home. These rules shouldn't be complicated, and every child should know them and follow them not only at home but also outside. You should demonstrate these rules yourself because your children will learn more from your behavior than from the instructions you give them. Here are some examples:

- Do not hurt others' feelings or physically harm one another. Always tell the truth to each other.
- Everyone at home deserves to be spoken to with respect, without cursing or yelling.
- Respect each other's property and don't touch others' things without permission.
- Allow each family member to have privacy when they want and need it.



Rules for Developing Healthy Habits
When children have a routine and a fixed structure to their day, they tend to behave much better. Therefore, you should create rules regarding daily healthy habits. This will prevent power struggles at home when your children need to perform certain tasks or when you want them to listen to you. You'll find that the more consistent your children's routine is, the fewer arguments and disputes you'll have with them. Make sure there are clear consequences when rules are broken. Here are some rules

to clarify daily expectations:

- Brush your teeth twice a day, in the morning and before bed.
- Put dirty clothes in the laundry basket, not anywhere else in the house.
- There are fixed times for watching TV and going to bed.

Rules that Encourage Social Skills

House rules can help your children develop social skills that will benefit them not only now but also in the future. This includes how they treat each family member. Once you enforce these rules, you'll see that they will also apply to interactions outside the home and with other children. This also includes rules that may not seem directly related but definitely influence how your children interact with others, such as:

- Share toys and games with siblings. Take turns when playing together.
- No smartphones or tablets during meals, especially when the whole family is eating together.

Rules to Prepare Children for the Real World

Your children are always in stages of preparation for adulthood, learning daily lessons on how to function as individuals—not just at home but in the world at large. However, the rules in this area will largely depend on your children's personalities. Some children are more responsible than others, and you might not need to constantly encourage them to do their homework before watching TV, for instance. But if necessary, you should enforce such rules to prepare them for the future. Here are some examples:

- Do homework daily before doing other activities. Each person is responsible for certain chores, which they must do daily (according to their age).
- If children want to buy something, they need to save their allowance.

دليل الأم الذكية في التعامل مع غضب الأطفال

قوية مثل الغضب، يحتاج إلى مساعدة من البالغين لتهدئة جسمه وعقله. يمكن تحقيق ذلك من خلال الهدوء الجسدي (مثل الجلوس بجانب الطفل أو الإمساك بيده) والتواصل اللفظي الهادئ. على سبيل المثال، يمكنك وضع يد طفلك على قلبه لتشجيعه على ملاحظة سرعة نبضاته وتهدئتها.

2. تقبل الغضب كمشاعر مشروعة:

أظهري لطفلك أن الغضب شعور طبيعي ومقبول. يمكنك القول: «أنا أرى أنك غاضب لأنك لم تحصل على ما تريد، وهذا شيء صعب». هذا يعزز لديه الشعور بأنك تتفهمين مشاعره، مما يسهل عليه تجاوزها.

3. تعليم إستراتيجيات للتعبير الصحي:

بمجرد أن يهدأ الطفل، شجعيه على وصف ما شعر به وكيف تجاوز تلك المشاعر. يمكن أن يكون ذلك من خلال الرسم، أو الكلمات البسيطة التي تناسب عمره، مثل: «كنت غاضبًا لأنني أردت تلك اللعبة».

نتائج مثبته

تشير الأبحاث إلى أن تدريب الأطفال على التنظيم الذاتي للمشاعر منذ الصغر ينعكس إيجابيًا على صحتهم النفسية والاجتماعية. أظهرت دراسة نشرت في مجلة «علم النفس التنموي» أن الأطفال الذين يتعلمون إدارة مشاعرهم يطورون مهارات أعلى في حل المشكلات، وتقل لديهم المشكلات السلوكية في المستقبل.

التعامل مع غضب الطفل ليس تحديًا فقط، بل هو فرصة لتطوير مهاراته العاطفية. من خلال تقبل الغضب كعاطفة طبيعية وتعليم الأطفال طرقًا صحية للتعبير عنها، يمكن إعدادهم للتعامل مع مشاعرهم بثقة. كوني نموذجًا إيجابيًا لطفلك، ولا تنسي أن الأطفال يتعلمون أفضل من خلال مشاهدتهم لك وأنت تديرين مشاعرك بهدوء واتزان. كوني صبورة. فتطوير مهارات التحكم بالمشاعر رحلة طويلة، لكن ثمارها تستحق الجهد.

الغضب من أكثر المشاعر الإنسانية تأثيرًا وتعقيدًا، ويزداد التحدي عند التعامل مع الأطفال الصغار الذين يفتقرون للقدرة على التعبير عنه بشكل متوازن. قد يجد الأهل أنفسهم أمام مواقف صعبة، مثل غضب طفل في الثالثة من عمره يظهر انزعاجه بلامح عابسة وصوت غاضب. وعلى الرغم من أن هذا السلوك قد يبدو مزعجًا، فإنه يمثل خطوة إيجابية نحو تعلم الطفل كيفية التعبير عن مشاعره دون إيذاء نفسه أو الآخرين. وفقًا لـ «الجزيرة نت».

لماذا يصعب تعليم إدارة الغضب؟

تختلف تجربتنا مع الغضب بناء على تجارب طفولتنا. فقد يكون بعض الآباء قد نشؤوا في بيئات يميل فيها الكبار إلى الانفجار غضبًا أو على العكس، تجنبوا إظهاره تمامًا. هذه الخلفية تؤثر على كيفية تعامل الأهل مع غضب أطفالهم، مما يجعلهم يشعرون بعدم الراحة عند مواجهة هذا الشعور لدى أطفالهم.

ومع ذلك، إدراك أن الغضب شعور طبيعي يساعد في تغيير هذا التصور. من خلال فهم أن الغضب لا يجب قمعه أو تفجيره، يمكن للأهل تعليم أطفالهم كيفية قبوله والتعامل معه بطرق صحية.

الغضب وتطور الدماغ عند الأطفال

أدمغة الأطفال الصغيرة قادرة على الشعور بالمشاعر القوية، لكنها لم تطور بعد المهارات اللازمة للتحكم بها. الطفل الغاضب غالبًا ما يواجه صعوبة في التعبير عن مشاعره بالكلمات. هذا يعود إلى عدم نضوج أجزاء الدماغ المسؤولة عن المراقبة الذاتية والتعبير.

كيف تساعد طفلك؟

1. التنظيم العاطفي المشترك
عندما يعاني الطفل من مشاعر

Investment Tips for Women: Building a Financial Future on Your Terms

Investments for women help them plan their short-term and long-term financial goals. It allows women to invest regularly or in a lump sum to build a corpus for their future. Investing in secured deposits and market-related investment plans can contribute to a diversified investment portfolio of high returns. Discover the best ways to increase your investment amounts as a woman to build your corpus.

9 Tips for Financial Independence with Investments for Women According to stablemoney.

Here are some investment strategies for women that must be exercised for financial independence in the future:

1. Set Financial Goals

Setting financial goals is essential to start investments and achieve defined goals. Your financial goals can include saving for retirement, saving for children's higher education and marriage, vacations or medical expenses.

Prioritize your goals and the timeline to achieve these goals. This can help you start investing early with small amounts while you build a lump sum corpus. You can additionally segregate your savings and investment accounts to ensure that the funds invested are not spent in the current period.

The right time for women to invest or begin investing is the early years of their careers. However, even if you start late, you can build a substantial corpus with planned investments.

2. Plan Your Budget

Planning your budget helps you allocate funds for various categories by defining your monthly expenses. The best way to plan a budget is to allocate 50% of your monthly income for essential expenses, 30% for non-essential expenses like recreation and 20% for savings and investment.

It helps you adhere to a strict framework of expenses, thereby reducing the need to avail loans. You can reduce your debts and the subsequent high-interest payments to save more from your monthly income.

3. Create Emergency Savings

Building emergency funds is crucial to remain financially prepared for unforeseen situations such as employment loss, expensive hospitalisation and so on. As a part of your financial plan, it is advisable to create emergency funds for at least 6 months.

This helps you avoid availing loans with high interest rates, ensuring financial independence. In addition, it eliminates the need to liquidate your investments such as fixed deposits, mutual funds and others to meet unprecedented financial needs.

4. Spend Less Than You Earn

Banks and NBFCs offer loans to their customers with multiple repayment options and charge interest rates. However, if you spend less than you earn, you can easily avoid the need to apply for loans which need to be repaid with high interest rates.

You can spend less by reducing your non-essential expenses to accumulate wealth for the future. The importance of investing for women includes the opportunity to multiply their wealth to help them live a future on their own terms.

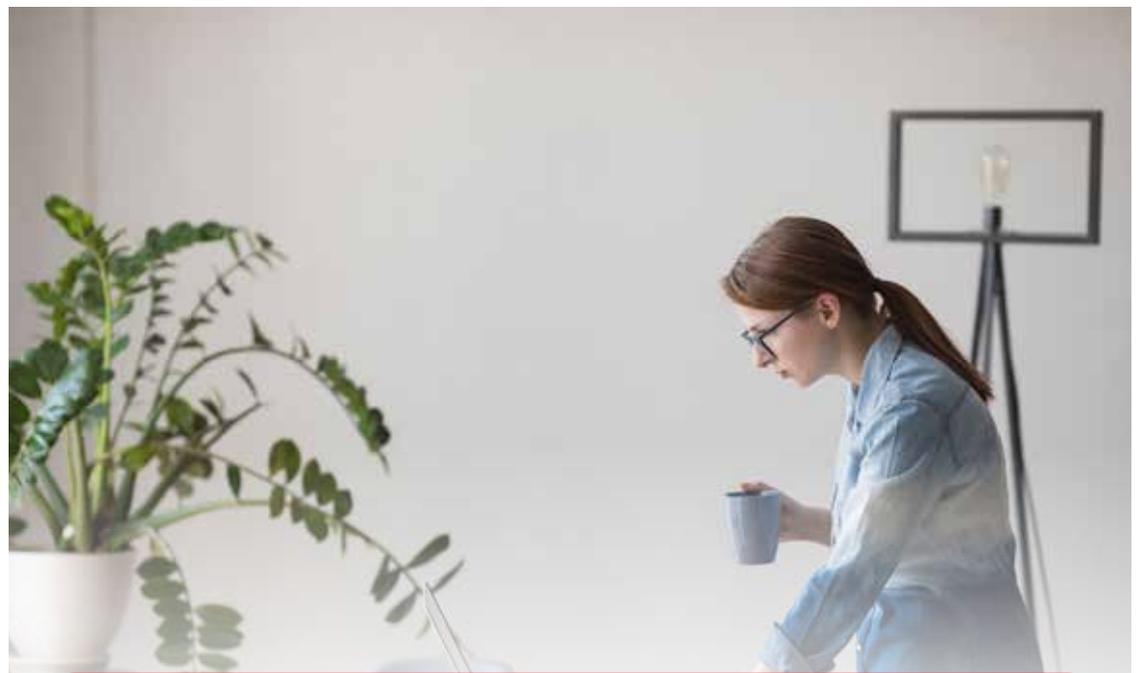
Reducing non-essential expenses can thus help women increase their savings by small amounts. However, the power of compounding can eventually multiply their wealth to a large sum.

5. Diversify Your Portfolio

Diversifying your investment portfolio can help you reduce risks while you reap the benefits of return on investment. The best investment options for women to diversify their portfolio include fixed deposits, mutual funds, PPF, NPS and others.

You can invest in fixed deposits if you want a secured investment with easy liquidity options. Fixed deposits offer variable tenures and interest credit modes (monthly, quarterly, cumulative) for investors, based on their financial needs. However, if it is convenient for you to undertake market risks, you can choose to invest in mutual funds.

To read the rest of the article go to :<https://stablemoney.in/>



كيف تعززين ثقتك بنفسك؟ نصائح فعالة



المشاعر، ويحافظ على انتباهه مستمعك. ولا تنسى أن يكون صوتك واضحاً؛ فالتحدث بصوت منخفض للغاية قد يجعلك تبدو خجولة، بينما التحدث بصوت مرتفع جداً قد يظهر عدوانيتك، لذا حاولي إيجاد التوازن المثالي.

ارتدي ملابس تعكس ثقتك بنفسك:

هناك قول شهير، مقاده: «ارتدي الملابس المناسبة للوظيفة التي تريدينها، وليس للوظيفة التي لديك»، يحمل الكثير من الصحة. فملاصك تعبر عن شخصيتك ومزاجك، وتعزز ثقتك بنفسك. فعندما ترتدين ملابس تجعلك تشعرين بالرضا عن نفسك، سينعكس على إطلالتك وتصرفك، وستتقين أكثر اعتداداً بالنفس، وستمشين بثقة، ما يلفت انتباه الناس إليك. استثمري في خزانة ملابس تعكس شخصيتك، وتشعرك بالتميز، وتذكرك أن الأمر لا يتعلق بالعلامات التجارية، أو الملابس الباهظة الثمن، بل بإيجاد ما يناسبك.

تعلمي قول (لا):

إذا كنت تقولين (نعم)، باستمرار حتى للأشياء التي لا ترغبين فيها، فقد يسمح ذلك للآخرين بالتحكم في حياتك، ويضعف احترامك لذاتك. ابدئي بقول «لا» بطريقة حازمة، وغير عدوانية، وستلاحظين أن الناس سيحترمون قراراتك أكثر، وستكتسبين تقديراً أكبر لنفسك.

خلال حضورك اجتماعاً أو مناسبة ما، دائماً هناك شخص يسرق الأضواء، ويجذب أنظار الجميع إليه، وربما تساءلت حينها عن السبب وراء ذلك؛ إنه لم يفعل ذلك ليس لأنه صاحب أو لافلت للنظر، بل لأنه يتمتع بثقة بالنفس تظهر كأنها درع غير مرئية، تحيط به. وفي حين قد تعتقدين أن الثقة بالنفس، وقوة الشخصية، تأتيان بشكل طبيعي لدى البعض، فإن الحقيقة هي أنه يمكنك اكتساب هذه المهارة، ولساعدتك، نقدم لك مجموعة من الطرق البسيطة والفعالة لتعزيز ثقتك بنفسك وتقويتها؛ لتسرق الأضواء من الجميع أينما حلت. وفقاً لـ «زهرة الخليج».

استخدمي وضعيات القوة لإبراز ثقتك:

من المعروف أن لغة الجسد تعبر كثيراً عن حالتنا الداخلية؛ فالأكتاف المترهلة، والعيون المشتتة، والحركات المترددة تعكس شعوراً بعدم الأمان. وتتلخص وضعيات القوة في تبني وضعيات تعكس الثقة والحزم، حتى لو كنت تشعرين بالتوتر. فقد أظهرت الدراسات أن الحفاظ على وضعيات القوة، مثل: الوقوف منتصباً مع تقاطع يديك لبضع دقائق فقط يعزز مستويات هرمون «التستوستيرون» (المعروف بتأثيره على الهيمنة)، ويخفض مستويات «الكورتيزول» (المرتبط بالتوتر)، ما يمنحك شعوراً أكبر بالثقة.

إتقان فن التواصل البصري:

يتجنب الناس، عادة، التواصل البصري عندما يشعرون بعدم الأمان، لكن هذا قد يترك انطباعاً غير إيجابي لدى الآخرين. ابدئي بممارسة التواصل البصري المباشر عند التحدث مع الآخرين، وستلاحظين الفرق، إذ سيستمع الناس إليك عندما تتحدثين، وسيأخذونك على محمل الجد، وسيحترمون آراءك.

الوعي بنبرة الصوت:

يعد صوتك أداة قوية لإظهار الثقة. وقد أظهرت الأبحاث أن الذين يتحدثون بنبرة صوت وسرعة متفاوتة وبنغمة منخفضة، يُنظر إليهم على أنهم أكثر ثقة وإقناعاً. لذلك، تجنبي استخدام نغمة واحدة، وبدلاً من ذلك استخدمي صوتاً ديناميكياً يرتفع وينخفض في النغمة والسرعة؛ فهذا الأسلوب يعبر عن

5 Stunning Glass Interior Design Ideas in your home

Glass is a versatile material that can transform any interior space with its elegance, transparency, and ability to reflect light. Here are five stunning glass interior design ideas to enhance beauty and functionality in your home.

1. Frameless Glass Doors

Frameless glass doors are a sleek and modern addition to any home. They create an open and airy feel, allowing natural light to flow freely between rooms. These doors are perfect for small spaces, making them appear larger and more inviting.

Benefits:
Enhances natural light distribution.
Provides a seamless transition between spaces.
Adds a touch of modern sophistication.

Applications:
Interior room dividers.
Shower enclosures.
Office partitions.

Design Tip:
Opt for frosted or etched glass for privacy while maintaining the light-transmitting benefits of clear glass.

2. Glass Staircases
A glass staircase is a bold statement piece that can become the focal point of your home. It exudes a contemporary vibe and allows light to penetrate through multiple levels, creating a sense of spaciousness.

Benefits:
Adds a dramatic, eye-catching feature.
Enhances the sense of space.
Modernizes the interior aesthetic.

Applications:
Residential homes.
Luxury apartments.
Commercial buildings.

Design Tip:
Pair the glass with stainless steel or wood for a striking contrast and added structural support.

3. Glass Walls
Glass walls are an excellent way to create a visual connection between indoor and outdoor spaces. They

offer unobstructed views, making your living space feel more connected to nature.

Benefits:
Maximizes natural light.
Expands the visual space.
Connects indoor and outdoor environments.

Applications:
Living rooms with garden views.
Office spaces overlooking cityscapes.
Indoor patios or greenhouses.

Design Tip:
Consider using sliding glass panels to provide flexibility in opening and closing spaces as needed.

4. Glass Kitchen Backsplashes

A glass backsplash in the kitchen is both functional and stylish. It's easy to clean, heat resistant, and available in a variety of colors and finishes to match any kitchen decor.

Benefits:
Easy to maintain and clean.
Adds a modern, sleek look.
Reflects light to brighten the kitchen.

Applications:
Behind the stove or sink.
As a decorative accent wall.

Design Tip:
Choose a tinted or back-painted glass for a pop of color that complements your kitchen's color scheme.

5. Glass Furniture

Glass furniture pieces, such as coffee tables, dining tables, and shelving

units, bring a touch of elegance and sophistication to any room. They blend seamlessly with various decor styles and make the space feel less cluttered.

Benefits:
Creates a sense of openness.
Versatile and blends with any decor.
Reflects light, enhancing room brightness.

Applications:
Living room coffee tables.
Dining room tables.
Bedroom nightstands.

Design Tip:
Combine glass furniture with metallic or wooden accents to add texture and warmth to the space.



أخطاء يرتكبها أصحاب المنازل عند شراء سجاد المنطقة

يطول البحث عن تاريخ السجاد والقصص الكامنة خلفه، لكن هناك حقيقة متعلقة بالسجاد في العموم، هو أن أقدم مثال عن قطعة منه ذات وير تتمثل في سجادة بازيريك، التي يرجع تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد. في السطور الآتية، لا تركز هذه العجالة على السجاد التقليدي بل على سجاد المنطقة، القطع العملية، التي تتفق مع ديكورات المنازل المودرن والمعاصرة، ولا تغطي كل أجزاء الأرضية. وفقاً لـ«سيدتي».

ما هي سجادة المنطقة؟

تُستخدم سجادة المنطقة في تغطية جزء محدد من الأرضية، لغرض تحديد مساحة معينة داخل الغرفة المنزلية، وليس لتغطية الأرضية بأكملها. وتُمثل سجادة المنطقة إضافة رائعة لأي غرفة منزلية، مع توفير العديد من الفوائد، بما في ذلك:

تقسيم غرفة كبيرة إلى مناطق أصغر وأكثر حميمية. مثلاً، يمكنك استخدام سجادة المنطقة، لتحديد منطقة جلوس أو منطقة لتناول الطعام، في منطقة المعيشة المفتوحة. حماية الأرضية المكسوة بالبلاط أو الباركيه أو غيرها من التلف والخدش والبهتان، خاصة في المنطقة التي تعرف بحركة مرور كثيرة. توفير الدفء.

إضافة الجمالية إلى الديكور الداخلي. إشارة إلى أنه لا حصر لألوان سجاد المنطقة ونقوشه وتصاميمه. وهو يتوافر في مقاسات عدة: 5*7 أقدام * 7*9 أقدام * 8*10 أقدام * 12 أقدام * 9*12 أقدام * 12*18 أقدام.

فروق بين أنواع السجاد

هناك أنواع مختلفة من السجاد، ولكل منها استخدامات ومزايا خاصة بها. تشمل الأنواع الشائعة:

سجاد المنطقة المصممة الواحدة منه لتغطية مساحة محددة، في الغرفة المنزلية، كما أسلفنا.

سجاد أصغر حجماً من سجاد المنطقة، على أن توزع الواحدة منه أمام مدخل المنزل أو أمام المغسلة في الحمام أو أمام الموقد. سجاد الممرات الذي تتميز الواحدة منه بشكلها الطويل والضييق، وتستخدم في الممر أو على جانب السرير.

سجادة منطقة

إليك بعض العوامل التي يجب مراعاتها: الحجم: يجب أن يكون حجم كل سجادة مناسباً للمساحة التي تريد تغطيتها. الشكل: يأتي السجاد بأشكال مختلفة، بما في ذلك المستطيلة والمربعة والمدورة. المادة: يصنع السجاد من مواد مختلفة، مثل الصوف والنايلون والبوليستر. لكل مادة مميزاتا وعيوبها من حيث المتانة وطريقة التنظيف والسعر. اللون والنقوش: يجب أن يتناسب لون كل سجادة ونقوشها مع ديكورات الغرفة التي تحل فيها، والأثاث.

4 أخطاء شائعة متعلقة في أمكنة توزيع سجاد المنطقة

شراء سجادة صغيرة للغاية: عند اختيار سجادة المنطقة، تأكد من أن الواحدة منه تمتد تحت الأقدام الأمامية الخاصة بقطع الأثاث الرئيسية في المنطقة المرغوب بها. وفي غرفة النوم، ولتعزيز المظهر، ضعي السجادة تحت السرير، مع تغطية بعض من جوانبه، مع أهمية أن تصل إلى الحائط حيث تستقر الهيدبورد (أو رأس السرير).

عدم الانتباه إلى شكل سجادة المنطقة وكذلك حجمها: يمكن أن يقود وضع سجادة منطقة مستديرة كبيرة تحت طاولة طعام مستطيلة إلى جعل أرجل الكراسي من دون أي غطاء تحتها، مما يؤدي إلى عدم التوازن، من الناحية البصرية. أضيفي إلى ذلك، سجادة المنطقة الأكبر حجماً ستجعل غرفة المعيشة تبدو أكبر. لذا اتركي مساحة أرضية تقارب 6 أقدام حول محيط السجادة.

العناية والتنظيف: لا تهمل العناية بسجاد المنطقة، علماً أن الأخير أسهل في التنظيف مقارنة بالسجاد الممتد من جدار إلى جدار. يمكنك الحفاظ على نظافة سجاد المنطقة عن طريق تنظيف البقع بواسطة جهاز صغير أو يمكنك شراء سجادة قابلة للغسل في الغسالة.

إهمال المساحة حول سجادة المنطقة: حاولي وضع السجادة في وسط الغرفة، مع ترك مسافة متساوية حولها. اختاري مكاناً واضحاً للسجادة، وليس مكاناً مخفياً تحت الأثاث.



Winter Wedding Dresses for 2025: Timeless Styles for the Modern Bride

The winter wedding dresses for 2025 are a mix of timeless elegance and cosy-chic vibes, perfect for any style-conscious bride. Here's your guide to staying warm, stylish, and oh-so-glamorous while walking down the aisle for your winter 2025 wedding. According to aurora-bride.

1. Sleek Sleeves Are Back (and Better Than Ever!)

Sleeves are a winter bride's best friend, and for 2025, they're stealing the show! From delicate lace to dramatic puff sleeves, long sleeves add sophistication while keeping you snug. A classic A-line gown with sheer sleeves gives off those princess vibes, while sleek crepe dresses with fitted sleeves are perfect for modern minimalists. Bonus? You won't need a shrug or jacket to keep cosy.

2. Luxurious Fabrics to Keep You Toasty

Winter is all about texture, and 2025 wedding dresses are embracing it. Satin, tulle, and mikado are popular choices that balance elegance and warmth. Pro tip: Layer different fabrics to add depth and drama to your overall look.

3. Frosted Sparkles and Icy Embellishments

Winter weddings are all about sparkle, and what better way to channel the season than with frosted embellishments? Picture a gown adorned with crystal beading, sequins, or subtle metallic thread. The shimmer will catch the light and give you that ethereal snow-queen glow as you glide across the dance floor.

4. High Necklines: Classic and Chic

High necklines are making a big comeback for winter wedding dresses in 2025. Not only do they exude vintage glamour, but they also keep the chill off. Whether it's a mock-neck lace bodice or a satin gown with a halter design, this style is perfect for brides who want to keep things classy and chic.

5. Colour Me Winter

White and ivory will always be classic, but 2025 is seeing a shift towards subtle colour. Think champagne, soft blush, or even icy blue hues for a gown that feels modern yet seasonally appropriate. Pair these tones with silver or gold accents for a truly wintry feel.

6. Layers, Layers, Layers

Who says winter wedding dresses can't be practical? Dresses with layered skirts – think tiered tulle or cascading ruffles – are not only stunning but also provide extra warmth. Plus, they add movement and drama to your walk down the aisle. Win-win!

7. Accessories to Complete the Look

Your winter wedding look isn't just about the dress – the right accessories can pull everything together beautifully. A soft faux fur wrap or an elegant shawl is perfect for keeping warm while adding a luxurious touch. Statement jewellery, like glittering earrings or a subtle crystal hairpiece, can elevate your style without overpowering your gown. For the veil, consider delicate embroidery or a subtle shimmer that complements the season's frosty vibe. And don't forget to keep it practical – closed-toe heels will ensure you look stunning while staying comfortable throughout the day.



كيف تتسقين الكنزات الصوفية بياقة عالية للمحجبات مثل مدونات الموضة؟

كنازة حمراء مصممة بياقة عالية

الكنزة الصوف مع تنورة من نفس النمط

إذا كنت تميلين إلى الإطلالات المونوكروم سهلة التنسيق، فبالنكيد ستعجبك إطلالة نعيمة بيجوم والتي اختارت طاقم بيج مصمماً من الصوف المحبوك ومكوناً من كنازة واسعة بياقة مرتفعة وتنورة مستقيمة القصة غير ملاصقة للجسم، وتمتد أناقنتها بطرحة سوداء سادة، وانتعلت بوت أسود مدبباً، يمكنك تزيين هذه الطلة المميزة بمعطف أسود طويل عريض الباقات، وحقيبة كتف متوسطة الحجم من اللون نفسه.

ارتدي الكنازة مرتفعة البياقة مع تنورة ميدي

صيحة ارتداء الجوارب الطويلة والملونة ستممكنك من اعتماد واحدة من أبرز صيحات الموسم الدارجة، نقصد هنا التنانير الميدي، والتي تهاقت مدونات الموضة المحجبات في التائق بها، سيكون تنسيق الكنازة الرمادية متوسطة الطول المصممة بياقة مرتفعة وواسعة مع التنورة مستقيمة القصة الرمادية الداكنة فكرة رائعة، خاصة إذا زينت هذا اللوك العصري بجوارب حمراء على غرار مدونة الموضة أمانى فوزي، والتي أكملت اللوك بطرحة سوداء وحذاء الجاليريينا الأسود المرصع الرائج وحملت حقيبة سوداء من سان لوران. هكذا ترتدين الكنزات الصوف في المساء عادة ما تحسب الكنزات الصوفية على الإطلالات النهارية خاصة إذا كانت خالية من التطريز، ولكن كان لدونة الموضة سهى طه رأي آخر، فقد نجحت في تحويل الكنازة الرمادية الداكنة الطويلة إلى قطعة مسائية بتنسيقها مع تنورة طويلة مغطاة بالترتر الفضى الكبير، وحملت حقيبة عريضة فضية، وللتخفيف من جراءة الطلة، زينت رأسها بطرحة سوداء سادة، وانتعلت حذاء أسود، إطلالة غير اعتيادية يمكنك التوجه بها إلى حفل رأس السنة، وعززي أناقتك بالمجوهرات المصممة من الذهب الأبيض والقفازات السوداء القصيرة.

نسقتها مع بنطلون Skinny أسود وانتعلت بوت طويلاً من اللون عينه، وغطت رأسها بطرحة بيضاء أدخلتها في البياقة، هذا اللوك تناسبه حقيبة Crossbody سوداء.

الكنزة الصوف من دون أكمام نجمة شتاء 2025



برزت هذا الموسم موضة الكنزات الصوف المحبوك المصممة من دون أكمام، والتي تميز أغلبها بالألوان الشتوية الدافئة والأنيقة، ستحبين مثلنا الكنازة البرغندية مرتفعة البياقة التي ظهرت بها مدونة الموضة المحجبة سمر البرشا، نسقتها على طريقتها مع بيج فاتح، وارتدي بنطلوناً رمادياً واسع الأرجل، وأكملت أناقتك الشتوية بطرحة بيج، وانتعلي حذاء Loafers أسود، وزيدي اللوك أناقة بالحقيبة الـ

على الرغم من صعوبة تنسيقها أحياناً مع الحجاب، إلا أن الكنزات الصوفية المصممة بياقة عالية تعتبر من القطع المفضلة للمحجبات، فإلى جانب الدفاء الذي توفره، تؤمن لمن ترتديها إطلالة فخمة ومحتشمة، ولكن يفضل أن تتجنبها صاحبات الرقبة القصيرة خاصة الموديلات المصممة بياقات مرتفعة جداً أو الضخمة الواسعة، ولتكوني على الموضة وتواكبي آخر صيحات شتاء 2025، سنعرض لك أجمل إطلالات مدونات الموضة المحجبات وهن مرتديات هذه القطعة الشتوية التي لا تتأثر بمرور الزمن؛ لتستوحي منهن أفكاراً مميزة لتنسيقها لتتألقي بستايلك الفريد.

وفقاً لـ «سيدتي»، سيطرت على الكنزات الصوفية هذا العام القصات المبتكرة، فأرأينا الموديلات المزودة بطبقة فوقية موصولة بياقة عالية، كما لفتتنا العودة القوية للكنزات القصيرة من الأمام والطويلة من الخلف، أما من جهة الألوان، فكان للرمادي بمختلف نغماته النصيب الأكبر.

الكنزة الطويلة مع التنورة البليسيه طلة أنثوية

لن تستطيعي أن تقاومي جمال الكنزات الصوفية الطويلة مع التنانير البليسيه هذا الموسم، خاصة إذا كانتا بألوان الباستيل الناعمة والمريحة للعين، ستكون إطلالة مدونة الموضة المحجبة سمر شاكر مصدر الإلهام رائع لك، فقد نسقت الكنازة الزرقاء الفاتحة والواسعة مرتفعة البياقة مع تنورة طويلة باللون الليلك الرائج، واعتمرت طرحة من نفس لون الكنازة، وحملت حقيبة مبطنه باللون الأرجواني، أما الحذاء فاختارته مدبباً وكعب عالٍ رفيع مصمماً باللون الزهري الترابي. الكنزات الصوفية الطويلة من الخلف آخر موضة كما الفساتين سيطرت قصة الـ High Low على كنزات شتاء 2025، مما يتيح فرصة أكبر للمحجبات لارتدائها، وقد تسابقت مدونات الموضة الشهيرات في الظهور بها مؤخراً، ولكننا أحببنا إطلالة المؤثرة دلال الدوب التي اختارت

مجوهرات مرصوفة بالياقوت الأزرق.. تصاميم لا تقاوم

في موسم المجوهرات الحالي، يشهد العالم تنوعاً في تصاميم الخواتم، الأقراط، والقلادات التي تعكس أروع أشكال الفخامة والترف، ومن أبرز الاتجاهات التي تميز هذا الموسم هو تمازج المعادن والأحجار الثمينة، خاصة المزج بين الذهب الأبيض، الألماس، والياقوت الأزرق.

هذا المزيج يضيف لمسة من الفخامة والجاذبية على كل قطعة مجوهرات، مما يجعلها خياراً مثالياً لمن يسعون للتألق بإطلالات راقية ومميزة في العام الجديد. وفقاً لموقع «سيدتي».

سحر الذهب الأبيض

الذهب الأبيض هو الخيار الأمثل في تصاميم المجوهرات الفاخرة بفضل لونه الفاتح والراقي. يتناغم هذا المعدن مع مختلف الأحجار الكريمة ليبرز جمالها بطرق متنوعة. بالإضافة إلى أنه يضيف لمسة عصرية على المجوهرات، مما يجعله الخيار الأمثل لابتنكار تصاميم فاخرة تجمع بين الحدائث والكلاسيكية.

الألماس: بريق لا يُقاوم

لا يمكن الحديث عن المجوهرات الفاخرة دون ذكر الألماس، الذي يعد من أكثر الأحجار الكريمة فخامة، فبريقه الفريد وقدرته على التفاعل مع الضوء تضفي سحراً خاصاً لأي تصميم.

الألماس هو الحجر الذي يبرز تفاصيل أي قطعة مجوهرات، وفي مزجه مع الذهب الأبيض والياقوت الأزرق، يخلق تبايناً رائعاً يجذب الأنظار ويجعل المجوهرات أكثر تألقاً.

الياقوت الأزرق: جمال أزلي

الياقوت الأزرق هو حجر كريم يرتبط بالكمال والجمال الأزلي، ويعتبر رمزاً للثبات والقوة. لونه الأزرق العميق يضيف عمقاً وجاذبية لأي تصميم، وعند دمجه مع الذهب الأبيض والألماس، يتحول إلى مزيج رائع يجمع بين الأناقة والجاذبية المذهلة، مما يضمن لقطعة المجوهرات طابعاً فريداً يجذب الأنظار.

التنسيق بين الذهب الأبيض والألماس والياقوت الأزرق

للحصول على إطلالة متكاملة، يحتاج تنسيق هذه العناصر الثلاثة إلى بعض الإرشادات البسيطة التي تضمن تحقيق توازن بين الفخامة والأناقة.

1. التوازن في الألوان: بما أن الذهب الأبيض يعكس الضوء ويعزز جمال الماس، فمن المهم اختيار الياقوت الأزرق؛ ليكون في مركز القطعة أو محاطاً بلمسات خفيفة من الماس. يمكن أن يكون الياقوت الأزرق في شكل حجر مركزي في الخاتم أو العقد، في حين يتم تنسيق الماس بشكل يبرز جماله حوله.
2. التصاميم البسيطة والأنيقة: في حال كنت تفضلين إطلالة أكثر هدوءاً، اختاري تصاميم بسيطة مع لمسات من أحجار الألماس الصغيرة التي تحيط بالياقوت الأزرق أو تعزز من شكله. تصاميم مثل الخواتم أو الأقراط ذات التصميم الرفيع تمنحك التوازن المثالي بين الفخامة والذوق الرفيع.
3. المزج بين الأشكال: يمكن دمج الألماس والياقوت الأزرق في تصاميم هندسية مبتكرة مثل الأشكال المربعة أو الدائرية، ما يضيف لمسة عصرية على المجوهرات. كما يمكن اختيار تصاميم تتضمن ترتيباً معقداً للماس حول الياقوت الأزرق لإضافة عمق وجمال.
4. مناسبات مختلفة: يتناسب مزيج الذهب الأبيض والألماس والياقوت الأزرق مع مختلف المناسبات. في المناسبات الرسمية مثل الحفلات أو العشاء الفاخر، يمكنك ارتداء قلادة كبيرة أو أقراط مترفقة تجمع بين العناصر الثلاثة؛ لتضفي على إطلالتك لمسة مميزة. أما في الأيام العادية، فيمكنك الاستمتاع بخواتم أو أساور تحتوي على قطع صغيرة من هذه الأحجار الكريمة لخلق توازن بين الأناقة اليومية والفخامة.



لمسة فاخرة شتاء.. أجمل الأحذية البيضاء في 2025

رغبت في مظهر أنيق أثناء التزلج، أو لفت الأنظار بإطلالة ساحرة في وسط المدينة، فهذا سيكون خيارك الأفضل.

حذاء «Calm SE Mule».. من «Nike»:

هذا النوع من الأحذية خطف الأنظار في المواسم السابقة، ومن المتوقع أن يحافظ على تصدره لفترة طويلة، إذ إنه سهل الانزلاق، ومريح بما يكفي لمضاعفة النعال الداخلية، التي تحافظ

على قدمك وتمنحك المزيد من الدفء أيضاً، فحذاء «Calm SE Mule»، من «Nike»، توازن مثالي بين النعومة والدعم، مع نعل مدعم يجعل الارتداء ممتعاً، كما يتيح لك حزام الكعب القابل للتعديل، والقابل للإزالة تخصيص الملاءمة، في حين تضفي المادة الفخمة تلك الطبقة الإضافية من الراحة.

حذاء «Sparkle Stretch Lace-Up Sandal».. من «Bottega Veneta»:

الحذاء بالكعب العالي قطعة أساسية لا غنى عنها في خزانة كل امرأة، ولون الأبيض يضيف إلى حذاء السهرة لمسة مختلفة، وأسلوباً أنيقاً وفريداً، خاصة إذا جاء مزوداً بالكثير من الأحجار والقصص اللامعة، التي تضفي لمسة من الأناقة والبريق الساحر إلى إطلالتك، مثلما يفعل حذاء «Sparkle Stretch Lace-Up Sandal»، من «Bottega Veneta»، لمظهر شتوي مميز.

حذاء «Nevada Stretch High Boot».. من «Khaite»:

حذاء «رعاة البقر» من أكثر اتجاهات الموضة رواجاً في المواسم الباردة، وقد خطف هذا الأسلوب الأضواء على منصات عروض الأزياء لمواسم خريف وشتاء 2024 - 2025، وقدمه أشهر المصممين بأساليب متنوعة، ومن أجمل الأحذية الشتوية البيضاء، التي يمكنك التألق بها في هذا الموسم؛ حذاء «Nevada Stretch High Boot»، من «Khaite»، الذي يجمع بين أحدث صيحتين، هما: «رعاة البقر، وطبقات الحيوانات»، إذ يأتي بتصميم أنيق متوسط الطول، ومصنوعاً من جلد فاخر باللون الأبيض، وفي المقدمة جزء منقوش بطبيعة الثعبان، ما يمنحك إطلالة مختلفة وجريئة.

الأحذية البيضاء أصبحت خياراً متعدد الاستخدامات، يناسب مختلف الإطلالات، سواء كنت تبحثين عن لمسة أنيقة لحفل مسائي، أو قطعة لاقنة لسهرة راقية، ناهيك عن أن الأحذية البيضاء لها سحر فريد، خاصة في فصل الشتاء، لأنها تكمل المظهر الشتوي بللمسة ناعمة، تشبه الثلوج، فإذا كنت ترغبين في اقتناء حذاء باللون الأبيض، لكنك مترددة بشأن الاختيارات المتاحة، أو كيفية تنسيقها مع أزياء الشتاء، فإليك باقة من أجمل الأحذية البيضاء لعام 2025. وفقاً لـ «زهرة الخليج».

حذاء «Shearling Ballerinas».. من «Miu Miu»:

حذاء الباليه من أكثر الأحذية رواجاً في عام 2025، وقد رأيناها كثيراً في مجموعات مصممي الأزياء العالميين على منصات أسابيع الموضة، وقدمت - بأسلوب شتوي مميز - في الكثير من العلامات التجارية، ومن بينها حذاء «Shearling Ballerinas»، من «Miu Miu»، المصنوع من فراء «shearling» مع حزام قابل للتعديل من الجلد الشبك، والتفاصيل المعدنية، ولمسة من الأناقة والرفي من خلال الفيونكة البيضاء على مقدمة الحذاء.

حذاء «Toy Leather Pumps».. من «Loewe»:

إذا كنت تفضلين اللمسات الكلاسيكية مع الإطلالات الشتوية، فحذاء «Toy Leather Pumps»، من «LOEWE»، يضيف لك سحر الموسم من دون عناء مع الحفاظ على مظهر الخالد والراقي. ويأتي الحذاء مصنوعاً من الجلد الفاخر مع مقدمة على شكل بتلة، وكعب مطاطي 90 سنتيمتراً، ليزيد أناقة مظهرك الشتوي.

حذاء «Yeti Moon Boot».. من «Jacquemus»:

حذاء «Yeti Moon Boot» حذاء مختلف وجذاب في فصل الشتاء، إذ يحصل هذا التصميم على لمسة من الأناقة والجمالية، مستوحاة من الفراء الاصطناعي، ويأتي بنعل مطاطي مميز، وبطانة عالية مع تقنية «multi-size»، ما يوفر ملاءمة آمنة ومريحة، وسواء

سلطة الأفوكادو والبيض المسلوق

تعتبر سلطة الأفوكادو والبيض المسلوق من أهم السلطات على الإطلاق لأنها تحتوي على البروتين والدهون الصحية، فهي مشبعة ولذيذة ولا تحتاج إلى الوقت الطويل في تحضيرها. وفقاً لمطبخ سيدتي.

وقت الطهي - 20 دقيقة

المقادير

- الأفوكادو: 1 حبة (مقطع مكعبات صغيرة)
- البيض: 2 حبة (مسلوقة ومقشرة ومقطع)
- ملح: رشّة
- فلفل أسود: رشّة
- عصير الليمون: ملعقة كبيرة (حامض)
- المايونيز: ملعقة كبيرة
- البصل الأخضر: عود (مفروم)

طريقة التحضير

ضعي مكعبات الأفوكادو والبيض والبصل الأخضر في طبق التقديم. في وعاء صغير جانبي، امزجي المايونيز مع عصير الليمون، والملح، والفلفل الأسود. صبي صلصة المايونيز المحضرة فوق الأفوكادو والبيض في طبق التقديم، وقدمي السلطة فوراً.



طريقة عمل المسقعة باللحمة المفرومة



المسقعة من أشهر الأطباق الشعبية المصرية التي إنتشرت في أغلب المطابخ العربية، وتتكون بشكل أساسي من الباذنجان وصلصة اللحم المفرومة والطماطم، قديمي المسقعة باللحمة المفرومة إلى عائلتك بجانب الأرز الأبيض على طريقة مطبخ سيدتي.

وقت الطهي / 60 دقيقة

يكفي لـ 5 أشخاص

المقادير

- الباذنجان: 4 حبات (مقشرة ومقطع شرائح سمكية)
- لحم مفروم: 450 غم
- الزيت النباتي: 4 ملاعق كبيرة
- ملح: ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة
- البصل: 1 حبة (مفروم)
- الثوم: فسان (مفروم)
- معجون الفلفل الأحمر: ثلاث أرباع الكوب
- طماطم: 2 حبة (مفرومة)
- الفلفل الأخضر: 3 حبات
- الماء: كوبان ونصف

طريقة التحضير

حمّي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية. ضعي شرائح الباذنجان في صينية فرن، وادهنيها بالزيت، ثم رشّي فوقها نصف كمية الملح والفلفل الأسود. اخبزي صينية الباذنجان في الفرن لحوالي 25 دقيقة. اقلي البصل والثوم في مقلاة على النار بالقليل من الزيت حتى يذبل. أضيفي اللحم المفرومة وقلبيها مع البصل

والثوم لعدة دقائق. أضيفي معجون الفلفل والطماطم المفرومة والفلفل الأخضر. صبي الماء، ثم أضيفي باقي كمية الملح والفلفل الأسود. قلبني المكونات جيداً، واتركيها على النار لمدة 5 دقائق إضافية. وزعي خليط اللحم المفرومة مع الصلصة فوق الباذنجان المشوي في الصينية، ثم اخبزيها مرة أخرى في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تمام نضج المسقعة. قديمي المسقعة باللحمة المفرومة ساخنة.

فتة الباذنجان من المقبلات اللذيذة.. هذه طريقة تحضيرها

1. اقلي الباذنجان بالزيت حتى يكتسب اللون الذهبي، ثم قومي بإخراجه وتصفيته جيداً من الزيت.
2. قومي بقلي الخبز المقطع حتى يكتسب اللون الذهبي أيضاً، وصفيه بعد ذلك جيداً من الزيت.
3. أحضري وعاء، وضعي فيه اللبن الزبادي والطحينة وعصير الليمون والملح والفلفل والثوم، وقلبي كل المكونات جيداً.
4. ضعي قطع الباذنجان والخبز المحمص، والحمص المسلوق في وعاء آخر.
5. أضيفي نصف كمية خليط اللبن الزبادي والطحينة إلى الوعاء الآخر الذي به الباذنجان.
6. ضعي الكمية المتبقية من الخليط مع السمينة على النار، حتى تسخن جيداً.
7. ضعي الخليط الساخن على وجه الباذنجان والخبز والحمص، ثم زيني الطبق بالبقدونس. بإمكانك الآن تناول فتة الباذنجان الشهية.

- ومقطعة إلى شرائح رفيعة، أو على شكل مربعات.
- رغيفان من الخبز العربي، يتم تقطيعهما على شكل مكعبات صغيرة.
 - كوب من الحمص المسلوق.
 - فسان من الثوم المفروم.
 - نصف كوب من البقدونس المفروم.
 - صنوبر، حسب الرغبة.
 - كوب من اللبن الزبادي.
 - ملعقتان كبيرتان من الطحينة.
 - ملعقتان من عصير الليمون الحامض.
 - ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

1. اقلي الباذنجان بالزيت حتى يكتسب اللون الذهبي، ثم قومي بإخراجه وتصفيته جيداً من الزيت.

تعرف فتة الباذنجان بكونها من المقبلات اللذيذة، التي يحبها معظم الناس، لكنّ بعضاً منهم يعتبرونها وجبة رئيسية أيضاً، كونها غنية بالمواد الغذائية، والقادرة على منح النكهة الرائعة والطعم المحبب، وإشباع من يأكلها، بحسب زهرة الخليج.

وعرفت هذه الأكلة بكثرة في مناطق بلاد الشام، وباتت إحدى الوجبات التي تحضر على الموائد بين الفترة والأخرى، كما أن معظم المطاعم تقدمها للزائرين بنكهات مختلفة ورائحة.

ولتحضير هذه الفتة، إليك المقادير والطريقة الصحيحة التي تعتبر سهلة إجمالاً:

المقادير:

- حبة باذنجان كبيرة مقشرة





Beware: These 4 Foods Turn Toxic in the Refrigerator

Modern refrigeration helps preserve food and prevent spoilage, but some foods can become harmful when stored in the fridge. According to Dimple Jangda, an Ayurveda and gut health specialist, rice, ginger, garlic, and onions should never be refrigerated due to the potential health. According to daybreak.

1. Cooked Rice

The UK's National Health Service warns that refrigerating cooked rice can lead to food poisoning. Rice should ideally be stored in the fridge for no more than two hours and



should not exceed 24 hours. Extended storage and reheating can promote the growth of harmful moulds.

2. Onions

Storing half-cut onions in the fridge can increase their starch content, which may stress the kidneys and pancreas, according to the National Onions Association. It's better to store onions in a cool, dry place outside the refrigerator.



3. Garlic

Garlic should be stored unpeeled at room temperature. Refrigeration encourages mould growth, which can cause nausea, stomach upset, vomiting, diarrhea, respiratory

issues, and liver damage. Storing garlic in the fridge also diminishes its essential oils and nutrients, reducing its flavor.

4. Ginger

Fresh ginger can be kept at room temperature briefly or in an airtight container in the fridge for longer periods. However, refrigeration can lead to mould growth on ginger, which has been linked to kidney and liver failure. The World Health Organization advises against consuming mouldy food due to the presence of mycotoxins that can cause nausea, cramping, and vomiting.

For optimal safety and quality, store these foods appropriately to avoid potential health risks.



أسرار خاصة بتنظيف المطبخ.. تعرفي إلى منظفات غير شائعة متعلقة بالتنظيف

7

مخدوشة وتبدو علامات من الاستخدام المنتظم للشوك والسكاكين، وخاصة إذا كان لديك أطفال صغار متحمسون لتناول الطعام على مائدتك. على الرغم من أن الخدوش قبيحة المنظر، إلا أنها مشكلة سهلة الإصلاح، لذا احصلي على بعض كريم التارتار. كل ما عليك فعله هو عمل عجينة باستخدام القليل من الماء وكريم التارتار. يجب أن يكون قوام العجينة يشبه البودنج. لذا، كوني سخية مع كريم التارتار، ثم ضعي العجينة على السطح المخدوش وافركيه بحركة دائرية بإصبعك أو فوطة قماش. ضعي بضع قطرات من الخل أو عصير الليمون للخدوش «العنيدة»، بشكل خاص، ثم استمري في الفرك لإزالة الخدوش، ثم اشطفيها وامسحيها، ستعمل هذه الطريقة داخل الأكواب أيضاً.

تنظيف رواسب المياه العسيرة

عندما ترين هذا في المطبخ، فلن تتمكني من تجاهله؛ رواسب المياه العسيرة على الصنبور وحوله، يكون مظهرها سيئاً للغاية. لمجرد تنظيفها، سيبدو الصنبور ومنطقة الحوض بأكملها أكثر نضارة ونظافة.

إزالة بقع المياه العسيرة، املئي كيساً بلاستيكياً بالخل، ثم ضعي رأس الصنبور مباشرة في الكيس والصقيه بشرط مطاطي، ثم اتركيه طوال الليل، عندما تزيلينه في صباح اليوم التالي، ستختفي رواسب المياه العسيرة.

إذا كانت المنطقة المحيطة بالصنبور بها أي من هذه الرواسب أيضاً، يمكنك فقط أخذ فوطة قماش أو منشفة ورقية مبللة بالخل ولصقتها بالمنطقة، مرة أخرى، اتركيها لعدة ساعات، ثم أزيلها لتجدي بقع المياه العسيرة قد اختفت.

المصنوع من الزيوت الأساسية، رائحة جميلة، ولمعاناً، ولتحضيره، املئي زجاجة بخاخة بجزء واحد من زيت الليمون وجزء واحد من الخل الأبيض، ثم رش المحلول مباشرة على فوطة مصنوعة من الألياف الدقيقة، جافة، واستخدميها لمسح خزائنك وباب المخزن والألواح الأساسية.

4 - **المكنسة الكهربائية لتنظيف الخزائن:** لتنظيف خزائن المطبخ، استخدمي المكنسة الكهربائية، بدلاً من إضاعة الوقت في محاولة التقاط الفتات، بوساطة فوطة قماش. جربي ملحق فرشاة المكنسة الكهربائية لامتناس الأوساخ بضغط زر، تعمل تقنية التنظيف هذه بشكل رائع على أرفف المخزن أيضاً.

5 - **مسح الشفاط بالزيت:** يعتبر شفاط المطبخ مغناطيساً للشحوم، ومع تراكم الغبار بمرور الوقت، يصبح السطح المذكور أكثر صعوبة في التنظيف، باستخدام البخاخات العادية. إحدى أفضل حيل تنظيف الشفاط، هي استخدام الزيت النباتي، ما عليك سوى إضافة بضع قطرات إلى فوطة قماش أو منشفة ورقية، ومسح السطح، وستختفي الأوساخ.

6 - **تنظيف غسالة الأطباق باستخدام مشروب الفاكهة المجفف:** يمكن أن تتراكم رواسب المياه العسيرة، في غسالة الأطباق، بمرور الوقت، فإذا لم تعد غسالة الأطباق الخاصة بك تنظف الأطباق جيداً، فقد حان الوقت لاستخدام مشروب الفاكهة المجفف. لهذه الحيلة في تنظيف المطبخ، اسكبي وعاءً كاملاً من مشروب الفاكهة المجفف في غسالة الأطباق الفارغة، ثم اتركي الغسالة تعمل دورة كاملة، ثم أضيفي الأطباق المتسخة، وشغلي دورة كاملة أخرى، وستصبح أطباقك نظيفة ولماعة.

7 - **إزالة الخدوش من أدوات المائدة:** مع مرور الوقت، سوف تصبح أطباقك في النهاية

عندما يكون جدولك الزمني ضيقاً، يمكن أن تشعرني بالتقصير... إلا أن هناك مجموعة من النصائح التي تساعدك على القيام بمهام تنظيف المنزل، بفعالية، واحترافية. جربي الأفكار الآتية، لتغيير روتين التنظيف القديم، والحفاظ على مطبخك لماعة، مع التعرف إلى بعض الأسرار عن منظفات فعالة وغير شائعة. وفقاً لـ «سيدتي».

روتين تنظيف المطبخ

1 - **تجديد صواني الخبز القديمة:** يمكن للثنائي صودا الخبز وبيروكسيد الهيدروجين أن يجعل حتى صواني الخبز الأكثر تضرراً تبدو جديدة تماماً مرة أخرى؛ ما عليك سوى رش صواني الخبز بصودا الخبز، متبوعة ببضع رشات من بيروكسيد الهيدروجين، ثم بطبقة أخرى من صودا الخبز. بعد الانتظار لبضع ساعات، تمسح صواني الخبز.

2 - **تنظيف الفرن:** املئي زجاجة بخاخة بمحلول منزلي الصنع يتكون من ثلث كوب من الماء وثلث كوب من الخل الأبيض ونصف كوب من مسحوق صودا الخبز؛ عندما يبرد الفرن، قومي بإزالة الشوائب، واطلي الجزء الداخلي بالمحلول، مع الحرص على تجنب عناصر التسخين. ثم، أغلقي باب الفرن، واتركي المحلول يعمل فعاليته لمدة تصل إلى 12 ساعة. بعد انقضاء الوقت المذكور، نظفي الفرن بالماء والصابون، وجففيه باستخدام فوطة قماش ناعمة. بالإضافة إلى ما تقدم، استعيدي اللمعان الأصلي لرفوف الفرن، دون فركها، عن طريق نقعها في حوض الجلي التنظيف، والمملوء بسائل التنظيف، ثم اتركيها لمدة أربع ساعات على الأقل قبل إزالتها وشطفها بالماء النظيف.

3 - **تلميع الخشب بزيت الليمون والخل:** هل تفضلين الحلول الطبيعية على المنظفات التجارية؟ يتزك ملمع الخشب

عندما يكون جدولك الزمني ضيقاً، يمكن أن تشعرني بالتقصير... إلا أن هناك مجموعة من النصائح التي تساعدك على القيام بمهام تنظيف المنزل، بفعالية، واحترافية. جربي الأفكار الآتية، لتغيير روتين التنظيف القديم، والحفاظ على مطبخك لماعة، مع التعرف إلى بعض الأسرار عن منظفات فعالة وغير شائعة. وفقاً لـ «سيدتي».

عندما يكون جدولك الزمني ضيقاً، يمكن أن تشعرني بالتقصير... إلا أن هناك مجموعة من النصائح التي تساعدك على القيام بمهام تنظيف المنزل، بفعالية، واحترافية. جربي الأفكار الآتية، لتغيير روتين التنظيف القديم، والحفاظ على مطبخك لماعة، مع التعرف إلى بعض الأسرار عن منظفات فعالة وغير شائعة. وفقاً لـ «سيدتي».

عندما يكون جدولك الزمني ضيقاً، يمكن أن تشعرني بالتقصير... إلا أن هناك مجموعة من النصائح التي تساعدك على القيام بمهام تنظيف المنزل، بفعالية، واحترافية. جربي الأفكار الآتية، لتغيير روتين التنظيف القديم، والحفاظ على مطبخك لماعة، مع التعرف إلى بعض الأسرار عن منظفات فعالة وغير شائعة. وفقاً لـ «سيدتي».

عندما يكون جدولك الزمني ضيقاً، يمكن أن تشعرني بالتقصير... إلا أن هناك مجموعة من النصائح التي تساعدك على القيام بمهام تنظيف المنزل، بفعالية، واحترافية. جربي الأفكار الآتية، لتغيير روتين التنظيف القديم، والحفاظ على مطبخك لماعة، مع التعرف إلى بعض الأسرار عن منظفات فعالة وغير شائعة. وفقاً لـ «سيدتي».

عندما يكون جدولك الزمني ضيقاً، يمكن أن تشعرني بالتقصير... إلا أن هناك مجموعة من النصائح التي تساعدك على القيام بمهام تنظيف المنزل، بفعالية، واحترافية. جربي الأفكار الآتية، لتغيير روتين التنظيف القديم، والحفاظ على مطبخك لماعة، مع التعرف إلى بعض الأسرار عن منظفات فعالة وغير شائعة. وفقاً لـ «سيدتي».



10 Daily Habits That Are Secretly Destroying Your Happiness

Happiness is something everyone strives for, yet many of us engage in daily habits that unknowingly sabotage our well-being. These habits may seem harmless or routine, but over time, they can drain your joy and leave you feeling unfulfilled.

Understanding these behaviors and making small changes can significantly impact your overall happiness. Here are ten extreme things you might be doing every day that are ruining your happiness. According to womenontopp.

10 Daily Habits That Are Secretly Destroying Your Happiness

1. Overthinking Everything

Overthinking is like a mental hamster wheel—it keeps you running in circles without getting anywhere. Constantly analyzing every detail, worrying about future outcomes, or replaying past mistakes can lead to anxiety and stress. When you overthink, you miss out on the present moment and create problems that might not even exist. To combat overthinking, try mindfulness practices like meditation or journaling, which help you stay grounded in the present.

2. Comparing Yourself to Others

In the age of social media, it's easy to fall into the trap of comparing your life to the highlight reels of others. Whether it's someone else's career success, relationship, or lifestyle, comparisons can make you feel inadequate. This habit fosters feelings of jealousy and lowers your self-esteem. Remember that everyone has their own path and that what you see online is often a filtered version of reality. Focus on your own journey and celebrate your achievements.

3. Neglecting Your Physical Health

Your physical well-being directly impacts your mental and emotional health. Skipping meals, avoiding exercise, and neglecting sleep can leave you feeling sluggish, irritable, and unhappy. A healthy body supports a healthy mind. Make sure you eat balanced meals, exercise regularly, and get enough sleep. Even small changes, like taking a walk during lunch or choosing a healthy snack, can make a big difference in how you feel.

4. Holding Onto Grudges

Holding onto grudges and resentment is like carrying a heavy burden that weighs down your happiness. When you refuse to forgive, you trap yourself in a cycle of negativity. This doesn't mean you have to forget or excuse harmful behavior, but letting go of the emotional hold it has on you can free you from constant anger and sadness. Practice forgiveness, not for others, but for your peace of mind.

5. Surrounding Yourself with Negative People

The people you spend the most time with can have a significant impact on your happiness. If you surround yourself with negative, critical, or toxic individuals, their attitudes can rub off on you. This can lead to a pessimistic outlook on life and constant feelings of negativity. Seek out positive, supportive, and uplifting people who encourage and inspire you. The right company can make all the difference.

6. Procrastinating Important Tasks

Procrastination is the thief of time—and happiness. When you put off important tasks, you create unnecessary stress and anxiety. This often leads to a cycle of guilt and overwhelm, which can drain your energy and joy. Break tasks into smaller steps and tackle them one at a time. This approach not only helps you get things done but also boosts your sense of accomplishment.

7. Focusing on What You Lack

It's easy to dwell on what you don't have rather than appreciating what you do. This scarcity mindset can lead to feelings of envy, frustration, and dissatisfaction. Instead, practice gratitude by regularly acknowledging the positive aspects of your life. Writing down three things you're thankful for each day can shift your focus from lack to abundance, enhancing your overall happiness.

8. Being a Perfectionist

Perfectionism might seem like a positive trait, but it can actually be a significant source of unhappiness. When you set unrealistically high standards for yourself, you're more likely to feel like a failure when you don't meet them. This constant pressure can lead to stress, burnout, and a sense of never being good enough. Accept that making mistakes is part of being human, and strive for progress, not perfection.

9. Ignoring Your Passions

In the hustle and bustle of daily life, it's easy to neglect your passions and hobbies. However, when you ignore the activities that bring you joy, you miss out on opportunities for happiness and fulfillment. Whether it's painting, playing a musical instrument, or spending time in nature, make time for the things you love. Engaging in your passions can provide a much-needed escape from stress and add excitement to your life.

10. Not Setting Boundaries

Failing to set boundaries can lead to feelings of being overwhelmed, used, and unhappy. When you say yes to everything and everyone, you neglect your own needs and spread yourself too thin. This can result in burnout and resentment. It's essential to establish clear boundaries in your personal and professional life. Learn to say no when necessary and prioritize your well-being. Setting boundaries is an act of self-respect and is crucial for maintaining your happiness.



عادات تقودك إلى حياة سعيدة

10

على اطلاع دائم مع دائرتك القريبة.

5. تدوين اليوميات

يساعد تدوين اليوميات وكتابة المشاعر يوميًا على زيادة التركيز والتفكير في كل تفاصيل اليوم واحدة تلو الأخرى ومعالجة ما يقوله بشكل مختلف.

6. وضع الأفكار

يعد العصف الذهني يوميًا أحد أفضل الطرق لإخراج الأفكار من العقل إلى الورق. سيكون لدى الشخص فرصة لإنشاء قوائم المهام من خلال العصف الذهني أو حتى بدء مشاريع جديدة.

7. التغلب على التسويف

إذا كان لدى الشخص مشروعًا يؤجل إنجازه أو يقوم بتسويف البدء فيه، يمكنه ممارسة قاعدة الخمس دقائق في هذا المشروع غير الرائع ولكن الذي يجب عليه القيام به.

8. القراءة

لا بأس إذا لم يكن الشخص من محبي الكتب. ولكن إذا كان على استعداد لتغيير تلك الحالة، فيمكنه

البدء بالقراءة لمدة خمس دقائق يوميًا.

9. هز الكتفين

يساعد القيام بتحريك الكتفين للأمام ثم للخلف لمدة خمس دقائق في إرخاء العضلات المتوترة ويمكن أيضًا إضافة اليدين لجعله تمرينًا صغيرًا فعالًا.

10. تحسين الذات

إن قضاء خمس دقائق في التفكير في أهداف المرء وخطته، يمكن أن يساعده في معرفة موقعه من النمو الشخصي الشامل وتحسين الذات.

هناك بعض العادات التي إن مارسها المرء فإنها يمكن أن تساعده على عيش حياة مُرضية. بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

يوجد خطوات بسيطة وسريعة يمكن للمرء تنفيذها في روتين حياته اليومية وأن يمارسها عندما يكون لديه خمس دقائق فقط لتطوير حياة أفضل لنفسه، كما يلي:

1. ترتيب الأسرة

إن ترتيب السرير في الصباح يمنح شعورًا بالإنجاز في بداية اليوم. يمكن أن تكمن السعادة في مجرد النجاح في تحقيق سلسلة من الإنجازات الصغيرة.

2. تدريب بدني خفيف

إن ممارسة تدريب رياضي خفيف لمدة خمس دقائق يُحدث فرقًا كبيرًا عندما يريد الشخص البقاء على المسار الصحيح لتحقيق أهداف اللياقة البدنية في تلك الأيام المزدحمة. بالطبع، يمكن تكرار التسلسل المُفضل لكل شخص عدة مرات حسب رغبته. في كلتا الحالتين، يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية لمدة خمس دقائق أن تفعل المعجزات عندما لا يكون لدى الشخص وقت لممارسة تمرين كامل.

3. إعداد قائمة المهام

قبل أن يبدأ الشخص يومه، يمكن أن يقوم بإعداد قائمة المهام وخطط ليومه. إن ممارسة تلك العادة بفعالية سيساعد على بقاء الشخص منظمًا ويؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتقليل التوتر.

4. التواصل الاجتماعي

تعد ممارسة التواصل الاجتماعي لمدة قصيرة من وقت لآخر من عناصر اليقظة الذهنية، لأنها تبقى الشخص



The Ultimate 8-Step Skincare Routine for Oily Skin

Research indicates, whether you're new to skincare or refining your current routine, understanding the right steps and products for oily skin is essential. This guide will take you through each step for an effective oily skincare routine ensuring a healthy, glowing complexion without the unwanted shine. According to femina.

1. Cleansing: The First Step to Fresh Skin

According to a study, cleansing is the cornerstone of every skincare routine, particularly for oily skin. Throughout the day, your skin accumulates dirt, bacteria, and excess oil, which can clog pores and lead to breakouts.

Cleansing twice a day is crucial in an oily skincare routine—once in the morning to clear oil buildup from overnight and again at night to remove makeup, sunscreen, and pollutants. Avoid cleansers with harsh sulphates, as they can strip the skin and trigger rebound oil production.

A gel-based or foam cleanser formulated for oily skin can effectively remove these impurities without disrupting the skin's natural moisture barrier. A study shows, cream or oil-based cleansers, on the other hand, are more suitable for dry skin as they tend to leave a residue that could potentially clog pores on oily skin.

2. Exfoliating: Unclogging Pores and Preventing Breakouts

Exfoliation helps remove dead skin cells that accumulate on the surface, clog pores, and cause blackheads or acne. For oily skin, chemical exfoliants like salicylic acid are game changers. For an oily skincare routine, chemical exfoliants like, salicylic acid, a beta hydroxy acid (BHA), penetrates deep into pores to dissolve excess oil and prevent acne.

3. Toning: Restoring Balance and Refining Pores

Toning is an often-overlooked step that can make a significant difference for oily skin. Toners balance the skin's pH after cleansing and remove any residual makeup or cleanser. Ingredients like witch hazel, a natural astringent, or niacinamide, which regulates oil production and improves elasticity, are ideal for oily skin types. Scientific studies highlight that regular use of toners can reduce the appearance of enlarged pores and create a smoother, matte finish. Choose an alcohol-free formula to avoid over-drying the skin, as dryness can ironically lead to increased oil production. For oily skin prone to acne, toners with salicylic acid (a BHA) or glycolic acid (an AHA) can be

beneficial. These ingredients penetrate deep into the pores to remove excess oil and prevent breakouts.

4. Moisturising: Hydration Without the Grease

According to a study, moisturizers are essential for oily skin because they help maintain the skin's hydration balance without triggering excess oil production. It's a common misconception that oily skin doesn't need a moisturizer. In reality, skipping this step can leave your skin dehydrated, prompting it to produce even more oil to compensate.

5. Using Serums: Power-Packed Solutions for Targeted Care

Studies reveal that serums are concentrated formulas designed to address specific skin concerns, making them a valuable addition to your routine. For oily skin, a serum containing niacinamide is particularly beneficial. This vitamin B3 derivative regulates sebum production, reduces redness, and minimizes the appearance of pores.

6. Eye Creams: Nourishing the Most Delicate Area

The skin around your eyes is thinner and more delicate than the rest of your face, requiring specialized care, especially as part of an oily skincare routine. Oily skin types should opt for lightweight eye creams that provide hydration without feeling heavy. Eye creams containing hydrating ingredients like hyaluronic acid, glycerin, or aloe vera replenish moisture, plump the skin, and prevent premature ageing.

7. Sunscreen: A Daily Shield Against Damage

Sunscreen is a non-negotiable step in any skincare routine, but it's especially important for oily skin prone to acne scars or hyperpigmentation. Sun damage exacerbates these concerns, making SPF essential for prevention. Opt for non-comedogenic, gel-based sunscreens that offer broad-spectrum protection without clogging pores or leaving a greasy residue.

8. Power Ingredients: Niacinamide and Hyaluronic Acid

Known as a skin superhero for oily types, niacinamide works to regulate sebum production while calming inflammation. Scientific studies highlight, it strengthens the skin barrier, enhances hydration, and improves overall texture, making it a multitasking ingredient that addresses oiliness and acne simultaneously. Niacinamide also has anti-inflammatory properties, making it ideal for calming redness and reducing acne flare-ups. It can help minimize the size of pores, making your skin appear smoother and more even.



أسرار تكسر الشعر.. الأسباب الخفية والعلاجات الفعالة

الغسل المفرط للشعر، خاصة إذا كان دهنيًا، قد يؤدي إلى تكسره. بينما يحتاج الشعر الدهني إلى غسل يومي، ويمكن للشعر الجاف الاكتفاء بغسله مرة واحدة أسبوعيًا.

7. التجفيف بالمنشفة بطريقة خاطئة

فرك الشعر بمنشفة بعد الاستحمام قد يؤدي إلى تلفه، حيث يكون الشعر في أضعف حالاته عندما يكون مبللًا. ويُنصح بالتزييت برفق باستخدام منشفة لامتصاص الماء الزائد.

8. أربطة الشعر المطاطية

استخدام أربطة الشعر المطاطية بشكل متكرر يؤدي إلى سحب الشعر وتكسره. ويمكن تجنب ذلك باستخدام أربطة شعر مخصصة وتجنب شد الشعر بقوة.

9. التمشيط الخاطئ

التمشيط المفرط أو باستخدام فرشاة ذات شعيرات بلاستيكية قد يؤدي إلى تساقط الشعر. ولذلك يُفضل استخدام مشط واسع الأسنان، والتمشيط فقط عندما يكون الشعر جافًا.

10. عدم قص الأطراف بانتظام

قص أطراف الشعر يساعد على التخلص من الأطراف المتقصفة، مما يمنع امتداد التلف إلى باقي الشعر. ويُنصح بقص الأطراف كل 8 أسابيع.

11. قصور الغدة الدرقية

قصور الغدة الدرقية يمكن أن يؤثر سلبًا على نمو الشعر، مما يؤدي إلى تساقطه أو تكسره. وإذا كنت تعاني من تساقط الشعر مع أعراض أخرى -مثل الخمول وزيادة الوزن- فيجب استشارة الطبيب.

12. اضطرابات الأكل

تسبب اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي سوء تغذية، مما يمنع بصيحات الشعر من إنتاج شعر جديد. وإذا كنت تعاني من هذه المشكلة، فيفضل طلب المساعدة الطبية.

نصائح للعناية بالشعر
اغسلي شعرك يوميًا بلطف.

احرصي على استخدام منتجات مخصصة للعناية بالشعر بعد السباحة.

اتركي شعرك يجف طبيعيًا عند الإمكان.

تجنبي ارتداء القبعات الضيقة، واحرصي على تهوية شعرك في المنزل إذا كنت محجبة.

تناولي غذاء متوازنًا غنيًا بالعناصر الغذائية.

وبالالتزام بهذه النصائح والعناية الجيدة بالشعر، يمكن الوقاية من مشكلات التكسر واستعادة صحة شعرك ولعانه.

الغسل المفرط للشعر، خاصة إذا كان دهنيًا، قد يؤدي إلى تكسره. بينما يحتاج الشعر الدهني إلى غسل يومي، ويمكن للشعر الجاف الاكتفاء بغسله مرة واحدة أسبوعيًا.

يُعتبر الشعر تاج جمال المرأة، إلا أن الكثرات يواجهن تحديًا يتمثل في تكسر الشعر وضعفه، مما ينعكس سلبًا على مظهره وحيويته. ولا شك أن العناية بالشعر تتطلب فهما أعمق لطبيعته واحتياجاته، حيث إن الشعر الصحي هو نتاج توازن دقيق بين العناية اليومية والعوامل المحيطة به.

وفي هذا التقرير، نأخذك في رحلة لاكتشاف أفضل الطرق للحفاظ على شعرك قويًا ولامعًا، مع تسليط الضوء على العادات والأساليب التي تُعيد له جماله الطبيعي وتمنحه القوة التي يستحقها. بحسب «الجزيرة نت».

وليك قائمة بأهم الأسباب وراء تكسر الشعر وطرق الوقاية منها:

1. النظام الغذائي

تعتمد الصحة العامة للشعر بشكل كبير على نوعية الطعام الذي نتناوله. ويلعب الحديد والزنك وحمض الفوليك دورًا أساسيًا في نمو الشعر ومنع تكسره. كما يُنصح بتناول البروتينات ومضادات الأكسدة الموجودة في الأطعمة النباتية للحفاظ على قوة الشعر.

2. الضغط النفسي

أظهرت الدراسات وجود علاقة وثيقة بين التوتر النفسي وتساقط الشعر. ويمكن أن يؤدي الضغط إلى اضطرابات مثل «تساقط الشعر الكربي» حيث تدخل بصيحات الشعر في حالة خمول، مما يسبب تكسر الشعر أو تساقطه. ويمكن للسيطرة على التوتر أن تساعد في تحسين صحة الشعر.

3. الجفاف

قد يكون الجفاف من الأسباب الرئيسية لتكسر الشعر. ويسبب الطقس الجاف وانخفاض الرطوبة واستخدام الماء الساخن في الغسل تفاقم هذه المشكلة. ويُنصح باستخدام ماء دافئ عند غسل الشعر، وترطيب الأطراف بمنتجات مثل بلسم الشعر أو ماسكات الترطيب.

4. التلف الناتج عن الحرارة

الأدوات الحرارية مثل مجففات الشعر ومكواة التصفيف تسبب ضررًا كبيرًا إذا استخدمت بشكل مفرط. ولتجنب ذلك، يُنصح باستخدام أدوات حرارية من السيراميك وتطبيق بخاخ حماية الشعر قبل التعرض للحرارة.

5. العلاجات الكيميائية

الإفراط في استخدام الصبغات والتلميس الكيميائي أو التجعيد يمكن أن يُضعف طبقة الشعر الخارجية، مما يؤدي إلى التكسر. ويُفضل تمديد الفترة بين جلسات هذه العلاجات إلى 8-10 أسابيع، مع استخدام ماسكات مرطبة بين الجلسات.

6. الغسل المفرط



الصدقة بين الحقيقة والافتراض

على هذه المنصات غالباً ما يقدم الأفراد نسخاً محسنة من أنفسهم، مملوءة باللحظات السعيدة والإنجازات، هذا يعزز من التوقعات غير الواقعية، ويخلق نوعاً من المنافسة الخفية بين الأصدقاء، بدلاً من أن تكون الصداقة مساحة للتواصل الصادق والدعم، تصبح أحياناً منصة للموازنة والقياس.

رغم هذه التحديات، لا يمكن إنكار الفوائد التي جلبتها وسائل التواصل الاجتماعي للصداقة، فقد أسهمت في الحفاظ على الروابط بين الأصدقاء الذين تفرقهم المسافات، بفضل هذه المنصات يمكن للأصدقاء أن يظلوا على اتصال، ويتابعوا أخبار بعضهم البعض، ويشاركوا اللحظات المهمة في حياتهم، كما أنها توفر وسيلة للتعبير عن الدعم والمساندة، خاصة في الأوقات الصعبة.

الجانب المهم أن يكون هناك فهم لحدود الصداقات الحديثة، التي تقوم على وسائل التواصل الاجتماعي، وعدم تحميلها أكبر مما تتحمل وتستحق.

نقلا عن الخليج

وسائل التواصل الاجتماعي قدمت مفهوماً جديداً للصداقة، حيث أصبح بإمكانك أن تكون صديقاً لشخص لم تلتق به يوماً، وربما لن تلتقي به أبداً، في هذا العالم الرقمي تختصر «إضافة» أو «متابعة» طريق الصداقة الذي كان يتطلب في الماضي جهداً ووقتاً طويلاً، لكن هذا التبسيط يحمل في طياته تساؤلات عميقة: هل يمكن أن تكون هذه العلاقات الرقمية بنفس قوة وعمق العلاقات التقليدية؟ أم أن الصداقة أصبحت مجرد قائمة من الأسماء والصور على الشاشة؟

أحد التحولات الرئيسية التي أحدثتها وسائل التواصل الاجتماعي هي توسيع دائرة العلاقات، في السابق، كانت الصداقات تقتصر غالباً على الدوائر المحلية، سواء كانت العائلة، أو المدرسة، أو مكان العمل، أما اليوم فأصبح بالإمكان بناء صداقات مع أشخاص من مختلف أنحاء العالم، ما يثري التجربة الإنسانية، ويوفر فرصاً للتواصل الثقافي والفكري. ومع ذلك قد يكون هذا الاتساع سطحيًا في كثير من الأحيان، فوجود مئات أو حتى آلاف الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي لا يعني بالضرورة وجود علاقات حقيقية وعميقة.

جانب آخر من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي هو التركيز على الصورة المثالية،



شيماء المرزوقي

في زمن ليس ببعيد، كانت الصداقة تبنى على اللقاءات المباشرة والذكريات المشتركة التي تنسجها التجارب اليومية، كان الأصدقاء يلتقون في المجالس والمقاهي وفي الرحلات، يتبادلون الأحاديث وجهاً لوجه، ويعيشون لحظات حقيقية لا تشوبها الوسائط الرقمية، لكن مع دخول شبكة الإنترنت، وتحديداً وسائل التواصل الاجتماعي إلى حياتنا، تغيرت طبيعة العلاقات الإنسانية، وتحديداً مفهوم الصداقة

Gaza's Children Exposed Moral Bankruptcy



Dr. Amal Moussa

The conclusion of a ceasefire agreement in Gaza is excellent news. It has come too late, but it would still be good news even if no one but a lonely crying infant was left there.

However, to assess the world's reaction, we must not forget or ignore the devastating material and psychological aftermath. Nothing attests to the death of the world's conscience more powerfully than the terror and death endured by the children of Gaza.

Unfortunately, some see addressing such matters as an exercise in impractical idealism, believing that it does nothing to change reality. I admit that I, too, have quietly fallen into

this kind of despair in private. However: are we required to only be realistic? Isn't realism the domain of politicians driven by the need to surrender to reality, without leaving their own mark on history? If everyone becomes a realist, who would defend truth, ideals, values, and rights?

Even from a purely utilitarian perspective, the role of writing, culture, thought, and the media is to defend ethics- at least to a minimal extent that allows humanity to remain distinct and not fall into the brutal laws of domination, survival, and death in the animal kingdom.

As we know from financial crises assessments, they unfold in stages. Crises that begin with a financial problem escalate into a full-blown crisis, and ultimately result in bankruptcy. Each stage has particular indicators. Applying this understanding of finance to the suffering of Gaza's children, it is a direct indication of bankruptcy, not only Israel's but the entire world's.

Sometimes, the real problem lies not in the disaster, the crime, or the tragedy itself, but in how it is confronted, responded to, and addressed. Crimes implicate only the perpetrator, but all of us are responsible for how we deal with it.

I will not get into a debate about Israel's assault on Gaza; we could place that within the context of conflict and war. However, does this imply that we should remain silent about

the killing of 17,000 Palestinian children in Gaza?

Never in human history have children been targeted as they have been between October 7, 2023, and the announcement of the ceasefire agreement yesterday.

The result is clear: the world failed to prioritize this issue. In fact, we saw deliberate negligence and indifference, with the deaths of children seen as nothing more than collateral damage.

Every war has its limits, and every game has its red lines, but not in Gaza. None of this could have happened if Israel had not internalized the world's passive attitude and the normalization of Israel's crimes.

A question: what is the purpose of international organizations and their armies of senior officials, who receive exorbitant salaries and enjoy extraordinary privileges but have proven incapable of protecting Gaza's children from the slaughter?

In addition to the innocent people who lost their lives simply because they are Palestinian, another indicator of moral and humanitarian bankruptcy is the number of disabled children in Gaza, which now exceeds 10,000. Approximately 98,000 children with disabilities are suffering immensely due to the destruction left by Israel's aggression, which has compounded the challenges of their disabili-

ties a thousandfold. This is without mentioning the children who have been orphaned, losing either their mother, father, or both because of Israel's crimes against defenseless men and women. The number of orphans has risen to around 25,000 children.

These are horrific figures. Even more horrific is the indifference. The true driver of Israel's war on children is no secret: it is to physically liquidate a generation of Palestinians, an attempt to eradicate the Palestinian people and the cause by killing as many children as possible and rendering as many of them as possible disabled and incapacitated.

In reality, this is not a war or a conflict so much as a new holocaust whose primary victims are children. It would never have happened without the world's blind complicity. The lion's share of this moral bankruptcy lies not only with Israel but with the global and regional powers that, for dubious interests, turned a blind eye.

Thus, the world will not find peace, and the conflict in the Middle East will not subside, so long as Gaza's children are being killed. Peace and national security cannot be written with children's blood and tears. We have lived through an era of violence on Gaza's children, and the mark of shame will never disappear. A ceasefire was reached only after Israel had achieved its objectives. Today, Israel has become a mirror for the entire world.

New Arab Journalism Award board formed

Sheikh Mohammed bin Rashid Al-Maktoum, vice president and prime minister of the UAE and ruler of Dubai, on approved the newly restructured board of directors for the Arab Journalism Award. The board will be chaired by Mona Ghanem Al-Marri, vice president and managing director of the Dubai Media Council.

The revamped board includes prominent intellectuals, media leaders, and academics from across the Arab world, reflecting a commitment to fostering regional media excellence. According to arabnews.



Al-Marri, a key figure in the UAE's media landscape, is also president of the Dubai Press Club, making her one of the most influential voices in Arab media today.

Dr. Maitha Buhumaid, the Dubai Press Club's current director,

will serve as the award's governing body's secretary-general.

Also on the board is Ghassan Charbel, editor-in-chief of Asharq Al-Awsat; Ahmed Al-Muslimani, chairman of Egypt's National Media Authority; Sultan Al-Nuaimi, author and director general of the Emirates Center for Strategic Studies and Research; and Arab News Editor-in-Chief Faisal J. Abbas.

The AJA is scheduled to be held in May, coinciding with the Arab Media Summit, the largest media thought leadership event in the Middle East, which will run from May 26-28 in Dubai.



عودة «تيك توك» إلى الولايات المتحدة... انتصار سياسي لترامب

الأمريكية عبرت عن مخاوف أمنية وطنية مشروعة بشأن امتلاك شركة صينية للتطبيق. وقال القضاة «لا شك في أن تيك توك يوفر لأكثر من 170 مليون أمريكي منفذاً مميّزاً وواسعاً للتعبير، ووسيلة للمشاركة، ومصدراً للمجتمع (...). لكن الكونغرس قرر أن يبيعه ضروري لمعالجة مخاوفه الأمنية الوطنية المدعومة جيداً في ما يتعلق بممارسات تيك توك في جمع البيانات وعلاقتها مع خصم أجنبي».

وفي حين كان العديد من أعضاء الكونغرس يعبرون عن عداوة تجاه التطبيق قبل عام، يبدو أن الأوضاع تتغير، إذ يظهر إجماع سياسي في الأيام الأخيرة لصالح إبقائه متاحاً. ونظرياً لا يمكن إرجاء موعد دخول القانون حيز التنفيذ إلا في حال أضفت عناصر ملموسة مصداقية على صفقة بيع للمنصة. وقدم فرانك ماكورت، المالك السابق لفريق لوس أنجلوس دودجرز، عرضاً لشراء نشاط تيك توك في الولايات المتحدة وقال إنه «مستعد للعمل مع الشركة والرئيس ترامب لإتمام الصفقة».

وقدمت شركة الذكاء الاصطناعي الناشئة «بيبرلكسي تي ايه أي» Perplexity AI، السبت، عرضاً لمجموعة «بايت دانس» الصينية يفضي إلى اندماجها مع الفرع الأمريكي لتطبيق تيك توك، مقدّرة قيمة شبكة التواصل الاجتماعي بـ50 مليار دولار. وأدت عودة «تيك توك» إلى الخدمة لسيل من مقاطع الفيديو التي تحتفل بالحدث.

وصب الحظر القصير الأمد لتيك توك في فائدة منافسيه، وفي مقدمهم يوتيوب وإنستغرام، وأيضاً تطبيقات أقل رواجاً على غرار المنصة الصينية شياوهونغشو Xiaohongshu، المسماة أيضاً «ريد نوت» بالإنكليزية، ولايكي وكلابر.

الرهانات العالية بين الولايات المتحدة والصين، «تيك توك»، الذي أطلق قبل عشر سنوات فقط أصبح تطبيقاً لا غنى عنه للغالبية الكبيرة من مستخدمي الإنترنت اليافعين. ورفضت الشركة الصينية حتى الآن بيع فرعها الأمريكي. واقترح ترامب، الأحد، أن يستحوذ مساهمون من الولايات المتحدة على 50% من الفرع الأمريكي للتطبيق المملوك لشركة صينية.

وفي منشور على منصته «تروث سوشل» للتواصل الاجتماعي، قال الملياردير الجمهوري: «أود أن تكون للولايات المتحدة حصة بنسبة 50% في ملكية مشتركة».

وأضاف «من دون اتفاق لن يكون هناك تيك توك. بموافقتنا، سيساوي مئات المليارات، بل آلاف المليارات».

وعلى الرغم من عودته إلى الخدمة، كان التطبيق لا يزال غائباً عن متاجر التطبيقات. وكانت الشركة المالكة لـ«تيك توك» قد طالبت إدارة جو بايدن بتوجيه إشارة واضحة إلى مزودي الإنترنت والجهات التي تدير متاجر التطبيقات لثنيهم عن إيقاف تنزيل التطبيق والتحديثات مؤقتاً.

وكانت المتحدثة باسم البيت الأبيض كارين جان بيار قد قالت، إنه «نظراً لواقع التوقيت، تترك هذه الإدارة أن الإجراءات اللازمة لتنفيذ القانون يجب أن تقع ببساطة على عاتق الإدارة المقبلة»، ووصفت جان بيار في بيان أرسلته إلى العديد من وسائل الإعلام الأمريكية إعلان «تيك توك» الأخير بأنه «مناورة»، وقالت «لا نرى أي سبب يدعو تيك توك أو أي شركة أخرى للتعريف قبل أن تتولى إدارة ترامب السلطة».

وكانت المحكمة العليا قد قضت في قرارها بأن قانون حظر التطبيق لا ينتهك حقوق حرية التعبير وبأن الحكومة

عادت منصة تيك توك إلى الخدمة في الولايات المتحدة، بعد ساعات قليلة على حظرها، في تطوّر يعكس انتصاراً سياسياً للرئيس المنتخب دونالد ترامب عشية تنصيبه. وفي مؤشر يدل على عدم تضرر حيوية تيك توك البالغ عدد مستخدميها في الولايات المتحدة 170 مليوناً، تدفقت على المنصة فيديوهات تحتفي بعودتها إلى الخدمة.

وفي منشور على منصة إكس، شكرت المجموعة الرئيس الأمريكي المنتخب طمأنته مزودي الإنترنت ومتاجر التطبيقات في الولايات المتحدة إلى أنه سيصدر أمراً تنفيذياً يعفيهم من أي عقوبة قد تفرض عليهم بسبب خرقهم قانون الحظر. وفقاً لوكالة «فرانس برس».

وينص القانون على فرض غرامة باهظة للغاية على كل مزود خدمة إنترنت ومتجر تطبيقات يخرق هذا القانون، إذ تصل قيمة هذه الغرامة بالنسبة لمتاجر التطبيقات إلى خمسة آلاف دولار عن كل مستخدم. وكان ترامب قد أعلن أنه سيصدر، الاثنين، فور تنصيبه، مرسوماً يجمّد بموجبه العمل بقانون حظر تطبيق تيك توك في الولايات المتحدة.

ويلحظ القانون الذي أقره الكونغرس في 2024 إمكان أن يرجع الرئيس الأمريكي لمدة 90 يوماً تنفيذ الحظر من أجل إتاحة الوقت أمام العنور على مشتر للفرع الأمريكي للتطبيق المملوك لشركة بايت دانس الصينية. وقالت المجموعة «سنعمل مع الرئيس ترامب على حل طويل الأمد لإبقاء تيك توك في الخدمة في الولايات المتحدة».

وقال دان أيفز، الخبير في مركز ويديوش، في تصريح لوكالة فرانس برس: «إنه نجاح كبير لمنصة تيك توك وانتصار سياسي لترامب». وأضاف «كان التطبيق سيبقى محظوراً لكن ترامب هب لنجدته في هذه اللعبة السياسية ذات



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :

كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان وفواكه وخضروات ، وبهارات وجميع ماتحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



تخفيضات كبرى كل أربعة

أعراض ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم.. وطرق الوقاية

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم هي حالة يكون فيها مستوى الدهون في الدم مرتفعًا للغاية، ويُطلق عليها أيضًا فرط كوليسترول الدم، يحتاج جسمك إلى المقدار المناسب من الدهون ليقوم بوظائفه، إذا كان لديك الكثير من الدهون، فلن يتمكن جسمك من استخدامها كلها، وتبدأ الدهون الزائدة في التراكم في شرايينك، وتتحد مع مواد أخرى في دمك لتكوين اللويحات.

قد لا تسبب هذه اللويحة أي مشاكل لسنوات، ولكن بمرور الوقت، تكبر بصمت داخل شرايينك، ولهذا السبب فإن ارتفاع الكوليسترول غير المعالج يشكل خطورة، بينما تساعد الدهون الزائدة في دمك على زيادة حجم اللويحة دون أن تعلم بذلك. والطريقة الوحيدة لمعرفة إصابتك بارتفاع الكوليسترول هي من خلال فحص الدم.

وفقًا لموقع «ClevelandClinic»، وبحسب صحيفة اليوم السابع، يخبرك اختبار الدم، الذي يُسمى لوحة الدهون، بعدد الدهون الموجودة في دمك، ويعتمد ما يُعتبر مستوى مرتفعًا من الكوليسترول على عمرك وجنسك وتاريخ إصابتك بأمراض القلب.

الكوليسترول الجيد مقابل الكوليسترول السيئ

هناك عدة أنواع من الدهون، ولعل النوعين الرئيسيين اللذين سمعت عنهما هما «الكوليسترول الجيد» و«الكوليسترول السيئ».

يُطلق على الكوليسترول الجيد اسم البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL)، حيث تحمل البروتينات الدهنية عالية الكثافة الكوليسترول إلى الكبد، ويحافظ الكبد على توازن مستويات الكوليسترول لديك، فهو ينتج ما يكفي من الكوليسترول لدعم احتياجات جسمك ويتخلص من الباقي، كانت البروتينات الدهنية عالية الكثافة منخفضة للغاية، فسيكون لديك الكثير من الكوليسترول المتداول في دمك.

يُطلق على الكوليسترول السيئ اسم البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، وهو المسؤول عن تكوين اللويحات في الشرايين، وقد يؤدي وجود الكثير من البروتين الدهني منخفض الكثافة إلى الإصابة بأمراض القلب بمرور الوقت.

أعراض ارتفاع الكوليسترول

لا يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول أي أعراض لدى معظم الناس، قد تكون عداء ماراتون وتعاين من ارتفاع نسبة الكوليسترول، لن تبدأ في الشعور بأي أعراض حتى يتسبب ارتفاع الكوليسترول في حدوث مشكلات أخرى في جسمك. يزيد ارتفاع نسبة الكوليسترول من خطر الإصابة بأمراض مثل مرض الشرايين الطرفية وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية، ويعتبر ارتفاع نسبة الكوليسترول شائعًا بين الأشخاص المصابين بمرض السكر.

متى يجب عليك فحص نسبة الكوليسترول في الدم يمكن أن يبدأ ارتفاع مستوى الكوليسترول في مرحلة الطفولة أو المراهقة، ولهذا السبب تقترح الإرشادات الحالية إجراء الفحوصات أثناء الطفولة.

الأطفال والمراهقون: يجب فحص مستوى الكوليسترول كل خمس سنوات بدءًا من سن التاسعة، وقد يبدأ الطفل الذي يعاني والده من ارتفاع مستوى الكوليسترول أو تاريخ من مشاكل القلب في إجراء الفحص قبل ذلك.

الذكور عند الولادة: قم بفحص نسبة الكوليسترول لديك كل خمس سنوات حتى سن 45 عامًا، من سن 45 إلى 65 عامًا، قم بالفحص كل عام إلى عامين، بعد سن 65 عامًا، قم بالفحص كل عام.

الإناث عند الولادة: يجب عليهن إجراء الفحص كل خمس سنوات حتى سن 55 عامًا، من سن 55 إلى 65 عامًا، يجب عليهن إجراء الفحص كل عام إلى عامين، بعد سن 65 عامًا، يجب عليهن إجراء الفحص كل عام.

أسباب ارتفاع الكوليسترول

تلعب عوامل نمط الحياة والعوامل الوراثية دورًا في التسبب في ارتفاع نسبة الكوليسترول، وتشمل عوامل نمط الحياة ما يلي: التدخين: يؤدي التدخين إلى خفض مستوى «الكوليسترول الجيد» (HDL) ورفع مستوى «الكوليسترول السيئ» (LDL).

التعرض لقدر كبير من التوتر: يؤدي التوتر إلى حدوث تغييرات هرمونية تدفع الجسم إلى إنتاج الكوليسترول. عدم الحركة بشكل كافٍ: إن النشاط البدني مثل التمارين الهوائية يحسن مستويات الكوليسترول لديك، إذا كان لديك وظيفة مكتئبة أو تجلس كثيرًا في وقت فراغك، فلن ينتج جسمك ما يكفي من «الكوليسترول الجيد».

النظام الغذائي: قد تؤدي بعض الأطعمة إلى رفع أو خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وفي بعض الأحيان، يوصي الأطباء بإجراء تغييرات على النظام الغذائي أو زيارة أخصائي التغذية لمناقشة نظامك الغذائي.

كيفية الوقاية ارتفاع الكوليسترول

تعد تغييرات نمط الحياة مهمة لإدارة كل من ارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم، تتضمن بعض التغييرات ما يلي:

تناول كميات أقل من الدهون المشبعة والدهون المتحولة: يمكن أن تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من كليهما، ولكن حتى الأطعمة في المطاعم الرسمية يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة اعتمادًا على طريقة طهيها.

تناول كميات أقل من الأطعمة المقلية والأطعمة المصنعة: وتشمل هذه الحلويات والوجبات الخفيفة المعلبة. تناول كمية أقل من الصوديوم (الملح):

تحتوي بعض الأطعمة على ملح مخفي. من المهم قراءة الملصقات الموجودة على المنتج.

التوقف عن التدخين واستخدام منتجات التبغ: التدخين هو أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب ومشاكل الأوعية الدموية.



10 علامات للنوبة القلبية تظهر قبل ساعة.. لا تتهاون معها

النوبة القلبية هي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم، تحدث هذه الحالة عندما يتوقف تدفق الدم إلى القلب فجأة، ما يؤدي إلى قتل الخلايا، وفي النهاية يؤدي إلى الموت.

في حين أن بعض النوبات القلبية تحدث فجأة دون أي علامات تحذيرية على الإطلاق، فإن العديد منها تسبقها أعراض خفية تظهر في الساعة الأخيرة قبل الحدث (على وجه التحديد - ساعة واحدة قبل الوفاة).

وفقًا لموقع «healthsite» يمكن أن يكون التعرف على هذه العلامات التحذيرية المبكرة هو الفارق بين الحياة والموت، في حين أن هذه الأعراض غالبًا ما يتم فهمها بشكل خاطئ أو تجاهلها، إلا أن فهمها يمكن أن يمنحك من طلب المساعدة الطبية على الفور.

فيما يلي 10 علامات للنوبة القلبية تظهر قبل ساعة:

ألم الصدر أو الذبحة الصدرية

يعد ألم الصدر أو عدم الراحة أحد أكثر أعراض النوبة القلبية شيوعًا، قد يكون هذا الألم أشبه بضغط أو ثقل أو إحساس بالضغط في منتصف الصدر أو الجانب الأيسر منه، قد يستمر لعدة دقائق أو يختفي ليعود لاحقًا، لا ينبغي تجاهل هذه العلامة التحذيرية الكلاسيكية أبدًا، لأنها غالبًا ما تشير إلى بداية نوبة قلبية.

ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس

يعد الشعور بضيق التنفس أحد الأعراض الأخرى التي قد تحدث، سواء كنت تعاني من عدم الراحة في الصدر أم لا، قد تشعر وكأنك لا تستطيع التناطح أنفاسك، حتى أثناء الراحة أو المشاركة في أنشطة خفيفة، قد تشير هذه الأعراض إلى أن القلب لا يضخ الدم بشكل فعال، مما يشير إلى احتمال الإصابة بنوبة قلبية. يمكن أن يؤدي التعرف على هذه العلامة بسرعة إلى إجراء تقييم طبي ضروري.

عدم الراحة في الذراعين والظهر والرقبة

يمكن أن ينتشر الألم أو الانزعاج أيضًا إلى مناطق أخرى مثل الذراعين أو الظهر أو الرقبة أو الفك أو المعدة، من السهل الخلط بين هذا الألم وشيء أقل خطورة، مثل عسر الهضم أو آلام العضلات، ومع ذلك، إذا كانت هذه الأحاسيس مصحوبة بألم في الصدر أو ضيق في التنفس، فيجب اعتبارها علامات تحذير خطيرة لأزمة قلبية محتملة.

العرق البارد

من العلامات المزعجة الأخرى ظهور العرق البارد بشكل مفاجئ، وقد يحدث هذا أحيانًا مع الشعور بالقلق أو الشعور بالهلاك الوشيك، إذا وجدت نفسك تعرق بغزارة دون سبب واضح، فمن الضروري طلب العناية الطبية على الفور، لأن هذا قد يعني أن جسمك يتعرض لضغط كبير.

الغثيان أو الدوار

يمكن أن يحدث الغثيان أو الدوار أيضًا أثناء النوبة القلبية وقد يتم الخلط بينهما وبين أمراض أخرى. ومع ذلك، إذا شعرت بالإغماء أو الغثيان إلى جانب ألم الصدر أو الانزعاج، فمن الضروري طلب المساعدة الطارئة بسرعة.

التعب أو الإرهاق الشديد

يمكن أن يكون التعب غير المبرر مؤشرًا خفيًا ولكنه مهم للإصابة بنوبة قلبية، وخاصة عند النساء، يمكن أن يصيبك هذا التعب المفاجئ والشديد دون أي سبب جسدي، إذا شعرت بتعب غير عادي مع أعراض أخرى، فقد يكون هذا بمثابة تحذير بالغ الأهمية يحتاج إلى الاهتمام.

خفقان القلب أو عدم انتظام ضربات القلب

الشعور بخفقان القلب أو تسارع نبضاته، والذي يُعرف باسم خفقان القلب، قد يشير أيضًا إلى نوبة قلبية، قد تظهر هذه الأعراض وتختفي ولكنها قد تكون مثيرة للقلق إذا حدثت مع ألم في الصدر أو علامات تحذيرية أخرى، إذا لاحظت خفقان القلب إلى جانب أي أعراض أخرى، فمن الضروري طلب المساعدة الطبية دون تأخير.

القلق أو الأرق

قد يكون الشعور بالقلق أحيانًا علامة على نوبة قلبية وشيكة، يبلغ العديد من الأشخاص عن شعورهم بالقلق قبل الإصابة بنوبة قلبية، الوعي بهذه الاستجابة النفسية يمكن أن يساعد في تشجيع الأفراد على طلب المساعدة، حتى لو لم تتطور الأعراض الجسدية بشكل كامل بعد.

تورم مفاجئ في الساقين والقدمين والكاحل

قد يشير التورم المفاجئ في الساقين أو الكاحل أو القدمين إلى احتباس السوائل بسبب إجهاد القلب أو فشله، يمكن أن تتطور هذه الأعراض تدريجيًا ولكنها غالبًا ما تصبح واضحة في الساعات التي تسبق النوبة القلبية، إذا لاحظت تورمًا، خاصة مع علامات تحذيرية أخرى، فاتصل الطبيب في أقرب وقت ممكن.



Drinking salt water can help you lose weight, reduce stress

Sipping on a glass of warm water with some salt can do a lot more than just help you fight colds and allergies. The benefits of drinking salt water are immense. We all need a small amount of sodium or salt to maintain proper fluid function and electrolyte levels in the body. Mixing salt in water and drinking promotes hydration, electrolyte balance and digestion. Drinking salt water can also help you strengthen the immune system.

7 health benefits of drinking salt water

A pinch of salt added to a glass of warm water can help you in many ways. Here are the benefits of drinking salt water. According to healthshots website.

1. Rehydration and electrolyte balance

Drinking water in any form helps you stay hydrated but drinking salt water helps maintain the right electrolyte balance as well. General physician Dr Sumol Ratna, explains, "To function at its best, the human body needs a precise balance of electrolytes, including sodium, potassium, calcium, and magnesium. So, when you consume salt water in moderation, it can help replenish these essential electrolytes lost during physical activity, in hot conditions, or illness." Your muscles, nerves and bodily systems will function more effectively if you drink salt water.

2. Promotes digestive health

One of the biggest benefits of drinking salt water is that, when consumed in moderation, salt water can help promote better digestion. A 2010 study in the Journal of Alternative and Complementary Medicine showed that salt water can help with

bowel movements. It may increase the secretion of digestive fluids, which will aid in the breakdown of food in the stomach and enhance the absorption of nutrients. Furthermore, it helps keep the stomach's pH level regulated, which is necessary for the best possible digestion.



3. Detoxification

The benefit of adding salt to drinking water is that it has detoxifying properties, which can help flush out toxic compounds from your body via sweating. In addition, salt water can activate the kidneys and liver, which helps the body eliminate waste. This can result in improved overall health and well-being.

4. Good for skin

One of the best benefits of drinking salt water is that it can also improve

your skin health. When applied topically, salt water can help exfoliate and rejuvenate the skin, reducing acne, psoriasis, and eczema symptoms. But when you drink salt water, it may contribute to clearer and healthier skin by helping to balance the body's pH levels, reducing inflammation, and eliminating toxins.

5. Prevents respiratory problems

When our throat feels a little irritated, our moms always suggest gargling with warm salt water and drinking it. This is one of the best benefits of drinking salt water. According to an in vivo study, salt water blocks the responses of immunoglobulin E (IgE), histamine, and proinflammatory cytokines, which can also cause an allergic reaction. Dr Ratna also says, "Salt water helps to break down mucus, lessen inflammation, and reduce discomfort, which enhances overall lung and respiratory function, making it a potential home remedy for colds, allergies, and other respiratory ailments.

6. Boosts weight loss

Not directly but drinking salt water in moderation may indirectly help with weight management. It may help cleanse your digestive system and eliminate toxins and waste, which can contribute to maintaining a healthy weight. There are many benefits of drinking salt water in the morning, this being one.

7. Stress reduction

The soothing and calming effects of salt water are well known. It helps promote relaxation and reduce stress levels. Dr Ratna says, "The minerals in salt water, such as magnesium, have a calming effect on the nervous system, helping you feel more at ease and improving your mental well-being."



أطباء: أدوية حرقة المعدة تزيد من خطر الإصابة بالخرف

يشير الأطباء إلى أن حرقة المعدة تعتبر حالة منتشرة جدا، ويعاني منها حوالي 40 بالمائة من الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 60 عاما.

ووفقا للدكتور ليف بيلوف أخصائي الطب النفسي، يؤدي الاستخدام طويل الأمد لأدوية حرقة المعدة إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. بحسب «روسيا اليوم».

ويقول إن الشعور بالحرقة هو إحساس بالألم خلف القص أو في حفرة المعدة، ينتشر من الأسفل إلى الأعلى، وغالبا ما يحدث عند تغيير وضع الجسم، ويصاحبه شعور مزعج في الفم. كما ترتبط حرقة المعدة أيضا بأمراض، مثل مرض الجزر المعدي المريئي الذي يسبب ارتداد محتويات المعدة إلى المريء نتيجة لأسباب مختلفة.



ويقول: «للأسف، لجميع الأدوية آثار جانبية معينة، ومجموعة الأدوية المستخدمة في علاج حرقة المعدة على الرغم من تحملها بشكل جيد بشكل عام، ليست استثناء. وقد أظهرت نتائج الدراسات الحديثة أن تناول هذه الأدوية يزيد من خطر الإصابة بالخرف الذي هو ضعف مستمر في الوظائف الإدراكية مع فقدان المعرفة والمهارات».

ومن جانبها تشير الدكتورة تاتيانا سبيتشوكوفا إلى أن البروتين يتراكم في الدماغ على شكل كبيبات ما يؤدي إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي في الخلايا العصبية، وانحطاطها، وبالتالي إلى ضعف مستمر في القدرات المعرفية. ويعتبر ضعف امتصاص الغشاء المخاطي للمعدة لفيتامين B12 عاملا إضافيا لأن هذا الفيتامين ضروري لعمل الخلايا العصبية بصورة طبيعية.

وتقول: «يجب أن نعلم أن الحديث لا يدور عن تطور مؤكد لحالة خطيرة، بل تحذير من زيادة المخاطر، حيث أن مؤشر المخاطرة مرتفع ويعادل 1.20، ولكنه ليس خطيرا».

Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experience In General & Pediatric Surgery Staff Member At Corewell Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn , MI 48126

(313)-843 - 8300

BYD Dolphin became the safest Chinese car in Latin America

The BYD Dolphin is an electric hatchback launched in China in 2021. It reached Latin America in 2023, turning into one of the hottest sellers in Brazil. Previously, the BYD Dolphin designed for European markets earned five stars in Euro NCAP and Australian NCAP crash tests. In December, the Chinese variant of this hatchback became the safest Chinese car evaluated by Latin NCAP. According to carnewschina.

BYD Dolphin earned five stars in Latin NCAP

The BYD Dolphin evaluated by Latin NCAP has 7 airbags and the ADAS package as standard. The white car body of this hatchback is made of high-strength steel for 78.2%. So, it isn't a surprise the car scored that high in the New Car Assessment Program.

The BYD Dolphin scored highest in the Child Occupant safety segment, achieving 93.17%. The Adult Safety category got 92.6%. Results of the Pedestrian Protection and Vulnerable Road Users safety are 77.03% and 85.17%, respectively.

Latin NCAP representatives highlighted that the ADAS package of the car was assessed in frontal impact, side impact, side pole impact, whiplash, pedestrian protection, ESC, Autonomous Emergency Braking (AEB) for Vulnerable Road Users (VRU), AEB City, AEB Interurban, Lane Support Systems (LSS), Speed Assist Systems (SAS) and Blind Spot Detection, achieving the five stars for the compact five-door hatchback.

"The Dolphin Plus showed, in general, good performance with stable structure and footwell areas and adequate to good adult chest protection in the frontal impact. The model also showed overall good protection in side impact and marginal protection to the chest in the pole impact, good child occupant protection, and good ADAS systems with the full volume of units fitted with them as standard," – mentioned in the Latin NCAP release.

The BYD Dolphin became the first Chinese manufacturer, and the first EV to achieve five stars in Latin NCAP. Therefore, it has officially become the safest Chinese car in Latin America. This assessment is valid for Brazil.

More about BYD Dolphin

The BYD Dolphin for the Brazil market has dimensions of 4125/1770/1570 mm with a wheelbase of 2700 mm. For clarity, the Dolphin is 185 mm longer, 70 mm wider, and 20 mm higher than the Hyundai HB20 (hatchback) that is quite popular in Brazil. Its powertrain shares an electric motor for 95 hp and 180 Nm. As for the battery, it is LFP with a capacity of 45 kWh. As a result, the BYD Dolphin can speed up to 100 km/h in 10.9 seconds and run up to 291 km on a single charge.



«أودي e-tron Q6» ملكة السيارات الكهربائية القادمة

أداء قوي ومدى طويل

بفضل منصة PPE المشتركة بين «أودي» و«بورشه»، تأتي السيارة بمحركات كهربائية تصل قوتها إلى 450 حصاناً، ومدى يصل إلى 600 كيلومتر بشحنة واحدة، وتدعم البطارية تقنية الشحن السريع بنسبة 80% خلال 25 دقيقة.

تكنولوجيا متطورة

تشمل السيارة تقنيات قيادة ذاتية من المستوى الثالث، اتصال بشبكة 5G، وتحديثات برمجية مستمرة عبر الهواء.

معايير أمان متقدمة

تتضمن ميزات مثل الكبح التلقائي، كاميرات 360 درجة، ونظام مراقبة النقاط العمياء.

أسعار تنافسية

تبدأ الأسعار من 70,000 دولار أمريكي، مع وصول النسخ الأعلى تجهيزاً إلى 90,000 دولار، فيما يتوقع إطلاقها عالمياً منتصف 2025. سيارة أودي e-tron Q6 2025 ليست مجرد سيارة كهربائية، بل تجربة متكاملة تجمع بين الأداء، الراحة، والابتكار، لتجسد رؤية «أودي» لمستقبل أكثر استدامة.

تواصل شركة «أودي» ريادتها في عالم السيارات الفاخرة، بإطلاق سيارة e-tron Q6 2025، التي تعكس استراتيجيتها الطموحة للتحويل الكامل إلى السيارات الكهربائية بحلول عام 2030، السيارة تجمع بين التصميم العصري والأداء المتميز والتكنولوجيا المتطورة، مما يجعلها واحدة من أبرز الطرازات المنتظرة. وفقاً لـ «الرجل».

تصميم خارجي جذاب

يتميز التصميم الخارجي بالطابع الرياضي والفخامة الألمانية، مع شبكة أمامية مغلقة لتحسين الديناميكية الهوائية، ومصباح LED ماتريكس ذكية، وخطوط جانبية انسيابية تقلل مقاومة الهواء.

مقصورة داخلية فاخرة

تُبرز المقصورة الجودة العالية بأحدث الشاشات الرقمية، مع مواد جلدية وخشبية فاخرة، وإضاءة محيطية متعددة الألوان.





جديد سيارات شيروكي وأودي وجي إم سي

كشف الرئيس التنفيذي لشركة جيب أنطونيو فيلوسا أن سيارات شيروكي ستعود مجدداً مركبة SUV هجينة العام المقبل عن هذا الأمر في معرض لوس أنجلوس للسيارات 2024. ونقلت «موتور1» عن «أوتوموتيف نيوز» أن سيارة شيروكي لن تكون هجينة قابلة للشحن، بما يشير إلى أنها ستذهب في اتجاه مختلف عن طرازات 4xe الحالية من Jeep، وهي Grand Cherokee وWrangler. وفقاً له، العربي الجديد.

وهذا لا يعني أنه لن تقدم شيروكي خيارات دفع متعددة في النهاية. لكن نظراً لبرودة السوق للسيارات الكهربائية الكاملة والمستقبل غير المؤكد في ما يتعلق باللوائح والائتمانات في الولايات المتحدة، فإن إضافة سيارة SUV متوسطة الحجم بإعداد هجين معتدل قد يكون خياراً أنسب.

سيارات أودي كيو 5 سبورت باك 2024

تتنافس سيارة أودي كيو 5 سبورت باك الجديدة سيارة مرسيدس GLC كوبيه وسيارة بي إم دبليو X4 التي سيتم إيقاف إنتاجها قريباً. وهي مجرد سيارة كيو 5 العادية لعام 2025 التي تمت معالجتها بالكوبيه لإضفاء مظهر أكثر أناقة على الكروس أوفر الفخمة. وهي تضم محرك V-6 سعة 3.0 ليترات بشاحن توربيني بقوة 362 حصاناً و406 أرطال قدم (550 نيوتن متر).

وهذا هو المحرك نفسه المعزز بتقنية هجينة خفيفة المكون من ست أسطوانات الموجود في طرازات S5 الجديدة. ستكتفي طرازات Q5 Sportback الأصغر بزواج من المحركات ذات الأربع أسطوانات.

سيارات جي إم سي يوكون الجديدة

كشفت جي إم سي الشرق الأوسط عن يوكون الجديدة، وهي سيارة دفع رباعي كاملة الحجم، وستصل إلى الأسواق أوائل العام المقبل. وتتضمن التشكيلة أربعة مستويات مميزة بما في ذلك Elevation، وAT4، والجائزة للمغامرات وأول AT4 Ultimate على الإطلاق، وDenali الفاخرة، حيث يمزج المستوى المعروض بشكل مثالي بين طبيعة GMC Yukon المتميزة مع التركيز على اختيار العملاء وتفضيلاتهم.

والقوة في يوكون هي V8 حصراً، ويمكن للعملاء الاختيار بين محرك أساسي سعة 5.3 ليترات بقوة 355 حصاناً، أو محرك V8 سعة 6.2 ليترات متوفر بقوة 420 حصاناً وعزم دوران 623 نيوتن متر. وكلاهما مقترن بناقل حركة أوتوماتيكي من 10 سرعات مع تحديد وضع القيادة.

دراسة: سيارات «لادا» و«كيا» و«هيونداي» الأكثر شعبية في روسيا

أظهرت بيانات إحصائية أن سيارات «لادا» و«كيا» و«هيونداي» كانت الأكثر شعبية عام 2024 لدى الروس، حيث استحوذت على نحو ثلث سوق السيارات في البلاد.

وحسب دراسة أجرتها خدمة «سييرافوتو» لسوق السيارات: «تحتل الحصة الأكبر في المبيعات سيارات «لادا» بواقع 15%، تليها «كيا» (9%) و«هيونداي» (7%) و«فولكسفاغن» و«تويوتا» و«لادا فيستا» 6% لكل منهما».

وبين السيارات المستعملة احتلت المرتبة الأولى والثانية سيارات «لادا غرانتا» بسعر متوسط بلغ 969 ألف روبل، و«لادا فيستا» 1.2 مليون روبل.

وجاءت «كيا ريو» الكورية بمتوسط سعر 1.1 مليون روبل في المرتبة الثالثة تليها سيارة «هيونداي سولاريس» بمتوسط 995 ألف روبل و«فورد فوكس» بـ780 ألف روبل.

وأشارت الدراسة إلى أن السيارات الأكثر شعبية في روسيا تبقى

«لادا»، وأن سيارات «هيونداي» و«كيا» احتلت المرتبتين الثانية والثالثة عام 2023. ولققت إلى أن السيارات التي احتلت المراتب الأولى في روسيا عام 2024 كانت «لادا غرانتا» بمتوسط سعر مليون روبل، و«لادا فيستا» بمتوسط 1.6 مليون روبل و«لادا نيفا» بـ1.2 مليون روبل.

أما المرتبتان الرابعة والخامسة فكانتا من نصيب سيارات «هافال جوليون» الصينية بمتوسط سعر 2.3 مليون روبل، و«جيبلي مونجارو» بـ3.6 مليون روبل.

المصدر: نوفوستي



رسمياً.. سيارة Dodge Charger EV تظهر حول العالم في 2025

احمد جمال احمد

ضمن أبرز السيارات المقرر طرحها للأسواق حول العالم هذا العام ضمن الفئات الكهربائية، النسخة الكهربائية الأولى من طراز «دوج تشارجر».

هذه السيارة، ستكون أول سيارة كهربائية يشهدها العالم تحمل صفة muscle car، التي تطلق على السيارات الرياضية أمريكية الصنع، وتتخذ كرمز للقوة الأمريكية في هذا المجال. وفقاً له، العين الإخبارية.

وسيكون عام 2025، عام انطلاق تشارجر الكهربائية خارق السوق الأمريكية الشمالية للمرة الأولى، حيث تتطلع العلامة التجارية «دوج» إلى حصة أكبر من السوق العالمية، وتحقيق حضور قوي في المنافسة ضمن السيارات الكهربائية الرياضية.

ويقول موقع «إليكتروك»، أنه في شهر مارس/ آذار من العام الماضي، كشفت شركة دوج عن سيارتها الكهربائية بالكامل تشارجر دايتونا إي في، مدعية أنها تحتفظ بلقب «أسرع وأقوى سيارة muscle car في العالم».

وسيتمكن عشاق سيارات muscle car في الأسواق خارج أمريكا الشمالية قريباً من شراء سيارة دوج تشارجر الكهربائية الجديدة.

حيث أكدت شركة Stellantis المصنعة لسيارات دوج لموقع CarScoops أن تشارجر الكهربائية ستطلق في الأسواق الخارجية بدءاً من العام الجديد.

وقال المتحدث باسم الشركة، «سيتم بيع دوج تشارجر أيضاً في الشرق الأوسط بدءاً من النصف الثاني من عام 2025»، وأضاف «ستكون

متاحة من خلال المستوردين في أوروبا»، على أن تبدأ أيضاً عملية التوريد في وقت لاحق من العام المقبل. وستقدم دوج مجموعة تشارجر الكاملة في الخارج، بما في ذلك الطرازات الكهربائية والعامة بالغاز. وستتوفر السيارة أيضاً في إصدارات ذات بابين وأربعة أبواب، ومع ذلك، لم يتحدد بعد أي مجموعة نقل حركة ستصل أولاً.

وفي الولايات المتحدة خلال عام 2024 الماضي، توافرت سيارة Dodge Charger Daytona

EV موديل 2024 بخيارين، وفتحت شركة Dodge طلبات شراء خيار R/T الأساسي من السيارة في أغسطس/ آب، بدءاً من 59995 دولاراً.

هذا الخيار الافتتاحي من السيارة، يتاح بمحرك بقوة 496 حصاناً، بمعدل تسارع من صفر حتى سرعة 60 ميلاً في الساعة خلال 4.7 ثانية.

الخيار الثاني الذي أتيج من الطراز في السوق الأمريكية خلال العام الماضي، هو خيار Dodge Charger Daytona Scat Pack.

هذه النسخة من السيارة تتاح بمحرك ينتج قوة 670 حصاناً، بمعدل تسارع من صفر حتى سرعة 60 ميلاً في الساعة خلال 3.3 ثانية، وبسعر يبدأ من 73190 دولاراً.

وستتبع دوج طراز EV بطرازين يعملان بالغاز، كوبيه وسيدان، من المقرر أن يصلا إلى وكلاء البيع حول العالم في هذا العام.

وتأتي هذه الأخبار بعد أن أكدت شركة Stellantis في أكتوبر/ تشرين الأول، أن أول شاحنة كهربائية من رام، رام REV 1500، ستطلق أيضاً في الخارج خلال عام 2025.





فوائد الشيم عديدة منها الحفاظ على صحة العين

تخفيف آلام الحيض

يعتبر شاي الشيم علاج طبيعي لأعراض عسر الطمث، حيث يحفز وينظم الحيض وكما إنه يخفف من أعراض انقطاع الطمث، ومن ناحية أخرى يجب على المرأة الحامل تجنب الشيم لأنه يسبب الإجهاض.

مدر للبول

يحتوي شاي الشيم على خصائص مدرّة للبول، مما يساعد على التخلص من سموم الجسم، وتنظيف الكليتين والمثانة، و يقلل من فرص الإصابة بالعدوى.

تقوية جهاز المناعة

يحتوي الشيم على نسبة عالية من فيتامين C ومضادات الأكسدة وفيتامين (ج) الذي يحفز إنتاج خلايا الدم البيضاء، مما يساعد على تقوية جهاز المناعة.

الحفاظ على صحة العين

يحتوي شاي الشيم على فيتامين (أ) الذي يعمل كمضاد للأكسدة ويحافظ على صحة العين ووقاية من التنكس البقعي وإبطاء تطور إعتام عدسة العين.



يستخدم الشيم في علاج بعض المشاكل الصحية، كما يساعد في الوقاية من بعض الأمراض وذلك لاحتوائه على عناصر غذائية هامة مثل مركبات الفلافونويد، ومركبات أخرى مضادة للأكسدة، بالإضافة إلى فيتامين A وفيتامين K وفيتامين E وبوتاسيوم وحديد، التي لها تأثير إيجابي على الجسم نتعرف عليه



في السطور القادمة، وفقاً لما ذكره موقع «organicfacts». يساعد الشيم في علاج القلق والانتفاخ والتوتر المزمن، كما يساعد في تخفيف الضغط على النظام العصبي.

فقدان الوزن

يساعد شاي الشيم على تعزيز عملية الأيض، مما يساعد على حرق الدهون في الجسم، ويؤدي في النهاية إلى إنقاص الوزن الزائد ومد الجسم بالطاقة.

عسر الهضم

يساعد شاي الشيم أيضاً في تخفيف أعراض عسر الهضم وتحفيز الشهية، والحد من الانتفاخ والتشنج، وعلاج الإمساك والإسهال، وذلك لاحتوائه على بعض المركبات النشطة التي تعمل على تحفيز إنتاج العصارة الصفراوية، مما يساعد على عملية الهضم.

زيادة الوزن

رغم من أن بذور زهرة اللوتس تُعد وجبة خفيفة صحية، إلا أن استهلاك كميات كبيرة منها يمكن أن يؤدي إلى زيادة في السرعات الحرارية، مما قد يسبب زيادة في الوزن.

يجب تناول بذور زهرة اللوتس بكميات معتدلة، وتجنبها إذا كنت تعاني من الحساسية أو كنت تتناولين أدوية محددة، وذلك لتجنب أية مضاعفات صحية محتملة.

بذور زهرة اللوتس.. خيار مثالي لعلاج العديد من الحالات الصحية

الكلى من الأضرار الناتجة عن الإجهاد التأكسدي.

كيفية تناول بذور زهرة اللوتس

كثيرون لا يعرفون طريقة تناول بذور زهرة اللوتس، لكن يمكن إدراجها في النظام الغذائي بسهولة، حيث يمكن استهلاك بذور زهرة اللوتس بعدة طرق، مثل تناولها نيئة كوجبة خفيفة أو إضافتها إلى أنواع الشوربة. كما يمكن طحنها واستخدامها كمسحوق لتحضير مشروبات صحية.

أضرار بذور زهرة اللوتس رغم الفوائد الصحية العديدة لبذور زهرة اللوتس، فإنها قد تتسبب في بعض الأضرار أو الآثار الجانبية عند استهلاكها بشكل مفرط أو في حالات معينة، مثل:

الانتفاخ والغازات

تحتوي بذور زهرة اللوتس على نسبة عالية من الألياف، ورغم أنها مفيدة ضمن المددات الطبيعية، إلا أنها قد تؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والغازات في حالة تناولها بكميات كبيرة. وأكدت مجلة Nutrition Journal، على أن الألياف الزائدة يمكن أن تكون صعبة الهضم لدى بعض الأشخاص، مما يؤدي إلى شعور بعدم الراحة في البطن.

الحساسية

مثلها مثل أي طعام مفيد قد يسبب حساسية لبعض الأشخاص، وهي حالات فردية لا يمكن اعتبارها عارضاً عاماً. هذه الحساسية يمكن أن تظهر على شكل طفح جلدي، حكة، أو تورم، وذلك لأن البروتينات الموجودة في البذور قد تكون محفزاً للحساسية لدى بعض الأشخاص.

تناول هذه البذور بانتظام يمكن أن يقلل من مستويات الدهون الثلاثية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

تنظيم سكر الدم

تعد بذور زهرة اللوتس من الأطعمة المفيدة لمرضى السكري، لأنها تساهم في استقرار مستويات السكر في الدم. حسب ما ذكرته Diabetes Research and Clinical Practice، فإن استهلاك بذور زهرة اللوتس يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي صحي للسيطرة لمرضى السكري من النوع الثاني.

علاج للأرق

تستخدم بذور زهرة اللوتس لتحسين جودة النوم وعلاج الأرق. يحتوي المستخلص الطبيعي للبذور على مركبات مهدئة للأعصاب تساعد في تهدئة العقل وتقلل التوتر.



تحسين صحة الجلد والشعر بذور اللوتس غنية بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على تحسين صحة الجلد والشعر. كما أن بذور زهرة اللوتس تحتوي على مضادات الأكسدة والبروتينات، مما يساعد في تجديد خلايا الجلد وتقوية الشعر. وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة Cosmetic Dermatology، يمكن أن يكون لاستهلاك هذه البذور دور في تقليل ظهور التجاعيد وتحسين مرونة الجلد.

تحسين صحة الكلى

تستخدم بذور زهرة اللوتس لعلاج مشاكل الكلى وتعزيز وظائفها. أشارت مجلة Phytomedicine أن بذور زهرة اللوتس تحتوي على مركبات تساهم في تقليل الالتهابات وحماية أنسجة

إعداد: إيمان محمد تُعتبر بذور زهرة اللوتس من العناصر الطبيعية الغنية بالفوائد الصحية، حيث تُستخدم منذ قرون في الطب التقليدي الآسيوي لعلاج العديد من الحالات الصحية.

استُخدمت هذه البذور لأغراض علاجية ووقائية بفضل ما تحتويه من قيمة غذائية، فهي غنية بالبروتينات، والأحماض الأمينية، والفيتامينات، والمعادن، مما يجعلها خياراً صحياً مثالياً لتعزيز الصحة العامة. هناك العديد من المواد العشبية الطبيعية المفيدة للصحة العامة، ومنها بذور زهرة اللوتس التي باتت خياراً رائعاً لعدة أسباب، لعل أبرزها، وفقاً لـ «سيدتي»:

تحسين عمل الجهاز الهضمي

ليعمل الجهاز الهضمي على نحو طبيعي وجيد فهو بحاجة إلى الألياف الطبيعية، ولذلك فإن بذور زهرة اللوتس مفيدة للهضم، فهي غنية بالألياف الغذائية التي تساهم في تحسين عملية الهضم وتنظيم حركة الأمعاء. تشير مجلة Journal of Functional Foods، إلى أن الألياف الموجودة في البذور تساعد على تقليل احتمال الإصابة بالإمساك وتحسين صحة الميكروبيوم المعوي. كما أن استهلاكها يمكن أن يساعد في تهدئة اضطرابات المعدة والأمعاء مثل القولون العصبي.

تعزيز قوة جهاز المناعة الدفاعية

إن أفضل معززات المناعة هي مضادات الأكسدة، وتحتوي بذور زهرة اللوتس على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والقلويدات، التي تساعد على مكافحة الشوارد الحرة المسببة للأمراض. بحسب مجلة Food Chemistry، فإن مضادات الأكسدة الموجودة في بذور زهرة اللوتس تعزز وظيفة الجهاز المناعي وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان.

صحة القلب

تمتاز بذور زهرة اللوتس بقدرتها على خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، مما يساهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية. وفقاً لمجلة American Journal of Clinical Nutrition، فإن

أخطرهم «إنستجرام».. أهم التطبيقات الضارة على الأطفال وكيف تتعامل معها؟

وسناب شات Snapchat المرتبة الثانية والثالثة في قائمتهم، وقد تبدو مقاطع الفيديو القصيرة والمرشحات المضحكة ضارة على هذه التطبيقات، لكن إجراءات الرقابة الفضفاضة، يمكن أن تدفع المحتوى الرائج والشائع «الترند» أمام وجه أطفالهم، بل وتجعلهم عرضة لاقتراب الغرباء منهم.

إنستجرام

وأكدت الشركة أن تطبيق إنستجرام هو التطبيق «الأخطر» على الأطفال، ووصفته بأنه مكان واسع للتمتع عبر الإنترنت، والذي يمكن أن يؤدي إلى إيذاء النفس.

3 نصائح عاجلة وتوصي SafeWise بـ 3 خطوات يجب على جميع الآباء اتخاذها للمساعدة في التأكد من وصول طفلك إلى التطبيقات التي توافق عليها:

- 1 - تقييم تطبيقات الهاتف الحالية للأطفال.
- 2 - إعداد «الموافقة على الشراء» للتطبيقات على الهواتف.
- 3 - تثبيت تطبيق الرقابة الأبوية لإدارة التطبيقات ومرشحات المحتوى ومراقبة الرسائل.

حذرت شركة SafeWise المتخصصة في التكنولوجيا الأمنية واختبار المنتجات عبر الإنترنت بأن هناك عدد من التطبيقات الشائعة تعد هي الأخطر على الأطفال. وذكرت الشركة لشبكة Fox San Antonio أن التمتع عبر الإنترنت، والمتحرشين الجنسيين، والمحتوى المصنف على أنه خطير ما هي إلا بعض المخاطر التي يتعرض لها الأطفال بسبب ما قد يخطئ الآباء في اعتباره تطبيقات غير ضارة. وفقاً لـ «نافذة مصر».

المراسلة والفيديو والرسائل النصية

واحتلت تطبيقات المراسلة والفيديو والرسائل النصية مثل Kik وDiscord المرتبتين الرابعة والخامسة على قائمة SafeWise.

وأشارت الشركة إلى أن خطورة كيفية تخزين المعلومات على هذه التطبيقات إلى الأبد، وكيف يمكن للأشخاص الذين يتفاعلون معهم أن يستحوذوا على المحادثات، وقالت إنه من المهم التحدث مع الأطفال في وقت مبكر وفي كثير من الأحيان حول واقع الإنترنت وكيف يمكن أن يؤثر على حياتهم بأكملها.

تيك توك وسناب شات

وتحتل تطبيقات تيك توك Tik-Tok



4 فوائد تعود على الطفل من ممارسة الألعاب

استقلالية، يتم أيضاً تعزيز خيال الأطفال وإبداعهم أثناء اللعب حيث يقومون باستحضار السيناريوهات وتمثيل أدوار مختلفة.

- الشعور بالحب وتطوير التعاطف مع الآخرين

هناك شعور بالانتماء يأتي من التفاعل واللعب مع المجموعة، إنهم يشكلون روابط ويتعلمون كيفية الحفاظ على العلاقات، تعتني المجموعة ببعضها البعض ويتطور الشعور بالرعاية والتعاطف، وينشأ الشعور بالصدقة بشكل خاص في الرياضات الجماعية، حيث لا يتعلم الأطفال العمل بشكل جيد مع الآخرين فحسب بل يتعلمون أيضاً الشعور بالاهتمام تجاه زملائهم في الفريق وهذا أيضاً يغرس الثقة والشعور بالإنجاز.

- مهارات القيادة والعمل الجماعي

ليس من الضروري أن يكون للعب والأنشطة الرياضية هدف أو نتيجة واضحة لأن جميع أنشطة اللعب والتمارين الرياضية تساهم في التطور الشامل لطفلك، ومع تقدم الطفل في السن وإنخفاض الوقت الذي يقضيه في اللعب يصبح اللعب أكثر أهمية لصحة طفلك الجسدية والعقلية خاصة، لذا خذ وقتاً والعب مع أطفالك، فالتواصل معهم بشكل أفضل، يشجعهم على ممارسة الألعاب التي تهتمهم والاستكشاف والإبداع والأهم من ذلك الاستمتاع.

اللعب هو جانب مهم لنمو الطفل، ولا يقتصر على المتعة فحسب بل يتضمن أيضاً الكثير من التعلم الأساسي سواء كانت لعبة الاستغماية أو رسم وجه مضحكة لتسليية طفلك فهذه في الواقع تشكل بعضاً من أقدم أشكال التواصل والتفاعلات لطفلك، وإليك كيف يتعلم الأطفال أهم الدروس من خلال اللعب، وفقاً لموقع «nurturey».

- استكشاف أنفسهم والعالم من حولهم

يصبح الأطفال الصغار أكثر وعياً بأنفسهم عندما يستخدمون أجسادهم وحواسهم أثناء اللعب، خاصة اللعب مع الوالدين الذي يساعد أيضاً في إنشاء رابطة قوية، ويساعد اللعب التخيلي الأطفال الأكبر سناً على التعرف على أنفسهم والأدوار المختلفة التي تعكس المجتمع الذي يعيشون فيه، ويتعلمون قواعد المشاركة وانتظار الأدوار، وجميع الدروس الضرورية للبقاء على قيد الحياة كشخص بالغ، ويعد اللعب أيضاً ساحة رائعة لتطوير المهارات البدنية والعقلية، ولا يقتصر الأمر على تحسين المهارات الحركية الدقيقة والإجمالية في أنشطة اللعب المختلفة فحسب بل إنها تساهم أيضاً في صقل المهارات المعرفية مثل التخطيط والانتباه وحل المشكلات.

- تطوير المهارات الاجتماعية والتواصل

إنها فرصة عظيمة للاختلاط مع الأطفال الآخرين، أثناء اللعب مع رفاقي العمر كما يتعلمون أشياء أخرى مثل التفاوض والتكيف وأيضاً منح الآخرين فرصة ليصبحوا كائنات أكثر

8 Common Online Ruses Kids Should Watch Out For

Online scammers are getting more creative with the tricks they use to lure unsuspecting victims. Sadly, kids and teens, who are never too far from their devices, have become major targets. So what's a parent to do? Teaching digital literacy—like thinking twice before sharing personal information and being skeptical of unsolicited messages—is the best way to protect your kiddos, and it starts at home. According to tinybeans.

Unsolicited Friend Requests

Whether via social media or through an online gaming site, strangers with bad intentions may prey on kids by pretending to be something or someone they are not. This can take the form of an unsolicited friend request that's designed to create a false connection that can lead to more nefarious behavior. For kids and teens, it's important to verify friend requests, even if the request comes from a "friend of a friend."

Phishing E-mails and Texts

The Federal Bureau of Investigation's 2023 Internet Crime Report stresses that young people are especially vulnerable to the current rise in cybercrime, especially since they're often less aware of cybersecurity risks. As adults, we've become immune to the seemingly daily barrage of spam e-mails or text messages, which often go unopened, deleted, or simply ignored. But for kids

and teens who may be new to having a personal e-mail address, every e-mail and text message still feels unique and special. Scammers will exploit this curiosity by sending e-mails or texts that appear to be from legitimate sources, such as popular social media or gaming platforms, schools, or even friends and family. These e-mails and text messages can contain links or attachments that, when clicked, can download malware or steal personal information. "Legitimate communications will not ask for sensitive personal information or payment details upfront, and they typically come from verified sources," says Yaron Litwin, digital safety expert and Chief Marketing Officer at Canopy, an AI-powered smart filter that protects children from inappropriate content. Red flags include poor grammar, urgent language, unfamiliar sender addresses, and links that don't match the legitimate website.

Fake Contests and Giveaways

Who doesn't appreciate a good deal or an occasional freebie? Truth is, nothing in life is free, but scammers will create fake contests or giveaways using the lure of a big prize—cash, electronics, or access to gaming platforms. These scams frequently require participants to provide personal information or complete a series of tasks for the chance to "win" a prize or receive a giveaway. Except the promised prize is never delivered and personal information is then sold or exploited for nefarious purposes. "If you didn't enter a contest, you probably didn't win one," explains Ron Kerbs, founder of Kidas, an AI-powered technology platform that helps keep kids safe online.

Gaming and Quizzes

Similar to phishing, scammers sometimes use online games or quizzes to fraudulently gather personal information from kids and teens. Tactics can include asking location-based questions (Where do you live? Where do you go to

school?) or soliciting personal information that can be used to discern other information (What is your favorite restaurant?). Questions and quizzes can show up on social media, gaming websites, or via chats, like on Discord.

Kerbs cautions, "Children are often tricked into purchasing fake in-game currency or items through illegitimate websites."

Talent Scouting

Kids and teens need to be wary of adults who express too much interest in them online. This can take the form of an adult who claims to be an online talent scout and reaches out directly to a child via social media, e-mail, or text. Posing as talent agents or scouts, scammers will contact young people via social media platforms like Instagram or TikTok, offering to represent them or providing opportunities for auditions or modeling gigs.

Advertisement

Scammers may even set up fake talent agencies to target young people aspiring to become models or actors, then charge exorbitant fees for services that are never delivered or may require victims to send explicit photos. "Verifying offers through official channels is always a good practice," says Litwin.

To read the rest of the article go to : www.pandasecurity.com

Six expert strategies to help you win scholarships

The Financial Aid Advisors at Mos what their advice was for students looking to win scholarship funds, and they gave us six tactics to secure the scholarships of your dreams: According to mos.

Do your research

Think of it like this; applying to five scholarships you're super qualified for will net better results than applying to fifty that aren't a good fit—plus, it'll take way less effort. Make a list of scholarships aimed at students with your skills, interests, and background. For example, if you're active in your community, seek out programs for community leaders.

Some scholarships don't have many applicants, which means you'll have better odds with them than with more popular scholarships. Look for programs aimed at students from specific areas or schools.

It's also a great idea to apply to renewable scholarships—as long as you meet their requirements, they cover you for more than one academic year.

Make a calendar

Once you have your list of scholarships, mark all of their application deadlines on a calendar.

Tools like Google Calendar or Notion can help you keep track of due dates digitally. If you prefer a physical calendar, keep one in plain sight so that you don't forget about it. When you make your application calendar, budget enough time to get your essays, recommendation letters, and other application materials in order.

Refine your profile

To avoid the repetitive work of typing the same stuff into different application portals over and over, keep a detailed, up-to-date resume handy.

Your resume should list your achievements, extracurricular activities, any awards you've won, and relevant experiences like jobs, coursework, or internships.

On top of that, you really can set yourself up for success by writing two or three personal statements that can serve as templates for your application essays.

Some common scholarship essay questions are:

Describe your meaningful achievements.

What are your career goals?

Why did you pick your major?

Why do you need scholarship money and how will you use it?

If you answer those questions in your personal statements, you can use them as starting points for pretty much any prompt you get; just update them to be in line with the requirements of the scholarship you're applying to.

Check your work

Before you submit anything, take a few minutes to review it for grammar, spelling, formatting, and accuracy.

If you have a family member, teacher, mentor, or friend who can check your application for you, that's even better. A fresh pair of eyes can catch mistakes you've been missing.

When you're sure your application is perfect, double check the application site for their submission requirements; this will ensure that you send your materials to the right place in the right format.

Send a note

If you have an interview with a scholarship provider, send them a short thank-you email within a day or two of your meeting.

In the email, take a few sentences to tell them how thankful you are for the opportunity and emphasize your commitment to your academic goals.

This is a pretty classic piece of interview advice, but it's a classic for a reason. It's a small but thoughtful gesture that leaves a lasting good impression.

Network

You don't have to go through your scholarship search alone.

The people around you—guidance counselors, classmates, professors, mentors, professionals in your field, and friends—might know about great opportunities, and they would probably love to share them with you.

Your academic advisor might know about a scholarship your school's offering next semester that hasn't been announced yet. Your friend might have amazing feedback to give on your personal statement. You'll never know until you ask.

Conclusion

Take some time to employ these tactics and your scholarship search will be faster, easier, and more successful overall.



كيف تستثمر إجازة نهاية العام لدعم مستواك الدراسي؟

زينة برجولي

تعني نهاية العام الدراسي أن اختبارات وامتحانات العام قد انتهت، ويشعر الطلاب بالضيق لقضاء إجازتهم الصيفية. ليس هناك من ينكر أن المعلمين في كل مكان يميلون إلى الشعور بالإرهاق مع نهاية العام، لكن لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق كي يستثمر الطلاب إجازة نهاية العام لدعم مستواهم الدراسي.

لا تقع رهينة لمسؤوليات نهاية العام. بدلاً من ذلك، التزم بالاستعداد مسبقاً وإنهاء العام بقوة من خلال إستراتيجيات لإدارة أنشطة نهاية العام وفق collegevine.blog.

خطط مسبقاً

قد يبدو هذا وكأنه لا يحتاج إلى تفكير، ولكن عندما نقول خطط للمستقبل، فإننا نعني الطريق إلى الأمام. ابدأ تقويمياً الآن. يمكنك بالفعل ملء العديد من التواريخ المهمة، بما في ذلك امتحانات AP و SAT أو ACTs وغيرها من الالتزامات المهمة.

على الرغم من أنه قد يكون لديك مخطط على هاتفك أو جهازك الإلكتروني تستخدمه بشكل متكرر، إلا أن استخدام التقويم الورقي يمكن أن يكون طريقة ملموسة بشكل خاص لتتبع هذه التواريخ المهمة. قم بتعليق التقويم الخاص بك في مكان ما، وفكر في تفكيكه؛ حتى تتمكن من عرض ومتابعة جميع الأشهر.

استمر في التركيز على الأكاديميين

تذكر أنه في هذه المرحلة يجب أن يكون الأكاديميون من بين أولوياتك القصوى. نهاية العام هي الوقت الذي قد تصبح فيه المشاركات الاجتماعية أكثر، ولكن احتفظ بالأكاديميين في المقدمة مع اقتراب من نهاية العام.

تتمثل إحدى طرق ضمان حصول الأكاديميين على الاهتمام الذي يستحقونه في تخصيص ساعات دراسية مخصصة كل يوم. إذا كان بإمكانك تخصيص نفس الوقت للدراسة والواجبات المنزلية كل يوم، فمن المرجح أن تحملك هذه العادة، حتى عندما تكثر الالتزامات الأخرى. إذا كان لديك أقران يؤثرون بشكل إيجابي عليك أكاديمياً، فقم بإشراكهم أيضاً. ربما يمكنك المساعدة في مساءلة بعضهم البعض أو حتى الدراسة معاً. فقط كن حذراً من أن رفاق الدراسة الذين تختارهم هم الذين سيساعدونك بالفعل على التركيز، بدلاً من تشتيت انتباهك عما يجب القيام به.

تواصل مع معلميك

تتمثل إحدى الطرق الرئيسية للمضي قدماً في اللعبة في التحدث إلى معلميك مسبقاً حول التزامات نهاية العام. يقدر المعلمون دائماً الطالب الذي يأخذ زمام المبادرة ويريد الاستعداد مسبقاً. استخدم هذه الموارد القيمة لصالحك.

في كثير من الأحيان، يكون لدى المعلمين فكرة جيدة عن كيفية تشكيل نهاية العام قبل أن يقدموا لك مهامك النهائية، وفي كثير من الحالات، سيكونون سعداء بمشاركة هذا معك مسبقاً. اشرح لمعلميك أنك تأمل في الاستعداد بشكل أفضل لالتزاماتك في نهاية العام، وأنك

تأمل في الحصول على فكرة عن المهام الأخرى التي يجب أن تتوقعها. سيكون العديد من المعلمين أكثر استعداداً لإعطائك ملخصاً موجزاً، وسيكون البعض على استعداد لإعطائك مهامك مسبقاً.

قم بتلبية الدعوات الاجتماعية

بالنسبة لبعض الطلاب، يعد رفض الدعوات الاجتماعية أصعب جزء في التوفيق بين التزامات نهاية العام. في حين أن الأحداث الكبيرة، مثل الحفلة الراقصة أو المأدبة الرياضية في نهاية الموسم، قد تكون غير قابلة للتفاوض بالنسبة لك، إلا أن الأحداث الأصغر مثل حفلة التخرج قد تكون أقل أهمية.

وجهة نظر أهل الاختصاص

هبة حمادة، خبيرة في مجال دمج التكنولوجيا والتعليم، تشرح لـ «سيدتي» موضوع استثمار إجازة نهاية العام. إجازة نهاية العام ليست مجرد وقت للراحة، بل هي فرصة مثالية لإعادة ترتيب أولوياتك الدراسية وتحسين مستواك الأكاديمي. إليك خطوات بسيطة وعملية لاستثمار هذه الإجازة بذكاء:

مراجعة الدروس الأساسية

استغل الإجازة لتثبيت المعلومات التي درستها خلال العام الدراسي. خصص وقتاً يومياً لمراجعة المواد التي شعرت أنها كانت صعبة عليك، مع التركيز على النقاط الأساسية.

وضع خطة مرنة

قم بوضع جدول يومي يوازن بين المراجعة والأنشطة الترفيهية. التخطيط الجيد يضمن لك الاستفادة القصوى من وقتك من دون الشعور بالضغوط.

تعزز القراءة والبحث

لا تقتصر على المناهج الدراسية فقط، بل استغل الإجازة للقراءة في مواضيع تثير معرفتك. اختر كتباً أو مقالات تتعلق بمجالات اهتمامك أو تدعم المواد التي تدرسها.

تنمية المهارات الشخصية

تعلم مهارات جديدة؛ مثل الكتابة الإبداعية، التصميم، أو أي مجال يثير شغفك. هذه المهارات لن تضيف فقط إلى خبراتك، بل ستساعدك أيضاً في تطوير أسلوب تفكيرك.

التوازن بين الراحة والعمل

الراحة جزء أساسي من النجاح. خصص وقتاً للاسترخاء وممارسة الرياضة لتجديد طاقتك، فالعقل يحتاج إلى الراحة ليعمل بكفاءة.

المشاركة في الأنشطة التطوعية

العمل التطوعي يعزز مهاراتك الاجتماعية ويمنحك تجربة مختلفة تساعدك على بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة التحديات.

التواصل مع معلميك وأقرانك

إذا واجهت صعوبة الدراسة في فهم مادة معينة، لا تتردد في طلب المساعدة من معلميك أو زملائك. التعلم الجماعي يمكن أن يكون أكثر فائدة وإثراء. اجعل من إجازتك نقطة انطلاق لعام دراسي جديد مليء بالإنجازات. الاستفادة من الوقت بذكاء تمنحك التفوق والثقة لتحقيق أهدافك.



5 Fitness Tips for a Better Lifestyle

Living a healthy lifestyle can be difficult especially with so much going on in our lives. It is easy to forget about ourselves and look after our body, so we have come up with a few simple tips that will help you live a healthier lifestyle and get you fitter!

Hopefully you can try a few out and see if they work for you. Rome wasn't built in a day, so don't expect your body to change overnight and remember being fit is always more important than looking fit. Getting a better lifestyle improves your health which in turns will give you more energy and positively affect your attitude.

Hydration is the key!

Drinking fluids in general will help you keep healthy. A hydrated body delivers more energy, improved stamina and alertness. If weight loss is your particular goal, drinking ice water burns extra calories due to the body having to warm up to counter temperature change. Avoid drinking fizzy drinks as much as possible; a lot of people are unaware actually how much sugar is in them, which is subsequently stored by your body if you do not have an active lifestyle.

Variety is the spice of life

Combining cardio and weight training is a very effective way to keep healthy. Cardio training is the best way to burn fat during activities but effective weight training creates an after-burn effect, which means your body burns calories even after you've finished exercising.

Interval training

Finding enough time to work out can be an issue. Interval training is based on higher intensity work for shorter periods of time. This method is far more time friendly and can offer better results than steady workouts done at one particular speed.

Procrastination kills

If you wait for the perfect conditions you'll never get started, equally you need to enjoy your exercise if it's going to become a permanent part of your lifestyle. Remember there is no one set path to achieving your goal. Find what works best for and stick with it! The most important thing is getting started, '80% of success is showing up' - Woody Allen

What motivates you?

Find a workout partner to train with, interaction with people whilst exercising can distract the brain from the activity and help you go for longer. Set yourself realistic goals over specific periods of time.



3 أدوات رياضية مهمة لكنها مثالية لقوة القلب وبناء العضلات

محمد صلاح

البار السداسي، الألغام الأرضية، والحبال القتالية 3 معدات رياضية مهمة على الرغم من إمكاناتها الكبيرة في تحسين تدريبات القلب، تقوية العضلات، وزيادة اللياقة البدنية بشكل آمن. مؤخرًا، بدأ الخبراء بتسليط الضوء عليها مجددًا، معتبرين أن الوقت قد حان لإعادة اكتشاف هذه الأدوات «المميزة» وتعلم كيفية استخدامها لتحقيق أفضل النتائج. وفقًا لما قاله المدرب الشخصي المعتمد ستيف ستونهاوس لموقع «بزنس إنسايدر»، فإن تجربة هذه المعدات التدريبية غير المألوفة «يمكن أن تضيق عضلاتك وتمنحها تحديًا جديدًا إلى روتين التمارين اليومية، مما يتيح لك الوصول إلى مستويات أعلى من القوة وبناء العضلات من خلال مجموعة مبتكرة من التمارين».

البار السداسي.. المثالي لتمارين السكوات والديدلفت

البار السداسي أو «التراب بار»، هو أداة رياضية بتصميم فريد يساعد على أداء عدة تمارين مختلفة، من رفع الأثقال إلى القرفصاء، ومع أنه يبدو غريبًا بعض الشيء، «لكنه يمكن أن يجعل رفع الأثقال - وخصوصًا عند القيام بتمارين الديلفت - أسهل وأكثر أمانًا»، مما يجعله خيارًا رائعًا للمبتدئين، في الوقت الذي يظل مفيدًا للرياضيين من ذوي الخبرة، «لاستغلال انخفاض مخاطر وقوع حادث، وخوض تحدي استخدام أوزان أثقل»، بحسب ستونهاوس، الذي يضيف أنه «حتى لو كان الشخص جيدًا في رفع الأثقال بالباريل العادي، فمن الأفضل أن يجرب التراب بار، مع كل زيادة في الوزن»، موضحًا أن أهم ما يميز البار السداسي «أنك تقف في منتصف الوزن، بدلًا من الوقوف خلفه، مما يعيد توزيع الوزن، ويخفف الضغط عن الظهر».

كما يمتاز أيضًا بأنه «عملي للغاية، وأداة تعليمية آمنة للمبتدئين، ويوفر تحفيزًا للظهر والساقين»، وفقًا للمدرب الشخصي المعتمد، جيك ديكسون. أيضًا، رفع الأثقال باستخدام التراب بار يساهم في «تنشيط أوتار الركبة والأرداف، مع إشراك عضلات أخرى مثل الفخذ الرباعية والظهر والبطن، مما يجعله أداة فعالة لبناء القوة»، وفقًا لما ذكره مدرب اللياقة البدنية المعتمد إينينزار سامويل، الذي أضاف: «يمكنك تحقيق قوة هائلة باستخدام هذا التمرين».

ويتميز التراب بار بنقل قبضة اليدين من أمام الجسم إلى الجانبين، مما يساعد على توزيع الحمل بشكل أفضل، وهي «الطريقة الأكثر طبيعية لرفع الأوزان الثقيلة عن الأرض». كما يوضح صامويل الشروط اللازمة للاستخدام الآمن للتراب بار على النحو التالي:

الوقوف داخل مربع التراب بار مع إبقاء القدمين متباعدتين بشكل مناسب. دفع الوركين للخلف مع ثني الركبتين والنزول للزول للإمساك بالمقابض بإحكام. الحفاظ على وضع الرأس محايدًا، مع توجيه النظر نحو نقطة أمامك للتركيز. دفع القدمين بقوة عبر الأرض للصعود إلى وضع الوقوف المستقيم، مع شد عضلات الأرداف في الأعلى.

إنهاء الحركة بإرجاع الوركين للخلف وثني الركبتين لوضع الوزن بلطف على الأرض.

الألغام الأرضية.. لبناء القوة وتحسين التوازن.

على الرغم من الاعتقاد بأن معظم آلات الصالة الرياضية آمنة وسهلة الاستخدام، لكنها محدودة للغاية في كيفية تحريكها، أيضًا، في الوقت الذي تسمح فيه الأوزان الحرة مثل «الدمبل»، بنطاق كامل من الحركة لتحقيق النتائج، لكنها تتطلب المزيد من المهارة والجهد للتحكم بها. من هنا تأتي أهمية أداة الألغام الأرضية أو «اللاندا مين»، «التي تقع في المنتصف بين أوزان القضبان (الباريل) والأوزان الحرة (الدمبل)»، كما يقول ستونهاوس، موضحًا أن ما يميزها أنها «توفر حركة أكثر تحديًا وثباتًا لرفع الأوزان الثقيلة، أكثر من الباريل العادي، مما يسمح بإشراك المزيد من العضلات بطريقة آمنة أثناء حركات مثل الضغط أو الدوران أو الدفع». فهي عبارة عن قضيب حديدي مثبت على الأرض مع وجود وزن على الطرف الآخر، يسمح بتنفيذ الحركة عموديًا وأفقيًا أو في قوس بدلًا من خط مستقيم. وتمارين اللاندا مين هي شكل من أشكال رفع الأثقال التي تناسب مستويات اللياقة البدنية المختلفة، وتساعد في «رفع

مستوى اللياقة، وبناء القوة، وزيادة كتلة العضلات، وتحسين التوازن والاستقرار»، بحسب معلمة اليوغا المعتمدة، إميلي كرونكلتون.

الحبال القتالية.. لتقوية القلب وحرق الدهون

«إذا كنت متوترًا، فلا يوجد شيء أفضل من 60 ثانية من تحريك حبل ثقيل بقوة»، كما يقول ستونهاوس. فالحبال القتالية الغليظة القوية أو «الباتل روبوس»، تُعد عنصرًا أساسيًا عند أداء التمارين عالية الكثافة، باعتبارها طريقة بسيطة قليلة الأخطاء «تساعد في بناء القوة، ورفع معدل ضربات القلب، والتدريب على التحمل بشكل أفضل»، كما أنها لا تتطلب لاستخدامها أكثر من الإمساك بطرف الحبال، والبدء في تحريكها رفعا وخفضا على شكل تموجات.

يقول ستونهاوس، «إن الجانب المميز للباتل روبوس، هو أن الوزن لا يظل كما هو، لكنه يتغير بتغير حركة الأمواج»، ويقترح دمج بعض الحركات الديناميكية، مثل القرفصاء، والقفزات القوية، «للمساعدة في رفع معدل ضربات القلب، بالتزامن مع بناء العضلات عن طريق مقاومة الحبال».

تُعد الحبال القتالية أداة فعالة لتحقيق «تمرين مكثف يعزز القوة ويحرق السعرات الحرارية»، ويمكن استخدامها أثناء الوقوف أو الجلوس. ووفقًا للمدرب المعتمد إريك سونغ، فهي «قطعة مميزة من المعدات تتيح أداء مجموعة متنوعة من التمارين».

تستهدف الحبال القتالية جميع أجزاء الجسم، حيث تعمل على عضلات البطن، الكتفين، الذراعين، الظهر العلوي والسفلي، وأيضًا الجزء السفلي من الجسم. وقد أظهرت دراسة أن ممارسة تمارين الحبال 3 مرات أسبوعيًا لمدة 6 أسابيع «أسهم في تحسينات كبيرة في قوة الجزء العلوي من الجسم وقوة الجذع».

كما تساعد الحبال القتالية في تحسين اللياقة القلبية التنفسية، حيث أظهرت دراسة أنها «ترفع معدل ضربات القلب، مما يؤدي إلى حرق سعرات حرارية كبيرة، وتعزيز صحة القلب». وأكد ذلك المدرب سونغ بقوله: «تنشيط مجموعات عضلية متعددة أثناء تمرين كامل الجسم باستخدام الحبال يعزز من حرق الدهون بشكل فعال، عن طريق تأرجح الحبال وهزها، مما يزيد معدل ضربات القلب ويحافظ على العضلات ويحفظ فقدان الدهون».

ورغم أن استخدام الحبال قد يبدو بسيطًا في البداية، فإن صعوبة التمرين تزداد بسرعة بعد ثوانٍ قليلة. ولذلك، فإن الإفراط في استخدامها «قد يسبب آلامًا وإجهادًا في العضلات».

India eyes record year for space with 10 planned launches

India's space agency is planning 10 orbital launches in 2025 along with a debut commercial launch, potentially taking the country's launch activity to double figures for the first time.

Indian Space Research Organisation (ISRO) chairman S. Somanath told Indian media that 10 orbital launches are planned across the year, including four Geosynchronous Satellite Launch Vehicle (GSLV) launches, an LVM-3 and a human-rated LVM-3 launch for the Gaganyaan human spaceflight program, as well as three Polar Satellite Launch Vehicle (PSLV) missions and a launch of the SSLV solid rocket. According to space news.

Among the highlights are the G1 mission for the Gaganyaan program, which is expected to launch no earlier than March. ISRO plans two further test missions, G2 and G3, before a first crewed flight, H1, no earlier than 2026.

India is aiming to become only the fourth country to develop independent human spaceflight capabilities. Beyond this, the country aims to construct the Bharatiya Antariksha Station (Indian Space Station) by 2035, and conduct a crewed moon landing by 2040. Notably, however, the G2 and G3 flights do not appear scheduled for this year. Meanwhile, the LVM-3 flight will carry BlueBird 6 for AST SpaceMobile. A joint Earth science mission between NASA and ISRO, named NASA-ISRO Synthetic Aperture Radar (NISAR), is expected to launch around March on a GSLV rocket. The mission, which will map land and ice globally with L- and S-band radars, is delayed from 2024 due to a radar antenna issue.

The three other planned launches of the GSLV will respectively carry the NVS-02 navigation satellite, GISAT-02 remote sensing satellite and the IDRSS-01 communications satellite. The NVS-02 mission will be India's first launch of the year, expected from the Satish Dhawan Space Centre around mid-January.

The activity represents an uptick in launch rate for the GSLV which will put a strain on capabilities. "Our ability to build a GSLV and launch is going to be challenging," S. Somanath told WION news Jan. 1.

A pair of PSLV launches will send the Anvesha satellite for the defense sector and ISRO's OceanSat-3 remote sensing satellite.

In addition, NewSpace India Limited (NSIL), the commercial arm of ISRO, will for the first time conduct its first PSLV launch. That mission is expected to carry the TDS-01 technology demonstration satellite.

Somanath noted that the targets require improvements in India. "As far as I am concerned, we need to ramp up further, primarily because of the industrial capability in India," S. Somanath said, adding that there are limitations in terms of manufacturing, testing of engines and making these in numbers.

"So we are looking at how we can ramp up by a little more investment, and also look at how the commercial models can be generated," S. Somanath said, including public-private partnerships.

In addition to ambitious government missions, the private sector is also stepping up, with Skyroot Aerospace planning its first Vikram-1 rocket launch. The rocket is a three-stage, solid-fueled rocket designed to lift 290 kg to a 500-km sun-synchronous orbit. India launched five times in 2024.

The most recent, Dec. 30, sent the SpaDeX docking demonstration spacecraft into orbit as part of its lunar sampling, space station and human spaceflight efforts. The pair are planned to execute docking early next week.



دراسة تكشف سر الانفجارات الراديوية السريعة لأول مرة

بشكل متزايد إلى النجوم المغناطيسية. النجوم المغناطيسية هي نجوم نيوترونية غير عادية بشكل خاص، وهي في حد ذاتها بقايا نواة كثيفة للغاية متبقية بعد أن يتحول نجم ضخم إلى مستعر أعظم.

لكن النجوم المغناطيسية لديها مجالات مغناطيسية خارجية أقوى بكثير من النجوم النيوترونية العادية - أقوى بحوالي 1000 مرة، إذ أنها أقوى المجالات المغناطيسية في الكون. كما صرح الفيزيائي كيوشي ماسوي، من معهد «ماساتشوستس» للتكنولوجيا: «حول هذه النجوم النيوترونية شديدة المغناطيسية والمعروفة أيضًا باسم النجوم المغناطيسية، لا يمكن للذرات أن توجد فيها، ستتمزق فقط بواسطة المجالات المغناطيسية».

وأضاف: «الشيء المثير هنا هو أننا نجد أن الطاقة المخزنة في تلك المجالات المغناطيسية، بالقرب من المصدر، تلتوي وتعيد تكوينها بحيث يمكن إطلاقها كموجات راديوية يمكننا رؤيتها على بعد نصف الطريق عبر الكون».

لقد حيرت الانفجارات الراديوية السريعة العلماء منذ اكتشافها لأول مرة في عام 2007، فهي كما يوحي اسمها، انفجارات قصيرة للغاية من انبعاث الراديو، تستمر لبضعه مليات من الثواني فقط، وهي أيضًا قوية للغاية، حيث تطلق أحيانًا طاقة أكبر مما تولده 500 مليون شمس في تلك اللحظة القصيرة من الزمن.

إن دراسة الانفجارات الراديوية السريعة أمر صعب لأنها في معظم الأحيان تنفجر مرة واحدة فقط، وهذا يجعل التنبؤ بها مستحيلًا، ويجعل تتبعها إلى مصدرها أمرًا صعبًا، ولكن ليس مستحيلًا، حسبما ذكره موقع «ساينس أليرت».

وقد تم تتبع عدد من الانفجارات الراديوية السريعة إلى مجرات عبر ملايين إلى مليارات السنين الضوئية من الزمان.

ويمكن لعلماء الفلك أيضًا فحص خصائص الضوء الراديوي، مثل استقطابه، لمعرفة نوع البيئة التي سافر عبرها في طريقه إلى الأرض، ولا تزال أنواع النجوم التي قد تنبعث منها الانفجارات الراديوية السريعة لغزًا إلى حد كبير، ولكن مجموعة متزايدة من الأدلة تشير

أطلق نجم مغناطيسي داخل مجرة درب التبانة وميضًا من الموجات الراديوية القوية للغاية في عام 2020، ما وفر للعلماء أخيرًا دليلًا ملموسًا، لتحديد أصل الانفجارات الراديوية السريعة.

وكشفت دراسة جديدة، من خلال دراسة الضوء المتألق لانفجار راديوي سريع تم اكتشافه في عام 2022، حيث تتبع فريق من علماء الفلك مصدره إلى المجال المغناطيسي القوي حول نجم مغناطيسي، في مجرة تبعد 200 مليون سنة ضوئية. ووفقًا لـ «سيوتنيك»، ويعتبر هذا الاكتشاف أول دليل قاطع على أن الانفجارات الراديوية السريعة يمكن أن تنشأ من الغلاف المغناطيسي للنجوم.

وتقول عالمة الفيزياء الفلكية كينزي نيمو، من معهد «ماساتشوستس» للتكنولوجيا: «في هذه البيئات من النجوم النيوترونية، تكون المجالات المغناطيسية حقا عند حدود ما يمكن أن ينتجه الكون». وكان هناك الكثير من الجدل حول ما إذا كان هذا الانبعاث الراديوي الساطع يمكن أن يهرب من البلازما.

اكتشاف مذهل لصخور «بالاسايت» الفضائية يحير العلماء

لكن الأكثر إثارة للدهشة هي النيازك الحجرية-الحديدية، مثل النيازك بالاسايت، التي تحتوي على مزيج من الصخور والمعادن الحديدية، وهي الأكثر جمالاً بين جميع أنواع النيازك. تحتوي على بلورات أوليفين كبيرة وخضراء الزيتون، وهي متداخلة مع المعدن في تشكيلات مذهشة. وهذه النيازك نادرة للغاية، إذ لا يتعدى عددها 300 نيزك من بين أكثر من 60,000 نيزك تم التعرف عليها.

لغز تكوّن النيازك بالاسايت

رغم جمالها الباهر، ما زالت الطريقة التي تتشكل بها هذه النيازك محط جدل بين العلماء.

بعضهم يعتقد أن النيازك بالاسايت تتكون عند الحدود بين لب الكويكب والغطاء الصخري له، حيث يتم دفع الحديد من اللب نحو الأوليفين في الغطاء.

هذا التفسير قد يكون مفيداً لفهم كيفية تكوّن الكواكب الصخرية مثل الأرض.

لكن البعض الآخر يعارض هذا الرأي، حيث يعتقدون أن التصادمات العنيفة بين الكويكبات هي التي تسببت في مزج المواد بين اللب والغطاء، مما أدى إلى تكوين هذه النيازك المدهشة.

نظراً لندرتها وجمالها، تحظى نيازك بالاسايت بشعبية كبيرة بين جامعي التحف والباحثين.

ومن بين هذه النيازك، يعد نيزك إيميلاك من أبرز الأمثلة، حيث يعود تاريخه إلى أكثر من 4.5 مليار سنة.

هذا النيزك، الذي انفجر فوق صحراء أتاكاما في تشيلي، يُعد مصدرًا هامًا للبحث العلمي، حيث يسهم في فهم تكوّن النظام الشمسي.

تعد النيازك بالاسايت من أروع الظواهر الفضائية التي تبهر الإنسان، حيث تتميز ببلورات رائعة من معدن الأوليفين. هذه الصخور السماوية شكل من أشكال السيليكات المغنيسيوم الحديدية، مغلقة بالمعادن، مما يتيح لنا إطلالة فريدة على التاريخ العميق لنظامنا الشمسي.

ما النيازك؟

لفهمهم أولاً الفرق بين المصطلحات المتعلقة بالأجرام السماوية. النيازك هي الصخور التي تنتقل من الفضاء إلى الأرض، وهي تبدأ في شكل كويكبات صغيرة قد يصل بعضها إلى 1000 كيلومتر في العرض.

إذا اقتربت هذه الكويكبات من الأرض ودخلت الغلاف الجوي، يمكن أن تشتعل وتتحول إلى شهب نراها في السماء. أما إذا نجت قطعة منها من الاحتراق، فإنها تصل إلى الأرض لتصبح نيزكًا.

أنواع النيازك

تشكل النيازك الحجرية حوالي 94% من جميع النيازك التي نراها، وهي غالباً ما تكون غنية بالمواد البدائية التي تكون النظام الشمسي، مما يجعلها غنية بالمعلومات حول تكوّن الأرض والكواكب الأخرى.

أما النيازك الحديدية، فهي نادرة ومختلفة، إذ تحتوي على كميات عالية من الحديد، مما يشير إلى أنها جاءت من كويكبات كبيرة ذات داخلها المعادن نتيجة الحرارة الشديدة.

La Shishk 

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405
www.LaShishkRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



بقالة ناصر جمجم وأولاده
سمانة عريية - لحوم - أسماك - دجاج

NASSER FAMILY IMPORTS
FRESH MEAT & GROCERIES

OPEN 7 DAYS





313-842-6366
10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

ترقيونا كل أربعاء
EVERY WEDNESDAY FROM 9 AM TO 11 AM
من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحا

اذاعة صوت اليمن

With Your Host
Abdulnasser Mugali



في ضيافة عبدالناصر مجلي

Yemen American Radio
صوت العربي الأمريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة **WNZK 690 / 680 AM**

313-409-9541 لاعدائناكم تواصلوا معنا
(Text Message)

FOR ADVERTISING IN لاعدائناكم في

مجلة العربي **THE ARAB AMERICAN TODAY**
سياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة

مجلة
عرب أمريكا
الأولى

مجلة عرب
أمريكا الأولى

First Arab
American Magazine

الاتصال على **313-409-9541** **CALL NOW**

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET



الصين: عام 2024 كان الأكثر سخونة على الإطلاق

قالت وكالة الأرصاد الجوية الصينية إن العام الماضي كان الأكثر سخونة في تاريخ البلاد، كما كانت الأعوام الأربعة الماضية الأكثر سخونة على الإطلاق.

تعد الصين أكبر مصدر للغازات المسببة للاحتباس الحراري في العالم، من حيث الحجم الإجمالي.

وتهدف هذه الاستراتيجية إلى ضمان وصول انبعاثات ثاني أكسيد الكربون إلى ذروتها بحلول عام 2030 وخفضها إلى الصفر بحلول عام 2060. وقال لـ «أ ف ب»:
بلغ متوسط درجة الحرارة الوطنية لعام 2024 10.92 درجة مئوية (51.66 فهرنهايت) -- 1.03 درجة مئوية. وقالت إدارة الأرصاد الجوية الصينية على موقعها الإخباري في وقت متأخر من يوم الأربعاء إن «هذا العام هو الأكثر دفئاً منذ بدء التسجيل الكامل في عام 1961».

وأضاف أن «أعلى أربع سنوات حرارة على الإطلاق كانت السنوات الأربع الماضية، بينما حدثت جميع أعلى عشر سنوات حرارة منذ عام 1961 في القرن الحادي والعشرين».

في عام 2024، سجلت الصين الشهر الأكثر سخونة في تاريخ المراقبة في يوليو، بالإضافة إلى شهر أغسطس الأكثر سخونة والخريف الأكثر دفئاً على الإطلاق.

قالت الأمم المتحدة في رسالة بمناسبة نهاية العام، إن عام 2024 من المقرر أن يكون العام الأكثر سخونة على الإطلاق في العالم.

كما سجلت دول أخرى درجات حرارة قياسية في عام 2024. قالت الهند إن عام 2024 كان الأكثر سخونة منذ عام 1901. في حين قال مكتب الأرصاد الجوية الأسترالي إن العام الماضي كان ثاني أكثر الأعوام دفئاً منذ بدء التسجيلات في عام 1910.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.

وقالت وكالة الأرصاد الجوية الألمانية في ديسمبر/كانون الأول إن عام 2024 سيكون العام الأكثر سخونة منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل 143 عاماً.

قالت هيئة الأرصاد الجوية التشيكية إن عام 2024 كان «الأكثر سخونة على الإطلاق» في براغ منذ بدء التسجيلات في عام 1775، متجاوزاً الأرقام القياسية السابقة لعامي 2018 و2023 بمقدار 0.5 درجة.

«ومن الجدير بالذكر أنه من بين الأعوام الخمسة عشر الأكثر دفئاً منذ عام 1775، كان هناك 13 عاماً في هذا القرن وكل الأعوام الخمسة عشر بعد عام 1990»، حسبما ذكر معهد الكيمياء الحيوية.



تغير المناخ تسبب في ظواهر مناخية قصوى عام 2024

نداءً لتحرك عالمي في هذا السياق، في يوليو/ تموز الماضي. أضاف المسؤول الأممي: «دعونا نواجه الحقائق، درجات الحرارة القصوى لم تعد ظاهرة ليوم واحد أو أسبوع واحد أو شهر واحد... الأرض صارت أكثر سخونة وأكثر خطورة على الجميع، في كل مكان».

ويقضي الهدف طويل الأمد من اتفاقية باريس بشأن المناخ، المبرمة في عام 2015، باحتواء الاحترار المناخي وحصر ارتفاع معدل درجات الحرارة على الكوكب بما دون درجتين مئويتين أو 1.5 درجة مئوية في حال تسنى ذلك، مقارنة بالمعدل الذي كان سائداً قبل الثورة الصناعية.

تجدر الإشارة إلى أن المنظمة العالمية للأرصاد الجوية كانت قد بينت، في نوفمبر الماضي، أن معدل حرارة الهواء السطحي في الفترة الممتدة ما بين يناير/ كانون الثاني 2024 وسبتمبر/ أيلول منه أتى أعلى بـ 1.54 درجة مئوية مقارنة بالمتوسط الذي كان سائداً ما بين عامي 1850 و1900.

متساقطات وفيضانات قياسية وخسائر فادحة في الأرواح البشرية في بلدان عدة، الأمر الذي أثار حزنًا في وسط مجتمعات كثيرة عبر القارات.

في سياق متصل، لفتت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية إلى أن «الأعاصير المدارية خلفت أضراراً بشرية واقتصادية هائلة، آخرها في إقليم مايوت التابع لفرنسا في المحيط الهندي»، وذكرت بـ«الحرارة القصوى التي طاولت عشرات البلدان، والتي تخطت 50 درجة مئوية في مرات عدة، بالإضافة إلى الأضرار الناجمة عن حرائق الغابات».

وكان الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس قد عبّر عن قلقه إزاء الحز الشديد الذي يهدد العالم والناجم عن تغير المناخ الذي يجتاح كوكب الأرض، في وقت لا تتحرك فيه الحكومات كفاية لاتخاذ الخطوات اللازمة من أجل الحد من تبعات ذلك. وقد أطلق غوتيريس

أفادت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية بأن تغير المناخ تسبب في ظواهر مناخية قصوى وحرارة قياسية في عام 2024 الذي يشارف على نهايته، ودعت العالم إلى التحلي عن «المسار نحو الهلاك».

ومن المتوقع أن يكون العام 2024 الأكثر دفئاً على الإطلاق بحسب المنظمة التابعة للأمم المتحدة، علماً أن مرصد كوبرنيكوس المناخي الأوروبي كان قد أفاد بدروه بأن عام 2024 سيخطئ 2023 ليصبح العام الأعلى حرارة منذ بدء التسجيلات، وذلك في شهر نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي. وقد شهدت هذه السنة أيضاً نسبة قياسية من انبعاثات غازات الدفيئة. وفقاً لـ«فرانس برس».

وأوضحت الأمانة العامة للمنظمة سيلبيستي ساولو أن «تغير المناخ يحدث أمام أعيننا»، ويلاحظ بـ«طريقة شبيهة يومية مع ازدياد نواتر الظواهر المناخية القصوى وأثارها». وأضافت المسؤولة الأممية: «شهدنا في هذا العام



A French study reveals volume of plastic pollution in agricultural soil

The French Agency for Ecological Transition's study shed light on the extent of this pollution for the first time by systematically revealing the presence of microplastics in French agricultural soil.

Among the 33 samples taken from various locations, including forests, meadows, vineyards, and orchards, or from areas with large-scale crops spread across the entire main territory of France, 25 (i.e., 76%) contained microplastics.

On average, the soil samples analyzed contained 15 microplastic particles per kilogram of dry soil, according to "France Press."

The Environmental Transformation Agency indicated in a statement that the collected data did not determine the source of microplastics, but the organization "assumes that for soil designated for agricultural activities, part of its origin comes from approved agricultural practices."

The degradation of plastic materials that build up in landfills or the natural environment produces microplastics, which are particles smaller than 5 millimeters.

The pollution these materials cause in the oceans has been the subject of several previous studies, but little research in France has focused on soil pollution.

The authors of the study asserted that their research "is the first to determine the extent of this pollution on the mainland of France, on soils subjected to various agricultural uses that have not received direct amounts of plastic" through human intervention.

The tests showed that microplastic particles were present in all four samples from meadows, in more than three quarters of the soils from field crops (17 out of 21), in three out of four samples from vineyards and orchards, and in only one out of four samples from forest soils.

The soil samples mainly contained polyethylene and polypropylene, which are polymers primarily found in plastic packaging.

The researchers noted that the "almost systematic presence of microplastic particles in the studied soils shows that it is urgent to continue these studies in order to provide monitoring data for microplastic particles in the soil," and expanded the scope to include urban and outdoor areas.





محاط بـ40 أسدا.. طفل من زيمبابوي ينجو من الموت بأعجوبة

تمكن صبي من زيمبابوي يبلغ من العمر 7 سنوات من البقاء على قيد الحياة لمدة 5 أيام في حديقة «ماتوسادونا» الوطنية، التي تُعد موطناً للأسود وأفيال وحيوانات مفترسة أخرى، وذلك بعد أن قطع مسافة تقارب 49 كيلومتراً (30 ميلاً) بعيداً عن منزله.

وبدأت الحادثة عندما تاه الصبي تينوتيندا بودو أثناء تجوله في محيط قريته بمنطقة ماشونالاند الغربية (شمال زيمبابوي)، ليجد نفسه وسط واحدة من أخطر الحدائق الوطنية في أفريقيا، حيث يعيش حوالي 40 أسداً، إلى جانب الفيلة وأفراس النهر والحيوانات البرية الأخرى. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

وبحسب تصريحات عضو البرلمان المحلي موتسا مورومبيديزي، «أمضى تينوتيندا أياماً في البرية نائماً على الصخور، محاطاً بزئير الأسود ومرور الأفيال، معتمداً على غريزته للبقاء على قيد الحياة».

واستخدم الصبي مهارات البقاء التي تُدرّس في المجتمعات الريفية المعرضة للجفاف في زيمبابوي، فلجأ إلى تناول الفاكهة البرية وحفر آبار صغيرة في مجاري الأنهار الجافة باستخدام عصا ليحصل على الماء، ما ساعده في النجاة من خطر الجوع والعطش.

وعندما أدرك سكان قريته غيابه، أطلق أعضاء المجتمع المحلي بالتعاون مع فريق من حراس المنتزه، حملة بحث مكثفة. واستخدم الأهالي الطبول يومياً لإرشاده إلى الطريق الصحيح. وبعد 5 أيام من البحث، تمكن حراس الحديقة من العثور عليه بعد ملاحظتهم لآثار أقدامه بالقرب من المنطقة. ووصف عضو البرلمان الحادثة قائلاً: «كان اليوم الخامس حاسماً. عندما سمع تينوتيندا صوت سيارة أحد الحراس، ركض نحوها، وتم إنقاذه في اللحظة الأخيرة».

وتقع حديقة «ماتوسادونا» الوطنية على مساحة تزيد على 1470 كيلومتراً مربعاً، وهي من أكبر الحدائق في أفريقيا، وتشتهر بكثافتها من الأسود والحيوانات المفترسة الأخرى. وكانت الحديقة في وقت سابق من السنوات تضم واحدة من أعلى الكثافات السكانية للأسود في القارة.

وصرح مسؤولون في هيئة إدارة المنتزهات والحياة البرية في زيمبابوي بأن قصة تينوتيندا تعكس أهمية تعليم المجتمعات الريفية مهارات البقاء على قيد الحياة، خاصة في المناطق التي تعيش فيها الحيوانات المفترسة. كما أضافوا أن هذه الحادثة هي تذكير بأهمية تعزيز الجهود لحماية الأطفال في المناطق القريبة من المحميات الطبيعية.



15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
															1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
															11
															12
															13
															14
															15

عمودي

- 1- ممثل مصري- البنيان (م)
- 2- مطرب خليجي كبير راحل- المطر الشديد (م)
- 3- متشابهان- سلالة- صوت الطائرات (م)
- 4- مله (م)- مكترث ومبال- الندى (م)
- 5- ادعاءات- دولة أوروبية (م)
- 6- ممثلة خليجية قديرة
- 7- جبل صغير- المخلوقات (م)- متشابهة
- 8- كيف بالانجليزي- مطبوعة لبنانية (م)- حرف نصب
- 9- دولة اسيوية (م)- علم مذكر
- 10- ما يحيط بالارض من الفضاء (م)- للتعريف- متشابهان- نعم بالهندي
- 11- عاونت (م)- مطرب وممثل مصري
- 12- عملة اسيوية- خاصتي- جمع بئر
- 13- مادة توضع على الشعر (م)- ملازمهم للشيء- الابداع (م)
- 14- متشابهة- اتممت- متشابهة
- 15- السباق الطويل- تحمله الاشياء (م)

أفقي

- 1- معنى اسم الاكوادور- عائلتي وعزوتي (م)
- 2- الاستفسارات- عكس علم
- 3- للنفي- علم مؤنث- يحطمه (م)- غم وحزن
- 4- دولة (م)- ابو البشرية- عكس ضيقناها
- 5- وقت- من مراحل نمو النباتات (م)- زمان طويل
- 6- حبك (م)- نجلي- اعطيها
- 7- للنداء- مقتحم- حرف اجنبي (م)
- 8- فكه- النوم- الان بالانجليزي
- 9- الراهين (م)- نظيره (م)
- 10- الرفيق في الدراسة او العمل- متشابهان- من الطيور (م)
- 11- يحسن (م)- اذل (م)- ماركة سائل لغسيل الصحون (م)- اكمل
- 12- اجبار (م)- نبات طيب الرائحة
- 13- ممثلة مصرية (م)- انثى الحصان (م)
- 14- متشابهة- وظائف- متشابهة
- 15- متشابهة- المذاهب (م)



اليابان.. بيع سمكة تونة ترن 276 كغ بـ1.3 مليون دولار

أعلنت وكالة «كيودو» بيع سمكة تونة ترن 276 كيلوغراماً في أول مزاد للعام الجديد في سوق تويوسو للأسماك في طوكيو بـ207 ملايين ين (1.316 مليون دولار). عادة ما يجذب المزاد الأول لسمك التونة في العام الجديد الكثير من الاهتمام، لأنه يعتبر بشكل غير رسمي مؤشراً للاتجاهات الاقتصادية ونوعاً من التوقعات للعام الجديد. وبالرغم من أن توقعات «التونة» قد لا تكون دقيقة دائماً، لكن ينظر إلى السعر المرتفع في المزاد الأول على أنه فال خير. وبيعت تونة العام بتاني أعلى سعر بعد عام 2019 الذي سجل رقماً قياسياً عندما بيعت التونة بمبلغ 333 مليون ين (3.1 مليون دولار بسعر الصرف في ذلك الوقت).

وبعد المزاد القياسي لعام 2019 بدأ السعر في الانخفاض عام 2020، لكنه ظل فوق مستوى 100 مليون ين عند 193.2 مليون ين (1.8 مليون دولار)، على الرغم من حقيقة أن أحداً لم يتخيل بعد الآثار المدمرة لجائحة فيروس كورونا.

وفي عام 2021، بيعت أعلى تونة بـ20 مليون ين (202 ألف دولار)، وفي عام 2022 - بـ16.88 مليون ين فقط (145 ألف دولار). وفي عام 2023 بدأ السعر في الارتفاع، حيث بيعت سمكة تونة بوزن 212 كيلوغراماً مقابل 36 مليون ين (266 ألف دولار).

وفي عام 2024، وللمرة الأولى منذ عام 2019، كان سعر أعلى تونة أعلى من العام السابق ولأول مرة منذ عام 2020، وتم دفع 114 مليون ين (نحو 800 ألف دولار) مقابل سمكة ترن 238 كيلوغراماً.



UK woman who mysteriously vanished 52 years ago found alive thanks to blurry photo

A woman who disappeared more than five decades ago has finally been found alive after a single blurry photograph of her was released by police 52 years after she went missing.

West Midlands Police said finding Sheila Fox after she vanished from Coventry in 1972 solves one of its longest-running missing person investigations. According to independent.

At the end of December, the force published a renewed appeal to help find Ms Fox, which included one grainy picture of her from around the time she vanished that was recently found by officers. Within hours of its release, members of the public got in touch with information that led to finding Ms Fox.

Officers who spoke with her confirmed Ms Fox is alive, safe and well, and now living in another part of the country.



The announcement on marks the resolution of one of the longest running missing

person cases that the force has investigated.

Detective Sergeant Jenna Shaw, from the Cold Case Investigation Team, said: "We're absolutely delighted to have found Sheila after more than five decades.

"We searched through every piece of evidence we could find and managed to locate a photo of Sheila.

"We are a small team of officers and I'd like to recognise the work of DC Shaun Reeve, who managed to resolve this case with help from the public.

"Every missing person has a story, and their families and friends deserve to know what happened to them and, hopefully, be reunited with them."

Police added that forensic and technological advances enable the team to pursue fresh leads on cases that have remained unresolved for a long time.

المركز الإسلامي لمدينة ديترويت Islamic Center of Detroit



Who We Are

The Islamic Center of Detroit (ICD) exists to serve the most vulnerable people within Metropolitan Detroit through the Muslim faith, Islamic principles, and a fundamental belief in assisting others. Officially opened to the public in January 2000, the ICD offers programming not only to its Muslim constituency, but also the underserved surrounding the Brooks, Fiskhorn, Warrendale, and Cody Rouge neighborhoods, and surrounding communities.

Services

-  Food Program
-  Child And Adult Care
-  Mental health services
-  Banquet Hall
-  youth programmes
-  Community services
-  Educational programs

من نحن

المركز الإسلامي في ديترويت (ICD) موجود لخدمة الأشخاص الأكثر ضعفا داخل متروبوليتان ديترويت من خلال العقيدة الإسلامية والمبادئ الإسلامية والإيمان الأساسي بمساعدة الآخرين. تم افتتاح ICD رسميا للجمهور في يناير 2000، ويقدم برامج ليس فقط لدائرته الإسلامية، ولكن أيضا للمحتاجين في مقاطعة وين والمجتمعات المحيطة.

خدماتنا

-  برنامج أغذية
-  رعاية الأطفال والكبار
-  خدمات الصحة النفسية
-  قاعة المناسبات
-  برامج شبابية
-  خدمات مجتمعية
-  برامج تعليمية



(313)584-4143



14350 Tireman Ave, Detroit, MI 48228



www.icdonline.org



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren
Dearborn, MI 48126
(313) 945-8891



25633 Warren
Dearborn Heights, MI 48127
(313) 277-3220



16322 W.Warren
Detroit MI 48228
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126
(313) 846-5725

TOP GEARZ

AUTO SALES



Serving The
Community
For Over
22 year

22
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأجن والترازميشن

نعطيك
أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty
engine &
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com