



المرشح اليمني الأمريكي ناجي المدحجي يُعلن حملته الانتخابية لرئاسة بلدية مدينة ديربورن



فانيس ..
أول نائب رئيس
أميركي من جيل
الألفية

الأمريكي اليوم

February 2025 - Volume : 13 - Issue :146

WWW.ARAB AMERICAN TODAY.NET

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

مجلة العربي

فبراير 2025 م - السنة الثالثة عشر - العدد: 146

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*



**غزة
ليست
للبيع
GAZA
IS NOT
FOR
SALE**



الدكتور هاني صقر
القائد الإنسان الذي خدم البشرية
ولا يزال في الطب وفي الأغاة

ملف
خاص

أمين الخزانة سابري
يعلن عن أدنى عدد من
عمليات حجز الضرائب في
مقاطعة واين منذ عام 2003



**وداع مليوني في تشيع نصر
الله وصفي الدين في بيروت**

Life
30
YEARS OF SERVING
HUMANITY

تبرع هنا



غزة

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



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



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

عبدالناصر 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 - 19



Provision نصوص

ثقافة culturer



تشكيل ART

نقد Criticism



سينما CINEMA

كتب books

عرب أمريكا Arabs of America 8

العالم WORLD 33

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



WAYNE COUNTY TREASURER'S OFFICE WAYNE COUNTY TREASURER *Eric Sabree*

Property Tax Payment Plans are *Available Now!*



Interest Reduction Stipulates Payment Agreement (IRSPA)

This payment plan reduces the interest rate from 18% to 6% per year for eligible taxpayers. To sign up, you must own and live in your home, and have a Principal Residence Exemption (PRE) and ID that proves residency.

Stipulated Payment Agreement (SPA)

Available to everybody, this plan allows a taxpayer to pay taxes pursuant to a payment schedule. The plan will avoid foreclosure provided that payments are submitted per the agreed upon schedule.

Distressed Owner Occupant Extension (DOOE)

This program is not available to everyone. If you own and live in the property, and are suffering financial hardship, you may qualify for this program. Proof of ownership, occupancy, and hardship are required.

Pay As You Stay Payment Agreement (PAYSPA)

Only for taxpayers who live in a community that opted into the PAYS program, have applied for the Poverty Tax Exemption (PTE) at their local assessor's office and were approved. Once notified by your local Assessor's office and deemed eligible, our office will mail you a notification letter with your Reduced Amount Due. You will have the option of paying a lump sum (additional 10% off) or enrolling into a PAYSPA.

For more information, Email
wctopaymentplans@waynecountymi.gov
or call **313-224-5990**

Many of these plans are available online at
treasurer.waynecounty.com

US, Russia agree to consultation mechanism to ease bilateral tensions

The US and Russian delegations met to agree to establish a consultation mechanism to address issues that have been straining bilateral ties, the US State Department announced.

The bilateral talks in the Saudi capital Riyadh, aimed at normalizing diplomatic operations, also focused on ending the war in Ukraine and exploring future cooperation on geopolitical and economic matters. According to Anatolia.

State Department spokesperson Tammy Bruce said the US is committed to stopping the violence and leveraging its global influence to unite nations.

She emphasized that President Donald Trump is the only leader positioned to broker peace between Ukraine and Russia. Russia-US ties during Trump's first term in 2017-2021 were seen as warm.

The delegations agreed to appoint high-level teams to work toward a sustainable resolution in Ukraine and lay the groundwork for future collaboration on areas including economic and investment opportunities.

Both sides pledged to remain engaged to ensure progress.

The discussions follow Trump's phone call with Russian President Vladimir Putin, marking a step toward mending relations and preparing for a potential US-Russia summit.

The discussions, hosted by Saudi Arabia to support diplomatic dialogue, mark the first meeting between the Russian and US diplomats since the Ukraine war began on Feb. 24, 2022, nearly three years ago.

The Russian delegation is led by Foreign Minister Sergey Lavrov and includes presidential aides Yury Ushakov and Kirill Dmitriev, and the head of the Russian Direct Investment Fund.

On the US side, Secretary of State Marco Rubio heads the delegation, accompanied by National Security Adviser Mike Waltz and Steve Witkoff, special envoy for the Middle East.



البيت الأبيض: ماسك لا يملك سلطة اتخاذ قرارات حكومية

هذه الوزارة من «خارج الحكومة» لفترة محددة، وسيتم حلها بحلول الرابع من يوليو/تموز 2026، أي بحلول الذكرى 250 لإعلان الاستقلال، كما قال ترامب في بيان إعلانه عنها.

هجوم وهجوم مضاد

وفي مقابلة مع محطة فوكس نيوز بين المليارديرين- دافع الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن علاقته مع إيلون ماسك ساخرًا من وسائل الإعلام التي ذكرت أن الرجل الأغني في العالم يتمتع بنفوذ متزايد داخل الإدارة، وذهبت إلى حد تسميته «الرئيس ماسك».

وقال ترامب لمحطة فوكس نيوز «اتصل بي إيلون وقال لي: كما تعلم، إنهم يحاولون تفريقنا. فقلت له: بالتأكيد». وأضاف ترامب من الواضح جدًا أن وسائل الإعلام تحاول التفريق بينهما، في حين تحدث محاورهما عن منظومة إعلامية تسعى إلى «الطلاق» بينهما. وتابع ترامب «إنهم سيئون للغاية في هذا الأمر. كنت أعتقد أنهم جيّدون في هذا الأمر. إنهم سيئون، لأنهم لو كانوا جيدين لما صرت رئيسًا أبدًا».

ويذكر أن حملة خفض الميزانية الأوسع نطاقًا بقيادة إدارة الرئيس الأمريكي ترامب قد استندت إلى نبرة مناهضة للموظفين الحكوميين.

ويقول معارضو سياسات ترامب أن هذه التخفيضات المفاجئة أدت إلى حملة من التذاعيات السلبية التي عطّلت بشدة إدارات ووكالات ضخمة كانت لعقود تدير كل شيء من التعليم إلى الاستخبارات الوطنية.

الحكومية الفدرالية باتباعه أساليب اعتبرها معارضوه قاسية. وتحدث وسائل الإعلام الأمريكية عن نفوذ متزايد لإيلون ماسك داخل الإدارة الأمريكية الحالية، وقد وضعت مجلة تايم الأمريكية على غلافها مؤخرًا صورة له وهو يجلس خلف مكتب الرئيس. وأمام تصاعد التذمر من جهوده في خفض الإنفاق، رفعت مجموعة من المدعين العامين لولايات أمريكية دعوى قضائية لوقف جهود إيلون ماسك لخفض الإنفاق الاتحادي مع إشرافه على وزارة الكفاءة الحكومية.

وفي الدعوى القضائية، التي رفعت في المحكمة الفدرالية في واشنطن العاصمة تحدى نواب عامون من 14 ولاية سلطة ماسك ووزارته في الوصول إلى بيانات حكومية حساسة، معتبرين ذلك ممارسة «سلطة غير مقيدة تقريبًا». وقالت الولايات التي رفعت الدعوى في بيانها «في تجاهل للتهديد الذي يشكله هذا على الأمة، فوّض الرئيس ترامب سلطة بلا قيود تقريبًا للسيد ماسك دون تفويض قانوني مناسب من الكونغرس. ودون إشراف هادف على أنشطته».

ورغم أن اسم وزارة الكفاءة الحكومية يتضمن كلمة وزارة، فإن الرئيس الأمريكي لا يمكنه تشكيل وزارة جديدة، لأن الوزارات الدائمة لا يمكن إنشاؤها إلا من قبل الكونغرس، وبأغلبية الثلثين. ومع صعوبة تحقيق ذلك في ظل مناخ الاستقطاب بين الحزبين، الجمهوري والديمقراطي، وبدلاً من ذلك، ستعمل

أفادت وثيقة قضائية صادرة عن البيت الأبيض بأن الملياردير الأمريكي إيلون ماسك ليس موظفًا رسميًا في «إدارة الكفاءة الحكومية» وأنه «لا يملك سلطة رسمية تخوله اتخاذ قرارات حكومية».

وبحسب الوثيقة القضائية التي قدمها مدير المكتب الإداري في البيت الأبيض جوشوا فيشر، فإن ماسك «موظف في البيت الأبيض كموظف حكومي خاص غير دائم» وهو «مستشار رفيع المستوى للرئيس». بحسب الوكالة «الفرنسية». وأضاف فيشر أنه «على غرار مستشارين آخرين رفيعي المستوى للبيت الأبيض، لا يملك السيد ماسك سلطة فعلية أو رسمية لاتخاذ قرارات حكومية بنفسه. ويمكن للسيد ماسك فقط أن يقدم المشورة للرئيس ويبلغ بمراسيم الرئيس».

وجاءت هذه الوثيقة التي أصدرها البيت الأبيض ردا على دعاوى قضائية رفعتها 14 ولاية ضد الدور الذي يلعبه إيلون ماسك في إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب.

دعاوى قضائية

وفي مستهل ولايته الثانية، أوكل ترامب إلى رئيس شركات إكس وتسل وسيبس إكس قيادة وزارة الكفاءة الحكومية المعروفة اختصارًا باسم «دوج» التي تسعى إلى خفض الإنفاق الحكومي بشكل كبير.

وشنّ ماسك حملة واسعة النطاق لخفض الإنفاق العام، مما أدخل اضطرابًا على سير عمل المؤسسات



New York City Council Calls for Under-fire Mayor's Resignation

The head of New York's city council on called for the resignation of Mayor Eric Adams, days after the US Justice Department moved to dismiss a corruption case against him.

Adams, who pleaded not guilty in September to charges of fraud and bribery, has denied allegations he asked for the case to be dropped in exchange for enforcing President Donald Trump's hard-line immigration agenda. According to AFP.

The Democratic mayor of the country's most populous city has been under pressure on a number of fronts, with some members of his own party criticizing him for cooperating with Trump.

On four deputy mayors for the city of New York indicated they would be resigning, plunging local politics into further chaos.

"With the resignation of deputy mayors, it has become clear that Mayor Adams has now lost the confidence and trust of his own staff, his colleagues in government, and New Yorkers," City Council Speaker Adrienne Adams (no relation to the mayor) said in a statement.

"He now must prioritize New York City and New Yorkers, step aside and resign." The four resigning deputy mayors cited the "extraordinary events" of recent weeks as a reason for their departure, The New York Times reported, citing a letter issued by the officials.

"Due to the extraordinary events of the and to stay faithful to the oaths we swore to New Yorkers and our families, we have come to the difficult decision to step down from our roles," they said.

In a statement, Adams said he was "disappointed to see them go, but given the current challenges, I understand their decision."

Earlier, several prosecutors in the Southern District of New York who brought the charges against Adams resigned over the Justice Department order to drop the case.

The most recent was assistant US attorney Hagan Scotten, who said only a "fool" or a "coward" would comply.

Scotten's boss, acting US attorney Danielle Sassoon, submitted her resignation to the country's Attorney General Pam Bondi on.

Several members of the Justice Department's Public Integrity Section in Washington, which handles corruption cases, also quit after refusing to dismiss the Adams indictment.

The Justice Department motion seeks dismissal without prejudice -- meaning the case could still be prosecuted in the future and would hang over Adams's head as he runs for reelection in November.



يتضمن الحماية ضد الجرائم أو السلوكيات المهددة القائمة على الجنس أو التوجه الجنسي أو الهوية الجنسية

الحاكمة جريتشن ويتمر توقع قانون جرائم الكراهية في ميشيغان ليصبح قانوناً، مما يوسع تعريف جرائم الكراهية

العربي الأمريكي اليوم

"جريمة ارتكبت بدافع التحيز أو الكراهية أو الانحياز".

تعزيز العقوبات

سيعزيز قانون جرائم الكراهية في ميشيغان العقوبات المفروضة على ارتكاب جرائم الكراهية. وفقاً للتشريع، فإن أولئك الذين يرتكبون انتهاكاً أولياً لجرائم تستند إلى خصائص مثل التوجه الجنسي أو التعبير عن الجنس سيواجهون عقوبة تصل إلى 5000 دولار، أو كليهما بالسجن والغرامة.

يمكن سجن أولئك الذين يرتكبون جريمة لمدة تصل إلى خمس سنوات أو تغريمهم بما يصل إلى 10000 دولار، أو كليهما. ستواجه الجرائم الثانية، والجرائم التي يرتكبها شخص بالغ ضد قاصر، والجرائم التي يرتكبها فرد يمتلك سلاحاً خطيراً، عقوبة بالسجن لمدة تصل إلى 10 سنوات، وغرامة تصل إلى 15000 دولار، أو كليهما. ستدخل القوانين الجديدة حيز التنفيذ في 2 أبريل 2025

مشاريع القوانين في البداية في يونيو 2023، لكنه قدم نسخة مختلفة من مشاريع القوانين في عام 2024 بعد انتشار مزاعم كاذبة تزعم أن مشروع القانون يجرم اللغة التي تسيء إلى شخص ما. تم تمرير نسخة المحدث من مشاريع القوانين من قبل مجلس النواب في نوفمبر 2024 ومن قبل مجلس الشيوخ في ديسمبر 2024. تم تمرير مشاريع القوانين إلى حد كبير على أسس حزبية، بموافقة الديمقراطيين، في مجلس النواب ومجلس الشيوخ اللذين كانا تحت سيطرة الديمقراطيين آنذاك.

يتألف قانون جرائم الكراهية في ميشيغان من مشروع قانون مجلس النواب 5400 ومشروع قانون مجلس النواب 5401. يحدد مشروع قانون مجلس النواب 5400 ما يتم تصنيفه على أنه جرائم كراهية بموجب قانون ميشيغان وما هي العقوبات المفروضة على الجرائم. يقوم مشروع قانون مجلس النواب 5401 بمراجعة وتوحيد وتقييد القوانين المتعلقة بالإجراءات الجنائية. تعريف ولاية ميشيغان لجريمة الكراهية هو

لانسينغ، ميتشغان - وقعت المحكمة الديمقراطية لولاية ميتشغان الأمريكية جريتشن ويتمر على مشروعين قانونيين يتعلقان بجرائم الكراهية ليصبحا قانوناً. يوسع التشريع، المسمى قانون جرائم الكراهية في ميشيغان، تعريف جرائم الكراهية ويتضمن الحماية ضد الجرائم أو السلوكيات المهددة القائمة على الجنس أو التوجه الجنسي أو الهوية الجنسية أو التعبير عنها أو العمر أو الإعاقات الجسدية أو العقلية. كما تزيد القوانين من العقوبات المفروضة على جرائم الكراهية.

يوسع التشريع الجديد قانون التهريب العرقي لعام 1988، والذي يحمي الأفراد من الأذى الجسدي والأضرار التي تلحق بالملمتلكات الشخصية والتهديدات القائمة على عرق الشخص أو دينه أو جنسه أو أصله القومي. لا تزال العرق والدين والعرق والأصل القومي من السمات المحمية بموجب قانون جرائم الكراهية الجديد في ميشيغان. وكان مجلس النواب في ميشيغان قد أقر

أمر تنفيذي من ترامب: لا مشاركة للعابرين جنسيا في الرياضة النسائية

وقع الرئيس دونالد ترامب، حزمة من الأوامر التنفيذية تتعلق بإدارة وتنظيم القوات المسلحة الأمريكية. وخلال حملته الانتخابية، ندد الرئيس الجمهوري بأي اعتراف بالتنوع الاجتماعي، إذ هاجم المتحولين جنسياً، لا سيما النساء في مجال الرياضة. وفي اليوم الأول من توليه منصبه في العشرين من يناير الماضي، ألغى ترامب أمام حشد من أنصاره في واشنطن 78 أمراً تنفيذياً وتحركاً ومذكرة رئاسية صادرة عن سلفه الديمقراطي جو بايدن. ودعمت العديد من المراسيم الملغاة التنوع والمساواة في الحكومة وأماكن العمل وقطاع الصحة وحقوق الأميركيين من مجتمع الميم.

وقع الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، أمراً تنفيذياً جديداً بشأن العابرين والعابرات جنسياً في مجال الرياضة النسائية، وفقاً لـ«الحرّة».

ويحظر الأمر التنفيذي، مشاركة العابرين جنسياً في الرياضة النسائية.

وقال ترامب خلال تجمع في البيت الأبيض، إن «الحرب على الرياضة النسائية انتهت».

وأضاف: «أخرجنا المجانين من الجيش، وسنخرجهم من الرياضة النسائية».





بمشاركة عمدة مدينة هامتراكم وعمدة مدينة ملفنديل وأعضاء مجلس بلدي وسياسيون ورجال أعمال وقادة مجتمع بحضور حاشد تتقدمه مرشحة الحزب الجمهوري لمنصب حاكم ولاية ميشيغان.. لأول مرة في تاريخ المدينة : المرشح اليمني الأمريكي ناجي المدحجي يدشن حملته الانتخابية لرئاسة بلدية مدينة ديربورن



كمال الصوافي، وعضو مجلس إدارة مدارس ديربورن حسين بيبي، بالإضافة إلى عدد من النشطاء اليمنيين والعرب. وقد كان عمدة مدينة هامتراكم الدكتور أمير غالب هو أول المتحدثين في هذه الفعالية. الجدير بالذكر أن المهندس المدحجي بشعبية كبيرة بين أوساط الجاليات اليمنية والعربية والتي تشكل غالبية سكان المدينة و بدعم قيادات جمهورية في الولاية، ويشكل ترشحه أهمية خاصة لليمنيين الأمريكيين في ميشيغان، وديربورن تحديداً، حيث قد يصبح في حال فوزه واحداً من أبرز الشخصيات اليمنية الأمريكية في المشهد السياسي المحلي، مما يعكس تزايد حضور وتأثير الجالية في الحياة السياسية بالولاية. جدير بالذكر ان كلمة المرشح المهندس ناجي المدحجي لاقت استحسان كبير من قبل الحاضرين للفعالية وقوبلت بتصفيق حار وتفاعل كبير اثناء إلقاء الكلمة. وفي ختام الفعالية تبودلت الصور التذكارية.

العربي الأمريكي اليوم
ديربورن - محمد دهسان الدعيس -

وسط حضور جماهيري كثيف اكتظت به قاعة نادي قرلين كلوب بمدينة ديربورن أعلن اليمني الأمريكي المهندس ناجي المدحجي رسمياً ترشحه لمنصب عمدة بلدية ديربورن ، حيث افتتح الحفل على أنغام الأغنية الوطنية "God Bless the USA" بينما زينته خلفه ملصقات تحمل العلم الأمريكي وصورة المرشح. وحضر الفعالية عدد من الشخصيات السياسية والاجتماعية والشبابية ورجال مال وأعمال ، تتقدمهم مرشحة الحزب الجمهوري لمنصب حاكم ولاية ميشيغان تودور ديكسون، وعمدة مدينة هامتراكم الدكتور أمير غالب. وعمدة مدينة ملفنديل نيكولا شاكيرا. كما شهد الحفل حضور عضو مجلس مدينة ديربورن كين باريس، وعضو المجلس



Pro-Trump Arab American group changes its name following Gaza 'takeover' plan

A leading Arab-American group that backed US President Donald Trump rebranded itself as "Arab Americans for Peace" after he said the US would "take over" the Gaza Strip. According to Anadolu.

In a statement, the group—formerly known as "Arab Americans for Trump"—affirmed its commitment to Middle East peace and said: "We do, however, take issue with the president's suggestion of taking over Gaza and removing its Palestinian inhabitants to other parts of the Arab world."

Criticizing Trump for not engaging directly with key Arab leaders, including Palestinian President Mahmoud Abbas, in discussions about a long-term peace process, the statement said: "We are adamantly opposed to the notion of transferring Palestinians outside of historic Palestine for ANY reason."

The group welcomed Trump's pledge to help rebuild Gaza, but stressed, "however, the purpose should be to make Gaza habitable for Palestinians and no one else."

"The Palestine that we envision is one that would be on lands occupied by Israel in 1967 - the West Bank, Gaza, and East Jerusalem as its capital," it said, adding that it supports a two-state solution.

Trump's proposal came after a ceasefire agreement took effect in Gaza on Jan. 19, suspending Israel's genocidal war, which has killed more than 47,500 Palestinians and left the enclave in ruins.

The International Criminal Court (ICC) issued arrest warrants in November for Israeli Prime Minister 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.



العشاء الخيري الاول لاتمام مشروع مسجد الفتح بمدينة لينكن بارك

Let's open Al-Fath Mosque by Ramadan

Community Activity Center

لنفتتح مسجداً الفتح في رمضان

MAJID AL-FATH Lincoln Park

The first FUNDRAISING DINNER

to complete the Al-Fath Mosque project in Lincoln Park

العشاء الخيري الاول لاتمام مشروع مسجد الفتح بمدينة لينكن بارك

Dr. Zulficar Ali Shah

Imam Mohammed Almasmari

Mayor Amir Ghalib

Imam Belal Alzuiniri

Fawaz Alnashi

Abraham Almontaser

Qari Sh Shabbir Ahmed

6:30PM, SATURDAY, FEB 22ND 2025

THE FAIRLANE CLUB
5000 FAIRLANE WOODS DR DEARBORN, MI 48126
UNITED STATES

هناك مكان مخصص للدخول

There will be a designated area for sisters

For more information call: +1 (313) 522-7382 | +1 (601) 658-8602

العربي الأمريكي اليوم
ديربورن - الأمة برس - كتب :
محمد دهبسان الدعيس -

بحضور كبير ومتنوع أقيم في مدينة ديربورن على قاعة فيرلين كلوب عشاء خيري لاستكمال مشروع مسجد الفتح بمدينة لينكلون بارك بولاية ميشيغان حضره رؤساء الجمعيات والمؤسسات الدينية والاجتماعية والسياسية ورجال المال والأعمال ومسؤولين في الدوائر الحكومية وخطباء وأئمة المساجد وفي حفل العشاء الذي ابتدأ بتلاوة آيات من الذكر الحكيم تلاها الشيخ الحافظ شيخ شبر احمد، وكان المتحدثون في الأمسية وهم الدكتور أمير غالب عمدة مدينة هامتراكم والشيخ بلال الزهيري مدير مسجد الفتح ورجل الأعمال الشيخ ابراهيم المنتصر رئيس الجاليات اليمنية في الجنوب الأمريكي والشيخ محمد المسمري والشيخ ذوالفقار علي شاه، والشيخ صالح الجهم رئيس مجمع الايمان الاسلامي.

وقد أجمعت كل تلك الكلمات، على عظمة وأهمية بناء المساجد وإعلاء كلمة الله، والمساهمة في احياء دور العبادة، لما لها من أهمية عظيمة في تربية الأجيال والحفاظ على شبابنا ومجتمعاتنا، وتوجيههم التوجيه السليم على الفطرة السليمة، والافتداء بسيد الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، وقد تم عرض فيديو توضيحي للمشروع ومكوناته ومراحل اعداده وتجهيزه ومتطلبات استكماله. بعد ذلك بدأت أمسية التبرعات التي تعهد بها بعض المتبرعون الكرام، ثم تم تناول العشاء. للتبرع لهذا الوقف الاسلامي الكبير يمكنك التواصل مع : 313-522-7382 أو على الرقم : (601)658-8602

برلمانية امريكية مسلمة: فكرة ترامب حول السيطرة على غزة سخيفة

راند صالحه

وصفت البرلمانية الأمريكية المسلمة إلهان عمر (ديمقراطية من مينيسوتا) فكرة الرئيس دونالد ترامب للسيطرة على قطاع غزة بالـ"سخيفة". وقالت عمر في برنامج "واجه الأمة" على شبكة CBS "إن هذا مجرد تطهير عرقي وإبادة جماعية، هذا ما يتحدث عنه. وسوف يظل الشعب الفلسطيني في غزة، ولا يوجد أي دعم في مختلف أنحاء العالم للاقتراح السخيف الذي يطرحه". وأضافت "أنا متأكدة من أن معظم الناس في غزة يرغبون في البقاء في وطنهم والعيش حيث ولدوا". وانتقد الديمقراطيون الرئيس بشدة بسبب تصريحاته، ووصفوا اقتراح الاستيلاء على القطاع بأنه "تطهير عرقي". وهدد النائب آل غرين (ديمقراطي من تكساس) بتقديم مواد عزل ضد ترامب بشأن هذه القضية. والتقى ترامب برئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو في البيت الأبيض يوم الثلاثاء، وخلال مؤتمر صحافي مشترك أعقب الاجتماع، اقترح ترامب السيطرة على القطاع. ولم يقدم ترامب تفاصيل حول من سيكون قادرا على العيش هناك، لكنه أشار إلى أن النازحين الفلسطينيين لن يرغبوا في العودة إلى المنطقة التي مزقتها الحرب ويمكن إعادة توطينهم بشكل دائم في مكان آخر.





في رمضان الـ 32 متواجدة بين المتعطفين !

لايف للإغاثة والتنمية: « 624 مليون دولار من المساعدات الإنسانية رآها المتبرعون في مشروعات على الأرض! »



رمضان يطرق الأبواب بشوقي.. وقلوب المتعطفين تخفق سعادة!
فهي أرواح أنهلكها الفقر فباتت متعلقة بنفحات الخير والعطاء التي طالما يأتي بها هذا الشهر! فهم ينتظرونه في كل موسم بسعادة ولهفة، كبارهم قبل الصغار!

لايف للإغاثة والتنمية تستعد بحشد كل جهودها لتقديم الأفضل عاماً بعد عام طوال 32 عاماً من الإنجازات المتصاعدة على وتيرة التأثير بقلب الإنسانية في 60 دولة حول العالم، حيث وزعت أكثر من 624 مليون دولار من المساعدات الإغاثية، مما أهلها للحصول على تصنيف 95% على موقع Charity Navigator، وأوصت بها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وانتخبته منظمة Impactful Ninja كواحدة من أفضل المنظمات الإنسانية في الولايات المتحدة، ووفقاً لإحصاءات العام 2024 فقد حصلت «لايف» على المركز الثالث كأفضل مؤسسة إغاثية دولية، وحصلت على المركز الخامس لأفضل مؤسسة تعمل في فلسطين، والمركز الخامس لأفضل مؤسسة تعمل على مكافحة الفقر حول العالم. وقد جاء هذا التقدير لأن «لايف» تميزت بالشفافية المالية والوضوح، إلى جانب تقديمها المستمر لكافة تقارير المشروعات والتقارير المالية بشكل واضح وفوري سواء للمتبرعين أو وسائل الإعلام والجهات الرقابية.

مشروعات رمضان في 35 دولة حول العالم !

عملت «لايف» خلال الأعوام الماضية في رمضان بمشروعاتها التنفيذية في 35 دولة فقيرة ومنكوبة، كما عملت في بعض الدول لأجل دعم اللاجئين على أراضيها، وفي العام الماضي 2024 وفرت «لايف» السلل الرمضانية التي احتوت على 19 عنصر غذائي أساسي، والوجبات الطازجة للصحور والإفطار، وتوزيع ما يقارب 11 مليون وجبة لتغطي احتياجات 52,000 أسرة من الأكثر استحقاقاً.

وقد عملت «لايف» من خلال حملتها الرمضانية «رحماء بينهم» على دعم المتعطفين بالسعادة من خلال منحهم اقتناء احتياجاتهم المقتنة عبر التسوق واختيار

بالفيتامينات على مدار العام الماضي وقد كان لغزة أيضاً نصيباً منها.

في نهاية رمضان.. حفلات دعم الأيتام العالمية

ولم تختص غرة وحدها بحفل العيد للأيتام، فالأطفال يحتاجون مكافأة خاصة في آخر شهر رمضان، فكيف إذن بالأيتام؟
لذلك تعمل «لايف» سنوياً على إقامة الحفلات العالمية لأسر الأيتام ليحظوا بوقت من الاسترخاء وللتخفيف من معاناة الأطفال وذويهم ببعض الترفيه، وتعمل على البث الحي حتى يشعر أصحاب الكفالات والمتبرعون وكأنهم بين الأطفال يسعدونهم بالضحكات على أرض الواقع! وأخيراً فلم تنس «لايف» مشروعات النذور والعقيقة والكفارة، لذلك قدمت للمحتاجين هذه الخدمة عبر توفير «الإطعام» من خلال 3 دول أساسية فقيرة في قارة أفريقيا.

Memc@lifeusa.org

والسلال الرمضانية، هذا إلى جانب توزيع الوجبات الساخنة والطازجة في بعض المستشفيات للتخفيف عن المرضى وحشتهم في هذا الشهر المبارك!

المسجد الأقصى.. خصوصية رمضان مع «لايف»

وفي خطوة جديدة من نوعها قام فريق «لايف» في فلسطين بعمل البث الحي على الهواء مباشرة خلال توزيع الوجبات الطازجة والماء لمعتكفي المسجد الأقصى المبارك في العشر الأواخر من رمضان، وقد لاقى هذا إقبالاً كبيراً من المتبرعين إلى جانب العديد من المشروعات التي تنشط خلال شهر رمضان مع كرم وسخاء المتعطفين كارتفاع معدل كفالات الأيتام والإقبال على حفر الآبار كوقف صدقة جارية، ومن الجدير بالذكر أنه خلال العام 2024 احتفلت «لايف» بكفالتها 13,000 يتيم، وحفر 267 بئر ماء جديد!

كما أن «لايف» تعطي الاهتمام الأكبر للأيتام، فإنها تركز في دعم صحتهم ونموهم السليم، ودعم الأسر المحتاجة لذلك عملت على دعم 19,000 شخص بالطعام المدعم

ما تحتاجه كل أسرة، إلى جانب إتاحة الفرصة للأطفال لاختيار ملابس العيد الخاصة بهم كل على ذوقه، وذلك حتى يشعروا بأنهم كأقرانهم من الأطفال لهم الحق في الاقتناء بسعادة!

مشروع المليون وجبة في غزة !

ولأجل غزة انطلق مشروع المليون وجبة برعاية «لايف» وخلالها بذل الفريق في قلب القطاع جهداً كبيراً رغم المخاطر والتحديات والتضحيات، حيث قاموا بتوفير مياه الشرب والوجبات الطازجة للنازحين بجانب الخضراوات الطازجة والسلال الغذائية المتكاملة، إلى جانب توزيع كعك العيد في نهاية الشهر الكريم، وتوزيع الهدايا والألعاب في حفل الأيتام والذي كان لـ 1000 يتيم ومشرّد من المقيمين في الطرقات والمخيمات والمستشفيات ومراكز الإيواء.

أما في بعض المناطق المنكوبة مثل سيريلانكا وبنغلاديش لم تمنع آثار الفيضانات الغزيرة فريق «لايف» من الوصول لأكثر استحقاقاً في المناطق النائية، حيث سخرت فرق «لايف» الدواب والزوارق لنقل الوجبات



من جمهورية مصر العربية:

لايف للإغاثة والتنمية: تستعد لرمضان بـ 10 قوافل إغاثية لدعم غزة بالمساعدات الإنسانية

أسرة 8 أفراد لمدة شهر، كما أعدوا الخبز لـ 3,000 أسرة، وقاموا بتوفير الطحين عبر أكثر من قافلة والتي غطت احتياج 359,000 فرد، هذا إلى جانب السلال الغذائية والتي تحتوي على جميع الاحتياجات الأساسية لـ 249,165 فرد، وتوصيل لحوم 315 أضحية تم تغليب لحومها لـ 50,000 فرد، وتم توزيع زجاجات المياه لـ 7,200 أسرة نازحة، بالإضافة إلى توفير 11,650,000 لتر من مياه الشرب، والعمل على إعادة تشغيل مضخات المياه والآبار التي كانت قد توقفت، حيث غطت احتياج أكثر من 500,000 فرد، ولواجهة مشكلات الجهاز الهضمي وسوء التغذية، ورغم غلاء الأسعار عملت على توزيع احتياج 31,500 شخص من الخضروات الطازجة المتنوعة، بالإضافة لبناء أفران الطين لمساعدة النازحين على التدفئة والطهي، وقامت بعمل حفل العيد ليسعد 1000 يتيم بالحلوى والملابس والهدايا وكعك العيد.

32 عاماً من العطاء كل رمضان

لايف للإغاثة والتنمية تستعد بحشد كل جهودها لتقديم الأفضل عاماً بعد عام طوال 32 عاماً من الإنجازات المتصاعدة على وتيرة التأثير بقلب الإنسانية، حيث وزعت أكثر من 624 مليون دولار من المساعدات الإغاثية، مما أهلها للحصول على تصنيف 95% على موقع Charity Navigator، وأوصت بها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وانتخبته منظمة Impactful Ninja كواحدة من أفضل المنظمات الإنسانية في الولايات المتحدة، ووفقاً لإحصاءات العام 2024 للأمم المتحدة فقد حصلت «لايف» على المركز الثالث كأفضل مؤسسة إغاثية دولية، وحصلت على المركز الخامس لأفضل مؤسسة في فلسطين، والمركز الخامس لأفضل مؤسسة تعمل على مكافحة الفقر حول العالم.

وقد جاء هذا التقييم لأن «لايف» تميزت بالشفافية المالية والوضوح، إلى جانب تقديمها المستمر لكافة تقارير المشروعات والتقارير المالية بشكل واضح وفوري سواء للمتبرعين أو وسائل الإعلام والجهات الرقابية.

Memc@lifeusa.org



مشروع المليون وجبة في غزة!

ولأجل غزة تستكمل «لايف» في رمضان مشروعها للمليون وجبة، حيث بذل الفريق في قلب القطاع جهداً كبيراً رغم المخاطر والتحديات والتضحيات، حيث قاموا بتوفير 29,058 وجبة طازجة، و4,774 سلة طعام جاهز تكفي

بدأت الهدنة الإنسانية في غزة ... ورمضان يقترب على الأبواب، حيث ينتظر الفقراء والمحتاجين جود وكرم وسخاء أهل الخير، لذلك بدأت مؤسسة لايف للإغاثة والتنمية جهودها استعداداً لشهر رمضان المبارك لتقديم السلال الغذائية والوجبات الرمضانية للمتعبين في 60 دولة تعمل بها حول العالم ومن ضمنهم جمهورية مصر العربية.

ومن مصر تنطلق المساعدات الإنسانية لدعم النازحين في غزة وإيوائهم قبيل شهر رمضان خاصة في هذا البرد القارس مع انخفاض الجو الذي يمر به القطاع وهم في العراء أو في المخيمات المهترئة أو مراكز الإيواء.

وبالتنسيق مع الجهات المعنية في مصر، وإلى معبر رفح تستعد 10 قوافل إغاثية تابعة لمؤسسة «لايف» للتحرك إلى غزة، والتي تحتوي على المساعدات الغذائية والطحين، وأدوات التعقيم والعناية الشخصية، ومستلزمات الشتاء من الأغذية الثقيلة والمراتب واحتياجات التدفئة لمواجهة العاجلة لنداء الإنسانية لموت الأطفال الرضع تجمداً من البرد خلال الأيام الماضية!

مخيمات نظامية لإيواء النازحين

تعمل «لايف» على بناء مخيمها النظامي الجديد والذي سيبدأ بـ 1500 خيمة داخل شمال قطاع غزة بجودة عالية كمخيمها السابق في وسط وجنوب القطاع والذي تكون من 5 مخيمات، وقد أسست فيها خيام قوية وفقاً للمعايير المطلوبة والمصنوع من مادة PVC، وبها وفرت الإيواء لـ 7,000 شخص، فالخيام سهلة الفك والتركيب لتناسب النزوح المتكرر، ومضادة للنار حيث حافظت على أرواح المدنيين خلال الحرب، وقد تضمنت كل خيمة مستلزماتها، حيث تم توفير 5,100 من الأغذية والبطاطين والملابس الشتوية الثقيلة لـ 4025 فرد معظمهم من النساء والأطفال والشيوخ، وطرود مستلزمات الأطفال من الحليب والحفاظات ومواد النظافة الشخصية، والطعام المدعم بالفيتامينات، بالإضافة لصيدلية طبية، و23 دورة مياه، والواح طاقة شمسية، إلى جانب تأسيس أكاديمية «لايف» التعليمية التي ضمت 1600 طالب ومشارك الدعم النفسي للأطفال بداخلها والتي استفاد منها 900 طالب وطالبة.

الدكتور هاني صقر : القائد الانسان الذي خدم البشرية ولا يزال في الطب وفي الاغاثة



دعونا نقدم لكم الدكتور هاني صقر، وهو طبيب بدأ حياته المهنية في مصر وحصل على شهادته الطبية قبل أن يحصل على درجة الدكتوراه في علم الأعصاب من جامعة ولاية أوهايو، وبعد حصوله على الدكتوراه، أصبح الدكتور هاني أستاذًا جامعيًا كرس نفسه لتدريس العلوم الأساسية. إلى جانب مسؤولياته التدريسية، أنشأ الدكتور هاني مركزًا مجتمعيًا مزدهرًا في منطقة كولومبوس الكبرى بولاية أوهايو، والذي سرعان ما أصبح أحد أكثر المراكز حضورًا وديناميكية في المنطقة. قاده شغفه بتنمية المجتمع في النهاية إلى الانضمام إلى مؤسسة الحياة للإغاثة والتنمية (LIFE) كعضو مجلس إدارة في عام 2015.

نظرًا لتفانيه وعمله الجاد، تم تعيين الدكتور هاني كرئيس تنفيذي لمؤسسة الحياة للإغاثة والتنمية (LIFE) في عام 2017. وتحت قيادته، حققت مؤسسة الحياة للإغاثة والتنمية نجاحًا ملحوظًا في تقديم المساعدات الإنسانية والإغاثة لمن هم في حاجة إليها في جميع أنحاء العالم. كانت رحلة الدكتور هاني لا تقل عن كونها مذهلة، وهو ممتن لكل فرصة سنحت له كرس الدكتور هاني حياته لمساعدة المحتاجين. وهو طبيب ملتزم ورئيس تنفيذي لشركة تعمل في 36 دولة. ويلتزم الدكتور هاني بخدمة الآخرين، وعندما يرى الفرحة والارتياح على وجوه الناس بعد مساعدتهم، يفيض قلبه بالدفء والرحمة.

الدكتور هاني صقر: نموذج للقيادة الثاقبة التي تقدم خدمات إنسانية متطورة

يتحدث كل قائد عن الشغف والهدف والناس، ولكن قلة قليلة فقط يلتزمون بهذه المبادئ لبناء أفكارهم من خلال لبنات هذه المبادئ الثلاثة. ومن بين الشخصيات البارزة التي كرس حياتها المهنية بنجاح للقضاء على المصاعب الإنسانية وتعزيز التنمية المستدامة في جميع أنحاء العالم الدكتور هاني صقر. وبفضل شغفه الذي لا ينتهي، حقق هدفه ويستمر في مساعدة الناس على مستوى العالم ليعيشوا حياة أفضل. إن رحلة الدكتور هاني صقر هي قصة ملهمة لتحويل التحديات إلى إنجازات والارتقاء إلى مستوى المناسبة. ففي مسيرته المهنية الطويلة، صمد أمام العديد من التحديات وخلق فرصًا لقيادة واحدة من أكثر المنظمات الإنسانية تأثيرًا في العالم. كانت رحلته كرئيس تنفيذي ورئيس لمنظمة لايف للإغاثة والتنمية مدفوعة بشغفه بمساعدة الناس والالتزام بالجهود الإنسانية. وفي حياته، تأثر بشدة بالمعاناة التي راها في العالم، وهذا دفعه إلى الرغبة في تخفيف هذه المعاناة.

الغوص عميقًا في حياة للإغاثة والتنمية

تأسست منظمة حياة للإغاثة والتنمية في عام 1992، وهي منظمة إنسانية. وهي مكرسة لتقديم المساعدة والإغاثة للسكان المعرضين للخطر في جميع أنحاء العالم. تأسست منظمة حياة للإغاثة والتنمية على مبادئ التعاطف والنزاهة والمساواة، وتعمل على تخفيف المعاناة وتعزيز الكرامة بين المتضررين من الأزمات.

في مشهد التحديات، كان أحد أكبر التحديات التي واجهها الدكتور صقر هو العمل من خلال التعقيدات المتمثلة في تقديم المساعدة في مناطق الأزمات. هناك العديد من العقبات أثناء هذا النوع من العمل. على سبيل المثال، كان التنقل عبر الحواجز القانونية والسياسية أحد أصعب العقبات في مسيرة الدكتور صقر المهنية. غالبًا ما تهدد هذه العقبات بمنع توصيل المساعدات الحاسمة إلى المحتاجين. ومع ذلك، يتعامل الدكتور صقر مع هذه التحديات بالدعوة المستمرة والدبلوماسية الاستراتيجية وبناء شراكات محلية قوية. كانت مهارته في إظهار الحياء وضرورة مساعدة

منظمة حياة مفتاحًا لكسب ثقة وتعاون اللاعبين السياسيين وأعضاء المجتمع والشركاء المختلفين والجهات المانحة. اليوم، تقدم المنظمة المساعدة في مجموعة من الأنشطة، بما في ذلك الإغاثة الطارئة، والرعاية الطبية، والتعليم، ومبادرات المياه النظيفة، وبرامج التنمية المجتمعية. في السنوات الـ 32 الماضية، وزعت LIFE ما يقرب من 600 مليون دولار من المساعدات الإنسانية في جميع أنحاء العالم. كما حصلت على تصنيف 95٪ على Charity Navigator، وأوصت بها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وتم التصويت عليها كواحدة من أفضل المنظمات الإنسانية في الولايات المتحدة من قبل Impactful Ninja.

تتخصص LIFE في العديد من الخدمات الإنسانية، بما في ذلك رعاية الأيتام، والإغاثة الطارئة، والمساعدات الطبية، ومشاريع المياه النظيفة، ودعم التعليم، والتنمية المجتمعية، ومساعدة الأسرة، ودعم اللاجئين. تم تصميم هذه الخدمات لتلبية الاحتياجات الفورية للسكان المعرضين للخطر وتعزيز الاستدامة والتنمية على المدى الطويل. بالإضافة إلى ذلك، نجحت LIFE في التغلب على التحديات الأولية بما في ذلك التنقل عبر العقبات اللوجستية المعقدة، وضمان الأمن للعاملين في مجال الإغاثة والمستفيدين، وبناء الثقة داخل المجتمعات التي تخدمها. يتطلب التغلب على هذه التحديات التخطيط الاستراتيجي، والتواصل الفعال، وشبكة قوية.

منذ تأسيسها، شهدت منظمة LIFE نموًا كبيرًا في عملياتها وتأثيرها. على سبيل المثال، قامت المنظمة ببناء ما يقرب من 300 بئر مياه في جميع أنحاء العالم، وزعت أكثر من 13000 بئير وزعت إمدادات طبية بقيمة 16 مليون دولار وأكثر من ذلك بكثير، في عام 2023. وكان أحد النجاحات الأخيرة هو افتتاح مكاتب جديدة في اليمن وكينيا وماليزيا والصومال. وشملت العوامل التي ساهمت في هذا النجاح تحليلًا شاملاً للسوق، والشراكات، والالتزام القوي بتلبية احتياجات السكان المعرضين للخطر في هذه المناطق.

اعتماد فلسفة القيادة الشاملة والمدفوعة بالعمل

إن قيادة الدكتور صقر تدور حول العمل الجماعي

للفاء بأدوارهم ومسؤولياتهم إلى أقصى إمكاناتهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن تحقيق التوازن بين الابتكار والاستقرار والربحية أمر بالغ الأهمية في نهج الدكتور صقر في القيادة. وهو يؤكد على أهمية اتخاذ القرارات القائمة على البيانات واختبار المبادرات الجديدة لتقييم جدواها وتأثيرها. الدكتور هاني صقر منفتح دائمًا على الأفكار الجديدة ويسعى بشغف إلى تحسين سير عمل LIFE وإنتاجيتها. عندما يتم اقتراح فكرة جديدة، يتم البحث فيها بدقة ثم اختبارها عدة مرات. بمجرد إثبات النتائج الإيجابية باستمرار، سيستخدم الدكتور صقر هذه الطريقة بشكل أكبر.

منح الموهبة فرصة النجاح

والشفافية وتمكين الأفراد. فهو يؤمن بتحديد الأهداف بوضوح، والاستماع بنشاط إلى فريقه، وتمكين الجميع من تحقيق الأهداف المرجوة وتولي مسؤولية أدوارهم. يعمل هذا النهج على تنمية بيئة عمل تعاونية ومكرسة، مما يضمن انعكاس أهداف LIFE المتمثلة في التعاطف والنزاهة في كل جانب من جوانب المنظمة.

لقد كان لمشاركة الدكتور صقر العملية والتزامه بالتواصل المفتوح دور أساسي في توحيد الجهود نحو الأهداف النهائية لـ LIFE. فهو يعامل موظفيه كشركاء في المنظمة ويساعدهم ويرشدهم للنمو في كل خطوة من رحلتهم. وبصفته لاعب فريق، يقدر الدكتور صقر جهود أعضاء فريقه في توجيههم



وتعاطف لا يتزعزع. يجسد الدكتور هاني صقر، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الحياة للإغاثة والتنمية، هذه الروح، حيث كرس حياته المهنية لتخفيف المعاناة وتعزيز التنمية المستدامة في جميع أنحاء العالم. إن رحلته من طالب طب متحمس في مصر إلى قيادة واحدة من أكثر المنظمات الإنسانية تأثيراً في العالم هي شهادة على تعاطفه وتفانيه وقيادته الثابتة.

رحلة من التعاطف والتفاني

بدأت الرحلة المهنية للدكتور صقر باهتمام صادق بالعلم ورغبة عميقة في مساعدة الناس. قاده هذا الشغف إلى متابعة شهادة الطب في مصر، حيث صقل مهاراته وطور أساساً قوياً في العلوم الطبية. وإدراكاً للحاجة إلى مزيد من الخبرة ومنظور أوسع، انتقل إلى الولايات المتحدة لمواصلة تعليمه، وحصل على درجة الماجستير والدكتوراه في جامعة ولاية أوهايو. خلال فترة وجوده في جامعة ولاية أوهايو، شغل مناصب كعالم وأستاذ مساعد سريري، حيث جمع بين حبه للعلوم والتدريس والبحث. سمحت له هذه التجربة بدمج المعرفة النظرية مع التطبيق العملي، مما مهد الطريق لمشاريعه المستقبلية في القطاع الإنساني.

تميز عمله في جامعة ولاية أوهايو بالسعي الدؤوب إلى التميز والالتزام بإحداث فرق. لم تعمل هذه الأدوار على تعميق براعته العلمية فحسب، بل غرست فيه أيضاً قيم التعاطف والتفاني والنهج الشامل لحل المشكلات. ستصبح هذه الصفات فيما بعد حجر الزاوية لأسلوب قيادته في Life for Relief and Development.

الانتقال إلى القيادة الإنسانية

كانت الخبرة الواسعة التي اكتسبها الدكتور صقر في إدارة المنظمات غير الربحية والإشراف عليها مفيدة في انتقاله إلى القيادة الإنسانية. بصفته مؤسساً وعضواً في مجلس إدارة لأكثر من 20 منظمة غير ربحية مختلفة لمدة عقدين من الزمان، اكتسب فهماً عميقاً لتعقيدات وتحديات القطاع. زودته هذه الخلفية بالمهارات اللازمة لقيادة LIFE، وهي منظمة إنسانية رائدة تعمل في بعض أكثر البيئات تحدياً على مستوى العالم. في البداية، عمل كعضو مجلس إدارة في LIFE في

إلى المنطقة، وتم تسليم 1000 خيمة وهناك 2000 خيمة أخرى في الطريق. وبفضل الرؤية الثاقبة من العاملين على الأرض والبيانات من الأمم المتحدة، تمكنت منظمة لايف من شراء الخيام وتوفيرها للمحتاجين في غزة بسرعة وفعالية. بالإضافة إلى ذلك، كان المحفز الرئيسي لنمو منظمة لايف هو التسليم التاجح للإمدادات الأساسية والدعم خلال مثل هذه الحالات الطارئة. وقد أعطى هذا منظمة لايف مصداقية في جميع أنحاء العالم حيث تم عرض عمل منظمة لايف في غزة على العديد من القنوات الإعلامية البارزة مثل وكالة أسوشيتد برس. لقد أدت قدرة LIFE والتزامها المؤكد إلى زيادة الثقة والدعم من الجهات المانحة والشركاء.

من الرؤية إلى الواقع: رحلة الدكتور هاني صقر مع مؤسسة الحياة للإغاثة والتنمية

في قلب الجهود الإنسانية العالمية تكمن قصة تفاني

تحتاجه. وهذه الطريقة المبتكرة للعمل مع البائعين المحليين وأعضاء المجتمع للحصول على معظم مساعداتهم وإنتاجها وتسليمها لا تعمل على تسريع العملية فحسب، بل إنها تعمل أيضاً على تعزيز الاقتصاد المحلي وخلق فرص العمل وتعزيز الروابط المجتمعية. ومن خلال إشراك المجتمع في كل خطوة على الطريق، يضمن الدكتور هاني ومنظمة لايف أن مساعداتهم لها تأثير إيجابي دائم. كما يستخدم المركز الاستشاري الذي تتمتع به منظمة لايف لدى الأمم المتحدة للاستفسار عن الاحتياجات التي حددتها الأمم المتحدة وتوقعاتها للناس في المنطقة. وبهذه الطريقة، يستطيع الدكتور هاني أن يظل دائماً في طليعة احتياجات السكان الذين تخدمهم منظمة لايف.

على سبيل المثال، في غزة، كانت هناك حاجة ماسة إلى المأوى ولا تزال كذلك. لذا، نظمت منظمة لايف الخيام التي سيتم تصنيعها في تركيا وشحنها



إن تحديد المواهب وتطويرها داخل LIFE يتضمن القدرة على اكتشاف المواهب ثم رعايتها. إن رعاية الموظفين الموهوبين في LIFE تأتي من خلال التركيز على التعلم المستمر والنمو المهني. كما يضع الدكتور صقر تركيزاً قوياً على الإرشاد والتوجيه، حيث يقدم التوجيه والدعم لأعضاء الفريق على المستوى الشخصي والمهني. لا يعزز هذا النهج القدرات الفردية فحسب، بل يعزز أيضاً الفعالية الإجمالية للمنظمة.

بالإضافة إلى ذلك، تشجع LIFE جميع موظفيها على إكمال التعليم الإضافي والشهادات والمشاركة بنشاط في المؤتمرات وورش العمل لبناء قدرة كل فرد. يعتقد الدكتور صقر أن نمو عضو الفريق يعادل نمو الفريق بأكمله.

ويضيف الدكتور صقر بحنان، "يمكن أن يُعزى نجاح LIFE إلى الأشخاص الذين يقفون وراءها. إن الجهد الشغوف المستمر من موظفينا وشركائنا والمانيين وأعضاء مجلس الإدارة هو ما يجعل هذا القطار يعمل. أعتقد أن هذا النمو الهائل الذي شهدته منظمة LIFE في السنوات الأخيرة يرجع إلى اهتمام هؤلاء الأشخاص واستماعتهم الحقيقيين بعملهم. ومن خلال بناء ثقافة عمل شفافة وشاملة، والابتكار المستمر، والحفاظ على شراكات قوية، نجحت LIFE في بناء أساس متين للنمو المستدام والتأثير لسنوات قادمة.

الاستفادة من التكنولوجيا المتقدمة للوصول إلى آميال جديدة

أصبحت التكنولوجيا جزءاً أساسياً من حياة الجميع. فهي تشكل جزءاً لا يتجزأ من العمل الإنساني سواء في إدارة المنظمة، أو مشاركة المانحين، أو في تلقي المساعدات.

في السنوات الأخيرة، تبنت LIFE العصر الجديد لظاهرة عدم استخدام الورق وتحولت إلى قواعد البيانات عبر الإنترنت. وقد نجحت في تحديث جميع برامجها لتصبح الأكثر كفاءة وحداثة، مما يزيد من فعاليتها وقدرتها على خدمة كل من المانحين والمستفيدين على الفور.

كما تواصل LIFE استخدام أحدث البرامج وقنوات التوزيع لإرسال البريد الإلكتروني وتحسين محركات البحث وإدارة موقعها الإلكتروني والبيانات الصحفية وغير ذلك الكثير لضمان وصولها إلى المزيد من المتبرعين المحتملين وتحديث المتبرعين الحاليين عبر الإنترنت بالإضافة إلى تبسيط عملية التبرع لجعلها سهلة قدر الإمكان.

في الميدان، تعد تحليلات البيانات المتقدمة وصور الأقمار الصناعية والذكاء الاصطناعي بعض الأدوات التكنولوجية التي تستخدمها LIFE وستستخدمها لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقديم المساعدات بشكل فعال والوصول إلى المناطق النائية أو المتضررة من الصراع. مكنت هذه التقنيات LIFE من تعزيز الاستجابة للطوارئ والاستعداد لها، مما يسمح لها بالتنبؤ بالاحتياجات بشكل أكثر دقة وتخصيص الموارد بكفاءة. من خلال فهم احتياجات الساعة، تظل LIFE دائماً على مستوى عالٍ من التقدم التكنولوجي وتغيير الحياة كل يوم. للتذكير، يقول الدكتور صقر، "إن البقاء مبتكراً وتنافسياً يتضمن تبني ثقافة التحسين المستمر والحفاظ على نهج من للتكيف مع الظروف المتغيرة. وهذا يتطلب مزيجاً من التكنولوجيا المتقدمة والمشاركة المجتمعية والتحسين المستمر."

نهج واعي وسريع

إن اتخاذ الإجراءات والبقاء في طليعة الأحداث بشكل جانبا مهماً من جوانب تلبية الاحتياجات الإنسانية المستمرة للمجتمع العالمي. ويدرك الدكتور صقر هذا الأمر جيداً ويركز على التقييم المستمر وردود الفعل لتحديد مجالات التحسين والتوسع. ومن خلال مواكبة احتياجات المجتمعات التي تخدمها منظمة لايف، فإنه يضمن تطور خدمات المنظمة لمواجهة التحديات الناشئة. عند تقييم احتياجات المجتمعات التي تعاني من صعوبات، سيسأل الدكتور صقر تلك المجتمعات، وخاصة من خلال مكاتبها المحلية وشركائها، عما

عام 2015، وسرعان ما أصبحت صفات القيادة لدى الدكتور صقر واضحة. وقد اكتسب الدكتور صقر منصب الرئيس التنفيذي في عام 2017 بفضل رؤيته الاستراتيجية، إلى جانب نهج عملي. وتحت إشرافه، وسعت منظمة لايف نطاقها وتأثيرها بشكل كبير، حيث تعمل في 55 دولة وتتغلب على العديد من الحواجز القانونية والسياسية التي تحول دون تقديم المساعدات. وقد تميزت قيادته بملاحقة لا هوادة فيها للأهداف الإنسانية وحل المشكلات بطريقة مبتكرة والالتزام العميق بمهمة المنظمة. المثل التوجيهية: التعاطف والأخلاق والمساواة إن قيادة الدكتور صقر متجذرة بعمق في التعاطف والسلوك الأخلاقي والمساواة. وهو يعطي الأولوية للشمول والنزاهة، ويضمن وصول المساعدات إلى جميع الأفراد المحتاجين، بغض النظر عن العرق أو الدين أو الخلفية الثقافية. والشفافية والمساءلة هما الأساس لعملية صنع القرار، مما يضمن خلو العمليات من التحيز والتأثيرات الخارجية. وكان إيمانه بتمكن المجتمع والشراكات الاستراتيجية فعالاً في تقديم المساعدات الفعالة والمستدامة.

التميز في الجهود الإنسانية

إن قدرة منظمة لايف على العمل في بيئات متنوعة وصعبة تميزها عن العديد من المنظمات الأخرى. إن قدرات الاستجابة السريعة التي تتمتع بها منظمة لايف، إلى جانب الشراكات الاستراتيجية والتقنيات المبتكرة، تمكن المنظمة من تقديم المساعدات في الوقت المناسب وبطريقة فعالة. ويضمن النهج الذي يركز على المجتمع أن تكون المبادرات مصممة لتلائم الاحتياجات المحددة للأشخاص الذين تخدمهم، ولا توفر الإغاثة الفورية فحسب، بل وتعزز أيضاً التنمية طويلة الأجل.

الخدمات الإنسانية الشاملة

تقدم منظمة لايف مجموعة واسعة من الخدمات الإنسانية، بما في ذلك المساعدات الغذائية والطبية الطارئة، والإغاثة من الكوارث، وتنمية المجتمع، والدعم التعليمي. وتستحق جهودهم في إقامة معسكرات الخيام، وتوفير الشحنات الطبية، وتقديم المساعدات المستمرة في مناطق الصراع مثل غزة الاهتمام بشكل خاص. كما يسلط الدعم الموسمي الذي تقدمه المنظمة خلال شهر رمضان، والأضحية، وعيد الشكر، وعيد الميلاد الضوء على تفانيها في تلبية الاحتياجات الثقافية المتنوعة.

توسيع الاتفاق: الأهداف طويلة الأجل

مع توسع العمليات في جميع الولايات الخمسين في الولايات المتحدة وافتتاح مكاتب جديدة في اليمن وكينيا وماليزيا والصومال، كان نمو منظمة لايف على مدى العامين الماضيين ملحوظاً. ويتصور الدكتور صقر استمرار التوسع، بما في ذلك التسجيل في لبنان والمملكة المتحدة والعمليات المحتملة في البوسنة وأوكرانيا. وتتمثل رؤيته لمنظمة لايف في النمو بكل الطرق الممكنة، وتعظيم نطاقها لمساعدة أكبر عدد ممكن من الناس بشكل فعال في جميع أنحاء العالم.

المشاريع الحالية: التحديات والإنجازات

تُجسّد مشاريع لايف الجارية في غزة التزامها بإحداث تأثير كبير على الرغم من التحديات الهائلة. من خلال توفير وجبات ساخنة يومية وخبز طازج، وزعت لايف أكثر من 100000 وجبة ورغيف خبز في الأشهر الخمسة الماضية. يشمل نهجها المبتكر توفير المواد الأساسية مثل الإمدادات الطبية والغذاء والمياه والمأوى. تحسن الوصول إلى المياه النظيفة مع ترميم محطة مياه خان يونس، وتم توزيع أكثر من 5 ملايين لتر من المياه النظيفة من خلال محطات الترشيع التي تعمل بالطاقة الشمسية. يشمل الدعم الطبي توصيل 18 شاحنة محملة بالإمدادات الأساسية إلى المستشفيات وتوزيع مجموعات النظافة على الأسر. تتضمن جهود لايف في معالجة أزمة المأوى توفير 2000 خيمة شتوية للمحتاجين. تظهر هذه المبادرات قدرة لايف على التنقل في البيئات المعقدة وتقديم المساعدات



الحاسمة بشكل فعال.

مصادر الإلهام

يستمد الدكتور صقر الإلهام من مرونة الأشخاص الذين يخدمهم وتفاني زملائه. إن التزامهم الراسخ بمهمة LIFE يحفزه على تجاوز حدود ما يمكن للمنظمة تحقيقه. لقد شكل مرشدوه في جامعة ولاية أوهايو وخبراته في المجال الطبي بشكل عميق نهجه في القيادة والعمل الإنساني، وغرس فيه التزاماً بالتعاطف والتميز والسلوك الأخلاقي.

التقدير والاعتمادات حصل الدكتور صقر وLIFE على العديد من الأوسمة لعملهما المؤثر. تم تكريمه كواحد من أفضل 10 مقدمي خدمات الطوارئ الأكثر إثارة للإعجاب لعام 2022 من قبل مجلة Tycoon Success وتم

عرضه في مجلة Passion. تم الاعتراف بـLIFE من قبل الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وتم التصويت لها كواحدة من أفضل عشر منظمات إنسانية في الولايات المتحدة من قبل Impactful Ninja، وحصلت على تصنيف 499٪ نجوم من قبل Charity Navigator. هذه التقديرات تثبت جهودهم، وتعزز مصداقيتهم، وتحفزهم على السعي لتحقيق التميز.

التغلب على العقبات

كان التغلب على الحواجز القانونية والسياسية أحد التحديات الأكثر صعوبة في مسيرة الدكتور صقر المهنية. وغالباً ما تهدد هذه العقبات بإعاقة توصيل المساعدات الحيوية إلى المحتاجين. ومع ذلك، فإن نهج الدكتور صقر في التغلب على هذه التحديات

يتميز بالدعوة المستمرة والدبلوماسية الاستراتيجية وبناء شراكات محلية قوية. وكانت قدرته على إظهار نزاهة وضرورة مساعدات LIFE أمراً بالغ الأهمية في كسب ثقة وتعاون مختلف أصحاب المصلحة. على المستوى الداخلي، كان ضمان الشفافية والمساءلة داخل LIFE أمراً محورياً في الحفاظ على الثقة والنزاهة. وقد نفذ الدكتور صقر مراقبة صارمة وعمليات تدقيق منتظمة لدعم هذه المبادئ. ولا تعمل هذه التدابير على تعزيز مصداقية المنظمة فحسب، بل تضمن أيضاً استخدام الموارد بكفاءة وفعالية لتعظيم التأثير. وقد عزز التزامه بهذه القيم سمعة LIFE كمؤسسة إنسانية جديرة بالثقة وفعالة.

تعريف النجم

بالنسبة للدكتور صقر، يُعرّف النجاح بالتحسينات الملموسة في رفاهية الأفراد والمجتمعات التي تخدمها مؤسسة لايف. ويحول هذا المنظور التركيز من مجرد الإنجازات التنظيمية إلى التأثير الحقيقي لجهودهم. إن رؤية حياة الناس تتحول، وإعادة بناء المجتمعات، وتأمين المستقبل هو المقياس النهائي للنجاح بالنسبة له.

كان تحقيق هذا المستوى من التأثير رحلة مستمرة، تتطلب جهوداً مستمرة وحلولاً مبتكرة وفهماً عميقاً للتحديات الفريدة التي تواجهها المجتمعات المختلفة. إن نهج الدكتور صقر للنجاح شامل، ويدمج الإغاثة الفورية مع أهداف التنمية طويلة الأجل. يضمن هذا التركيز المزدوج أن مبادرات مؤسسة لايف توفر فوائد مستدامة، وتمكن المجتمعات من الازدهار لفترة طويلة بعد تقديم المساعدة الأولية.

نصائح للقادة الطموحين

ينصح الدكتور صقر القادة الطموحين بملاحقة العمل الذي يحبونه، لأن هذا يدفعهم إلى تحقيق التميز وإيجاد الرضا الحقيقي. ويؤكد أن القيادة لا تتعلق فقط بالإنجازات الشخصية بل بتمكين الآخرين وضمان استمرار التأثير الإيجابي حتى في غياب المرء. وفي سياق العمل الإنساني، يعني هذا تقديم الإغاثة الفورية مع بناء التنمية طويلة الأجل داخل المجتمعات. نصيحته للجيل القادم من القادة هي متابعة ما يحبونه والسعي إلى التميز والسعي دائماً إلى رفع وتمكين من حولهم. باختصار، فإن رحلة الدكتور هاني صقر من طالب طب متحمس إلى الرئيس التنفيذي لمؤسسة الحياة للإغاثة والتنمية هي قصة تفاني وتعاطف وقيادة بعيدة النظر. لقد قاد التزامه بالتعاطف والسلوك الأخلاقي والمساواة مؤسسة الحياة لتصبح منظمة إنسانية رائدة، مما أحدث تأثيراً كبيراً على نطاق عالمي. ومن خلال جهوده، يواصل الدكتور صقر إلهام وقيادة رؤية لعالم أفضل وأكثر عدالة للجميع.

اقتباس:

“إن النجاح بالنسبة لي يتحدد بالتأثير الإيجابي الذي نخلقه على حياة أولئك الذين نخدمهم. ويتلخص الأمر في رؤية التحسينات في رفاهية الأفراد والمجتمعات.”

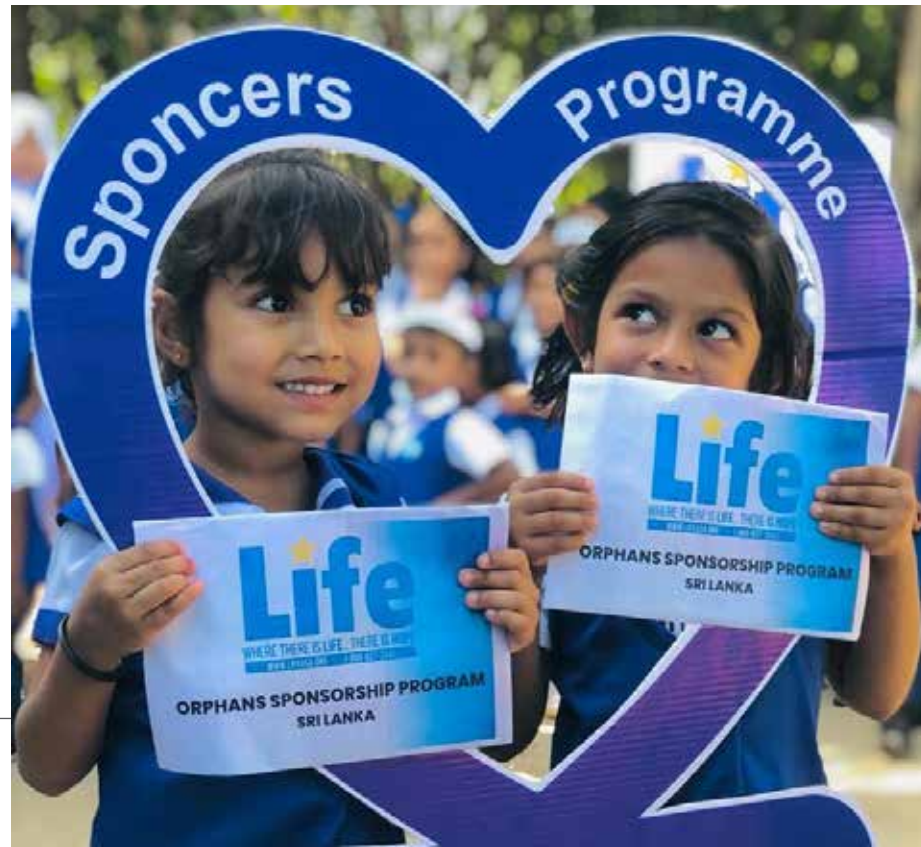
“إن التغلب على الحواجز القانونية والسياسية التي تعترض العمل الإنساني يتطلب الدعوة المستمرة، وبناء شراكات محلية قوية، وإظهار الحياء وضرورة مساعدتنا.”

“إن المرونة والتفاني اللذين يتسم بهما الأشخاص الذين نخدمهم، وزملائي، يحفزاني باستمرار على تجاوز حدود ما يمكننا تحقيقه.”

“اتبع ما تحبه، واجتهد في تحقيق التميز، واعمل دائماً على رفع مستوى وتمكين من حولك، وستصل إلى أبعد مدى.”

الحياة: تعزيز الكرامة بين المتضررين من الأزمات

تتأثر الخدمات الإنسانية بعدة عوامل رئيسية، بما في ذلك الديناميكيات الجيوسياسية، وتغير المناخ، والتقدم التكنولوجي، وتوقعات المانحين المتطورة. وتستمر الصراعات المستمرة، مثل تلك في أوكرانيا وسوريا والسودان، في دفع الاحتياجات





نخدمهم. إن استخدامنا المبتكر للتكنولوجيا، مثل تحليلات البيانات وصور الأقمار الصناعية، يُحدث ثورة في نهجنا لتوزيع المساعدات، وضمان التسليم السريع والدقيق مع تعزيز النمو الاقتصادي المحلي والمشاركة المجتمعية.”

التحدي الأولي

“كان أحد التحديات المهمة التي واجهتها LIFE خلال الأيام الأولى من توسعنا، هو توسيع نطاق عملياتنا دون المساومة على الجودة. لقد عالجتنا هذا من خلال الاستثمار في الشركات التي تشاركنا رؤيتنا. لقد سمح لنا وجود شبكة متنوعة وقوية بزيادة جودة عملنا مع الاستثمار في الوصول إلى أبعد ومساعدة المزيد من الناس.” بالإضافة إلى ذلك، فإن التعامل مع التعقيدات القانونية والسياسية في مناطق الأزمات يتطلب مناصرة مستمرة ودبلوماسية استراتيجية وشراكات محلية قوية لضمان الحيد والتوصيل الفعال لمساعدتنا.”

الاستفادة من التكنولوجيا

“نحن في طليعة دمج التكنولوجيا في جهودنا

الإنسانية الكبيرة، بما في ذلك الإغاثة الطارئة والدعم الطويل الأجل للسكان النازحين. وتؤدي الكوارث الطبيعية التي تفاقمت بسبب تغير المناخ إلى زيادة وتيرة وشدة الأزمات الإنسانية. وتخلق أحداث مثل الفيضانات والجفاف والأعاصير احتياجات ملحة لجهود الإغاثة والتعافي. ولدت منظمة الحياة للإغاثة والتنمية من رؤية جماعية لتوفير حلول مستدامة للمجتمعات المحتاجة. تأسست منظمة الحياة في عام 1992 على مبادئ الرحمة والنزاهة والمساواة، وبدأت كمبادرة صغيرة ونمت لتصبح حركة عالمية.

قصة البداية

“هدفنا الرئيسي هو وقف المعاناة وتعزيز الكرامة بين المتضررين من الأزمات من خلال الإغاثة الطارئة والرعاية الطبية والتعليم ومبادرات المياه النظيفة وتنمية المجتمع ومساعدة الأسرة ودعم اللاجئين. في العقود الثلاثة الماضية، وزعت منظمة لاييف ما يقرب من 600 مليون دولار من المساعدات الإنسانية العالمية. ونتيجة لجهودها، حصلت على تصنيف 99% على موقع Charity Navigator، وأوصت بها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وانتخبته منظمة Impactful Ninja كواحدة من أفضل المنظمات الإنسانية في الولايات المتحدة. يقول الدكتور هاني صقر، الرئيس التنفيذي لمنظمة لاييف: “إن قصتنا التأسيسية هي قصة أمل، حيث اجتمع فريق مخصص لتحويل الشدائد إلى فرصة، ووضع الأساس لمستقبل حيث تأتي إنسانيتنا المشتركة في المقام الأول.”

الرجل وراء الستار

يتحرك الدكتور هاني صقر برغبة في مساعدة الناس. بدأت رحلته كطبيب، حيث رأى الفرق العميق الذي يمكن أن يحدثه التعاطف والرعاية. أشعلت هذه التجربة شغفاً بداخله لتوسيع جهوده إلى ما هو أبعد من المرضى الأفراد وإلى العمل الإنساني الأوسع. سمح له الانتقال إلى القطاع غير الربحي بتوجيه مهاراته وطاقته إلى معالجة بعض التحديات الأكثر إلحاحاً في العالم.

العامل المميز

“تتضمن عروض البيع الفريدة لدينا نهجنا الشامل للإغاثة الإنسانية، والتركيز على تمكين المجتمعات من خلال التعليم والتنمية المستدامة، وإيجاد حلول للاحتياجات العاجلة ذات الصلة الثقافية والمستندة إلى المجتمع، وقدرتنا على تعبئة الموارد بسرعة في أوقات الأزمات.

ونحن نفخر أيضاً بالشفافية والمساءلة، وتعظيم كل تبرع وضمان توجيهه لمساعدة الأشخاص الذين

على أفضل حل للمياه النظيفة وأكثرها ملاءمة للبيئة والذي سيستمر لفترة طويلة في المستقبل.”

الإنجازات

مع أكثر من 13000 يتيم تحت رعايتها، تقدم LIFE الدعم الأساسي للأطفال في جميع أنحاء العالم. يضمن برنامج رعاية الأيتام حصولهم على الطعام والمأوى والتعليم. تجلب الأحداث الخاصة مثل حفل الأيتام العالمي الفرحة لهؤلاء الأطفال، وتقدم لهم المرح والألعاب والهدايا لإظهار تقديرهم وتقديرهم. استضاف حفل الأيتام العالمي لعام 2024 الذي أقيم في يونيو 7871 يتيماً في جميع أنحاء العالم. في أوقات الأزمات، يستجيب برنامج الإغاثة الطارئة التابع لـ LIFE بسرعة من خلال توفير المياه النظيفة والغذاء والملابس ومنتجات النظافة والفرش والمأوى وغيرها من الضروريات. في عام 2023 وحده، ساعدت LIFE 27000 فرد متضرر من حالات الطوارئ العالمية. تعالج LIFE احتياجات الرعاية الصحية من خلال توزيع الإمدادات الطبية وإنشاء العيادات وترقية المرافق. في عام 2023، قمنا بتوزيع إمدادات طبية بقيمة 16 مليون دولار. يدعم مشروع “هنا للاستماع” ضعاف السمع بالخدمات الأساسية، وقد قام هذا البرنامج بتثبيت 500 سماعة أذن في عام 2023.

مبادرات المياه النظيفة التابعة لـ LIFE بالغة الأهمية، وخاصة في غزة. مع افتقار 2.2 مليار شخص إلى مياه الشرب الآمنة. قامت LIFE ببناء أكثر من 850 بئر مياه نظيفة في جميع أنحاء العالم، مما يساعد في كسر حلقة الفقر وتحسين الصحة.

يضمن برنامج التعليم حصول الأطفال على اللوازم المدرسية والمعدات والتعليم من خلال بناء المدارس والمنح الدراسية والدعم التشغيلي. مشروعا التعليمي الأخير هو بناء فصول دراسية من الخيام في غزة. لا يستطيع العديد من الأطفال في غزة الذهاب إلى المدرسة بسبب الأزمة المستمرة. قررت منظمة لاييف تغيير ذلك وتوفير الخيام والسبورات والمكاتب والكراسي واللوازم المدرسية والمعلمين المدربين لأطفال الأسر النازحة التي تعيش في المخيمات في غزة.

في إطار جهودنا في تنمية المجتمع، تقوم منظمة لاييف ببناء البنية التحتية مثل المراكز المجتمعية والعيادات الطبية والمدارس وآبار المياه، وتنمية البيئات المستدامة في المناطق المتخلفة. يدعم برنامج مساعدة الأسرة الأمهات العازبات المعرضات للخطر ورؤساء الأسر المعوقين بالضروريات الشهرية والفرص لإعادة بناء حياتهم بعد التعرض للخسارة. توفر مبادرة الإغاثة الشتوية من منظمة لاييف الدعم والإمدادات الأساسية للمجتمعات النازحة التي تواجه شتاء قاسياً، بما في ذلك تلك الموجودة

الإنسانية. من استخدام الذكاء الاصطناعي لتحسين الخدمات اللوجستية والتوزيع، إلى استخدام المنصات الرقمية للشفافية والتواصل، نضمن أننا نستخدم كل تقدم تكنولوجي تحت تصرفنا لتضخيم تأثيرنا. تسمح لنا هذه الابتكارات بتقديم المساعدة بكفاءة أكبر، ومراقبة التقدم في الوقت الفعلي، والتواصل مع مانحيننا ومستفيدينا بطرق مفيدة وفعالة. لقد قمنا أيضاً برقمنة عملياتنا وتحديث برامجنا لتبسيط العمليات والوصول إلى المزيد من المانحين المحتملين”، كما يقول الدكتور هاني.

نهج مستدام

“إن أحد أدوار قائد الأعمال هو أن يكون وصياً على التغيير الإيجابي. في LIFE، ندمج الوعي الاجتماعي والبيئي في استراتيجياتنا من خلال تعزيز ممارسات التنمية المستدامة، والحد من بصمتنا الكربونية، وبدء برامج ترفع من شأن المجتمعات المحرومة. ومن الأمثلة على ذلك مشاريع آبار المياه لدينا. لقد قمنا ببناء مئات الآبار في جميع أنحاء العالم باستخدام أحدث التقنيات. نقوم بتقييم كل منطقة للحصول



كما تساعد أحدث البرامج في قنوات التوزيع الخاصة بها للبريد الإلكتروني وتحسين محركات البحث وإدارة الموقع الإلكتروني والبيانات الصحفية والمزيد للوصول إلى المزيد من المانحين المحتملين وتحديث قائمة المانحين الحالية عبر الإنترنت. كما تساعد في تبسيط عملية التبرع لجعل كل شيء أسهل ما يمكن.

لتعطيل أساليب العمل التقليدية، أحدث الدكتور هاني و LIFE ثورة في تقديم المساعدات الإنسانية من خلال التقنيات المتقدمة مثل تحليلات البيانات وصور الأقمار الصناعية والذكاء الاصطناعي والتركيز القوي على مشاركة المجتمع. يضمن نهجهم المبتكر توزيع المساعدات بسرعة ودقة. من خلال التعاون مع البائعين المحليين وأعضاء المجتمع من أجل التوريد والتسليم، فإنهم لا يسرعون العملية فحسب، بل يحفظون أيضًا الاقتصاد المحلي ويخلقون فرص العمل ويعززون الروابط المجتمعية.

ركائز النجاح في LIFE

يعطي الدكتور صقر الأولوية للتقييم المستمر وردود الفعل لتحديد مجالات التحسين والتوسع في LIFE. ومن خلال البقاء على اطلاع باحتياجات المجتمع من خلال المكاتب المحلية والشركاء والأمم المتحدة، فإنه يضمن تطور خدمات المنظمة لمواجهة التحديات الناشئة. على سبيل المثال، إدراكًا للحاجة الملحة للمأوى في غزة، قدمت LIFE بسرعة 1000 خيمة ولديها 2000 خيمة أخرى في الطريق - مما يدل على قدرة المنظمة على الاستجابة بسرعة وفعالية.

إن الأشخاص في LIFE هم ركائز نجاحها على نطاق واسع. إن الجهد المستمر من جانب موظفيها وشركائها والمانحين وأعضاء مجلس إدارتها هو ما يدفع هذه المنظمة إلى الأمام. يعتقد الدكتور هاني صقر أن كل هذا النمو كان ممكنًا لأن هؤلاء الأشخاص يهتمون حقًا ويستمتعون بعملهم. وكان افتتاح مكاتب جديدة في اليمن وكينيا وماليزيا والصومال دليلًا على نجاح LIFE مؤخرًا. كان أحد محركات النمو الرئيسية لـ LIFE هو حشد الموارد بكفاءة وتقديم المساعدات أثناء الأزمات مثل أزمة غزة. وقد عزز هذا النجاح، الذي ظهر على قنوات إعلامية بارزة مثل AP News، مصداقية LIFE العالمية، مما أدى إلى زيادة الثقة والدعم من المانحين والشركاء.

“منذ تأسيسها، شهدت LIFE نموًا كبيرًا، حيث قامت ببناء ما يقرب من 300 بئر مياه في جميع أنحاء العالم، ورعاية أكثر من 13000 يتيم، وتوزيع 16 مليون دولار من الإمدادات الطبية في عام 2023 وحده.”

خطط الأعمال المستقبلية

لدى الدكتور هاني صقر رؤية واضحة للغاية للخطط المستقبلية. ويتوقع أن الاستثمار في البنية التحتية والتكنولوجيا الحديثة والرقمنة يمكن أن يعيد هيكلة العمليات التجارية ويعزز الإنتاجية داخل شركته. وهذا من شأنه أن يمكن من تقديم الخدمات والموارد الحيوية اللازمة لبقائهم على قيد الحياة إلى السكان الأكثر ضعفًا في جميع أنحاء العالم. تريد مؤسسته تحسين حياة المحتاجين في جميع أنحاء العالم من خلال الالتزام بخطة العمل هذه.

نصائح للقادمين الجدد

من أجل تعزيز العمليات المؤسسية، يعتقد الدكتور هاني أنه من الأهمية بمكان أن يتبنى رواد الأعمال تقنيات متطورة مثل الذكاء الاصطناعي. تغير الذكاء الاصطناعي طريقة عملنا وحياتنا، كما أنه يوفر العديد من الفرص لأصحاب الأعمال لتحسين عملياتهم، والحصول على فهم أعمق لأسواقهم وعملائهم، وفتح أبواب جديدة للتوسع والتأثير. يمكن لرجال الأعمال وضع أنفسهم للنجاح في بيئة الأعمال السريعة التي يقودها التكنولوجيا اليوم من خلال البقاء في طليعة المنحني والاستفادة من الذكاء الاصطناعي.



من 600 مليون دولار من المساعدات الإنسانية العالمية. وبفضل جهوده، حصل على تصنيف 95% على موقع Charity Navigator، وأوصت به الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وتم التصويت له كواحد من أفضل المنظمات الإنسانية في الولايات المتحدة من قبل Impactful Ninja.

ومع ذلك، فإن تقديم هذه الخدمات ليس خاليًا من التحديات التي تهدد بمنع توصيل المساعدات الحيوية إلى المحتاجين. وبفضل قيادته الفعالة، تصدى الدكتور هاني صقر لهذه العقبات من خلال الدعوة المستمرة والدبلوماسية الاستراتيجية وبناء شراكات محلية قوية. وكانت مهاراته محورية في إظهار نزاهة وضرورة مساعدات LIFE - وكسب ثقة وتعاون اللابيين السياسيين وأعضاء المجتمع والشركاء المختلفين والجهات المانحة.

تجارب سلسلة مدفوعة بالتكنولوجيا

اليوم، أصبحت التكنولوجيا جزءًا لا يتجزأ من العمل الإنساني سواء في إدارة المنظمة أو مشاركة المانحين أو تلقي المساعدات. لقد قامت LIFE برقمنة المنظمة بأكملها - بالانتقال من الورق إلى قواعد البيانات عبر الإنترنت. لقد قامت بتحديث جميع البرمجة لتشغيل أحدث البرامج لتحقيق المزيد من الكفاءة.



التعلم المستمر والنمو المهني. يضع الدكتور هاني صقر تأكيدًا قويًا على الإرشاد، وتقديم التوجيه والدعم لأعضاء الفريق - لمساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم الكاملة وتعزيز فعالية المنظمة. يعتقد الدكتور صقر أن النمو لأي شخص يشكل جزءًا من فريق هو نمو للفريق بأكمله. يتم تشجيع الموظفين في LIFE على إكمال التعليم الإضافي والشهادات والذهاب إلى المؤتمرات وورش العمل لبناء قدراتهم الفردية.

الرحمة والنزاهة والمساواة

تأسست LIFE للإغاثة والتنمية في عام 1992، وهي منظمة إنسانية مكرسة لتقديم المساعدة والإغاثة للسكان المعرضين للخطر على مستوى العالم. تأسست LIFE على مبادئ الرحمة والنزاهة والمساواة، وتعمل على وقف المعاناة وتعزيز الكرامة بين المتضررين من الأزمات. تشارك المنظمة وتتخصص في مجموعة من الأنشطة - الإغاثة الطارئة، والرعاية الطبية، والتعليم، ومبادرات المياه النظيفة، وتنمية المجتمع، ومساعدة الأسرة، وبرامج دعم اللاجئين. تم تصميم هذه الخدمات لمعالجة الاحتياجات الفورية للسكان المعرضين للخطر وتعزيز الاستدامة والتنمية على المدى الطويل. في السنوات الـ 32 الماضية، وزعت LIFE ما يقرب

في أفغانستان وسوريا. بالنسبة للأفراد النازحين بسبب الصراع والكوارث، يقدم برنامج مساعدة اللاجئين التابع لمنظمة لايف الدعم الحيوي، بما في ذلك الغذاء والمياه والرعاية الصحية والإسكان والتعليم، لمساعدتهم على إعادة بناء حياتهم وإيجاد الاستقرار.

نصائح لقادة المستقبل

“القيادة بالهدف والنزاهة. افهم أن القيادة الحقيقية تتعلق بالخدمة وإحداث فرق في حياة الآخرين. ابق على استعداد للتكيف، وكن على استعداد للتعلم، ولا تفقد أبدًا أهدافك. إن العمل الذي تقوم به هو انعكاس مباشر للقيم التي تعتز بها. احتضن التفكير الإبداعي، وشجع التعاون، وابق ملتزمًا بالتحسين المستمر”، يضيف الدكتور صقر.

الخلاصة

إن مهمة LIFE متجذرة بعمق في الاعتقاد بأن إنقاذ الأرواح يجب أن يكون أولوية للبشرية جمعاء. ولهذا السبب، تلتزم LIFE بتخفيف المعاناة البشرية بغض النظر عن العرق أو اللون أو الدين أو الخلفية الثقافية. واستجابة للفقر والجوع والاضطرابات الاجتماعية والاقتصادية والكوارث الطبيعية والحرب والكوارث الأخرى، تعمل LIFE على تقديم المساعدة للناس في جميع أنحاء العالم من خلال تقديم الخدمات الإنسانية مثل الغذاء والمياه والمأوى المؤقت بالإضافة إلى الرعاية الصحية والتعليم. واختتم الدكتور هاني قائلاً: “بالإضافة إلى ذلك، فإن توسعنا الأخير، بما في ذلك المكاتب الجديدة في اليمن وكينيا وماليزيا والصومال، هو مشروع جديد مثير سيمكّننا من الوصول إلى مجتمعات أكثر تهميشًا وتعزيز تأثيرنا العالمي.”

الدكتور هاني صقر: رائد في مجال الإغاثة الإنسانية وتمكين التغيير العالمي

تستمر الأزمات الإنسانية في التأثير على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم، مما يجعلهم في حاجة ماسة إلى المساعدة. ورغم أن هذا المسعى نبيل، فإن الطريق إلى مساعدة الأشخاص في المناطق المتضررة مليء بالتحديات القانونية والسياسية - وهي واحدة من العوائق الرئيسية أمام تقديم الدعم المنقذ للحياة اليوم. تنصدر منظمة لايف للإغاثة والتنمية، بقيادة الدكتور هاني صقر، الرئيس التنفيذي، مجال تقديم المساعدة الإنسانية في مناطق الأزمات. وبدافع من شغفه بمساعدة هؤلاء الأشخاص وتخفيف معاناتهم، يواصل الدكتور صقر توجيه منظمة لايف للإغاثة والتنمية نحو النجاح - مما يجعله أحد أكثر قادة الأعمال رؤية في عام 2024.

القيادة نحو التمكين

تدور قيادة الدكتور هاني صقر حول العمل الجماعي والشفافية والتمكين. فهو يؤمن بتحديد الأهداف بوضوح، والاستماع بنشاط إلى فريقه، وتمكين الجميع من تحقيق الأهداف المحددة بأكثر الطرق فعالية.

من خلال إلهام الناس لتولي مسؤولية أدوارهم، فإنه يعزز بيئة تعاونية ومكرسة - تعكس التعاطف والنزاهة في كل جانب من جوانب المنظمة. كان أحد الجوانب الأساسية لقيادة الدكتور صقر هو المشاركة العملية والالتزام بالتواصل المفتوح - ومواءمة الجهود نحو الأهداف النهائية لـ LIFE.

لتحقيق التوازن بين ابتكار المخاطر والاستقرار والربحية، يتخذ الدكتور صقر قرارات تعتمد على البيانات ويختبر مبادرات جديدة لتقييم جدواها وتأثيرها. إنه منفتح دائمًا على الأفكار والوجهات النظر الجديدة لتحسين سير عمل LIFE وإنتاجها. عندما يتم اقتراح الأفكار الجديدة، يتم البحث عنها بدقة ثم اختبارها تجريبيًا عدة مرات. فقط عندما يتم إثبات النتائج الإيجابية، يستخدم الدكتور صقر الطريقة بشكل أكبر.

رعاية المواهب الداخلية

تأتي رعاية المواهب في LIFE من خلال التركيز على



«لايف» في سطور

وغيرها، بالإضافة لصيدلية طبية في كل مخيم، و23 دورة مياه، والواح طاقة شمسية تخدم أكثر من 7,000 فرد، إلى جانب الخيام التعليمية والدعم النفسي للأطفال. وتم توفير 2,600 من الأغذية والبطاطين والملابس الشتوية الثقيلة لـ 1525 فرد معظمهم من النساء والأطفال والشيوخ، وطرود مستلزمات الأطفال من الحليب والحفاظات ومواد النظافة الشخصية، والطعام المدعم بالفيتامينات

عوامل نجاح «لايف» بإدارة د.هاني صقر

ونبعاً من شغفه بمساعدة الناس وتخفيف معاناتهم، يواصل مدير «لايف» التنفيذي الدكتور هاني صقر توجيه المؤسسة نحو النجاح - مما يجعله أحد أكثر قادة الأعمال رؤية في عام 2024 حيث يتبنى فكرة «القيادة نحو التمكين» والتي تقوم على العمل الجماعي والشفافية والتمكين، فهو يؤمن بتحديد الأهداف بوضوح، والاستماع بنشاط إلى فريقه، وتمكين الجميع من تحقيق الأهداف المحددة بأكثر الطرق فعالية.

ويتميز مديرها بتشجيع الشغف بالعمل الخيري والابداع والقدرة على التكيف والمرونة لمساعدة فريق عمله على تحقيق إمكاناتهم الكاملة وتعزيز فعالية المؤسسة لذلك تم ترشيحه من قبل Tycoon Success Magazine لأن يكون من أفضل 10 مقدمي خدمات الإغاثة والطوارئ للعام 2022.

حيث عمل على إدارة أكثر من عشر مؤسسات إغاثية منذ عام 1994، وألف ما يزيد عن 20 منشور في مجال الطب والعلوم، فهو يؤمن أن مقياس النجاح الحقيقي هو التغيير الإيجابي الذي يحدثه الفرد في حياة المحتاجين، فهو لا يؤمن بتوفير الإغاثة الفورية فحسب، بل يعمل على تعزيز التنمية طويلة الأجل، إلى جانب البقاء مبتكراً وتنافسياً بشكل يتضمن تبني ثقافة التحسين المستمر والحفاظ على نهج مرن للتكيف مع الظروف المتغيرة.

ويؤكد د. صقر أن أعضاء المؤسسة هم ركائز نجاحها، حيث أن الجهود المستمرة من جانب موظفيها وشركائها والجهات المانحة وأعضاء مجلس إدارتها هم عصب استمرار نموها، وكان افتتاح مكاتب جديدة في اليمن وكينيا وماليزيا والصومال وتنزانيا، وإجراءات مكتب لبنان والمملكة المتحدة قريباً، والتوسع في أنشطة البوسنة وأوكرانيا دليلاً على ذلك!

المساعدة في أول 24 ساعة بعد بدء الأحداث في غزة، حيث أنها تعمل في فلسطين منذ عام 2004 مما جعل لخبرتها في الميدان دور كبير في الاستجابة السريعة، ومرور شاحناتها الإغاثية عبر أكثر من معبر. فقد قامت «لايف» بتوفير 29,058 وجبة طازجة، و4,774 سلة طعام جاهز لا تحتاج إلى طهو تكفي أسرة 8 أفراد لمدة شهر، كما أعدت الخبز لـ 3,000 أسرة عندما توقفت فيها المخازن عن العمل، وقامت بتوفير الطحين عبر أكثر من قافلة والتي غطت احتياج 359,000 فرد، هذا إلى جانب السلال الغذائية والتي تحتوي على جميع الاحتياجات الأساسية لـ 249,165 فرد، وتوصيل لحوم الأضاحي المعلبة لـ 50,000 فرد، وقامت بتوزيع زجاجات المياه لـ 7,200 أسرة نازحة، بالإضافة إلى توفير 11,650,000 لتر من المياه النقية الصالحة للشرب، والعمل على إعادة تشغيل مضخات المياه والآبار التي كانت قد توقفت، حيث غطت احتياج أكثر من 500,000 فرد.

ولمواجهة مشكلات الجهاز الهضمي وسوء التغذية والتي عانى منها الأطفال وكبار السن، ورغم غلاء الأسعار عملت على توزيع احتياج 31,500 شخص من الخضروات الطازجة المتنوعة. وتعاونت «لايف» مع بعض المؤسسات الشريكة في مشروع الخيام والمستلزمات الطبية، فقد تم إدخال 15 قافلة لتغطي احتياج 3 مستشفيات رئيسية في القطاع خلال العام

كما اهتمت المؤسسة بتوفير منتجات التعقيم والعناية الشخصية ولوازم الفتيات لـ 46,410 شخص. كما عملت المؤسسة على مشروع «مخيمات لايف النظامية»، والذي تكون من 5 مخيمات تم بنائها في وسط وجنوب القطاع، وقد أسست فيها خيام قوية وفقاً للمعايير المطلوبة، وبها وفرت الإيواء لـ 7,000 شخص، والتي كانت سهلة الفك والتركيب لتناسب النزوح المتكرر، ومضادة للنار حيث حافظت على أرواح المدنيين وهم نيام خاصة النساء والأطفال، وقد تضمنت كل خيمة مستلزماتها من الفرش والأغطية

الأمريكية، وقناة الجزيرة وغيرها مصداقية «لايف» العالمية، مما أدى إلى زيادة الثقة والدعم من المانحين والشركاء الدوليين وعلى رأسهم Brothers Brother Foundation, Mercy Without Limits, Furniture Reuse Solutions, PETA

شراكات وتحديات !

ومع ذلك، فهناك العديد من التحديات التي تهدد بمنع توصيل المساعدات الإغاثية العاجلة إلى المحتاجين، فقد تصدت «لايف» لهذه العقبات من خلال الدعوة المستمرة والدبلوماسية الاستراتيجية وبناء شراكات محلية قوية، وكانت لخبرتها لسنوات طويلة في الميدان ونزاهتها وكسب ثقة وتعاون السياسيين والحكومات وأعضاء المجتمع والشركاء المختلطين والجهات المانحة دوراً كبيراً في ذلك. وهذا ساعد في التغلب على الحواجز القانونية والسياسية لتقديم المساعدات العاجلة خلال الأزمات عبر العمل الوثيق والتنسيق مع الحكومات والشركاء.

كما أن وضع «لايف» الاستشاري لدى الأمم المتحدة يعمل على تسريع الاستجابة السريعة للطوارئ، حيث أن «لايف» من المنظمات الأولى التي تتلقى أحدث البيانات حول حالات الطوارئ القادمة مما يرشدنا إلى أين وكيف يركزون جهودهم! وقد لعبت «لايف» دوراً فعالاً في جهود الإغاثة من الكوارث العالمية، حيث قدمت مساعدات غذائية وطبية طارئة وأقامت مخيمات خيام للأسر المتضررة من الزلازل في تركيا وسوريا من خلال 15 حاوية من المساعدات الطبية، والمغرب مع 10 شاحنات طبية وأفغانستان، كما وزعت مساعدات طارئة على الأسر المتضررة من الفيضانات في ليبيا وأفغانستان وبنغلاديش وإعصار ميانمار.

غزة ... عام من الإغاثة المتواصلة

كما كانت «لايف» من المنظمات القليلة التي قدمت

لايف للإغاثة والتنمية من أكبر المؤسسات الدولية التي لها أنشطة ومشروعات متنوعة في معظم دول العالم النامي الذي يعاني من الفقر والمجاعة والاضطرابات الاجتماعية والاقتصادية والكوارث الطبيعية، إلى جانب الدول التي تضرر سكانها من جراء الحروب والكوارث البيئية في السنوات الأخيرة، ويأتي هذا انطلاقاً من رسالتها بأن إنقاذ حياة من يحتاج هي الأولوية الأولى للجميع، وأن كل إنسان يحتاج إلى المساعدة يجب أن يحصل عليها! لذلك تعمل «لايف» على تقديم الخدمات الإنسانية مثل الغذاء والمياه والمأوى المؤقت بالإضافة إلى الرعاية الصحية والتعليم، وتنمية المجتمع، ومساعدة الأسرة، وبرامج دعم اللاجئين. ومع أكثر من 130.00 يتيم تحت رعايتها، تقدم «لايف» الدعم الأساسي للأطفال في جميع أنحاء العالم، ويضمن برنامج رعاية الأيتام حصولهم على الطعام والمأوى والتعليم، إلى جانب حفل الأيتام العالمي والذي يبهج هؤلاء الأطفال، وتقدم لهم «لايف» المرح والألعاب والهدايا لمنحهم الاهتمام والتقدير.

وتتميز «لايف» بالتأهب الدائم لمواجهة الكوارث والطوارئ العالمية، بالإضافة إلى التوسع والانتشار في أكثر من 60 دولة حول العالم بمشاريع تنفيذية متنوعة وشاملة، فهي مؤسسة إنسانية عالمية غير هادفة للربح تأسست منذ أكثر من 31 عاماً في الولايات المتحدة الأمريكية، وتتمتع بمركز استشاري لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة. وخلال هذه السنوات وزعت «لايف» أكثر من 600 مليون دولار من المساعدات الإنسانية العالمية، مما أهلها للحصول على تصنيف 95% على موقع Charity Navigator، وأوصت بها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وانتخبته منظمة Impactful Ninja كواحدة من أفضل المنظمات الإنسانية في الولايات المتحدة، ووفقاً لإحصاءات العام 2024 فقد حصلت «لايف» على المركز الثالث كأفضل مؤسسة تقدم المساعدات الإنسانية، وحصلت على المركز الخامس لأفضل مؤسسة تعمل في فلسطين، والمركز الخامس لأفضل مؤسسة عملت على مكافحة الفقر حول العالم. وقد جاء هذا التقييم لأن المؤسسة تميزت بالشفافية المالية والوضوح، إلى جانب تقديمها المستمر لكافة تقارير المشروعات والتقارير المالية بشكل واضح وفوري سواء للمتبرعين أو وسائل الإعلام والجهات الرقابية.

وقد عزز هذا النجاح الذي ظهر على قنوات إعلامية بارزة مثل وكالة أسوشيتد برس و BBC و MBC

Life
30
YEARS OF SERVING
HUMANITY

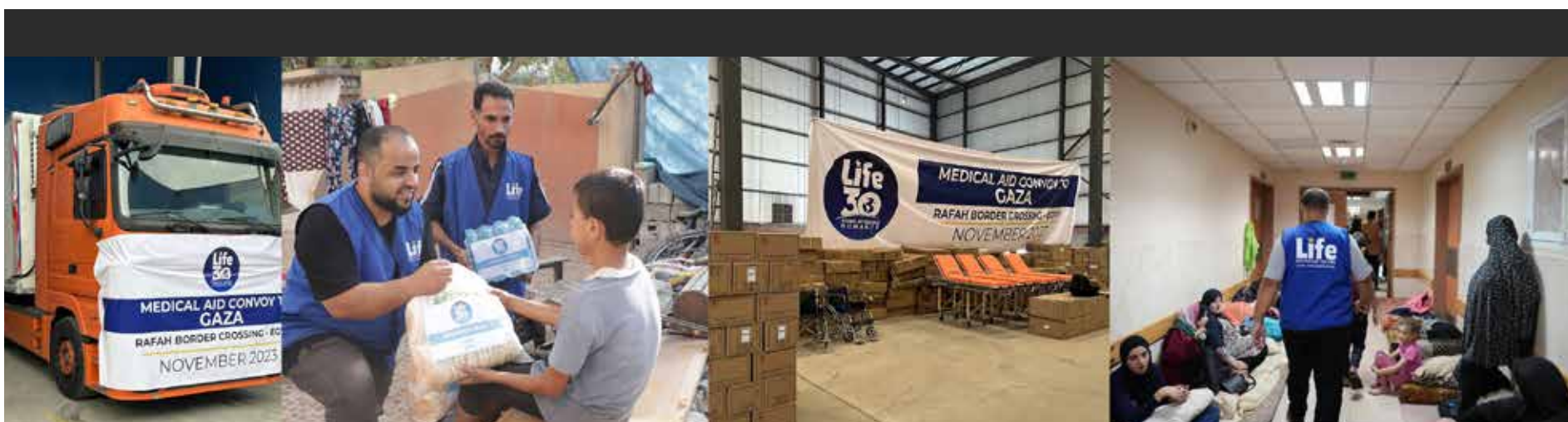
DONATE HERE



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



صفقة ترامب لشراء غزة... رهان خاسر منذ البداية

تطورات ميدانية: الاحتلال يرضخ لمطالب المقاومة

وبدأ الاحتلال الإسرائيلي، بتنفيذ بعض بنود التفاهات مع المقاومة الفلسطينية، حيث دخلت المعدات والجرافات المصرية إلى قطاع غزة عبر معبر رفح بعد أسابيع من التأخير. وجاء هذا التطور بعد ضغوط ميدانية وسياسية مارستها المقاومة، إلى جانب جهود الوساطة المصرية المكثفة لضمان تنفيذ الاتفاقات.

وبحسب تقارير أممية، فإن أكثر من 60% من مباني غزة تعرضت لأضرار متفوتة خلال الأشهر الأخيرة، مما يجعل البدء في إعادة الإعمار أولوية قصوى. كما أفادت مصادر ميدانية بأن الاحتلال اضطر إلى الموافقة على إدخال المعدات بعد تلقيه تهديدات من المقاومة بتصعيد العمليات العسكرية في حال استمرار العرقلة.

وتكشف هذه التطورات عن فشل الرهان الأمريكي على فرض حلول غير واقعية، كما تؤكد أن المقاومة الفلسطينية نجحت في تغيير قواعد اللعبة، ما أجبر الاحتلال على تقديم تنازلات غير مسبقة. وبينما تستمر الجهود الإقليمية في التصدي لمشاريع التهجير، يبقى التحدي الأكبر هو ضمان عدم تحول أي تسويات سياسية إلى مدخل جديد لتصفية القضية الفلسطينية.

رفض إقليمي للتهجير القسري

من جانبه، أكد الباحث والمحلل السياسي مأمون أبو عامر أن فكرة ترحيل الفلسطينيين من قطاع غزة، التي يجري الترويج لها في بعض الأوساط، غير قابلة للتطبيق بسبب التعقيدات السياسية والواقع الإقليمي المعقد. وأوضح أبو عامر أن «الشعب الفلسطيني ليس كبقيّة الشعوب التي يمكن تهجيرها بسهولة، إذ يتمتع بتاريخ طويل من الصمود والتمسك بأرضه، مما يجعل فكرة التهجير الجماعي شبه مستحيلة».

وأضاف أن «حتى من يعانون من الضغوط الاقتصادية والحروب في غزة، ويفكرون في البحث عن حياة أفضل في الخارج، يعودون في النهاية ليؤكدوا تمسكهم بوطنهم ورفض مغادرته».

وأشار أبو عامر إلى أن الموقفين المصري والأردني «كانا حاسمين في رفض فكرة التهجير، حيث لم توافق أي دولة حتى الآن على استقبال اللاجئين الفلسطينيين في حال تنفيذ هذا المخطط». وشدد على أن «الاحتلال الإسرائيلي نفسه يدرك صعوبة فرض هذا السيناريو، لما يحمله من تداعيات سياسية وأمنية خطيرة قد تهدد استقراره».

إلى تصحيح المسار من الجانب الإسرائيلي بدلاً من التصعيد».

وأشار إلى أن تصريحات ترامب المثيرة حول غزة ومناطق أخرى في العالم لم تحقق أي نتائج تذكر، بل تعرضت لانتقادات واسعة داخل الولايات المتحدة. ووصفته بعض وسائل الإعلام المحافظة هناك بأنه يقود «أغبي حرب جمركية على الإطلاق»، في إشارة إلى تأثير سياساته السلبية على الاقتصاد الأمريكي. وفيما يتعلق بالمواقف الإقليمية، شدد الترغاني على أن الأردن ومصر اتخذتا موقفاً حازماً في رفض تهجير الفلسطينيين، وهو ما يُمهد لأن تكون القمة العربية القادمة في الرياض فرصة لدعم موقفيهما في مواجهة الضغوط الأمريكية.

مخاوف من تفريغ المواقف الراضية من مضمونها

ورغم المواقف الإقليمية الراضية، أعرب الترغاني عن مخاوفه من أن يتم تفريغ هذه الاعتراضات من محتواها، لا سيما إذا أُقِرَّ إرسال قوات عربية مشتركة إلى غزة. واعتبر أن هذه الخطوة قد تُستخدم كمدخل للقضاء على المقاومة الفلسطينية في القطاع، وهو أمر يرفضه الفلسطينيون بشدة.

يبدو أن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، الذي اشتهر بكونه رجل الصفقات، اختار هذه المرة الرهان على قضية غير قابلة للمساومة. فحين أطلق تصريحاته المثيرة حول «شراء غزة» وتوطين سكانها في أماكن أخرى، كان ذلك جزءاً من مشروع سياسي يهدف إلى إعادة رسم معالم المنطقة. إلا أن الواقع الفلسطيني والإقليمي سرعان ما أجهض هذه الطروحات، ليجد الاحتلال الإسرائيلي نفسه أمام معادلة جديدة فرضتها المقاومة الفلسطينية والتوازنات الإقليمية. وفقاً لـ«قدس برس».

صفقة محكومة بالفشل

ويرى الخبير في الشأن الأمريكي، خالد الترغاني، أن خطة ترامب بشأن غزة كانت محكومة بالفشل منذ البداية. وأوضح أن التطورات الأخيرة أثبتت أن الاحتلال الإسرائيلي اضطر إلى تقديم تنازلات غير متوقعة استجابة لمطالب المقاومة الفلسطينية، مما يعكس تراجع تأثير الرؤية الأمريكية التي حاولت فرض حلول غير واقعية على الأرض.

وأكد الترغاني، أن الاحتلال بدأ بتنفيذ شروط الاتفاق المبرم مع حركة المقاومة الإسلامية «حماس»، رغم الموقف الحاد الذي أبداه ترامب تجاه الصفقة. وأضاف أن «ترامب أدار الملف بطريقة غير مدروسة، مما أدى



مظاهرات حول العالم دعمًا للشعب الفلسطيني ورفضًا لاقتراحات ترامب بشأن غزة

من جانبها، قالت النائبة زارا سلطانة إن «هذا ليس صراعاً، بل نظام تدمير وتهجير وهدم، وما نراه الآن في الضفة الغربية يعكس ذلك. تطهير عرقي للميوني فلسطيني في غزة عار على العالم وعار على الولايات المتحدة وبريطانيا وألمانيا لدعمهم الإبادة الجماعية». وشددت على أن «الشعب الفلسطيني قاوم الاحتلال لعقود وهو نضال مستمر لا يمكن كسره حتى التحرر. العار على السياسيين في بلدنا الذين تواطؤوا مع الاحتلال. لن نتوقف عن التظاهر أو الصمت حتى تتحرر فلسطين وينتهي الاحتلال ويكون كل فلسطيني حراً».

فارس عامر، الذي تحدث باسم المنتدى الفلسطيني في بريطانيا، قال إن «غزة ليست لترامب وليست لنتانياهو. كل قطعة أرض فلسطينية هي للفلسطينيين. الولايات المتحدة إمبراطورية بنيت على الإبادة الجماعية وليست طرفاً محايداً». وأشار إلى أن «السلام لن يتحقق حتى يتحقق السلام للشعب الفلسطيني وانتهاء الاحتلال. ومن هنا نسأل أين السلطة الفلسطينية مما يجري؟ السلطة بقيادة محمود عباس مستمرة بالتنسيق الأمني مع الاحتلال. إذا أردت تمثيل الشعب الفلسطيني فعليك أن تنهي الانقسام والتنسيق مع الاحتلال».

بدورها، قالت ياسمين آدم من المؤسسة الإسلامية في بريطانيا: «نحن حركة نرفض الصمت والتواطؤ مع الإبادة الجماعية. هذه حركة عالمية في وجه الظلم، ودعوة للتحرك. نقول لترامب إن خطتك تجاه غزة سوف تفشل.. لأن غزة أفضلت كل مخططات التهجير سابقاً. غزة ستقاتل كل من يسعى لمحوها. هذه أكبر حركة في التاريخ ضد الحرب والإبادة الجماعية والتهجير».

أما دانيال كابييتي الذي تحدث باسم ائتلاف نقابات تعليمية بريطانية تمثل نصف مليون شخص، فأوضح أن «ترامب يريد تنفيذ تطهير عرقي لغزة من خلال هذه الخطة التي رحب بها نتنياهو وأتلافه في اليمين المتطرف. لا يمكننا العودة إلى الوحشية التي شهدتها العالم. المملكة المتحدة متواطئة مع إبادة غزة. نحبي الشعب الفلسطيني الذي عاد بعشرات الآلاف إلى منازلهم في شمال غزة، ونحن سنخرج لأجل الفلسطينيين في غزة ولن نتوقف».



وتأتي هذه التظاهرة بدعوة من حركات التضامن مع الشعب الفلسطيني في المملكة المتحدة بعد اتفاق وقف إطلاق النار للتأكيد على استمرار دعم الشعب الفلسطيني في ظل تصعيد الاحتلال الإسرائيلي عدوانه على الضفة الغربية.

ورفع المتظاهرون لافتات كتب عليها «غزة ليست للبيع»، وأخرى تقول «غزة للفلسطينيين»، «دونالد ترامب بيننا هتف العديد من المتظاهرين «دونالد ترامب خطتك ستفشل». وفي حديث مع الناشط في حركة «عاملون في المجال الصحي لأجل فلسطين» دوفوتشي سافاج، قال لـ «العربي الجديد»: «نحن هنا للتظاهر ضد سياسة حكومتنا في دعم إسرائيل. رأي محكمة العدل الدولية واضح، إسرائيل تحت المحاكمة بتهمة الإبادة الجماعية وأعطت أوامر بمنع الإبادة، وهو أمر لم تحترمه حكومتنا. نحن هنا لأن مائتي ألف فلسطيني قتلوا وأصيبوا منهم عشرون ألف طفل، وحكومتنا تستمر في تزويد إسرائيل بالسلاح».

وفي حديث مع الناشط بن من الشبكة العالمية اليهودية ضد الصهيونية، قال لـ «العربي الجديد»: «رسالتنا إلى جانب وقف تسليح إسرائيل وحرية فلسطين هي طرد السفارة الإسرائيلية تسببي أوبيليفي من لندن لأنها عبرت عن تأييدها علناً أعمال الإبادة الجماعية في غزة. إنها مجرمة حرب مثل (رئيس وزراء الاحتلال الإسرائيلي بنيامين) نتنياهو ونقوم كل يوم جمعة بالتظاهر أمام منزلها للمطالبة بطردها ونشارك دوماً في التظاهرات الوطنية في لندن لأجل غزة».



الأقصى. كما تظاهر جمع من التونسيين، أمام السفارة الأميركية في تونس العاصمة، احتجاجاً على مخطط الرئيس ترامب، الرامي إلى تهجير المواطنين من قطاع غزة والاستيلاء عليه. وجاءت الوقفة بدعوة من الشبكة التونسية للتصدي لمنظومة التطبيع (مستقلة)، رفع المحتجون خلالها شعارات منددة بالمخطط الأميركي، مرددين هتافات مثل «يا غزة لا تهتم.. الأميركي لازم يهزم»، و«يا مقاوم سر سر.. حتى النصر والتحرير وقدسنا أبدية.. لا تنازل عن القضية».

كما طالبوا بإغلاق السفارة الأميركية في تونس، معتبرين أنها سفارة صهيونية بحسب هتافاتهم. وخلال الوقفة، أقدم عدد من المتظاهرين على إحراق صور ترامب ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، تعبيرا عن رفضهم للسياسات الأميركية والإسرائيلية تجاه غزة. وإلى جانب تلك المظاهرات شهدت العاصمة الأميركية واشنطن وعدد من العواصم الأوروبية مظاهرات للرفض نفسه تنديداً بخطة ترامب ودعماً للحقوق الفلسطينية.

وفي العاصمة البريطانية لندن خرج قرابة مائتي ألف متظاهر دعماً للشعب الفلسطيني، ورفضاً لدعوات الرئيس الأميركي دونالد ترامب بالاستيلاء على قطاع غزة وتهجير الفلسطينيين. وانطلقت التظاهرة من أمام مقر الحكومة البريطانية وجابت شوارع لندن واختتمت أمام السفارة الأميركية.

تظاهر عشرات الآلاف حول العالم دعماً لقطاع غزة ولحقوق الشعب الفلسطيني. وعبر المتظاهرون بوضوح عن رفضهم لخطة الرئيس الأميركي دونالد ترامب بشأن غزة واعتبروها تطهيراً عرقياً للقطاع لصالح إسرائيل. بحسب «الجزيرة نت». وشهدت مدينة إسطنبول، التركية مظاهرة لرفض أي دعوات لتهجير الفلسطينيين من قطاع غزة. وندد المتظاهرون بما يطرحه ترامب بشأن تهجير سكان القطاع غزة إلى مصر والأردن. ونظمت منصة «التغيير الجذري الأهلية» في تركيا وقفة احتجاجية أمام القنصلية الأميركية في إسطنبول، للتنديد بخطة الرئيس الأميركي دونالد ترامب، بشأن تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة. وتجمع أعضاء المنصة أمام مبنى القنصلية الأميركية في منطقة «صاري ير» بإسطنبول، حاملين لافتات عليها كتابات مناهضة لخطة ترامب. وقال محمود كار، المنسق العام للمنصة، في كلمة خلال الوقفة، إن إسرائيل، بدعم من الولايات المتحدة، قصفت قطاع غزة طوال 15 شهراً وحولته إلى أنقاض وقتلت المسلمين.

وأشار كار، إلى أن ترامب، يلعب بالنار من خلال تصريحاته التي تحدث فيها عن نيته الاستيلاء على غزة وتهجير الفلسطينيين قسراً من المنطقة. وتابع: لن يتمكن المجرم (رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين) نتنياهو، ولا سيده ترامب، من إخراج الشعب الفلسطيني من غزة والأراضي المقدسة.

وتظاهر مئات المغاربة بعدة مدن، رفضاً لمخطط ترامب الاستيلاء على قطاع غزة، وتهجير الفلسطينيين منه. ومن بين المدن التي شهدت مظاهرات تطوان (شمال) الدار البيضاء (غرب) وأكادير (جنوب غرب).

وبدعوة من الهيئة المغربية للدعم والنصرة (غير حكومية)، رد المشاركون شعارات تحذر من تداعيات هذا المخطط على المنطقة، وعلى القضية الفلسطينية. وهدف المشاركون بشعارات داعمة للقضية الفلسطينية، مثل: «غزة في العيون»، «غزة ليست للبيع» و«الوفاء لدماء الشهداء» «غزة لا تخشى الوعيد» رافعين أعلام فلسطين وصور المسجد



Arab Group at UN Rejects Trump's Plan for Displacing Palestinians in Gaza

The Arab Group at the UN, along with group of UN ambassadors, on strongly rejected any plans to displace Palestinians in Gaza, deeming it as a violation of international law. According to Anatolia.

"The displacement of Palestinians in Gaza must be unequivocally rejected. The Arab Group categorically rejects such displacement, which constitutes a clear violation of Article 49 of the Fourth Geneva Convention of 1949," Kuwait's UN envoy Tareq Al Banai said as the chairperson of the Arab Group at a news conference in UN headquarters in New York.

The statements were also backed by ambassadors from the Organization of Islamic Cooperation and the Non-Aligned Movement (NAM).

The Kuwaiti envoy hailed the international community's stance against forced displacement and urged a "united and unequivocal rejection by member states."

Al Banai outlined a vision for Gaza's future, saying: "We, the Arab countries, want to see a Riviera, a Palestinian Gazan Riviera in the independent and internationally recognized state of Palestine."

He condemned Israel's expanded military actions in the occupied West Bank, calling them a "clear violation of international law" that must stop immediately.

Al Banai highlighted the recent UN Security Council resolution 2735, describing it as "a glimmer of hope towards the end of the Israeli aggression on Gaza."

Calling its full implementation, he also emphasized the need for an immediate ceasefire, the return of displaced Palestinians, and the safe distribution of humanitarian aid.

In June 2024, the Security Council adopted resolution 2735, calling for an immediate and durable ceasefire in Gaza and rejecting any attempts at "demographic or territorial change" in the Gaza Strip.

He welcomed mediation efforts by Qatar, Egypt, and the US, and said: "The entire world supports a ceasefire in Gaza, and we all want to see its full implementation to lead to a sustainable and lasting ceasefire and to peace, to the region and the world." "We have no homeland except Palestine"

Palestine's UN envoy Riyad Mansour also made remarks at the news conference, stressing that "what we need is to open doors for peace. What we need is a political horizon. What we need is to put an end to this illegal occupation as soon as possible." Mansour urged media outlets to ensure accurate reporting on issues related to Palestine, and asked to "not to allow further crimes to be committed against the Palestinian people, of imposing on us another Nakba, of kicking us out of our homeland." The Nakba, or catastrophe, is a term used by Palestinians to describe the displacement of hundreds of thousands of Palestinians by Jewish gangs in 1948 to make room for Israel's creation.

"We have no homeland except Palestine. We love Palestine, we will rebuild the Gaza Strip. We will rebuild Palestine," he said, and expressed hopes to celebrate the independence of the State of Palestine one day.

Asked about specific steps the Palestinian mission would want to see from the Security Council or the General Assembly take in the , Mansour said they called on the Security Council to implement Resolution 2735.

"We told the Security Council ... you have two things that you declared you are united around," he said, adding that "one is the implementation of Security Council resolution 2735 ... The other is implementing your joy and happiness in which you declared unanimously ... welcoming and committing yourself to the agreement on the ceasefire."

Mansour stressed that action is needed within weeks, and said: "If we do not see serious commitment ... then we will go to Plan B, which I will not share with you, nor I shared with them now then."

تحركات في الكونغرس لرفض خطة السيطرة الأمريكية على غزة

وبالطبع ترفض الدول العربية كلا الأمرين.

تحركات متزامنة.

لم تقتصر التحركات داخل الكونغرس الأمريكي على رسالة الاحتجاج الموجهة لترامب، حيث قام بعدها وفد من مجلس النواب بزيارة إلى مصر حيث التقى الوفد وزير الخارجية بدر عبد العاطي، الذي استعرض الجهود المصرية لبلورة تصور متكامل لتحقيق التماهي المبكر وإعادة الإعمار في غزة في إطار برنامج شامل متعدد المراحل يضمن بقاء الفلسطينيين على أرضهم.

وكان الوفد بقيادة الجمهوري داريل عيسى،

وهو نائب رئيس لجنة الشؤون

الخارجية بمجلس النواب،

وضم كلاً من الديمقراطية

شيليا ماكورميك، والجمهوري

تشاك إدواردز، والديمقراطي

جيم كوستا، والجمهوري

جيمس بايرد.

وقالت وزارة الخارجية المصرية

في بيان: إن اللقاء يأتي في

إطار الحوار الممتد بين مصر

والكونغرس لتبادل الرؤى بشأن

التطورات في الشرق الأوسط.

وشهد اللقاء تبادلًا للرؤى بشأن

تطورات الأوضاع في غزة، والجهود

المبذولة لتنفيذ اتفاق وقف إطلاق

النار في غزة وتبادل الرهائن

والأسرى بمراحله الثلاث.

انفتاح نوعي.

وأمام الرفض العربي القوي

والتحركات داخل الكونغرس

الأمريكي، يبدو أن إدارة ترامب بدأت

في التفكير في حلول بديلة، فرغم أن

وزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو

بدا وكأنه ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو يمثلان

جبهة واحدة، خلال زيارته لإسرائيل، فقد قال: إن واشنطن

منفتحة على المقترحات المقدمة من الدول العربية بشأن غزة.

كما قال متحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية: إن «الدول

الشريكة يجب أن تلتزم تقديم خطة لإعادة الإعمار بعد النزاع»،

مؤكدًا أنه من الضروري حالياً «التفكير في حلول مبتكرة».

وأكد الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي لرئيس المؤتمر

اليهودي العالمي أن إقامة دولة فلسطينية هي «الضمانة

الوحيدة» لسلام دائم في الشرق الأوسط.

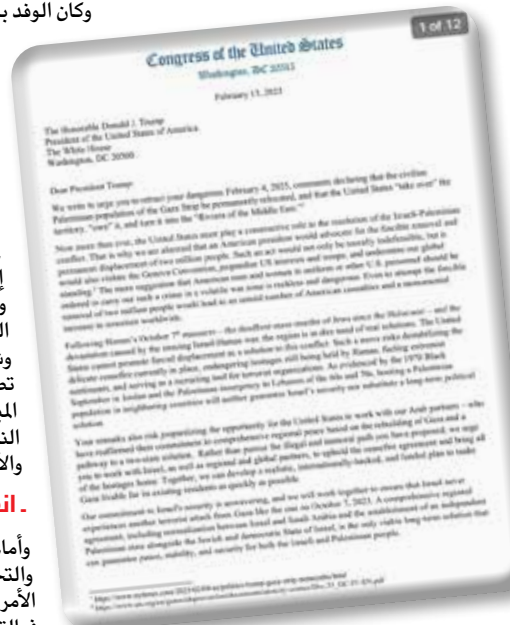
وشدد الرئيس المصري على «أهمية البدء في إعادة إعمار قطاع

غزة، مع ضرورة عدم تهجير سكانه من أراضيهم»، مشيرًا إلى أن

«مصر تعد خطة متكاملة في هذا الشأن»، بحسب بيان للرئاسة

أثارت الرسالة التي وقعها أكثر من ثلثي النواب الديمقراطيين في مجلس النواب الأمريكيين وطالبوا فيها الرئيس دونالد ترامب بالتراجع عن تصريحاته «الخطيرة» بشأن غزة، ردود فعل داخل الكونغرس، حيث يشهد المزيد من التحركات لرفض مقترح السيطرة الأمريكية على غزة، ما دفع إدارة ترامب للقول، إنها منفتحة على الاستماع لحلول أخرى. بحسب صحيفة «الخليج».

وفي وقت التزم البيت الأبيض الصمت تجاه الرسالة التي نشرها موقع الكونغرس الأمريكي والموجهة إلى الرئيس دونالد ترامب، فقد زاد عدد الموقعين عليها إلى 143 من أصل 215 عضواً ديمقراطياً في مجلس النواب بقيادة النائبين شون كاستن (إلينوي) وبراد شيرمان (كاليفورنيا).



وجاء فيها: «نحن نشعر بالقلق من أن يدعو رئيس أمريكي إلى الإبعاد القسري والنزوح الدائم للمليون شخص.. إن مثل هذه الخطوة لن تكون غير قابلة للدفاع عنها أخلاقياً فحسب، بل إنها ستضر بالمكانة العالمية للولايات المتحدة، وتعرض القوات الأمريكية للخطر، وتؤدي إلى زيادة الإرهاب».

وأضافت الرسالة أن «تعليقات ترامب تهدد فرصة الولايات المتحدة للعمل مع شركائنا العرب في إعادة بناء غزة وإيجاد نهاية سلمية للصراع مع إسرائيل».

تأثير الرسالة.

ويعود تأثير الرسالة في

المقام الأول إلى إظهار

أصوات المعارضة القوية داخل الكونغرس الأمريكي،

لخطة ترامب بسيطرة أمريكا على قطاع غزة، لإنشاء ما أسماه «ريفيرا الشرق الأوسط»، وهي الخطة القاضية بتهجير كافة سكان القطاع.

كما تأتي في وقت أثار فيه مقترح ترامب انتقادات من المشرعين في كلا الحزبين، حتى إن بعض الجمهوريين اشتكوا من أنها غير قابلة للتنفيذ وتتعارض مع سياسة ترامب الخارجية المعلنة بعدم التدخل.

ومن بين أبرز ما جاء في الرسالة أن تعليقات ترامب «تخاطر بتعريض فرصة الولايات المتحدة للعمل مع الشركاء العرب» لإعادة بناء غزة وإيجاد نهاية سلمية للصراع مع إسرائيل، خصوصاً بعد أن ضاعف ترامب موقفه بالقول: إن الفلسطينيين لن يكون لهم الحق في العودة إلى غزة، قائلاً عن المنطقة: «سأمتلكها»، قبل أن ينفي أنه قصد الامتلاك الشخصي،





حماس ردا على تصريح ترامب بـ«شراء غزة»: الفلسطيني لن يغادر أرضه

بمحاذاة قطاع غزة، فقتلت وأسرت إسرائيليين؛ ردا على «جرائم الاحتلال الإسرائيلي اليومية بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته، ولأسيما المسجد الأقصى»، وفق الحركة.

وبين 7 أكتوبر 2023 و19 يناير 2025، ارتكبت إسرائيل بدعم أمريكي إبادة جماعية بقطاع غزة خلفت نحو 160 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 14 ألف مفقود.

وفي 19 يناير، بدأ سريان وقف لإطلاق النار وتبادل أسرى بين حركة «حماس» وإسرائيل، يستمر في مرحلته الأولى 42 يوما، يتم خلالها التفاوض لبدء مرحلة ثانية ثم ثالثة، بوساطة مصر وقطر ودعم الولايات المتحدة.

حماس في 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023 على مستوطنات وقواعد إسرائيلية محاذية لقطاع غزة) وحد الأمة للدفاع عن غزة ضد العدوان الصهيوني». وتابع في تصريحات نقلتها حماس: «طوفان الأقصى بدد الأوهام والمقولات التي ملأت الأفاق، وحالة الخوف من أن الدم لا ينتصر على السيف».

كما نقلت وكالة مهر الإيرانية عن الحية قوله خلال مشاركته في المسيرة بتهران: «انتصر طوفان الأقصى بعدما توحد الشعب الفلسطيني بشعبه ومقاومته». وأضاف الحية: «نقف هنا أمام العالم لنقول لكم أن طوفان الأقصى انطلق ليكون مقدمة لتحرير فلسطين».

وفي 7 أكتوبر، نفذت «حماس» عملية «طوفان الأقصى» بمهاجمة قواعد عسكرية ومستوطنات

وامتلاكه.

وتابع: «أنا ملتزم بشراء غزة وامتلاكها» مدعيا أنه لم يبق شيء للعودة إليه بغزة، وأنها غير آمنة مطلقا، في إشارة إلى الدمار الذي لحق بها جراء الغارات الإسرائيلية.

وفي 4 فبراير/شباط، كشف ترامب بمؤتمر صحفي جمعه مع رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو في البيت الأبيض، عزم بلاده الاستيلاء على غزة بعد تهجير كامل سكانها من الفلسطينيين إلى دول أخرى.

ومنذ 25 يناير الماضي، يروج ترامب لمخطط تهجير فلسطيني غزة إلى دول مجاورة، مثل مصر والأردن، وهو ما رفضه البلدان، وانضمت إليهما دول عربية أخرى ومنظمات إقليمية ودولية.

وفي السياق، قال الحية إن «طوفان الأقصى» (هجوم

أكد رئيس حركة «حماس» بقطاع غزة خليل الحية، أن الشعب الفلسطيني لن يغادر أرضه، ردا على تصريحات أدلى بها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب حول عزمه شراء غزة ضمن سلسلة تصريحات أثارت غضبا واسعا منذ 25 يناير/كانون الثاني الماضي.

وقال الحية في تصريحات خلال مشاركته في مسيرة بتهران إحياء للذكرى 46 للشوكة الإسلامية الإيرانية: «الشعب الفلسطيني لن يغادر أرضه». بحسب وكالة «الأناضول».

وأضاف في تصريحات نقلتها حركة «حماس»: «مشاريع الغرب وأمريكا وأعوانهم إلى زوال وستسقط كما أسقطنا المشاريع التي قبلها».

وقال ترامب في تصريحات خلال حديثه للصحفيين على متن الطائرة الرئاسية، إنه ملتزم بشراء قطاع غزة





Palestinian Americans condemn Trump's Gaza 'takeover' plan

Palestinian Americans in the US have strongly criticized President Donald Trump's recent statements about taking control of Gaza and establishing a new settlement there without Palestinians.

Representatives of nonprofit organizations supporting Palestine spoke to Anadolu about Trump's remarks, which were made during a joint press conference with Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu.

Badr Risheq, an activist with the American Muslims for Palestine (AMP) organization, denounced the plan, saying: "I think it's ridiculous, to be honest. I know any sensible, not just any person, a sensible Palestinian American, but any sensible American will see that this proposal is unsatisfactory. It's unacceptable."

He emphasized that most Gazans are Palestinians who were forcibly expelled from their homes in 1948, describing the US rhetoric of reoccupation and forced relocation as "salt to their wounds."

'Israel comes first'
Risheq accused Trump of prioritizing Israel over US interests, despite campaigning on an "America First" platform, saying, "Unfortunately, it's not America first. It's Israel first."

"Well, how is he talking? Oh, it's speech front. It's real estate. My friend, these are people's homes. These are their lives. This isn't just... real estate development deal that you can take advantage of. Not to mention, there's an abundance of gas reserves over there that's going to benefit who? The Palestinians. Why would they give it to them?" he said.

He stressed that Palestinians in Gaza would not be displaced and called for a more equitable US foreign policy that recognizes Palestinians' right to self-determination.

Risheq also criticized Netanyahu's recent visit to the US, calling it an embarrassment that the Israeli prime minister, "who has been sought for war crimes by the International Criminal Court (ICC), sat next to the 'leader of the free

world.'"

He further condemned past and present US administrations for their unwavering support for Israel.



"Whether it's Trump or Biden, it doesn't matter. Unfortunately, both parties are subservient to Israel," he added.

'It's a scary time for Palestinians'

Basma Bsharat, education director at the New Jersey Palestinian American Community Center, described Trump's statements as deeply alarming.

"Honestly, as shocking and as frustrating as it is and as this announcement was, at the same time, for many of us, it wasn't too shocking in the sense that, yes, for him to just boldly and brazenly announce, that this is happening.

The genocide had started last year and this is a continuation of that," she said.

She warned that Palestinians and their allies face growing threats, stating, "This is going to be a very scary time for Palestinians and for allies that are advocating for the Palestinian cause and the struggle."

Bsharat affirmed that Palestinian advocacy in the US would continue with renewed determination.

"No matter what happens, the Palestinian people are resilient and will always return home. Palestinians and Palestinian Americans are hopeful and confident. We've seen the genocide and the systematic Nakba that's been happening for over 76 years and Palestinian people did not leave," she added.

US President Donald Trump proposed a plan to relocate Palestinians from Gaza and place the territory under long-term US control.

Unveiled during a joint press conference with Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu, the plan envisions transforming Gaza into the "Riviera of the Middle East" by resettling Palestinians in neighboring countries like Jordan and Egypt.



تصريحات ترامب عن تهجير سكان غزة تثير غضب العرب الأمريكيين

الهوامش الصغيرة في مدن مثل ديربورن وهامترامك مفتاحاً لنجاح ترامب.

وقال تحالف العرب الأمريكيين في بيان صدر في وقت متأخر الأحد: «نعتقد اعتقاداً راسخاً أن الحل الوحيد للصراع الإسرائيلي الفلسطيني هو حل الدولتين... يشكر العرب الأمريكيون من أجل ترامب الرئيس على فرض وقف إطلاق النار في غزة، ونتوقع أن يعمل الرئيس وفريقه على إعادة بناء غزة وإطلاق العملية التي ستتوج بإنشاء دولة فلسطينية تعيش جنباً إلى جنب في سلام مع إسرائيل».

وكان الدكتور بحبح، وهو فلسطيني المولد وأصبح منذ ذلك الحين رجل أعمال أمريكياً ناجحاً، محورياً في جهوده لإقناع الأمريكيين العرب باختيار ترامب.

وأخبر بحبح «سكاي نيوز» بأن الرئيس ترامب ملتزم شخصياً بحل الدولتين، وأنه يعتقد أن الرئيس لديه «عقد» مع الأمريكيين العرب الذين صوتوا له، وقال: «سيدي الرئيس، لدينا عقد، وقد التزمنا بجانبنا من العقد وصوتنا لك. نحن معك لضمان أن تفي بإدراكك بجزءك من العقد».



دور العرب في فوز ترامب

وساعد عدد كبير من الأمريكيين العرب في أماكن مثل ميشيغان في دفع ترامب إلى النصر، وكانت

أثار اقتراح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بتهجير الفلسطينيين من غزة غضباً عارماً داخل وخارج المجتمع الأمريكي، حيث أثارت هذه التصريحات ردود أفعال قوية من الدول العربية على رأسها مصر، فضلاً عن إثارة التوترات مع أنصاره من العرب الأمريكيين الذين ساعدوه في الفوز بانتخابات الرئاسة.

تصريحات ترامب تغضب العرب

واقترح ترامب تهجير الفلسطينيين في غزة إلى دول عربية، مما أثار رد فعل قوياً من جانب فئة سكانية رئيسية صوتت لصالحه، حيث انتقد رئيس تحالف العرب الأمريكيين والرئيس الوطني لمجلس العرب الأمريكيين الدكتور بشارة بحبح، تصريحات ترامب حول غزة، بينما ساعد بحبح في حشد الدعم لترامب خلال فترة انتخابات الرئاسة الأمريكية وفقاً لما نقلته شبكة «سكاي نيوز» البريطانية.

وقال الدكتور بشارة بحبح، الرئيس الوطني للعرب الأمريكيين من أجل ترامب: «إن العرب الأمريكيين من أجل ترامب يرفضون بشدة اقتراح الرئيس دونالد ترامب بنقل الفلسطينيين في غزة- طواعية أو قسراً- إلى مصر والأردن».

ووفقاً لسكاي نيوز، يشير البيان إلى علامة مبكرة على التوتر مع فئة سكانية رئيسية ساعدت في دفع الرئيس ترامب في الوصول للبيت الأبيض.



خبراء: تصريحات ترامب عن تهجير سكان غزة تكشف النية الحقيقية للمشروع الصهيوني

حلول مقترحة
وبحثاً عن حلول مقترحة، يؤكد البرغوثي ضرورة تشكيل حكومة وفاق وطني فلسطينية فوراً حسب اتفاق بكين، معتبراً أن هذه الخطوة ستسحب البساط من تحت أقدام ترامب والأطراف الأخرى، في حين يرى أوريك أن الحل يكمن في «مناقشات بناءة بخصوص مستقبل غزة».

وأكد البرغوثي قناعته بأن الشعب الفلسطيني سيجب هذا المخطط، مشدداً على أن «لا ترامب ولا نتنياهو سينجحان في التهجير»، موضحاً أن ذلك يتطلب جهداً وتصدياً من الجميع.

وفي سياق ردود الفعل الدولية المتواصلة على تصريحات ترامب بشأن غزة، قال وزير الخارجية التركي هاكان فيدان إن بلاده تعارض أي مبادرة يتم فيها إقصاء أهالي قطاع غزة سواء كان ذلك في إدارة القطاع أو مستقبله، بينما أكد الكرملين أن موسكو ترى أن التسوية في الشرق الأوسط لا يمكن أن تتم إلا على أساس حل الدولتين.

ومن ناحيتها، دانت الفصائل الفلسطينية تصريحات ترامب، إذ وصفتها حركة المقاومة الإسلامية (حماس) بأنها غير مسؤولة، داعية لاجتماع عربي وإسلامي عاجل. وأكدت حركة الجهاد الإسلامي فشل القصف الأمريكي في التهجير، في حين اعتبرت الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين أن تصريحات ترامب إعلان حرب لن يمر.

بيني غانتس إلى زعيم المعارضة الإسرائيلية يائير لبيد، أيدوا خطة ترامب، مما يؤكد الطبيعة الاستعمارية للمشروع الصهيوني.

كما استبعد البرغوثي أن تكون تصريحات ترامب مجرد بالون اختبار حسبما يرى البعض، محذراً من المخاطر والتداعيات، مؤكداً وجود نية حقيقية لدى رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو وترامب لترحيل سكان قطاع غزة.

وربط ذلك بوجود «فريق في إدارة ترامب كله من الإنجليبين الصهاينة المنتظرين المسيحيين الذين يسعون إلى تطبيق تعاليم تلمودية».

الدولة الفلسطينية «راسخ وثابت وليس محل تفاوض أو مزايدات»، ودعا الأردن إلى «ضرورة وقف إجراءات الاستيطان ورفض أي محاولات لضم الأراضي وتهجير الفلسطينيين».

وفي تحليله للموقف الإسرائيلي، وصف الأكاديمي والخبير بالشؤون الإسرائيلية الدكتور مهند مصطفى المشهد في إسرائيل اليوم بأنه غير مسبوق، حيث تسود حالة من «الزهو لا مثيل سابقاً لها». ويلفت إلى أن حتى الذين كانوا يعارضون فكرة التهجير سابقاً، مثل زعيم حزب معسكر الدولة

أجمع خبراء على أن تصريحات الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بشأن تهجير سكان غزة تمثل تحولا خطيرا في السياسة الأميركية وتكشف عن النية الحقيقية للمشروع الصهيوني، محذرين من تداعيات خطيرة على المنطقة برمتها.

ووفقاً لرأي الأمين العام للمبادرة الوطنية الفلسطينية، الدكتور مصطفى البرغوثي، فإن ردود الفعل العربية والدولية الراضية لتصريحات ترامب تعكس عمق المأزق الذي وضع البيت الأبيض نفسه فيه. بحسب « الجزيرة نت».

غير أن البرغوثي شدد على أن البيانات والإدانات وحدها لا تكفي، داعياً إلى إجراءات أكثر وضوحاً وحزمًا تشمل «دعوة لمؤتمر كامل لكل الدول العربية والإسلامية الـ 56 لتعلن موقفاً موحداً رافضاً».

واتفق مع البرغوثي في رأيه توماس أوريك، المسؤول السابق في وزارة الخارجية الأميركية لشؤون الشرق الأوسط، مؤكداً أن «شعب غزة لن يذهب إلى أي مكان»، مشدداً على ضرورة أن يتحدث القادة العرب مع ترامب «بشكل مباشر وواضح وصريح وليس بطريقة مهذبة بالضرورة».

ردود أفعال

وخلفت تصريحات ترامب بشأن السيطرة على قطاع غزة موجة واسعة على المستوى العربي والدولي، إذ أعلنت السعودية أن موقفها من قيام





Egypt calls for Gaza rebuilding without Palestinian displacement, immediate start of relief operations

Egyptian President Abdel Fattah al-Sisi called for rebuilding the Gaza Strip without displacing its Palestinian population and the immediate start of relief operations in the ruined enclave after Israel's genocidal war.

Speaking at a press conference in Madrid with Spanish Prime Minister Pedro Sanchez, Sisi underlined the importance of the full implementation of a ceasefire agreement in Gaza. According to Anatolia.

"The international community must support the plan to rebuild Gaza without displacing the Palestinian people from their land to which they cling, and their homeland which they will not accept to abandon, in a way that ensures the immediate start of relief operations and early recovery," he said.

US President Donald Trump has announced a proposal to take over Gaza and resettle its Palestinian inhabitants to

develop it into what he called "the Riviera of the Middle East," an idea vehemently rejected by the Palestinians, Arab countries, and many Western nations, who say it amounts to ethnic cleansing.

Egypt said it has prepared a "comprehen-

sive" plan to rebuild Gaza without displacing its Palestinian inhabitants. Cairo is scheduled to host an emergency Arab summit on March 4 to discuss the plan that counters Trump's proposal.

Sanchez, for his part, reaffirmed Spain's

opposition to the forced displacement of Palestinians, calling the idea a violation of international law.

He also reiterated the need for political solutions to advance a two-state solution to resolve the Palestinian-Israeli conflict.

Trump's displacement plan came amid the ceasefire agreement that took effect in Gaza on Jan. 19, halting Israel's genocidal war, which has killed nearly 48,300 Palestinians, most of them women and children, and left the enclave in ruins.

Last November, the International Criminal Court issued arrest warrants for Israeli Prime Minister Benjamin 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.





في نجاح مميز : أمين الخزانة سابري يعلن عن أدنى عدد من عمليات حجز الضرائب في مقاطعة واين منذ عام 2003

في ديترويت.

العربي الأمريكي اليوم - خاص

أعلن أمين خزانة مقاطعة واين إريك آر سابري يوم 28-1-2025 أن عمليات حجز الضرائب وصلت إلى أدنى مستوى لها على الإطلاق في عام 2024 في مقاطعة واين. تم تسجيل ما مجموعه 2111 عملية حجز ضرائب في عام 2024، وهو ما يمثل أقل عدد من عمليات حجز الضرائب في المقاطعة منذ عام 2003 عندما تم تسجيل 1184 عملية حجز ضرائب.

وقال سابري: "لقد شهدت جهودنا الرامية إلى تقليل عدد عمليات حجز الضرائب في مقاطعة واين انخفاضًا ثابتًا في العقد الماضي منذ أعلى عدد بلغ 28323 عملية حجز ضرائب في عام 2015". "نحن فخورون بهذا الجهد، إلى جانب العديد من شركائنا، الذين يساعدوننا في التواصل مع السكان لمساعدتهم في الوصول إلى البرامج التي تساعد على تجنب الحجز الضريبي". تأتي هذه الأخبار بعد أن تقدمت سابري بطلب إلى المحكمة لإزالة العديد من المنازل من قائمة الحجز الضريبي بناءً على المشقة.

إن ضمان مدينة ديترويت بأن العديد من أصحاب المنازل هؤلاء سيكونون مؤهلين لبرنامج إعفاء أصحاب المنازل من الضرائب (HOPE)، وهو جهد مساعدة ضريبة الممتلكات، هو أحد الأسباب التي دفعت سابري إلى الكفاح لإزالة هذه المنازل من قائمة الحجز. قالت سابري: "كان العديد من أصحاب المنازل بحاجة إلى مزيد من الوقت للتقدم بطلب للحصول على HOPE والقبول في برنامج المساعدة المهم هذا. إن وجهة نظري القوية هي أننا نفعل كل ما في وسعنا لمنع السكان من فقدان منازلهم بسبب الحجز". قال سابري إن مكتبه لديه هدف طموح يتمثل في عدم وجود عمليات حجز ضريبية في عام 2025.

وأشار سابري إلى مجموعة من البرامج وخطط الدفع التي يقدمها مكتب أمين خزانة مقاطعة واين، والتعاون مع المنظمات غير الربحية المحلية والمنظمات المجتمعية التي كانت جزءًا لا يتجزأ من الحد من عمليات حجز الضرائب

وتشمل هذه البرامج صندوق تخفيف الضرائب في ديترويت، الذي أنشأته مؤسسة جيلبرت فاميلي في عام 2021، والذي يلغي تمامًا ضرائب الملكية المتأخرة لأصحاب المنازل في ديترويت الذين تمت الموافقة عليهم لبرنامج HOPE وبرنامج (Pay As You Stay) (PAYS). كما لعبت شبكة إسكان ديترويت، وهي تحالف من وكالات الإسكان التي تديرها CHN Housing Partners وتمولها مؤسسة جيلبرت فاميلي، دورًا أساسيًا في الترويج لبرنامج HOPE.

بالإضافة إلى ذلك، قدم برنامج جمع الأصوات السنوي Neighbor to Neighbor التابع لصندوق Rocket Community Fund معلومات HOPE وموارد تخفيف الضرائب الأخرى مباشرة إلى سكان ديترويت من خلال جمع الأصوات من باب إلى باب.

قالت لورا جرانيمان، المديرة التنفيذية لمؤسسة جيلبرت فاميلي وصندوق Rocket Community Fund: "إن الإسكان الآمن والجيد يشكل أساسًا لصحة مجتمعاتنا واستقرارها على المدى الطويل. لقد عملت منظماتنا على تقليل عمليات حجز الضرائب العقارية في ديترويت لأكثر من 12 عامًا ونحن فخورون للغاية بالاحتفال بهذا الإنجاز مع شركائنا في مكتب أمين خزانة مقاطعة واين".

تظهر الدراسات أنه بمجرد فقدان المنزل بسبب الحجز، يصبح مالك المنزل أقل احتمالية لشراء منزل آخر في السنوات اللاحقة. تعد ملكية المنزل عنصرًا أساسيًا في توليد الثروة، وخاصة بالنسبة للأسر السوداء. كشف تقرير من معهد أوريان أن عمليات حجز الممتلكات لها تأثيرات كبيرة على الأحياء، بما في ذلك انخفاض قيم الممتلكات وتدهورها وزيادة الجريمة والضغط المالية



للحكومة المحلية وتدهور الخدمات المحلية.

كما أشار التقرير إلى أهمية استراتيجية الاستجابة المنسقة لعمليات حجز الممتلكات العقارية لمعالجة هذه القضية. وقالت سابري: "إن معالجة هذه القضية تتطلب العديد من الشركاء، ونحن ممتنون لدعمهم. فبدونهم، كان هذا العمل ليكون مرهقًا للغاية. إن الأدوات والدعم الذي نتمتع به يساعدنا في إنقاذ المنازل، الأمر الذي ينقذ الأحياء".

أرقام الحجز العقاري في مقاطعة واين منذ عام 2003:

2003: 1184
2004: 2371
2005: 2549
2006: 6317
2007: 2704
2008: 4759
2009: 8603
2010: 12266
2011: 13631
2012: 20925
2013: 17816
2014: 26515
2015: 28323
2016: 13944
2017: 7270
2018: 4178
2019: 3852
2020: تم تعليق الحجز العقاري هذا العام بسبب جائحة كوفيد-19
2021: 2876
2022: 3734
2023: 2750
2024: 2111

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
313.224.5706 : على الرقم

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 اتفاقية 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 منزلًا 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 وفقًا
لجدول الدفع . هذه الخطة سوف تجنبك حجز الرهن شريطة
أن يتم تقديم المدفوعات وفقًا للجدول الزمني المتفق عليه .

العديد من هذه الخطط
ستكون متاحة عبر الإنترنت على موقع :

treasurer.waynecounty.com!

زعيم الحوثيين: ستتدخل عسكرياً إذا تم تهجير الفلسطينيين بالقوة

أكد زعيم حركة أنصار الله الحوثيون عبد الملك الحوثي أن موقف اليمن من خطة ترامب الرامية إلى التهجير القسري للشعب الفلسطيني من قطاع غزة، ما زال ثابتاً.

وقال الحوثي في خطاب له للحديث عن آخر التطورات والمستجدات: "إذا اتجه الأمريكي إلى تنفيذ خطة التهجير فسنواجه عدوانهم بالقوة وبالتدخل العسكري ولن نتفرج أبداً"، مشيراً إلى أن "الأمريكي يسعى للإيقاع بالأنظمة العربية في فضيحة وجريمة كبيرة وفي أمر شنيع للغاية ضد دينهم وأمتهم ومصلة بلدانهم وشعوبهم"، مؤكداً أنه ونتيجة لخذلان الأنظمة العربية لغزة على مدى 15 شهراً طمع الأمريكي فيهم أن يكونوا مشاركين في تصفية القضية الفلسطينية بهذا الشكل الوقح والباطل. بحسب «الأمّة برس».



وأضاف: "إذا اتجه الأمريكي والإسرائيلي لمحاولة تنفيذ الخطة بالقوة أو اتفقوا مع الأنظمة العربية لتنفيذها ستتدخل حتى بالقوة العسكرية، وسنتحرك في أداء مسؤوليتنا الجهادية للتصدي للأمريكي والإسرائيلي والنصرة للشعب الفلسطيني كما فعلنا في مواجهة جريمة القرن".

وتابع: "سنتدخل بالقصف الصاروخي والمسيرات والعمليات البحرية وغيرها إذا اتجه الأمريكي والإسرائيلي لتنفيذ خطة التهجير بالقوة، منوهاً أنه "يجب الاستفادة من الإجماع العربي والإسلامي والعالمي في التوحيد والتعاون والكف عن الانقسامات والاتجاه الجماعي لرفض الخطة الأمريكية، داعياً للحذر من الطعن في ظهر الشعب الفلسطيني في غزة والضفة ومن التعاون مع الأعداء، و ألا يكون هناك أي موافقة على الخطة الأمريكية وأن يكون الموقف منها موقفاً ثابتاً وصامداً، وإلا فهي خيانة كبرى لها تداعيات خطيرة".

وأشار إلى أن "الموافقة على الخطة الأمريكية لها تبعات خطيرة جداً على الأمن القومي العربي وعلى المنطقة بأكملها، وأنه مهما كانت الإغراءات من الجانب الأمريكي ومهما كانت الضغوط يجب أن يكون هناك موقف صادق وثابت"، لافتاً إلى أنه "بالتوحيد والتعاون والالتفاف حول الموقف الصحيح في رفض تلك الخطة يمكن التغلب على الضغوط الأمريكية وعلى الإغراءات الأمريكية".

وحذر الحوثي من المساومة ومن المقايضة من قبل الأنظمة العربية فيما يضر بالقضية الفلسطينية، موضحاً أن "الأمريكي إذا وصل إلى خط مسدود قد يتجه إلى التأجيل والدخول في مساومات ومقايضات تمهد لاحقاً لهذه الخطة".

وأوضح أنه "على الجميع أن يستفيق من غفلتهم وأن يدركوا حقيقة أطماع الأعداء وأهدافهم من أجل أن يكون لهم موقف جاد مع الشعب الفلسطيني"، وأن "على بعض الأنظمة العربية أن تغير من توجهاتها السلبية تجاه إخواننا المجاهدين في فلسطين وأن يغيروا ما فعلوه سابقاً من التصنيف بالإرهاب وغير ذلك".

President al-Alimi confirms Yemen's firm stance in support of Palestinian people's right to establish its independent statehood

His Excellency President Dr. Rashad al-Alimi, Chairman of the Presidential Leadership Council (PLC) Yemeni met with the Prime Minister of the Palestinian State Dr. Mohammed Mostafa.

The meeting took place on the side of Munich Conference on International Security. According to Saba.



President al-Alimi reiterated the Republic of Yemen iron-clad support for the Palestinian people and its right to establish its independent statehood with full sovereignty on its national territory

with the Eastern al-Quds its capital, in accordance with the two-state solution and the Arab Peace Initiative and the international resolutions in relevance.

His Excellency also reiterated the condemnation of the Republic of Yemen of the displacing and settling policy which has been exercising by the Israeli occupation entity as this is in violation of all international resolutions and conventions as well as it is in inconsistency with the Palestinian people's aspirations for freedom and independence.



رئيس مجلس القيادة اليمني يدعو إلى تطوير شراكة دولية مع بلاده لإنهاء التهديد الحوثي

علي ربيع

دعا رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني رشاد العليمي إلى تطوير شراكة يمنية - دولية لهزيمة الحوثيين المدعومين من إيران هزيمة استراتيجية تكفل القضاء على قوتهم وإنهاء تهديدهم، منتقداً في الوقت نفسه الاستمرار في ما سماه «تقديم الحوافز» للجماعة.

تصريحات العليمي جاءت خلال لقاء المائدة المستديرة التي نظّمها مركز حلف شمال الأطلسي حول أمن الممرات المائية ضمن فعاليات مؤتمر ميونيخ للأمن الدولي. بحسب «الشرق الأوسط».

وأكد رئيس مجلس الحكم اليمني أن الشراكة الدولية مع الحكومة الشرعية من شأنها ردع السلوك الإرهابي الحوثي، وإجبار الجماعة على الانخراط في عملية سياسية ذات مصداقية تقود إلى سلام دائم وشامل.

وقال إن إنهاء تهديد الحوثيين لن يتم إلا متى ما تعرضوا لهزيمة استراتيجية تجردهم من موارد قوتهم، وهي المال والأرض والسلاح. داعياً المجتمع الدولي إلى الاستثمار طويل الأمد في تقوية الدولة اليمنية وسلطانها الشرعية.

وأوضح رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني أن إنهاء تهديد الحوثيين يتطلب إعادة تعريف الحوثي بصفته تهديداً دائماً وليس مؤقتاً، وقال: «هذه الميليشيات المارقة حتى وإن أوقفت هجماتها بشكل مؤقت، فإنها ستظل مستعدة على الدوام لاستئناف عملياتها الإرهابية المزعزعة للأمن الإقليمي والدولي عند أي دورة صراع قادمة في المنطقة».

وحض العليمي المجتمع الدولي على ممارسة الضغوط القصوى على الميليشيات بدلاً من «تقديم الحوافز»، وفق تعبيره. مشدداً على أن «هذه هي اللغة الوحيدة التي يفهمها الحوثي».

وجدد رئيس مجلس الحكم اليمني التزام التحالف الوطني التعددي الذي يمثله مجلس القيادة، باستكمال معركة اليمنيين الوجودية ضد «الفاشية الحوثية»، التي قال إنها تتمسك برفضها القاطع خيارات السلام، وعدم الاعتراف بقيم الشراكة والتعايش.

قصور الاستجابة

وقال رئيس مجلس القيادة اليمني إن قصور الاستجابة الدولية للتهديدات المتنامية في اليمن لم تكن بسبب شح الموارد أو انعدام الوسائل، بل بسبب التباس المقاربة الاستراتيجية الجماعية.

وأوضح أن المجتمع الدولي بنى استجابته تجاه الحوثيين انطلاقاً من ثلاثة مبادئ، تتمثل في اعتبار الحوثيين تهديداً مؤقتاً، والاعتقاد بأن عملياتهم الإرهابية مرتبطة بغزة، والأمر الآخر يتمثل بالتركيز على عسكرة البحر الأحمر، بدلاً من تغيير ميزان القوى في البر اليمني، فضلاً عن مواصلة نهج الاحتواء بدلاً عن الردع.

ورأى العليمي أن الضربات الهجومية الموضعية الغربية

ضد الحوثيين كانت محدودة التأثير من الناحية التكتيكية، ومعمدة التأثير من الناحية الاستراتيجية؛ إذ فشلت في تغيير سلوك الجماعة كما لم تنجح العمليات الدفاعية في البحر في تأمين السفن بالقدر الكافي.

وأعرب رئيس مجلس القيادة اليمني عن أسفه «للاستجابة بعض الدول الفاعلة للابتزاز الحوثي، من خلال مواصلة تقديم الحوافز بدلاً من ممارسة الضغوط».

وحذر العليمي من أن إيران بعد خسارتها في سوريا ولبنان، تتجه إلى تعظيم استثمارها في جماعة الحوثي وتطوير قدرتها العسكرية؛ بهدف استنزاف الموارد، والمصالح العربية، وتعزيز هيمنتها على مضائق الشرق الأوسط، وقدرتها على فرض «حظر الوصول» في باب المندب وقناة السويس إلى جانب وجودها المباشر في مضيق هرمز.

وأضاف بالقول: «بقدر ما يتم التفاوض عن الحوثيين فإن طهران تظل قادرة على ممارسة أدوار تخريبية وتصعيدية في الإقليم، وبقدر ما يتم العمل على تقويض الحوثيين، فإن الإقليم يكون أكثر جاهزية لصياغة تسويات كبرى، واستعادة الاستقرار والأمن المستدام».

القرن الأفريقي

وتطرق العليمي في سياق مداخلته إلى أثر سلوك الحوثيين الإرهابي على أمن القرن الأفريقي، مستنداً بعودة عمليات القرصنة بوتيرة متصاعدة منذ نهاية عام 2023، وتحديدًا عقب خطف الحوثيين السفينة التجارية «غلاكسي ليدر»، إضافة إلى تحول الحوثيين مثلاً أعلى بالنسبة لجماعات «القاعدة» و«داعش» في الصومال، وصولاً إلى تعزيز التعاون بين جماعة الحوثي و«حركة الشباب» الصومالية.

واتهم رئيس مجلس الحكم اليمني الحوثيين بتكثيف تصدير السلاح إلى الصومال، وقال إن جزءاً من هذا السلاح يتم تطويره إيراني في معامل الحوثيين، أو نقله من إيران إلى اليمن ثم إلى شرق أفريقيا، إضافة إلى دخول الحوثيين على خط الاتجار بالبشر، من خلال تأمين ورعاية خطوط تهريب المهاجرين نحو دول الخليج العربي، وأوروبا، أو حتى القيام بعملية تجنيد للمهاجرين في الداخل.

وعبر العليمي عن أسفه لاستمرار غياب التشابك الوثيق بين اليمن والقرن الأفريقي عن منظور المجتمع الدولي، وقال إن استعادة الأمن في منطقة البحر الأحمر تبدأ من سواحله الجنوبية؛ وهو ما يتطلب القيام بترتيبات متكاملة على صفتي باب المندب.

وفي حين دعا إلى بناء منظومة أمنية إقليمية دولية تنهي ما وصفه بـ«حالة الهشاشة والفراغ» في منطقة البحر الأحمر وباب المندب، قال العليمي: «في حال جرى ذلك، فإن دعم الدولة اليمنية لا يصبح ضرورة حيوية لردع الحوثي وتقويض إيران وحسب، بل يصبح مكوناً أساسياً في استثمار استراتيجي طويل الأمد لتحقيق الاستقرار الإقليمي».

اليمن أكبر المتضررين من وقف المساعدات الأميركية

مع إبلاغ الحكومة الأميركية برنامج الأغذية العالمي بوقف تمويل عشرات المشاريع الممولة من وكالة التنمية الأميركية، يبرز اليمن كإحدى أكبر الدول المتضررة من القرار، خاصة أن المساعدات السنوية الأميركية التي كان يحصل عليها تزيد على 700 مليون دولار تقريباً، وفق مصادر حكومية وإغاثية.

ووفق ما ذكره عاملون في قطاع الإغاثة ومصادر حكومية يمنية، فإن الولايات المتحدة تأتي في طليعة المانحين لليمن بعد السعودية، حيث تستخدم الأموال التي تُقدم عبر وكالة التنمية الأميركية لتغطية الاحتياجات الغذائية لملايين السكان الذين يحتاجون إلى المساعدات أو في تمويل إعادة بناء المدارس والمنشآت الصحية التي تضررت من الحرب التي أشعلتها ميليشيا الحوثي. بحسب صحيفة «الشرق الأوسط».

وأكدت المصادر أنه مع حلول السنة الميلادية الجديدة، زاد الحرمان الشديد من الغذاء في اليمن إلى 42 في المائة، وانتشر الاستهلاك العالي للغذاء السيئ بنسبة 49 في المائة في أساطل الفازحين داخلياً، في حين أن وضع انعدام الأمن الغذائي في البلاد لا يزال عند مستويات مقلقة باستمرار، حيث إن 64 في المائة من الأسر لم تتمكن من الحصول على الحد الأدنى من احتياجاتها الغذائية مع نهاية 2024.

وفي وسط أزمة تمويل خانقة تواجهها الأمم المتحدة، كانت دفعاتها لإيقاف العديد من البرامج واستبعاد أكثر من أربعة ملايين يمني من قوائم المستفيدين من المساعدات الغذائية، لا تعرف المنظمات الإغاثية الكيفية التي سيتم من خلالها تغطية النقص الذي سببه وقف الولايات المتحدة مساعداتها.

وتظهر أحدث البيانات الأممية أن الأسر في مناطق سيطرة الحكومة اليمنية الشرعية عاشت انتشاراً أعلى نسبياً لاستهلاك الغذاء غير الكافي (67 في المائة) مقارنة بمناطق سيطرة ميليشيا الحوثي، التي كانت النسبة لديها 63 في المائة.

تصاعد أعداد المحتاجين

في حين انضم مليون يمني إلى قائمة المحتاجين للمساعدات الطارئة هذا العام، أعاد برنامج الأغذية العالمي أسباب تراجع مستوى انعدام الأمن الغذائي إلى الاضطرابات الاقتصادية، وفجوات المساعدات الإنسانية، وخاصة توقف توزيع المساعدات الغذائية في معظم مناطق سيطرة الحوثيين، ومحدودية فرص كسب العيش.

إلى جانب ذلك، يرى البرنامج أن تزايد الخسائر للتهمة العسكرية خلال الربع الأخير من عام 2024 ساهم في زيادة التدهور في وضع الأمن الغذائي في اليمن، خاصة في الخطوط الأمامية في محافظات تعز والضالع وأبين.

ومع هذه الخسائر ارتفع مستوى الحرمان الغذائي الشديد (استهلاك الغذاء الرديء) إلى 38 في المائة بحلول نهاية العام الماضي (40 في المائة في مناطق الحكومة و37 في المائة في مناطق سيطرة الحوثيين). وتجاوزت جميع المحافظات اليمنية العتبة «المرتفعة جداً»، التي تبلغ 20 في المائة لاستهلاك الغذاء الرديء في ديسمبر (كانون الأول) الماضي، باستثناء محافظة صنعاء.

وبحسب البيانات الأممية، تبنت 52 في المائة من الأسر في مناطق سيطرة الحوثيين و44 في المائة في مناطق الحكومة استراتيجيات تكيف شديدة قائمة على خفض الوجبات الغذائية، وشملت الممارسات الشائعة تقليل أحجام الوجبات.

تحديات عميقة

كانت الأمم المتحدة قد وصفت عام 2024 بأنه كان مليئاً بالتحديات العميقة بالنسبة لليمن، حيث اتسم بالتصعيد الإقليمي، وتفاقم الأزمة الاقتصادية، وزيادة التهديدات لسلامة وأمن الموظفين الأميين والإنسانيين.

وأكدت المنظمة الدولية أن الهجمات من وعلى اليمن قد هدّدت بإلحاق الضرر بالبنية التحتية الحيوية للموانئ البحرية، «وعرضت تدفق الغذاء الأساسي والوقود والواردات الأخرى التي يعتمد عليها ملايين اليمنيين للخطر، وهددت بتسرب نفطي غير مسبوقة». كما نهدت الأمم المتحدة إلى أن الأزمة الاقتصادية في اليمن تدفع بشكل متزايد الأسر إلى اللجوء إلى «طرق بديلة للبقاء على قيد الحياة، بما في ذلك زواج الأطفال». كما انتشر وباء الكوليرا في جميع أنحاء البلاد، حيث يؤثر على أكثر من مائتي ألف شخص، وشردت الفيضانات أكثر من نصف مليون شخص خلال موسم الأمطار الشديد نتيجة أزمة المناخ.

ووفق كبير المسؤولين الإنسانيين في الأمم المتحدة، فإن نقص التمويل لعمليات الإغاثة أجبر برامج حيوية على الإغلاق، حتى مع ارتفاع العدد الإجمالي للأشخاص المحتاجين في اليمن منذ بداية العام من 18.2 إلى 19.5 مليون شخص.

وعلى الرغم من التحديات، قال المسؤول الأممي إن العاملين في المجال الإنساني، الذين يعملون من كُتب مع المجتمعات المحلية، بقوا أقدموا استجابة واسعة النطاق قائمة على المبادئ لنحو 7.8 مليون شخص في عام 2024، وأضاف: «سنبقى ونقدم الدعم لمعالجة المعاناة الإنسانية أينما وجدت، بناءً على الحاجة وحدها».



غروندبرغ يعبر عن قلقه إزاء استمرار العمليات العسكرية في اليمن

وأكد أن هذه الظروف «تعكس غياب حل سياسي مستدام. فبدون أفق للسلم، لا يمكن تحقيق الأذهار»، لافتاً إلى أن مكتبه يواصل العمل مع الأطراف المعنية لإيجاد حلول مستدامة وقابلة للتنفيذ تعود بالفائدة على الشعب اليمني.

الوضع الإنساني في اليمن

إلى ذلك، قال وكيل الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية توم فليتشر إن 19.5 مليون يمني بحاجة إلى المساعدات الإنسانية. وأضاف: «يعاني الملايين من الجوع ويواجهون خطر الإصابة بأمراض تهدد حياتهم. ويشكل الأطفال والنساء أكثر من ثلاثة أرباع المحتاجين. ووفقاً لتقرير برنامج الغذاء العالمي في ديسمبر/كانون الأول، فإن 64% من سكان اليمن غير قادرين على تلبية احتياجاتهم الغذائية الأساسية». وتوقع أن يرتفع هذا الرقم خلال الأسابيع القادمة بسبب الجفاف وارتفاع أسعار المواد الغذائية.

وأشار إلى معاناة الأطفال في اليمن أكثر من غيرهم، حيث «يغيب 3.2 ملايين طفل عن المدرسة. كما أن نصف الأطفال دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية الحاد. ولم يتلق سبعون في المائة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث وأربع سنوات جرعة كاملة من التطعيمات. ويموت الأطفال دون سن الخامسة بمعدل مروع، معظمهم من أمراض يمكن الوقاية منها أو علاجها، ففي عام 2023، توفي بمعدل خمسة أطفال كل ساعة».

من جهتها، اتهمت مندوبة الولايات المتحدة دورثي شيا إيران بتقديم الدعم للحوثيين، بما في ذلك الدعم المادي. وقالت «إن الحوثيين شنوا العديد من الهجمات على البنية التحتية المدنية، وأطلقوا النار على السفن الحربية التابعة للبحرية الأميركية عشرات المرات منذ عام 2023، وهاجموا السفن التجارية من دون تمييز». ورأت أن «استمرار إيران في توفير مكونات الأسلحة والدعم المالي والتدريب والمساعدة الفنية للحوثيين بشكل غير مسبق لاكثر من عقد من الزمان يشكل انتهاكاً لحظر الأسلحة الذي فرضه هذا المجلس على الحوثيين». وقالت «إن أنشطة الحوثيين تهدد أمن المدنيين والموظفين الأميركيين في الشرق الأوسط، وسلامة أقرب شركائنا الإقليميين، واستقرار التجارة البحرية العالمية والاقتصادات المحلية. ولهذا السبب، بدأت إدارة الرئيس الأميركي دونالد ترامب عملية النظر في تصنيف الحوثيين منظمة إرهابية أجنبية. وهذه خطوة مهمة للرد على التهديد الذي يتعرض له المدنيون والاستقرار الإقليمي».

الانحسار المؤقت في الأعمال العدائية، إلى جانب الإفراج عن طاقم سفينة غالاكسي ليدر، يعد تطوراً إيجابياً، علينا استغلال هذه الفرصة لترسيخ المزيد من التهذئة». وحث المبعوث الأممي الأطراف على الاستفادة من فرصة التهذئة الإقليمية الأخيرة لتعزيز الثقة عبر اتخاذ خطوات عملية. وتحدث عن انتظار المزيد من الوضوح بشأن تصنيف الولايات المتحدة المرتقب للحوثيين منظمة إرهابية أجنبية، مشدداً على أنه «من المهم حماية جهودنا الرامية إلى دفع عملية السلام إلى الأمام».

وأوضح أن من بين التطورات المقلقة للغاية موجة الاعتقالات التعسفية الرابعة التي نفذها الحوثيون الشهر الماضي، واستهدفت موظفي الأمم المتحدة، لافتاً إلى أن هذه الاعتقالات ليست فقط انتهاكاً لحقوق الإنسان الأساسية، بل تمثل أيضاً تهديداً مباشراً لقدرة الأمم المتحدة على تقديم المساعدات الإنسانية للملايين المحتاجين. وأضاف أن «الأمر الأكثر استنكاراً وإدانة هو وفاة زميلنا في برنامج الأغذية العالمي أثناء احتجازه لدى أنصار الله (الحوثيين)، وأؤيد دعوة الأمين العام لإجراء تحقيق عاجل وشفاف وشامل في وفاته ومحاسبة المسؤولين عن ذلك».

وحدد إدانة الأمين العام الشديدة لهذه الاعتقالات، مطالباً بالإفراج الفوري وغير المشروط عن جميع المحتجزين، بما في ذلك موظفو الأمم المتحدة، والعاملون في المنظمات غير الحكومية، وأفراد المجتمع المدني، وأعضاء البعثات الدبلوماسية. وعبر عن قلقه البالغ إزاء «التدهور السريع للوضع الاقتصادي في اليمن، هذه المعاناة تطاول الجميع في أنحاء البلاد، في المناطق الخاضعة لسيطرة الحكومة، عانى السكان من انقطاعات طويلة في التيار الكهربائي، وصلت في بعض الأحيان لأكثر من 24 ساعة. ففي الأسبوع الماضي، شهدت عدن ثلاثة أيام متتالية من انقطاع الكهرباء، ما دفع الناس إلى الخروج إلى الشوارع».

وأكد أن التدهور المستمر في قيمة الريال اليمني «أدى إلى ارتفاع أسعار السلع الأساسية، مما جعل تأمين الاحتياجات الأساسية تحدياً يومياً للملايين اليمنيين. بالنسبة للعديد من العائلات، بات تأمين أبسط الضروريات، مثل الغذاء والدواء والوقود، أمراً يفوق قدراتها. هذه المعاناة الاقتصادية لا تقتصر على المناطق تحت سيطرة الحكومة، بل يعاني السكان في مناطق أنصار الله (الحوثيين) من تحديات مماثلة في توفير احتياجاتهم الأساسية».

وأوضح أن معالجة الأزمة الاقتصادية في اليمن عبر حوار مستمر وتدابير ملموسة يعد ضرورياً لإعادة بناء البلاد والتخفيف من معاناة الشعب.

أعرب المبعوث الأممي الخاص إلى اليمن هانس غروندبرغ عن قلقه من استمرار العمليات العسكرية في اليمن، داعياً جميع الأطراف إلى تجنب أي تحركات عسكرية وتصعيدية. وقال غروندبرغ، خلال إحاطته التي قدمها مؤخراً أمام مجلس الأمن الدولي، إن العمليات العسكرية «لا تزال مستمرة في اليمن مع ورود تقارير تفيد بتحريك تعزيزات ومعدات نحو خطوط المواجهة، بالإضافة إلى القصف والهجمات بالطائرات المسيرة ومحاولات التسلل التي تقوم بها جماعة «أنصار الله» (الحوثيين) في عدة جهات، بما في ذلك أبين، الضالع، لحج، مأرب، صنعاء، شبوة، تعز». بحسب «العربي الجديد».

ودعا غروندبرغ جميع الأطراف لتجنب أي تحركات عسكرية وتصعيدية من شأنها أن تؤدي إلى مزيد من التوتر وتزج اليمن مجدداً في دائرة النزاع، لافتاً إلى أن مواصلة مكتبه اتصالاته المنتظمة مع الأطراف لحثهم على خفض التصعيد واتخاذ تدابير لبناء الثقة، من خلال لجنة التنسيق العسكري.

وقال غروندبرغ: «أدرك أن البعض يعتقد أن العودة إلى العمليات العسكرية واسعة النطاق قد تحقق لهم مكاسب، لكنني أؤكد بوضوح أن هذا سيكون خطأ كارثياً على اليمن، وسيهدد استقرار المنطقة بأكملها». وأكد أنه «لا يمكن تحقيق تطورات الشعب اليمني إلى سلام دائم إلا من خلال تسوية سياسية للنزاع. هذا الهدف ليس بعيد المنال، بل هو ممكن وواقعي وقابل للتنفيذ». ولفت إلى أن «عناصر خريطة الطريق تعد ركيزة أساسية لهذا المسار، لقد التزمت الأطراف بوقف إطلاق نار شامل في خطوة أولى نحو تحقيق الاستقرار، فبدون إنهاء الأعمال العدائية، لن تتوفر الظروف الملائمة لحوار سياسي جاد، سيمهد ذلك الطريق لعملية سياسية منظمة، تتيح لليمنيين تقرير مستقبلهم، من خلال مفاوضات شاملة تجرى تحت رعاية الأمم المتحدة».

وشدد المبعوث الأممي على أن مسؤولية خلق مساحة لحل تفاوضي لا تقع فقط على عاتق الأطراف اليمنية وحدها، بل تشمل أيضاً الجهات الفاعلة الإقليمية والدولية، والتي تتحمل مسؤولية مشتركة في دعم المساعي الدبلوماسية، والتهذئة، وتعزيز الحوار الشامل، مضيفاً: «لا يمكن تحقيق سلام حقيقي ودائم إلا من خلال جهود جماعية».

وأشار إلى وقف إطلاق النار في غزة، وتوقف هجمات الحوثيين على السفن في البحر الأحمر وعلى أهداف في إسرائيل، لافتاً إلى أن «هذا



وداع مليوني في تشييع نصر الله وصفي الدين في بيروت



اللبنانية وأعلام حزب الله، بينما علت الهتافات التي عبرت عن حجم الخسارة.

شهدت المراسم حضوراً رسمياً واسعاً، حيث مثل رئيس مجلس النواب نبيه بري رئيس الجمهورية العماد جوزيف عون، في حين حضر وزير العمل محمد حيدر ممثلاً لرئيس الحكومة القاضي نواف سلام، كما شاركت وفود رسمية وشعبية من أكثر من 70 دولة، أبرزها إيران، والعراق، واليمن، والكويت، والبحرين، وتونس.

واستُهلكت المراسم بتلاوة آيات من القرآن الكريم، تلاها عزف النشيد الوطني اللبناني ونشيد حزب الله. قبل أن تنقل الجثامين بين المشيعين لإلقاء نظرة الوداع الأخيرة، ومع تصاعد مشاعر الحزن، شهدت الأجواء تطورا أمنيا لافتا، حيث حلق الطيران الإسرائيلي على علو منخفض فوق المنطقة.

المقاومة مستمرة

في كلمته التي ألقاها خلال التشييع، أكد الأمين العام لحزب الله نعيم قاسم أن «المقاومة مستمرة كخيار إستراتيجي»، مشدداً على أن الحزب باق على العهد رغم الخسائر الكبيرة، وأوضح قاسم أن «الموافقة على وقف إطلاق النار مع إسرائيل في هذه المرحلة تمثل نقطة قوة»، لكنه أكد في الوقت ذاته ضرورة تحمل الدولة اللبنانية مسؤولياتها.

وأضاف أن «إسرائيل لم تلتزم، وقد صبرنا، لكننا نواجه احتلالاً وعدواناً، والقصف على الداخل اللبناني يعد اعتداء واضحاً»، كما شدد على أن حزب الله لن يسمح للولايات المتحدة «بالتحكم بلبنان». وبعد انتهاء المراسم في المدينة الرياضية، حمل المشيعون نعش الأمين العام السابق حسن نصر الله، في مسيرة امتدت لنحو 3 كيلومترات، وصولاً إلى موقع الدفن المستحدث خصيصاً له بين الطريقتين المؤديتين إلى مطار رفيق الحريري الدولي، والذي من المتوقع أن يتحول إلى مزار.

أما جثمان هاشم صفي الدين، فتم نقله إلى مسقط رأسه في بلدة دير قاتون النهر في جنوب لبنان، حيث دفن فيها.

في مشهد يفيض بالحزن والأسى، احتشد أكثر من مليون مشيع في شوارع بيروت، مودعين الأمين العام السابق لحزب الله السيد حسن نصر الله وخليفته هاشم صفي الدين، في واحدة من كبرى الجنازات التي شهدتها لبنان تاريخياً. وتوافدت الجموع الغفيرة من مختلف المناطق اللبنانية، ومن دول عربية وأوروبية، لتشارك في وداع استثنائي، جسّد حجم الفقدان، وألقى بظلاله الثقيلة على قلوب المشيعين. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

حضور استثنائي

وسط الزحام والدموع، تحدث القادمون من مختلف الدول عن حزنهم العميق، وهو ما انعكس في كلام باقر الجابري، القادم من العراق، قائلاً «باستشهاد سيد المقاومة وسيد الجهاد، جئنا نحن المواكب العراقية، وخاصة موكب جمعية أنصار الإمام الخيرية، لنشارك إخوتنا اللبنانيين حزنهم، ولنكون في خدمة المعزين والمشييعين».

أما آيات أيوب، الفلسطينية القادمة من بيروت، فتعبر عن امتنانها وحزنها في آن واحد، وتقول «حضرنا اليوم لنؤكد وجودنا وولاءنا، ولنعلن أننا باقون على خطاه، ماضون في مسيرته، نحن ممتنون جداً للشعب اللبناني، ولأهل الجنوب الذين لم يساوموا على الحق». ومن اليمن، جاء جميل محمد أحمد، متحدثاً بحركة وغضب «جئنا لتشيع سيد الشهداء وسيد الأمة، ولولا الإجراءات المشددة لكان كل الشعب اليمني هنا، لقد كان هذا الرجل نصيراً للعرب والمسلمين، قدم كل شيء لنصرة الحق، ودعم أهل غزة ورفع راية الإسلام هناك». أما الطفلة زهراء، التي وقفت بعينيها الواسعتين وسط الحشد، فكانت لكلماتها وقع خاص، إذ قالت بصوت بريء «عندما استشهد، شعرنا بحزن عميق، لقد فقدناه، لكنه الآن في الجنة، ومع ذلك نشعر أنه ما زال معنا على هذه الأرض».

حشود مليونية

انطلقت المراسم من ملعب كميل شمعون الرياضي في بيروت، حيث احتشدت الجماهير منذ ساعات الفجر الأولى، ووسط أجواء من الحزن والحداد، رفعت الأعلام

Brazil drought lights a fire under global coffee prices

The 54-year-old was one of hundreds of farmers hit by a brutal forest fire in Sao Paulo state, where years of soaring heat and erratic rains are set to drive up the cost of an espresso or latte far afield in Paris, New York or Tokyo.

Brazil, the world's largest coffee producer and exporter, experienced its hottest year on record in 2024 and a record number of forest fires. According to AFP. Locals in the municipality of Caconde believe the fire broke out due to uncontrolled burning of garbage, but experts attribute its scale to drought conditions exacerbated by climate change.

"It was desperate: seeing the flames advance, destroying our plantation, coming within twenty meters of my house," said Donizetti.

His family fought the fire for four days on the remote farm in the mountains of the Atlantic Forest, losing five hectares (12 acres) of coffee -- a third of the family's production area.

Standing alongside scorched and blackened coffee crops, he estimates his land will take three or four years to produce again.

The loss is compounded by several years of unpredictable weather and disappointing harvests in Brazil.

"For about five years it has been too dry, sometimes it doesn't rain for months," said Donizetti. "It has also gotten a lot hotter, it is unbearable."

Invest more to produce less

In 2024, Brazil was responsible for more than a third of global coffee production.

A poor harvest in the Latin American giant significantly impacts international prices.

Arabica coffee, the most popular variety, in December reached its highest price since 1977, listed at \$3.48 per pound on the New York Stock Exchange.

"I have been working in coffee for 35 years and I have never seen a situation as difficult as the current one," said Brazilian coffee grower and consultant Guy Carvalho.

"High temperatures and irregular rainfall force us to invest more to produce the same, or even less, than we did in the past," he added.

"After the last big harvest, in 2020, we have always had some weather problem."

Major coffee producing countries

Carvalho said that the high prices were largely explained by "frustration" over disappointing harvests between 2021 and 2024, and bleak forecasts for 2025. Geopolitical factors such as potential US tariffs and future European Union regulation on deforestation also contributed to the higher prices.

Adapting to changing climate

Some Brazilian coffee producers are adopting new strategies to adapt to the increasingly unpredictable climate.

In Divinolândia, another small coffee-growing town in Sao Paulo state, producer Sergio Lange has turned to shade-grown coffee -- an ancient technique used in places like Ethiopia, the birthplace of coffee.

Planting coffee shrubs under the shade of trees protects the plants from excessive heat and allows them to ripen more slowly, producing a larger, sweeter bean with a higher market value.

Lange and 50 other colleagues have been applying a "regenerative coffee growing model" since 2022, in which the crop is planted alongside other species, grown without pesticides, and relies on a natural water source from the mountains.

"At first, productivity falls, but we expect fantastic results in four or five years," he said.

He pointed to climate change as having a "severe" impact on coffee production. "Producers who fail to adapt will struggle to stay in business," he warned.



في سابقة بتاريخ فرنسا.. ظهور الرئيس الأسبق ساركوزي مرتدياً سوار مراقبة

في سابقة هي الأولى من نوعها في تاريخ فرنسا بدأ الرئيس الفرنسي الأسبق نيكولا ساركوزي البالغ من العمر 69 عاماً تنفيذ عقوبة السجن لمدة عام في منزله، مع ارتداء سوار مراقبة إلكتروني، وذلك بعد إدانته بتهم الفساد واستغلال النفوذ.

وقد رفضت محكمة النقض الفرنسية في ديسمبر/ كانون الأول 2024 الطعن الذي قدمه ساركوزي، مما جعل الحكم نهائياً وواجب التنفيذ. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

وتعود القضية إلى عام 2014، إذ أدين ساركوزي بالتعاون مع محاميه تييرري هيرتسوغ في محاولة الحصول على معلومات سرية من القاضي جيلبير أزيير مقابل وعد بمنحه منصباً فخرياً في موناكو.

وتم الكشف عن هذه المحادثات خلال تنصت هاتفي، مما أدى إلى اتهامهم بالفساد واستغلال النفوذ.

وفي مارس/ آذار 2021 أصدرت المحكمة الابتدائية حكماً بالسجن لمدة 3 سنوات، مع وقف التنفيذ لعامين، وسنة واحدة نافذة تنفذ عبر المراقبة الإلكترونية، وتم تأييد هذا الحكم في مايو/ أيار 2023، وأصبح نهائياً بعد رفض محكمة النقض الطعن المقدم من ساركوزي في ديسمبر/ كانون الأول 2024.

رد فعل ساركوزي وإجراءاته القانونية من جانبه، أعلن الرئيس الفرنسي السابق التزامه بتنفيذ العقوبة، مع تأكيداً على نيته اللجوء إلى المحكمة الأوروبية لحقوق الإنسان، معتبراً أنه ضحية للظلم. وقال في بيان «لقد تقدمت باستئناف أمام المحكمة الأوروبية لحقوق الإنسان التي ستحدد ما إذا كنت ضحية الظلم كما أعتقد، وسوف تتحمل كل العواقب، وسيتم تقديمه قبل نهاية الشهر الجاري».

وأضاف «نظراً لهذا الوضع بالذات واحتراماً للمهام البارزة التي مارستها قررت تعليق أنشطتي العامة كرئيس سابق، والتخلي عن الإدلاء بأي تصريح إعلامي باستثناء هذه الرسالة الشخصية، أما بالنسبة للبقية فسوف أستمّر في ممارسة حياتي المهنية كما مُنحت الحق في القيام بذلك».

واختتم بيانه قائلاً «يجب أن يفهم الجميع أن الشعور بالظلم الذي أشعر به يمنحني طاقة متزايدة، ولن يتوقف إلا عندما يتم الكشف عن الحقيقة، وحتى ذلك الحين سأقاتل بلا كلل ودون أن أنحني برأسي ضد الأكاذيب والافتراءات والتلاعب بكل أشكاله». وبالإضافة إلى هذه القضية يواجه ساركوزي اتهامات أخرى، بما في ذلك مزاعم بتلقي تمويل غير قانوني من ليبيا لحملته الانتخابية عام 2007، وبدأت محاكمته في هذه القضية في يناير/ كانون الثاني الماضي، وتستمر لمدة 4 أشهر.



10 Things That Will Break Your Fast During Ramadan

The thought which crosses many Muslim's minds during the month of Ramadan seems to follow a similar format, "will _____ break my fast?" (Fill in the blank with swearing, vomiting, chewing gum, or brushing teeth).

There's a good reason for this; we all just want some type of guidance as to navigating this blessed month. What exactly is permissible and what should be avoided because it invalidates the fast.

In this article we hope to provide you some clarity regarding the most popular questions which Muslims have regarding things which may invalidate the fast during Ramadan. According to myislam.

General Rule for Things Which Break Your Fast:

Things that break fasting during Ramadan must check the three conditions:

The person knows that it breaks the fast and is not ignorant to it.

The person is conscious of what he is doing and has not forgotten that he / she is fasting.

The person does it of his own free will and is not being compelled or forced to do it. (i.e. it is the choice of the person).

If all three conditions are fulfilled, then the action has broken the fast and one should seek the forgiveness of their Lord.

List of 10 things which break the fast:

There are two categories of things which break the fast, the first being things ingested into the body and the second, things which are expelled from the body.

Things ingested which break the fast:

Eating

Drinking

Medicine, injections, pills, transfusions.

Kidney dialysis, where blood is recycled back and put into the body.

The Second Category refers to actions which lead to bodily fluid from being expelled from the body. These also would break the fast and include:

5- Sexual intercourse

6- Masturbation

7- Menstruation

8- Vomiting (if done deliberately).

8- Post Natal Bleeding

10- Cupping or Blood donation (for blood donation there's a difference of opinion).

The Qur'an has verses mentioning rules for Ramadan (see those ayats in article here). Specifically, in Surah Baqarah ayah 187 it gives us a clear ruling to abstain from sexual activities during this month and to avoid drinking and eating until sunset.

What is permissible with your spouse is kissing, hugging, and embracing as long both can control your desires. The Prophet was said to be affectionate while keeping his fast but he was able to show self-restraint from it escalating further.

Hadith on Ramadan:

Abu Huraira reported Allah's Messenger (ﷺ) as saying:

Allah the Exalted and Majestic said: Every act of the son of Adam is for him, except fasting. It is (exclusively) meant for Me and I (alone) will reward it. Fasting is a shield. When any one of you is fasting on a day, he should neither indulge in obscene language, nor raise the voice; or if anyone reviles him or tries to quarrel with him he should say: I am a person fasting. By Him, in Whose Hand is the life of Muhammad, the breath of the observer of fast is sweeter to Allah on the Day of judgment than the fragrance of musk. The one who fasts has two (occasions) of joy, one when he breaks the fast he is glad with the breaking of (the fast) and one when he meets his Lord he is glad with his fast.

Sahih Muslim 1151



المبادرة إلى فعل الخيرات في شهر رمضان

المرة به لأنه يدل على حرص عظيم على الطاعة) (تفسير الرازي، 22/182).

وإذا كانت جميع المرجعيات الدينية والقانونية ترشد إلى أن لكل عمل جزاء، فقد نصب الله الجزاء الوافر للمتسابق إلى الطاعات، قال تعالى في الآية السابقة: {وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ} [آل عمران، 133]. فقد دلت الآية على أن جزاء المتسابق إلى طاعة الله دخول الجنة. ولتشويق المسلم إلى بذل أقصى جهده لنيل الجنة، فقد ذكر الله تعالى شيئاً من وصفها، من خلال بيان عرضها (الذي قياسه السموات والأرض جميعاً)، وعدم التطرق لتحديد طولها - وإن كان الطول أطول من العرض ضرورة عقلية وعلمية- لبيان سعتها وعظمها من باب أولى. ولتوضيح ذلك، قال (ابن عباس: تقرر السموات والأرض بعضها إلى بعض كما تبسط

التياب ويوصل بعضها ببعض، فذلك عرض الجنة، ولا يعلم طولها إلا الله) (تفسير القرطبي، 4/204).

ومما ورد في السنة النبوية من الحث على المسارعة إلى الطاعات قول رسول الله ﷺ: (بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ فَنَتَأْتِيَكُمُ اللَّيْلُ الْمُنْظِلُ، يُصْبِحُ الرَّجُلُ مُؤْمِنًا وَيُمُسي كَافِرًا، أَوْ يُمُسي مُؤْمِنًا وَيُصْبِحُ كَافِرًا، يَبِيعُ دِينَهُ بِعَرَضٍ مِنَ الدُّنْيَا) (رواه مسلم). فدل الحديث على الحز على المبادرة إلى الأعمال الصالحة قبل تعذر فعلها والاشتغال عنها بما يحدث للإنسان من الفتن الشاغلة، والمتكاثرة، و

المتراكمة كترام ظلام الليل المظلم لا القمر، مما تنحجب معه الرؤيا، وتعظم في الشبه والشهوات. وقد

ذكر النبي ﷺ نوعاً من عظم تلك الفتن، بأن ينقلب الإنسان من الإيمان إلى الكفر -أو العكس- في اليوم الواحد (شرح النووي على مسلم، 2/133، بتصرف).

ومن ذلك أيضاً حديث أبي هريرة رضي الله عنه، قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، أي الصدقة أعظم أجراً؟ قال: (أَنْ تُصَدَّقَ وَأَنْتَ صَاحِبُ شَيْخٍ تَخْشَى الْفَقْرَ، وَتَأْمُلُ الْغِنَى، وَلَا تُثْمَلُ حَتَّى إِذَا بَلَغْتَ الْخُلُقُومَ، قُلْتَ لِفُلَانٍ كَذَا، وَلِفُلَانٍ كَذَا وَقَدْ كَانَ لِفُلَانٍ) (متفق عليه). فقد دل الحديث بدليل العبارة إلى أفضل الصدقة، وبدليل الإشارة والإيماء إلى المسارعة إلى الصدقة في خصوصها، وإلى كل الطاعات في عمومها، ما دام الإنسان موصوف بالصفة، يتطلع إلى الغنى، ويمسك عن الإنفاق خشية النقصان. ونظراً لمحبتة عليه السلام الأمة ونصحه لها، فقد أمر هذا النوع من البشر ألا يتأخر في الصدقة حتى يكون في فراق من الدنيا وإقبال على الآخرة، حيث يشرع -وقتنئذ- في أنواع من الصدقات والهبات والتبرعات.

حلَّ شهر رمضان، وحلت معه الخيرات والبركات. وهو مع ذلك موسم الطاعات والقربات وتكفير الذنوب والخطيئات. وهو فوق ذلك شهر الفضائل الكثيرة، والنعم العظيمة، التي منها ما ورد في قول رسول الله ﷺ: (الصَّلَاةُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ، مُكَفِّرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ) (رواه مسلم).

وقد بين النبي عليه الصلاة والسلام المقصود بالصيام الذي هو سبب لتكفير الخطيئات بما كان صادراً عن العبد على إيمان واحتساب، قال عليه السلام: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ) (رواه البخاري). فقد دل هذان الحديثان أن الله تعالى نصب مكافئة لكل من صام أيام شهر رمضان امتثالاً لأمر الله وطلب الأجر منه سبحانه، في صورة مغفرة ذنوب الإنسان السابقة، صغيرها لا كبيرها.

ولكي يحصل المسلم على الفضل الوارد في الحديثين السابقين، والمكافأة النصوص عليها سابقاً، وجب استحضر الخطوات التصورية والمسلكية التالية، وفقاً لموقع إسلام أون لاين:

إن أفضل نظرة لشهر رمضان اعتباره ظرفاً للتسابق إلى الطاعات والتنافس في القربات، قال الله تعالى: {فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ} الآية [البقرة: 148]. وهذا يدل على وجوب المبادرة إلى الطاعات، والحث على القربات، والاستعجال إلى العبادات عموماً، وفي مواسم مضاعفة الحسنات خصوصاً، وفي شهر رمضان على وجه أخص.

وقريب منه الانشغال في هذا الشهر بالمسارعة إلى طلب المغفرة، قال تعالى: {وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ} [آل عمران، 133]. على أن المسارعة إلى طلب مغفرة الله إنما سبيلها التنافس في تحصيل الطاعات، والمسارعة إلى العبادات سواء ما تعلق منها بعلاقة العبد بربه (كالصلاة، وذكر الله، وقراءة القرآن، وغيرها)، أو ما ارتبط منها بالمعنى العام للعبادة، في ارتباطه بجميع أوجه الخير والإحسان والبر (كحسن الخلق، والصدق في المعاملة، والإحسان إلى الغير، وتعمير الأرض بالخير والصلاح عموماً). وهذا الحز على الإسراع إلى الخيرات قد أكدّه الله تعالى في قوله: {سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ} الآية [الحديد، 21].

هذا من حيث الطلب. وأما من حيث الخير، فقد قال تعالى عن طائفة من المرسلين: {إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ} الآية [الأنبياء، 90]. فظهر بأن علة ثناء الله تعالى على المرسلين المذكورين في سورة الأنبياء، إنما هو مسارعتهن إلى الطاعات. ومعلوم شرعاً أن (المسارعة في طاعة الله تعالى من أكبر ما يمدح



كيف تختتم القرآن في رمضان؟ إليك أفضل 5 طرق تسهل عليك قراءته

- قراءة ستة أجزاء كل يوم من القرآن بالتقسيم على مدار اليوم وبعد كل صلاة وعدم قراءتها مرة واحدة حتى تسهل عملية القراءة.

نصائح لختتم القرآن الكريم في رمضان

ومن النصائح التي يمكن تقديمها لمن يريد ختم القرآن كاملاً في شهر رمضان المبارك ما يلي:
- الحرص على تهيئة النفس قبل رمضان من خلال الحرص على قراءة القرآن الكريم وتدبره في جميع أيام السنة.

- تنظيم الأوقات في اليوم والليلة وكذلك العمل على تخصيص وقت معين حتى يمكن من خلاله قراءة القرآن وتدبره.

- عدم الفتور في القراءة وتشجيع النفس على الخير.

- الالتزام بقراءة الورد اليومي المخصص لكل يوم.

مدار اليوم، حيث يتم قراءة جزء في النصف ساعة الأولى وجزء ثان في النصف ساعة الثانية، وجزء ثالث في النصف ساعة الأخيرة.

4- ختم القرآن أربع مرات في رمضان

يمكن كذلك لكل مسلم ختم القرآن الكريم في سبعة أيام، ويكون ذلك كالتالي:

- قراءة السور الثلاث الأولى من القرآن الكريم في اليوم الأول من شهر رمضان.

- ثم بعد ذلك السور الخمسة التي تليها.

- ثم السبع سور.

- ثم السور التسع.

- ثم السور الإحدى عشر.

- ثم السور الثلاث عشرة

- ثم أخيراً قراءة من سورة ق إلى آخر سورة الناس.

5- ختم القرآن خمس مرات في رمضان

يمكن أن تخطم القرآن الكريم خمس مرات في شهر رمضان المبارك ويكون ذلك عن طريق:

- الخمس صفحات الثالثة بعد صلاة المغرب.
- الصفحات الخمس الأخيرة بعد صلاة التراويح أو وقت السحور.

بهذه الطريقة يختم المسلم القرآن الكريم مرة واحدة في شهر رمضان وبطريقة سهلة للغاية.

وكذلك يمكن أن يتم تقسيم الجزء إلى خمسة أجزاء، كل جزء منها أربع صفحات، حيث يتم قراءة كل أربع صفحات ما بين الأذان والإقامة عند كل صلاة.

2- ختم القرآن مرتين في رمضان

يمكن ختم القرآن مرتين في رمضان من خلال قراءة جزأين كل يوم عن طريق قراءة عشر صفحات في أربعة أوقات مختلفة من اليوم أو من خلال قراءة ثماني صفحات بين كل أذان وإقامة أو بعد كل صلاة.

3- ختم القرآن ثلاث مرات في رمضان

يمكن ختم القرآن الكريم ثلاث مرات في شهر رمضان المبارك، وذلك من خلال تخصيص نحو ساعة ونصف كل يوم للقراءة، ويكون ذلك على ثلاث فترات مختلفة على

مع حلول شهر رمضان الكريم يحرص المسلمون على قراءة القرآن الكريم ويرغبون في ختم سورة في هذا الشهر العظيم لنيل رضا الله والتقرب منه تعالى بكل وسيلة في تلك الأيام المباركة، ويريد البعض ختمه أكثر من مرة، حتى تتضاعف الحسنات عسى أن يغفر الله الكثير من الذنوب، لذا يبحث كافة المسلمين عن طرق سهلة لختتم القرآن في الشهر المبارك بسهولة ويسر، وإليك أفضل 5 طرق لختتم القرآن الكريم في الشهر الفضيل. وفقاً لموقع «مصرأوي».

1- ختم القرآن مرة واحدة في رمضان

يستطيع المسلم ختم القرآن الكريم مرة واحدة في شهر رمضان ويكون ذلك من خلال قراءة جزء واحد فقط كل يوم، حيث إن الجزء عبارة عن عشرين صفحة ويتم تقسيمها إلى أربعة أجزاء.

يمكن أن تقرأ هذه الأجزاء في أربعة أوقات مختلفة وكل جزء منها خمس صفحات، حيث يكون قراءتها كالتالي:
- يتم قراءة الخمس صفحات الأولى بعد صلاة الفجر.
- الخمس صفحات الثانية من بعد صلاة الظهر أو العصر.

كيف توزان بين العبادات ومطالب الحياة

الشيخوخة.

وذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يشير إلى أن حق النفس على الإنسان هو تلبية احتياجاتها بما يتوافق مع الشريعة الإسلامية، وكذلك حق الأسرة، سواء الزوجة أو الأولاد، فإن لهم حقوقاً على الإنسان في الرعاية والاهتمام، وأداء واجباته تجاههم من نصح ونفقة وتعليم.

والمح إلى أن البعض قد يظن أن الانشغال بالصلاة والقيام وحده هو ما يجعل الإنسان من أكثر العبادات، ولكنه في الواقع قد يحرمه من عبادة أخرى قد تكون أعظم أجراً. محذراً من التركيز على نوع واحد من العبادة وترك باقي العبادات التي قد تكون أرفع في الأجر.

وأكد جبر أن النبي صلى الله عليه وسلم رغم كثرة انشغالاته من تلقي الوحي، وقيادة الأمة، والعبادة، والاعتناء بالأحوال الشخصية، كان دائماً حريصاً على السؤال عن صحابته، وتفقد أحوالهم، ليكون بذلك قدوة في كيف يمكن للمسلم أن يوازن بين حقوق نفسه وحقوق الآخرين دون أن يتخلل عن عبادة الله.

أكد الدكتور يسري جبر، من علماء الأزهر الشريف، أن النفس البشرية لها متطلبات طبيعية تتطلب التوازن بين العبادة والراحة، ففي حديثه عن حديث النبي صلى الله عليه وسلم: «إن لنفسك عليك حقاً»، مشيراً إلى أن هذا الحديث يعكس أهمية تلبية احتياجات النفس من الطعام والراحة، بجانب العبادة.

وأوضح العالم الأزهرى، في تصريح له، أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحثنا على مراعاة هذا التوازن في حياتنا، حيث أكد أن النفس تحتاج إلى الراحة من خلال النوم والطعام، وأيضاً إلى الترويح عن النفس بممارسة عبادات متنوعة، فالإنسان لا يستطيع الاستمرار في عبادة واحدة دون أن يشعر بالملل، ولذا جاء التنوع في العبادة ليمنح النفس الراحة ويجنبها الإحساس بالملل، فيمكن للإنسان أن يؤدي عبادات متنوعة مثل الصلاة، زيارة الأصدقاء، البر بالوالدين، طلب العلم، والسعي للرزق.

وأشار إلى أن التوازن بين العبادات المختلفة هو الطريق للاستمرارية في العبادة حتى الوفاة، مستشهداً بقوله تعالى: «وَعِبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ»، فالعبادة لا تتوقف في الشباب ثم تنقطع في



Iraq's Famed 'Hunchback' of Mosul Rebuilt Brick by Brick

The leaning minaret of Mosul in northern Iraq has been restored using its original brickwork, years after it was reduced to rubble under ISIS rule.

The Al-Hadba or "hunchback" minaret is part of the historic Al-Nuri Mosque from where former ISIS chief Abu Bakr al-Baghdadi in July 2014 declared his so-called "caliphate" that committed atrocities across swathes of both Syria and Iraq. According to AFP.

The mosque and minaret were destroyed in June 2017 during the battle to oust ISIS from Mosul, and Iraq's authorities accused the extremists of planting explosives before their withdrawal.

The minaret and mosque are the latest landmarks in Mosul to be restored with the help of United Nations heritage body UNESCO, which has worked for five years to revive several sites there.

The Al-Hadba minaret of today is an exact replica of the old one, "built with the same bricks", said Abdullah Mahmoud of the Iraqi department of antiquities.

"Al-Hadba is our identity, and by restoring it, the identity of the city has been reclaimed." The restored minaret's tilt has been retained at 160 centimeters (63 inches), just as it was in the 1960s.

However, engineers have reinforced the foundations so it no longer leans quite so precariously, as it began to do gradually after being built in the 12th century.

"The minaret's body from the inside needed 96,000 new bricks," Mahmoud said.

"But for the exterior we used 26,000 old bricks" to preserve its historical legacy.

- 'Massive change' -

Days before work was completed, hundreds of workers put the finishing touches to Al-Nuri's columns, dome and yard.

Mahmoud said the mihrab, a niche indicating the direction of the holy city of Makkah, has been largely repaired using its original stones.

But the minbar, from where sermons are delivered, has lost most of its original pieces.

Across the street, Imad Zaki, a former muezzin at the mosque, said: "Every day I stand here for an hour to watch as they are restored to their original state."

"Today one can feel the spirituality. It's as if our souls have finally found peace," added the 52-year-old, wearing a long traditional Iraqi abaya, or robe.

Eighty percent of Mosul's old city was destroyed in the fight against ISIS, and more than 12,000 tons of rubble was removed for the UNESCO restoration project, which also included Al-Tahira and Our Lady of the Hour churches and 124 heritage houses.

The Al-Tahira Church, dating from 1862, has been rebuilt with its arcades, embellished pillars and stained-glass windows.

Maria Acetosio, senior project manager at UNESCO Iraq, said the project aimed "to work in parallel on meaningful monuments for the city and also to bring life back" to Mosul.

"When I arrived here in 2019 it looked like a ghost city," Acetosio said. "In five years plus, there has been a massive change."

- Scars of battle -

After ISIS was defeated, life returned to the city's streets, where the chatter of patrons in small cafes blended with the clatter of construction work at the mosque.

Iraqi authorities will inaugurate the restored landmarks.

But Mosul still bears scars from the ferocious fight against ISIS.

Tucked away in narrow old city alleyways are ruined houses. Some bear the word "safe" scrawled in red on walls, signaling that they that have been cleared of explosives.

The crumbling walls and shattered windows tell tales of displacement. Their original owners, mostly Christian, have yet to return.

Mohammed Kassem, 59, came back to the old city a few years ago, to a new house as his former home was just debris.

Mosul still "needs a great deal" of work before it is back to normal, he said.

"It needs its former residents... the Christians to come back. This is their place," Kassem added.

Across the street from Al-Nuri Mosque, Saad Mohammed, 65, said he hoped the restoration efforts will attract visitors to Mosul, although he still feels sad because of what it has lost.

But he couldn't help but smile when he looked up at the minaret from his little shop.

"We opened the window once and saw the black ISIS flag on top of the minaret. Then we opened it again and the minaret was gone," said Mohammed, who never left Mosul, even at the height of the fighting.

"Today the minaret has risen again, alongside the mosque and the churches. Now we feel safe," he said.



جائزة ابن بطوطة لأدب الرحلة تعلن 12 فائزاً في دورة 2024-2025

أعلن «المركز العربي للأدب الجغرافي - ارتياد الأفاق»، عن أسماء الفائزين في «جائزة ابن بطوطة لأدب الرحلة» (2024 - 2025)، وهي دورة سنتها الثالثة والعشرين، وهم اثنا عشر كاتباً ومحققاً ومترجماً من المغرب ومصر والأردن ولبنان والسعودية. وفقاً لـ «العربي الجديد».

وذهبت الجائزة في فرع «الرحلة المحققة» إلى أربعة فائزين: عبد الهادي الكديوي، من المغرب، عن «رحلة الهشتوكي: هداية الملك العلام، إلى بيت الله الحرام» لأبي العباس الجزولي التلمي أجزبي الهشتوكي، وحرية الريفي، من المغرب، عن «شفاء الغرام في حج بيت الله الحرام» لمحمد بن محمد بن الحسن الحجوجي الدمناتي، وطه الشاذلي، من مصر، عن «سياحة البلدان» لمصطفى بن حسين الحموي الدمشقي الشافعي، ومحمد الأندلسي، من المغرب، عن «الرحلة المكية: فرنسا، الحجاز، الجزائر» لأحمد بن العياشي سكيرج.

وفي فرع «الرحلة المترجمة» فاز بالجائزة عصام محمد الشحات، من الأردن، عن ترجمته «رحلة إلى مصر وسورية» للممستشرق والمؤرخ الفرنسي قسطنطين فرانسوا فولني، أما في فرع «الرحلة المعاصرة»، فذهبت الجائزة مناصفة إلى كل من: عيسى مخلوف، من لبنان، عن «باريس التي عشت: دفتر يوميات»، ومحمد سالم عيادة، من مصر، عن «الفتوحات البوهيمية: رحلات في بلاد التشيك والمجر وإيطاليا».



وذكر بيان الجائز أن عدد المخطوطات المشاركة بلغ هذا العام 43 مخطوطاً جاءت من 9 بلدان عربية، توزعت على الرحلة المعاصرة، والمخطوطات المحققة، واليوميات، والرحلة المترجمة. وقد نُزعت أسماء المشاركين من المخطوطات قبل تسليمها لأعضاء لجنة التحكيم لدواعي السرية وسلامة الأداء. وجرت تصفية أولى تم بموجبها استبعاد الأعمال التي لم تستجب للشروط العلمية المنصوص عليها بالنسبة إلى التحقيق، والدراسة، أو ما غاب عنها المستوى بالنسبة إلى الجائزة التي يمنحها المركز للأعمال المعاصرة. وفي التصفية الثانية بلغ عدد المخطوطات 26 مخطوطاً، ومن ثم الشروع بالتصفية النهائية.

بدوره لفت الشاعر نوري الجراح، مدير عام «المركز العربي للأدب الجغرافي»، والمشرّف على الجائزة، في بيان إعلان النتائج، إلى أنّ «الأعمال المتسابقة هذا العام تميّزت، كالعادة، بوفرة المخطوطات التي تنتمي إلى فروع تحقيق المخطوطات، ودراسات الرحلة، وبدرجة أقل الرحلة المعاصرة واليوميات، والرحلة المترجمة». مُشيراً إلى أنّ «الاهتمام المتزايد بأدب الرحلة تحقيقاً ودراسة، وفق وعي مُتنام بخطورة هذا الأدب، وأهميته في استكشاف نظرة العربي إلى ذاته في علاقته بثقافته، وإلى الآخر في اختلافه الثقافي، وبالتالي تظهير تطوّر الوعي بالاختلاف من خلال دراسة الظواهر الناجمة عن السفر والتواصل مع الآخر».

كذلك نبّه بيان الجائزة إلى أن من بين برامج «المركز العربي للأدب الجغرافي» إقامة ندوتين كبيرتين بالتعاون مع مؤسسات ثقافية عربية واحدة حول «رحلات الحج، وطرقه، وأدبياته»، والثانية حول «حاضرة دمشق بوصفها ممراً للرحالة ومنطلقاً لها، ومقصداً للرحالة العرب والمسلمين، والأوروبيين».

وتصدر الأعمال الفائزة والمنوّه بها عن «دار السويدي» في سلاسل «ارتياذ الأفاق» للرحلة المحققة، والرحلة المعاصرة «سندباد الجديد»، ودراسات أدب الرحلة بالتعاون مع «المؤسسة العربية للدراسات والنشر» في بيروت. أما الرحلة المترجمة وأدب اليوميات فتنتشر بالتعاون مع «دار المتوسط» في ميلانو. ومن المنتظر أن يقام حفل توزيع الجوائز على مرحلتين في كل من الرباط وأبوظبي في موعدين يُحدّدان لاحقاً، وسترافق توزيع الجوائز ندوة حول أدب الرحلة والأعمال الفائزة. يشارك فيها إلى جانب الفائزين وأعضاء لجنة التحكيم نخبة من الدارسين عرباً وأجانب.

يُذكر أنّ الجائزة، التي يرفعها الشاعر محمد أحمد السويدي ويشرف عليها مدير عام المركز الشاعر السوري نوري الجراح، تأسست عام 2000، وأعلنت عن نتائج دورتها الأولى سنة 2003، وهي تُمنح سنوياً لأفضل الأعمال المحققة والمكتوبة في أدب الرحلة.

جائز ابن بطوطة Ibn Battuta Award for the Travel Literature الجائزة العربية لأدب الرحلة

كما جاءت الجائزة في فرع «اليوميات» مناصفة بين السعودي مشعان المشعان عن كتاب «ما أحمله معي: حياة وأسفار وتصوّرات أخرى»، والمغربي محمد محمد خطابي عن كتاب «على وقع خطوات كريستوفر كولومبوس: رحلة إلى أميركا الجنوبية». وفي فرع «الدراسات» ذهبت الجائزة إلى ثلاثة فائزين من المغرب، هم: عبد العزيز جدير عن «الرحلة الأميركية إلى الديار الطنجية»، ومحمد النّظام عن «الرحالون المغاربة وفرنسا في عصر الحماية»، وعبد الرحمن المتّارة عن «صدى المشاهد».

أما الأعمال المنوّه بها، فجاءت في فرع «اليوميات» و«الترجمة»، تضمّن الأول كتاب «الصعود إلى الصين: في وصف المكان وطبغرافيا الإنسان» لمصطفى محمد بشارت من فلسطين، في حين اشتمل الثاني على كتابتي «تحت الخيمة: ذكرياتي في حرب تطوان 1860» من ترجمة المغربي سفيان بلحاج، و«من موسكو إلى سمرقند 1934» لفريدا آتلي، من ترجمة المصري أحمد أبو دياب.

وضمّت لجنة تحكيم الجائزة كلّاً من عبد النبي ذاكر، والطائع الحداوي، وشعيب حليفي، ومفيد نجم، وفاروق يوسف، وشادي علاء الدين، بينما تكوّنت اللجنة العلمية من: خلدون الشمعة، وعبد الرحمن بسيسو، وأحمد برقاي، وإبراهيم الجبين، وأحمد إيبش.

وفاة الكاتب الفرنسي الشهير بول-لو سوليتزر.. مؤلف غزير لروايات إثارة سياسية ومالية

توفي الكاتب الفرنسي ورجل الأعمال السابق بول-لو سوليتزر، عن 78 عاماً، في جزر موريشيوس بالمحيط الهندي، حيث كان يعيش منذ أشهر، على ما أعلنت ابنته.

وقالت أوليفيا سوليتزر: "لقد توفي في المستشفى إثر إصابته بسكتة دماغية"، موضحة أن والدها، وهو مؤلف غزير لإنتاج لروايات إثارة سياسية ومالية، كان قد دخل المستشفى قبل أيام إثر تعرضه لحادثة سقوط. وفقاً لـ (أ ف ب).

كان بيار-لو سوليتزر مليارديراً في ثمانينات القرن العشرين، قبل أن تواجه ثروته تحولات كبرى، وقد وقع على حوالي أربعين عملاً كان يصفها بأنها "أفلام ويسترن مالية"، وباع منها 60 مليون نسخة. ومع ذلك، فقد اتهم بأنه استعان بخدمات أشخاص آخرين ليتولوا كتابة العديد من هذه الروايات باسمه. وخلال الثمانينات، أنتج هذا الرئيس السابق لشركة متخصصة في صنع حمالات المفاتيح، سلسلة من الكتب التي حققت مبيعات عالية، مع عناوين جذابة (بينها "المال"، "النقد"، "الثروة")، واستمر في تحقيق النجاحات مع كتابه "نظام سوليتزر الغذائي" الذي عرض فيه طريقته لإنقاص الوزن.

خلال هذه السنوات المزدهرة، عاش في قصر ذي هندسة إيطالية بمساحة 450 متراً مربعاً في باريس، وكان يمتلك فيلا في سان تروبيه، ومزرعة في أريزونا، ولوحات فنية لفنانين كبار، وسيارة فيراري، وفق تصريحات أدلى بها لمجلة "لو نوفيل أوبس" في عام 2018.

وقد تراكمت النكسات في حياته منذ أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين.

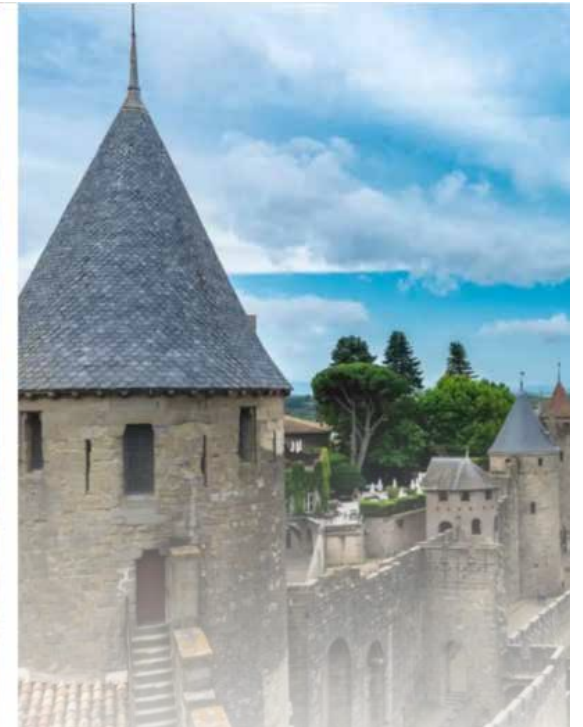
وبعد إصابته بسكتة دماغية في عام 2004، عاش سوليتزر مرحلة طلاق معقدة مصحوبة بمعركة قانونية ضارية حول ثروته مع زوجته الثالثة، دلفين جاكوبسون.

وقد ورد اسمه بعد ذلك في قضية "أنغولا جيت" (بيع أسلحة إلى أنغولا في تسعينيات القرن العشرين).

ودين في عام 2009 بتهمة تلقي أصول مسروقة من شركة، وفي نهاية المطاف تمت تبرئته في الاستئناف، لكنه خرج ضعيفاً إلى حد كبير بعد هذه الإجراءات.

وكان أباً لأربعة أبناء من زيجات عدة، ونال وسام الاستحقاق الوطني، ولكن بعد فضيحة أنغولا، سُحب منه.

وبقي بعيداً عن الأضواء في السنوات الأخيرة، وعاش في بلجيكا ونيس، وكان يعاني من مشاكل صحية، بحسب ابنته أوليفيا التي أوضحت أنه "ذهب للعيش في جزر موريشيوس لاستعادة بعض من عافيته".



فرنسا تطالب بإدراج شواطئ الإنزال وحصون كاركاسون بقائمة تراث اليونسكو

كتبت- مرفت رشاد

أعلنت وزارة الثقافة الفرنسية، أنها قدمت طلبات إدراج شواطئ الإنزال في نورماندي وقلاع كاركاسون والمنطقة المحيطة بها على قائمة التراث العالمي لليونسكو، مشيرة إلى أن المنظمة ستنتظر فيها في يوليو 2026، وفقاً لما نشرته صحيفة «لوفيجارو» الفرنسية.

وقالت الوزارة، إن شواطئ الإنزال كانت مسرحاً لعملية نبتون التي أطلقت في 6 يونيو 1944 على ساحل نورماندي، والتي أدت إلى تحرير أوروبا الغربية ونهاية الحرب العالمية الثانية في أوروبا.

تتكون الممتلكات المقترحة للتسجيل من «مساحة واسعة من الأرض والبحر تغطي القطاعات الخمسة للهبوط التي حددها الحلفاء في عام 1944: شاطئ يوتا، وشاطئ أوماها، وشاطئ جونا، وشاطئ جولد، وشاطئ سورد، أو أكثر من 80 كيلومتراً من الساحل، تنتشر على هذا الساحل بقايا عديدة: مخابئ من جدار الأطلسي، وحطام السفن الحربية الفرنسية والإنجليزية والألمانية، وعناصر لهواة الجمع.

وأضافت الوزارة، أن هذه الشواطئ أصبحت مكان تجمع حول رسالة عالمية، وتحمل ذكرى النضال من أجل الحرية

والسلام، وكان هذا الطلب، الذي بدأ في عام 2014، قد قدم في البداية في عام 2018، لكن دراسته من قبل لجنة التراث العالمي التابعة لليونسكو والتي كان من المقرر أن تجري في عام 2019 تم تأجيلها، مشيرة إلى أنها تدرس «تقييم المواقع المرتبطة بالنزاعات الأخيرة».

وتذكر الوزارة أن اللجنة رفعت هذا الحظر في يناير 2023، مما سمح بفتح طلبات النصب التذكارية المقدمة قبل عام 2022 خارج الحصة المخصصة لطلب واحد سنوياً لكل ولاية.

واعتمدت المنظمة التابعة للأمم المتحدة أيضاً العديد من المبادئ التوجيهية، خاصة فيما يتعلق بمشاركة جميع أصحاب المصلحة الذين يحتمل أن يتأثروا بالنزاع ومنذ ذلك الحين، انضمت خمسة مواقع تذكارية إلى التراث العالمي، بما في ذلك 139 موقع دفن من الحرب العالمية الأولى، تقع في فرنسا وبلجيكا، وأربعة مواقع تذكارية تخلد ذكرى الإبادات الجماعية للتوتسي في رواندا.

وتم إعادة تقديم طلب شواطئ الإنزال في يناير 2025، بعد تحديث الملف، حسبما أوضحت الوزارة. وقال مايكل دودز، مدير لجنة السياحة الإقليمية في نورماندي، لوكالة فرانس برس: «نأمل جميعاً أن يكون هذا الطلب ناجحاً، فهو الخطوة المنطقية التالية في عملية التذكير والاحتفال».

وتشير الوزارة إلى أن «نظام حصون سينيشال كاركاسون (القرنين الثالث عشر والرابع عشر) يتكون من ثمانية آثار موزعة بين مقاطعتي أود وأربييج: تحصينات كاركاسون وحولها قلاع لاستورز، وتيرمس، وأغيلار، وبيرييروتوز، وكويريبيوس، وبويلاورينس، ومونتسيجور».

وتضيف الهيئة أن هذه المعالم، التي بُنيت على قمم صخرية في مناظر طبيعية مهيبة، تمثل فترة محورية في التاريخ وتقدم مثلاً فريداً للهندسة المعمارية العسكرية، مما يمنحها قيمة عالمية استثنائية.



«الطريق إلى بئر السبع»: الحلم والحب في مواجهة الاحتلال

رأس المدهون

تحتفظ رواية الأيرلندية البريطانية إيثيل مانين «الطريق إلى بئر السبع» بمكانة ريادية في الأدب العالمي الذي تناول قضية فلسطين وما جرى في فلسطين عام 1948 ومن بعده في السنوات التي أعقبت عام النكبة. «الطريق إلى بئر السبع» هي شهادة الأدب العالمي على الحق الفلسطيني من خلال «السردية الحقيقية» للصراع وأبعاده الحقيقية والتي لم تزل مطلوبة ونسعى إليها في عالم بات منذ زمن طويل يغض عنها البصر والبصيرة ويحيل أي باحث عن الحقيقة إلى بعض نتائج الصراع وليس إلى الصراع الأصلي ذاته.

صدرت رواية «الطريق إلى بئر السبع» عام 1963، أي بعد خمسة عشر عامًا من النكبة العاصفة وما ترتب عليها من لجوء القسم الأكبر من الفلسطينيين وتشردهم خارج وطنهم وداخل المناطق التي ظلت خارج سلطة الاحتلال (الضفة الغربية وقطاع غزة) والتي كان طابعها العام تمرقُ البنية المجتمعية وفقدان أدوات المقاومة أو حتى الإعداد الحقيقي للرد على النكبة وآثارها المدمرة، وهي صدرت مع بدايات تصدّي الرواية لنكبة فلسطين وأحداثها الكبرى وماسيها غير المسبوقة في العصر الحديث.

تقوم الرواية على رصد ومتابعة رحلة عائلة فلسطينية من الطبقة اليسورة من مدينة اللد التي سقطت بيد المحتلين إلى مدينة رام الله لتتقسّم بعد ذلك بين رام الله وأريحا، حيث تقدّم الكاتبة سردًا حارًا لتلك الرحلة على الأقدام وما واجهه «السائرون» من مصاعب لا توصف في مواجهة التعب والعطش وما عانوه من تشردّ وانفصال أفراد العائلات الراحلة بعضهم عن بعض وحتى فقدان آثار آخرين منهم وخصوصاً الأطفال ومكابدة المرضى وكبار السن لتلاعب الرحلة بل أهوالها التي تفوق قدرتهم على السير في ظل العطش والتعب. هنا بالذات نلاحظ البنائية الروائية المتناسكة والقائمة على توازن موقّف بين عناصر بناء الشخصيات وقوة الحدث الروائي والتفوّق في

تقديم المناخ الروائي في سرد بليغ ويحمل كثيرًا من عناصر التشويق.

«الطريق إلى بئر السبع» هي بمعنى ما رحلة أنطون، الشاب الفلسطيني الذي ينتمي لأب فلسطيني وأم إنكليزية وتوزّعت اهتماماته وأهدافه بين هدفين وعالمين، أولهما التحصيل العلمي الأكاديمي والعمل الوطني بما فيه السعي العملي لفعل شيء عملي حقيقي لاستعادة الوطن المفقود والعودة إلى مسقط الرأس المدينة الأولى التي أصبحت تحت الاحتلال، وهو صراع ظل طيلة الرواية ينمو ويشتعّل فيه حتى اتّفق أنطون مع صديقه وليد على تنفيذ حلم العودة بعد أن تفاهم الصديقان على أن تكون رحلة العودة هدفها مدينة بئر السبع، عاصمة النقب الفلسطيني ومدينة صديق أنطون وليد.

كل تفاصيل الرواية وأحداثها هي بعد ذلك طريق إلى تلك العودة المنشودة التي خطط لها الصديقان وأراداها بداية



لعمل وطني فعلي يحقّقانه في أرض الواقع: هي رحلة في ما وراء الحدود التي يحرسها الأعداء بجيش مدجّج بالسلاح، وهي المواجهة الأولى مع خطوط الحدود التي لم تكن موجودة من قبل والتي أصبح وجودها إعلانًا صريحًا وواقعيًا على تمزيق الوطن والحرمان من أجزاء واسعة منه. قبل الرحلة وخلالها تعصف أفكار أنطون بصراع لم يواجهه من قبل: الوطن والسعي لتحريره واستعادته في مواجهة الحب والحياة المفتوحة على العيش الرغيد الهائئ وتكوين أسرة في ظروف طبيعية واستقرار.

«الطريق إلى بئر السبع» هي مغامرة الإرادة الفردية التي تقع تحت طائلة ألم النكبة ولواعج الشوق إلى الوطن السليب الذي بات حلمًا محظورًا يحتله مغتصبون يتحفزون بأسلحتهم لقتل أحلام كل من يفكر في العودة، والكاتبة إيثيل مانين في هذه الرواية تقدّم سردًا روائيًا أقرب إلى نشيد حزين تشعّ من سطوره آمال الشخصيات بعدوبة تأخذنا إلى تلك الأحلام الوردية التي عاشها جيل

رواية «اخترت إلهًا»... فكرة الحب كمظهر للتحدي

جمال العتّابي

تدور أحداث رواية «اخترت إلهًا» للكاتب عبد الزهرة على الصادرة عن دار كلكامش للنشر أواخر عام 2024 في إطار تاريخي واجتماعي يشير إلى التحديات التي تواجه الشخصيات في سياق اجتماعي معقد، إذ تتشابك قصص أبطال الرواية مع ماضيهم وحاضرهم ومعاناتهم. في سعيهم إلى العثور على معنى وجودهم في عالم مليء بالتمزق والحروب الداخلية والخارجية.

الرواية تتناول قضايا مهمة تتعلق بالهوية، وتعايش الأديان والطوائف، والحياة المشتركة في بيئات وثقافات متنوعة، وتستعرض معاناة الشخصيات في استعادة، أو تشكيل هوياتها وسط تداعيات الصراعات السياسية والدينية والطائفية، بعد الاحتلال الأمريكي للعراق في 2003. محور الرواية يقوم على علاقة حب بين (آدم) الشاب المسيحي، و(حواء) الشابة المسلمة، كانا يسكنان في أحد أحياء بغداد التي عرفت بتعايش ساكنيها على اختلاف مذاهبهم، لم يكن أهلها على استعداد لقبول آدم كزوج لابنتهم بعد أن طلب يدها للزواج بسبب اختلاف الديانتين. كان والد آدم أكثر حذرًا وخشية من هذه العلاقة، فأصرع إلى إبعاد ولده إلى الموصل برفقة عمّه المطران في كنيسة العذراء في الجانب الغربي من المدينة.

يمكن للقراءة المتأنية للنص أن تأخذ القارئ إلى رؤية ما يوحد، أو ما يربط بين شخصيات الرواية، كنص حامل لمقومات البناء السردية الموحى. (جانيت) ولدت في ميسان لعائلة مسيحية، صديقاتها كل واحدة من طائفة ودين، (سعدة ساسون) المعلمة اليهودية، تزوجت من حبيبها المعلم المسلم، أشهرت إسلامها كي لا يشملها التهجير القسري من البلاد. سعدة تتبنى أفكارًا يسارية، تنتمي إلى عصابة مكافحة

الصهيونية، كانت تحب العراق، و(جمهورية الخوف) في العراق لا توفر الأمان لأبنائها، فغادرته مكرهة بعد أن نصبت المشائق لهم في ساحة التحرير.

تعرف آدم في الموصل على شخصية (الدرويش)، كانا يمارسان طقوسهما اليومية في تصالح النفس والروح، لقد امتلأت حياته بأفكار الدرويش، غالبًا ما ينجاس نفسه: أريد إلهًا يركز على الحب والتسامح والجمال، يجعل الإنسان أكثر سعادة، لقد اخترت (إلهًا) يرغبني وإرادتي، من دون وكيل أو وسيط يفرق البشر، أكون الدرويش هو الربان الذي يقودني إلى مرافئ سعادتي؟

في النص السردية، فعل وسؤال تدور حوله الرواية، فأسلوب الكاتب مليء بالرمزية، ومزج الواقعية بالتصورات الفلسفية،

والتأملات الداخلية، ما يمنح القارئ فرصة التفكير والتساؤل. الرواية تتعامل مع مفاهيم الحب الفقدان، والاختيار، وتركز على رحلة البحث عن المعنى وسط بيئة ملغومة بالصراعات التي بدأت تلوح في الأفق، ما يعبر عنها في فصل (الصراصير)



التي اجتاحت الموصل، ومدن أخرى في البلاد، سرعان ما تحولت تلك الصراصير إلى وحوش كاسرة. في إحالة واضحة لسنوات الإرهاب الداعشي المحمّلة بالأسى والدماء. يعود آدم إلى بغداد بعد أن همدت أصوات المدافع، يلتقي بحبيته حواء في نفق ساحة التحرير،

كانت السماء مليدة بالغيوم، والرصاص يأخذ طريقه إلى صدور المتظاهرين، رصاصة مجهولة تخترق جمجمة سعدة، التي قررت العودة إلى بغداد بعد 2003، فقدت أم حواء عقلها بعد أن قتل المثلثون زوجها، ثم استشهد ابنها الوحيد في ساحة الاحتجاجات. كانت آخر نظرة لوجه حواء، عندما كان وجهها شاحبًا وحزينًا، كانت تتنفس بصعوبة بالغة بسبب النرف المتدفق من صدرها برصاصة حقد توجهت إليها.

اكتسبت الرواية بسريتها الكثافة دلالات إيحائية مرئية في ماديتها، في معيشتها، ومرئية بحكم الطابع المأساوي، أو بحكم حضور الموت الذي تنتهي إليه الرواية في طابعها الإنساني. لقد تعامل الكاتب مع فكرة الحب كمظهر للتحدي، وشكل التاريخ والزمن عنصرًا مهمًا في بناء السرد

النكبة وما أعقبها من سنوات كانت حبلًا بالتمنيّات والأفكار، وعاصفة بمشاعر التضحية وحكاياتها لاستعادة حيوية المجتمع أولًا، ثم لبدء طريق جديد نحو العودة المنشودة بالرغم من كل الموانع والمعيقات.

أهم ما في رواية «الطريق إلى بئر السبع» هو بالتأكيد تلك النهاية الفاجعة، الصادمة تمامًا حيث يسقط بطل الرواية أنطون شهيدًا في رحلته الأولى والتي أصبحت الأخيرة إلى تلك المدينة – الحلم بئر السبع وكان الكاتبة شاعت أن تكون تلك الخاتمة التراجيدية إشارة رمزية إلى عبثية الركون للحل الفردي وعبثية الاعتماد على صفاء النية ونبل القصد لتحقيق أهداف كبرى كهدف التحرير واستعادة أرض سليبية.

قارئ رواية إيثيل مانين لا بدّ أن يسجّل إعجابه بهذا العمل الروائي المبكر والذي أعلنت من خلاله انخيازها في تلك السنوات إلى جانب الحق الفلسطيني، خصوصاً وأنها نجحت في تقديم رواية متماسكة فنيًا وفكريًا وتملك معرفة ضافية بالظروف الاجتماعية الفلسطينية وهي التي عرفت فلسطين عن قرب وعايشت أهلها وفهمت البنية الاجتماعية الفلسطينية على نحو جعلها تقدّم روايتها على هذا النحو المتناسك والناض بفنّيته وبمقاربة الواقع على نحو جميل، سواء بالنسبة للشخصيات والأفراد بمستوياتها المختلفة، أو حتى الأفكار والعادات التي تحملها الفئات الاجتماعية المتنوعة والتي تحتفظ كل فئة منها بما يميّزها.

هي رواية الرحيل الدامي ولهذا جاء حلم العودة على قامتها فكان حلمًا داميًا قتل الحالم وقتل معه حلمه كعاشق تنتظره حبيبة وتنتظره بلاد مرّققتها أيدي السطو المسلّح على بلاد الفلسطينيين في رابعة نهار العالم وفي عزّ يقظته، وسيظلّ لهذه الكاتبة الأيرلندية فضل الريادة في تقديم حكاية الفلسطينيين للعالم وبالذات أوروبا التي كان حكامها هم أول من دعم المحتلين وأول من قدّم سرديّة مفبركة لما وقع لفلسطين وأهلها.

وتطوير شخصيات الرواية، فكان عاملاً مهماً ومؤثراً في تشكيل هوية الشخصيات، وفي تحديد مصيرهم، في هذا السياق بعد التاريخ نوعاً من الحمولة النفسية والاجتماعية التي منحت الرواية طابعها الخاص في تناول أحداث مفصلية في تاريخ العراق المعاصر، ويبدو أن الروائي قرأ تاريخ بلاده جيداً في تنبئه لأحداث مايو/أيار 1941، وتهجير اليهود، وإعلان الجمهورية في يوليو/تموز 58، وانقلابات 63 و68، وما تلا ذلك من أحداث بعد 2003. كان الزمن في الرواية متغيراً ومتحولاً وفقاً لمقتضيات السرد وتجارب الشخصيات، يأخذ منحى مستقيماً وأحياناً يتحول إلى زمن مرن فيعيد الروائي ترتيب الأحداث.

لم تكن «اخترت إلهًا» رواية من صنع الخيال، إنما هي حكاية، وحكايات، تنتمي للمعيش، والراهن، وموروث الجماعات، لكنها ليست نقلاً للكلام، فهنا المقصود بالحكاية الفنية، الصياغة البنائية النوعية لها. تنطبق هذه الراهنية على ذكر أسماء الأشخاص، والأمكنة، وتسمية مواضع الأشياء بواقعية المكان، وإظهار هويات المدن، وطابع السلوك ونمط الحياة الاجتماعية، على أن هذه الأجواء تنطوي على مدلولات ترميزية، في مناخ يحافظ على الإحياء بواقعية عالمة، لذا تبني الرواية عالمها بالتركيز على عنصر المكان، وتتوسل أداءً تقنيًا لا يميز تماثلاً وتناسقاً بينيتها، بل يمنحها طابعها المميز، ويغني فضاءها المفتوح على أمكنة عديدة. هل نسبح لأنفسنا بالقول إن «اخترت إلهًا» تتوجه إلى القارئ لوعي واقعه التاريخي والاجتماعي؟ أم أنها صوت داخلي، هو صوت الأنا في علاقتها مع الرب، إذ تتعطف الذات نحو الداخل، لتجعل من هذا العامل موضوعاً يفسر سؤال المرحلة، فقط في هذه الحدود؟

كاتب عراقي

يَمَرُّ فوق رؤوسنا سراب

تجاعيد

تجاعيدُ تتدحرج على سطح تابوت
من خشب بُني
التابوت ينتظر عجزاً
لم تَمُتْ بعد
لكن أصابع يديها هي التي تجيء
وتنقر على سطحه
إنه الآن بيانو
في الخارج
مطر لطيف
يُشارك في السيمفونية
التي تتنامى.

أنا في شارع

أنا في شارع
مع العديد من الناس
يَمَرُّ فوق رؤوسنا سراب
كأنه بساط رهيف مُلَوَّن
تتساقط منه أوراق كثيرة جداً
تحتوي توابيح وفياتنا
نحن الذين نسير على الرصيفين
لكنك لن تعثر على الورقة
التي تخضك أنت بالذات
إلا بمعجزة
لن أعثر على ورقتي طبعاً
فأنا أسوأ حظاً
من كواكب الخريف
أتسلى بالنظر إلى السنة
تتدلى من مصابيح الإشارات الضوئية
اللسان الأخضر يغني
الأحمر يزجر
الأصفر يتلثم
أقضي ساعات خارج بيتي
لقد سئمت قبيلة المساء
وكثيراً ما أرش ملحاً على النوم
هذا ما يجعلني على خلاف دائم
مع أشخاص قابعين في أحلامي
يصرخون باستمرار في وجهي
بمجرد ما أغمض عيني
لكن واحداً منهم على الأقل
يتمنى لي
ليلة طيبة...

*شاعر وروائي ومترجم مغربي.

تُجيد الحممة
وتستطيع الكلام
وعن البطة طبعاً
تذكرنا مشروع زواجنا
لكننا، بدافع الكسل،
أرجأناه
إلى حياة قادمة.

حُلُمي الشتائي

لِبتدأ حُلُمي الشتائي
أغلقه إلى عُصن شجرة
أوراقها رُزق وجُذورها جمر
أما أنا فساخن جداً
لقد شربت من خمرة
الروبوتات
ولأواسي حديقة صغيرة
نَمَتْ فيها أزهار ندم كثيرة
أقف أمامها وأبتسم
لكن أهاتٍ وصرخاتٍ
تصلني من بعيد
فأبتعد ساحباً خلفي
قلقي.

كأس

تركت كأس فارغة
على حافة النافذة
حدث ذلك سهواً
لا أكره هذه الكأس
هي كائن مُرهف
وتتذكر أقدام أناس عصور بائنة
كانوا قد داسوها
وهي بعد حبات زمل
تتذكر أنني أسقطتها مرةً
دون رغبة مني
وأبدت صبراً ولم تنكسر
بل تدحرجت وزست
فوق أصابع قدمي اليمنى
أحياناً أشعر أن أسى يتخلل كيانه
فأسكب فيها نبيداً
أو أغنية شتاء
يحدث أن أتحدث إليها همساً
حتى تتشرب كلماتي
وكثيراً ما تغني عن أروعة
تتبعها خطاها ولا تغتم
سوى الضجر.



مبارك وساط

نبأ سار
صديقي الذي كان قد لعب دور البطل
في مسرحية مثلناها صغاراً
في باحة قرن الحي
جاءني هذا الصباح بخبر سعيد:
البطة التي لفظت أنفاسها قبل أيام
رُثيت قبل نحو ساعة
تسبح في بركة
كان فقدان البطة
قد أثر فينا كباراً وصغاراً
وفي أغلب المعادن
وكذلك في الرُجاء
فالحديد ازداد سواداً
وبكى الذهب
قرعت كؤوس في مطابخ
النحاس أعلن أيام جدد
والفضة لم تعد تقوم
برقصاتها في ضوء القمر
وجاءت صور بالأسود والأبيض
تبحث عن يظهرون فيها
في رفقة البطة
أخت الصديق الذي جاءني بالنبا
من الفتيات الحاذقات
أعيش معها حباً عميقاً
تحدثنا عن مهرتها التي

كم قصيدة غرقت في شفاه مُحكمة الإغلاق

لأنه مضيء مثل عيني.
أنتم تعرفون هذا أكثر:
إذا رنوتم إلى قبة السماء يوماً
ستكون هناك نجمة مجهولة
هي أنا.
قيسوا شعاعي
وخسوفات أقماري
ودوراتي الدقيقة
حول الشمس.

قيسوا نصيبي من النور.

■ ■ ■

شاهد شعري على قبر الشعراء المجهولين
على مدى القرون

من قال لكم حقاً
إن الشعر ينتمي
دوماً إلى النور؟
كم من القصائد والقصائد
قد خُيّت
في أدراج
في صناديق
وفي زنايات رطبة.
كم قصيدة وقصيدة
غرقت
في شفاه مُحكمة الإغلاق
في نومات توهم
وفي كوابيس.
لا تنسوها أبداً
هذه الشموع المجهولة
شموع البؤس.

ها هنا يرقد الصمت.
يا عابراً إذا مررت
اطلب السكون
لبركان النسيان
الذي لا يُطاق.

* ترجمة عن اليونانية: روني بو سابا

شاعرة يونانية من مواليد أثينا عام 1985.
درست الأدب اليوناني في أثينا وتاريخ الأدب
في روما. صدرت لها ستة دواوين شعرية،
إضافة إلى قصص قصيرة وروايات وترجمات
من الأدب الإيطالي.



آنا غريفا

جان دارك في زنايتها

من الصدع في الجدار
تسلل يعسوب
ووقف على شعرها
فصرخت
أن قد أتى ملاكها
وكل الحراس ضحكوا
لأنهم كانوا يتخيّلون
ملاكاً عظيماً بأجنحة مفتوحة مزهوة

عندها أخذتها الحشرة على صهوتها
وراحت الاثنتان تتلألآن
وهما متلاصقتان هكذا
كانتا تحولان في الزناينة
كانتا تطيران هانفتين
في المدى الصغير
المتبقي لهما
أن تدعواهما سماء.

■ ■ ■

1616

رسالة إلى غاليليو غاليلي

أبي الحبيب
من اليوم استدعوني ماريا السماوية
إن رئيسة الدبر تقول إن
هذا الاسم يناسبني

LETTER TO US, YOUNGER



By Jesse Holth

Ready to fly, my heart has been unbuckling
for a long time, waiting. When you finally

arrive, we are given: extra room under the sky,
a thousand days of spring, the ability to read

the wind, what we see tomorrow becoming.
And I know it's a slippery slope—how things

become other things, digging in our heels
to slow erosion. Our mouths purple, gurgling

goodbyes, still unwritten. Like corn, shuck shuck
shucking, the way we must unglove ourselves, pry

loose what's under the skin, hoping to like
what we find, learning to love. Naked, bared out

in full color, we make casts of each other
to remember. A shifting gradient, the low cloud

rolling in, grating the tops of trees—I note the way
machines heat, as if angry. This is what crashed it,

too, I know—this is what crashed us. We take
good scraps where we can find them—asking

questions of the water, clouds pressing down,
small envelope of sky, disappearing. Scraping

my thin, pancake heart—unable to beat, weak
from all that trying—flattened out, stretched

and pulled every inch, every which way—that
final attempt. The sacred question: how much

can we love, before it hurts?

Source: Poetry (January/February 2025)

قصيدتان

ماذا أهدي إليك
ربيع التقويم
طيور الحفريات الأليفة
لم يعد لدي ما أقدمه لك
يا أمنية النوروز!

■ ■ ■

مُظلم

في الصباح،
أعددت كرسياً لمشاهدة زهور الحقل.
كم مُعتماً يَمُرُّ هذا الصباح دون عينيكَ؟
لقد انهارت الدقائق يا نسيما
وعليك الآن أن تتركي روح الزمن وراءك،
دعي الجيران يُفكِّرون
أنك رحلت بحثاً عن الشاي والتبغ.

* ترجمة: محمد الأمين الكرخي



صادق رحماني

ربيع

الآن أخبريني
ماذا أهدي إليك،
والقمر عملة رقيقة
والأشجار أضلاع تبرز من قلب أثري.

Islamic art 'at heart' of medieval Christianity

Thirteenth-century fresco painting in an Italian church depicts an 'altar tent' made of Islamic designs
Medieval churches may have used Islamic tents to conceal a sacred area where prayers, communion, weddings and other rituals took place, according to a study of a 13th-century fresco painting discovered in a church in Italy.

Researchers say the painting in the town of Ferrara almost certainly depicts a real tent, which was brightly coloured and covered in jewels and used to hide the altar when not in use. According to The National.

It is believed the real tent was at one time probably present in the church – brackets and nails have been found which could have been used to hang it in the area where the fresco was painted, known as the apse, which is a high semi-circular dome bay which houses the altar.

Experts think it may either have been a gift from a Muslim leader; a trophy seized from the battlefield; or even a present from Pope Innocent IV – who donated several precious textiles to the Benedictine convent church of S. Antonio in Polesine, Ferrara, where the fresco was painted.



The 700-year-old fresco is thought to be the only surviving image of its kind, offering evidence of a little-known, but possibly common, Christian practice. Cambridge University historian Dr Federica Gigante first came across the fresco early in her career more than a decade ago in her hometown. And although she suspected it was of an Islamic tent at the time, she quickly dismissed the idea, returning to it years later with more experience, by which point she was convinced by what she had found.

"I presented it at a few conferences thinking this will be the perfect venue. Someone will certainly raise their hand and say I have seen something similar," she told The National.

"That didn't happen, so I got to a point where I thought I haven't found any examples yet, even though I have been looking for them for 10 years, if not more."

But that does not mean that it was the only one, she said. Dr Gigante thinks the practice might actually have been quite common.

"I'm saying that for two reasons, in terms of the textiles, it is organic and would probably have been gone by now," she said. "The only circumstances in which Islamic textiles in churches survived was when they were wrapping relics. And there are plenty of frag-

ments in museums because these were originally used to wrap the bone of a saint. And by definition they would have been in airtight containers and untouched for centuries."

Islamic fabrics were also used during the period in Italy in burials, to cover the bodies of important people, she said. "Kings and nobles would be buried in these textiles because they were beautiful and precious," she added.

The structure, design and colour scheme of the painted tent closely resemble the few surviving illustrations of Andalusian tents, including in the 13th-century manuscript, the Cantigas de Santa Maria. They also match one of the few potential surviving Andalusian tent fragments, the 'Fermo chasuble', which is said to have belonged to St Thomas Becket, Archbishop of Canterbury.

A band with Arabic-like inscriptions runs along the edge of the top and bottom border. The textile also features white contours to emphasise contrasting colours reflecting a trend in 13th-century Andalusian silk design.

Other elements include the fresco's painted "fabric", which features blue eight-pointed star motifs and parts originally painted in gold leaf, exactly like the golden fabrics used for valuable Islamic tents. The jewels depicted in the fresco are also similar to a rare surviving jewelled textile made by Arab craftsmen, the mantle of the Norman King Roger II of Sicily (1095–1154), which was embroidered with gold and applied with pearls, gemstones and cloisonné enamel.

"The artist put a lot of effort into making the textile appear lifelike," said Dr Gigante.



الفنان التشكيلي فريد أرمل يرفض جائزة ألمانية.. والسبب غزة

كتبت ميرفت رشاد

رفض الفنان التشكيلي الأمريكي فريد أرمل جائزة كاثي كولويتز المرموقة التي تمنحها الأكاديمية الألمانية للفنون سنوياً، احتجاجاً على «الرقابة المقلقة» التي تستهدف الأصوات الداعمة للفلسطين في ألمانيا، وفقاً لما ذكرته صحيفة «theartnewspaper».

وكتب أرمل، الذي يعيش في برلين وأنتج أعمالاً تعاونية واسعة النطاق حول مواضيع فلسطينية، في رسالته التي رفض فيها الجائزة أنه في المرات السابقة كان سيقبل هذا الشرف بكل سرور.



وأوضح أرمل في رسالة إلى الأكاديمية أن هناك «تحولاً رجعيًا» في السياسات الثقافية الألمانية، يسعى إلى إسكات المدافعين عن الحقوق الفلسطينية، مشيراً إلى أن المؤسسات الثقافية تمارس رقابة ذاتية تساهم في نزع الصفة الإنسانية عن الفلسطينيين من خلال إخفاء وتجريد و«التهم وصوتهم».

كما كتب «في مثل هذا السياق من التهريب، يبدو أن المؤسسات الثقافية الليبرالية تتبنى الرضا عن الذات والرقابة الذاتية كل هذا، بوعي أو بغير وعي».

يأتي هذا الرفض في ظل تزايد القمع

الحكومي ضد الأنشطة المؤيدة لفلسطين في ألمانيا، حيث تم حظر مئات الاحتجاجات وإلغاء فعاليات ثقافية ومنع شخصيات بارزة من دخول البلاد للمشاركة في نقاشات حول القضية الفلسطينية.

تم إلغاء العديد من المعارض وعقد التدرّيس والجوائز في ألمانيا منذ هجوم حماس على إسرائيل في 7 أكتوبر 2023 وبدء الحملة العسكرية الإسرائيلية في غزة لأن المؤسسات الفنية اعتبرت تعليقات الفنانين أو المنسقين أو الكتاب المشاركين معادية للسامية أو معادية لإسرائيل.

في العام الماضي، وافق البرلمان الألماني على



'Emilia Pérez' Wins Best European Film at Spain's Goya Awards

Emilia Pérez star Karla Sofía Gascón was, as expected, not in attendance at this Goya Awards in Spain, but was clearly on the minds of some folks who were. When accepting the Goya for Best European Film (the only prize for which Emilia Pérez was nominated), representatives from the movie's Spanish distributors gave a shoutout to the actress which was met with cheers and applause from the audience at the ceremony in Granada. "In the face of hatred and ridicule," the distributors called for "more cinema, more culture." According to deadline.

Earlier, on the sidelines of the ceremony, Spanish filmmaker Juan Antonio Bayona, who was a member of last May's Cannes jury which awarded the Best Actress prize to the film's four female leads, including Gascón, commented, "Everything that is happening with Emilia Pérez makes me sad because there is a great film behind it."

He was referring to the fallout from Gascón's racist and Islamophobic social media comments and told El Pais, "Karla Sofía Gascón has made a mistake and her messages are inexcusable. She was surely not prepared to live through everything she has lived through and in such a short time she was not well advised. But in the end, if it is about defending tolerance, tolerance also goes hand in hand with compassion. I think that there is a lynching around Karla Sofía Gascón... and we have to put the brakes on a little and also think about the film and all the people who have worked on that film."

In the wake of revelations about Gascón's controversial past statements, she has scaled back and shifted her awards-season appearances. Earlier it appeared she might attend the Goyas, but it was later reported that a decision had been made to skip the awards after a series of conversations between Goya organizers and Gascón.

Emilia Pérez's win in Spain this is not a huge surprise since, similar to last night's Critics Choice Awards, ballots were due before the January 30 scandal first surfaced.

Other films in the Best European Film Goya category this evening were France's The Count of Monte-Cristo, Latvia's Flow, Italy's La Chimera and last year's International Feature Oscar winner from the UK, The Zone of Interest.



مسلسل Paradise: البحث عن قاتل الرئيس الأميركي

محمد صبحي

يستغرق زافيه نصف ساعة لإغلاق المنزل وتحليل الموقف. ولن يكشف إلا لاحقاً عن الرمز السري الذي يعلن وفاة رئيس الولايات المتحدة.

تدور أحداث Paradise في البداية حول هذا التحقيق. يريد زافيه أن يعرف ما حدث، لكن بعضهم يشك فيه لأنه يبدو أن علاقته بالرئيس لم تكن مثالية. ويُشتبه في وكلاء آخرين. هناك مشرف (كريس مارشال) كان على علاقة بكال، وعُيِّن مسؤولاً عن التحقيق.



هناك زوجة الرئيس السابقة ونجله المراهق اللذان لم يكونا على وفاق معه أيضاً. ثم هناك سامانثا ريدموند (جوليان نيكلسون) التي تقود التحقيق بطريقة إشرافية، وهي مليارديرة يبدو أنها تتمتع بصلاحيات سياسية غير عادية في هذا المكان. ما الذي يجعل أغني امرأة في العالم أكثر قوة من القادة؟ هذا أحد الألغاز - ولن يكون الوحيد - المحيطة بالقضية التي تثير أحداث Paradise. هناك أمور أخرى تتعلق بمنطق كيفية عمل هذا المكان والعديد من الأمور الأخرى التي تظهر بعد نهاية الحلقة الأولى، عندما يُكشف عن أمور حول السياق الذي يتجاوز الاغتيال المفترض ويحيط به.

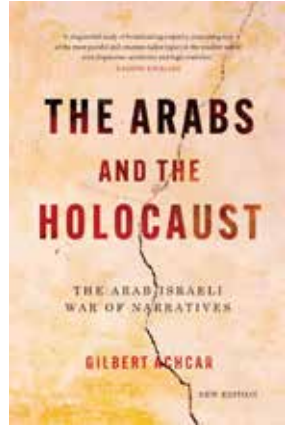
في البداية، ثمة نوعان دراميان مخلوطان في مسلسل Paradise التشويقي المثير الذي ألفه دان فوغلان، كاتب سيناريو Cars ومبدع مسلسل مثل This Is Us، من بين عديد الأفلام والأعمال التلفزيونية الأخرى التي صنعها طوال حياته المهنية. الأول الأكثر وضوحاً ومباشرة يتعلّق بنوع الإثارة البوليسية، والآخر المتسلل خلفه ولكنه ينتهي به الأمر إلى أن يكون بالأهمية نفسها أو أكثر: الخيال العلمي. هنا، لا يمكننا تحليل سوى النوع الأول من هذين النوعين؛ لأن الآخر قد يفسد الفرحة للبعض. لذلك، فهذه المراجعة (القائمة على الحلقات الثلاث الأولى المتاحة للصحافة) ستكون مليئة، أكثر من المعتاد، بتلميحات وتحليلات جزئية وافتراسات مختلفة. بحسب العربي الجديد. منذ البداية، وفي طريقة تصوير المسلسل وبعض تفاصيل إخراجها، من الواضح أن Paradise تتمتع بنوع من الغرابة التكوينية. نعم، يبدو أن كل شيء يشير إلى أنه قصة عميل سري مخصص لأمن الرئيس الأميركي، لكن العديد من الأشياء المحيطة به تبدو غريبة وغير مألوفة. يرأس زافيه كولينز (ستيفلينغ كيه. براون) فريق العملاء المخصصين لأمن الرئيس كال برادفورد (جيمس ماردسن)، وهو شخص يصف نفسه بأنه «جنوبي تقدمي»، ويبدو لطيفاً وودوداً وسكياً. من ناحية أخرى، زافيه جاد ولا يضحك ولا يسترخي أبداً. يبدو مهووساً بعمله ويحاول جعل زملائه يأخذونه على محمل الجد، كما يفعل هو، وهذا ما لا يحدث دائماً.

شخصياً، يعيش زافيه مع ابنته وابنه المراهقين، والآن غائبة (سنستعرف إليها أكثر لاحقاً). يهتم زافيه أيضاً بتنظيم حياته المهنية وما إلى ذلك. ولكن نمط حياة الضواحي المثالي الذي يعيشون فيه ينفجر فجأة عندما لا يستجيب الرئيس لطرقاته الصباحية على الباب، إذ يسكنون في مجمع سكني يعطي اسمه لعنوان المسلسل. يفتح زافيه الباب ويكتشف ما لا يمكن تصوّره: الرئيس مات، وهناك دماء على الأرض، وكؤوس نبيذ نصف فارغة، وبعض الأقراط ملقاة. إضافة إلى ذلك، هناك أشياء مهمة مفقودة. وبدلاً من الإبلاغ عن ذلك فوراً،

The Arabs and the Holocaust. The Arab-Israeli War of Narratives, New Edition

The Arab-Israeli conflict goes far beyond the wars waged on Middle East battlefields. There is also a war of narratives revolving around the two defining traumas of the conflict: the Holocaust and the Nakba. One side is charged with Holocaust denial, the other with exploiting a tragedy while denying the tragedies of others.

In this path-breaking book, political scientist Gilbert Achcar explores these conflicting narratives and considers their role in today's Middle East dispute. He analyzes the various Arab responses to the Holocaust, from the earliest intimations of the genocide, through the creation of Israel and the occupation of Palestine, and up to our own time, critically assessing the political and historical context for these responses.



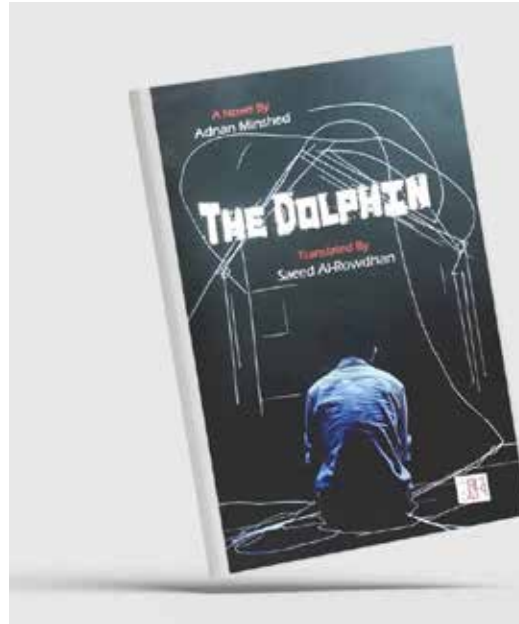
Achcar offers a unique ideological mapping of the Arab world, in the process defusing an international propaganda war that has become a major stumbling block in the path of Arab-Western understanding.

About the Author

Gilbert Achcar is Professor of Development Studies and International Relations at the School of Oriental and African Studies, University of London. He has written extensively on politics and development economics, as well

as social change and social theory. His publications include The Clash of Barbarisms: September 11 and the Making of the New World Disorder, published in fifteen languages; Perilous Power: The Middle East and US Foreign Policy, with Noam Chomsky; The People Want: A Radical Exploration of the Arab Uprising; and Morbid Symptoms: Relapse in the Arab Uprisings; and The New Cold War: The United States, Russia and China, from Kosovo to Ukraine.

بعد رحيل صاحبها: رواية «الدولفين» للراحل عدنان منشد إلى الإنجليزية



البروفيسور داود.

ومن شخصيات الرواية الأخرى الفاعلة في أحداثها الفتاة باسمين الجميلة عشيقته الحاج (الضبع) الذي أهداها شقة فخمة وسيارة ألمانية الصنع ولوحة للرسم العراقي المعروف ضياء العزاوي، وتبدو باسمين رافضة الأعمال الإجرامية وتقع في حب البروفيسور لكن الحاج يصفها ويسلم جثتها إلى البروفيسور ليحولها إلى سائل.

وقد مهد المترجم لمتن الرواية المترجمة بدراسة عن أدب الحصار في العراق كانت قد نشرتها الناقدة العراقية د. نادية هناوي، وذكرت فيها أن «رواية (الدولفين) نموذج لأدب الحصار الاقتصادي الذي أضر بكافة شرائح المجتمع العراقي».

صدرت هذه الترجمة عن دار «فضاءات الفن» للطباعة والنشر.

موازين حياته، لتتهرب زوجته هالة ولدهه بلاسم مع تاجر كبير للدواجن. يتحول البروفيسور من عالم كبير في البيولوجيا إلى سائق سيارة أجرة كندية الصنع يطلق عليها العراقيون اسم «الدولفين»، وبذلك يكتسب اسم الدولفين عندما يعمل سائق أجرة لسبع سنوات.

ويحدث أن يلتقي بشخص اسمه محمود (الضبع) وهو زعيم عصاية لخطف واغتيال الأبرياء، فينزلق البروفيسور في أعمالهم بتسخير إمكاناته العلمية لتحويل جثث المدغورين إلى سائل، وبذلك يخفف من إمكانية اكتشاف الجرائم، ثم يظهر العميد عبد الباقي الذي يعاني من جروح عميقة سببها له «الضبع» عندما أطلق عليه النار وهو ملازم قبل عشرين سنة، وفي النهاية يصفى العميد الحاج محمود (الضبع) وجميع أفراد عصايته، ولكنه يتعرض هو الآخر إلى التصفية أيضاً، ولم يسلم سوى

صدرت أخيراً الترجمة الإنجليزية لرواية «الدولفين» للكاتب العراقي الراحل عدنان منشد. وأنجز الترجمة الكاتب والمترجم سعيد الروضان الذي قدمها بقوله: «كتب عدنان منشد روايته الأولى والأخيرة هذه ورحل عن دنيانا قبل أن يرى طبيعتها العربية التي صدرت عن الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق».

وقد استقطبت الرواية اهتمام النقاد والروائيين والصحافة الثقافية وأقيمت لمناقشتها عدة ندوات من قبل مؤسسات أدبية أسهم فيها معنيون بالسرد الروائي مشيرين إلى جماليات خاصة فيها.

وتدور أحداثها حول البروفيسور «داود محمد أمين» الخبير في مجمع الطاقة النووية والذي يتقاضى مرتباً عالياً مكنته من شراء المجوهرات والهدايا لزوجته الجميلة هالة غير أن ضرب المفاعل النووي العراقي في بداية الثمانينات قلب

صدر حديثاً.. كتاب «الموت على كنبه مريحة: كيف ننجو من الحياة الحديثة»

صدر حديثاً عن دار الساقى في بيروت كتاب «الموت على كنبه مريحة: كيف ننجو من الحياة الحديثة» للكاتب والخبير بول تايلر، بترجمة سلمى الحافي.



وأوضحت الدار أن الكتاب، الحائز على جائزة كتاب الأعمال الأسترالي لعام 2023، يناقش معضلة الإنسان المعاصر كجسم قديم في عالم حديث، حيث يواجه تحديات صحية ونفسية متزايدة رغم تطور وسائل الراحة في حياتنا اليومية.

وأضافت أن المؤلف يستعرض الآثار السلبية للحياة العصرية على صحة الإنسان، من زيادة معدلات السمنة والاكتئاب والإدمان على الأدوية، إلى مخاطر الأطعمة المصنعة والبيئات المكيفة حرارياً والانفصال الجسدي الناتج عن العالم الرقمي.

ويقدم الكتاب مجموعة من التدريبات والنصائح العلمية المتعلقة بالطعام والنوم والرياضة والاستحمام، بهدف مساعدة القراء على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية

والازدهار في عالمنا المعاصر. وقد نال الكتاب إشادة الكاتبة ليزا ستيفنسون التي قالت إنها «ستخبر كل من تحبه عن هذا الكتاب».

يذكر أن بول تايلر يجمع بين خبرات متعددة، فهو اختصاصي في علم وظائف الأعضاء، وخبير تغذية وعالم أعصاب، كما أنه يشغل منصب مدير معهد Mind Body Brain Performance Institute، ويقدم ورش عمل متخصصة في المرونة والقيادة والأداء التنفيذي إلى العديد من الشركات.

كتاب «عصر التعايش» لأسامة المقدسي: المشرق العربي منذ القرن الـ19

المزمنة، متجاهلة ما تعرضت له المنطقة حقاً من تشوهات جغرافية وثقافية وإبستيمولوجية وسياسية، كان للإمبريالية الأوروبية والأميركية دوراً أساسياً فيها.

كذلك يرى المقدسي في كتابه أنه لكي نزوي تاريخ العيش المشترك بوصفه تاريخاً لا خيلاً، أو أمنية، أو إشكالية، أو كراهية للذات، يجب أن نكون قادرين على تقبّل التناقض وعدم الكمال. ويتعين علينا أن نواجه بصدق الماضي الإسلامي والعثماني والعربي كما كان، لا كما نريده أن يكون. كذلك علينا أن نفهم لماذا لجأنا في العصر الحديث إلى السرديات الرومانسية عن العصور الذهبية الغابرة.

وينبّه الباحث الفلسطيني، في المقابل، إلى أن إنجاز هذا العمل التاريخي الجاد، ولجعله ذا معنى لأي مشروع من مشاريع التحرر، يتعين علينا، أولاً، أن نتخلص من المفاهيم الاستعمارية الموروثة عن دونيتنا مقابل الغرب، الذي حول نفسه تماماً إلى أسطورة.

أسامة المقدسي، باحث وأكاديمي فلسطيني، أول رئيس لكريسي مي زيادة للدراسات الفلسطينية والعربية، وأستاذ التاريخ في جامعة كاليفورنيا. صدرت له مؤلفات عديدة، منها: «ثقة في غير محلها: علاقة الوعد المنكوث 1920 - 2001» (2010)، و«مدفعية السماء: المبشرون الأميركيون وفشل تحويل الشرق الأوسط إلى المسيحية» (2008)، و«ثقافة الطائفية: الطائفة والتاريخ والعنف في لبنان في القرن التاسع عشر تحت الحكم العثماني» (2000).

يشرح كتاب الباحث الفلسطيني أسامة المقدسي «عصر التعايش: الإطار المسكوني وصناعة العالم العربي الحديث»، الصادر بطبعة عربية، عن «مركز دراسات الوحدة العربية»، التي أنجزها المترجم السوري علاء بريك هندي، كيف ظهرت ثقافة العيش المشترك الحديثة في المشرق العربي بظل الدولة العثمانية خلال القرن التاسع عشر، واستمرت إلى ما بعد سقوط الدولة العثمانية، حين أخذت القوى الاستعمارية الأوروبية تسعى مراراً لاستغلال التنوع الديني والعِرقي الغني والمتعدد المسكوني للمنطقة العربية.

يتضمن الكتاب ستة فصول موزعة على قسمين: الأول بعنوان: «الإمبراطورية العثمانية قبل القرن التاسع عشر»، وتندرج تحته ثلاثة فصول: «الاختلاف الديني في العصر الإمبراطوري»، و«بوتقة العنف الطائفي»، و«العيش المشترك في عصر الإبادة الجماعية»، والثاني حول «المشرق في مرحلة ما بعد الحرب العالمية الأولى»، وتندرج تحته ثلاثة فصول أيضاً: «التعددية الاستعمارية»، و«الطائفية ومناهضتها في العالم العربي بعد الانهيار العثماني»، و«كسر الإطار المسكوني العربي واليهودي في فلسطين».

ويوضح العمل، الذي صدر بالإنكليزية، أولاً، عن «منشورات جامعة كولومبيا»، عام 2019، كيف أضعفت القوى الاستعمارية المنطقة العربية، وسعت لتفكيكها، وبالتالي التحكم في مصيرها ومستقبلها، فعملت على تقسيم المنطقة وشجعت الاستبداد المحلي المتكون وفق أهوائها؛ كذلك شجعت الكذبة الكبرى التي تزعم أن منطقتنا مسكونة بمشكلة الطائفية



إذاعة القرآن الكريم
من ديترويت
HOLY QURAN RADIO
FROM DETROIT

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





جيمس ديفيد فانس.. أول نائب رئيس أميركي من جيل الألفية

«أتأرجح بين الاعتقاد بأن ترامب غبي خبيث مثل نيكسون (الرئيس الأمريكي السابق ريتشارد نيكسون) الذي ربما لم يكن بهذا السوء، وبين أنه هتلر أميركا». لكنه انقلب رأساً على عقب في موقفه، وأصبح من أكبر داعمي ترامب، خاصة بعدما «رأى النجاحات التي حققها ترامب حين كان رئيساً للبلاد» من 2016 إلى 2020، حسب ما يقول بعض المسؤولين الجمهوريين مفسرين هذا التغيير. فحين ترشح فانس لعضوية مجلس الشيوخ في انتخابات التجديد النصفي عام 2022، غيّر موقفه وبدأ يقترب من توجهات ترامب، وكافأه هذا الأخير بدعته من أجل الفوز بالمنصب.

وكانت فانس باكورة ذلك التغيير أن فانس قلل من شأن هجوم أنصار ترامب في السدادس من يناير/كانون الثاني 2021 على مبنى الكونغرس، في محاولة منهم منع المصادقة على نتائج انتخابات 2020 التي انهزم فيها ترامب أمام مرشح الحزب الديمقراطي جو بايدن. وكشف فانس في مقابلة مع صحيفة «نيويورك تايمز» في يونيو/حزيران 2024 أنه اجتمع مع ترامب عام 2021 وتقاربا خلال حملته للفوز بعضوية مجلس الشيوخ. وأكد أنه لم تكن هناك لحظة «كشف» غيرت وجهة نظره في ترامب، بل إنه «أدرك تدريجياً» أن معارضته للرئيس السابق «كان سببها أساساً أسلوب وليس الجوهر».

وقال فانس لنيويورك تايمز «سمحت لنفسي بالتركيز كثيراً على أسلوب ترامب لدرجة أنني تجاهلت إلى حد بعيد الطريقة التي كان يقدم بها شيئاً مختلفاً تماماً في ما يتعلق بالسياسة الخارجية، والتجارة والهجرة». وفي السياق ذاته، قال فانس على قناة فوكس نيوز عام 2021 «لقد كنت منفتحاً للغاية بشأن حقيقة أنني قلت تلك الأشياء الانتقادية، وأنا نادم عليها، وأنا أسف لكوني مخطئاً بشأن هذا الرجل». وبعد فوز ترامب بولاية ثانية عام 2024، أدى فانس اليمين الدستورية في 20 يناير/كانون الثاني 2025، نائباً للرئيس، في حفل تنصيب عُقد داخل مبنى الكابيتول.

المناصب والمسؤوليات

خدم في سلاح مشاة البحرية الأمريكي (المارينز) 4 سنوات بدءاً من عام 2003. انتخب عام 2022 في الانتخابات النصفية سيناتوراً عن ولاية أوهايو. كان محامياً لعدة شركات. عينه المرشح الجمهوري دونالد ترامب نائباً له في الانتخابات الرئاسية الأمريكية لعام 2024. نائباً للرئيس ترامب عام 2025.

مؤلفاته

في عام 2016 كتب مذكرات بعنوان «مرثية قروي» (عنوانها الأصلي بالإنجليزية Hillbilly Elegy)، يتحدث فيها عن المعاناة التي عاشها هو والمجتمع القروي الذي قضى فيه طفولته مع سكان المناطق الريفية الجبلية الفقيرة بالولايات المتحدة. ويتناول الكتاب نشأة فانس وتجاربه في ميدلتاون، والفترة التي قضاها في كنتاكي، فروى عن كيفية توارث الفقر بين العائلات وتناول مشاكل الإدمان والعنف المنزلي. كما تحدث فيه عن بعض الذكريات عن جدته، وأشاد بها لأنها كانت عمود استقرار الأسرة، كما كانت تشجعه على الارتقاء وتحدي الظروف الصعبة. وقد تم اقتباس الرواية وتحويلها إلى فيلم سينمائي بالعنوان نفسه على منصة نتفليكس عام 2020، وترشحت بطلته لجائزة الأوسكار.

الجزيرة نت



7 أكتوبر/تشرين الأول 2023 واستمر شهوراً. ودعا إلى دعم قوي لإسرائيل حتى «تهزم» حركة المقاومة الإسلامية (حماس)، ويرى أن هذه «الهزيمة» هي التي ستسمح بفتح بوابة التطبيع الإسرائيلي مع العرب. عارض فانس الغزو الأمريكي للعراق عام 2003، ولكنه عمل في الشؤون العامة لجيش بلاده في العراق بعد الغزو، ويعتبر أن أميركا لا تحسن إدارة الحروب في المنطقة. وقال أمام مجلس الشيوخ لاحقاً بعد الانسحاب الأمريكي ودخول إيران فاعلاً أساسياً في الساحة السياسية العراقية إن أميركا بغزوها خلقت وكيلاً لإيران في الشرق الأوسط. وأضاف «رأيت عندما ذهبت إلى العراق أنني تعرضت للكذب»، وأن «الوعود التي قدمتها مؤسسة السياسة الخارجية في هذا البلد كانت مجرد مزحة». كما يرى فانس أن الغزو الأمريكي تسبب في هجرة المسيحيين من العراق، وأن واشنطن «قضت على واحدة من أقدم المجتمعات المسيحية في العالم». يرفض جيه دي فانس أيضاً التمويل الذي تبذله واشنطن لأوكرانيا في حربها ضد روسيا، ويقول إنه «ليس من مصلحة أميركا أن تستمر في تمويل حرب لا نهاية لها فعلياً».

موقفه من ترامب

عرف عن فانس انتقاده الشديد لترامب ومعارضته له، خاصة قبل انتخابات الرئاسة عام 2016، فقد شبهه في جلسات خاصة بالزعيم النازي الألماني، وسماه «هتلر أميركا»، وقال عنه إنه «أحمق» و«يستحق الشجب». وكتب فانس إلى أحد زملائه على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك في عام 2016

محام وسياسي أمريكي ولد عام 1984 في جنوب غربي الولايات المتحدة الأمريكية، تخرج في كلية القانون ودخل غمار السياسة في الحزب الجمهوري، وتدرج فيه إلى أن أصبح عضواً في الكونغرس، وعينه المرشح الجمهوري دونالد ترامب نائباً له في الانتخابات الرئاسية لعام 2024. ليصبح أول نائب رئيس من جيل الألفية. وبعد فوز ترامب في الانتخابات الرئاسية لعام 2024، أدى فانس اليمين الدستورية يوم 20 يناير/كانون الثاني 2025 نائباً لرئيس البلاد.

المولد والنشأة

ولد جيمس دونالد بومان (فانس) في 2 أغسطس/آب 1984 في بلدة ميدلتاون بولاية أوهايو جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية. وتختصر الصحافة الأمريكية اسمه على صيغة «جيه دي فانس».

والده دونالد راي بومان من أصل أيرلندي ومن مواليد 1959، وأمه بيفرلي فانس (سميت ببفرلي كارول بعد زواجها الثاني)، وهي من مواليد 1961. انفصل والداه وهو لا يزال طفلاً صغيراً، فنشأ مع جده وجدته لأمه، خاصة أن والدته كانت مدمنة على المخدرات، وبسبب نشأته مع جده أخذ اسمه العائلي «فانس». عاش جيمس وأخته ليندسي طفولة صعبة وعانى من الفقر في كنف جده جيمس فانس وجدته بوني بلانتون (سميت بوني فانس بعد الزواج من جده)، وانتقلوا للعيش شرق ولاية كنتاكي.

انتقل جيمس بعد ذلك للعيش مع أمه وزوجها الجديد، الذي أخذ اسمه العائلي وأصبح يسمى جيمس هامل، ولكنه عاد فيما بعد وتشتب باسم عائلة جده، فأصبح اسمه بشكل نهائي جيمس ديفيد فانس.

تزوج جيمس عام 2014 من المحامية أوشا تشيلوكوري وأنجبا 3 أطفال: ولدان سميتهما إيوان وفيفيك، وابنة سميها ميابل. وتعرف عليها لأول مرة عندما كانا زميلين بكلية القانون في جامعة بيل، وعقدا قرانهما بعد عام من تخرجهما. وقال في مقابلات صحفية إنه كان يعتبرها «مرشدته الروحية» في الجامعة، وأثنى عليها كثيراً بسبب دعمها المستمر له في حياته العملية والسياسية.

الدراسة والتكوين العلمي

تخرج جيه دي فانس من ثانوية ميدلتاون عام 2003، ثم التحق بسلاح مشاة البحرية الأمريكية (المارينز) لمدة 4 سنوات، وأثناء خدمته أرسل للعراق للخدمة في الشؤون العامة بعد الغزو الأمريكي. التحق فيما بعد بجامعة ولاية أوهايو وحصل منها على بكالوريوس العلوم السياسية والفلسفة عام 2009. كما حصل على شهادة القانون العام في عام 2013 من جامعة بيل، ثم عمل في شركة «سيدلي إل إل بي» للمحاماة، وفي شركات استثمار في كاليفورنيا وأماكن أخرى منها وادي السيليكون.

التجربة السياسية

جيه دي فانس عضو في الحزب الجمهوري، وهو من دعاة سياسة «أميركا أولاً»، لكنه مؤيد قوي لإسرائيل وللتطبيع العربي معها. كما أنه مؤيد بشدة للتيار المسيحي في الولايات المتحدة ويرى أن بلاده «لا تزال أكبر دولة ذات أغلبية مسيحية في العالم»، ويعتبر أن هذا التيار الديني هو السبب وراء الدعم الأمريكي لإسرائيل. عبر في أكثر من مناسبة عن دعمه للعدوان الذي شنته إسرائيل على قطاع غزة في

أزمة المنظمات الدولية والإقليمية

إذا أردنا تقييم أداء أي مؤسسة أو منظمة أو أي فعل ما، فإن المعالجة المنطقية العلمية تشترط العودة إلى الأهداف التي تقف وراء إرساء أي منظمة أو الأهداف التي دعت إلى القيام بفعل ما. هذا ما يميز الفعل الإنساني العقلاني بشكل عام حسب مقاربة عالم الاجتماع الألماني ماكس فيبر، حيث إن السلوك العقلاني بكل بساطة هو سلوك حامل لهدف. ومن هذا المنطلق الذي يؤكد أهمية الأهداف في المبادرة والتأسيس والقيام بالفعل، فإن التقييم يكمن بالأساس في قياس المنجز من الأهداف واستنتاج التوصيف الموضوعي لها، الذي عادة ما يخير التوصيف الكمي ورصد المؤشرات.

في هذا الإطار، وأمام ما يحصل في العالم من تزايد في التوترات والتجاوزات واشتداد الأزمات، فإننا نطرح هذا السؤال: كيف هو حال دور التحكيم للمنظمات الأممية والمؤسسات السياسية والمالية الدولية الكبرى اليوم؟ وهل هي نجحت في تحقيق الأهداف التي تأسست من أجلها؟

لنتذكر أولاً أن منظمة الأمم المتحدة بوصفها أهم المنظمات الدولية قد تأسست في سنة 1945 والعالم في أوج الحرب العالمية الثانية؛ إذ كانت الحاجة إلى الأمن والسلام بعد ملايين من القتلى وضحايا الحرب ملحة جداً.

إن، بكل عظمة وبساطة، فإن الهدف الجوهري هو تحقيق الأمن والسلام في العالم. غير أن المؤشرات تشير



د. آمال موسى

قوى جديدة، خصوصاً ذات الوزن الدولي مثل الصين وروسيا قد دخلت لتعديل المسار. بل إن من أهم أسباب التوتر الدولي اليوم هذا الصراع بين الولايات المتحدة والصين وكأننا في طور تاريخي يقسم العالم معسكرات بدلاً من المعسكرين في زمن الحرب الباردة سابقاً. وأغلب الظن أن الصراع في تصاعد أكثر من ذي قبل؛ لأن ظهور القوى الجديدة مسألة جدية جداً، خصوصاً أن التعداد السكاني لـ 17 قوة صاعدة اليوم قرابة الـ 60 في المائة وسيسيطرون على ثلث الاقتصاد العالمي. نحن في لحظة مخاض حقيقية وعسيرة لنظام دولي جديد بتأثير اقتصادي وعسكري وعلمي وثقافي، ولكن مؤشرات عدة تظهر تأزم أوروبا، وكل هذا يصب في صالح القوى الدولية الصاعدة، وإذا ما عدنا إلى السؤال المنطلق في مقالنا هذا، فإن ما تم رصده دليل على الفشل الذريع للمنظمات الأممية وصندوق النقد الدولي والبنك الدولي، حيث إن الأمن مهدد في العالم وفرص السلام في تراجع كبير، ولا دور للمنظمات الأممية في تعديل مسار العولة. ولو كانت المنظمات الأممية تقوم بدورها كما يجب لما ظهرت مثل هذه الدعوات أصلاً.

التحدي الراهن هو كيف تكون المنظمات الدولية والإقليمية في صالح الإنسان والشعوب. وكي يتحقق هذا المنعرج لا بد من صلاحيات جديدة نافذة.

- نقلاً عن الشرق الأوسط

Nawaf Salam's mission-impossible cabinet is Lebanon's last hope and last chance



Ramzi Abou Ismail

Nawaf Salam has stepped into the hottest seat in Lebanese politics, leading a government tasked with reforming a broken financial system, rebuilding a failed state, and negotiating the most delicate ceasefire in years — all within a political minefield designed to ensure failure.

The clock is ticking. In just over a year, Lebanon faces new parliamentary elections, and Salam's government is already running on borrowed time. Can it deliver tangible results before entrenched political forces and sectarian strongholds rip it apart? Or will it become just another name in Lebanon's long list of wasted opportunities?

This is not just a test for Nawaf Salam. It is a test for Lebanon itself. If this government fails,

it will not just mean another political deadlock — it will cement Lebanon's collapse as irreversible.

When Salam formed his government, it was hailed as a victory for reformists, but is it? Let's not be naive. Every major party has secured its share, and while the cabinet contains some fresh faces, it also includes key players from the same establishment that engineered Lebanon's financial downfall.

So what's on the table? What does this government actually plan to do? And can it survive long enough to implement real change?

Lebanon's judiciary has long been a playground for the powerful, a system where judges protect their political patrons instead of serving justice.

Nawaf Salam's government has pledged judicial independence — but what does that mean in a country where corruption cases disappear overnight? Riad Salameh, the former Central Bank governor and architect of Lebanon's Ponzi scheme, is still not convicted. War criminals and political elites who bankrupted the country still hold office. The Beirut Port explosion investigation remains stalled, blocked by the same politicians who fear exposure.

If the government is serious about reforming the judiciary, its first move must be to break this cycle of immunity. If it fails, the promise of judicial independence will be another meaningless slogan.

Lebanon's banking system is a corpse being

dragged around in broad daylight. Billions of dollars were stolen, and every day Lebanese are paying the price for the crimes of the elite. The IMF has made it clear: no reforms, no bailout. The question now is whether Finance Minister Yassine Jaber will push for real banking sector accountability or if reforms will be watered down to protect those responsible.

Will the government finally address the staggering \$70 billion in depositor losses, or will ordinary Lebanese be left to bear the burden while the rich escape unscathed? The government has limited options — either it moves quickly to fix the banking crisis, or Lebanon remains trapped in economic freefall.

Lebanon's race against time

Lebanon's electricity crisis is a national humiliation, a daily reminder of the country's failure. Every government promises solutions but none deliver. The real test for this cabinet is whether it will have the courage to dismantle the clientelist networks profiting from Lebanon's energy collapse or if it will merely patch the system up just enough to survive the next elections, only for the crisis to resurface again. We've seen this movie before. If Salam's government does not break this cycle, it will become just another footnote in Lebanon's decline.

Perhaps the biggest question looming over Salam's government is how it will navigate Lebanon's security crisis. The ceasefire with Israel is fragile at best, with reports suggesting that a "Phase Two" deal is being negotiated to extend and enforce it.

UN Resolution 1701+, a stronger version of

the existing ceasefire terms, could see the Lebanese Army take a larger role in border security. But what happens to Hezbollah? Will the government confront the issue of disarmament, or will it sidestep it altogether? Can Hezbollah accept a more limited military role, or no military role at all, or will it resist any perceived threat to its dominance?

Will we see internal disagreements within the party on how to confront this given the weak Iranian position? The government's ministerial statement will be the first real test. If it removes the word "resistance" and many expect it to, Hezbollah is expected to push back.

If it keeps it, many Lebanese parties along with the international community will question Lebanon's commitment to taking control over its borders and putting an end to all non-state military presence. There is no easy way forward. But if this government fails to establish a security vision that includes all Lebanese — not just one party — then Lebanon will remain a hostage to endless cycles of war and ceasefire.

Nawaf Salam has no room for delays. The 2026 elections are coming fast, and this government will be judged on results, not promises.

If it fixes even one of these crises — judicial accountability, financial reform, electricity, or security — it could shift Lebanon's trajectory.

If it fails, it will confirm what many already fear: that Lebanon is incapable of saving itself. This is not just another government. This is Lebanon's last chance.



Syria mines illegal crossings along Lebanon border following clashes with smugglers

S yrian authorities announced they have started laying landmines at illegal border crossings and roads with Lebanon following a security sweep of the areas that led to clashes.

The move is aimed at curbing smuggling into Syria and preventing further border-related tensions between the two countries, authorities said. According to The New Arab.

«After completing the sweeping of the border with Lebanon, we have begun mining all illegal crossings and roads within our borders to prevent smuggling and issues with Lebanon,” the Syrian Military Operations Command said in a statement carried by local media.

The announcement came amid fighting between the Syrian forces affiliated with the new government in Damascus and Lebanese smuggling gangs on the border, particularly in the villages of Hawik, Jermash, Wadi al-Hourani, and Akoum in the western countryside of Homs, Central Syria.

Lieutenant Colonel Moayad al-Salama, commander of the western region in Syria's border security administration, claimed that most of the gangs were affiliated with Lebanon's Hezbollah. The former regime and Hezbollah turned the border into a major drug trafficking route, bolstering the area with armed gangs, he told state news agency SANA. During the beginning of Hezbollah's intervention in Syria in support of the Assad regime, the group took part in major battles against Syrian rebels and secured its presence in the border area, including in the city of Qusayr which it seized from Syrian rebels in 2013.

As a result of the sweeping operations, al-Salama said that the authorities had seized numerous drug farms, warehouses, and drug manufacturing and packaging facilities, along with printing presses used for counterfeiting currency. Cross-border shipments of weapons and narcotics were confiscated, he added.

Meanwhile, the clashes also spurred on negotiations between the Lebanese government and Syria's transitional administration, according to sources speaking with The New Arab's Arabic language service Al-Araby Al-Jadeed. «Intensive efforts are underway to restore calm along the Lebanese-Syrian border,” the source said, adding that “Lebanese authorities have issued strict directives to secure the border and remove Lebanese militants, which has been carried out».

The Lebanese army said it had deployed to the Syrian-Lebanon border following clashes with suspected Syrian forces, with a Lebanese army source telling Al-Araby Al-Jadeed that President Joseph Aoun had instructed the military to respond to any gunfire coming from Syria. Syrian authorities deny shelling Lebanon.



الفلسطينيون يرفضون مخطط ترامب لتهجيرهم ويتمسكون بأرضهم رغم الإبادة

انتهاك خطير

وفي وقت سابق، أعرب الرئيس الفلسطيني محمود عباس عن رفضه الشديد لتصريح ترمب الاستيلاء على قطاع غزة وتهجير الفلسطينيين خارج وطنهم.

وقال: «لن نسمح بالمساس بحقوق شعبنا التي ناضلنا من أجلها عقوداً طويلة.. هذه الدعاوات تمثل انتهاكاً خطيراً للقانون الدولي، ولن يتحقق السلام والاستقرار في المنطقة دون إقامة الدولة الفلسطينية»، وفق ما أوردته وكالة الأنباء الرسمية «وفا». وأضاف عباس أن مواطني بلاده لن يتنازلوا عن أرضهم وحقوقهم ومقدساتهم، وأن «قطاع غزة هو جزء أصيل من أرض دولة فلسطين إلى جانب الضفة الغربية، والقدس الشرقية المحتلة منذ عام 1967». وطالب عباس، الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، ومجلس الأمن الدولي بـ«تحمل مسؤولياتهما، والتحرك العاجل من أجل حماية قرارات الشرعية الدولية المجمع عليها، وحماية الشعب الفلسطيني والحفاظ على حقوقه غير القابلة للتصرف».

وكشف ترمب، خلال مؤتمر صحفي جمعه مع رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو في البيت الأبيض، عن عزمه الاستيلاء على قطاع غزة وتهجير الفلسطينيين منه، ما أثار ردود فعل إقليمية ودولية واسعة. ولم يستبعد ترمب إمكانية نشر قوات أمريكية لدعم إعادة إعمار غزة، متوقعاً أن تكون للولايات المتحدة «ملكية طويلة الأمد» في القطاع الفلسطيني.

وزعم وزير الدفاع الإسرائيلي إسراييل كاتس أن «الدول مثل إسبانيا وأيرلندا والنرويج وغيرها، التي وجهت اتهامات كاذبة إلى إسرائيل بسبب أنشطتها في غزة، ملزمة قانوناً بالسماح لكل مواطن من غزة بدخول أراضيها -وسوف ينكشف نفاقها إذا رفضت فعل ذلك».

وأضاف وزير الدفاع الإسرائيلي أن هناك دولاً مثل كندا، التي لديها برنامج هجرة منظم، أعربت في الماضي عن رغبتها في استيعاب سكان غزة.

وآدعى أن خطة ترمب «سوف تساعد الفلسطينيين في غزة على الاستيعاب الأمثل في الدول المضيفة، كما ستكون من المضي قدماً في خطط إعادة الإعمار في غزة منزوعة السلاح وخالية من التهديدات في مرحلة ما بعد حماس -التي سوف تستمر لسنوات عديدة»، على حد قوله.

ومنذ 25 يناير/كانون الثاني الماضي، يروج ترمب لمخطط نقل فلسطيني غزة إلى دول مجاورة مثل مصر والأردن، وهو الأمر الذي رفضه البلدان، وانضمت إليهما دول عربية أخرى ومنظمات إقليمية ودولية.

وبدعم أمريكي، ارتكبت إسرائيل بين 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023 و19 يناير/كانون الثاني 2025، إبادة جماعية في غزة خلقت أكثر من 159 ألف قتيل وجريح من الفلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 14 ألف مفقود.

قطاع غزة منطقة تنعدم فيها مقومات الحياة الأدمية جراء الإبادة التي ارتكبتها إسرائيل طوال أكثر من 15 شهراً، ومع ذلك يرفض الفلسطينيون مخططات الرئيس الأمريكي دونالد ترمب الرامية إلى تهجيرهم من القطاع والاستيلاء عليه، معربين عن تمسكهم بأرضهم.

ووصف الفلسطينيون قرار ترمب بأنه «ظالم وفاشل»، مشددين على صمودهم وتشبثهم بأرضهم.

وقال ترمب في مؤتمر صحفي إنه يدعم فكرة «التوطين الدائم» لفلسطينيين غزة في مناطق أخرى، وتلا ذلك بتصريح صادم تحدث فيه عن عزم بلاده الاستيلاء على القطاع.

صامدون في أرضنا

تقول الفلسطينية نهى الإفرنجي تحدثت عن المعاناة التي عاشتها في أثناء الحرب: «عشنا ظروفاً صعبة، نزحنا واحترقت منازلنا، لكننا رفضنا الرحيل وسنبقي في غزة».

وأضافت الإفرنجي (44 عاماً) لـ «الناضول»: «ترمب يتحدث عن تهجيرنا، لكننا نرفض ذلك وسنبقي هنا حتى الموت لن نتركها (غزة)».

وقالت سيدة أخرى، فضلت عدم نشر اسمها: «نحن هنا، نقول لترمب ولجميع الدول: لن تكون هناك هجرة طوعية ولا قسرية، متمسكون بالوطن، وسوف نثبت أولادنا وأزواجنا على أرض الوطن».

وأضافت: «سنبني الوطن مرة أخرى، عشنا 15 شهراً من المجاعة والقتل والإبادة بكل أنواع الأسلحة، لكننا ثابتون».

وفي إحدى مدارس الزواج، وصف أبو أحمد بدر (45 عاماً)، قرار ترمب بأنه «ظالم»، مضيفاً بالقول: «لن نقبله».

وقال: «نحن في أرضنا ولن نغادرها»، موضحاً أنه لا مصر ولا الأردن بديلان لفلسطين، مؤكداً بقاءه على أرضه.

أما أم العبد قريناوي (38 عاماً)، التي عانت من النزوح القسري، فطالبت الدول العربية والإسلامية بالوقوف بجانب الفلسطينيين ضد محاولات التهجير.

بدورها، وصفت أم أحمد عمار (43 عاماً) قرار ترمب بأنه «فاشل»، مشيرة إلى أن غزة وطنها رغم الظروف الصعبة.

وأضافت: «صامدون فيها (غزة)، وسنظل فيها مهما حصل، مرابطين فيها».

وقالت أم مصطفى أبو شرخ (55 عاماً): «نحن لا نرحل، باقون في غزة، هُجّرنا من بلادنا عام 1948 وننتظر العودة إليها».

وأشارت إلى أنها مهما تعرضت للموت والتشرد ستظل صامدة في غزة، وتساءلت: «إلى أين تريدون تهجيرنا؟ كما أنتم باقون في أوطانكم، نحن كذلك في وطننا وسنبقي فيه».

وفي عام 1948 أعلن قيام دولة إسرائيل على غالبية أرض فلسطين التاريخية، بعد تهجير قرابة 800 ألف من أصل 1.4 مليون فلسطيني، من قراهم ومدنهم إلى الضفة الغربية وقطاع غزة والدول العربية المجاورة.

جنوب إفريقيا.. السكان البيض قلقون من تأجيج ترامب التوترات العرقية

يخشى السكان البيض في جنوب إفريقيا من أن يؤدي قرار الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بوقف المساعدات المالية لبلادهم، بسبب مزاعم «مصادرة أراضي المزارعين البيض»، إلى تأجيج التوترات العرقية في البلاد.

ويشكل البيض أكثر من 8 بالمئة من سكان جنوب إفريقيا البالغ عددهم 63 مليون نسمة، ويعتبرون من بين الفئات الأكثر امتيازاً من الناحية الاجتماعية والاقتصادية. وفقاً لـ «الأناسول».

وتتنتمي غالبية مجتمع البيض إلى مجموعة الأفريكانز، وهم أحفاد المزارعين الهولنديين الذين استوطنوا البلاد خلال الحقبة الاستعمارية.

بحلول عام 2025، يُقدّر أن حوالي 44 ألف مزارع أبيض يملكون 61 بالمئة من الأراضي الزراعية البالغة مساحتها 100 مليون هكتار في جنوب إفريقيا.

ويعد توزيع الأراضي على المزارعين السود أحد أولويات الحكومات المتعاقبة خلال العقود الثلاثة الماضية.

ورغم الانتقال إلى الحكم الديمقراطي عام 1994، فإن التقدم الذي تم إحرازه في هذا الملف كان بطيئاً.

وفي محاولة لتسريع العملية، وقع الرئيس سيريل رامافوزا في يناير الماضي على «قانون مصادرة الأراضي لعام 2024»، الذي يمنح الحكومة سلطة مصادرة الأراضي المملوكة للبيض دون تعويض.

ويرى مراقبون أن قرار الولايات المتحدة قد يُوّجج التوترات العرقية بين الأقلية البيضاء التي تُعد الأكثر امتيازاً اقتصادياً والأغلبية السوداء التي تشكل أكثر من 80 بالمئة من السكان وتعاني من التهميش.

«هذه أرضنا ويجب أن تبقى هنا» وتعليقاً على القرار الأمريكي، قال لايلي كوتزي، أحد سكان كيب تاون للأناسول: «نحن شعب الأفريكانز، هذه أرضنا الأصلية. يجب أن تبقى هنا ونعمل من أجل مستقبل جنوب إفريقيا».

وأضاف أن قرار الولايات المتحدة قد يؤدي إلى تصعيد التوترات العرقية، مما سيضر بجميع المواطنين، وأن «دونالد ترامب ينبغي أن يركز على المشكلات الاقتصادية والتضخم في بلاده بدلاً من التدخل في شؤون جنوب إفريقيا».

أما المواطن يوهان دي فيليبس، فاعتبر أن القرار الأمريكي «لا معنى له» و«سخيف»، مؤكداً أنه لا يوجد استيلاء على أراضي المزارعين البيض، ولا يرى احتمال حدوث ذلك في المستقبل.

وتابع: «قرار ترامب بشأن جنوب إفريقيا، البلد الذي لا يعرف عنه شيئاً، لن يؤدي سوى لإلحاق الضرر بتماسكنا الاجتماعي».

من جهتها، أشارت ماجدة فيلجويين إلى أن مجتمع الأفريكانز يواجه تحديات اقتصادية، و«يتعرض أفرادهم للتمييز».

وحذرت من أن قانون مصادرة الأراضي الجديد قد يضر بالعديد من الأفريكانز، قائلة: «الحكومة تريد مصادرة أراضي المزارعين الذين يعتمدون عليها في معيشتهم».

وفيما يتعلق بسياسة اللجوء الأمريكية، قالت فيلجويين: «منح وضع اللاجئ للأفريكانز قد يبدو وكأنه دعم، لكنه ليس حلاً عملياً، إذ إن اللاجئين في الولايات المتحدة يحصلون على دعم لمدة ثلاثة أشهر فقط، وهو وقت غير كافٍ للاستقرار».

وأكدت أن الإدارة الأمريكية يجب أن تأخذ في الاعتبار تاريخ البلاد وديناميكياتها الاجتماعية في الخطوات التي ستتخذها نيابة عن البيض في جنوب إفريقيا.

زيارة زمرة لممثلي الأفريكانز إلى الولايات المتحدة

وفي هذا السياق، أصدرت منظمة «أفري فورم»، وهي من أكبر منظمات المجتمع المدني التي تمثل الأفريكانز، بياناً انتقدت فيه سياسات رئيس جنوب إفريقيا، ووصفتها بأنها «غير مسؤولة».

وأضاف البيان: «نقدّر اعتراف ترامب والولايات المتحدة بالظلم الذي يتعرض له الأفريكانز في جنوب إفريقيا».

وشدد البيان على أن مستقبل الأفريكانز يجب أن يكون في إفريقيا، مشيراً إلى أن ممثلي المجتمع سيلتقون الرئيس رامافوزا قبل التوجه إلى الولايات المتحدة لمناقشة هذه القضية.

ووقع ترامب مؤخراً، أمراً تنفيذياً بخفض المساعدات الأمريكية لجنوب إفريقيا، مشيراً إلى قانون نزع الملكية الذي وقّعه الرئيس سيريل رامافوزا الشهر الماضي لمعالجة التفاوت في ملكية الأراضي الناجم عن تاريخ تفوق البيض في جنوب إفريقيا.

وفي 8 فبراير/ شباط، أعلنت واشنطن أنها ستوقف المساعدات لجنوب إفريقيا، متذرة «ب» قانون مصادرة الأراضي لعام 2024»، إلى جانب دعوى جنوب إفريقيا ضد إسرائيل في محكمة العدل الدولية، وعلاقتها الوثيقة مع إيران.

وفي عام 2023، خصصت الولايات المتحدة الأمريكية نحو 440 مليون دولار كمساعدات لجنوب إفريقيا، وفقاً للبيانات الرسمية.

وتعتزم حكومة جنوب إفريقيا توزيع 8 ملايين هكتار من الأراضي الزراعية على المزارعين السود بحلول عام 2030، ضمن جهودها لتحقيق العدالة الاقتصادية بعد عقود من سياسات الفصل العنصري.



أميركا اللاتينية تواجه ضغوطاً للاختيار بين الولايات المتحدة والصين

الرئاسية الأولى (2017-2021)، عندما نقلت شركات في قطاعات مستهدفة بالرسم الجمركية الأمريكية أجزاء من سلاسل توريدها إلى المكسيك.

ورداً على إعلان واشنطن بأنها أقرت اتفاقية تجارة حرة «مع المكسيك، وليس الصين»، أعلنت الرئيسة المكسيكية كلوديا شينباوم عن خطط لتقليص الواردات الصينية مع تعزيز الإنتاج المحلي من السيارات والمنسوجات وغيرها من السلع.

كما تشارك الصين بشكل عميق في اقتصاد بنما، وتملك شركة من هونغ كونغ امتيازاً لإدارة اثنين من موانئ قناة بنما الخمسة ما يثير مخاوف واشنطن.

ورأى المدير الأول لمركز أميركا اللاتينية التابع للمجلس الأطلسي في واشنطن، جيسون ماركز، أن أجزاء من البلاد «أغرقها الصينيون الذين يحلون محل رواد الأعمال البنميين المحليين».

وهنا أيضاً يبدو أن تكتيكات الضغط التي تنتهجها واشنطن تؤتي ثمارها: انسحبت بنما من مبادرة «طرق الحرير الجديدة» الصينية بعد أيام قليلة من زيارة وزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو إلى البلاد.

ويتوقع الخبراء منافسة شرسة في أميركا الجنوبية، حيث استثمرت الصين بكثافة في معادن استراتيجية مثل النحاس والليثيوم.

قبل وصوله إلى السلطة في العام 2023، وعد الرئيس الأرجنتيني الليبرالي المتطرف خافيير ميلي الذي يتوق إلى إبرام اتفاقية تجارة حرة مع

الولايات المتحدة، بأنه «لن يتعامل تجارياً مع الصين أو مع أي (دولة) شيوعية».

وبعد مرور عام واحد، أشاد ميلي بالصين ثاني أكبر اقتصاد في العالم واصفاً إياها بأنها شريك تجاري «مثير للاهتمام جداً» ولا يطلب أي شيء في المقابل.

إلى أحضان بكين ومن جانبها، تحافظ البرازيل على علاقات وثيقة مع كل من واشنطن وبكين.

ورأى السفير المكسيكي السابق ساروخان أن تهديدات دونالد ترامب واستفزازاته لدول أميركا الجنوبية «قد تدفعها أكثر إلى أحضان بكين».

على سبيل المثال، أعلن الرئيس الكولومبي اليساري غوستافو بيترو عن خطط لتعزيز العلاقات مع الصين بعدما هدد ترامب بوغوتا بعقوبات ورسم جمركية عقب رد بيترو في البداية طائفتين عسكريتين أميركيتين تحملان مهاجرين تم ترحيلهم.

وقال ماركز «لا تريد أي دولة أن تكون في خضم معركة جيوسياسية عالمية من نوع 'إما نحن أو هم'، ولكن عندما تُمنح الخيار، وبحكم التوافق مع القيم الأمريكية والغربية... فإن الاستثمار الأمريكي هو المفضل».

أصبحت أميركا اللاتينية ساحة صراع بين الرئيس الأمريكي دونالد ترامب والصين متعرضة لضغوط من واشنطن تدفعها لاختيار أحد الطرفين.

حتى الآن، فضلت إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب سياسة العصا على الجزرة في استراتيجيتها لمواجهة النفوذ الصيني المتزايد في المنطقة والذي تعتبره تهديداً للأمن القومي والاقتصاد الأمريكي.

بحسب وكالة «أ ف ب»، وهدد ترامب مراراً «باستعادة» قناة بنما التي شقّتها الولايات المتحدة إذا لم تعمل بنما على الحد من النفوذ الصيني المفترض في هذا الممر المائي الذي تمر عبره نحو 40% من حركة الحاويات الأمريكية.

وإلى ذلك تعد الصين هدفاً غير مباشر للرسم الجمركية التي فرضها ترامب على واردات بلاده من الصلب والألمنيوم من دول حليفة مثل المكسيك.

ويؤكد البيت الأبيض أن المنتجين الصينيين يستغلون اتفاقية التجارة الحرة لأميركا الشمالية من خلال شحن الألومنيوم إلى الولايات المتحدة عبر المكسيك من دون رسوم جمركية.

ونددت الصين بـ «عقلية الحرب الباردة» التي تتبناها واشنطن، واتهمت الولايات المتحدة باستخدام «الضغط والإكراه لتقويض» استثماراتها في أميركا اللاتينية.

وقال أرتورو ساروخان الذي شغل منصب سفير المكسيك لدى الولايات المتحدة من 2006 إلى 2013، لوكالة فرانس برس إنه «ليس هناك شك في أن إدارة ترامب ترى في وجود الصين في أميركيتين تهديداً لأمنها القومي ومصالحها في السياسة الخارجية».

وأضاف أن «هذا يفسر بشكل أساسي الترهيب الدبلوماسي الذي يمارسه الرئيس ترامب على بنما، وسياسته التجارية القائمة على مبدأ أميركا أولاً... وتهديداته بإلغاء اتفاقية التجارة الحرة لأميركا الشمالية».

منافسة شرسة

اعتبرت الولايات المتحدة خلال القرنين من الزمن أن أميركا اللاتينية جزء من دائرة نفوذها، لكن تمكنت الصين من تحقيق اختراقات فيها.

انضم ثلثا دول أميركا اللاتينية إلى مبادرة «الحزام والطريق» الصينية للبنى التحتية، وباتت الصين الشريك التجاري الأكبر للبرازيل والبيرو وتشيلي وعدة دول أخرى في المنطقة متقدمة على الولايات المتحدة.

ويبدو أن الاهتمامات الفورية لإدارة ترامب تتركز على النفوذ الصيني في محيطها، وخصوصاً في بنما، وفي المكسيك أكبر شريك تجاري للولايات المتحدة.

وزادت الاستثمارات الصينية في المكسيك بشكل كبير منذ ولاية ترامب



الرئيس ترامب يدعو إلى خفض الفائدة لمواكبة الرسوم الجمركية الجديدة

في حين ظلت غالبية المؤشرات الاقتصادية الأخرى جيدة إلى حد كبير، وخصوصاً سوق العمل، وهي أولوية أخرى للاحتياطي. سجل الاقتصاد الأمريكي نمواً بنسبة 2,8% عام 2024، ويظل معدل البطالة في المستوى المسجل خلال ولاية الرئيس السابق جو بايدن (نحو 4%). بعد خفض معدل الفائدة بمقدار نقطة مئوية واحدة في اجتماعاته الثلاثة الأخيرة عام 2024، قرر الاحتياطي الفيدرالي التوقف في أواخر كانون الثاني/يناير، مفضلاً التأكد من عودة التضخم إلى هدفه قبل استئناف خفض الفائدة.

لكن الاحتياطي الفيدرالي حذر بشأن آفاق الاقتصاد الأمريكي. واعتبر أحد مسؤوليه أن الآفاق «غير مؤكدة إلى حد كبير، وخصوصاً في ما يتصل بالسياسات المالية والتجارية والهجرة والتنظيمية». بدورها، أكدت وكالة فيتش للتصنيف الائتماني أن الرسوم الجمركية، ومناخ عدم اليقين الناتج منها، من شأنه أن يلقي بثقله على الاقتصاد الأمريكي هذا العام، مع تأثيره على كل من الإنفاق الاستهلاكي، المحرك الرئيسي للنمو في الولايات المتحدة، والاستثمارات التي تغذي النمو المستقبلي.

اعتبر الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أن على الاحتياطي الفيدرالي خفض معدل الفائدة سريعاً لمواكبة الرسوم الجمركية التي يريد فرضها على الواردات. وقال ترامب عبر شبكته الاجتماعية تروث سوشال «يجب خفض المعدل، وهذا أمر يجب أن يتماشى مع التعريفات الجمركية المقبلة!». وفقاً لـ «أ ف ب».

وأظهرت بيانات حكومية نشرت مؤخراً، أن معدل التضخم الاستهلاكي في الولايات المتحدة تسارع بشكل غير متوقع في الشهر الماضي ليبلغ 3%، بعد أن بلغ 2,9% في كانون الأول/ديسمبر.

وألقي ترامب باللوم على سلفه الديمقراطي جو بايدن، وكتب في منشور على منصفته «رفع بايدن التضخم».

وقال رئيس الاحتياطي الفيدرالي جيروم باول خلال جلسة الاستماع نصف السنوية أمام لجنة بمجلس الشيوخ إنه لا يرى «أي إلحاح» في خفض الفائدة في المستقبل القريب.

وأشار باول إلى أن التضخم ظل «مرتفعاً إلى حد ما» في الولايات المتحدة، أعلى من هدف 2% في الأمد المتوسط،



World Bank forecasts 3.4% growth for Gulf economies in 2025

The World Bank projects the economic growth rate of Gulf countries will reach 3.4 per cent in 2025, rising to 4.1 per cent in 2026, compared to an expected 3.3 per cent growth rate for the Middle East and North Africa (MENA) region as a whole.

Ousmane Dione, World Bank Vice President for the Middle East and North Africa, stated that while the region's economic outlook remains positive, growth rates will vary between oil-producing and oil-importing countries.

Speaking to the Emirates News Agency (WAM) on the sidelines of the World Governments Summit 2025 (WGS) in Dubai, Dione highlighted GCC countries maintain a strong economic position thanks to their diversification efforts. In contrast, other countries in the region continue to face challenges related to conflicts and instability. He noted Gulf economies benefit from

substantial investments in non-oil sectors, providing them with a competitive advantage over countries struggling with geopolitical instability.

Separately, Dione discussed the Memorandum of Understanding signed between the World Bank and the Mohamed bin Zayed Water Initiative. He stated that this partnership aims to address water security challenges in the region and beyond.

He also highlighted that the MENA region accounts for approximately 55 per cent of the world's desalinated water production.

However, he emphasised the importance of exploring alternative solutions such as water reuse, improved resource management, and integrating artificial intelligence and modern technologies to track leaks and enhance smart irrigation systems for greater efficiency.

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

Did You Know....

Most Auto Accident Injuries Don't Need Surgery!

WHY RISK SURGERY?

Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care

FREE CHIROPRACTIC CONSULTATION

ARE YOU SUFFERING FROM

الدكتور خالد المسمري

الدكتور رياض المسمري

مختصون في علاج الآلام الناتجة عن حوادث السير والعمل والرياضة

Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari

Family Health Center & Rehab

313-874-3130

9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212

- الظهر
- الساقين
- الالتهاب الرئوي
- الصداع المزمن
- إصابات العمل
- حوادث السير
- الالتهاب الديسك

- Neck & Back Pain
- Arm & Leg Pain
- Disc Related Injuries
- Headaches
- Dizziness
- Auto Accidents
- Work Related Injuries

we can help

UAE national economy to grow from 5% to 6% in 2025: Minister

Abduh bin Touq Al Marri, Minister of Economy, expected the UAE national economy to grow by 5% - 6% in 2025, driven by strong performance in vital sectors like technology, renewable energy, trade, financial services, and infrastructure sectors.

In statements to the Emirates News Agency (WAM) on the sidelines of the of the World Governments Summit (WGS) 2025 in Dubai, Al Marri noted that the UAE's GDP growth averaged 4.8% between 2021 and 2024, while non-oil GDP growth averaged 6.2%. Additionally, the contribution of non-oil sectors reached 75% of the national economy's GDP, reinforcing progress toward achieving the goals of the "We the UAE 2031" vision.

He highlighted that continued growth is a clear indication of the national economy's ability to sustain high and sustainable expansion compared to advanced economies. He further stated that the UAE has a clear economic strategy that includes the circular economy, the space economy, and emerging economic sectors, in addition to exploring new economic blocs, forming partnerships, and attracting foreign investments.

He added that, thanks to the leadership's vision and directives, the UAE's economy enjoys high resilience and robustness in facing global challenges while maintaining sustainable growth. This is supported by clear strategies that strengthen the new economic model based on knowledge, innovation, and advanced technology.



انخفاض معدل البطالة في مصر إلى 6.4% بالربع الرابع 2024

أعلن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، عن انخفاض معدل البطالة في مصر في الربع الرابع من العام 2024 إلى 6.4%، بانخفاض 0.3% عن الربع السابق.

وسجل عدد المتعطلين 2.130 مليون متعطل بنسبة 6.4% من إجمالي قوة العمل (1.042 مليون ذكور، 1.088 مليون إناث) مقابل 2.159 مليون متعطل عن الربع السابق بانخفاض قدره (29) ألف متعطل بنسبة 1.3%، وانخفاض قدره (29) ألف متعطل عن الربع المماثل من العام السابق بنسبة 1.3%.

وبلغ معدل البطالة بين الذكور 3.9% من إجمالي الذكور في قوة العمل خلال الربع الحالي، بينما كان 4.2% في الربع السابق من عام 2024، مقابل 4.6% في الربع المماثل من العام السابق.

وبلغ معدل البطالة بين الإناث 16.6% من إجمالي الإناث في قوة العمل خلال الربع الحالي، بينما كان 18.2% في الربع السابق، مقابل 17.7% في الربع المماثل من العام السابق.

وأوضح الجهاز في بيان أن تقدير حجم قوة العمل بلغ 33.124 مليون فرد، مقابل 32.218 مليون فرد خلال الربع السابق بنسبة زيادة مقدارها 2.8% بحسب «العربية نت».

وحسب البيان، بلغت قوة العمل في الحضر 14.502 مليون فرد، بينما بلغت في الريف 18.622 مليون فرد.

أما على مستوى النوع فقد بلغ حجم قوة العمل 26.555 مليون فرد للذكور بينما بلغت للإناث 6.569 مليون فرد.

ويرجع ذلك لارتفاع أعداد المشتغلين بمقدار (935) ألف مشتغل خلال الربع الحالي عن الربع السابق وانخفاض



إيرادات ميزانية السعودية تسجل 302.9 مليار في الربع الرابع من 2024

لتعزيز الاستدامة المالية، مع التركيز على تنويع مصادر الدخل وفق رؤية السعودية 2030.

وسجلت إيرادات الميزانية السعودية في العام الماضي 1.259 تريليون ريال فيما بلغت المصروفات 1.374 تريليون ريال وبلغ العجز 115.62 مليار ريال.

وبلغت الإيرادات النفطية في العام الماضي 756.62 مليار ريال، بينما سجلت الإيرادات غير النفطية 502.47 مليار ريال.

وسجل رصيد الدين العام بنهاية العام الماضي 1.215 تريليون ريال.



أظهرت بيانات ميزانية السعودية للربع الرابع من عام 2024 تسجيل إيرادات بقيمة 302.9 مليار ريال، مقابل مصروفات بلغت 360.5 مليار ريال، مما أدى إلى عجز مالي قدره 57.7 مليار ريال.

وتعكس هذه الأرقام التزام المملكة بالإنفاق على المشاريع التنموية والاستراتيجية، رغم التحديات الاقتصادية العالمية.

وتراجع إجمالي إيرادات الميزانية السعودية في الربع الرابع 2024 بنسبة 15% على أساس سنوي.

ومن المتوقع أن تواصل الحكومة تنفيذ خططها



تقرير: عقارات الواجهات البحرية في دبي الأقل سعرا بين نظيراتها العالمية

رصد تقرير ديليو كابيتال للوساطة العقارية، أن المشاريع العقارية على الواجهات البحرية في دبي مازالت الأقل سعرا عند مقارنتها بنظيراتها في الأسواق العقارية الكبرى حول العالم، على الرغم من الارتفاعات السعرية في السنوات الأخيرة.

وذكر التقرير أن دبي توفر فرصاً استثمارية جذابة بفضل موقعها الاستراتيجي، وتطور بنيتها التحتية، وتنوع خياراتها العقارية، موضحاً أن التوقعات قوية بمزيد من الارتفاع في الأسعار خلال الفترة المقبلة. بحسب «العربية نت».

وتعد المشاريع العقارية على الواجهات البحرية من بين أكثر المشاريع العقارية جذبا للاستثمار في مختلف أنحاء العالم، إذ تتميز هذه المشاريع بموقعها الاستراتيجي الذي يضمن إطلالات خلابة وموقعا متميزا، مما يجعلها مغرية للمستثمرين والمشتريين، على حد سواء.

وأفاد التقرير، بأن مشاريع العقارات على الواجهة البحرية في نيويورك تتميز بأسعار مرتفعة جداً، خاصة في مناطق مثل مانهاتن أو بروكلين، مضيفاً أن أسعار العقارات في هذه المناطق قد تكون أضعاف ما هي عليه في دبي، رغم أن العوائد المالية قد تكون متفاوتة بسبب كثافة السوق وارتفاع التنافس.

وأشار التقرير، إلى أن المناطق البحرية في لندن، مثل «وست إند» و«كاناري وارف»، تتمتع أيضاً بأسعار مرتفعة نسبياً، والعوائد على الاستثمارات قد تكون أقل من دبي، كما أن لندن تشهد سوقاً عقارية مشبعة، مما يجعل الفرص في الواجهات البحرية أقل جذبا مقارنة بدبي، كما أن هونغ كونغ تتمتع بسوق عقارية قوية، إلا أن أسعار العقارات في المناطق البحرية تعد من الأعلى عالمياً.

وفي هذا الشأن، قال وليد الزرعوني، رئيس مجلس إدارة ديليو كابيتال، إن سوق دبي أصبحت ضمن أفضل الأسواق في هذا القطاع عند مقارنتها بمشاريع مماثلة في دول أخرى حول العالم، وذلك لكون أسعارها في دبي أقل حالياً مع إمكانية ارتفاعها في المستقبل، مما يوفر فرصة ربحية كبيرة للمستثمرين.

وكشف الزرعوني، أن المشاريع العقارية التي تُبنى على الواجهات البحرية أو المائية تتمتع بعدد من الخصائص التي تجعلها من أكثر الأنواع طلباً في الأسواق العقارية، وهذه المشاريع غالباً ما تكون موجهة للأشخاص الذين يبحثون عن حياة الرفاهية، سواء للإقامة أو للاستثمار.



أمريكا.. مبيعات المساكن خلال عام 2024 هي الأضعف منذ ما يقرب من 30 عامًا

اعتباراً من 26 ديسمبر، وفقاً لبيانات فريدي ماك. وقال الخبير الاقتصادي روبرت فريك من اتحاد الائتمان الفيدرالي البحري: «تبدو آفاق هذا العام أفضل، ولكن ليس بفارق كبير حيث سيستمر التهديد الثلاثي المتمثل في ارتفاع أسعار الرهن العقاري وارتفاع أسعار المساكن وانخفاض العرض».

حتى مع استعداد شركات البناء لإضافة المزيد من المنازل، فسوف تكون مقيدة بأسعار الفائدة المرتفعة.

وأضاف فريك أن مشتري المنازل من المرجح أن يواجهوا أسعار رهن عقاري تتراوح بين 6.5 و7.0 في المائة.

ويتوقع كارل وينبرج وماي تشين من شركة هاي فريكونسي إيكونوميكس أن بيانات مبيعات المساكن لن تؤثر على قرار البنك المركزي الأمريكي المقبل بشأن أسعار الفائدة. وقالوا إن بنك الاحتياطي الفيدرالي يخفض أسعار الفائدة بحركة بطيئة، وإن سوق الإسكان كانت ضعيفة لبعض الوقت.

وأضافوا أن «بنك الاحتياطي الفيدرالي لن يبدأ في التسرع في خفض أسعار الفائدة مرة أخرى لدعم قطاع واحد».

وكانت هذه أقوى وتيرة نمو منذ فبراير/شباط 2024، وهي متماشية مع توقعات المحللين. وقال يون في بيان «إن مبيعات المنازل في الأشهر الأخيرة من العام أظهرت انتعاشاً قوياً على الرغم من ارتفاع أسعار الرهن العقاري».

وأضاف يون أنه في حين أن المبيعات خلال أشهر الشتاء تكون عادة أقل من تلك التي تشهدها خلال الربيع والصيف، فإن «الزخم يتزايد مع ارتفاع المبيعات على أساس سنوي لمدة ثلاثة أشهر متتالية».

وأضاف أن «مكاسب الوظائف والأجور، إلى جانب زيادة المخزون، تؤثر بشكل إيجابي على السوق».

وارتفعت مبيعات المساكن القائمة بنسبة 9.3 بالمئة في ديسمبر مقارنة بالعام الماضي - وهي أكبر زيادة على أساس سنوي منذ يونيو حزيران 2021 - حسبما ذكرت الجمعية الوطنية للوسطاء العقاريين.

وفي الوقت نفسه، ارتفع متوسط سعر المبيعات بنسبة 6.0 في المائة عن العام الماضي، إلى 404,400 دولار في الشهر الماضي.

وجاء النمو في المبيعات على الرغم من أن متوسط سعر الفائدة الثابت على الرهن العقاري لمدة 30 عاماً بلغ نحو 6.9 في المائة

انخفضت مبيعات المساكن المملوكة سابقاً في الولايات المتحدة إلى أضعف مستوى لها في حوالي ثلاثة عقود في العام الماضي على خلفية ارتفاع أسعار المساكن وأسعار الرهن العقاري، وفقاً لبيانات الصناعة الصادرة مؤخراً.

وقالت الجمعية الوطنية للوسطاء العقاريين إن مبيعات المساكن القائمة بلغت 4.06 مليون على أساس سنوي في عام 2024، وهو أدنى مستوى منذ عام 1995. بحسب ما ذكرته وكالة «أ ف ب».

وقال كبير خبراء الاقتصاد في الرابطة الوطنية للوسطاء العقاريين لورانس يون في اتصال هاتفي مع الصحفيين إن الضعف جاء على الرغم من النمو السكاني ونمو الوظائف على مدى العقود الثلاثة الماضية.

ولكنه أشار إلى مشاكل القدرة على تحمل التكاليف مع ارتفاع أسعار المساكن، إلى جانب ارتفاع أسعار الرهن العقاري ونقص المخزون لتفسير هذا الاتجاه.

ومع ذلك، ارتفعت مبيعات المساكن القائمة في ديسمبر بنسبة 2.2 مقارنة بنوفمبر، لتصل إلى معدل سنوي معدل موسميًا بلغ 4.2 مليون، وفقاً للجمعية الوطنية للوسطاء العقاريين.

Saudi Arabia allows foreigners to invest in firms with property in Mecca, Medina

Saudi Arabia on said foreigners are from now on allowed to invest in Saudi-listed companies that own property in Mecca and Medina, Islam's two holiest cities.

The decision "aims to stimulate investment, enhance the attractiveness and efficiency of the capital market, and strengthen its regional and international competitiveness while supporting the local economy," the kingdom's Capital Market Authority said in a statement. According to AFP.

It said foreign investment "in companies owning real estate within the boundaries of Mecca and Madinah will be limited to shares of these Saudi companies listed on the Saudi capital market, convertible debt instruments, or both."

However, non-Saudi ownership cannot exceed 49 percent, the

authority said.

Saudi Arabia is the Middle East's largest economy and the world's biggest exporter of crude oil.



It has for years been engaged in a vast reform agenda aimed at diversifying the economy with tourism and investment.

Mecca already receives millions of Muslim pilgrims each year but the city is undergoing massive development aimed at drawing 30 million faithful by 2030.

A project dubbed Masar, financed by the kingdom's Public Investment Fund, foresees 40,000 new hotel rooms in Mecca.

The annual hajj and umrah pilgrimages brought in an estimated \$12 million in revenue in 2019.

Non-Muslims are not permitted to enter the holy cities.

روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



للمخدرات



Egypt furious over Israeli report speculating attack on High Dam

An Israeli website has published a hypothetical military scenario exploring how a strike on Egypt's High Dam could unfold in the event of war, sparking outrage among Arab nations and further fuelling tensions between Cairo and Tel Aviv.

The Nziv website, which focuses on military analysis, described a scenario in which bunker-penetrating missiles and advanced weaponry could be used to demolish or partially collapse the High Dam, leading to catastrophic flooding. It claimed that within minutes, millions of cubic meters of water would surge down the Nile Valley, flooding areas such as Luxor and Aswan and destroying infrastructure.

According to the Nziv report, a collapse of the dam could wipe out military bases and industrial facilities, submerging vast areas and killing thousands in the first few hours - particularly in rural regions.

Cairo, a city of over 20 million people, would be thrown into a state of emergency, the report speculated.

Nziv estimated that the minimum death toll would be 1.7 million if there were an early warning and some level of crisis management.

However, it warned that casualties could reach 10.5 million if the collapse occurred without preparation, leading to famine, disease, and total state failure.

The Nziv report predicted:

Widespread power outages

Complete collapse of transportation and communication systems

Frantic evacuation efforts by the Egyptian military

Destruction of industrial zones, office towers, and older buildings

Chaos and lawlessness in downtown Cairo

Although Nziv's article was purely theoretical, it triggered a wave of alarm in Arabic media, with several outlets framing it as an Israeli plan to attack Egypt. The report triggered angry reactions with many perceiving it as a deliberate threat amid worsening tensions over Israel's war in Gaza.

Several Egyptian and pan-Arab media outlets reported that Israeli media had published a "plan to hit the High Dam" in case a war broke out with Egypt.

Some reported that the discussion of such a scenario was "unprecedented and serious escalation".

The High Dam in Aswan is one of Egypt's most critical infrastructure projects, built during the presidency of Gamal Abdel Nasser with Soviet assistance.

It plays a key role in regulating Nile water flow, preventing devastating floods, and supplying electricity across the country.

The dam is owned and operated by the General Authority for the High Dam and Aswan Reservoir.

While Nziv's report was speculative, the strong reaction from Arab media reflects deep-seated distrust of Israel, particularly as relations between the two countries deteriorate over the war in Gaza.

Egypt has condemned Israel's military assault on Gaza, refused to cooperate with US-Israeli plans for the displacement of Palestinians into Sinai, and clashed diplomatically with Tel Aviv over the worsening humanitarian crisis in the Palestinian strip.

Military expert Mahmoud Kbeir dismissed the speculation, telling Al-Arabiya TV that "these irresponsible and farcical statements should not be heeded at all".

While Egyptian Major General Osama Mahmoud Kbeir told the outlet that the report was "absurd statements... that should not be taken seriously".



هل تعود العلاقات بين الرباط ودمشق من بوابة الصحراء؟

عادل نجدي

سكتها الطبيعية وتطويرها». وقال الزهري في حديث لـ«العربي الجديد»، إن للنظام الجديد في دمشق نيات لإعادة سورية إلى حاضنتها العربية وتطبيع العلاقات مع الدول التي كانت لنظام الأسد قطيعة معها، مشيراً إلى أن مبادرة العاهل المغربي بمراسلة الشرع بمناسبة تعيينه رئيساً في المرحلة الانتقالية تدخل في سياق التعبير عن نيات المملكة الحسنة لفتح صفحة جديدة.

وبحسب الباحث المغربي، إن هناك آفاقاً للمزيد من تطوير العلاقات بين البلدين وتبادل الخبرات في عدد من المجالات لاسيما



المجال الأمني، وذلك لامتلاك المملكة «تجربة كبيرة في محاربة الإرهاب يمكن أن يستفيد منها النظام الجديد»، معتبراً أن «المطلوب اليوم هو فتح صفحة جديدة في العلاقات المغربية السورية، في وقت ترفع مطالب من الداخل السوري إلى النظام الجديد بهذا الخصوص؛ فالشعب السوري أظهر طموحه إلى علاقات متينة وواضحة مع المملكة المغربية».

واعتبر أن تهنئة الملك محمد السادس للرئيس السوري الانتقالي تفيد بإمكانية وجود تنسيق بين دمشق والرباط مستقبلاً على كافة الأصعدة، مضيفاً: «ننتظر تغييراً في مواقف النظام السوري على مستوى الأمم المتحدة، وإعلان مواقف جديدة ومتقدمة من قضية الصحراء المغربية التي يجب أن تكون من بين ملفات ذات أولوية ومن المفروض أن يجري خصوصها نقاش بين الرباط ودمشق».

من جهته، قال مدير «مركز الصحراء وأفريقيا للدراسات الاستراتيجية» المغربي عبد الفتاح الفاتحي، إنه يسجل اهتمام بالغ بإعادة تطوير العلاقات المغربية

يسود الترقب السياسي في المغرب انتظارا لما سيؤول إليه مسار العلاقات بين دمشق والرباط في ضوء الاتصالات التي تجري منذ انتصار الثورة السورية، وذلك بعد سنوات من القطيعة والخلاف خلال عهد النظام السابق.

وتلقي عدد من الملفات بظلالها على مستقبل العلاقات الثنائية ومدى قدرة البلدين على تجاوز خلافات الماضي، وإعادة فتح السفارة المغربية في دمشق وتفعيل التعاون الدبلوماسي والسياسي في عدة ملفات، على رأسها قضية الصحراء.

وفي وقت اقتصر التواصل السياسي بين المغرب الرسمي والنخب السياسية السورية الجديدة على اتصال هاتفي بين وزير الخارجية المغربي الملك محمد السادس إلى أحمد الشرع بعد تعيينه رئيساً لسورية خلال المرحلة الانتقالية، دون أن يتطور الأمر إلى إيفاد وزير الخارجية ناصر بوريطة أو إعادة فتح سفارة المغرب المغلقة منذ عام 2012، يُطرح أكثر من سؤال حول ما إذا كانت الاتصالات الدبلوماسية بين البلدين ستفضي إلى تطبيع العلاقات وتجاوز الملفات التي كانت تقف عائقاً أمام قيام علاقات طبيعية بين البلدين قبل سقوط نظام الأسد.

وبحسب محللين مغاربة، فإن مستقبل العلاقات بين الرباط ودمشق يتوقف بدرجة أولى على تعاطي الحاكمين الجدد في سورية مع ملف الصحراء الذي يشكل بوصلة السياسة الخارجية للمملكة و«النظرة التي ينظر بها إلى العالم» على حد تعبير العاهل المغربي. وشكلت قضية الصحراء منذ منتصف سبعينيات القرن الماضي عنواناً بارزاً لتوتر العلاقات والصراع بين الرباط ودمشق، حين اصطف الرئيس السوري الراحل حافظ الأسد مع ليبيا والجزائر في بدايات إنشاء جبهة «البوليساريو».

وفي الإطار، رأى الباحث في الدراسات السياسية والدولية، حفيظ الزهري، أن العلاقات المغربية السورية «تتجه بعد سقوط نظام الأسد نحو الوضوح، خصوصاً في ظل رغبة النظام الجديد بفتح صفحة جديدة مع المملكة ومراجعة عدد من المواقف المسبقة للعلاقات بين البلدين التي سادت في عهد النظام السابق لاسيما الموقف من الوحدة الترابية للمملكة التي تبقى من أبرز الملفات التي تواجه عودة تلك العلاقات إلى

Israeli army given greater freedom to fire at Palestinian in West Bank: report

The Israeli army's Central Command has changed its rules of engagement to make it easier to kill civilians in the occupied West Bank, including children, Haaretz reported on.

Citing Israeli commanders and soldiers, the report said authorisation has been given to shoot and kill any individual caught "tampering with the ground". According to newarab.

The new orders have been made under the pretext of preventing Palestinian militants from planting explosives, but it also allows Israeli forces to open fire more freely.

The new directives were reportedly issued under the authority of Central Command chief Major General Avi Bluth and West Bank division commander Brigadier General Yaakov Dolf.

The Israeli army claimed that there has been "no change" to the rules of engagement, however a senior military source who spoke to Haaretz said that new directives were given from the Central Command leadership.

The report said that many in the Israeli military establishment believe that the new orders are behind the high number of civilian casualties.

At least 73 Palestinians have been killed by Israeli forces since the beginning of 2025 in the occupied West Bank, including two women - one pregnant - on Sunday.

Under Dolf's orders, Israeli forces have also reportedly been permitted to open fire at vehicles approaching Israeli checkpoints in the occupied West Bank.

This is despite the army displacing thousands of Palestinians since the start of the assault that began on 21 January, and allowing families to flee their homes by vehicle.

In one incident, in which a pregnant woman was killed, the army's initial investigation found that soldiers had fired at her husband who was driving their vehicle.

After his wife, 23-year-old Sundus

Shalabi, exited the vehicle, she was fatally shot three times in the chest. The preliminary investigation also said that Shalabi had "looked suspiciously at the ground", despite no weapons or explosives being found in her possession.

"Today, anyone killed in the West Bank is someone who 'tampered with the ground,' even if they weren't actually digging or carrying a weapon," one anonymous military source told Haaretz.

The army is also reportedly using brutal tactics tested in Gaza.

Twenty-one-year-old Rahaf al-Ashqar, also killed on Sunday, died after she opened the door to her residence, which had been loaded with explosives. The army detonated the explosives without telling the residents, army sources said. After Ashqar was killed, the army forced a local resident to approach her body to check for additional explosives - a human shield tactic employed by Israeli forces in Gaza.

"Jabalia (in Gaza) has become an operational model being replicated everywhere," one military source was quoted as saying, referring to the northern Gaza refugee camp which was devastated by multiple Israeli assaults since October 2023.

Children have also been killed under the new directives, according to the report. On Saturday, seven-year-old Saddam Hussein lyad Rajab succumbed to his wounds after being shot by Israeli forces in the Tulkarm refugee camp ten days earlier.

Footage of Rajab's shooting was captured on security camera, showing the child being shot while standing outside the house. The army's preliminary investigation said the child was suspected of "tampering" with the ground.

In January, eight-year-old Rida Bisharat, 10-year-old cousin Hamza Bisharat and 23-year-old Adam Bisharat were killed by an Israeli drone.

A military source quoted by Haaretz said that soldiers suspected them of planting explosives, leading to the strike request being escalated up to the level of Major General Bluth, who allegedly approved it.



تقرير: الاحتلال اعتقل 580 فلسطينياً في يناير الماضي أغلبهم من جنين

عاشور، كما استشهد معتز محمود أبو زيد من الخليل، ومحمد ياسين جبر من بيت لحم.

ولفت التقرير، إلى أنه وحتى تاريخ دخول وقف إطلاق النار بغزة في 19 يناير/ كانون ثاني الماضي، بلغ عدد حالات الاعتقال في الضفة 14 ألف و500، ومن بينهم 455 سيدة، و1115 طفلاً.

تشهد عدواناً منذ 21 يوماً.

وبيئت أن من بين المعتقلين 17 امرأة، و60 طفلاً، كما طالت عمليات التحقيق الميداني المتصاعدة مئات من المواطنين.

ورصدت المؤسسات استشهاده 4 معتقلين خلال يناير الماضي، اثنين منهم من قطاع غزة وهما: محمد شريف العسلي، وإبراهيم عدنان

أفادت مؤسسات حقوقية تعنى بشؤون الأسرى الفلسطينيين، بأن قوات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت 580 مواطناً في الضفة الغربية خلال شهر كانون ثاني/ يناير الماضي.

وأوضحت المؤسسات في تقرير إحصائي، أن أغلب حالات الاعتقال التي سجلت كانت من مدينة جنين ومخيمها شمالي الضفة، والتي

تقرير: ماكرون رفض طلباً يونانياً بعرقلة بيع صواريخ «ميتور» إلى تركيا

ذكرت وسائل إعلام غربية، أن الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، رفض طلباً لرئيس الوزراء اليوناني كيرياكوس ميتسوتاكيس، بعرقلة بيع صواريخ «ميتور» إلى تركيا.

وأفادت صحيفة غربية، بأن كيرياكوس ميتسوتاكيس التقى بالرئيس إيمانويل ماكرون في العاصمة الفرنسية باريس، في وقت سابق. وفقاً لـ «سبوتنيك».

وأكدت أن ماكرون رفض طلباً لرئيس الوزراء اليوناني يقضي بعرقلة بيع صواريخ «ميتور» إلى تركيا، في سياق أنه لا توجد إمكانية لمنع بيعها، موضحة أن الجانب الفرنسي أبلغ كيرياكوس ميتسوتاكيس أن ذلك غير ممكن من الناحية العملية الدولية، لأن إنتاج الصاروخ يتم من قبل ائتلاف تجاري «كونسورتيوم» تشارك فيه ست دول.

وأشارت الصحيفة إلى أن اليونان تهدف إلى مناشدة حكومات الدول الأخرى في «الكونسورتيوم» الذي يضم إلى جانب فرنسا كلا من بريطانيا وألمانيا وإيطاليا وإسبانيا والسويد من أجل عرقلة الصفقة المحتملة للصواريخ مع تركيا.

وكان وزير الدفاع اليوناني نيكوس ديندياس، قد أعرب في 29 يناير/ كانون الثاني الماضي، لورانس أور، للسفير الفرنسي في العاصمة أثينا، عن انزعاج اليونان من أنباء متداولة تقضي ببيع صواريخ «ميتور» إلى تركيا.

ويشار إلى صاروخ «ميتور» هو صاروخ «جو-جو» يعمل خارج مدى الرؤية البصرية، ويتمتع بتوجيه نشط بالرادار، كما أنه من تطوير شركة «إم بي دي إيه» الفرنسية.



No peace agreement in Ukraine without Europe, warn European ministers

European ministers at the Munich Security Conference stressed on that peace in Ukraine and the wider region cannot be achieved without a European-led effort, warning against external pressures that do not consider the continent's strategic interests.

"There won't be any lasting peace if it's not a European-agreed peace," the German Foreign Minister Annalena Baerbock said, underscoring Europe's pivotal role in shaping security and stability in the region. According to Anatolia. Baerbock went on to describe the current situation as "an existential moment," in which "Europe has to stand up" and show unity in the face of external threats. "Our biggest enemy at the moment is Putin's Russia because he has declared war on our European peace and on our European democracy," she said.

According to her, Russia's war in Ukraine is not just a threat to one country but to the entire continent and its alliances. "Putin has made it very clear... this is not only a war on Ukraine. This is most of all a war on NATO, on the Europeans, on the Americans, and on the free world," she added.

French Foreign Minister Jean-Noel Barrot echoed the sentiment, saying, "Europe is the continent that has pushed back against a full-scale invasion by Russia." He added that the ongoing war has reinvigorated European unity, with countries recognizing the need to increase defense spending and ensure long-term security. Meanwhile, Poland's Foreign Minister Radoslaw Sikorski claimed that Russia remains an ongoing threat to Europe's democracy and stability.

"In Poland, we do not doubt that the threat to Europe, to liberal democracy, to decency, comes from Putin's Russia," he added.

He said his government has increased defense spending to 4.7% of GDP due to the urgency of the situation.

Sooner or later, Europe will be involved in Ukraine

Sikorski also warned that Europe is now paying the price for years of complacency regarding defense spending.

"So sooner or later, we'll have to be involved (in Ukraine), but in a broader sense, this is a crisis, a crisis and a result of Europe having consumed peace dividends for too long in Poland."

He also pointed out past mistakes, emphasizing the need to avoid empty promises.

"Ukraine already has guarantees that have proven to be empty," Sikorski noted, cautioning against ineffective security commitments.

"There is nothing more dangerous in international relations than an empty guarantee," he added.

UK Foreign Secretary David Lammy reaffirmed his government's commitment to Ukraine, emphasizing the broader security implications for Europe.

"Putin will not go away. This is an existential question for Europe," he remarked. Stressing the importance of long-term stability, Lammy highlighted, "Ukraine's irreversible pathway towards NATO is the cheapest and best mechanism to secure peace."

"If Ukraine were to fail, the costs would be considerably more," he added.

Baerbock also stressed that supporting Ukraine financially and militarily is crucial for European security.

"This is what we are standing for, and this is why we formed a security package, which has been unseen in the past."

He also emphasized that the war in Ukraine is interconnected with other global conflicts, including in the Middle East.

"If Ukraine were to fail, the costs would be considerably more," he added.

Baerbock also stressed that supporting Ukraine financially and militarily is crucial for European security.

"This is what we are standing for, and this is why we formed a security package, which has been unseen in the past."

He also emphasized that the war in Ukraine is interconnected with other global conflicts, including in the Middle East.

"If Ukraine were to fail, the costs would be considerably more," he added.

Baerbock also stressed that supporting Ukraine financially and militarily is crucial for European security.

"This is what we are standing for, and this is why we formed a security package, which has been unseen in the past."

He also emphasized that the war in Ukraine is interconnected with other global conflicts, including in the Middle East.

"If Ukraine were to fail, the costs would be considerably more," he added.

Baerbock also stressed that supporting Ukraine financially and militarily is crucial for European security.

"This is what we are standing for, and this is why we formed a security package, which has been unseen in the past."

He also emphasized that the war in Ukraine is interconnected with other global conflicts, including in the Middle East.

"If Ukraine were to fail, the costs would be considerably more," he added.

Baerbock also stressed that supporting Ukraine financially and militarily is crucial for European security.

"This is what we are standing for, and this is why we formed a security package, which has been unseen in the past."

He also emphasized that the war in Ukraine is interconnected with other global conflicts, including in the Middle East.

"If Ukraine were to fail, the costs would be considerably more," he added.

Baerbock also stressed that supporting Ukraine financially and militarily is crucial for European security.

رئيس وزراء إسبانيا: لن نسمح بتنفيذ خطة ترامب لتهجير فلسطيني غزة

أكد رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز، أن بلاده تعارض مقترح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لتهجير فلسطيني قطاع غزة، وأنها لن تسمح بتنفيذه.

ما رفضه البلدان، وانضمت إليهما دول عربية أخرى ومنظمات إقليمية ودولية.

وفي 4 فبراير / شباط 2025، كشف ترامب، خلال مؤتمر صحفي مع نتنياهو، بالبيت الأبيض، عزمه الاستيلاء على غزة وتهجير الفلسطينيين منها، ما أثار رفضاً إقليمياً ودولياً واسعاً.

ولم يستبعد ترامب إمكانية نشر قوات أمريكية لدعم إعادة إعمار غزة، متوقفاً أن تكون للولايات المتحدة «ملكية طويلة الأمد» في القطاع الفلسطيني.

ورحب نتنياهو بخطة ترامب، معتبراً أنها «أول فكرة جديدة منذ سنوات».

وفي 19 يناير / كانون الثاني الماضي، بدأ سريان اتفاق لوقف إطلاق النار وتبادل أسرى يشمل 3 مراحل تستمر كل منها 42 يوماً، على أن يتم التفاوض في الأولى لبدء الثانية، بوساطة مصر وقطر ودعم الولايات المتحدة.

وبدعم أمريكي ارتكبت إسرائيل، بين 7 أكتوبر / تشرين الأول 2023 و19 يناير 2025، إبادة جماعية بغزة خلفت نحو 160 ألف قتيل وجريح من الفلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 14 ألف مفقود.

جاء ذلك في كلمة له، خلال فعالية لحزبه «العمال الاشتراكي»، بمدينة سان سباستيان شمالي إسبانيا. بحسب ما نقلته وكالة الأناضول. ودعا سانشيز إلى «احترام القانون الدولي في غزة، كما هو الحال في أنحاء العالم».

وأكد على ضرورة أن يعيش الفلسطينيون في فلسطين والإسرائيليون في إسرائيل «ضمن أجواء من السلام والانسجام والأمان».

وتابع: «لن نستطيع أي عملية عقارية أن تغطي هذا الشر والعار والجرائم ضد الإنسانية التي شهدتها غزة خلال السنوات الأخيرة».

وشدد على ضرورة عدم سماح العالم بتنفيذ خطة ترامب لتهجير فلسطيني غزة، مردفاً: «إسبانيا لن تسمح بذلك».

ومنذ 25 يناير / كانون الثاني الماضي، يروج ترامب لمخطط تهجير فلسطيني غزة إلى دول مجاورة مثل مصر والأردن، وهو

القمة الأفريقية: نرفض تهجير الفلسطينيين ندعو إلى وقف التطبيع

للقانون الدولي، والاستهداف الممنهج للمدنيين والبنية التحتية في الأراضي الفلسطينية، مضيافاً أن «إسرائيل ترتكب جرائم إبادة جماعية بحق الشعب الفلسطيني».

وشدد على «ضرورة محاكمتها دولياً على انتهاكاتها المستمرة»، ودعا القادة الأفارقة إلى «وقف أي شكل من أشكال التعاون أو التطبيع مع إسرائيل حتى تنهي احتلالها وعدوانها على فلسطين».

وشارك في القمة عدد كبير من قادة الدول الأفريقية، بالإضافة إلى رئيس السلطة الفلسطينية محمود عباس، الذي حضر كضيف، وألقى كلمة أمام القمة تناولت الأوضاع في فلسطين.



تجاه القضية الفلسطينية، وأعربوا عن إدانتهم الشديدة للحرب الإسرائيلية والعدوان الهامجي على قطاع غزة.

واستنكر البيان الانتهاكات الإسرائيلية

أعربت القمة الأفريقية في بيانها الختامي، عن رفضها تهجير الفلسطينيين من أرضهم، مؤكدة أنه يعد مخالفاً للقانون الدولي، وذلك تعليقا على تكرار الرئيس الأمريكي دونالد ترامب تصريحاته بشأن الاستيلاء على قطاع غزة وتهجير سكانه منه.

ودعت القمة الأفريقية التي عُقدت في العاصمة الإثيوبية أديس أبابا، إلى وقف التعاون والتطبيع مع الاحتلال الإسرائيلي، حتى ينهي احتلاله وعدوانه على فلسطين، مطالبة بالإفراج الفوري عن جميع الأسرى الفلسطينيين خصوصاً النساء والأطفال.

وشارك في القمة قادة وزعماء الدول الأفريقية، وأكدوا على موقف القارة الحازم

مجموعة السبع تجدد التزامها بوحدة الأراضي السورية واللبنانية

جدد وزراء خارجية دول مجموعة السبع التي تضم الولايات المتحدة وألمانيا والمملكة المتحدة وفرنسا وإيطاليا واليابان وكندا، التأكيد على التزامهم باستقرار سوريا ولبنان وسيادتهما ووحدة أراضيهما.

وخلال اجتماعهم على هامش مؤتمر ميونيخ للأمن بنسخته الـ 61 برئاسة كندا، أصدرت مجموعة السبع بياناً مشتركاً حول القضايا السياسية والأمنية والإنسانية في الشرق الأوسط. وفقاً لـ «الأناضول».

ورحب البيان، بنتائج مؤتمر سوريا الدولي الذي استضافته فرنسا مؤخراً. وجاء في البيان: «أعضاء مجموعة السبع أكدوا مرة أخرى التزامهم باستقرار وسيادة ووحدة أراضي سوريا ولبنان».

وجدد الوزراء دعمهم لإيجاد سبل قائمة على حل الدولتين لـ «الصراع الإسرائيلي الفلسطيني».

وأكد البيان على أهمية وقف إطلاق النار بين إسرائيل وحماس، مع الدعوة إلى إطلاق سراح المحتجزين وتوسيع نطاق المساعدات الإنسانية إلى غزة. كما بحث وزراء خارجية مجموعة السبع الحرب الروسية الأوكرانية، مشيرين إلى أنهم سيواصلون العمل معاً من أجل التوصل إلى اتفاق سلام قوي يتضمن ضمانات أمنية لكيفيف.

وأكد البيان على مواصلة تقديم الدعم المالي لأوكرانيا.

وأشار إلى أن فرض عقوبات إضافية على روسيا سيعتمد على استعداد موسكو لإظهار «حسن النية» لإنهاء الحرب وضمان «أمن واستقرار أوكرانيا على المدى الطويل كدولة مستقلة وذات سيادة».

كما أدان وزراء خارجية مجموعة السبع المساعدات العسكرية التي تقدمها كل من الصين وكوريا الشمالية وإيران إلى روسيا. وأكدوا أن «مثل هذا الدعم غير مقبول ولن يتم التسامح معه».



الخارجية السعودية: ندم لبنان للتعامل بحزم مع الاعتداء على اليونيفيل

النهار (خاصة)، بأن سلطات الطيران المدني اللبنانية لم تمنح إذنًا لطائرة ركاب إيرانية بالهبوط في مطار رفيق الحريري، ما أدى إلى عدم إقلاع الطائرة من مطار طهران الدولي. وبرت مديرية الطيران المدني اللبنانية عدم منح الإذن للطائرة الإيرانية بـ «الحرص على تأمين سلامة وأمن المطار، والأجواء اللبنانية وسلامة جميع الركاب والطائرات»، دون تقديم توضيحات أخرى.

وجاءت الخطوة بعد يوم واحد من ادعاء المتحدث الجيش الإسرائيلي أفخيخي أدري، الأربعاء، في منشور على منصة إكس، أن «فيلق القدس الإيراني وحزب الله، يستغلان المطار لتهديب أموال مخصصة لتسليح الحزب عبر رحلات مدنية».

يُذكر أنه في 3 يناير/ كانون الثاني الماضي، أخضعت سلطات مطار بيروت طائرة إيرانية تقلّ وفدا دبلوماسياً لتفتيش دقيق، ما أثار غضب أنصار «حزب الله»، حيث نظم عشرات منهم اعتصاماً في محيط مطار رفيق الحريري احتجاجاً على هذا الإجراء.

مروره على طريق مطار رفيق الحريري الدولي في العاصمة بيروت. وأعلنت قيادة اليونيفيل، في بيان، أن «موكبا كان يقل قوات حفظ السلام إلى مطار بيروت، تعرض لهجوم عنيف، وأضرمت النيران في إحدى المركبات ما أدى لإصابة نائب قائد قوات اليونيفيل المنتهية ولايته، والذي كان عائداً إلى وطنه بعد انتهاء مهمته».

تزامن ذلك مع تجدد احتجاجات لليوم الثاني على التوالي رفضاً لعدم منح السلطات اللبنانية الإذن لطائرة إيرانية بالهبوط في بيروت، الخميس.

وأقدم متظاهرون على قطع الطريق المؤدي إلى مطار رفيق الحريري الدولي، احتجاجاً على عدم منح إذن لطائرة إيرانية بالهبوط فيه. كما أشعل المحتجون إطارات السيارات أمام مدخل مطار رفيق الحريري، رافعين شعارات مؤيدة للأمين العام السابق لـ «حزب الله» حسن نصر الله، وفق ما أفادت به وكالة الأنباء اللبنانية.

وأفادت وسائل إعلام لبنانية، بينها صحيفة

أعربت السعودية، عن دعمها الكامل للإجراءات اللبنانية في إطار التعامل «بحزم مع الاعتداء على قوة اليونيفيل التابعة للأمم المتحدة».

وقالت الخارجية السعودية في بيان: «تعرب المملكة العربية السعودية عن دعمها الكامل للإجراءات التي اتخذتها الجمهورية اللبنانية لمواجهة محاولات العبث بأمن المواطنين اللبنانيين، والتعامل بحزم مع الاعتداء على قوة الأمم المتحدة، اليونيفيل». بحسب وكالة الاناضول.

وأضافت: «تجدد المملكة الدعم والثقة في ما يتخذه الرئيس جوزيف عون ورئيس الوزراء نواف سلام في هذا الصدد، وما يقوم به الجيش اللبناني من مهام وطنية تسهم في تحقيق الأمن والاستقرار».

وأعلن وزير الداخلية اللبناني أحمد الحجار، عقب اجتماع طارئ لمجلس الأمن المركزي في مكتبه في الوزارة ببيروت، توقيف 25 شخصاً بعد الهجوم على موكب نائب قائد قوة الأمم المتحدة المؤقتة في لبنان (اليونيفيل) أثناء

EU-US relations to become 'transactional,' says Latvian leader

Future relations between the US and European countries will increasingly be shaped by pragmatic interests rather than shared values alone, Latvia's president said on.

"It's not a love and hate relationship, and most probably we have to get into the transactional mode, we need to understand that this is changing," Edgars Rinkevics said at the Munich Security Conference. According to Anatolia. His comments came after recent statements by top US officials declaring that the US is no longer "primarily focused" on Europe's security, and American military commitments to European security would not continue indefinitely. "If we are strong (as Europeans), if we have something to offer, then we are going to be interesting to the US. If we just continue having those nice conferences talking and whining, we are not going to be interesting," Rinkevics said. US Vice President JD Vance sparked controversy

on when in a speech to the conference he accused European governments of anti-democratic practices, specifically criticizing restrictions on social media posts and their stance against far-right and right-wing populist parties. Rinkevics also expressed unease over Vance's speech but cautioned against emotional reactions. "We should take a deep breath to think about what has happened here – we do have a very emotional situation at this point," he said. "We're seeing strong statements from both the United States and some of our European friends." Rinkevics said Europeans have legitimate concerns due to fake news and influence operations orchestrated by Russia. "While we cherish very much freedom of speech, we also see Russia using information, migration, energy – especially information – as weapons," he said, adding that these concerns

should be better communicated to the Trump administration in the coming weeks. US-European relations hit a new low after Vance's controversial speech and Trump envoy Keith Kellogg's announcement that Europeans would not be invited to planned US-Russia talks on Ukraine peace. US President Donald Trump began discussing a potential peace process in Ukraine directly with Russian President Vladimir Putin last week, without consulting Europeans. However US Defense Secretary Pete Hegseth told his European counterparts that it will be the European countries who should send their troops to Ukraine as part of a potential peace settlement. "If these troops are deployed as peacekeepers to Ukraine at any point, they should be deployed as part of a non-NATO mission. And they should not be covered under Article 5," Hegseth said, adding that as part of any security guarantee, no US troops will be deployed to Ukraine.



Axios: Trump welcomed the Palestinian Authority's cutting of the allowances for prisoners and detainees

The administration of US President Donald Trump welcomed the decision of Palestinian Authority President Mahmoud Abbas to cancel the financial payments system for the families of Palestinian prisoners in Israeli occupation prisons, as well as for the families of Palestinian martyrs.

The American website Axios said, "This positive response from the Trump administration is an achievement for the Palestinian Authority, which sought to prove its seriousness in reforming the payment system that its critics described as "pay for killing." According to the statement,

The United States and the Israeli occupation have accused the Palestinian Authority for years of "encouraging attacks against Israelis, and have repeatedly called on the Palestinian Authority to cancel it."

While the occupation rejected the measure taken by Abbas and described it as "fraud," the Trump administration's statement indicates that it did not automatically adopt the Israeli interpretation.

Under the presidential decree issued by the Palestinian Authority president, the payment system and its database will be completely transferred from the Palestinian government to a new independent entity called the "Palestinian National Institution for Economic Empowerment."

The criteria for obtaining social welfare benefits have also been changed, as the payment will not be linked to the prisoner's prison term or whether the Palestinian was killed during an attack on settlers, but will be determined based on the family's social and economic needs.

A spokesman for the US State Department expressed the administration's welcome of the Palestinian Authority's announcement to end the program to pay salaries to prisoners, describing the move as "A positive and significant victory for the Trump administration," the spokesman added.

"We welcome any steps that end this abhorrent practice, and we will monitor implementation of the law in the coming weeks and months to ensure that this practice is completely ended."

Earlier, Palestinian officials said that Abbas's top aide had a phone call with White House envoy Steve Witkoff, where they discussed the issue.

US and Palestinian officials also confirmed that State Department and White House lawyers had reviewed the decision over the past 48 hours to see if it complied with the Taylor Force Act, which prohibits the US government from providing direct financial assistance to the Palestinian Authority as long as it pays money to individuals involved in attacks against settlers.



موقع أميركي: أهل غزة لن يسمحوا بتكرار سيناريو جزيرة السلحفاة

هو نهج متعمد، «ولهذا السبب كانت المقاومة دائما فعلا جماعيا وليس فرديا». كما يشدد المقال على أن الفلسطينيين متحدون رغم محاولات الاحتلال تفريقهم، مشيرا إلى تنامي الحركات المناهضة للاستعمار عالميا.

واعترفت بليند أن تاريخ الولايات المتحدة هو بالفعل سجل للاستعمار الاستيطاني، مثلما هو حال التاريخ الإسرائيلي «وكلاهما ينطلقان من أيديولوجيات تؤمن بتفوق العرق الأبيض والإبادة الجماعية وسرقة الأراضي».

جزيرة السلحفاة

وأشارت الكاتبة إلى أن قانون إبعاد الهنود الذي أصدره الكونغرس الأمريكي في 28 مايو/ أيار 1830، إبان إدارة الرئيس أندرو جاكسون، نص على ترحيل قبائل الهنود الحمر الأصليين في «جزيرة السلحفاة» مرات عدة لإفساح المجال للمستوطنين الذين أرادوا الحصول على أراضٍ بالمجان، والقضاء على القبائل التي تعيش هناك.

وجزيرة السلحفاة مصطلح يطلق على مختلف أراضي الغابات الشمالية الشرقية في أميركا الشمالية التي تقطنها قبائل الهنود الحمر، وهم سكانها الأصليون.

وكان الرئيس جاكسون قد أجاز في ذلك الحين التفاوض مع القبائل الأمريكية الأصلية المعروفة محليا بالهنود الحمر المنتشرة جنوب الولايات المتحدة لإبعادهم إلى أراضٍ فدرالية غرب المسييسيين مقابل التخلي عن أراضيهم الأصلية.

وخلص مقال «فلسطين كرونيكل» إلى أن عصر التهجير القسري بالنسبة للفلسطينيين وسواهم حول العالم سينتهي بفضل صمود وشجاعة المقاومة العالمية المناهضة للاستعمار.

فإن إجبار الفلسطينيين على التنقل باستمرار إلى مكان آخر ليس فقط وسيلة يستخدمها الإسرائيليون للاستيلاء على مزيد من الأراضي، بل هي أيضا انعكاس لسياسة «فرّق تسد» التي تنتهجها الدول الاستعمارية الاستيطانية ليسهل عليها السيطرة على الشعوب.

إبعاد السكان الأصليين



وتستعرض الكاتبة في المقال سياسات التهجير القسري عبر التاريخ، مثل قانون الإبعاد الهندي الأمريكي لسنة 1830، وتربطها بواقع الفلسطينيين اليوم، مؤكدة أن تهجير السكان الأصليين والفلسطينيين كان أداة للسيطرة، لكن صمودهم حال دون محوهم.

ويوضح أبو السعيد بأن مثل هذه السياسات هي التي شكلت الوعي الفلسطيني مبكرا، مما عزز الإدراك الجمعي بأن التهجير ليس عرضا بل

نشر موقع «فلسطين كرونيكل» مقالا للأستاذة الجامعية بيناي بليند، تناولت فيه مقترح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لتهجير الفلسطينيين قسرا من قطاع غزة.

وقالت بليند إن الخطة تواجه مقاومة من الشعب الفلسطيني الذي يتحدى محاولة القضاء عليه، تماما مثلما فعلت الشعوب الأصلية بجميع أرجاء العالم في نضالها ضد محاولات محو هويتها ووجودها.

وأضافت أن ترامب صاغ خطته بما يتوافق مع الأجندات الاستعمارية الاستيطانية السابقة. بحسب الـ الجزيرة نت،

أغلى شيء

وردا على تصريحات أدلى بها ترامب بأن الفلسطينيين يستحقون ما هو أفضل من حظهم السيئ وأن قطاع غزة بأكمله الآن يزرع تحت «قوض حقيقي» تحدث فتحي أبو السعيد البالغ من العمر 72 عاما وهو ينظر إلى حي الكتيبة في خان يونس، الذي استحال الآن أنقاضا، إلى بليند قائلا «هل ترين كومة الأنقاض عديمة الجدوى هذه؟ إنها أغلى من الولايات المتحدة وكل ما فيها».

وتعليقا على ذلك، نوهت بليند -التي تعمل أستاذة مساعدة لتاريخ السكان الأصليين الأمريكيين في كلية المجتمع التابعة لجامعة نيو مكسيكو في مدينة البوكيري بالولاية- إلى أن التهجير ليس غريبا على أبو السعيد وعائلته والعديد من الفلسطينيين الذين يعيشون الآن في غزة.

وبعد أن عاصر كثيرا من الاضطرابات، يرفض أبو السعيد الرحيل مجددا، «أندرون ما الذي لن يتكرر أبدا؟ رحيلنا» وهو تصريح «وفق المقال» يدل على ارتباط الشعب الفلسطيني بأرضه. وبحسب الأكاديمية الأمريكية في مقالها،

ناشونال إنترست: هل تستطيع أوروبا إعادة ضبط السياسة العالمية؟

قال موقع ناشونال إنترست إن الولايات المتحدة في ظل ولاية الرئيس دونالد ترامب الثانية، تشكل فرصة لأوروبا للوقوف لحظة في دائرة الضوء، والصعود كفاعل مستقل، لا للدفاع عن نفسها فقط، ولكن كوسيط بين اثنتين من أكثر القوى العظمى خلافا في العالم، وهما واشنطن وبكين.

وتساءل الموقع -في مقال بقلم سيمينغتون سميث- هل يغتنم الاتحاد الأوروبي هذه الفرصة أم يدعها تغفلت من بين يديه؟ مشيرا إلى أن ترامب بدأ إعادة هيكلة ضخمة للحكومة الفدرالية، وعين وزراء من صقور مناهضة للصين ومشككين في حلف شمال الأطلسي (الناتو)، مما يشير إلى أن أميركا مهمة بتصفية الحسابات أكثر من الحفاظ على التحالفات.

ومع إصرار واشنطن على التعامل مع الأصدقاء مثل كندا، والمنافسين مثل الصين، بمقادير متساوية من العداء، يجد الاتحاد الأوروبي فرصة لا تتكرر للصعود كفاعل مستقل، ولكن ذلك يتطلب التحول من عضو حذر في جوقه إلى قائد لحفل موسيقي عالمي جديد، حسب تعبير الكاتب.

وأشار الكاتب إلى أن ازدياد ترامب المسرحي للناتو وحماسه للرسوم الجمركية أوضح لأوروبا أن صبر أميركا على تمويل أمنها وتركها تتاجر مع بكين، قد انتهى.

ما وراء القوة العسكرية

وفي وقت تتناوش فيه واشنطن وبكين، تجد أوروبا نفسها في موقف قوي بشكل غير متوقع، خاصة أن قوتها الحقيقية لم تكن أبدا في حاملات الطائرات ولا الأسلحة الأكثر تقدما، بل في قدرتها على تشكيل المعايير والتطلعات العالمية.

فعدما تصدر بروكسل مراسيمها التنظيمية، فإن عمالقة وادي السيليكون ومليارديرات بكين يمتثلون لها، ليس من منطلق أي ولع خاص بالقيم الأوروبية، ولكن من باب الاحترام للواقع البسيط المتمثل في قوة الاقتصاد الأوروبي الذي يمثل سدس الاقتصاد العالمي. ويبلغ إجمالي اقتصاد الاتحاد الأوروبي 19.4 تريليون دولار، وهو ينافس الاقتصاد الأمريكي. ويتموقع اليورو في مكان مربح باعتباره العملة الاحتياطية الثانية في العالم، كما تتدفق الاستثمارات الأوروبية إلى الخارج بنحو 10.7 تريليونات دولار، وتجذب 8.1 تريليونات دولار في المقابل.

ومن دور الأزياء في باريس إلى معاهد البحوث البريطانية وكروم العنب الإيطالية، إلى أستوديوهات التصميم في الشمال الأوروبي، تشكل أوروبا الكيفية التي يفكر بها العالم في الحياة، ويتدفق نصف سياح العالم إلى المدن الأوروبية لا لالتقاط الصور أمام برج إيفل، بل لتجربة واستيعاب أسلوب حياة قديم لا يمكن للاستهلاك الأمريكي ولا رأسمالية الدولة الصينية تكراره، مما يمنح الاتحاد الأوروبي ثقلا لا يوجد في الكتل الأخرى. وبالنسبة للاقتصادات النامية -كما يرى الكاتب- يستطيع الاتحاد الأوروبي الصاعد أن يقدم طريقا ثالثا مختلفا عن الولاء الذي تطالب به واشنطن وبكين، وهو شراكة حقيقية قائمة على المنطق والحس السليم.

نموذج جديد

وإذا تمكن الاتحاد الأوروبي من التغلب على انقساماته الداخلية وتبسيط عملياته البيروقراطية، فلن يبقى «تأثير بروكسل» مقتصر على ممارسات الأعمال العالمية فحسب، بل سيوفر للقوى الناشئة وسيلة للتطور والازدهار، دون أن تصبح بيدقا في يد شخص آخر، وهو ما سيجعل من أوروبا الموحدة قوة تنظيمية عظمى، وثقلا موازنا لسياسات القوى العظمى.

ولكي ينجح هذا النفوذ لا بد أن تتغلب أوروبا على أعظم نقاط ضعفها، لأن هذه ليست مجرد فرصة لتعزيز أمنها أو توسيع نفوذها، بل فرصة لإعادة تعريف الزعامة العالمية للقرن الـ21.

ومع تراجع واشنطن إلى الانعزالية التي يفرضها ترامب، وصراع بكين مع حدودها، تستطيع أوروبا أن تظهر كوسيط أساسي، وتقدم شيئا نادرا على نحو متزايد في السياسة العالمية، ألا وهو التطور.

وخلص الكاتب إلى أن رد فعل أوروبا في السنوات الأربع المقبلة، سيحدد ما إذا كانت ستغتنم هذه اللحظة أم تغفلت منها، مشيرا إلى أن أوروبا التي خرجت ذات يوم من العصور الوسطى إلى عصر النهضة، ومن ظلام التعصب الديني إلى التنوير، تقف الآن على عتبة التحول، ولم يعد الوقت مناسباً للتزدد البيروقراطي واجتماعات اللجان غير المثمرة، لأن الأسس أصبحت قائمة لنهضة أوروبية جديدة.



صحيفة هآرتس: ترامب وتنتياهو خططا لجريمة القرن

وبناء إسرائيل الكبرى». كما لفتت إلى أن ترامب أنقذ مسيرة تنتياهو السياسية، وسيعمل الأخير الآن على جريمة القرن بكل ثقة، وعلى إكمال تدمير القطاع وضم الضفة الغربية أيضا، وكل ذلك والمعارضة الإسرائيلية تتفجر بصمت. غير أن الكاتبة ترى أن جريمة القرن لن تحدث، إذ أن الفلسطينيين لن يوافقوا على مغادرة أرضهم، ولن ترضى أي دولة عربية بقبول مئات الآلاف من النازحين الفلسطينيين والتسبب في نكبة أخرى. وأكدت أنها ومناصري السلام من العرب واليهود لن يسكتوا عن «جريمة الحرب ولن يكون هناك استسلام ولا صمت، وسنقف في وجه الكاهانية والإمبريالية، وسنعارض جريمة القرن وكل جرائم الاحتلال والفصل العنصري التي ترتكب يوميا، ونؤكد أن لا حل إلا حل واحد هو دولة فلسطينية مستقلة تعيش جنبا إلى جنب مع دولة إسرائيل».

قوى الشر

وقالت الكاتبة إن خطة ترامب أيقظت أسوأ «قوى الشر» في الشرق الأوسط: وزير الأمن الإسرائيلي السابق إيتمار بن غفير ووزير المالية بنسلييل سموتريتش، وقوت أوهاهما بالتطهير العرقي والاستيطان

انتقدت عضو الكنيست (البرلمان الإسرائيلي) عايدة توما سليمان بأشد اللهجات خطة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو للاستيلاء على غزة، واصفة إياها بأنها «جريمة القرن». وأكدت -في مقالها الذي نشرته صحيفة هآرتس- أن هدف حرب إسرائيل «التدميرية» (بجعل القطاع غير صالح للسكن وطرد أهله لكان آخر) كان واضحا منذ البداية لو أصغى العالم السمع لأقوال المسؤولين الإسرائيليين. بحسب ما نشره موقع الجزيرة نت.

رعب إمبريالي

ووصفت الكاتبة مؤتمر ترامب الصحفي مع نتنياهو بأنه «عرض رعب إمبريالي» خصوصا وقد أدلى الرئيس الجمهوري بنيته الاستيلاء على القطاع، وقلقه المزعوم على صحة الفلسطينيين نظرا لأنقاض والألغام، وهو «واقف بجانب المسؤول عن الدمار كله».



فيورنتينا ينتقد الاساءات العنصرية بحق مويس كين

قدم فيورنتينا دعمه لمهاجمه الدولي مويس كين بعد أن تعرض لسلسلة من الاساءات العنصرية على وسائل التواصل الاجتماعي عقب خسارة فريقه امام مضيغه انتر ميلان في الدوري الايطالي لكرة القدم. ونشر كين عددا من الصور على حسابه في إنستغرام التي تبرز الاساءات التي استهدفتها من قبل بعض جماهير انتر عقب خسارة فريقه 2-1 في سان سيرو، مرفقا رسالته بعبارة «لا تزال تحدث، في عام 2025...».

وقال فيورنتينا في بيان له أن المسيئين قد «تم الإبلاغ عنهم إلى السلطات المختصة». وفقا لوكالة أ ف ب.

وأضاف النادي «يقف فيولا مع مويس كين الذي كان ضحية لإساءة عنصرية خطيرة بعد المباراة أمام إنتر ميلان في ميلانو».

وأحرز كين 15 هدفا في الدوري الايطالي منذ انتقاله الى فيورنتينا من يوفنتوس الصيف الماضي مقابل 13.4 مليون دولار أميركي (13 مليون يورو) في صفقة اعتبرها الكثيرون بأنها مراهنة من قبل النادي، بيد أنها أعطت ثمارها على صعيد اللاعب والنادي على السواء.

وسجل اللاعب هدفين خلال فوز فيورنتينا الساحق على انتر 3-0 في فلورنسا الخميس عندما أكمل الفريقان اللقاء الذي توقف في كانون الاول/ديسمبر بسبب الازمة القلبية التي تعرض لها إدواردو بوني على أرض الملعب.

وعاد اللاعب البالغ 24 عاما إلى حسابات المنتخب الايطالي بعد أن أخفق في تسجيل أي هدف مع يوفنتوس في الموسم الماضي، الا انه أحرز 19 هدفا في مختلف المسابقات هذا الموسم مع فريق رافاييلي بالادينو.

وبعد هذا الرصيد الشخصي هو الاعلى له في موسم واحد خلال مسيرته، كما أنه يحتل المركز الثاني في ترتيب هدافي «سيري أ» خلف زميله في الاتزوري ومهاجم أتالانتا ماتيو ريتيغي.

وسبق أن تعرض كين للاساءة من قبل جماهير الدوري الايطالي من قبل، وتعود الحادثة الاولى الى عام 2019 في كالياري، حيث كان مشجعو المتعصبون من المسيئين بشكل متكرر. وتعاني إيطاليا من انتشار مجموعات المشجعين اليمينية المتطرفة التي جعلت من التمييز العنصري حدثا متكررا في المدرجات.

وكان فيورنتينا نفسه تعرض لعقوبة حرمانه من جمهوره لمباراة واحدة في تشرين الثاني/نوفمبر 2023 بعد أن تعرض لكين، الصربي دوشان فلاهوفيتش والأميركي ويستون ماكيني خلال مشاركتهم مع يوفنتوس في فلورنسا.



بعد تفريجات مسيئة وعنصرية.. بطة «إميليا بيريز» تعلن التزامها «الصمت»

تأمل في أن يسمح صمتها «بتقدير الفيلم على حقيقته، وهو قصيدة جميلة عن الحب والاختلاف».

وأرفقت المنشور الذي كررت فيها «الاعتذار لكل أولئك الذين جرحوا» جزاء تعليقاتها، بصورة لأوديار وطاقم الفيلم في مهرجان كان.

وبعد الجدل الذي أثارته التعليقات القديمة للممثلة، حذفت منصة «تفليكس» صورها من حملتها الترويجية للفيلم استباقا لجوائز الأوسكار في الولايات المتحدة، بحسب وسائل إعلام أمريكية.

وفي إسبانيا، أعلنت دار النشر «دوس بيغوتس» صرف النظر عن إعادة طبع رواية لكارلا صوفيا غاسكون نشرت في المكسيك عام 2018.

ويشكل فيلم «إميليا بيريز» محور جدل آخر في المكسيك، حيث تعرض الفيلم لانتقادات واسعة النطاق، وأخذ عليه كثيرون تناوله بخفة مآسي العنف المرتبط بالمخدرات.

الاجتماعي نشرتها كارلا صوفيا غاسكون، المرشحة شخصيا لجائزة الأوسكار لأفضل ممثلة.

وفي هذه التعليقات التي أعادت نشرها الصحافية سارة حاجي، تهاجم الممثلة الأديان، خصوصا الإسلام، معتبرة أنه «بؤرة عدوى للإنسانية من الضروري معالجتها». وسخرت من التنوع في مجال الترفيه، وكذلك من الحركة المناهضة للعنصرية التي ولدت بعد وفاة جورج فلويد، الأميركي الأسود الذي قتلته الشرطة عام 2020.

ونأى مخرج فيلم «إميليا بيريز»، الفرنسي جاك أوديار بنفسه عن بطلته الأربعة، واصفا تعليقات غاسكون بأنها «لا تقبل أي عذر» و«مليئة بالكراهية». وبعد هذه المواقف، كتبت غاسكون عبر حسابها على «إنستغرام»: «قررت، من أجل الفيلم، ومن أجل جاك، ومن أجل الممثلين، ومن أجل الفريق الرائع الذي يستحق ذلك، ومن أجل المغامرة الجميلة التي خضناها جميعا معا، أن أترك العمل يتحدث عن نفسه».

وأضافت الممثلة المتحولة جنسيا أنها

أعلنت الممثلة الإسبانية كارلا صوفيا غاسكون التي أصبحت محور جدل منذ اكتشاف تفريجات قديمة لها اعتبرت مسيئة وعنصرية أنها ستلتزم «الصمت» احتراما لفيلم «إميليا بيريز» الذي تولت بطولته، في خضم حملة الترويج له من أجل خوض السباق إلى جوائز الأوسكار.

وكان الفيلم الذي سبق أن فاز بجائزة لجنة التحكيم في مهرجان كان السينمائي 2024، ومُنِخت بطلاته، ومنهن غاسكون، جائزة جماعية في فئة أفضل ممثلة، نال أربعاً من مكافآت غولدن غلوب في مطلع كانون الثاني/يناير الفائت، ثم حصل على 13 ترشيحا للأوسكار، ما يجعله العمل غير الناطق بالإنكليزية الأكثر حصدا للترشيحات في تاريخ هذا الحدث السينمائي العريق.

إلا أن فرص فوزه بالمكافآت الهوليوودية الأبرز أخذه في التراجع منذ الكشف في نهاية كانون الثاني/يناير عن تعليقات قديمة على شبكات التواصل

Australian national broadcaster ABC faces backlash over alleged 'institutional racism'

Australia's national broadcaster, ABC, has faced sharp criticism, with some groups accusing it of "institutional racism".

"The shocking revelation is undeniable proof of the institutional racism entrenched within ABC and its attempted erasure of Arab peoples," the Lebanese Muslim Association said on. According to Anadolu Agency.

The backlash follows remarks by ABC's editor-in-chief, David Anderson, who on said that he had not "formed a view as to whether there is or there isn't" a "Lebanese race" when asked about the matter.

ABC has been under intense scrutiny since it fired journalist Antoinette Lattouf.

Lattouf, a Lebanese-Australian journalist, was hired by ABC for a five-day engagement in December 2023 but was sacked just three days into the job after sharing a social media post on Israel's war on Gaza.

She had reposted a Human Rights Watch article on Instagram detailing



how Israeli authorities in Gaza allegedly used starvation as a weapon of war. ABC claimed her post breached its editorial policy.

The broadcaster later argued in court that Lattouf's allegations of racism should be dismissed, stating that the existence of a distinct Lebanese, Arab, or Middle Eastern "race" was a "complex subject."

"The fact that Mr. Anderson, the editor-in-chief of Australia's national broadcaster, repeatedly evaded a simple and direct question on whether he acknowledges the Lebanese race is disgraceful," said the Lebanese Muslim Association, adding: "ABC has openly confirmed what we have always feared, it does not even recognize us as a people."



Amnesty International calls on Washington to arrest Netanyahu

Amnesty International criticized the US on for hosting Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu, who faces an International Criminal Court (ICC) arrest warrant for war crimes and crimes against humanity in connection with his army's genocidal war in Gaza. According to Anadolu.

"The Biden administration flouted any efforts at international justice for Palestine. Now, by not arresting Netanyahu or subjecting him to US investigations, President Trump is doubling down, welcoming him as the first foreign leader to visit the White House since the inauguration," said the UK-based organization in a statement on X.

The first six-week phase of the ceasefire agreement took hold in Gaza on Jan. 19, halting Israel's war that killed more than 47,500 people and left the enclave in ruins.

The ICC issued arrest warrants last 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.

Amnesty emphasized that the US has a legal obligation under the Geneva Conventions to prosecute or extradite individuals accused of war crimes. "There must be no 'safe haven' for individuals alleged to have committed war crimes," the statement read.

The human rights group also condemned the US for supplying weapons used in Israel's deadly offensive in Gaza, calling it a violation of the obligation to prevent genocide.

Amnesty said compliance with ICC arrest warrants is "crucial" to address Israel's actions in Gaza and its treatment of Palestinians and to hold those responsible for Israel's "unlawful occupation and system of apartheid."

Netanyahu's visit to the White House, the first by a foreign leader since Donald Trump's inauguration, comes amid ongoing violence in Gaza and the West Bank. The two leaders are expected to discuss the Gaza conflict, hostages held by Hamas, and regional tensions involving Iran and Lebanon.



أمنستي وهيومن رايتس: مقترح ترامب بترحيل الغزيين جريمة حرب وتطهيرا عرقيا

واتهمته المنظمة السلطات الإسرائيلية بخلق ظروف معيشية محسوبة لتدمير جزء من السكان الفلسطينيين في غزة بسبل منها حرمانهم عمدا من الغذاء والماء وباقي المستلزمات الكفيلة ببقائهم، مما يشكل جريمة ضد الإنسانية متمثلة في الإبادة وأفعال الإبادة الجماعية.

وتابعت أن معظم فلسطينيي غزة أبناء ناجين من نكبة عام 1948، «وقد تم اقتلاعهم وطردهم مرارا وتكرارا من قبل إسرائيل وحرمانهم من حقهم في العودة، ومع ذلك استمروا في النضال من أجل البقاء على أراضيهم والدفاع عن حقوقهم الإنسانية».

وانتهاك صارخا للقانون الدولي، وأنه قد يشكل جريمة ضد الإنسانية. وفي مؤتمر صحفي في البيت الأبيض مع رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو، طرح ترامب مقترحا «للسيطرة» على قطاع غزة بعد نقل سكانه إلى الأردن أو مصر، اللتين رفضتا الخطة.

وتابعت أن معظم فلسطينيي غزة أبناء ناجين من نكبة عام 1948، «وقد تم اقتلاعهم وطردهم مرارا وتكرارا من قبل إسرائيل وحرمانهم من حقهم في العودة، ومع ذلك استمروا في النضال من أجل البقاء على أراضيهم والدفاع عن حقوقهم الإنسانية».

وانتهكت منظمتا العفو الدولية وهيومن رايتس ووتش الحقوقين بشدة مقترح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بشأن نقل الفلسطينيين من غزة، ووصفته بأنه يشكل جريمة حرب وتطهيرا عرقيا.

وقالت منظمة العفو الدولية إن المقترح «مثير للغضب ومشين ومخز» ويشكل «انتهاكا صارخا للقانون الدولي»، وأنه قد يشكل جريمة ضد الإنسانية.

وفي بيان دعت المنظمة إلى «إدانة وتصريحات الرئيس ترامب التي تدعو إلى النقل القسري للفلسطينيين من قطاع غزة المحتل بشكل لا لیس فيه وعلى نطاق واسع». وقالت إن لغة المقترح «تحريرية وفاضحة ومخزية».



شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة (DWIHN) ترفع الوعي ببرنامج MedDrop المبتكر لدعم أعضائها

العربي الأمريكي اليوم

Med Drop هو برنامج خدمة مباشرة يركز على تحسين الالتزام بالأدوية للبالغين (الأمة برس)

Med Drop هو برنامج خدمة مباشرة يركز على تحسين الالتزام بالأدوية للبالغين (الأمة برس)

ديترويت - الأمة برس - تعمل شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة (DWIHN)، بالشراكة مع Genoa Healthcare، على تقديم خدمة أفضل لأعضائها في جميع أنحاء ديترويت ومقاطعة واين من خلال تدخل مجتمعي جديد يسمى MedDrop.

Med Drop هو برنامج خدمة مباشرة يركز على تحسين الالتزام بالأدوية للبالغين الذين يعانون من مشاكل مزمنة في تناول الأدوية بالطريقة الموصوفة. بعد اتباع الأدوية وتناولها وفقاً للوصفة الطبية عنصراً أساسياً في العلاج الناجح للأفراد الذين يتلقون الرعاية.

وقال جيمس وايت، رئيس DWIHN والرئيس التنفيذي لها: "يساعدنا Med Drop في دعم أعضائنا بشكل مباشر وأكثر الطرق تأثيراً وأهمية ممكنة". "الالتزام بالأدوية والوصفات الطبية هو أحد أهم أجزاء العلاج". حيث يوفر البرنامج توصيل الأدوية مباشرة إلى المكان الذي يعيش فيه الشخص 365 يوماً في السنة.

ويكلف الفني المعين بمراقبة الفرد وهو يتناول دوائه بنفسه.

وقد صرحت ديان كرانستون، مديرة برنامج Med Drop في Genoa Healthcare، بالقول: "يساعد برنامج Med Drop في إبعاد المشاركين عن المستشفى النفسي" سيقى الدعم الفني ويساعد الأعضاء من خلال سؤالهم عن شعور الشخص بعد تناول الدواء وما إذا كان يعاني من أي آثار جانبية. كما سيقومون بتقييم المظهر الجسدي والسلوك والكلام للفرد.

بالإضافة إلى ذلك، يقومون بتنظيف الأعضاء حول أدويتهم المحددة ويساعدون في تحديد وتنفيذ استراتيجيات تناول الأدوية حسب الوصفة الطبية.

لمزيد من المعلومات ومعرفة ما إذا كنت مؤهلاً لبرنامج MedDrop، اتصل على 313-696-0895 أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى: meddrop@dwihn.org.

شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة (DWIHN) هي أكبر وكالة للصحة العقلية المجتمعية تقدم رعاية صحية متكاملة في ميشيغان. من خلال البرامج والخدمات التي تستخدم الواعدة.



What is the MED DROP™ Program?

This partnership between the Detroit Wayne Integrated Health Network and Genoa Healthcare is a community-based intervention that focuses on improving medication adherence for adults who have chronic problems taking medications in the prescribed manner. Due to this difficulty, members have more clinical symptoms, a more restrictive level of care, and a lesser quality of life.

Improves Medication Taking by:

- Delivering medication directly to where the person is living 365 days a year
- Observing the individual self-administer their own medication
- Educating them about their specific medications
- Assisting in identifying and implementing strategies to take medications as prescribed

Information and Education Component

The goal is for the member to answer the following questions:

- What is the name of the medication?
- What does the pill look like?
- How and when is the medication to be taken?
- Where are the medications stored?
- How does the person remember to take the medications?

15-minute Community-Based Med Drop Delivery

At each drop which occurs 365 days a year, staff does the following:

- Provides medication to the person in a specialized package
- Observes them taking the medication
- Asks how the person is feeling after taking the medication and if they are experiencing any side effects
- Assesses the individual's physical appearance, behavior and speech

For more information, contact:



313-696-0895



meddrop@dwihn.org



نحن هنا **لنستمع إليكم**. Here to **Talk**.
نحن هنا **لنساعدكم**. Here to **Help**.

الشبكة الصحية التكاملية في مقاطعة وين ويدترويت



نخدم قرابة 75 ألف شخص ، في المجالات التالية

DWHN 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

Scientists have uncovered Your Brain's Hidden Off Switch for Fear Revealed

Scientists have uncovered a fascinating way the brain learns to override instinctive fears, shedding light on how we adapt to perceived threats over time.

The discovery could pave the way for new treatments targeting fear-related disorders like PTSD and anxiety, using the brain's own mechanisms to unlearn irrational fears. According to scitechdaily.

Unveiling the Brain's Fear Suppression Mechanism

Scientists at the Sainsbury Wellcome Centre (SWC) at UCL have identified the brain mechanisms that help animals overcome instinctive fears. Their study, published today (February 6) in the journal Science, explores how mice learn to suppress fear responses to perceived threats that turn out to be harmless. These findings could contribute to developing treatments for fear-related conditions such as phobias, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD).

Led by Dr. Sara Mederos and Professor Sonja Hofer, the research team mapped how the brain adapts to fear by learning to suppress responses to perceived threats that prove harmless over time.

How Experience Overrides Instinctive Fear

"Humans are born with instinctive fear reactions, such as responses to loud noises or fast-approaching objects," explains Dr. Mederos, Research Fellow in the Hofer Lab at SWC. "However, we can override these instinctive responses through experience – like children learning to enjoy fireworks rather than fear their loud bangs. We wanted to understand the brain mechanisms that underlie such forms of learning".

Using an innovative experimental approach, the team studied mice presented with an overhead expanding shadow that mimicked an approaching aerial predator. Initially, the mice sought shelter when encountering this visual threat. However, with repeated exposure and no actual danger, the mice learned to remain calm instead of escaping, providing researchers with a model to study the suppression of fear responses.

The Brain's Fear-Regulating Powerhouse

Based on previous work in the Hofer Lab, the team knew that an area of the brain called the ventrolateral geniculate nucleus (vLGN) could suppress fear reactions when active and was able to track knowledge of previous experience of threat. The vLGN also receives strong input from visual areas in the cerebral cortex, and so the researchers explored whether this neural pathway had a role in learning not to fear a visual threat.

The study revealed two key components in this learning process: (1) specific regions of the visual cortex proved essential for the learning process, and (2) a brain structure called the ventrolateral geniculate nucleus (vLGN) stores these learning-induced memories.

"We found that animals failed to learn to suppress their fear responses when specific cortical visual areas were inactivated. However, once the animals had already learned to stop escaping, the cerebral cortex was no longer necessary," explained Dr. Mederos. Rethinking How the Brain Stores Fear Memories

"Our results challenge traditional views about learning and memory," notes Professor Hofer, senior author of the study. "While the cerebral cortex has long been considered the brain's primary center for learning, memory, and behavioral flexibility, we found the subcortical vLGN and not the visual cortex actually stores these crucial memories. This neural pathway can provide a link between cognitive neocortical processes and 'hard-wired' brainstem-mediated behaviors, enabling animals to adapt instinctive behaviors." The researchers also uncovered the cellular and molecular mechanisms behind this process. Learning occurs through increased neural activity in specific vLGN neurons, triggered by the release of endocannabinoids – brain-internal messenger molecules known to regulate mood and memory. This release decreases inhibitory input to vLGN neurons, resulting in heightened activity in this brain area when the visual threat stimulus is encountered, which suppresses fear responses.

Implications for Anxiety and PTSD Treatments

The implications of this discovery extend beyond the laboratory. "Our findings could also help advance our understanding of what is going wrong in the brain when fear response regulation is impaired in conditions such as phobias, anxiety, and PTSD. While instinctive fear reactions to predators may be less relevant for modern humans, the brain pathway we discovered exists in humans too," explains Professor Hofer. "This could open new avenues for treating fear disorders by targeting vLGN circuits or localized endocannabinoid systems."

The research team is now planning to collaborate with clinical researchers to study these brain circuits in humans, with the hope of someday developing new, targeted treatments for maladaptive fear responses and anxiety disorders.



دراسة: البكتيريا الموجودة في الفم تؤثر على الوظيفة الإدراكية للدماغ

بالضرورة للدماغ، بعضها قد يكون وقائيًا أيضًا. على غرار البكتيريا الموجودة في الأمعاء، فإن التوازن الجيد للميكروبيوم هو المفتاح.

تضم بكتيريا «Neisseria» أكثر من 20 نوعًا من البكتيريا، يعيش العديد منها عادةً في الأنف والفم وقد يمنح فوائد صحية.

في الأونة الأخيرة، وجدت الدراسات أن بكتيريا «Neisseria» يمكن أن تخفف ضغط الدم لدى الشخص من خلال المساعدة في تحويل الأطعمة الغنية بالنترات (عادة الخضروات) إلى أكسيد النيتريك.

في الدراسة الحالية، وجدت عالمة الأحياء الجزيئية جوانا لوريو وزملاؤها أن

من بين 33

مشاركًا

مصابين

بالضعف

الإدراكي

الجزيئي والذين

لديهم استعداد

وراثي للإصابة

بمرض ألزهايمر،

كان لدى العديد

منهم ميكروبيوم

فموي يهيمن عليه

نوع «Prevotella»

وليس نوع «Neisseria».

كان أحد أنواع

«Prevotella»، مؤشرًا

لخطر وراثي مرتفع للإصابة

بالخرف. ويشير هذا إلى أنه

يمكن استخدامه كعلامة مبكرة

لخطر الإصابة بالأمراض.

ووفقًا للدراسة التي نشرتها

مجلة «ساينس ألبرت» العلمية، فإن الأنظمة الغذائية

الغنية بالنترات، مثل النظام الغذائي المتوسطي، ترتبط

بتحسن صحة الدماغ، ولكن هناك حاجة إلى مزيد

من البحث لفهم الارتباط بين ما نضعه في أفواهنا،

وميكروبيوم الفم لدينا، وجزيئات الإشارة الرئيسية التي

تنتجها تلك الميكروبات.

كشفت دراسة جديدة قامت بها مجموعة من العلماء في جامعة إكستر في المملكة المتحدة، عن أن الميكروبات الموجودة في الفم تلعب دورًا مهمًا في تأخير خطر التدهور المعرفي، والإصابة بالخرف.

لا تؤثر البكتيريا التي تعيش داخل الفم على صحة اللثة والأسنان فقط، فقد يتأثر الدماغ أيضًا بهذه المستعمرات الفموية، وكشفت الدراسة عن أن سبب الخرف قد يأتي من داخل الفم. بحسب لوكالة «سبوتنيك».

أجريت الدراسة على

55 مشاركًا يعانون من

ضعف إدراكي خفيف،

كان لدى أولئك الذين

يمتلكون وفرة عالية

نسبيًا من البكتيريا

من نوع «Neisseria»

في أفواههم ذاكرة

جيدة، ووظيفة

إدراكية قوية،

وانتباه بصري

أفضل.

تشير الدراسة

إلى

أنه من خلال

تعزيز بعض

البكتيريا في

الفم، يمكننا تأخير التدهور

المعرفي. ويمكن تحقيق ذلك باستخدام

«البروبيوتيك» أو «البريبايوتكس» التي يمكن أن

تعزز وتغذي مجتمعات ميكروبية معينة في تجويف الفم

في غضون أسابيع فقط.

في السنوات الأخيرة، على سبيل المثال، برزت صحة الفم السيئة كعامل خطر رئيسي للتدهور المعرفي. حتى أن العلماء وجدوا بعض البكتيريا المرتبطة بأمراض اللثة في أدمغة أولئك الذين ماتوا بسبب مرض ألزهايمر. ومع ذلك، ليست كل الميكروبات الموجودة في الفم ضارة



علماء روس يبتكرون طريقة جديدة تمنع انهيار الأبنية

طوّر علماء روس من جامعة فياتكا، طريقة جديدة لحماية الهياكل من الانهيار التدريجي، بناءً على نموذج رياضي.

ووفقاً للعلماء، فإن الطريقة المطورة غير مكلفة، ويمكن استخدامها في إعمار المباني الصناعية والعمارة، حسبما صرح المكتب الصحفي بالجامعة، لوكالة «سبوتنيك».

وفي العقود الأخيرة، أصبحت حالات الهجمات الإرهابية والانفجارات الصناعية، واصطدام المركبات والهبوط الأرضي المحلي أكثر تواتراً في جميع أنحاء العالم.

وكل هذه المواقف تخلق تأثيرات عبر متوقعة، على هياكل البناء، في ظل ظروف التشغيل العادية، وغالباً ما تتسبب في انهيار تدريجي، وهي الحالة التي يؤدي فيها تلف أحد العناصر الحاملة للمبنى، إلى انهيار معظم أو كل المبنى.

وصرح المكتب الصحفي أنه «لحماية المنشآت الصناعية القائمة من الانهيار التدريجي المحتمل، تتطلب التوصيات الحالية زيادة الاتصال، ودرجة قابلية التحديد الثابت للهياكل».

وهذا يعني أنه من الضروري تحويل الحزم المدعومة بحرية إلى عوارض مقيدة بشكل صارم مع زيادة المقطع العرضي، وإدخال عوارض إضافية ودعامات خشبية ووصلات.

وابتكر علماء جامعة فياتكا، نموذجاً رياضياً لطريقة بديلة وأقل تعقيداً وأقل تكلفة لزيادة ثبات المباني بإطار فولاذي حامل، مع عوارض وأعمدة مفصلية، من خلال ترقية وحداتها.

وقال أندريه تشيريبانوف، وهو طالب دراسات عليا في كلية الهندسة المدنية والهندسة المعمارية بجامعة ولاية فياتكا: «نعمد طريقتنا على التحول المتوقع لنظام الحزم إلى نظام معلق، نحن نتحدث عن موقف يكون فيه هيكل الشعاع الأولي (الحزم تعمل في الانحناء)، بسبب تدمير جزء من القسم المركزي يكتسب انحرافاً كبيراً، لقد توصلنا إلى كيفية خلق إمكانية التحول إلى التصميم والنتيجة به».

وأشار إلى أنه عندما ينحني عنصر ما، فإن الضغوط الموجودة فيه تتوزع بشكل غير متساو، حيث ينضغط جزء من المقطع ويتمدد الجزء الآخر.

ونتيجة لذلك، عندما يتجاوز الحمل التصميمي الحدود، فإن الجزء الممدود «ينكسر» بشكل مشروط، والجزء المضغوط «ينسحق»، وعند الانتقال إلى حالة النظام المعلق، يتم تمديد القسم بأكمله وإدراجه بالتساوي في العمل، ونتيجة لذلك يتم تحقيق زيادة في قدرة التحمل.

ووفقاً للمؤلفين، نظراً لانخفاض استهلاك المعادن والبساطة التكنولوجية، فإن الحلول التي يقترحونها أكثر اقتصاداً من الحلول التقليدية، سيتم إجراء أبحاث إضافية لإعداد التطوير للتنفيذ.



تقنية جديدة قد تساهم في حل مشكلة تحلية المياه عربياً وعالمياً

مع تصاعد أزمة المياه العذبة عالمياً، يأتي هذا الابتكار في وقت حرج. ووفقاً لتقرير صادر عن اللجنة العالمية لاقتصاديات المياه عام 2023، فمن المتوقع أن تغطي إمدادات المياه العذبة 40% فقط من الطلب العالمي بحلول عام 2030. وقد أصبحت التحلية، التي تحول مياه البحر إلى مياه صالحة للشرب، حلاً ضرورياً رغم تكلفتها العالية واستهلاكها الكثيف للطاقة وتأثيراتها البيئية السلبية.

وتستخدم الأقطاب المصممة حديثاً هياكل تحتوي على الأكسجين داخل مسامها لاحتجاز البورون بشكل انتقائي، مع السماح بمرور الأيونات الأخرى. وعلى عكس الطرق التقليدية التي تضيق قواعد كيميائية لشحن البورون، تعمل هذه التقنية على فصل الماء إلى أيونات هيدروجين موجبة وهيدروكسيد سالبة عند الأقطاب، مما يؤدي إلى شحن البورون بشكل طبيعي وسهل احتجازه. وبعد الاحتجاز، يعاد تجميع الماء ليصبح خالياً من البورون، فتكون العملية خالية من المواد الكيميائية.

ولا تقتصر هذه المنهجية على إزالة البورون فقط، وفق ما أشار إليه الدكتور مناشتم إليميليك المؤلف المشارك من جامعة رايس، بالقول «دراستنا تقدم منصة متعددة الاستخدامات يمكنها تحويل ملوثات أخرى، مثل الزرنيخ، إلى أشكال قابلة للإزالة بسهولة». كما يمكن تعديل المجموعات الوظيفية على الأقطاب لاستهداف مجموعة واسعة من المواد الضارة، مما يجعل معالجة المياه أكثر كفاءة واستدامة.

وتقدم التقنية الجديدة إمكانيات توفير هائلة لمحطات التحلية، ولا يقتصر الأمر على تقليل التكاليف التشغيلية فحسب، بل يسهم أيضاً في تقليل البصمة البيئية لعمليات التحلية من خلال التخلص من الحاجة إلى المعالجات الإضافية التي تستهلك الكثير من الطاقة.

نجح مهندسون من جامعتي ميشيغان ورايس في تطوير حل ثوري لمشكلة إزالة البورون من مياه البحر، وهو مركب طبيعي يتحول إلى ملوث سام في مياه الشرب. ونشرت نتائج الدراسة في دورية «نيتشر واتر» حيث تتناول التقنية الجديدة استخدام أقطاب كربونية لإزالة البورون بكفاءة واستدامة. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

ويوجد البورون في مياه البحر على شكل حمض البوريك المحايد كهربائياً، مما يسمح له بتجاوز أغشية التناضح العكسي المستخدمة في أنظمة التحلية التقليدية. وتستلزم الطرق الحالية معالجات كيميائية باهظة الثمن تتطلب إضافة قواعد وأحماض لتغيير شحنة البورون، يليها مرحلة ترشيح إضافية. غير أن التقنية المبكرة الجديدة تلغي الحاجة إلى هذه العمليات المكلفة.

ويفسر التناضح العكسي بأنه عملية إزالة الملوثات الغريبة والمواد الصلبة والجزيئات الكبيرة والمعادن من الماء، وذلك باستخدام الضغط لدفعها عبر أغشية متخصصة.

ويوضح الأمر ويبي بأن الباحث بمرحلة ما بعد الدكتوراه بجامعة رايس وأحد مؤلفي الدراسة في بيان صحفي رسمي «جهازنا يقلل من الطلب الكيميائي والطاقة في عملية تحلية مياه البحر، مما يعزز الاستدامة البيئية ويخفض التكاليف بنسبة تصل إلى 15%».

ويضيف أن التصميم الجديد للأقطاب يُمكن من التقاط البورون بكفاءة عالية، مما يوفر بديلاً أبسط وأكثر كفاءة في استخدام الطاقة، مع توفير محتمل يبلغ 6.9 مليارات دولار سنوياً لمحطات التحلية حول العالم. حلول مستدامة لأزمة عالمية



Apple iPhone 15 tops 2024 smartphone sales amid GenAI popularity

Apple's iPhone 15 was the world's top-selling smartphone in 2024, outclassing competition that is largely focused on capitalising on the steady rise of generative artificial intelligence in mobile devices, a new report has shown. According to thenationalnews.

While the iPhone 15 does not support Apple Intelligence – which was rolled out in September – half of the top 10 most popular smartphones are generative AI-capable, signalling a shift towards the game-changing technology, Counterpoint Research said in its annual report on Monday. The Cupertino, California company has maintained its dominance since Counterpoint started tracking global sales data in 2018.

It claimed six out of the top 10 spots in terms of sales last year, led by its entry-level flagship device and four that support generative AI. Those four include the top-end iPhone 15 Pro Max and iPhone 15 Pro, which ranked second and third, respectively. The iPhone 16 Pro Max and iPhone 16 Pro, which are part of Apple's current line-up, came in at fifth and ninth, respectively.

The iPhone 14, which topped Counterpoint's list last year, remained popular, ranking eighth. The iPhone 15 was helped by healthy sales in the US and China, which accounted for nearly half of the total, while the increased consumer preference for the iPhone 15 Pro models helped it account for more than half of all annual iPhone sales for the first time, Hong Kong's Counterpoint said.

"Attractive financing plans and trade-in offers on iPhones contributed to the premiumisation trend and made the iPhone more accessible to a wider audience, particularly in emerging markets. This trend led to more consumers opting for the latest iPhone," senior analyst Karn Chauhan said.

Meanwhile, South Korea's Samsung was anchored by its mid-level offerings, led by the Galaxy A15 5G at fourth, Galaxy A15 4G at sixth and Galaxy A05 at 10th. Samsung's only premium entry on the list is the seventh-ranked Galaxy S24 Ultra – it is notable that it is the first Galaxy S series device to make it on to Counterpoint's annual top 10 since 2018.

This can be attributed to the Galaxy S24 series being the first smartphones to have mainstream generative artificial intelligence capabilities, which Samsung is betting on to drive future growth, said Counterpoint research analyst Harshit Rastogi. "Samsung's emphasis on these innovative features has resulted in strong market performance and a first-mover advantage," he said.

The company updated its flagship line-up with the launch of the Galaxy S25 series last month, foregoing aesthetic changes to concentrate on boosting its Galaxy AI platform. "Notable features like chat/note assist, Circle to Search and live translation have gained traction and received positive reviews," Mr Rastogi added.

Smartphones remain the most popular and important consumer electronic devices. They have become an essential tool for communications, business, education and other daily activities.

With the rise of generative AI, manufacturers are scrambling to incorporate the latest technologies to entice a wider consumer base. Apple and Samsung are already locking horns in this respect, raising the stakes with their partnerships with ChatGPT maker OpenAI and Google, respectively.

"The adoption of smartphones with generative AI capabilities is forecast to rise, as OEMs [original equipment manufacturers] are highlighting generative AI as a key differentiator in their high-end offerings ... we expect an increase in the number of generative AI-enabled smartphones in 2025," Counterpoint said.



سامسونج تطرح هواتف Galaxy S25 للبيع عالميًا

أمريكي للإصدار الأساسي Galaxy S25، و 1000 دولار أمريكي لهاتف Galaxy S25 Plus. وأما هاتف Galaxy S25 Ultra فيبدأ سعره من 1300 دولار أمريكي، أو ما يعادل ذلك بالعملة المحلية في كل دولة على حدة.

ومن الجدير بالذكر أن سامسونج ما زالت توفر عروضًا مغرية لتشجيع العملاء على اقتناء هواتف Galaxy S25، ومنها إمكانية الحصول على ضعف السعة التخزينية بالسعر نفسه عند الشراء المبكر، أو الحصول على قسيمة مشتريات من الشركة لاستخدامها في التسوق من موقعها الإلكتروني، أو ملحقات مجانية مثل السماعات اللاسلكية، كما توفر إمكانية استبدال الهواتف القديمة في بعض الدول.

وتقدم سامسونج اشتراكًا مجانيًا لمدة قدرها ستة أشهر في خدمة الذكاء الاصطناعي المميّزة من جوجل Gemini Advanced مع مساحة تخزين سحابية قدرها 2 تيرابايت للعملاء الذين يشترون آيًا من الإصدارات الجديدة.

بدأت سامسونج إتاحة هواتف Galaxy S25 الرائدة الجديدة في العديد من الدول حول العالم عبر متاجرها الرسمية والإلكترونية، بالإضافة إلى شركات الاتصالات ووكلائها المعتمدين. وكانت سامسونج قد فتحت باب الحجز الأولي لتلك الهواتف عقب الإعلان الرسمي، وقد حصل بعض العملاء بالفعل على الوحدات التي حجزوها مبكرًا حتى قبل الإطلاق الرسمي العالمي. وفقًا لـ «البوابة التقنية».

وتضم السلسلة 3 هواتف مختلفة، منها إصدار أساسي وإصدار بلس Galaxy S25 Plus بالإضافة إلى إصدار ألترا Galaxy S25 Ultra، وهي تأتي جميعها بترقية في المواصفات الفنية، إذ تحمل معالج Snapdragon 8 Elite الذي يُعد أحدث معالجات كوالكوم المتوفرة للأجهزة المحمولة.

وتطرح سامسونج هواتفها الجديدة بسعر يبدأ من 800 دولار

متصفح Firefox الجديد يحصل على ميزات الذكاء الاصطناعي

كان قد زارها سابقًا، إذ بات المتصفح يظهر للمستخدم أكثر الصفحات التي يستخدمها لكي لا يقضي وقتًا طويلاً في البحث عن الصفحات والمواقع التي تهتمه عبر الإنترنت.

وأشارت Mozilla إلى أنها حسّنت ميزات الأمان في المتصفح، وعززت القيود على منع وصول المواقع إلى بيانات المستخدمين، كما عالجت بعض الأخطاء البرمجية في نسخ المتصفح المخصصة لأجهزة أندرويد، وأدخلت تعديلات على واجهات الاستخدام للنسخ المخصصة للأجهزة التي تعمل بنظام iOS.



واليابانية. كما أدخلت على المتصفح تحسينات على ميزة «History» التي تمكن المستخدم من الاطلاع على صفحات الإنترنت التي

أعلنت Mozilla عن إطلاق نسخة جديدة من متصفح Firefox، جهّزتها بالعديد من الميزات الجديدة ودعمتها بتقنيات الذكاء الاصطناعي، بحسب ixbit.

ومن أهم الأشياء التي حصل عليها متصفح Firefox 135.0 الجديد هو إمكانية الوصول للمساعدات الذكية التي تعمل بالذكاء الاصطناعي، مثل Gemini و ChatGPT و Claude، وكذلك مساعد Le Chat Mistral و HuggingChat.

وبانت خاصية الترجمة في Firefox تدعم لغات إضافية، منها الروسية والصينية

أسوس تكشف رسميًا عن هاتف ZenFone 12 Ultra بمزايا متطورة

كشفت شركة أسوس عن هاتفها الرائد الجديد ZenFone 12 Ultra، الذي يأتي بتصميم مألوف، لكن مع تحسينات ملحوظة، وسوف يتوفر الهاتف في أسواق بيعها حول العالم.

ويحافظ الهاتف على تصميم مشابه لسابقه ZenFone 11 Ultra، مع بعض التعديلات في منطقة الكاميرات الخلفية، ويتميز الهاتف بجوانب مستوية مع شاشة مسطحة، وثقب مركزي للكاميرا الأمامية. وأما أزرار التشغيل والتحكم في الصوت، فهي تقع جميعها على الجانب الأيمن من الهاتف. بحسب البوابة التقنية. ويعتمد هاتف ZenFone 12 Ultra على تقنيات الذكاء الاصطناعي بنحو كبير، إذ يمكنه تنفيذ مهام الذكاء الاصطناعي عبر الإنترنت أو دون اتصال بالخدمات السحابية، وذلك بفضل معالج Snapdragon 8 Elite القوي. ومن مزايا الذكاء الاصطناعي التي يقدمها الهاتف إمكانية تحويل الصوت إلى نصوص، وتلخيص المقالات والمستندات، والترجمة الفورية للمكالمات باللغات المدعومة، ودعم ميزة Circle to Search للبحث الذكي.

ويضم الهاتف شاشة قياسها 6.78 إنشات من نوع LTPO AMOLED بدقة قدرها Full+ HD، وهي تدعم معدل تحديث متغيراً حتى 120 هرتزاً في أثناء الاستخدام العادي، ويمكن أن يرتفع إلى 144 هرتزاً عند تشغيل الألعاب. ويأتي الجهاز ببطارية سعتها 5,500 ميلي أمبير، مع دعم الشحن السلكي السريع بقوة قدرها 65 واطاً، بالإضافة إلى الشحن اللاسلكي بقوة قدرها 15 واطاً، لكنه لا يدعم معيار Qi2 الجديد.

ويضم الهاتف 3 كاميرات خلفية، منها كاميرا رئيسية بدقة قدرها 50 ميجابكسل ومستشعر Sony LYT-700، بالإضافة إلى كاميرا مكبرة بدقة قدرها 32 ميجابكسل مع تقريب بصري حتى 3 مرات، وكاميرا واسعة المجال بدقة قدرها 12 ميجابكسل وبزاوية التقاط تصل إلى 120 درجة، وكاميرا أمامية بدقة قدرها 32 ميجابكسل. ويعمل هاتف ZenFone 12 Ultra بمعالج Snapdragon 8 Elite، إلى جانب ذاكرة عشوائية تصل إلى 16 جيجابايت من نوع LPDDR5X، وسعة تخزين تصل إلى 512 جيجابايت من نوع UFS 4.0. ويتوفر الهاتف بثلاثة ألوان، وهي الأسود والأخضر والأبيض، وسيكون متاحاً في أوروبا وهونغ كونغ وتايوان وبعض الدول الأخرى بسعر يبلغ 1100 يورو.



الذكاء الخاصة بهم، ثم إعادة تشغيل «واتساب»، حيث سيظهر الحساب الرسمي لـ ChatGPT في قائمة جهات الاتصال، مما يتيح بدء المحادثة مباشرة باستخدام النصوص أو الصور أو الرسائل الصوتية.

دمج ChatGPT في واتساب

وكان قد تم دمج خدمة «شات جي بي تي» ChatGPT لأول مرة في تطبيق التراسل الفوري «واتساب» خلال شهر ديسمبر الماضي، لكنه كان يدعم النصوص فقط عند الإطلاع.

وحينها كان من المتوقع أن تشهد هذه الخدمة المزيد من التحسينات في المستقبل، بما في ذلك دعم المكالمات الصوتية، بالإضافة إلى تحسينات على التخصيصات عبر حسابات «أوبن إيه آي» OpenAI، وفي ظل التقدم السريع لـ الذكاء الاصطناعي، من المحتمل أن تصبح هذه الخدمة جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وهو ما حدث بالفعل الآن بعدما أتاح «واتساب» أخيراً التفاعل بالصوت والصورة مع روبوت الدردشة الذكي «شات جي بي تي» ChatGPT.

سيعمل على تحليلها والرد عليها نصياً، وذلك لمساعدة من يفضلون الإملاء الصوتي على الكتابة.

ربط الحسابات مع شات ChatGPT

كما يتيح تطبيق «واتساب» أيضاً ربط الحسابات بـ «شات جي بي تي» ChatGPT سواء كانت حسابات مجانية أم مأجورة، مما يمنح مشتركى خطط Plus و Pro إمكانية الوصول إلى بعض المزايا الحصرية التي كانت متاحة فقط عبر تطبيقات OpenAI ومواقعها.

كيفية استخدام ChatGPT على واتساب؟

وأكد تطبيق «واتساب»، أن المستخدمين في جميع أنحاء العالم يمكنهم الآن تحميل الصور إلى الروبوت الذكي، تماماً كما هو الحال عند استخدام «شات جي بي تي» مباشرة.

ولاستخدام هذه الميزة الجديدة بكل سهولة يتعين على المستخدمين حفظ الرقم (-800-1-8478-242) في جهات الاتصال في الهواتف

كشفت شركة «أوبن إيه آي» OpenAI عن توسيع قدرات «شات جي بي تي» ChatGPT على تطبيق التراسل الفوري الشهير «واتساب»، حيث أتاح للمستخدمين التفاعل بالصوت والصورة مع روبوت الدردشة «شات جي بي تي»، وذلك ضمن تحديث جديد للروبوت في التطبيق، بحسب سيديتي.

وتعكس هذه الخطوة الجديدة الجهود المستمرة لدمج ميزات الذكاء الاصطناعي التوليدي في الخدمات الرقمية الشائعة. التفاعل بالصوت والصورة مع ChatGPT وفي التفاصيل، فقد أتاح «واتساب» ميزة جديدة ضمن التحديث الأخير لروبوت «شات جي بي تي» ChatGPT بالتطبيق، تسمح للمستخدمين بإرسال الصور والملاحظات الصوتية إلى الروبوت الذكي، بعد أن كان التفاعل معه مقتصرًا على النصوص فقط.

ووفقاً لما جاء في موقع «MacRumors» التقني، أوضحت شركة «أوبن إيه آي»، أن الميزة الجديدة تسمح للمستخدمين بتحميل الصور وإرسال الملاحظات الصوتية إلى «شات جي بي تي» الذكي، والذي بدوره

Honor Magic Book X14 Pro 2025 قد يصل قريباً بتصميم فائق النحافة والخفة

باسم الواحة، التي قد تعزز تجربة المشاهدة. تشير التسريبات أيضاً إلى أن الحاسب قد يتوفر بلون أبيض جديد، ليكون خياراً إضافياً بجانب الألوان السابقة مثل الأزرق الفاتح والرمادي السماوي. كما يُقال إنه سيحافظ على سمعة Honor في ضبط الأداء وتحسين عمر البطارية، وهو ما أكدته المصدر المعروف

و، Digital Chat Station،

مع الإشارة إلى أن

الإطلاق قد يكون قريباً.

مع هذه المواصفات، قد

يكون Honor MagicBook

X14 Pro 2025 بديلاً منافساً

لـ MacBook Air، خاصة

مع سعر متوقع

يبلغ حوالي 1100

دولار في السوق

الصينية خلال

الأشهر القادمة.



تتزايد التسريبات حول Honor MagicBook X14 Pro 2025، حيث تشير التقارير إلى أنه سيكون فائق النحافة والخفة، مع هيكل يبلغ سمكه 15.9 ملم ووزنه 1.34 كجم، وهو تصميم مشابه للطراز السابق MagicBook X14 2025. من المتوقع أن يدعم الحاسب الجديد ميزات التعاون متعددة الشاشات، التي تتيح للأجهزة مثل Magic7 Pro مشاركة الشاشة بسهولة مع الحاسب المحمول. كذلك، من المحتمل أن يعتمد على معالج Intel Core 200H، مما يوفر أداءً قوياً في فئته. وفقاً لـ «التقنية بلاحدود».

أحد أبرز الترقّيات في هذا الإصدار قد يكون شاشة 3.1K، وهي قفزة ملحوظة مقارنة بشاشة 2.8K في الإصدار Plus، و2.2K في MagicBook X14 Pro 2023. كما تدعم الشاشة دقة ألوان احترافية وتأتي مع ميزات جديدة تُعرف

مايكروسوفت تحسن قدرات Teams باستخدام الذكاء الاصطناعي

الحديثة. ونوهت مايكروسوفت إلى أنها تعمل على تطوير هذه الميزة لتتوفر لأجهزة PCs Copilot+ التي تعمل مع معالجات إنتل ومعالجات AMD.

ويتوقع الخبراء أن ميزة Super Resolution سيتم تطويرها في

مايكروسوفت لتعمل مع العديد من أنواع الهواتف والأجهزة

الذكاء المزودة بنظامي أندرويد و iOS.

تجدر الإشارة إلى أن مايكروسوفت كانت قد منحت

تطبيق Teams العديد من الميزات لينافس تطبيقات التواصل

عبر الفيديو الأخرى، إذ مكنت مستخدمي هذا التطبيق عبر الحواسيب من

إنشاء مكالمات فيديو تضم 300 شخص في وقت واحد ويمكن أن تستمر لمدة 24 ساعة.

أعلنت مايكروسوفت أن تطبيق Teams للتواصل عبر الفيديو حصل على ميزة جديدة تعتمد تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحسين جودة المكالمات.

وأشارت مايكروسوفت إلى أن ميزة Super Resolution التي حصل عليها

Teams تتيح للمستخدمين جودة فيديو أفضل أثناء المكالمات أو

الاجتماعات حتى في حال كان الاتصال بالإنترنت ضعيفاً، وأن

هذه الميزة تعمل على تحسين جودة الصورة عند طرقي

الاتصال باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي. وفقاً لـ

روسيا اليوم.

وكون هذه الميزة تتطلب قدرات معالجة عالية فهي متاحة حالياً لتطبيق Teams المخصص لحواسيب Copilot+ التي تعمل بأنظمة ويندوز والجهاز بمعالجات Snapdragon X



2025 weddings: The 3 essential style commandments for men

As a new year dawns, a packed calendar of social events and occasions awaits, and if you've already got a wedding or two in the diary over the next twelve months then there's no time like the present to start planning your ensemble for the big day.

Getting your wedding outfit right might seem like a stressful task, but it's simpler than you think, and armed with a few key commandments to guide you, you'll have the perfect suit and accessories locked and loaded well ahead of time.

Unsure where to start? Allow us to break it down for you. According to luxurylifestylemag.

1. Thou shalt prioritise fit above all else

For men, the basis of any elegant wedding outfit is a sharp suit or tuxedo, and the fit is the most important factor when it comes to ensuring you look flawless. An ill-fitting jacket or pair of trousers that is too tight or too long is the easiest way to spoil the effect of even the most expensive designer two-piece, but unfortunately these are common issues with off-the-rack options. Make sure your jacket fits snugly and your trousers give you enough room to move around with ease. They should end just above your shoes to be the ideal length, so be sure to have them altered if necessary to ensure they fit just right.

Better yet, have your suit tailor-made for the occasion. That way, it will be designed especially for you and will fit you like a glove, looking suave, sophisticated and expensive and winning you plenty of compliments on the big day. According to luxurylifestylemag.

2. Thou shalt not shy away from experimenting with colour

Whilst classic colours like grey and navy will always remain popular and you can never go far wrong with black if all else fails, colour is set to be big news in men's wedding suits for 2025, so don't be afraid to be a little more adventurous and experiment with different hues.

Jewel tones are particularly on-trend for the year ahead, and from deep burgundy to sapphire blue and emerald green, these rich shades are great choices for autumn and winter weddings. Moving towards spring and summer, and pastels like powder blue, blush pink and pale yellow are all beautiful choices that will reflect the spirit of the season and perfectly compliment the florals that are traditionally worn to weddings by female guests at this time of year.

3. Thou shalt accessories with purpose

Once you've got the basics down and your suit is sorted, it's time to move onto the accessories. A great tie or pocket square can really put the finishing touches on a look and make the difference between bold and boring, taking even the most traditional suit to the next level – so be sure to choose yours wisely.

Remember the mantra that less is more to avoid overwhelm, and choose just one or two accessories that will enhance, rather than detract from your ensemble. The key is to add one of two things; personality, or polish – ideally selecting pieces that will do a bit of both. A pocket square in a contrasting colour or with a subtle pattern on it will infuse your look with a touch of fun and individuality, while an expensive pair of cufflinks or a designer watch will add a sense of opulence and exude refinement and excellent taste.

And let's not forget the shoes, which contrary to popular belief, are actually one of the first things people notice about you when you enter a room. Choose a smart pair and be sure to give them a thorough clean ahead of time. For spring and summer, loafers add a laid-back twist without looking scruffy, while for the rest of the year, a shiny pair of brogues will never let you down.



أسرار الأناقة المثالية:

كيف تختار ملابسك وفق شكل جسمك بثقة وذكاء

الساق تبدو نحيلة، وبالتالي سيبدو الجزء العلوي أكبر. كما ينصح باستخدام الألوان الداكنة في الجزء العلوي والفاتحة في الجزء السفلي.

الشكل المستطيل.. لديك الكثير من الخيارات

في هذا الجسم يتمثل عرض الكتفين تقريباً مع عرض الخصر والأرداف بنفس الأبعاد، ويكون هدف الملابس توسيع منطقة الكتف لتبدو أعرض وكسر النمط الواحد في الجسم.

يُنصح هذا الشكل باعتماد الملابس ذات الخطوط الأفقية في الجزء العلوي، والجاكيتات المبطنّة ذات الأكثاف المحشوة، أو ذات أحزمة في منطقة الخصر، وتجنب المزوجة منها لأنها تؤكد استطالة الجسم. كما تعتبر إضافة الإكسسوارات مثل الأوشحة وربطات العنق والقبعات والأزرار ضمن أنواع الطبقات التي تضيف بُعداً آخر لمظهره. ومن المفضل لك تجنب السراويل الفضفاضة واعتماد ذات النمط الرفيع أو السليم فيت أو المستقيمة ذات حافة ساق كلاسيكية ضيقة.

الشكل المثلث.. هناك الكثير لتنتبه له!

مع التقدم في العمر يصبح جسم الرجل أكبر عند منطقة الخصر والبطن، فتصبح منطقة الأكثاف أقل عرضاً من الخصر ويبدو الجزء السفلي غير متناسق مع الجزء العلوي. ولخلق وهم انسيابي نحيف في منطقة البطن، عليك بالملابس ذات الخطوط العمودية من تحت الصدر، بينما يمكنك استعمال الخطوط الأفقية من منطقة الصدر لأعلى، واعتماد الجاكيتات أحادية الصدر المبطنّة من الأكثاف لأنها توحى بضخامة خط الكتف.

كما تساعد الألوان المشرقة والنقوش بمنطقة الكتف والصدر في توازن شكل الجسم، بينما الألوان الداكنة مثل الأسود والبني والرمادي حول الخصر؛ تعطي وهم النحافة.

ويوصي الخبراء كذلك بتجنب تيشترات بولو لأنها تجعل الرقبة ومنطقة الصدر تبدوان أقل عرضاً، كما يجب تجنب الجيوب عند منطقة البطن والملابس الضيقة سواء في الجزء العلوي أو السفلي. أما عن السراويل فتتناسبك الواسعة أو المستقيمة.

الشكل البيضاوي.. صديق الحمالات

تتركز معظم كتلة هذا الشكل في مركز الجسم، فيظهر بشكل مستدير مما يجعل منطقة الذراع والكتف تبدو نحيلة وكذلك الساقان، لذلك عليك أن تحاول إظهار منطقة الخصر لتبدو أقل حجماً مع توسيع منطقة الكتفين ليصبح الجسم أكثر تناسقاً.

إن أفضل صديق لرجل بيضاوي الشكل هو الحمالات لأنها تخفي التركيز على منطقة البطن، وتقوم الجاكيتات البسيطة بأفضل وظيفة إذ توفر طابعاً هيكلياً للجسم. كما أن احتواء ملابسك على خطوط عمودية تساعدك في الظهور بشكل أفضل، على عكس ما تقوم به الخطوط الأفقية.

تجذب أيضاً كل ما يسبب الفوضى في مظهره، مثل النقوش والمطبوعات وحتى الألوان الزاهية، والأفضل لك اعتماد الألوان الداكنة أو أحادية اللون.

أما التيشترات من نوع الباقات فعليك تجنبها لأنها تعمل على تقليل بروز منطقة الكتف، واستبدالها برقبة مستديرة غير مرتفعة. وبما أن أطرافك تبدو قصيرة فعليك التأكد من أطوال أرجل السراويل وأكمام القمصان حتى تتفادى الظهور بأطراف غير متناسقة.

أصبح الإنسان اليوم ينظر إلى الملابس بشكل أكثر تعقيداً مما سبق، فتصبح اختياراتنا وما يعكس مظهرنا حتى لو لم ندرك ذلك؛ تبعث برسائل صامتة للآخرين عن قيمنا وشخصياتنا، ولكي نترك الانطباعات الصحيحة لدى الآخرين عنا، علينا تحديد هذه الرسالة، بحسب الجزيرة نت.

والمعروف أن الاهتمام بالملابس والمظهر وشكل الجسم تشتهر به النساء، أما الرجال فعادة يختارون الملابس التي تروق لذوقهم الذي غالباً ما تشكل صيحات الموضة المنتشرة، دون الاهتمام بما يناسب كل شخص على حدة.

ويعد اختيار الملابس المناسبة لكل رجل أمراً بالغ السهولة فقط إذا حاول كل منهم التعرف على شكل جسمه، والتركيز على ما يلائمه، وصرف الانتباه بعيداً عن الأجزاء غير المتناسبة. وفيما يلي بعض الحيل البسيطة التي تجعل مظهره جذاباً وأنيقاً.

الخطوة الأولى لمظهر أنيق هي الإجابة عن سؤال: كيف ترتدي ما يناسب شكل جسمك، وما يجب اعتماده وما يجب تجنبه؟ لذلك يجب معرفة أن معظم الرجال يقعون في واحدة من الفئات الخمس التالية:

الشكل المفضل لدى مصممي الأزياء «المثالي»

يتميز هذا الجسم بصدر وأكتاف عريضة مع خصر وأرداف أقل عرضاً نسبياً، وهذا تحديداً هو الجسم الرياضي، إذ يتوازن الجزء العلوي والسفلي للجسم، وتكون الساقان على هيئة شكل مستقيم. إذا كنت تتمتع بهذا الجسم فإن الخيارات والأنماط أمامك غير محدودة بلون أو شكل، ويمكنك أن ترتدي ما تشاء من الملابس الكلاسيكية و«الكاجوال» والرياضية، كما عليك خوض تجربة أزياء جريئة ولا تخف من المخاطرة طالما أن ما ترتديه مريحاً.

ولكن عليك تجنب السراويل الفضفاضة واعتماد هذه السراويل «السليم/العادية/المريحة» slim /regular/relaxed (trousers)، فهي الأكثر مناسبة لك حسب توصيات الخبراء. وإذا كنت لا تتمتع بطول قامة كبير فعليك ارتداء القمصان «السليم فيت» (slim-fit) ذات الخطوط العمودية لتبدو أكثر طولاً، واستخدم السترات ذات الزر الواحد لتجعل خصرك يبدو أنحف. أما عن الألوان والنقوشات فربما صنعت خصيصاً لك.

شكل المثلث المقلوب «رافع الأثقال»

يظهر جسمه على شكل حرف V، ويشبه هذا الشكل إلى حد ما شبه المنحرف، ولكنه ذو خصر وأرداف أقل عرضاً من الصدر والكتفين، فلا يوجد تناسق بين أجزاء جسمه. والهدف من الملابس هنا هو تحقيق التوازن وخلق وهم التناسق بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم.

يناسب هذا الجسم الملابس ذات الخطوط الأفقية خاصة من أسفل الصدر لتوسيع منطقة الخصر، ويمكن أيضاً استخدام الأحزمة. واعتماد الباقات (v-neck) له تأثير على الصدر فيجعله أقل عرضاً ويجذب العين إلى الجزء السفلي المراد موازنته.

كما أن القمصان والجاكيتات «السليم فيت» والتيشترات البولو تتناسب أيضاً، بعكس الجاكيتات المبطنّة أو المحشوة عند الكتف لأنها تساعد على تضخيم منطقة الكتف.

أما عن السراويل فعليك اعتماد المستقيمة منها والمتسعة قليلاً «العادية/المريحة»، أو ذات جيوب بارزة عند منطقة الأرداف، وتجنب السراويل الضيقة لأنها تجعل



مزيج من الراحة والعملية.. كيف تتسق إطلالاتك الخاصة بالصالات الرياضية؟

كانت الصالة الرياضية في الماضي تمثل للرجال أهمية أقل مما تبدو عليه في الوقت الحالي، حيث كان الرجال يقضون فيها أوقاتاً أقل، ومع مرور السنوات وتطور أسلوب الحياة أصبحت ممارسة الرياضة بمختلف أشكالها جزءاً أساسياً من حياة الرجل العصري، حيث يتجه الرجال إلى ممارسة الرياضة، ربما بشكل يومي، للحصول على جسد أكثر صحة، ومظهر أكثر رشاقة وجاذبية، ما يسلط الضوء على كيف أصبحت الملابس الرياضية ذات أهمية مماثلة للملابس الأخرى الأنيقة. وفقاً لمجلة الرجل

أهمية الملابس الرياضية

الملابس الرياضية ليست أقل أهمية من ملابس الخروج الأنيقة كما هو شائع، بل على العكس تماماً، حيث يقضي الرجل العصري من ساعة إلى ثلاث ساعات يومياً في النادي أو الصالة الرياضية كل يوم، ما يجعل النادي الرياضي يبدو كالعمل، وهو ما ينعكس على الإطلالات الرياضية، التي أصبحت تحمل أهمية مماثلة للملابس العمل. وتقوم الملابس الرياضية بالدمج بين كل من الراحة والعملية، لتجعل من إطلالاتك الداعم الأول لك، وتساعدك على تأدية مهامك الرياضية بشكل أفضل.

لمسة من الأناقة لإطلالاتك الرياضية

يقوم المؤثرون بمواقع التواصل الاجتماعي بتنسيق إطلالاتهم بشكل مختلف، حيث يضع كل منهم لمسته الخاصة فيما يتعلق بالزي الرياضي اليومي، حيث يميل البعض إلى ارتداء سروال الشورت القصير طوال العام لسهولة الحركة، بينما ينسق البعض الآخر إطلالاتهم مع السراويل الرياضية الطويلة، خاصة في المواسم الأكثر برودة، وهي اللمسات التي تستعرض بعضها في تنسيقات كل من Mr Moudz و Marc Bahoury و Ghassan Kayed، كنماذج يمكن الاسترشاد بها.

يعتمد بعض مؤثرين الموضة والرياضة بعض القطع، التي تضيف لمسة مختلفة على إطلالاتهم الرياضية، كتتنسيق القمصان الرياضية الضيقة مع سراويل الـ Sweatpants ذات القصة المريحة، لتعطي مظهراً أفضل وأكثر عصرية للإطلالة، دون استخدام العديد من العناصر غير المهمة.

ليست الملابس الأنيقة وحدها ما تحظى بتنسيقات تتضمن الإكسسوارات والحقائب، حيث يقوم بعض مؤثري الموضة أيضاً بتنسيق القطع الرياضية مع قطع من مجموعات المصممين، كما فعل مؤثر الموضة Ghassan Kayed في هذه الإطلالة من مجموعة تحالف علامتي Nike و Jacquemus.

وسواء كنت من محبي الموضة أو تريد أن تبقى أنيقاً في كل حالاتك وفي مختلف الأماكن التي تترادها، فسوف تعطيك هذه الإطلالات بعض الإلهام، لوضع لمستك الشخصية المميزة على ملابس الرياضة والنادي الخاص بك، لتكون مختلفاً ومميزاً أينما تذهب.



نسق ساعتك الفاخرة مع السوار بطريقة مثالية

بين المعادن مثل: الفضة والذهب، يمكن أن يعطي مظهراً رائعاً، لذلك يمكنك دمج الساعة الذهبية مع الأساور الفضية أو العكس. يتناسب الجلد بشكل جيد مع كل من المعادن والمواد المطاطية، وتعتبر الساعة الجلدية ذات الأساور الفضية أو السوار المطاطي مع الساعة الجلدية من الخيارات الجيدة، حيث ينقل الجلد الدفء، بينما يخلق المعدن أو السيليكون تبايناً مع لمعانه ولمسه.

- التنسيق الكاجوال

عندما يتعلق الأمر بالأسلوب غير الرسمي «الكاجوال»، فإن الأساور الجلدية أو المرنة هي المزيج المثالي مع ساعتك، ويمكنك اختيارها بألوان محايدة مثل البني أو الأسود أو الرمادي أو الأبيض، وأيضاً ألوان الباستيل. ويفضل ارتداء سوارين على الأكثر بسمك رفيع مع ساعتك الفاخرة، حتى لا يصبح المظهر فوضوياً، وتجنب اختيار الأساور ذات التصميم القوي الحادة عند ارتداها في اليد نفسها التي ترتدي فيها الساعة، تجنباً لخطف الأنظار عن ساعتك. كما يمكنك ارتداء واحدة من الأساور المزودة، التي تجمع بين الجلد والمعدن.

- التنسيق الكلاسيكي

في المناسبات الرسمية، من الأفضل اختيار الأساور ذات الخطوط النقية أو التي تتناسب بشكل جيد مع اللون، حتى لا تلفت الانتباه وتتماشى بشكل أنيق مع ساعتك.

موضة ارتداء الأساور للرجال ما زالت مستمرة، وقد أصبحت جزءاً أساسياً من خزانة الرجل الأنيق، ولكنها بالتأكيد لا تغني عن فخامة الساعة في يدك. فمئذ سنوات والساعات جزء طبيعي من ملابس الرجال اليومية، ولكن إضافة الأساور جاء ليعطي مظهراً أكثر حداثة، إذ يتيح لك اللعب بمختلف أنماط الأساور والساعات والأنسجة والألوان، ومن ثم إنشاء ملابس مخصصة تعكس شخصيتك الفريدة.

وفي السطور التالية سنتعرف معاً على القواعد لاختيار تنسيق مناسب، يجمع الساعات مع الأساور، لأناقة لا تشوبها شائبة. بحسب الرجل.

- اختيار حجم الساعة

يُعد اختيار حجم الساعة، سواء كانت الكبيرة، قياسها 40 ملم أو أكثر، أو صغيرة، أصغر من 40 ملم، أمراً مهماً عندما يتعلق الأمر بدمجها مع الأساور، لأن ذلك يؤثر على المساحة المتاحة على معصمك، خاصة أن الساعة الكبيرة تجذب الأنظار، باعتبارها قطعة مركزية حول معصمك وتشغل مساحة كبيرة، ومن ثم تترك مساحة أقل للسوار.

على عكس الساعات الصغيرة، حيث يمكنك بسهولة دمجها مع العديد من الأساور، التي ستبرز حول معصمك.

- ملائمة الخامات

عند الجمع بين الساعة والأساور، من المهم التفكير في المادة الخام التي صنعنا منها، لتحقيق مظهر متناغم، فمثلاً الجمع



أناقة عملية بلمسات عصرية.. جديد أحذية الـ Boots الرجالية الفاخرة

تجسد أحذية «آن ديموليميستر Ann Demeulemeester» جوهر الفخامة والراحة، حيث توفر القياسات الواسعة، بتصميم يهدف إلى الشعور بالراحة عند الارتداء، بالإضافة إلى طابع الفخامة الخاص بالمطر باللون الأسود، مع الأربطة الإضافية لإطلالة عصرية مختلفة.

أحذية Valentino

يتميز هذا الحذاء بلمسة علامة «فالنتينو Valentino» الخاصة، من خلال حلي Rockstud، بتشكيل دائري حول الحذاء ما يجعل من هذا الـ Chelsea مميراً وأكثر أناقة.

أحذية Bottega Veneta

يتميز هذا الحذاء من علامة «بوتيجا فينيتا Bottega Veneta» بربقته العالية، مع تصميم يتضمن سحاباً من الخلف، حيث تساعد الرقبة الطويلة في ارتداء هذا النمط من الأحذية مع سراويل بقصات مختلفة.



بينها حذاء الاستثنائي لموسم الشتاء القادم، بما يجعل من إطلالاتك أكثر جاذبية.

أحذية Hereu

يجمع هذا الحذاء الفريد من علامة «هيو Hereu» بين تصميمي الـ Chelsea Bots العالي وأحذية الـ Loafers الشهيرة، والمعروفة بكونها أحذية عملية، فيما يوفر لك هذا الحذاء العالي خيارات تنسيق غير معدودة لأناقة استثنائية.

أحذية Tom Ford

يتميز هذا الحذاء على طراز Chelsea Boots من علامة «توم فورد Tom Ford» بلونه البني الداكن الأنيق، ويكون التصميم يتضمن سحاباً من الجانب، لجعل عملية ارتدائه أكثر سلاسة، لأناقة عملية استثنائية في كل الأوقات.

أحذية Ann Demeulemeester

Boots كما نعرفها اليوم في نسختها الأولى، وخلال الستينيات من القرن الماضي أصبحت هذه

الأحذية شائعة مرة أخرى، بفضل اعتمادها من قبل العديد من فرق الروك البريطانية في ذلك الوقت.

ومع مرور السنوات أصبحت الأحذية العالية للرجال، أو كما تطلق عليها اليوم الـ Boots، شائعة بين جميع طبقات البشر، فيما تطور هذا الحذاء ليشمل أنماطاً مختلفة، كان معظمها مصنوعاً من الجلد بالألوان الأساسية، كاللون الأسود والبني الداكن والفتح. واليوم، تعد أحذية الـ chelsea boots واحدة من أكثر أنماط الأحذية الرسمية للرجال، التي يمكن ارتداها مع كل شيء، بدءاً من البلدات وحتى سراويل الجينز.

أحذية Boots شتاء 2025

جمعنا لك في السطور التالية بعض من أحذية الـ Boots ذات التصميم الأنيق والعملية، بلمسة من البساطة، لتجد

هناك قطع لا يمكن الاستغناء عنها في المواسم الأكثر برودة كموسم الشتاء، وتعد أحذية الـ Boots إحدى هذه القطع العملية الأنيقة، التي يمكنك أن ترتديها كل يوم مع مختلف الإطلالات، بأسلوب يسهل تنسيقه، ولا يبتعد عن خزانة الرجل العصري، بينما يوفر له الراحة والفخامة، بحسب الرجل.

تاريخ حذاء الـ Boots الرجالي

يعود تاريخ هذا الحذاء إلى عام 1800م، حيث كان يرتديها الأباطرة والملوك في مدينة روما الإيطالية، كرمز من رموز النفوذ والثراء، في وقت كان فيه غالبية السكان يمشون حفاة، وكانت بعض هذه الأحذية الرجالية تصنع بنسخ ملونة مرصعة بالجواهر، فيما كان بعضها ينتهي بنعال مصنوعة من الذهب الخالص.

إلى أن تحققت النقلة النوعية في عام 1851، حيث قام صانع الأحذية الخاص بالملكة «فيكتوريا» بتقديم Chelsea





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 Varities Of Hookahs
Tobacco - Charcoal



Tel: 313.565.6655
Fax: 313565.1120

27275 Ford Rd.
Dearborn Hgts, MI 48127

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 الأول في الأخبار اليومي الأول في شمال أمريكا منذ 2006

أكثر من 120 مليون متصفح حتى الآن

قم بزيارتنا الآن لترى الفرق

4 شهراً قرابة الـ 160 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



أفضل جزر البحر الأبيض المتوسط.. دليل سياحي لتجارب فريدة

تنسى أيضًا مشاهدة غروب الشمس الرائع من كاتو ميللي. بالإضافة إلى ذلك يُمكنك الاستمتاع بالشواطئ الرملية مثل بلاطيس جبالوس، حيث يُمكنك أن تجد مجموعة من المطاعم والحانات التي تقدم المأكولات البحرية الطازجة.

6. مايوركا، إسبانيا

تعد مايوركا من أكثر الوجهات شعبية في البحر الأبيض المتوسط حيث تجمع بين الشواطئ الجميلة والمدن التاريخية، وفي هذه الجزيرة استمتع بالمشي في جبال ترامونتانا المدرجة في قائمة التراث العالمي واكتشف الشواطئ الرملية مثل شاطئ Platja de Muro ويُمكنك أيضًا زيارة مدينة بالما، حيث توجد بها العديد من المتاجر والمطاعم البوتيكية الفاخرة.

7. سانتوريني، اليونان

تعتبر سانتوريني واحدة من أكثر الجزر شهرة بين جزر البحر الأبيض المتوسط التي تستحق الزيارة بسبب منازلها البيضاء وكنايسها ذات القباب الزرقاء.

وتعتبر مدينة أويا وجهة مثالية لمشاهدة غروب الشمس، بينما تقدم مدينة فيرا خيارات رائعة للتسوق والطعام، وفي جزيرة سانتوريني يُمكنك أيضًا استكشاف الشواطئ الفريدة مثل شاطئ كاماري الأسود وزيارة المعالم الأثرية مثل أكروتييري المدينة القديمة المدفونة تحت الرماد البركاني.

8. إبيزا، إسبانيا

تتميز جزيرة إبيزا الإسبانية بتاريخها الغني وفيها يُمكنك الاستمتاع بالشواطئ الرائعة مثل شاطئ ساليانس واكتشاف المناظر الطبيعية الهادئة، ولا يفوتك زيارة دالت فيلا المنطقة القديمة المحصنة والاستمتاع بالمأكولات المحلية في المطاعم التقليدية.

9. مالطا

تعتبر مالطا مزيًا من التاريخ والثقافة والجمال الطبيعي حيث تحتوي عاصمتها فاليتا الغنية بالمعالم التاريخية مثل المتحف البحري، متحف كاتدرائية القديس يوحنا في فاليتا، متحف التراث الشعبي في فيكتوريا، ومتحف العلوم الطبيعية.

وتحتوي جزيرة مالطا التي تعد واحدة من أفضل جزر البحر الأبيض المتوسط التي تستحق الزيارة ببعض من أفضل أماكن الغوص في البحر الأبيض المتوسط بينما تتميز كومينو الجزيرة الصغيرة الموجودة بمياهها الزرقاء الصافية المثالية للسباحة والغوص.

10. كريت، اليونان

تعد كريت أكبر جزيرة في اليونان وتوفر هذه الجزيرة تجارب متنوعة من الأطلال القديمة إلى الشواطئ الخلابة، ويُمكن في كريت التي تعد واحدة من أجود جزر البحر الأبيض المتوسط زيارة متحف هيراكليون الأثري، الذي يحتوي على مجموعة كبيرة من الآثار المينوية، كما يُمكنك استكشاف الشواطئ المميزة مثل شاطئ الإفونيسي ذو الرمال الوردية. وشملت قائمة أفضل جزر البحر الأبيض المتوسط التي تستحق الزيارة في مجلة «ذا تايمز» العديد من الجزر الأخرى مثل صقلية، وجزيرة لا مادالينا الإيطالية وجزيرة بويوكادا التركية وجزيرة كورفو اليونانية، وأخيرًا كورسيكا الفرنسية.



4. مينوركا، إسبانيا

تعتبر مينوركا من أجمل جزر البليار حيث تحتوي على العديد من الخلجان والشواطئ، وفي هذه الجزيرة يُمكنك الاستمتاع بالتجول في الطبيعة أو زيارة عاصمتها ماهون لقضاء وقت ممتع في المطاعم والحانات. وتتميز هذه الجزيرة التي تعد واحدة من أفضل جزر البحر الأبيض المتوسط التي تستحق الزيارة بالشواطئ ذات الرمال البيضاء والمياه الزرقاء، مما يجعلها مثالية للسباحة والغوص، وفي هذه الجزيرة أيضًا لا تنسى زيارة المعالم التاريخية مثل «تاو» التي تعود إلى العصر الحديدي.

5. ميكونوس، اليونان

تشتهر جزيرة ميكونوس بطبيعتها الساحرة حيث أنها تقدم مناظر طبيعية خلابة ولا تنسى عند زيارتها أذهب إلى طواحين الهواء الشهيرة ولا

نسمة العربي

تُعد جزر البحر الأبيض المتوسط وجهات سياحية رائعة تجمع بين الثقافة والطبيعة والشواطئ الخلابة والمعالم التاريخية، حيث تقدم كل جزيرة تجربة فريدة.

ومنطقة البحر الأبيض المتوسط بشكل عام هي واحدة من أكثر المناطق تنوعًا في العالم حيث تضم مجموعة كبيرة من الجزر الساحرة التي تستحق الزيارة، وكل جزيرة تحمل طابعها الفريد مما يجعلها وجهة مثالية للمسافرين من مختلف الاهتمامات.

ومن المياه الفيروزية في مينوركا إلى الغروب الرائع في سانتوريني توفر هذه الجزر تجارب لا تنسى تشمل العديد من الأنشطة السياحية مثل استكشاف الآثار القديمة، والاستمتاع بالحياة الليلية النابضة وتذوق المأكولات الشهية، وفي هذا التقرير سنستعرض 10 من أبرز وأفضل جزر البحر الأبيض المتوسط التي تستحق الزيارة مع تفاصيل كل وجهة مما يساعد في اختيار وجهتك القادمة وفقًا لمجلة «ذا تايمز».

أفضل جزر البحر الأبيض المتوسط التي تستحق الاكتشاف

تعتبر جزر البحر الأبيض المتوسط من أكثر الوجهات السياحية سحرًا وجاذبية، حيث تتميز بتنوعها الثقافي والطبيعي، وتوفر هذه الجزر تجارب لا تنسى للمسافرين الباحثين عن المغامرة والاسترخاء، وفيما يلي أفضل جزر البحر الأبيض المتوسط التي تستحق الزيارة:

1. هفار، كرواتيا

تُعرف جزيرة هفار بملكة جزر دالماتيا، حيث تتميز هذه الجزيرة الساحرة بجمالها الطبيعي ومدنها التاريخية العظيمة، بالإضافة إلى ذلك تحيط بهذه الجزيرة المياه الزرقاء في البحر الأدرياتيكي (الذراع الشمالية للبحر الأبيض المتوسط)، وتضم هذه الجزيرة مدينة هفار ذات العمارة القوطية والفينيسية.

وعندما تود زيارة هذه الجزيرة التي تُعد واحدة من أفضل جزر البحر الأبيض المتوسط، لا تفوت زيارة مدينة ستاري غراد الهادئة التي توفر إمكانية الوصول إلى شواطئ رائعة. بالإضافة إلى ذلك تحتوي الجزيرة على مجموعة من مزارع الكروم في هفار مثالية للاسترخاء، بينما تقدم الحانات والمطاعم خيارات متنوعة لتناول الطعام.

2. ليباري، إيطاليا

تقع جزيرة ليباري قبالة ساحل صقلية وهي أكبر جزر الأرخبيل البركاني، وتتمتع بشواطئ بكر ومناظر ساحرة، بالإضافة إلى ذلك بها العديد من المعالم الثقافية مثل القلعة وكاتدرائية المدينة.

3. باروس، اليونان

تحتوي جزيرة باروس على العديد من القرى التقليدية والشواطئ الجميلة، مما يجعلها خيارًا مثاليًا لمن يبحثون عن الهدوء، وتوفر شاطئ مثل كوليمبيثريس أجواءً مريحة للزوار. وفي باروس يُمكنك أيضًا التنزه في شوارعها القديمة وزيارة المعابد القديمة والاستمتاع بالمأكولات اليونانية التقليدية في المطاعم المحلية.



مدينة يابانية تنشر رجال أمن لـ«السيطرة على سلوكيات السياح البغيضة»

نشر مسؤولو السياحة في مدينة أوتارو اليابانية رجال أمن للتصدي لـ«السلوكيات البغيضة للزوار الأجانب» ومنعهم من المخاطرة أو مضايقة الغير أثناء التقاط الصور، وذلك في ظل الارتفاع القياسي للسياحة الوافدة.

ووفق صحيفة «الغارديان» البريطانية، فقد تم نشر حراس الأمن مؤخراً في فونامي-زا، وهو شارع شديد الانحدار، ومكان مثالي لالتقاط صور للميناء، والبحر من مسافة جيدة.

ويأتي نشي حراس الأمن رداً على شكاوى تُفيد بأن مجموعات الزوار تسد الشارع الضيق عندما يقفون لالتقاط صور للمنطقة.

وقال مسؤول بالمدينة لصحيفة «ماينيتشي شيمبون» اليابانية: «هذا الشارع تصطف على جانبيه المنازل، ويشهد حركة مرور كثيفة. وغالباً ما يجعل وقوف السائحين في الشارع، لالتقاط الصور، سير المركبات بشكل طبيعي أمراً مستحيلاً. كان التأثير على السكان كبيراً».

حقائق: 36.7 مليون شخص زاروا اليابان العام الماضي

وقال هيديتوشي إيتاجاكي، وهو أحد السكان المحليين البالغ من العمر 80 عاماً، لوكالة أنباء «كيودو»: «الأمر وصل ببعض السياح للدخول إلى الممتلكات الخاصة دون إذن لالتقاط الصور».

جاء ذلك على الرغم من تعليق سلطات أوتارو لافقتات متعددة اللغات تطلب من الزوار احترام محيطهم والسكان المحليين. وتزامنت حملة مدينة أوتارو الصارمة مع إعلان الحكومة أن هناك 36.7 مليون شخص زاروا اليابان العام الماضي، مشيرة إلى أنها تهدف إلى زيادة الرقم إلى 60 مليوناً بحلول نهاية العقد.

لكن هذا الانتعاش السياحي أدى أيضاً إلى زيادة الشكاوى حول الاكتظاظ، والقمامة، وشرب الخمر في الشارع، وغير ذلك من السلوكيات المزعجة.

والعام الماضي، اضطرت مواطنة تشيلية على «إنستغرام» إلى الاعتذار بعد تصوير نفسها وهي تقوم بتمارين «العقلة» على بوابة ضريح مقدس في هوكايدو، في حين أثار مقطع فيديو لرجل يبدو أنه سائح أجنبي يركل إحدى الغزلان الشهيرة في مدينة نارا اليابانية غضباً على وسائل التواصل الاجتماعي.

وفي حادثة أخرى بارزة، ألقي القبض على رجل أمريكي لاستخدامه أظافره في خدش حروف تُمثل أسماء أفراد عائلته على بوابة ضريح ميجي جينغو في طوكيو.



10 Places to Visit in California: A Short Trip to Experience Miniature America in 2025

There is no dearth of places to visit in California as a tourist seeking to explore the region. In fact, it is regarded as the world's most popular vacation destination today, much thanks to its countless tourist attractions, be it cultural, historical or natural, and the great number of things that one can do here. Adventure junkies, nature lovers, quite souls, wanderers; California has something for everyone! Let's explore these places. According to travel triangle.

1. The Yosemite National Park

Situated in the Sierra Nevada Mountains, Yosemite National Park is a world-renowned park for its black and white landscapes. Spread across an area of 1200 square miles, it has the wildflower meadows, vast wilderness and tranquil valleys and most popularly, roaring waterfalls. It has a wide variety of plants and animals too. It is equally famous for its granite monoliths and vast forests of the towering ancient sequoias. Indeed, it really packs a punch in a very condensed space! No doubt, it is one of the most beautiful places to visit in California.

2. The Disneyland Resort

The Disneyland Resort is one of the most popular places to visit in Southern California. This is the original Disneyland and it is all about adventure, glamour and magic! It is a land of dreams where one can explore the jungles, dive under the ocean, travel in space, sail with the pirates, shake hand with Goofy or meet the pretty fairytale princesses! The Disneyland Resort has its two theme parks namely Disneyland Park wherein the 8 'lands' you can get transported to other worlds, and Disney California Adventure where you get on adventures California style. Roller coaster rides with the steepest drops, other stomach-churning rides or walking down the road of history are just the tip of the iceberg! With its fantastic fireworks show, it can be one of the best places to visit California at night for unlimited fun and indulging in numerous activities.

3. Fisherman's Wharf and Alcatraz Island

Amongst the most popular places to visit in California, you can't forget to count in the Fisherman's Wharf and Alcatraz Island. While Alcatraz Island is a 22 – acre rocky land with a scenic lighthouse, the ruins of a notorious prison and breathtaking view, Fisherman's Wharf has the hospitable community that has

many exciting things to offer.

4. Lake Tahoe

Situated in Nevada, Lake Tahoe is an alpine lake and is a popular tourist spot. It has splen-



did ski resorts, interesting hiking trails and lovely beaches. Most of these are the Sand Harbour beach, Tahoe Rim Trail and Spooner Lake. Adventure seekers have always been in awe to this pristine lake and it is amongst the most popular tourist places in California today. Furthermore, Lake Tahoe's areas also have historical towns, great places for social interactions and awesome food options from

the multi-cuisines.

5. Muir Woods National Monument

Situated in a solitary canyon, Muir Woods National Monument is known for its majestic 200 feet tall coastal redwood trees. Cathedral Grove and Bohemian Grove is also the sort after the places here. Climbing the hill rewards with the spectacular view of the treetops, nearby Mount Tamalpais and the Pacific Ocean.

6. Golden Gate Bridge

It is an iconic spectacle of human creativity, effort and will which was once called as the 'the bridge that couldn't be built.' It is the world's most famous landmark and has been able to bear the harsh struggles of winds, fog and strong tides. It has great views with pretty souvenirs to collect. Don't miss the sunset here!

7. Universal Studios Hollywood

Situated just within the city limits, this is a film studio as well as a theme park. It has incredible attractions which are living, breathing three-dimensional worlds of fun, entertainment and at times horror too. It has the exciting world of Harry Potter, Minion Mayhem Land and 'The Walking Dead' post-apocalyptic world.

8. TCL Chinese Theatre and Walk Of Fame

Also called the Grauman's Chinese Theatre, it is a memorable site with an iconic architecture. It is popular amongst the tourists and locals alike because this theatre shows the recently released movies all year long. Immerse yourself in this ambience of glitz, magic and fun!

9. Balboa Park

Situated in San Diego, this is the cultural park that should not be missed in the itineraries. It has about 16 museums, exotic gardens and all year long exciting events continuously happening. It has air and space museums which are homes to aeronautical wonders. Furthermore, it also has the Spreckels Organ Pavilion that has the biggest outdoor pipe organ.

10. Joshua Tree National Park

Amidst the two deserts, it is one of the interesting places to visit in Southern California. Joshua Tree National Park has a plethora of plants and animals. Its surreal geological aspects and huge wilderness will leave you in wonder. It is most popular for its Joshua Trees that have dagger live leaves and also zig-zag branches.

Chinese lunar new year 2025: What does the year of the snake mean for you?

As the Chinese New Year begins, it's a perfect time to reflect on what the upcoming year holds. Lunar New Year, also known as Chinese New Year or Spring Festival, is a significant cultural celebration marking the start of the lunisolar calendar.

With roots tracing back some 3,500 years to ancient China, it signifies the end of winter and the arrival of a new year. The festival holds deep importance in Chinese culture and is observed with various traditions and festivities. According to independent.

The holiday, China's biggest, this year falls between January 28 and February 4 and marks the arrival of the Year of the Snake.

The last Year of the Snake happened in 2013.

Why is it the year of the snake?

2025 is the Year of the Snake according to the Chinese zodiac calendar, a 12-year cycle represented by animals.

Each year is associated with a specific animal, influencing the characteristics of those born under its sign.

Babies born in 2025 will be snakes, following 2024's dragons and preceding 2026's horses.

The cycle continues with the Rat, Ox, Tiger, Rabbit, Dragon, Snake, Horse, Goat, Monkey, Rooster, Dog, and Pig, each representing a different year in the repeating 12-year sequence.

How do I find out what animal represents the year I was born?

Snake (1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025)

Rooster (1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)

Pig (1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)

Rat (1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)

Monkey (1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)

Horse (1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026)

Goat (1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)

Tiger (1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)

Ox (1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)

Dragon (1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024)

Rabbit (1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)

Dog (1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)

Chinese astrologers believe that each sign experiences the influences of the year differently, with some set for prosperity and others facing cautionary tales.

What traditions are associated with Chinese New Year?

Lunar New Year is more than just a celebration; it's a vibrant tapestry of cultural heritage, uniting families and communities in a spirit of renewal and hope.

From the meticulous cleaning of homes (chucheng) to banish bad luck, to the explosion of lucky red – lanterns, intricate papercuts, and spring couplets (chunlian) adorning every doorway – tradition takes centre stage.

The giving of red envelopes (hongbao) and sharing auspicious meals further strengthen family bonds, marking a time of optimism for the year ahead.

These time-honoured customs underscore the festival's deep cultural significance, offering a fresh start and a shared sense of belonging.

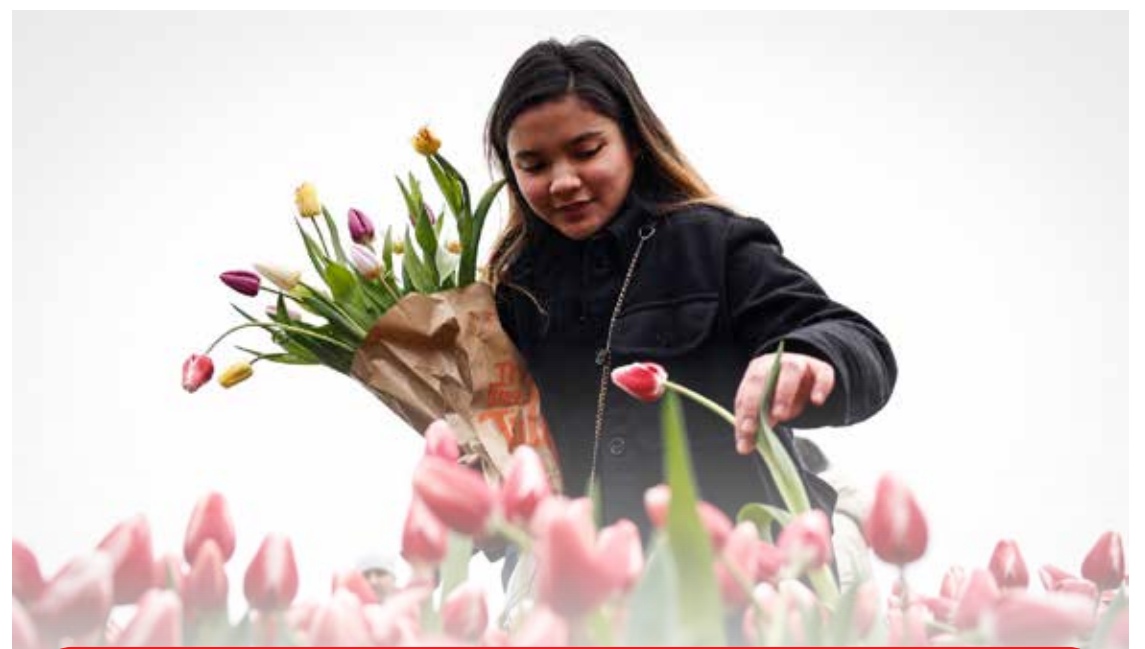
What does the snake symbolise in Chinese culture?

In Chinese literature and mythology, the snake occupies a fascinatingly contradictory position.

While associated with the yin – darkness, dampness, and femininity – its negative connotations often link poisonous snakes to seductive, yang-draining women.

Conversely, the snake also embodies positive symbolism. Referred to as "little dragons", their shed skin, the "dragon's coat", signifies good luck, rebirth, and regality.

This duality extends to the snake's representation of love and happiness, as depicted in "The Legend of the White Snake," and its association with wealth, wisdom, and longevity, often grouped with the turtle and crane.



عشاق الزهور يتحدثون البرد والضباب ويحتفلون بـ«يوم التوليب» في أمستردام

الأولى للنبته وصولاً إلى إعداد الباقات داخل البيوت الزجاجية في أمستردام، في شمال هولندا. وأكد شوتن (45 عاماً) الذي ورث زراعة التوليب عن والده وجده، أنه لم يتعب بعد من عمله.

ووسط بحر من الزهور داخل دفيئته، أضاف شوتن وهو يمرر يده على بتلات زهرة التوليب البنفسجية المعروفة بـ«بوريل هيت»: «كما تلاحظون، أنا أحبها كثيراً». ورُبّتت أرضية الحديقة السبت بأزهار توليب من اللون نفسه، على شكل الرقم 750، في إشارة إلى عمر أمستردام التي تحتفل بعيدها.

فالمناسبة هذه السنة «مميزة جداً»، نظراً إلى تزامن «يوم التوليب الوطني والذكرى السنوية الـ750 للمدينة، على ما لاحظ إيفان (26 عاماً) الذي حضر بالطائرة من ميلانو، حيث يدرس، خصيصاً لهذه المناسبة. وعند وصوله إلى العاصمة الهولندية في الساعة الرابعة والنصف، اختار الشاب بعناية باقة الزهور التي سيقدمها لخطيبته.

وبينما تمكن الزوار الأوائل من الخروج من الحديقة المزدحمة في محاولة للعثور على مكان للاحتفاء من البرد، نبهت لافتة في بهو متحف ستيدليك للفن الحديث الواقع على بعد أمتار قليلة من المهرجان، إلى أن أي المتحف غير مسؤول عن أية باقات توليب تترك من دون مراقبة.

أما من فاتهم السبت فرصة دخول الحديقة، ولم يفلحوا في زيارتها بسبب الإقبال الكبير، فيمكنهم أن يعوّضوا لاحقاً، إذ أن موسم التوليب في العاصمة الهولندية سيمتد إلى نيسان/أبريل المقبل.

لم تثن درجات الحرارة المتدنية عشاق الزهور عن الاحتفال في أمستردام بيوم التوليب الوطني، ولا شكل الضباب الكثيف الذي يلف المدينة منذ أيام عائنا دون إحياء عيد هذه الزهرة التي تشكل رمزا لهولندا.

ويجذب هذا الحدث الذي يعطي إشارة الانطلاق لموسم الزهرة الهولندية الشهيرة آلاف الزوار كل عام، وينتظر هؤلاء ساعات في البرد افتتاح حديقة التوليب التي تقام خصيصاً لهذه المناسبة في ميوزيوميلين، أي ساحة المتحف. وفقاً لـ«أ ف ب». وقالت كارين بيرل، وهي مربية أطفال في السادسة والعشرين وصلت قرابة التاسعة صباحاً مع صديقاتها، وأضعة وشاحاً أبيض كبيراً وغطاء واقياً للأذنين «نريد أن نضمن أننا سنتمكن من الدخول». وأوضحت الشابة الفيليبينية لوكالة فرانس برس أن «مربيات أطفال أخريات، في تجربة سابقة، وصلن (...) متأخرات إلى الطابور، ولم يتمكن من الدخول».

ومن هذا المنطلق، يُسمح لكل زائر اعتباراً من الساعة الأولى بعد الظهر بأخذ 20 زهرة توليب كحد أقصى من بين 200 ألف زهرة موزعة في مختلف أنحاء الحديقة، فمن سبّح ليق، ومن يصل أولاً يظفر بالحصة الأكبر.

وقال رئيس جمعية مزارعي التوليب الهولنديين وأحد المنظمين الرئيسيين للمهرجان أريان سميت «لحظتي المفضلة هي عندما تفتح الحديقة أبوابها ويبدأ الناس بالجري إلى الداخل».

- من البصيلة إلى الباقة -

اعتباراً من شهر أيلول/سبتمبر، انهمك الموظفون الخمسون لدى بول شوتن، أحد مزارعي التوليب اللذين يزودان المهرجان بالأزهار، بالتحضير لهذا الحدث السنوي، بدءاً من البصيلة





Huge Collection of 270,000 Beads Unearthed in Copper Age Tomb in Spain

More than 270,000 delicate shell beads recovered from the nearly 5,000-year-old "Ivory Lady" tomb in Spain represent the largest collection of beads ever found in the world, according to archaeologists. The beads were part of elaborate dresses made out of linen and adorned with ivory and amber pendants, suggesting they were made for a select group of high-status women. According to livescience.

Archaeologists excavated a large tomb, known as the Montelirio tholos burial, between 2010 and 2011 at the Valencina mega-site, located 3.7 miles (6 kilometers) from Seville. Valencina is a large Copper Age settlement, and the tholos tomb was used from about 2800 to 2600 B.C. Within the tomb, archaeologists discovered eight skeletons, seven of which were female.

"This type of tomb is not common in Iberia," Samuel Ramírez-Cruzado, a geoarchaeologist at the University of Seville in Spain, told Live Science in an email, and "it is not normal in Iberia that the majority of human bodies inhumated in a single place are female."

To fully understand this unique tomb, Ramírez-Cruzado and colleagues spent five years meticulously studying its contents. They published their findings Jan. 29 in the journal Science Advances.

The researchers carefully cleaned all of the tiny, disc-shaped beads, which weighed around 33 pounds (15 kilograms) altogether. In total, there were more than 270,000 individual beads. This figure, they wrote in their study, "probably sets the Montelirio bead assemblage as the largest ever recorded worldwide."

Analysis of the beads showed they were made from scallop shells, and the researchers estimated that over 1,700 pounds (over 800 kilograms) of these shells would have been needed to craft the beads. They also estimated that, to make the beads, 10 artisans would have had to work eight hours per day for seven months.



سلطات الاحتلال الإسرائيلي تعلن اكتشاف مقبرة عمرها 2500 عام في النقب

امتدت شهوراً وسط ظروف مناخية غير بسيطة، مع تعرضهم لتحديات عديدة، أبرزها قُطاع الطرق». وقال العالمان بسترونك وإيركسون جيني: «هذا واحد من المواقع الأكثر أهمية التي عثرنا عليها»، وأضافا: «المبنى والموجودات المختلفة تعزز الاعتقاد بأن النقب كانت أكثر من مجرد محور عبور عالمي، وإنما تتخطى ذلك بصفتها نقطة تلاقٍ صاحبة للتجار والحضارات».

وفي ضوء اكتشاف أغراض معينة، يعتقد العلماء أن جزءاً من الرفات المدفونة هي رفات نساء، مدعين أن ما سبق «يدل على أن القوافل عملت في تجارة النساء»، مستدلين بما زعموا أنه «نصوص كتبها التجار اليمنيون والتي تعود إلى منتصف الألفية الثانية حتى الألفية الأولى قبل الميلاد».

أما الدليل الآخر على وجود النساء في المقابر، فربطه العلماء بتمائم الإله المصري بس والتي استخدمت بحسبهم «لحماية النساء والأولاد من القوى الشريرة». وطبقاً لمدير سلطة الآثار إيلي أسكوزيدو، فإن المكتشفات «تدل على أن وظيفة النقب الرئيسية في الزمن القديم كانت أنها شكلت مفترق طرق عالمياً وبوابة للتجارة والتلاقي بين الحضارات».

وأضاف أن المقبرة المكتشفة «تتيح لنا الوصول إلى لحظات زمنية مهمة في التاريخ لأولئك الأشخاص الذين ساروا هنا في الصحراء قبل ألفي عام»، معتبراً أن «بحثاً متعدد المجالات من شأنه أن يتيح تعميق المعرفة بشأن الديناميكية الحضارية والاقتصادية في المنطقة قبل آلاف السنوات».

مألوفة»، وتشكل دليلاً على العلاقات الواسعة بين الحضارات الجنوبية والشمالية العربية، وفينيقيًا، ومصر، وجنوب أوروبا. وأضاف المدراء: «في جزءي المقبرة المكتشفة، والتي تعود إلى الفترة بين القرنين الخامس والسابع قبل الميلاد، تكشف ثروة نادرة من المقتنيات: حُلي من النحاس والفضة، ومئات الخزرات المصنوعة من الحجارة الملونة، والأصداف النادرة، وتمائم الإله المصري القديم بس، وأنية لحفظ العطور الثمينة من جنوب شبه الجزيرة العربية، وغيرها الكثير».

وتدل الموجودات الأثرية المتنوعة على أن الموقع الذي لم يكن معروفاً قبل الآن، استخدم كمقبرة على طريق القوافل التجارية لتلك الفترة، حيث كان التجار يدفنون موتاهم فيها، ويقيمون مراسم شعائرية معينة. أما بالنسبة إلى عدد الرفات الكبير، فيدل على احتمالين اثنين أساسيين: «الأول هو أن الموقع استخدم على مدى أجيال كثيرة موقعاً للدفن للقوافل التي مرّت بهذه النقطة، والثاني أنها قد تكون مقبرة جماعية أقيمت عقب حدث باغت إحدى القوافل، كتعرضها لهجوم».

وبحسب «يسرائيل هيوم»، لم يعثر المنقبون في موقع المقبرة على قرية أو قلعة أو حصن ما يمكنهم من ربط الرفات بجذور أو أصول معينة، وهو ما جعلهم يعتبرونها «مقبرة غامضة».

مع ذلك يُرجح هؤلاء أن الهياكل العظمية «تعود لتجار من الجنوب العربي، الذين عُرفوا بأسفارهم الطويلة، لبيع العطور كاللبان والبخور»، وبحسبهم، فإن «طبيعة المكتشفات تدل على أن هذه الأسفار كانت طويلة وربما

كشفت حفريات أثرية أجرتها سلطة آثار الاحتلال الإسرائيلي في مفترق طليليم، جنوبي مدينة بئر السبع، في صحراء النقب المحتلة، عن مقبرة عمرها 2500 عام تضم رفاتاً لقوافل تجارية مرّت في فلسطين سابقاً، من ضمنها قوافل من اليمن وفينيقيًا ومصر. بحسب «العربي الجديد».

إلى جانب الرفات البشرية المدفونة، عثر الحفّارون وعلماء الآثار على أغراض عدّة، من بينها رؤوس سهام يمنية نادرة. وطبقاً للباحثين الإسرائيليين، فإن المقبرة تشكل دليلاً على الحركة التجارية التي شهدتها منطقة النقب في بادية فلسطين المحتلة، ومن ضمنها القوافل التي كانت تصل من منطقة جغرافية بعيدة كاليمن.

ونقلت صحيفة يسرائيل هيوم عن المتخصص في الأدوات الصوانية يعكوف باردي قوله إنه «وجدت مجموعة كبيرة غير مألوفة لحجارة الصوّان في الموقع، وهي غير موجودة في مكان آخر داخل البلاد، والمكان الوحيد الذي توجد فيه هو اليمن وعمّان»، حيث تشتهر اليمن بهذه الحجارة التي استخدمت تاريخياً في صناعة رؤوس السهام.

وبحسب العالم، فإنه في «جزء من المقتنيات عُثر على المغرة»، وهو حجر كانت تُستخرج منه مادة معينة استخدمتها الحضارات القديمة في طلاء الأجسام باللون الأحمر كترميز للدم، وبعد ذلك استخدمته الحضارات اللاحقة لأهداف أخرى، من بينها صبغ القماش وغيره. كما أشار باردي إلى أن «استخدام المغرة لطلاء أغراض معينة وتلوينها كان يدل على أنها أغراض مهمة وذات قيمة دينية أو شعائرية». وفق ادعاء مديري عمليات الحفر والتنقيب، فإن المقبرة المكتشفة «غير

الإماراتية «هناء الرستمانى».. من القيادة المصرفية إلى أقوى سيدة أعمال في الشرق الأوسط



الإنجازات المالية لعبت الرستمانى دوراً أساسياً في توسيع نطاق العمليات المصرفية للبنك، مما ساهم في تعزيز مركزه المالي في المنطقة والعالم، كما عملت على زيادة العوائد المالية من خلال فتح فروع جديدة في أسواق استراتيجية وزيادة قدرة البنك على توفير حلول مصرفية مبتكرة في مجالات متعددة.

تمكين المرأة

لم تقتصر على الابتكار المالي فقط، بل كانت دائماً من أكبر المدافعين عن تمكين المرأة في مجال الأعمال، وشجعت على وجود توازن بين الجنسين في المناصب القيادية، وأسهمت في فتح العديد من الفرص للنساء ليتقدموا في مجال الأعمال.

التكريمات والجوائز

تم تكريم هناء الرستمانى من خلال إدراجها في قائمة فوربس لأقوى 100 امرأة في العالم لعام 2023، حيث احتلت المركز 63 عالمياً والمركز 14 في فئة التمويل، مما يعكس تأثيرها الكبير في المجال المالي على مستوى العالم. وتصدرت للعام الثاني على التوالي، قائمة أقوى الشخصيات في القطاع المصرفي في الشرق الأوسط، مما يسלט الضوء على نجاحاتها المتواصلة في قيادة بنك أبوظبي الأول نحو التفوق.



التحول الرقمي والتكنولوجيا المالية

تحت قيادتها قام بنك أبو ظبي الأول بإدخال العديد من الابتكارات الرقمية في خدماته المصرفية، مع التركيز على استخدام الذكاء الاصطناعي والتقنيات الحديثة لتحسين الخدمات وتعزيز تجربة العملاء، وكانت هذه الخطوات جزءاً من رؤية هناء لتحويل البنك إلى منصة مصرفية رقمية، قادرة على تلبية احتياجات العملاء في العصر الحديث.

تعد هناء الرستمانى واحدة من أبرز القيادات النسائية في القطاع المصرفي في الإمارات ومنطقة الخليج بفضل تفكيرها الاستراتيجي ورؤيتها الثاقبة، استطاعت هناء أن تحقق العديد من الإنجازات الكبيرة في مجموعة بنك أبوظبي الأول، مما جعلها تبرز كواحدة من أكثر سيدات الأعمال تأثيراً في العالم العربي، وبرؤيتها المبتكرة وقدرتها الفائقة على التحول الرقمي، تمكنت من إعادة تشكيل القطاع المالي، مما جعلها نموذجاً يُحتذى به في القيادة والابتكار. وفقاً لـ «إيجي إن».

حصلت هناء الرستمانى على درجة البكالوريوس في الاقتصاد من جامعة الإمارات العربية المتحدة، قبل أن تواصل دراستها في جامعة هارفارد حيث حصلت على ماجستير إدارة الأعمال (MBA). هذا التعليم المتقدم ساعدها في بناء قاعدة قوية من المعرفة والخبرة التي دعمت نجاحاتها في مسيرتها المهنية. انطلقت الرستمانى في عالم القطاع المصرفي مع مجموعة بنك أبو ظبي الأول، حيث شغلت عدة مناصب قيادية ساعدتها على وضع بصمتها في تاريخ البنك، ومن خلال استراتيجياتها الفعالة، ساهمت في تحقيق النمو المستدام للبنك على المستويين المحلي والدولي.

فوز 6 رائدات أعمال مصريات بجائزة «إندرايف» لدعم السيدات الأكثر طموحاً

أعلنت إندرايف، المنصة المتخصصة في حلول النقل الذكي والخدمات الحضرية، القائمة النهائية لـ Aurora Tech Award 2025، وهي جائزة سنوية مخصصة لدعم السيدات الأكثر طموحاً وتأثيراً في الأسواق الناشئة بعالم التكنولوجيا، وضمت القائمة أفضل 120 رائدة أعمال لعام 2025، من بين 2018 رائدة أعمال تقدمت للجائزة من 116 دولة حول العالم، ومن بينهن 6 مرشحات مصريات، إذ أصبحت مصر ثاني بلد في القارة الإفريقية تسجيلاً بالجائزة خلفاً لنيجيريا التي حصلت أكبر عدد من المتقدمات للجائزة. وضمت القائمة، 6 رائدات أعمال مصريات، وهن ليلي بدوي، مؤسسة تطبيق Fishtail App المتخصصة في تصميم الرقصات الرياضية وهي منصة رقمية تجمع بين وظائف متعددة لدعم المدربين والرياضيين أثناء التدريب، ومئة فاروق مؤسسة تطبيق Dosy bikes المنصة التكنولوجية لتوفير سبل ركوب الدراجات والسكوتر للسيدات، ونجلاء محمد مؤسسة شركة P-Vita لتطوير المعرفة الإنتاجية لمواد الخام الطبيعية لصناعة الأغذية والمشروبات والصناعات الدوائية. ونسمة أمين، مؤسسة تطبيق Aziza لمتابعة الدورة الشهرية للسيدات المصريات بهدف إزالة جميع العوائق لتطبيق الصحة الرقمية، وسالي أسعد مؤسسة شركة Balad لبناء البنية التحتية للمدفوعات متعددة العملات عبر الحدود لشمال أفريقيا والشرق الأوسط، وسلمى مدحت مؤسسة تطبيق Hiryo المتخصصة في السلامة الشخصية والمصمم لتحويل الأشخاص المقربين إلى فريق أمني خاص. وتعد جائزة أورورا للتكنولوجيا لهذا العام فرصة لتسليط الضوء على المواهب المتميزة الناشئة من مصر، كذلك تؤكد تأثيرها المتزايد في النظام البيئي للتكنولوجيا والشركات الناشئة، ما يلهم مؤسسات الأعمال في جميع أنحاء القارة وخارجها.



السعودية لبنى العليان.. أول سيدة أعمال سعودية تشغل منصب رئيسة بنك

يبرز اسم لبنى العليان كأول سيدة أعمال سعودية تشغل منصب رئيسة بنك، حين تم تعيينها رئيسة لمصرف «ساب الأول» الذي دمج بين البنك السعودي الهولندي مع البنك السعودي البريطاني.

وأصبحت العليان رئيسة تنفيذية للمصرف ونائب رئيس مجلس إدارة مجموعة العليان للتمويل، وكانت أول امرأة تعمل لمدة 18 عاماً في شركة العليان للتمويل التي أسسها والدها الشيخ سليمان العليان منذ عام 1947م. وفقاً لـ «عربية Inc»

السيدة التي ولدت في محافظة عذيرة السعودية عام 1952 درست الزراعة بدايةً في جامعة كورنيل الأمريكية، قبل أن تتجه إلى دراسة الماجستير في إدارة الأعمال من جامعة إنديانا، وصولاً إلى نيلها الدكتوراه في القانون من جامعة ترينتي الإيرانية.

وبين عامي 1979 و1981م عملت العليان في بنك «مورجان جوارنت» في نيويورك، ثم عادت إلى السعودية وعملت في شركة والدها مساهمة في التشجيع على توظيف النساء، ما قادها لتصبح في صدارة قائمة أقوى السيدات العربيات التي أصدرتها مجلة «فوربس الشرق الأوسط» عام 2017م.

وهي كذلك عضو في مجلس إدارة مجموعة رولز رويس البريطانية، ومجموعة ديبو بي بي الإعلامية، وبنك أك التركي، وشركة شلمبيرجير النفطية، وشركة التعدين العربية السعودية، إضافة لعضويتها في مجلس أمناء جامعة الملك عبد الله للعلوم والتكنولوجيا، واللجنة التنفيذية في المجلس العربي للأعمال، ومجلس أمناء مؤسسة الفكر العربي. وصنفتها «فوربس» ضمن قائمة أقوى 100 سيدة أعمال في الشرق الأوسط لعام 2023.



5 Positions to Help Relieve Gas in Babies

Little ones can have some not-so-little bouts of gas. These positions may help them feel better.
Helping a newborn with gas: These positions may provide some relief.

Baby gas is a typical (and a bit of a stinky) issue. And while burps and flatulence are to be expected, when those air bubbles in the stomach and intestines build up, they can be uncomfortable for your little one. While burping is often the initial gas-relief go-to, the following five positions may also help ease your gassy newborn's discomfort and fussiness. According to Enfamil.

5 positions to ease gas in babies According to Enfamil.

1. Tummy time

Tummy time, supervised sessions when you lay your baby on their stomach while they are awake, has several benefits. It helps build their core strength and head control and can also promote gas release. The stretching and abdominal pressure give them a belly massage that can help break up gas bubbles. Place a toy or two around your baby to encourage them to reach and wiggle.

2. Lay baby on back and pedal their legs

Place your baby on their back, and gently move their legs like they're in a mini spin class. This bicycling motion can encourage stubborn gas to pass. Stop every once in a while, and gently press both of your baby's knees toward the belly.

3. Belly hold

The belly hold, also known as the forearm or football hold, may provide some newborn gas relief. Hold your baby securely face down with your hand under their tummy and their head cradled on your forearm. Gently bounce and rock your little one or massage their back. You can also switch the baby's position, so their head rests in your hand.

4. Hold baby upright after feeding

If your baby is prone to gas, try keeping them upright for about 30 minutes after eating, with their body straight, not seated. Avoid placing your infant on their back right after feeding.

5. Roll them to their left

Carefully roll your baby onto their left side while they are in your arms and stroke their back to promote calmness. If your baby falls asleep, place them on their back in their crib as soon as possible. For safety reasons, babies up to one year old should always sleep on their back on a flat, firm surface free from toys, pillows, and loose bedding and blankets.

Some positions may work better than others for your little one, and you may have to alternate strategies. Be patient and take it slow as you work to find the ideal positions to help relieve your baby's gas. If your baby continues to struggle with gas and fussiness, or they are not gaining weight or are experiencing additional issues such as reflux, diarrhea, or white, red, or black colored stool, speak with your pediatrician.



كلمات تعزز هرمون الحب.. كيف تتواصلين مع رضيعك؟

فريدة أحمد

في مرحلة الطفولة المبكرة، يصعب على الأطفال التعبير عن مشاعرهم بأنفسهم ويتحمل الآباء ذلك الدور من خلال التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها نيابة عنهم. وأثبت العلم أن هذه الممارسة، من استخدام الأمهات «لغة عاطفية» متكررة مع الأطفال، تساعد على تطوير مهارات اللغة، وتعزز إطلاق «هرمونات الحب»، مما يساهم بشكل كبير في الترابط العاطفي بين الطفل والوالديه. وفقا لـ «الجزيرة نت».

الكلمات العاطفية وهرمون الحب أظهرت دراسة حديثة، أجراها باحثون بجامعة كوليدج لندن، أن الأطفال الذين تستخدم أمهاتهم لغة عاطفية بانتظام لوصف ما يفكر فيه أطفالهن أو يشعرون به يكون لديهم مستويات أعلى من هرمون الأوكسيتوسين. ويلعب هرمون الأوكسيتوسين، الذي يشارك في مجموعة من العمليات النفسية، دورا مهما في العلاقات الاجتماعية، مثل تطوير الرابطة بين الوالد والطفل، وتكوين الثقة والتفاهم الاجتماعي.

وتناولت الدراسة، التي نشرت، في أواخر نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، في مجلة «ديفيلوبمنت أند سيكوباثولوجي»، تفاصيل 62 أما مع أطفالهن الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و9 أشهر. وصور الباحثون الأمهات وهن يتفاعلن مع أطفالهن بشكل طبيعي مدة 5 دقائق دون استخدام أي ألعاب. وبعد ذلك، حلوا كلام الأمهات في مقاطع فيديو لتحديد مدى تكرار استخدامهن للغة التي تعبر عن فهمهن لأفكار ومشاعر أطفالهن، مثل قولهن «أنت سعيد اليوم» عندما يضحك الطفل، أو «أنت لا تحب هذه اللعبة» عندما يدفع الطفل لعبة بعيدا.

في الوقت نفسه، كان الباحثون يحسبون كل عبارة من هذه العبارات ويصنفونها كـ «حالة عقلية»، ليتم تقييم مدى دقة تفسير الأم لسلوك طفلها بناء على هذه العبارات. وبعد ذلك، قاس الباحثون مستويات هرمون الأوكسيتوسين لدى الأطفال باستخدام عينات من لعابهم، ووجدوا أن الأمهات، اللاتي يتحدثن بانتظام عن مشاعر الأطفال، يحظى أطفالهن بمستويات أعلى من هرمون الأوكسيتوسين المعروف، أيضا، باسم «هرمون الحب».

وبينت الدراسة أنه فضلا عن أن هذا النوع من التفاعل يعزز الروابط العاطفية والاجتماعية بين الأم والطفل، فإنه يمتد إلى مساعدة الطفل على تطوير مهارات اجتماعية أقوى وقدرات تواصلية، مما يمكن الأطفال من بناء العلاقات والتكيف مع العالم من حولهم.

كما كشفت الدراسة أن الأطفال الذين لديهم مستويات أعلى من هرمون الأوكسيتوسين في وقت مبكر من حياتهم قد يختبرون تفاعلات اجتماعية أكثر إيجابية، ويشعرون بمزيد من الثقة في استكشاف العلاقات مع الشعور بالأمان.

خطوات لمساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره

تعد تسمية المشاعر والعواطف وسيلة فعالة لمساعدة الأطفال

على التعبير عن أنفسهم، وتطوير مهاراتهم اللغوية والعاطفية. عندما يتعلم الطفل، مبكرا، التعرف على مشاعره وتسميتها، فإن تلك المعرفة تعزز شعوره بالأمان والثقة أثناء استكشافه للعالم، وتحسن قدرته على تنظيم مشاعره والتواصل بشكل فعال، كما تساعده في المستقبل على فهم نفسه والتواصل مع الآخرين بطريقة أكثر نضجا وفعالية.

وينصح تقرير على موقع مؤسسة «بيبي هيرنج» الآباء بعدد من الخطوات لمساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره، منها:

1 - التعرف على مشاعر الطفل، من الضروري أن يلاحظ الوالدان إشارات الطفل غير اللفظية مثل تعبيرات الوجه، ونبرة الصوت، أو لغة الجسد. ويعبر الطفل الصغير عن فرحه أو ضيقه أو حزنه بطريقة غير لفظية، ومع تعرف الآباء وفهمهم ما يمر به الطفل دون كلمات يعزز الثقة والتواصل بينهم.

2 - تسمية العاطفة: يقع على الوالدين مسؤولية تعريف الطفل على مشاعره والتعبير عنها باستخدام كلمات مثل «يبدو أنك غاضب»، «أنت سعيد جدا الآن»، أو «هل تشعر بالحزن؟». فمساعدة الطفل على الربط بين الإحساس الذي يشعر به والكلمة المناسبة لوصفه تساهم في تطوره لفظيا ونفسيا، وتشعره بالثقة في التعبير عن نفسه.

3 - وصف سبب الشعور، من المهم أن يساعد الآباء الطفل بتوضيح السبب المحتمل لمشاعره، مثل «ربما تشعر بالإحباط لأن اللعبة لم تعمل كما توقعت»، أو «أنت سعيد لأنك قضيت وقتا ممتعا مع أصدقائك». ويساعد هذا الطفل على فهم أن مشاعره مرتبطة بتجارب معينة.

فوائد اللغة العاطفية

إن استخدام الآباء لغة عاطفية مع الطفل لوصف مشاعره، في سنواته الأولى، تساهم بشكل كبير في تقوية العلاقة بينهم وتطوير مهارات اللغة والتعبير عن المشاعر لديه.

وأثبت المختصون أن هناك عددا من الفوائد ينتج عن التطور العاطفي للأطفال والقدرة على التعبير عن مشاعرهم، بحسب مقال على «بريتون بري سكول»، منها: بناء الثقة: يشعر الطفل بأن والديه يهتمان به ويفهمانه، مما يعزز شعور الأمان لديه.

تخفيف نوبات الغضب: عندما يتعلم الطفل التعبير عن مشاعره بالكلمات، تقل احتمالية أن يلجأ إلى الغضب أو البكاء للتواصل، ويكون مجهزا بشكل أفضل للتعامل مع التوتر والمواقف الصعبة. تعزيز الذكاء العاطفي: يصبح الطفل أكثر قدرة على التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم.

تنمية مهارات حل المشكلات: عندما يفهم الأطفال مشاعرهم وأسبابها، يمكنهم التعامل مع التحديات بشكل أفضل. تأثير إيجابي على الصحة العقلية: الأطفال الذين يمكنهم التعبير عن مشاعرهم يكونون مجهزين بشكل أفضل للتعامل مع مشاعرهم بصورة صحية. وهم أقل عرضة لقمع مشاعرهم أو اللجوء إلى آليات التكيف السلبية التي تسبب أضرارا بالغة لهم، تحديدا، في مرحلة المراهقة.



8 Habits of High-Achieving Women

What do you think is the secret to being a highly successful badass woman? The strategy, mindset, energetics? Truthfully, ALL of it (plus a little adventure in between).

Here are eight high-vibe habits of high-achieving women. According to innerbeautybybel.

1- Sets goals with confidence- and sticks with them

When a successful woman leans into her desires + dreams, she's able to navigate that process with confidence! Getting goals means devising multi-faceted, empowered, and achievable outcomes to ensure she's going to become the woman she's meant to receive these goals! And more importantly, she feels good committing to her vision.

2- Cultivates + appreciates a support system

Everyone needs love + encouragement, especially when making big moves! A successful woman prioritizes her deep, meaningful connections as a way of embodying her passion for community. Not only that, she loves celebrating her amazing life with those that align with her values, interests, and personality! Keep your soul tribe close babes.

3- Prioritizes her non-negotiables

Despite the work and responsibilities, she has to uphold, there's always room for herself. When a high-achieving woman commits to her vision, she also has to commit to her own way of being. That means honoring the daily routines + rituals that replenish her energy and sustain her momentum (and help her relax after all that hustle, obvi).

4 - Creates space for growth + learning

A high-achiever KNOWS in her core that in order to fully evolve into her best self, she has to create that space to grow. Whether it's taking accountability or doing the deep inner work, being a successful woman means embracing the parts of you that deserve to experience change. And TBH, this only empowers her MORE to live authentically!

5- Practices gratitude

It's not just herself to be thankful for. Opportunities, evolutions, and expansions are all a part of the grander Universal scheme, so it's crucial a successful woman expresses her utmost thanks for the experiences she gets to encounter (and learn from).

6- Makes self-care a priority

Even the hardest of hustlers need to take a breather! Highly successful women love to nurture their energy with REAL self-care (and the luxurious kind too!). From therapy to meditation to reflection, self-care for successful women means upholding the responsibility of taking care of your needs just as much as your wants.

7- Enjoys me-time

Alone time can be the game-changer to a high-achieving woman! Especially one that runs a team and dedicates her work to her soulmate clients. Taking a break from social media, or even spending some time away from a hard spurt of work allows her to embody the expansion she implements in her everyday work!

8- Forgives herself when she makes mistakes

High-achieving women are human FIRST. And they too make mistakes! So, to respect + honor that crucial growth, it's required to forgive yourself for making mistakes. And more importantly, take it as an opportunity to learn more about your authentic self!



5 عادات مدمرة تجنيبها.. كيف تكونين قائدة مؤثرة؟

التشتيت المزمن والانتباه المجزأ:

ليس من السهل، دائماً، التركيز في مجتمعنا المترابط، حيث يقضي الأشخاص في المتوسط 47 ثانية فقط على أي شاشة واحدة قبل تحويل انتباههم إلى مكان آخر، وقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 25 دقيقة؛ لإعادة انتباهنا إلى مشروع بعد انقطاع. وتستمر الإشعارات ورسائل البريد الإلكتروني وموجزات وسائل التواصل الاجتماعي في التدفق باستمرار؛ لدرجة أننا نواجه صعوبة في إعطاء شيء واحد أو شخص واحد انتباهنا الكامل. وهذا التشتيت المستمر مدمر بشكل خاص للقادة، إذ إنه يصرف انتباهك عن التواصل، ويتداخل مع التفكير والتخطيط.

تصديق أسطورة تعدد المهام:

أسطورة تعدد المهام موجودة في كل مكان، ورغم أن تعدد المهام قد يبدو شيئاً جيداً، إلا أن تعدد المهام في الواقع يقلل قيمة الإنتاجية، ويؤدي إلى الأخطاء. وعندما لا ينتبه القائد المتعدد المهام، بشكل كامل، للآخرين في الاجتماعات أو المحادثات أو عندما يعمل على مشاريع ذات أولوية عالية، فإنه ينقل أنه لا يهتم بهؤلاء الأشخاص الآخرين، وهذه رسالة لا يستطيع أي قائد أن يتحمل إرسالها إلى الأشخاص الذين يعتمد عليهم لإنجاز الأمور.

القراءة السطحية وافتقار التحليل النقدي:

يركز العالم الرقمي السريع الخطى، الذي نعمل فيه - بشكل كبير - على القراءة السريعة والسطحية. ومع أنه قد يكون من المناسب قراءة عناوين الأخبار بسرعة، فإنه بالتأكيد ليس كذلك عندما يتعلق الأمر بالتفكير في المشكلات الصعبة ومعالجتها. ويعد الافتقار إلى مهارات القراءة الجيدة إحدى أقوى الطرق لارتكاب خطأ وسوء فهم، والفشل في تقديم نصيحة قيمة.

أن تكوني قائدة رائدة، فإن ذلك يتطلب القوة والشجاعة، وامتلاك رؤية واضحة، واستراتيجية منظمة، ومهارات عدة، إلى جانب التمتع بشخصية قوية، وحضور مؤثر.

لكن هناك بعض العادات السيئة، التي تلحق ضرراً خطيراً بسمعتك كقائدة، وتجعلك تبدين مبتدئة، وتمنعك من القدرة على إشراك الآخرين وتحفيزهم. لذا، إذا كنت تريد أن تكوني قائدة محترفة، فإليك 5 عادات سيئة يجب تجنبها. بحسب «زهرة الخليج».

مقاومة الملاحظات البناءة:

إن تلقي وتقديم الملاحظات الإيجابية أمر ضروري للنمو على المستويين الشخصي والمهني، حيث يعرف القادة الماهرون، حتى عندما يكون من الصعب تلقي الملاحظات، التي يمكن أن تكون أداة تعلم قوية. لذا، فإنهم يطلبون ملاحظات موظفيهم، ويأخذونها، ويطبّقونها لتحسين أنفسهم. وبنفس الطريقة، يقدمون ملاحظات بناءة محددة وعملية وموجهة نحو التحسين، وليست شخصية.

الاعتماد المفرط على التكنولوجيا وإغفال اللمسة الإنسانية:

رغم أن التكنولوجيا مورد حيوي للتواصل والعمل معاً، إلا أن الكثير منها يصبح عقبة أمام اللمسة الإنسانية، ومع وجود قادة يقضون وقتهم أمام أجهزة الكمبيوتر المحمولة الخاصة بهم، بدلاً من قضاء وقتهم مع الناس، فإن ذلك يشير إلى أنهم لا يهتمون بوجود الآخرين وإنما بالتكنولوجيا، وهذا يؤدي إلى تدمير العلاقات وتقويض الثقة وجعل الفريق يشعر بالغربة.





أفكار ديكور لمدخل منزلي جذاب وأنيق ومُرحّب بالضيوف

توفر مساحة للتخزين ولإضافة بعض الأكسسوارات، مثل: وعاء لجمع المفاتيح، وشمعة وكتب ومنحوتة أو لوحة... ستجعل هذه الإضافات الصغيرة مدخلك يبدو فريداً وجذاباً. بالإضافة إلى ذلك، يصح شراء سلال الخوص لحفظ الأحذية، بصورة أنيقة، مع اختيار خطافات جذابة لناحية التصميم، لتعليق المعاطف أو الحقائق.

مرآة كبيرة

ضعي مرآة كبيرة، علماً أن الأخيرة تخلق وهماً بوجود مساحة أكبر وتعكس الضوء، مما يجعل المدخل الصغير يبدو أكثر جاذبية.

لمسات شخصية

من الصحيح جعل مدخل المنزل يعكس شخصية صاحبة المنزل من خلال الألوان المختارة له، ولو أن الألوان الفاتحة مفضلة في المساحات الصغيرة، كما قطع الأثاث والأكسسوارات. لذا، اعرضي صور العائلة أو الأعمال الفنية وقطع الديكور، التي تروق لك. مثلاً؛ يمكن أن تضيف مزهرية صغيرة بها زهور طبيعية أو نبات في وعاء الحياة واللون إلى المساحة.

عناصر غير مألوقة

فكري في استخدام عناصر غير متوقعة مثل الصناديق القديمة أو أرفف السلم أو قطع الأثاث المعاد استخدامها لإضافة الشخصية والوظيفة إلى مدخل الشقة الصغيرة.

الضوء على مناطق أو أعمال فنية معينة. شمعدانات الحائط، من ناحيتها، تضيف توجهاً ترحيبياً إلى المدخل. المصباح الذي يحل على سطح طاولة الكونسول جذاب أيضاً.

طرق متبعة في تزيين مدخل الشقة الصغيرة تصميم مدخل يتصف بالترحاب، والعملية، في مساحة الشقة الصغيرة، يحدث فرقاً كبيراً، ويعطي انطباعات أولية جيدة للضيوف عند زيارتك، كما يرحب بك وبأفراد منزلك، على أفضل وجه.

إليك، أفكار مبتكرة وحلول تنظيمية لإضاءة لمساحات شخصية على مساحة المدخل المنزلي الضيقة، علماً أن تحويل مدخل صغير إلى مساحة عملية وأنيقة يتعلق بالتصميم المدروس وحلول التخزين الذكية.

استغلال مساحة الجدران

قومي باستغلال الجدران لتزيين الخفافات والأرفف والخزائن للمعاطف والحقائب، وغيرها من العناصر؛ ففي المدخل الصغير، تكون مساحة الأرضية محدودة. لناحية التزيين، فكري أيضاً بالمعلقة على الجدران. مثلاً؛ يجب وضع ورق الحائط المخطط أو المحمل بأنماط، بصورة يمتد فيها من الأرضية إلى السقف. وفي حال الرغبة بتثبيت ألواح خشبية على الجدران، يتحقق ذلك بصورة عمودية.

قطع أثاث متعددة الوظائف

اختاري قطع أثاث تخدم أغراضاً متعددة، مثل طاولة كونسول مُصمّمة خصيصاً لمدخل صغير، ومزودة بأرفف

يرمز إلى النمو والحيوية، في العناصر الخمسة الأساسية لفنغ شوي.

السجاد

من الصحيح البحث عن سجادة لتفترش أرضية مدخل المنزل، بالتناسب مع المساحة والأثاث القريب، مع الانتباه إلى الحجم، علماً أن القاعدة الأساسية هي السماح بمساحة من 18 إلى 24 بوصة من الأرضية لتظهر غير مغطاة حول السجادة. إشارة إلى أن مدخل المنزل مساحة ذات حركة مرور عالية تتطلب اختيار سجادة متينة وسهلة التنظيف وذات وبر رفيع بارتفاع 1/4 بوصة أو أرق، مصنوعة من السيزال أو شرائح الخيزران أو عشب البحر أو القنب أو البولي بروبيلين. يمكن أن يساعدك شكل المدخل في تحديد شكل السجادة، على أن تكون مربعة أو مستطيلة، أما إذا كان مدخلك به فتحة نصف دائرية أو سلم منحني، فقومي باختيار سجادة دائرية أو نصف دائرية.

إضاءة المدخل

تعتمد الإضاءة المثالية لمدخل المنزل، على حجم الأخير، ومحتوياته؛ ففي حال وجود أي أثاث أو أعمال فنية أو مرايا قد ترغب صاحبة المنزل باختيار تركيبات تبرزها. في العموم، يحلو حضور الثريا في مدخل المنزل أو اختيار سلسلة من المعلقة الصغيرة لإضاءة مدخل طويل يشبه الرواق، أو قلادة واحدة كبيرة لمساحة أصغر. تعدّ مصابيح المسار المعلقة على سلك، بدورها، خياراً رائعاً لتبسيط

يعكس المدخل المُنظّم والجذاب جمال المنزل، ويستقبل الضيوف بأحسن صورة. لذا، لا يُصمّم ديكور مدخل المنزل، بصورة مُنعزلة عن المناطق الأخرى فيه، بل هو يتبعها لناحيتي الطراز والألوان، ويعكس أسلوبك الشخصي. إليك، في السطور الآتية، أفكار ديكور خاصة بمدخل منزلي جذاب وأنيق ومُرحّب بالضيوف، باستخدام النباتات وطاولة الكونسول والسجاد والإضاءة المعلقة، العناصر الرئيسية التي يجب مراعاتها، من دون الإغفال عن لمسائك. وفقاً لـ«سيدتي».

طاولة الكونسول

عند اختيار طاولة كونسول لمدخل منزلك، ابحثي عن تصميم لافت للنظر، بالتناسب مع أسلوب الديكور العام. تشمل الخيارات: الطاولة الخشبية البسيطة، أو العتيقة، أو الفخمة المصنوعة من الرخام... بالطبع، يجب أن تتوافق المواد مع نمط الشقة، وأن تكون الطاولة مستقرة لتحمل الزخارف. وإذا كان الممر ضيقاً، يفضل اختيار طاولة ذات أبعاد مناسبة لتسهيل الحركة. يمكن أن تحتوي الطاولة على أدراج لتنظيم الأغراض كالمفاتيح والأوشحة.

نباتات الزينة

حسب فلسفة الفنغ شوي الصينية، بعض النباتات يجلب الحظّ أكثر من غيره، عند وجوده بالقرب من باب منزل. في هذا الإطار، يعدّ كل من الأقحوان وخيزران الحظّ والبوثنوس ونخيل أريكا مثلاً ممتازاً على نباتات تجلب الحظ، إذ ترتبط النباتات المذكورة بعنصر الخشب، الذي

How to Clean a Mattress in 6 Simple Steps

A clean mattress means a healthy sleep environment. If you're considering buying a new mattress, knowing how to care for it can extend its life and improve your sleep. Learn some practical steps for cleaning a mattress, including tips on washing and shampooing. According to unlimitedcomfort.

Why Should You Clean Your Mattress?

A clean mattress is more than just comfort—it's essential for good health. Dust mites, dead skin cells, and allergens can build up over time, potentially triggering allergies or respiratory issues. Regular cleaning helps reduce these risks so you wake up feeling refreshed. A dirty, neglected mattress can also attract pests. Without properly airing things out and changing the bedding, you could be making a home for bed bugs, for example. Keeping your mattress clean saves time, money, and energy compared to calling an exterminator. An unclean mattress can harbor bacteria and mold in humid conditions, leading to unpleasant smells and stubborn stains. Routine maintenance keeps these problems at bay and extends the life of your mattress. Find us in Sarasota, FL.

How to Clean a Mattress: Step-by-Step Guide
Cleaning your mattress doesn't have to be complicated. You don't even need to call in the pros. Just follow these six easy steps to keep your mattress clean and healthy.

Gather Your Cleaning Supplies

Start by collecting what you'll need for proper cleaning: a vacuum with an upholstery attachment, baking soda, mild detergent or a commercial cleaner, and some cleaning cloths.

Strip the Bed

Remove all bedding, including sheets, pillowcases, and mattress protectors. Wash them according to the care labels to ensure they're thoroughly clean. Fresh bedding enhances the cleanliness of your mattress.

Vacuum the Mattress

Use the upholstery attachment to vacuum the entire mattress surface, especially the seams and crevices where dust and debris gather. Regular vacuuming helps keep allergies at bay, so don't cut corners.

Spot Clean Stains

If your mattress has any stains, apply a small amount of mild detergent or a suitable cleaner to a cloth and gently dab the spot. Avoid soaking the mattress, as too much moisture can lead to mold. Follow the cleaner's instructions for best results, especially since misuse could lead to even more staining.

Deodorize With Baking Soda

Sprinkle baking soda generously over the mattress and let it sit for several hours or overnight. This helps absorb moisture and

neutralize odors, leaving your mattress smelling fresh.

Vacuum Again

Once the baking soda has done its job, vacuum the mattress thoroughly to remove any residue. Don't try to neutralize the baking soda with an acid or something like that, as this isn't necessary. Just removing it from the surface is sufficient.

Additional Tips for Mattress Maintenance

To extend your mattress's life, flip and rotate it regularly to maintain its shape and prevent uneven wear. You can further protect your investment by using a mattress protector. These covers act as a barrier against spills, dust, and allergens, making it easier to keep your mattress in pristine condition. They are often machine washable, adding an extra convenience to your cleaning routine. Additionally, it's wise to air out your mattress periodically. Simply remove the bedding and allow fresh air to circulate the mattress for a few hours. This helps to eliminate any lingering odors and moisture, contributing to a fresher sleeping environment.

5 أفكار لتنسيق التنورة الماكسي للمحجبات على غرار مدونات الموضة



لتنسجم مع زخرفة الجاكيت، وانتعلت حذاء مدبباً زاد الطلة فخامة.

التنورة السوداء الواسعة

برزت هذا العام موضة الصديري، والذي قدم بقصات تميل الطابع الرجالي، فأضفى على إطلالات المحجبات طابعاً رسمياً أنيقاً ستجيبين تطبيقه، مثلما فعلت مدونة الموضة المحببة دلال الدوب التي ظهرت بتنورة A Line واسعة، لاءمتها مع قميص أبيض، زينته بصديري بني داكن متوسط الطول، واعتمرت طرحة بيضاء، وأكملت الطلة الأنيقة بحذاء Pointed بين اللون الأسود والأبيض والبيج الفاتح، هذا اللوك تناسبه حقيبة كتف سوداء أو بنية، وساعة وسوار من الذهب الأصفر.

التنورة الطويلة المشجرة لطة حيوية

سيمر شهر فبراير سريعاً، وسنجد أنفسنا مضطرات إلى التفكير في شكل إطلالاتنا الربيعية، لذا أردنا أن تكون مختاراتنا محتوية على أفكار للوكات تناسب الموسم القادم، فهنا تتألق مدونة الموضة حنين الصيفي بتنورة بيج طويلة A Line مزينة بالأزهار السوداء، وقد نجحت في تنسيقها مع القميص والتوبان الأسود، وانتعلت حذاء مدبباً كعقب معدني طويل، وحملت حقيبة مبطنة سوداء، يمكن أن تكمل الطلة ببليزر Crop أسود في الأيام الباردة.

نسقي التنورة الطويلة مع الكنزات الباستيل

إذا كنت تميلين إلى الإطلالات الناعمة، فحتماً سيعجبك مثلنا ستايل مدونة الموضة سمر شاكر، والتي لاءمت التنورة البيج الطويلة الواسعة مع كنزة زهرية فاتحة تميزت بياقتها العالية، وزيني رأسك بطرحة من اللون نفسه، وانتعلت حذاء بالريينا أسود، وأكملت الطلة بحقيبة Baguette بنية مزخرفة.

2025، والتي تنبئ بمزيد من التصاميم الجاهزة للانضمام إلى خزاناتنا، وقد برعت مدونات الموضة المحجبات في تنسيقها، ولكننا أحببنا إطلالة ميسون الشيخ التي ظهرت مرتدية تنورة مستقيمة القصّة، نسقتها مع توب أسود سادة، ارتدت فوقه بليزر جلد أسود طويلاً، واعتمرت طرحة سوداء، وانتعلت بوت يجمع بين اللونين الأسود والبني، وتممت أناقتها



بحقيبة سويد بنية داكنة.

التنورة الماكسي السوداء مع جاكيت رياضي

احتلت الأزياء الرياضية الصدارة على المنصات العالمية وفي إطلالات الشارع، ودمجت بشكل رائع مع مختلف الستايلات الأخرى، حتى أننا أحببناها مع القطع الكلاسيكية، وهو ما طبقته مدونة الموضة سهى طه في هذه الصورة، فقد ارتدت التنورة السوداء الطويلة مع جاكيت منقوش رياضي مصمم بياقة عالية، وزينت رأسها بطرحة سوداء، وحملت حقيبة بيضاء

أحببت الماركات العالمية العديد من صيحات الستينيات والسبعينيات، ومن أبرزها التنورة الماكسي التي تتميز بطول يصل إلى الكاحل أو يتخطاه، وقد أظهر المصممون تنوعاً كبيراً في تقديمها بقصات وخامات كثيرة، مما سيتيح للمرأة المحببة العديد من الخيارات التي ستشجعها على تبني هذه الموضة الرائجة والمحترمة، وللحصول على الإلهام الذي تبحثين عنه، جلبنا لك بعضاً من صور مدونات الموضة المحجبات؛ لتستوحي منها أفكاراً مميزة قد تساعدك في تجديد ستايلك في العام الجديد. بحسب موقع «سيدتي».

هل تناسب التنانير الماكسي قصيرات القامة؟

سطلوع نجم صيحة معينة لا يعني بالضرورة اعتمادها من دون وعي بطبيعة أجسامنا، فبالحديث عن التنانير الطويلة الماكسي، يأتي على أذهاننا سؤال، هل تناسب هذه القطعة صاحبة التاريخ الطويل في عالم الموضة مختلف أشكال الأجسام، تحديداً القصيرات؟ والإجابة نعم ولكن بشروط، فيفضل اللجوء إلى الموديلات التي تلامس الكاحل بالكاد ولا تتخطاه، أيضاً يلعب الحذاء دوراً أساسياً في إكساب الجسم شكلاً أطول، فيجب أن يكون بمقدمة مدببة وكعب رفيع متوسط الطول، وفي حال كنت ترغبين في انتعال بوت، انتقي الموديلات ذات الرقاب الطويلة مثلما فعلت مدونة الموضة أماني فوزي. نسقت أماني فوزي التنورة الجلد الطويلة البليسيه المميزة بلونها البرغندي الدارج مع توب أبيض وقطعة لوقتية أشبه بالكاب، وغطت شعرها بطرحة سوداء، وانتعلت بوت طويلاً من نفس اللون، أما الحقيبة، فاخترتها صغيرة ومزخرفة بالأسود على خلفية بني داكنة.

التنانير الدنيم الطويلة لا تزال حاضرة

يبدو أن التنانير الدنيم لن تترك ساحة الموضة بسهولة، والدليل أحدث مجموعات ما قبل خريف

حقائب الجلد السويدي تهيمن على إطلالات 2025

ويضيف لمسة من التطبيق العملي. **حقيبة «Medium Olivia» .. من «Khaite»:** أصبحت «Khaite» العلامة التجارية الأمريكية الفاخرة، الشهيرة بتصميماتها البسيطة والمنظورة، المفضلة لدى محبات الموضة والأزياء، وتعد حقيبة «Olivia Hobo» ذات الحجم المتوسط مع حزام مدمج أنيق، إحدى القطع البارزة للعلامة التجارية، حيث تجمع حقيبة «Olivia Hobo» ذات الحجم المتوسط بين الجاذبية الخالدة، والوظائف المعاصرة، وتوفر المزيج المثالي من التنوع والفخامة والسهولة.



حقيبة «Leather-Trim Suede Large» .. من «Ralph Lauren»:

تتميز هذه الحقيبة الأنيقة، من «Ralph Lauren»، المصنوعة من جلد العجل المدبوغ القابل للعكس، بأجزاء معدنية مميزة، مستوحاة من تراث «بولو». وتأتي مزينة بجلد «أنيلين» كامل الحبيبات، ومصنوعة من بطانة داخلية ملتصقة، للسماح لها بالمرونة مع الحفاظ على شكلها. وصُممت هذه الحقيبة الفسيحة مع وضع التنوع في الاعتبار، وتوفر مظهرين في واحد: حقيبة كلاسيكية، وحقيبة على شكل شبه منحرف، ويتم تحقيقهما عن طريق لف الحزام الجلدي في الجزء العلوي الأيمن، من خلال حلقة (D) في الجزء العلوي الأيسر.

الحقيبة بتصميم فاخر من القماش السويدي مع حزام قابل للتعديل، ومقبض علوي، بالإضافة إلى بطانة من الجلد المدبوغ، وأجزاء معدنية بلون برونزي. **حقيبة «Pillow Hobo» .. من «Liffner»:** تعد حقيبة «Pillow Hobo Suede» من «Liffner»، أحد الإبداعات التي تجسد صفات الفخامة والسحر، فقد صُنعت برؤية مميزة، واهتمام بالتفاصيل، وترفع هذه الحقيبة أسلوب «الهوبو» الكلاسيكي إلى آفاق جديدة، حيث تعرض الملمس الفاخر للجلد السويدي، بتصميم مبتكر فائق النعومة. وتتمثل إحدى مميزات الحقيبة البارزة في إغلاق السحاب العلوي والذي يعزز الأمان،



المرح والمخفض لحقيبة «هوب»؛ لحمل جميع الضروريات بسهولة.

حقيبة «Le 5 À 7 Hobo» .. من «Saint Laurent»: تقدم «سان لوران»، رمز للأناقة الباريسية والموضة الراقية، حقيبة «Le 5 À 7 Hobo»، أحدث إبداعاتها؛ إذ تجمع بين تراث غني من الفخامة والحساسية العصرية، وسرعان ما أصبحت رمزاً في الأناقة، إذ تجسد جوهر ملابس السهرة الراقية والأناقة الساحرة، وسميت على اسم «to 75»، وهو مصطلح يستخدم في باريس؛ للإشارة إلى وقت متأخر من بعد الظهر، ووقت مبكر من المساء، ما يجعلها مخصصة لجميع الأوقات. وتأتي



هيمنت حقائب الجلد السويدي على اتجاهات الموضة في عام 2025، ورسخت مكانتها في الخزانة الشتوية للمرأة العصرية، إذ يعد الجلد المدبوغ من أفخم أنواع الأقمشة، وتتعدد استخداماته في الأزياء والإكسسوارات، إذ يمنح القطع فخامة وأناقة مميزتين، بحسب زهرة الخليج. ويعود إحياء حقائب الجلد المدبوغ إلى الاتجاه المتزايد للعودة إلى الماضي، الذي ساد عالم الموضة في السنوات الأخيرة، فقد استلهم المصممون أفكارهم من العقود الماضية، خاصة السبعينيات والثمانينيات، عندما كان الجلد المدبوغ مادة شائعة في صناعة الحقائب والأحذية والملابس الخارجية، إذ إن الملمس الناعم المخملي، ولوحة الألوان الغنية للجلد المدبوغ، تستحضر الفخامة العتيقة وسحر العالم القديم، ومع تزايد دورية الموضة، فليس من المستغرب أن تعود حقائب الجلد السويدي، الآن، بشكل واسع، لتقدم لمسة عصرية على مادة كلاسيكية.

أجمل حقائب الجلد السويدي الراقية في 2025:

حقيبة «Large Hop» .. من «Bottega Veneta»:

حقيبة «هوب» الكبيرة من الجلد السويدي «إنترشيئات»، هي توازن مثالي بين الأناقة والوظيفة، فحجمها الكبير يجعلها الرفيق المثالي للمهام اليومية والنزهات المسائية الأكثر أناقة، كما تم إنشاء التصميم



ساعات ذهبية فاخرة.. تعبير راق عن الأنوثة والأناقة في كل لحظة

تُعتبر الساعات الذهبية الفاخرة من أبرز تجسيّدات الفخامة والرقي، حيث تجمع بين وظيفة الزمن والفن البصري الرفيع. إنها قطع فنية تلامس روح الأناقة، وتعيد تعريف مفهوم الفخامة بطرق متعددة، مبتكرة ودقيقة. في عالم المجوهرات والساعات، ليس الوقت وحده ما يُحتفى به، بل أيضاً الحرفية العالية التي تميز هذه الإبداعات الفريدة؛ فكل ساعة من الساعات الذهبية الفاخرة تمثل رحلةً من التفاني في التفاصيل، ومزيجاً بين الجمال والدقة الهندسية التي لا تُضاهى.

إليك أبرز إبداعات الساعات الذهبية الفاخرة من أرقى وأعرق دور الساعات في العالم، التي تتميز بتصاميمها المبتكرة، واستخدامها للأحجار الكريمة المتقنة، وتفصيلها الفنية التي تنبض بالأناقة. بحسب سيدتي.

ساعة Limelight Gala من بياجيه Piaget

ساعة Limelight Gala من بياجيه Piaget هي واحدة من أبرز القطع التي تدمج بين الفخامة والأنوثة بطريقة استثنائية. تأتي هذه الساعة بعلمية من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، مرصعة بـ 62 ماسة قطع بريليانتي «بنحو 1.65 قيراط».



ساعة Joséphine Aigrette من شوميه Chaumet

ساعة Joséphine Aigrette من شوميه Chaumet تُعتبر تحفة فنية تحتل بأناقة الإمبراطورة جوزفين. هذا التصميم الفاخر يعكس تأثيرات الأناقة الملكية بلمسات معاصرة، حيث تأخذ الساعة شكلاً أنثوياً يتمثل في علبة من الذهب الوردي مرصعة بالألماس، مع ميناء يشبه أشعة الشمس البيضاء التي تضيف إشراقة خاصة للقطعة. الساعة تحمل أيضاً ماسة بشكل «أيجريت» «Aigrette» التي كانت المفضلة لدى الإمبراطورة جوزفين. أما السوار؛ فمزين بلمسات ماسية مع تفاصيل منحوتة على شكل حرف «V» الذي يعكس حرفتها وفن صناعة المجوهرات.

ساعة Serpent Bohème من بوشرون Boucheron

من دار بوشرون Boucheron، تأتي ساعة Serpent Bohème كإعادة تفسير لرؤية الدار الحرة والمبدعة؛ وتتميز الساعة بتصميم مستوحى من شكل الأفعى؛ حيث تتداخل حبات الألماس والذهب الأصفر بطريقة فنية مبتكرة، ما يجعلها أكثر من مجرد ساعة، بل قطعة مجوهرات مذهلة. اللمسات العصرية في هذه الساعة تبرز مع إدخال تفاصيل خلية النحل التي تزيد من تألق الألماس وتعكس مهارة الحرفيين في دار بوشرون.

ساعة Serpenti Tubogas x Tadao Ando من بولغاري Bulgari

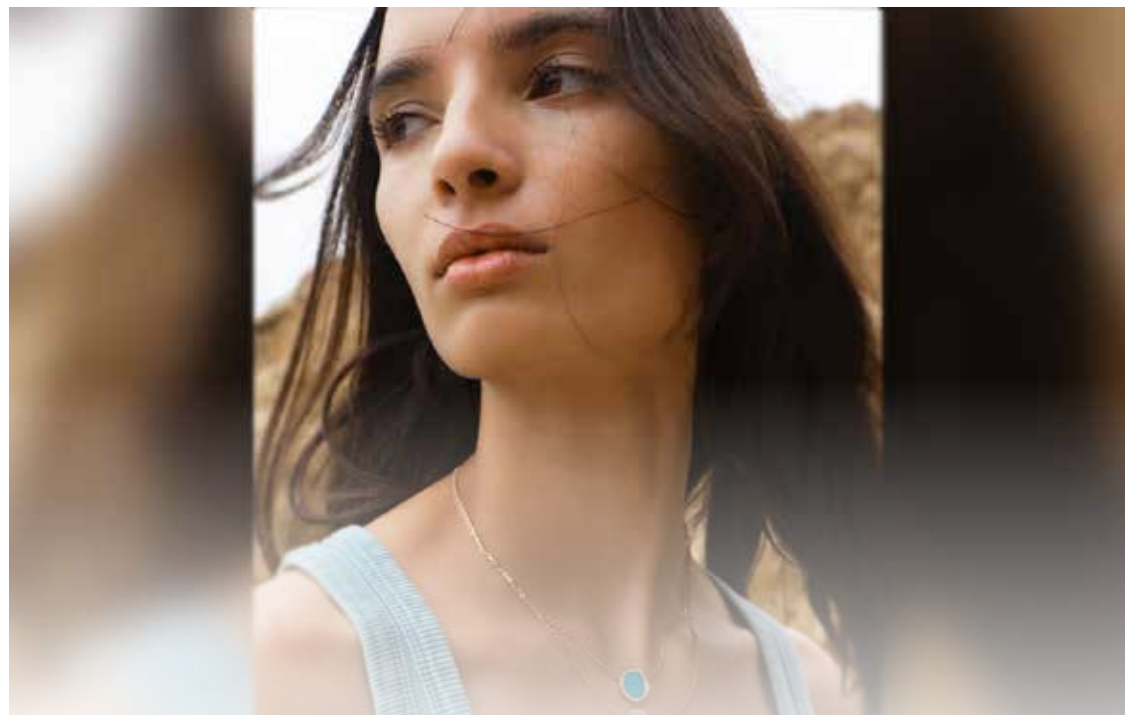
تعاونت دار بولغاري Bulgari مع المعماري الياباني الشهير تاداو أندو لتصميم ساعة Serpenti Tubogas المميزة التي تعكس جمال الطبيعة بتفاصيلها الدقيقة. تنسج هذه الساعة بتصميم منح من الذهب الوردي، مع ميناء مرصع بحجر «عين النمر» وتاج مرصع بحجر الروبلت الوردي.

يكتمل الجمال مع حبات الألماس المنتشرة على الإطار. وبالإضافة إلى جمالها الفائق، تحمل الساعة توقيع تاداو أندو؛ ما يجعلها إصداراً محدوداً وفريداً.

ساعة Royal Oak Mini Frosted Gold من أوديمار بيغه Audemars Piguet

تُعتبر ساعة Royal Oak Mini Frosted Gold من أوديمار بيغه Audemars Piguet أحد الإبداعات الرائعة التي تميز بين اللمسات المجوهراتية واللمعان الدقيق. تتميز هذه الساعة بعلمية من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، مزينة بتأثير «الذهب المثلج» الذي يخلق تناثراً رائعاً للضوء؛ وجاء الميناء بتصميم «Petit Tapisserie» ليضفي المزيد من التفرد والجمال، بينما السوار المصنوع من الذهب الأصفر يكمل الإطلالة المذهلة. الحركة هي حركة كوارتز دقيقة؛ ما يعزز من فاعلية الساعة في تحقيق دقة الوقت إلى جانب كونها قطعة فنية رائعة.

وفي النهاية؛ تظل الساعات الذهبية الفاخرة رمزاً للأناقة الرفيعة والذوق الجميل؛ فمن خلال تصميمها التي تجمع بين الفخامة والابتكار، تبقى هذه الساعات أكثر من مجرد أدوات لقياس الوقت؛ إنها قطع فنية تعكس الشخصية والذوق العالي لمن يمتلكها. كل ساعة من هذه الساعات تمثل تحفة فنية مستقلة تتناغم فيها الحرفية الدقيقة مع الأحجار الكريمة المتألقة؛ ما يجعل كل لحظة تتحول إلى ذكرى لا تُنسى.



سلاسل ميداليات دائرية.. صيحة الموسم لمجوهرات أنيقة وبسيطة

حلقة من الخرز بالميدالية، التي تدور على سلسلتها مع الحركة للتبديل بين جانبي الشمس والقمر. هذه القطعة مصنوعة من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً والذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً والألماس وعرق اللؤلؤ والعقيق. قد يهيم أيضاً: أساور ذهب ناعمة مرصعة بأحجار كريمة موضوعة 2025.. تصاميم تخطف الأنظار

سلسلة Sunlight من بياجيه Piaget

قلادة «Sunlight» من بياجيه Piaget هي قطعة فاخرة تجمع بين الأناقة الكلاسيكية والجمال المعاصر، فهي مصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، ما يضيف عليها لمسة دافئة وراقية. تم تزيين القلادة بعرق اللؤلؤ المرموق الذي يبلغ وزنه تقريباً 1.60 قيراط، مما يضيف عليها بريقاً ناعماً ومشعاً، كما تضم 28 ماسة بتقطيع بريليانتي (تقريباً 0.17 قيراط)؛ لتمنحها إشراقة استثنائية وتضيف إليها لمسة من الفخامة والترف. هذه القطعة لا تُعتبر مجرد مجوهرات فاخرة، بل هي أيضاً تعبير عن الجمال المشرق والأناقة الرفيعة التي تناسب كافة الإطلالات، سواء كانت رسمية أو يومية.

سلسلة Amulette de Cartier من كارتيه Cartier

تعد مجموعة «Amulette de Cartier» من كارتيه Cartier مجموعة ساحرة من القطع الملونة المحظوظة التي ترمز إلى العديد من الأمنيات. تتكون هذه المجموعة من الأحجار الكريمة الطبيعية، كل حجر فريد ومختلف، ويحمل كل واحد منها أمنية يحد بالتباين بين المواد البساطة والأناقة في منحنيات التيمية اللامعة، التي تغلق مثل القفل تحتفظ بالحظ وتفتح آمنياتك.



الذي تعشقه الدار، تجمع هذه القطعة بين خبرة المجوهرات والمواد الثمينة لتقديم نسخة شعرية من علامات الأبراج. تعد هذه القطعة جزءاً من تقليد الميداليات والتمائم التي صممتها الدار منذ الخمسينيات.

سلسلة Dior Rose Céleste من ديور فاين جولوري Dior Fine Jewellery

تواصل فيكتوار دي كاستيلان قصة مجموعة «Rose des Vents» مع تعويذة حظ سماوية جديدة، سلسلة Dior Rose Céleste من ديور فاين جولوري Dior Fine Jewellery.

تعتبر السلاسل التي تأتي على شكل ميداليات ناعمة صغيرة بأسلوب دائري من أبرز صيحات هذا الموسم، حيث أصبحت الخيار المثالي لعشاق المجوهرات الفاخرة التي تتميز بالأناقة البسيطة واللمسات الراقية.

تتواجد هذه التصاميم في غالبية الدور العالمية؛ إذ تجمع بين الجمال العصري والتفاصيل الدقيقة، مما يجعلها إضافة مثالية لأي إطلالة. تتميز هذه السلاسل بقدرتها على إضافة لمسة من التألق والتميز دون المبالغة؛ حيث يتناغم شكلها الدائري مع الأناقة العصرية؛ ليمنح مرتديها إطلالة مفعمة بالأنوثة والجاذبية. بحسب «سيدتي».

سلسلة Lucky Move SM Malachite من ميسيك Messika

هل تبحثين عن قطعة مجوهرات ماسية فريدة تمثل شخصيتك وتروي قصتك؟ عقد «Lucky Move» من ميسيك Messika المصنوع من المالاكيت والماس سيسعدك بالتأكيد؛ يعد المالاكيت حجراً زخرفياً كان محبوباً في مصر القديمة بفضل خصائصه الواقية، ويأسر لونه الأخضر المتناثر بين الظلال الفاتحة والداكنة، ومع حرارة الذهب الأصفر وإشراقة الألماس، يصبح الأخضر أكثر عمقاً ليخلق قطعة مجوهرات فاخرة ساحرة. وفي هذا التصميم، تدور الميدالية المرحلة بلا نهاية، بينما تسمح السلسلة المنزلفة بتغيير طول العقد لتناسب جميع خطوط العنق.

سلسلة Zodiacal Medal Aquarius من فان كليف أند أربلز Van Cleef & Arpels

تستمد قطع مجموعة «Zodiacal» إلهامها من إرث فان كليف أند أربلز Van Cleef & Arpels الغني لإعادة تفسير بعض من تصاميمها الأيقونية. وضمن موضوع «الفلك الشعري»



البامية باللحم والكزبرة.. وجبة شهية وسريعة

(حامض)

طريقة التحضير

ضعي البامية في مقلاة مع الزيت النباتي، وقلّبيها على نار هادئة حتى تتحمر قليلاً.

اسلقي اللحم في قدر من الماء على النار لحوالي 30 دقيقة، ثم أضيفي البامية فوق اللحم ومرقته. أضيفي صلصة الطماطم، واطركي الخليط حتى يغلي لمدة 30 دقيقة. أضيفي الثوم والكزبرة وعصير الليمون، واطركي البامية تغلي لمدة 5 دقائق إضافية. اسكبي البامية باللحم في طبق التقديم، وقدميها ساخنة إلى جانب الأرز المفلفل.

طريقة عمل البامية باللحم والكزبرة .. إليك طريقة عمل بامية باللحم بخطوات سهلة ومكونات بسيطة ولا تحتاج إلى وقت كبير في تحضيرها، فهي خياراً مناسباً إذا كنت ترغبين في تقديم وجبة شهية وسريعة وتقليدية لعائلتك، بحسب سيدتي.

المقادير

- البامية: نصف كيلو (طازجة ومغسولة)
- الزيت النباتي: 2 ملعقة كبيرة
- اللحم: 400 غراماً (مقطع مكعبات)
- صلصة طماطم: 3 ملاعق كبيرة
- الثوم: 5 فصوص (مهروس)
- كزبرة خضراء: 2 ملعقة كبيرة (طازجة ومفرومة)
- عصير الليمون: 2 ملعقة كبيرة



سلطة المكرونة بالخضار والزبادي.. طبق مميز على السفرة

- معكرونة : 400 غراماً (ملونة، مسلوقة)
- خيار : 6 حبات (مقطع مكعبات صغيرة)
- الذرة : كوب (معلبة ومصفاة)
- الجزر : نصف كوب (مبشور)
- التونا : 360 غرام (مفتتة)

طريقة التحضير

لتحضير الصلصة: في وعاء صغير اخلطي كل مكونات الصلصة جيداً. في وعاء كبير، ضعي المكرونة والذرة والجزر والتونة والخيار وقلبي المكونات. اسكبي الصلصة فوق السلطة ثم اخلطي جيداً. ضعي السلطة في الخلاطة لبعض الوقت ثم قدميها.

سلطة المكرونة بالخضار والزبادي ... لن تحتاجي إلى العديد من المكونات لتحضير طبق مميز من سلطات المكرونة الشهية على السفرة، جربيها بحسب مطبخ سيدتي وقدميها باردة.

المقادير

- مقادير الصلصة:
- لبن زبادي: ربع كوب
- المايونيز: 2 ملعقة كبيرة
- الخل الأبيض: 2 ملعقة كبيرة
- عصير الليمون: 2 ملعقة كبيرة (حامض)
- الزيت النباتي: 2 ملعقة كبيرة
- الفلفل الأبيض: رشّة
- فلفل أسود: رشّة
- ملح: رشّة



طريقة عمل سمك بصلصة الطماطم

المكوّنات:

- 4 سمك سيباس.
- 1 كيلوجرام طماطم مقشرة ومقطعة.
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- 8 فصوص من الثوم، مهروسات.
- 1 بصلصة حجم كبير.
- 1 فليفلة حمراء مقطعة.
- عصير نصف ليمونة.
- نصف كوب من الكزبرة الخضراء.
- 1 ملعقة كبيرة من الجوز المقطع.
- ملح وفلفل حسب الرغبة.

طريقة التحضير

- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة صغيرة، ويُقلى البصل مع نصف كمية الثوم لمدة دقيقتين.
- تضاف الفليفلة الحمراء المقطعة، ومن ثم الطماطم المقشرة والمقطعة، ويترك المزيج ليغلي على نار هادئة لمدة 25 دقيقة، ثم يضاف عصير الحامض ويتبل المزيج بالملح والفلفل.
- تُرفع القدر عن النار وتضاف الكزبرة الخضراء ويحرك المزيج. وكميتي الثوم وزيت الزيتون المتبقيتين، ثم يوضع في صينية ويُطهى في الفرن على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة. بعد ذلك تخرج الصينية من الفرن وتُسكب الصلصة على السمك.
- يوضع القليل من الجوز على وجه السمك، ويزين بالكزبرة الخضراء، ويُقدّم مع الأرز أو الخضراوات حسب الرغبة.

طريقة عمل الدجاج بالريحان والفاصوليا البيضاء

طبق إيطالي كلاسيكي، يحتوي هذا الطبق على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن حيث يعتبر الدجاج مصدراً ممتازاً للبروتين الضروري لبناء العضلات. والفاصوليا البيضاء غنية بالألياف التي تساعد على الهضم. وقت الطهي 60 دقيقة

المقادير

- صدر الدجاج : 4 شرائح (منزوع العظم والجلد)
- الثوم : 4 فصوص (مفروم)
- البصل : 1 حبة (مفروم)
- الفاصولياء البيضاء : كوب (مسلوقة)
- مرق دجاج : 4 أكواب
- طماطم : 2 حبة (مقشرة ومقطعة)
- أوراق الريحان : 2 عود (طازجة ومفرومة)
- زيت الزيتون: 2 ملعقة كبيرة
- ملح: 2 ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: 2 ملعقة صغيرة
- أوريجانو: 2 ملعقة صغيرة
- زعتر مجفف: 2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير

في وعاء، تبلي صدور الدجاج بالملح والفلفل الأسود والزعتر والأوريجانو وملعقة زيت زيتون. اتركيها في الخلاطة لمدة 30 دقيقة على الأقل. في مقلاة واسعة، سخني الملعقة الثانية من زيت الزيتون ثم أضيفي الثوم والبصل، وقلبي حتى يذبل البصل. أضيفي قطع الدجاج المتبل إلى البصل والثوم وقلبيها حتى يتغير لونها. أضيفي مرق الدجاج والطماطم المفرومة إلى المقلاة. اتركي الصلصة تغلي، ثم خففي حرارة النار، واطركيها تتسبك لمدة 15-20 دقيقة. أضيفي الفاصوليا البيضاء المسلوقة وأوراق الريحان الطازجة المفرومة إلى الصلصة وقلبي برفق. قدمي الطبق ساخناً مع الأرز الأبيض.





3 Ways to Clean a Cast Iron Skillet

Cast iron is definitely my favorite cookware. You don't have to worry about chemicals leaching into your food. It's naturally nonstick if properly cared for. It retains heat very well.

But when I first started cooking with cast iron, I was a bit mystified as to how one is supposed to clean it. Over the years I've learned a few tips and tricks that streamline the washing-up process. Here are 3 ways to clean your beautiful cast iron skillet. According to thepioneerwoman.

1 - Method

This method is best for lightly soiled pans. Begin by pouring a bit of oil into your skillet. Take a paper towel or dish rag, and rub the pan until clean, wiping out any food pieces.

It's as simple as that! And since you used oil to clean your pan, it's all ready for the next time you cook!

2 - Method

This method is best for pans that are a bit more soiled, or have food lightly stuck to them. Begin by sprinkling an abrasive agent into your skillet. You can use coarse sea salt, cornmeal, etc. Scrub the pan with a paper towel or dish rag. Scrape any food pieces into the trash.

3 - Method

This method is best for pans that have food that is really stuck on, or if you cooked something smelly in the pan (like fish). This is my cast iron cleaning secret weapon: steel wool. It takes gunk off like nobody's business. If you're squeamish about using something as abrasive as steel wool, you can always use a non-scratching scrubbing pad instead. Let's get to scrubbing. Put your pan in the sink, run some hot water in it, and scrub off all the stuck-on food. Rinse.

If the food is really cooked on, you can always let the pan soak for a bit. But don't let cast iron sit in water too long or it will start to rust.

Now, if you wash your cast iron with water, it is imperative that you dry it as soon as possible. Otherwise it will rust, especially if it's a newer pan.

The best way to dry your pan that I've found is to set it over a high flame for a few minutes.

You can, of course, just dry the pan with a paper towel or dish towel, but MAKE SURE you use a dedicated dish towel. Otherwise you will turn your best towels black. Not like I speak from experience or anything.



طرق مفضلة لجعل المطبخ عملياً وأنيقاً مهما كانت ديكوراتها

بضمان بيئة صحية، ما يحافظ على عمر الأجهزة.

نصائح في الديكور لتجميل المطبخ

من المعلوم أن تجديد ديكورات المطبخ يتطلب رصد ميزانية كبيرة، لكن مع تطبيق النصائح الآتية سيتحول مظهر الأخير إلى جميل وأنيق.

طلاء الجدران

يُمثل طلاء الجدران الطريقة الأسهل، والأسرع، لتغيير أي مساحة. لذا، طبعي على الجدران غير المبلطة في المطبخ، لون الطلاء المناسب، ولا تغفلي عن طلاء السقف، ما سيجذب العين إلى الأعلى، فمن خلال طلاء السقف بلون متباين عن الجدران، ستضيفين عنصر المفاجأة



إلى الديكورات. في العموم، ستشعرين بأن المساحة أكثر ديناميكية.

ورق الجدران

يكتسب ورق الجدران شعبيةً، في إطار ديكورات المطبخ، فهو يضيف جرعة من الألوان والنقوش إلى المساحة المنزلية المذكورة، الأمر الذي يجعلها دافئة، وأنيقة، بصورة لا يمكن لطلاء الجدران تحقيقه.

إذا كانت لديك في المطبخ أرفف مفتوحة أو خزائن ذات وأجهات زجاجية، أضيفي ورق الجدران إلى الخلف. سيؤدي القيام بذلك إلى إنشاء عرض جذاب، وتعزيز العناصر الموجودة في المقدمة.

يُعتبر تصميم المطبخ فنّاً هادفاً إلى إضفاء طابع شخصي، وتجميلي على مساحة داخلية تظهر «الشيف» في داخلك، وتعرف التقاء أفراد الأسرة. إذا كان مطبخك صغير المساحة، يتبع منطقة المعيشة المفتوحة، أو هو واسع، ومستقل في غرفة خاصة به، لا بد من القيام ببعض الخطوات الكفيلة بتجديد ديكوراتها، من دون التأثير في الطابع العملي.

مهما كانت ديكورات المطبخ، إليك طرق مفضلة لجعله عملياً وأنيقاً، من دون إنفاق الكثير من المال. بحسب سيدتي. أفكار عامة عن ديكورات المطبخ المطبخ المُصمّم جيداً، ليس مُجرد مساحة منزلية داخلية جذابة من الناحية البصرية، ولا تخلو من جماليات، بل هو يحقق تجربة سلسة، ويُسهّل الاستخدام، ويُحسّس على قضاء الوقت في أركانه. إليك، أفكار عامة عن ديكورات المطبخ، في السطور الآتية:

مفهوم مثلث العمل

من العملي تبني مفهوم مثلث العمل، الذي يدور حول مناطق العمل الرئيسية الثلاث في المطبخ، وهي: حوض الجلي، والموقد، والثلاجة. يقضي مثلث العمل بجعل المناطق المذكورة قريبة من بعضها البعض، ما يسهل مهام الطهي، والتنظيف.

الإضاءة الكافية

لا يُمكن القفز عن أهمية الإضاءة، في إطار ديكورات المطبخ، علماً أن الإضاءة المناسبة لا تقوم بالوظيفة المطلوبة منها بل هي تزيد إلى قيمة التصميم. لذا، من المهم الاهتمام بالإضاءة المحيطة للسطوح العام، وإضاءة المهام لمناطق العمل المحددة، والإضاءة المميزة لتسليط الضوء على ميزات في ديكورات المطبخ. هذه الفروق الدقيقة في الإضاءة هي التي تجسد حقاً قواعد تصميم المطبخ.

حلول التخزين الذكية

لا بد من أن يتضمن المطبخ أمكنة مناسبة لكل محتوياته، فالأسطح الخالية من الفوضى، والخزائن المنظمة، تحدث فرقاً كبيراً. يشمل بعض حلول التخزين المفضلة، أدراجاً قابلة للسحب لسهولة الوصول، والتخزين الراسي لزيادة المساحة.

التهوية

تقوم التهوية المناسبة في جعل الوقت المنقضي في المطبخ سلساً، فالأمر لا يتعلق بإبعاد الروائح الكريهة عن المساحة بل

Study: Unmarried people more likely to suffer from depression

Depression is a major mental illness that is rampant worldwide, posing a fatal risk to lives with attempts of self-harm and suicide. It also causes serious health complications such as heart disease and disability, affecting both mental and physical wellbeing. Given its significantly serious global burden, the scientific community continuously researches various contributing factors to develop effective treatments and preventive measures. According to hindustantimes.

A study published in Nature Human Behaviour identified one such factor-marital status. The study found that depressive symptoms are influenced by marital status, with unmarried individuals, including those who are single, divorced, separated, or widowed at a higher risk. These people experience depressive symptoms much more compared to those who are married.

The study analyzed a vast amount of data, assessing participants across multiple countries, including the United States, the United Kingdom, China, Korea, and Mexico. The findings clearly indicated a higher likelihood of depressive symptoms among unmarried individuals. This large-scale, cross-cultural study provided a comprehensive understanding of the relationship between marriage and depression.

Beyond this general finding, the study also explored deeper nuances, examining the specific factors that contribute to the risk of depression. The magnitude of the risk depends on some individual risk factors.

Why unmarried people more likely to be depressed
Several factors herald depression in single people, showing that it stems from multifaceted reasons.

The first is gender difference, where unmarried men, more than unmarried women show a higher susceptibility to depressive symptoms. The researchers revealed that this could be due to low social support networks among men and the societal pressure they face regarding marriage and financial stability.

The second factor is educational background. Ironically, the more educated a person is, the higher their risk of depression compared to other unmarried individuals. This is because highly educated individuals face greater social expectations regarding their career growth. They experience a lot of professional stress and lack the emotional support that a partner brings in marriage.

Lastly, unmarried people are found to engage in very unhealthy behaviours like excessive alcohol consumption and smoking. These habits spike depression risk.

The study indicates that marriage brings in a sense of emotional stability and may even alleviate unhealthy lifestyle choices. The researchers also noted that smoking and drinking may exacerbate depression risk.

To sum it up, depression worsens because of a lack of support, making every challenging thing even more difficult to cope with. But in a marriage, the partner can provide emotional, social, and sometimes even financial support, helping to reduce the overwhelming stress.



عادات تضمن لك النجاة في الحياة.. من بيل غيتس

إخفاقات المرء، وأخطائه كفرص، يساعده على تحسين وصل عمله، ونهجه في الحياة.

رد الجميل للمجتمع:

بيل غيتس محب للخير، ولديه اعتقاد راسخ بأن السعادة الحقيقية لا تكمن في تجميع الثروة، بل في استخدام الموارد لدعم المبادرات المفيدة. وهنا يأتي دور أعماله الخيرية من خلال مؤسسته، إذ يدعم غيتس القضايا الإنسانية المختلفة، ويحاول تقديم حلول للمشاكل من خلالها. وهذا يعلمنا، أيضاً، أن النجاح لا يتعلق دائماً بجمع الثروة، بل باستخدامها لتحسين المجتمع.

ممارسة الحياة البسيطة.. والتفكير الرفيع:

ما القاسم المشترك بين المليارديرات مثل الراحل ستيف جوبز، أو مارك زوكربيرغ، أو بيل غيتس؟. يتبع كل هؤلاء المليارديرات المتخصصين في التكنولوجيا، قاعدة ارتداء الملابس البسيطة. فبيل غيتس يرتدي، غالباً، سترة بسيطة بفتحة رقبة على شكل حرف (V) مع قميص ذي ياقة. كما أنه لا يزال يرتدي ساعة بقيمة 10 دولارات، رغم أنه ملياردير. إنه يعلمنا أن نعيش حياة بسيطة، ونستثمر في الأشياء التي تهتم حقاً في الحياة، مثل: المعرفة، ورد الجميل للمجتمع.

الاقتصاد في الإنفاق:

رغم كونه مليارديراً ورائد أعمال ناجحاً، إلا أن بيل غيتس يعرف قيمة المال، ويعيش حياة بسيطة، فعلى سبيل المثال، غيتس لم يشتري سيارة «بورشه» إلا بعد أن أصبحت «مايكروسوفت» شركة ناجحة. وهذا يدل على أنه يدرك أهمية العمل الشاق، اللازم لكسب المال.

لا يقتصر دور كثير من المشاهير ورجال الأعمال الناجحين والفنانين على القيام بعملهم، بل إنهم يقومون بأعمال خيرية، تصل إلى العالم كله. فكلماتهم الطيبة، وتصرفاتهم النبيلة، تلهم الكثيرين القيام بما من شأنه أن يقدم الكثير للإنسانية. فعلى سبيل المثال، نجاح بيل غيتس، وجهوده الخيرية، تلهم الملايين، وقد يتساءلون: ماذا يمكن أن نفعل حتى نصبح مثله؟ يقوم بيل غيتس بالكثير من العادات، التي تجعله يحافظ على نجاحه، مثل: القراءة المكثفة، وتحديد الأهداف الواضحة، والتعلم من الأخطاء، وممارسة العمل الخيري، وعيش حياة بسيطة ذات مغزى. لذا، فإن محاكاة هذه العادات تساهم في النمو الشخصي والنجاح. هنا، نسرد بعض العادات، التي يمكن اقتباسها من بيل غيتس، والتي ستساعد في تمهيد طريقك إلى النجاح، وفقاً لـ «زهرة الخليج»:

القراءة:

بيل غيتس قارئ نهم، وغالباً يشارك مراجعات كتبه، وتوصياته، على مدونته الرسمية. فهو يقرأ ما يقرب من 50 كتاباً في العام، ما يساعده على توسيع معرفته، والبقاء على اطلاع دائم، ومواكبة عصره. لذا، فإن غرس عادة يومية، تتمثل في قراءة مجموعة كبيرة ومتنوعة من الكتب، مثل: العلوم والأعمال والخيال، أو التنمية الشخصية، يساعده على النمو كشخص، وزيادة معرفتك.

تحديد أهداف واضحة.. والعمل بجِد:

كانت لبيل غيتس رؤية واضحة لـ «مايكروسوفت»، وظل ملتزماً بها. كما عمل بجِد، دون كلل على مر السنين؛ لجعل «مايكروسوفت» الشركة القائمة اليوم. إن عمله الجاد، وتركيزه، وقدرته على الصمود، صفات يجب أن نتعلمها منه، ونطبقها في حياتنا.

التعلم من الأخطاء:

غالباً، يعترف بيل غيتس بإخفاقاته، التي قدمت له دروساً قيمة، وساعدته على النمو الشخصي. فاحتضان



Top 5 Non-Surgical Cosmetic Treatments to Enhance Your Facial Features

In the realm of aesthetics, non-surgical cosmetic treatments are gaining popularity as effective ways to enhance facial features without the need for invasive surgery. These procedures offer natural-looking results with minimal downtime, making them an attractive option for those seeking subtle enhancements. Here are the top five non-surgical cosmetic treatments available in the UK that can help you achieve a more youthful and refined appearance. According to Idrasthetics.

1. Dermal Fillers

Dermal fillers are among the most popular non-surgical treatments for enhancing facial features. Made from hyaluronic acid, a substance naturally found in the body, these fillers can add volume to areas such as the cheeks, lips, and under-eye hollows. They can also smooth out wrinkles and fine lines, providing immediate results that last from six months to over a year. The procedure is quick, with minimal discomfort and virtually no downtime, making it a convenient option for busy individuals.

2. Botox (Botulinum Toxin)

Botox is widely used to reduce the appearance of dynamic wrinkles, such as crow's feet, forehead lines, and frown lines. By temporarily relaxing the muscles that cause these wrinkles, Botox smooths the skin and gives it a more youthful appearance.

The effects of Botox typically last three to four months, and the treatment requires no recovery time, allowing you to resume your daily activities immediately.

3. Non-Surgical Rhinoplasty

Non-surgical rhinoplasty, also known as a liquid nose job, is an innovative procedure that uses dermal fillers to reshape the nose. It can correct minor imperfections such as a bump on the bridge, asymmetry, or a drooping tip. The results are immediate and can last up to 12 months. This procedure is ideal for those who want to enhance their nose's appearance without



the risks and recovery time associated with traditional rhinoplasty.

4. Jawline Contouring

A well-defined jawline is a desirable feature for both men and women. Non-surgical jawline contouring uses dermal fillers or other injectables to enhance the jawline's shape, creating a more structured and chiseled look. This treatment can provide a subtle yet significant improvement to the overall facial profile, with results that can last from six to twelve months.

5. Cheek Augmentation

High, full cheeks are often associated with youth and beauty. Cheek augmentation using dermal fillers can restore lost volume and enhance the contours of your face, giving you a more lifted and youthful appearance. This treatment is quick, with immediate results that can last up to a year or more, making it an excellent option for those looking to rejuvenate their facial features without surgery.

These non-surgical cosmetic treatments offer effective ways to enhance your facial features, providing natural-looking results with minimal risk and downtime. Whether you're looking to smooth out wrinkles, add volume, or refine the contours of your face, these treatments can help you achieve your aesthetic goals. Always consult with a qualified practitioner to determine the best options for your unique needs.



أشياء خفية تجعل شعرك دهنيًا

المياه العسرة:

إذا كنت تتعاملين مع شعر دهني، بغض النظر عما تفعلينه، فقد تكون المشكلة في مصدر المياه، حيث ترسب المياه العسرة معادن، مثل: الكالسيوم والمغنيسيوم على فروة رأسك، ما يعطل توازن الزيت، ويسبب الدهون. ويمكنك في هذه الحالة استخدام فلتر، إذ يزيل استخدام فلتر الدش هذه المعادن، ما يساعد فروة رأسك على الحفاظ على إنتاج زيت أكثر صحة.

غطاء الوسادة المتسخ:

كم عدد الليالي المتتالية، التي أرحت فيها رأسك الصغير على تلك الوسادة دون غسلها؟ إذا مر أكثر من أسبوع، فربما تكون قد وجدت الجاني في شعرك الدهني، حيث يتراكم العرق والزيوت والأوساخ من بشرتك وشعرك بمرور الوقت، ما يوفر بيئة خصبة للبكتيريا. وإذا لم يتم غسلها بانتظام، يمكن أن تنتقل هذه الملوثة مرة أخرى إلى فروة رأسك، ما يؤدي إلى تفاقم الزيوت، وإلى انسداد بصيالات الشعر.

تراكم المنتجات:

من البلسم، إلى الشامبو الجاف، إلى بخاخات التصفيف والمواد الهلامية، يمكن أن تتراكم المنتجات على فروة رأسك وشعرك، وتجعل من الصعب على الشامبو اختراقها بشكل صحيح، إذ إن تراكم المنتجات والزيوت الزائدة والملوثات يثقل شعرك، ويجعله دهنيًا بسرعة. لذا، إن استخدام شامبو مُنقٍّ مرة واحدة في الشهر يمنح فروة رأسك تطهيراً عميقاً، دون تجريد زيوتك الطبيعية، كما يساعد الغسل المزدوج مرة واحدة في الأسبوع أيضاً، فقط تأكدي من متابعة ذلك باستخدام بلسم مرطب في كل مرة.

الإجهاد المزمن:

يساهم الإجهاد في جعل فروة رأسك دهنية للغاية، حيث تتسبب مستويات التوتر المزمنة في إنتاج جسمك مستويات أعلى من الكورتيزول، ما يحفز الغدد الدهنية على إفراز المزيد من الزيوت، وإذا لم يكن هذا مقنعاً بدرجة كافية، فاعلمي أن الزيوت المرتبطة بالتوتر تحدث غالباً بجانب مشكلات أخرى، مثل: ترقق الشعر، أو قشرة الرأس.

يعد غسل الشعر حدثاً مهماً في حد ذاته، ويتطلب غالباً نوعاً معيناً من العناية والاهتمام، حيث يحتاج الشعر الكثير من العناية، بدءاً من حمام الزيت، وغسل الشعر بالشامبو الخاص به، ثم بالبلسم وتنشيفه، كل ذلك والكثير أيضاً. لكن كل هذا الجهد يذهب هباءً؛ عندما يصبح شعرك دهنيًا في غضون يوم، أو يومين من الغسيل الشامل، وقد تتساءلين عما يحدث. وقد اتضح أن هناك عدداً قليلاً من الأشياء، التي تجعل شعرك يصبح دهنيًا بشكل أسرع، حيث يمكنك بمجرد اكتشافها، إجراء جميع التبديلات الصحيحة، وإطالة الوقت بين الغسلات. وفقاً لـ «زهرة الخليج».

ما الشعر الدهني بشكل غير طبيعي؟

من الطبيعي، تماماً، أن يصبح الشعر دهنيًا من الجذور بعد حوالي يومين من الغسيل، حيث تنتج فروة رأسك بشكل طبيعي الزهم، وهو في الأساس طريقتها للحفاظ على شعرك رطباً ومحمية. لكن، إذا لاحظت دهنية الشعر قبل ذلك، أو إذا أصبح شعرك دهنيًا بعد ساعات قليلة من غسله، أو ظل دهنيًا بغض النظر عن مدى اهتمامك به، فقد يعني ذلك أن فروة رأسك غير متوازنة.

هنا، نرصد لك أسباباً عدة شائعة للشعر الدهني، من الإفراط في غسل الشعر، إلى بعض حالات الجلد.

الإفراط في غسل الشعر أو قلة غسله:

لكل شخص تردده المثالي في غسل الشعر بالشامبو، ولكن من المحتمل أنك لم تجدي تردداً مثاليًا بعد، حيث يمكن أن يؤدي الإفراط في غسل الشعر إلى تجريد خلاصات شعرك من الزيوت، ما يؤدي إلى تحفيز جسمك لإنتاج المزيد من الزهم؛ لمقاومة تأثيرات التجفيف. كما أن عدم غسل الشعر بشكل كافٍ قد يؤدي إلى تكوين بيئة من الزيوت والأوساخ، ما قد يجعل من الصعب تعويض ما فاتك، والحصول على فروة رأس نظيفة بشكل صحيح. لذا، يُوصى بغسل فروة رأسك مرتين إلى ثلاث في الأسبوع، ما لم يكن شعرك وفروة رأسك جافين للغاية. وفي هذه الحالة، يجب أن تكفي مرة واحدة في الأسبوع، وتأكدي من فرك فروة الرأس بلطف عند غسل الشعر.



مبدعون في مهب النهب.. الإلكتروني

عن قلقها بشأن تأثير الذكاء الاصطناعي في حقوق الكتاب والمؤلفين، مُشيرة إلى أنه يتم استغلال أعمالهم من دون تعويض عادل. كما أعرب الكاتب الأمريكي ستيفن كينغ، عن قلقه من استخدام الذكاء الاصطناعي لإنشاء نصوص مشابهة لأسلوبه وهو انتهاك فاضح لحقوقه. والسلسلة تطول من الكتاب والمبدعين الذين طالبوا بأكثر من مؤتمر بحماية حقوقهم.

وحتى المنصات الشهيرة مثل (تشات جي بي تي) (ديب سيك) توفر معلومات وكتابات مُستنسخة عن أسلوب كتاب آخرين وتقدمها من دون توفير أي ضمانة لأصحابها مُتسلحة بعدم وجود قوانين واضحة تحمي هذه المؤلفات من تقديمها على التطبيقات الذكية. علماً أن جمعية الأدباء في فرنسا والتي تمثل المؤلفين من الجهات المعنية بالذكاء الاصطناعي طالبت باحترام الأعمال التي لا يحق لهم حق استعمالها والتشاور مع أصحاب الحقوق قبل استخدامها.. لكن ذلك يبقى مجرد حبر على ورق في زمن لا حبر فيه ولا ورق.. فقط فضاء شاسع من الفوضى التي تتسابق نحو الآلة لتتفوق على الإنسان.. تلك الآلة التي وُجدت أصلاً لتخدمه لا لتقمع الإبداع فيه وتسرق أجمل ما يملكه العقل البشري من عبقرية الإلهام والخلق. والجديد المؤسف ما أعلن عن جمعية «أس إيه سي دي» (SECD) المعنية بالمرح والسينما توقيعها اتفاقاً مع شركة «جيناريو» الفرنسية لتوفير المساعدة في كتابة السيناريوهات باستخدام الذكاء الاصطناعي، وعلى الرغم من أن الإعلان نص على منح المؤلفين (بعض) البدلات المالية، فإن أكثرهم وصفوا هذا الاتفاق غير العادل.. بـ«النهب».

لا مجرد أقوال.. وشدد البيان على «أن لا وجود لذكاء اصطناعي يحترم الأخلاقيات من دون الترخيص الذي يمنحه أصحاب حقوق الملكية الفكرية».

أتى البيان بعد أن صُح المبدعون وحذر أكثر من 34 فناناً فرنسياً من مُختلف القطاعات كالوسيقى والسينما والمسرح والأدب والفنون البصرية وغيرها من السُرقة العلنية لأعمالهم داعين إلى إيجاد حلول دائمة وعادلة.. علماً أن القضية ليست جديدة وسبق أن تكلمنا عنها في مقالات سابقة عندما قامت تظاهرات في الولايات المتحدة عام 2023 وكان الإضراب الشهير في مدينة «هوليوود» وفي قطاع ألعاب الفيديو بدعوة من نقابة الممثلين الأمريكيين «ساغ-افترا» (SAG-AFTRA)

وتُعد حقوق الملكية الفكرية لكتاب السيناريوهات واحدة من أهم القضايا الشائكة التي تتنافس التقنيات الحديثة على نهبها علناً.. إذ يكفي أن تعطى تطبيق الذكاء الاصطناعي نسخة من أسلوب كاتب معين وتعطيه فكرة عن قصة ليصوغ لك سيناريو كامل بنفس أسلوب الكاتب ومن دون إذن منه. كما ظهرت حقوق الدبلجة واحدة من القضايا المؤسفة التي أثارت الجدل، إذ يشعر هؤلاء بأن حقوقهم المتعلقة بالملكية الفكرية تُنتهك كل يوم. وأصوتهم تُنسخ أو تُقلد من دون أي تفويض أو إذن منهم ومن دون أي تعويض مالي. وهذا بعض من ماضي المبدعين نتيجة التهافت على التقدم التكنولوجي من دون التفات إلى الآثار الإنسانية المؤلمة التي يتسببون بها. والمؤسف أكثر أن هذه المطالب ما زالت تقابل بالوعود وبالتجاهل حيال إصدار قوانين صارمة تحفظ حقوق الإبداع البشري أمام استغلال الآلة.

وفي هذا الصدد أعربت الكندية مارغريت أنودو،

تطوير دور الآلة التي تخطت المساعدة البشرية، إلى المبادرة في اتخاذ القرارات عنها.. وخاصة المجالات الفنية والإبداعية باتت الآلة المنافس الأقوى للمقدرات البشرية سواء في الرسم أو الموسيقى أو الكتابة.. وتُصرف المليارات على تطوير تلك التقنيات وتتنافس في مجال انتهاك الإبداع البشري والتفوق عليه.

من المعروف أن تطوير الذكاء الاصطناعي يبدأ بالمعلومات التي غالباً من تؤخذ من إبداعات بشرية بهدف تزويد الآلات بما يُسهل في تعزيز قدرتها على تطوير نفسها لتزويد المُستخدم بمعلومات غالباً ما تؤخذ من كتب ومقالات من دون استئذان صاحبها.. كل ذلك يتم بعيداً عن حقوق الملكية الفكرية، حيث لا توجد حتى الآن قوانين صارمة تحمي هذه الملكية. وفي القمة الأخيرة في باريس طالب مؤلفو الأعمال الفنية والثقافية بضمانات لحماية حقوقهم.

من المعروف أن تطور هذه التقنيات في الذكاء الاصطناعي يشتر قلق الممثلين والموسيقيين والكتاب وسواهم من المبدعين الذين وجدوا أنفسهم في مهب النهب المُمنهج في عالم التكنولوجيا اللاهثة وراء سرعة الإنهيار. علماً أن فرنسا تُعد من أول الدول في العالم التي وضعت قانوناً لحماية حقوق المؤلف. كما أسهمت ال (WIPO) (المنظمة العالمية للملكية الفكرية) التابعة للأمم المتحدة في المطالبة بحماية الملكية الفكرية من انتهاكات عصر التكنولوجيا، إذ لا توجد سوى قواعد وتوصيات لا يفصل فيها القضاء، ولا توجد قوانين واضحة تطل انتهاكات الآلة. وعلى الرغم من الاهتمام الذي أعرب عنه الرئيس ماكرون، لم تُطرح أي قوانين أو بواذر واعدة.

وعلى هامش هذه القمة. دعت 38 منظمة دولية تمثل جميع القطاعات الإبداعية والثقافية في بيان أصدرته إلى التحرك لاتخاذ إجراءات ملموسة للقيام بـ «أفعال



د. ندى أحمد جابر

في عالم يتنافس في استقطاب آخر التقنيات الإلكترونية يمتد هاجس الذكاء الاصطناعي ليجتاز اهتمامات معظم الدول التي تسعى لتكون المركز الأهم في هذا المجال، حيث أقيم في باريس مؤخراً مؤتمر الذكاء الاصطناعي الذي افتتحه بحماس الرئيس إيمانويل ماكرون مطلقاً خطة استثمارية ضخمة بقيمة 109 مليارات يورو.. بهدف

Alarming extreme weather statistics in India



Meena Janardhan

India has faced more extreme weather events and higher damages in 2024 compared to last year, according to the Climate India 2024 report released recently by the Centre for Science and Environment (CSE) and its fortnightly publication, Down to Earth (DTE).

The report states alarmingly that over 3,000 persons lost their lives, and more than 200,000 houses were destroyed in just 255 of the 274 days of the first nine months of

2024. The state of Madhya Pradesh witnessed the highest number of extreme weather events, and the maximum number of fatalities was in the state of Kerala. Researchers at the CSE and the DTE have been compiling extreme weather events across India for the past three years to make sense of patterns and trends.

In its press release, the CSE highlights that in 2024, India faced extreme weather events on 93 per cent of the days in the year's first nine months – 255 out of 274 days – marked by heat and cold waves, cyclones, lightning, heavy rain, floods and landslides. These events claimed 3,238 lives, affected 3.2 million hectares of crops, destroyed 235,862 houses and buildings, and killed approximately 9457 livestock. Compared to this, the first nine months of 2023 recorded extreme weather on 235 of 273 days, with 2923 deaths, 1.84 million hectares of crops affected, 80,293 houses damaged, and 92,519 animal deaths.

The DTE data analysts, who have compiled this report, point out in the press release that "it is very likely that even these reported damages are an underestimation due to incomplete data collection on event-specific losses, particularly on public property and crop damages". Also, this reported damage is likely an underestimate due to incomplete data collection on event-specific losses, particularly public property and crop damage.

The year 2024 also set several climate records. January was India's ninth driest since 1901. In February, the country recorded its second-highest minimum temperature in 123 years. May saw the fourth-highest mean temperature on record, and July, August and September all registered their highest minimum temperatures since 1901, the report adds. It says that in the Northwest, January was the second driest, and July recorded the region's second-highest minimum temperature. The Southern Peninsula saw its hottest February ever, followed by exceptionally hot and dry March and April, but with a 36.5% surplus in July rainfall and the second-highest minimum temperature in August.

In terms of event types, the past nine months have seen everything from lightning and storms – spanning 32 states and resulting in 1021 deaths – to relentless monsoon rains, which led to flooding across various regions. In Assam alone, heavy rains, floods and landslides were recorded on 122 days, leaving large parts of the state submerged and communities devastated.

Nationwide, 1376 lives were lost due to floods.

The report says that Madhya Pradesh experienced extreme weather on 176 days – the most in the country.

Kerala recorded the highest fatalities at 550, followed by Madhya Pradesh (353) and As-

sam (256). Andhra Pradesh had the most houses damaged (85,806), while Maharashtra, which saw extreme events on 142 days, accounted for over 60% of the affected crop area nationwide, followed by Madhya Pradesh (25,170 hectares).

Regionally, Central India faced the highest frequency of extreme events with 218 days, followed closely by the Northwest at 213 days. In terms of lives lost, the Central region had the most deaths (1001), followed by the Southern Peninsula (762 deaths), East and Northeast (741 deaths) and North-west (734 deaths).

The CSE researchers point out in the press release that the report highlights a critical shift that is needed in our approach to extreme events – from disaster response to risk reduction and resilience-building. Flood management, for example, requires more than plans on paper; it calls for the strategic development of drainage and water recharge systems, along with expanded green spaces and forests to act as natural water reservoirs in preparation for future storms.

The Climate India 2024 report also emphasises the need for climate reparations from high-emission countries responsible for much of the damage. Climate models are clear: extreme weather events are set to become more frequent and severe.

Source: gulf today



Traditional and digital media should not be at 'war,' says social media star Anas Bukhash

Traditional and digital media should not be at war, social media star, podcast host and entrepreneur Anas Bukhash has told the World Governments Summit in Dubai.

During a session called "How to build a social media empire in Dubai" he explained: "I think it (traditional and digital media) should be a marriage and a good marriage, not a miserable marriage. If you have a good marriage ... and they talk to each other nicely, it's the most powerful combination rather than having either-or." According to arabnews. He added he established his social media success by being consistent. "I think a lot of things have to align, considering your consistency, your effort, your skill. All of it has to come together for you to be successful. And we've been doing it for ... we haven't missed a Tuesday I think in like five years or six," he said. With more than 2 million subscribers, Bukhash's show, AB Talks, is one of the most popular channels in the Arab world. "When I presented my concept to some social media platforms, when I wanted to start back in 2014, everybody told me not to do it. Every platform told me nobody would watch it. It's too long. Because at the time no Arabic interviews were long form," he explained. Bukhash said he valued longevity over virality in all his projects. "Every startup I've done, I just do it well and I do it consistently and then suddenly it blows up. And I think people respect

that more than somebody who just got viral because of one interview or one clip," he added. After studying mechanical engineering, Bukhash decided he wanted to branch out into other areas. He says he enjoys wearing many different hats rather than being stuck on one path. "I've always looked at things and thought, how can I make it better or solve a problem for people? It's funny how a mechanical engineer has an interview show, a hair salon, a cafe, a social media agency. But that's the beauty of us as people. I always say, how can you sell something if you don't believe it? You have to believe it," he said. "God made you so multi-dimensional. You just made yourself one dimension, but you were never born in one dimension. I love the fact that I can be one example of someone who can do a few things although I study something irrelevant." Bukhash said social media could be a powerful tool to help with storytelling and show people what was happening around the world — especially in recent times. "In the US, young people have seen the tragedy and the conflict in Gaza in a way they were never able to see several years ago ... You don't have to be from a certain country to see what happens in Gaza, what happens in Lebanon, what happens in so many countries. You just have to be human to know that something is off," he said.

التعاون مع شركات أو علامات تجارية لرعاية البودكاست أو المقالات المسموعة». من جهة ثانية، أفاد التقرير السنوي لمعهد «رويتز» لدراسة الصحافة» لعام 2025 بأن غالبية الناشرين يخططون في العام الجاري لتعزيز استخدام التقنيات التي تتيح تحويل المقالات النصية إلى محتوى صوتي، حيث أبدى 75 في المائة من المشاركين في التقرير اهتماماً بهذه الميزة، وأن «المنصات التكنولوجية تعمل هذا العام على تطوير وترويج تقنيات الذكاء الاصطناعي التي تسهم في خروج المحتوى المسموع، مثل «تشات جي بي تي» من «أوبن إيه آي» الذي بات مزوداً بميزات صوتية متقدمة. يرى الحسيني موسى، الصحفي المتخصص في الإعلام الرقمي بقناة «سي إن إن» العربية، أن أمام الرهان على المحتوى المسموع كثيراً من الفرص الواعدة لا سيما مع تطويع الذكاء الاصطناعي. وأوضح: «يمكن للمؤسسات البدء بتحويل المقالات المكتوبة إلى مقاطع صوتية باستخدام تقنيات الصوت البشرية أو الذكاء الاصطناعي... هذا سيساعد على الوصول إلى جمهور لا يملك وقتاً للقراءة». وأضاف: «توفر منصات مثل (إكس سبيس) و(لينكد إن أوديو) فرصاً للصحافيين لعقد نقاشات صوتية مباشرة مع الجمهور، مما يعزز التفاعل والثقة». واستشهد موسى بنماذج حققت أرباحاً بفضل المحتوى المسموع، فذكر أن أحد أبرز النماذج يتمثل في نظام الاشتراكات المدفوعة، حيث يجري تقديم محتوى حصري للمشتركين، كما تفعل منصات مثل «نيويورك تايمز» أو «فاينانشيال تايمز». ويتيح هذا النموذج للمؤسسات الإعلامية تحقيق دخل ثابت من جمهور مستعد لدفع مقابل الحصول على محتوى متميز وتحليلات معقدة. وقال موسى أيضاً إنه يمكن أيضاً الاستفادة من البرامج الإعلانية التي توفرها منصات مثل «سبوتيفاي» التي تسمح بمشاركة الأرباح مع الناشرين، كما يمكن تبني نماذج التمويل الجماهيري عبر منصات مثل «باترون» و«باي مي كوفي»، إذ «يسهم الجمهور مباشرة في دعم المحتوى الصوتي الذي يجدره ذا قيمة».

تقرير: المحتوى المسموع "رهان" الصحافة الرقمية لجني الأرباح

2023 مقارنةً بـ40 في المائة في 2018. كذلك بينت دراسة أجرتها مؤسسة «إنترأكتيف أدفرتايزينغ بيرو» (Interactive Advertising)، في عام 2023 أن الإعلانات في «البودكاست» تتمتع بمعدلات استماع وتفاعل أعلى مقارنةً بالإعلانات في وسائل الإعلام الأخرى، حسب سعد. وأضاف: «يعد التحول إلى المحتوى المسموع فرصة كبيرة للمؤسسات الصحفية لتعزيز الوصول إلى جمهور جديد... من خلال

أشارت بيانات صدرت حديثاً إلى أن «المحتوى المسموع حقق إيرادات واعدة للناشرين، وأن هذا القطاع شهد نمواً لافتاً خلال العام الماضي»، وهو ما عده خبراء حاورتهم «الشرق الأوسط» فرصة للصحافة الرقمية لتحقيق مزيد من الأرباح وتحقيق معدلات أفضل للوصول إلى المستخدمين. التقرير الفصلي الصادر في نهاية يناير (كانون الثاني) الماضي، بالتعاون بين جمعية الناشرين على الإنترنت (AOP) وشركة «ديلويت»، والهدف إلى تتبع وتحليل اتجاهات إيرادات النشر الرقمي، كان قد أشار إلى «نمو لافت في المحتوى المسموع». وقال: «الشرق الأوسط». وذكر التقرير أنه منذ أن بدأ تتبع الإيرادات الرقمية الصوتية في الربع الثالث من 2020، التي تشمل «البودكاست» والإصدارات الصوتية للمقالات، شهد هذا القطاع نمواً هائلاً، إذ زادت الإيرادات أكثر من عشرين ضعفاً. وأضاف أنه «على الرغم من أن الصوت لا يزال يمثل حصة صغيرة من إجمالي الإيرادات (2 في المائة تقريباً)، فإنه أصبح مصدراً موثوقاً للنمو». الدكتور السر علي سعد، الأستاذ المشارك في تخصص الإعلام الجديد بجامعة أم القيوين في الإمارات العربية المتحدة، قال إن المؤسسات الصحفية تتجه إلى تحويل المادة الصحفية الإخبارية أو المقالات إلى «بودكاست» أو مقالات مسموعة، ورأى هذا «اتجهاً» يتيح للجمهور الاستماع إلى الأخبار في أثناء التنقل أو أداء أنشطة أخرى، إذ يُعد البودكاست وسيلة شائعة للاستهلاك الإعلامي بين الشباب وكبار السن على حدٍ سواء، وقد يمنح المؤسسات الصحفية فرصة للوصول إلى شرائح جديدة من الجمهور. كما يمكن للمحتوى المسموع أن يعزز التفاعل مع الجمهور من خلال إضافة مقابلات حصرية أو نقاشات معمقة حول القضايا المطروحة». وعزز سعد كلامه بالبيانات، فقال: «تشير الإحصاءات إلى نمو مطرد في سوق البودكاست، حيث من المتوقع أن يصل حجمه إلى 94.22 مليار دولار بحلول عام 2028». ووفقاً لتقرير صادر عن «إديسون ريسيرتش»، استمع 57 في المائة من الأميركيين إلى «البودكاست» شهرياً خلال عام



تقديم محتوى عالي الجودة والتفاعل مع الجمهور، يمكن للمؤسسات الصحفية تحقيق النجاح في هذا المجال». وحول سبل تحقيق الناشرين أرباحاً من المحتوى المسموع، قال: «يمكن للمؤسسات الصحفية تضمين إعلانات مدفوعة في البودكاست والمقالات المسموعة الخاصة بها. كما يمكن تقديم محتوى حصري أو مميز للمستمعين الذين يدفعون اشتراكات شهرية أو سنوية». وتابع: «أيضاً يمكن للمؤسسات الصحفية



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :
كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان
وفواكه وخضروات ، وبهارات وجميع
ماحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



تخفيضات كبرى
كل أربعاء

4 طرق غير متوقعة لتعزيز صحة القلب منها تحريك أصابع قدميك

كتبت إيناس البنا

تعتبر أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة حول العالم، وفي حين أن معظم الناس يعرفون أنه يجب عليهم الالتزام بنظام غذائي صحي وتجنب الأطعمة فائقة المعالجة وممارسة التمارين الرياضية، إلا أن هناك في الواقع بعض الطرق الأقل شهرة لتعزيز صحة قلبك، وقد يكون بعضها ممتع.

ووفقًا لموقع «mypost»، بالرغم من الأهمية الكبيرة لصحة القلب، إلا أنها لا تتعلق فقط بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة، بل إنها تتأثر بمجموعة متنوعة من العادات اليومية التي قد لا تفكر فيها حتى.

بالإضافة إلى تناول الطعام الجيد والحركة بشكل متكرر، فإن تحسين التنفس يمكن أن يوفر فوائد عميقة لوظيفة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل. نظرًا لأن القلب والرئتين يعملان جنبًا إلى جنب لتوصيل الأكسجين إلى الجسم، فإن العادات اليومية التي تعمل على تحسين وظائف الرئة - مثل تمارين التنفس العميق والنشاط وتجنب الملوثات - تعد أمرًا أساسيًا للوقاية من أمراض القلب ودعم صحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل. فيما يلي عادات يومية غير متوقعة يمكنها أن تعمل على تحسين تنفسك وصحة قلبك على المدى الطويل.

حرك أصابع قدميك

حرك أصابع قدميك لمدة 30 ثانية كل ساعة - خاصة إذا كنت تجلس أو تسافر لفترات طويلة من الوقت، فهي طريقة سهلة للحفاظ على الدورة الدموية بجسم، من خلال تحفيز تدفق الدم، فإن تحريك أصابع قدميك يشجع الدورة الدموية بشكل عام ويدعم تدفق الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، مما يلعب دورًا حيويًا في تحسين صحة الرئة والقلب.

حافظ على عمودك الفقري في وضع مستقيم

عندما تنحني أو تحافظ على وضعية سيئة، يصبح تجويف صدرك مضغوطًا، مما يحد من سعة الرئة ويحد من تدفق الهواء، ومع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي هذا إلى تقليل كمية الأكسجين المتداولة في مجرى الدم، مما يجبر القلب على العمل بجهد أكبر لتوفير الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

اضحك كثيرًا

أظهرت الدراسات أن الصحة العقلية يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على صحة الشخص وعوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. في حين أن التوتر، وخاصة الغضب، يزيد من المخاطر، فإن الضحك له تأثير إيجابي على الجهاز القلبي الوعائي. يساعد الضحك على تحفيز التنفس العميق، مما يزيد من كمية الأكسجين التي يتم تناولها مع خفض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية. عندما تضحك، ينقبض الحجاب الحاجز وعضلات البطن، مما يدفع الهواء خارج الرئتين بقوة أكبر ويشجع على تبادل أكبر للأكسجين وثنائي أكسيد الكربون.

حافظ على ممارسة الامتنان

توصلت دراسة إلى أن الأشخاص الذين كتبوا رسائل الامتنان كانوا أكثر سعادة وكانوا أكثر رضا عن الحياة، من خلال تقليل مستويات التوتر، تعمل ممارسة الامتنان على تحسين صحة الرئة والقلب بشكل غير مباشر، حيث أن الإجهاد المزمن يؤدي إلى إطلاق هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، والتي يمكن أن تساهم في الالتهاب في الجسم، بما في ذلك الجهاز التنفسي. من خلال تنمية الشعور بالهدوء والإيجابية من خلال تدوين مذكرات الامتنان اليومية، قد يعاني الأفراد من انخفاض مستويات التوتر والقلق، مما يؤدي إلى أنماط تنفس أكثر استرخاءً وتحسين وظائف الرئة.

التنفس من خلال الشفتين المطبقتين

حاول التنفس من خلال شفتيك المطبقتين يؤدي التنفس من خلال الشفتين المطبقتين إلى إبطاء عملية التنفس وإطالة فترة الزفير، مما يحسن تدفق الهواء ويمنع انهيار مجرى الهواء، وأشار التقرير إلى أن التنفس من خلال الشفتين المطبقتين يمكن أن ينظم كمية الأكسجين التي يتم تناولها أثناء فترات التوتر أو ممارسة الرياضة.



5 أطعمة ومشروبات ترفع مستويات السكر في الدم في صمت

الصلصات

تعتبر الصلصات أيضًا جزءًا مهمًا من الوجبات اليومية، ومعظم هذه الصلصات مليئة بالعناصر الغذائية وأحيانًا تحتوي على سكريات مخفية، وخاصة الصلصات الحلوة لأنها مصنوعة من الفواكه والزيت ويضاف إليه السكر، وفي معظم الصلصات، يستخدم السكر كمادة حافظة للحفاظ على مدة صلاحيتها وتعزيز حلاوتها، لذلك فمن الأفضل اختيار الصلصات المصنوعة منزليًا باستخدام مكونات طازجة ومحليات قليلة.

عصائر الفاكهة

تحتوي عصائر الفاكهة، حتى عندما تبدو صحية، على سكريات مضافة أو عصائر مركزة، وخاصة الأنواع المعلبة، وهذه السكريات الإضافية، على الرغم من أنها ليست مرئية دائمًا، يمكن أن تؤدي إلى زيادة تناول السعرات الحرارية والتأثير على مستويات السكر في الدم، تعد عصائر الفاكهة الطازجة أو الفاكهة الكاملة خيارًا أفضل، لأنها تحتفظ بالألياف وتحتوي على سكر أقل.

الأرز الأبيض

يعتبر الأرز الأبيض من الأطعمة الأساسية، ولكنه ذو مؤشر جلايسيمي مرتفع، مما يؤدي إلى ارتفاع سريع في نسبة السكر في الدم، وقد يكون اختيار الأرز البني أو الكينوا بديلًا أكثر صحة.

مشروبات تعتمد على الحليب

قد يكون الحليب المنكه مضافًا إليه سكر لجعل مذاقه أحلى، ورغم أن تناول الحليب ذو قيمة غذائية، إلا أن محتوى السكر يمكن أن يتراكم بسرعة، فهو لا يزيد من الحلاوة فحسب، بل يزيد أيضًا من السعرات الحرارية، لذلك اختر الحليب العادي الغير محلى أو الزبادي، وأضف المحليات الطبيعية مثل العسل أو الفاكهة للحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة.



إذا كنت تحاول تقليل تناول السكر عن طريق تجنب الحلويات والشاي والقهوة، ولكنك لا تلاحظ نتائج، فقد يكون السبب بعض الأطعمة والمشروبات الأخرى في نظامك الغذائي التي ترفع مستويات السكر لديك دون أن تدري، حيث يجب أيضًا استبعاد الأطعمة اليومية التي تحتوي على كربوهيدرات مخفية ويمكن أن تزيد مستويات السكر في صمت، ويمكن أن تؤثر على صحتك وتؤثر على مستويات السكر وتؤدي أيضًا إلى زيادة الوزن، ومن المثير للاهتمام أن معظم الأطعمة الأساسية في نظامنا الغذائي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات التي يمكن أن تزيد مستويات السكر في الجسم، وفقًا لتقرير موقع «تايمز أوف انديا». تحتوي العديد من الأطعمة التي تعتبر عناصر أساسية في الوجبات اليومية، على محتوى عالي من السكر، ولعل السبب الوحيد وراء ارتفاع نسبة السكر في الدم في الأطعمة عالية الكربوهيدرات لأنها تتحلل إلى جلوكوز بسرعة، مما يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات السكر في الدم، وهناك مجموعة من الأطعمة والمشروبات الغنية بالكربوهيدرات البسيطة التي تهضم بسرعة، مما يتسبب في ارتفاع مستويات السكر ما يترتب عليه انهيار سريع للطاقة والشعور بالجوع ومخاطر طويلة الأمد مثل مقاومة الأنسولين والإصابة بمرض السكر. فيما يلي 5 أطعمة ومشروبات الشائعة التي تحتوي على سكر بصمت ولماذا يجب أن تكون حذرًا منها:

المخللات

المخللات هي جزء أساسي من أي وجبة لمعظم الناس، وعلى الرغم من أن معظم المخللات مفيدة لصحة الجهاز الهضمي لأنها مليئة بالبروبيوتيك ويتم تخميرها بشكل طبيعي، لكن هذه المخللات مليئة أيضًا بالزيت والتوابل التي تضيف سعرات حرارية غير مرغوب فيها إلى النظام الغذائي، ومع ذلك، فإن المخللات المصنوعة من الخل قد تساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم ولكنها قد تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، مما يؤثر على الصحة العامة، وبالتالي، فمن الأفضل اختيار المخللات المصنوعة منزليًا.

'Hidden hunger' with diabetes: Deficiency in these vitamins, minerals may be culprit

Eating a healthy diet plays a large role in both the prevention and management of type 2 diabetes. Wholesome eating includes getting the right amount of micronutrients to keep the body functioning properly.

A new study found micronutrient deficiency is common in people with type 2 diabetes, especially vitamin D. According to medicalnewstoday. Researchers believe this "hidden hunger" may provide a new target for nutritional interventions to help treat type 2 diabetes. Eating a healthy diet plays a large role in both the prevention and management of type 2 diabetes — a chronic condition where the body does not use insulin properly. Wholesome eating includes getting the right amount of micronutrients — including vitamins and minerals — needed to keep the body functioning properly. "Diet, dietary habits, and consumption of micronutrients play an essential role in the causation of the disease and development of long-term complications," Daya Krishan Mangal, MD, adjunct professor at IIHMR University, Jaipur, India, and senior affiliate in the Department of International Health at Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health told Medical News Today. Mangal is the corresponding author of a new study recently published in the journal BMJ Nutrition Prevention & Health that found micronutrient deficiency Trusted Source is common in people with type 2

diabetes, especially vitamin D. Researchers believe this "hidden hunger" may provide a new target for nutritional interventions to be used in conjunction with existing diabetes treatments. 45% of people with type 2 diabetes are micronutrient deficient

For this study, researchers analyzed data from 132 studies that had been published between 1998 and 2023. The pooled data was formed by a total of more than 52,000 study participants with type 2 diabetes to look for micronutrient deficiencies, including vitamins, minerals, and electrolytes.

Upon analysis, scientists found the pooled prevalence of micronutrient deficiencies among people with type 2 diabetes was about 45%.

"(This) indicates that every second person with type 2 diabetes has one or the other micronutrient deficiency," Mangal explained. "These micronutrients are essential at the cellular level and in glucose metabolism. We found that micronutrient deficiency is common among diabetics."

"We must look for more robust research findings to incriminate the deficiency of micronutrients with causation and glycemic control and inform diabetic management protocols on routine screening for these deficiencies and supplementation," he added.

The researchers also reported the amount of micronutrient deficiencies was higher in women with type 2 diabetes than men.

"This variation could be due to differences in lifestyle and dietary practices," Mangal said. "However, no causation has yet been established."



كيف تتخلص من إدمان قطرات الأنف؟

يعاني الكثير من الناس من احتقان الأنف ويلجؤون لاستخدام القطرات الأنفية القابضة للأوعية الدموية لعلاج هذه المشكلات، لكن إدمان هذه القطرات قد يتسبب بمشكلات صحية خطيرة.

وحول الموضوع قالت الطبيبة الروسية وأخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة يلينا نوفوزيلوفا: «عندما يعاني الشخص من احتقان الأنف بسبب تورم الغشاء المخاطي، تساعد القطرات المضيقية للأوعية الدموية على تضيق الأوعية الدموية وتخفيف التورم، واستعادة التنفس، لكن الاستخدام غير الصحيح لهذه القطرات أو استعمالها لفترات طويلة قد يؤدي إلى تشنج مزمن في الشعيرات الدموية وتورم مستمر في الغشاء المخاطي، وفي الكثير من الحالات يصبح الشخص غير قادر على التنفس بشكل طبيعي دون استعمال هذه القطرات، ويتطور هذا الأمر إلى الإدمان عليها». بحسب روسيا اليوم.

وتقترح الطبيبة 3 طرق للتخلص من إدمان القطرات الأنفية المضادة للاحتقان: - الطريقة الأولى: التوقف عن استخدام هذه الأدوية تماماً، لكن هذه الطريقة تحتاج إلى الإرادة والكثير من الصبر ويمرور عدة أيام أو أسابيع سيتعافى الغشاء المخاطي للأنف، ويصبح الشخص قادراً على التنفس بشكل طبيعي دون أدوية. - الطريقة الثانية: التقليل من وتيرة استخدام هذه القطرات بشكل تدريجي، ومن ثم التوقف عن استخدامها تماماً.

- الطريقة الثالثة: استبدال القطرات ذات المفعول القوي بقطرات أخرى مثل قطرات الأطفال، وبالتالي يقل اعتماد الشخص تدريجياً على الدواء. وأشارت الطبيبة إلى أن ممارسة الرياضة وتمارين التنفس تسرع عملية شفاء الأنف والأغشية المخاطية، وتساعد على التخلص من إدمان القطرات الأنفية المضادة للاحتقان، كما أن تنظيم أوقات النوم يساعد الشخص على التعافي من الأمراض التنفسية وأمراض الأنف، وبالتالي تقل حاجته للأدوية، ومن الأشياء التي تساعد على التقليل من حالات تحسس الأنف واحتقانه هو عدم التعرض للروائح القوية والحفاظ على تهوية المنزل بشكل مستمر.



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 المزمنة 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



Dodge: Gas-Powered Charger Sixpack Will Arrive by Summer

Speaking to dealers at the National Automobile Dealers Association (NADA) convention in New Orleans, Stellantis confirmed the new combustion-powered Dodge Charger Sixpack will finally reach dealers "by summer 2025." A specific date wasn't announced, but if we take this literally, expect it to arrive no later than June 20.

The Sixpack will supplement the electric Charger Daytona, which has only just now started reaching dealerships. Both versions debuted back in March 2024, though emphasis was placed on the EV, which was supposed to arrive last summer. That obviously didn't happen, though to Dodge's credit, things got a tad dramatic later in the year when former CEO Carlos Tavares abruptly resigned. So we can cut them some slack.

At this point, we're still waiting on Dodge to give us full details on the Charger Sixpack. The twin-turbocharged 3.0-liter Hurricane I-6 is the only engine choice, though it's available with either 420 or 550 horsepower. We also know it will be sold in two-door and four-door guise, just like the Charger Daytona, and all-wheel-drive will be an option. Further information has yet to materialize, though we'll assume it's at least capable of doing a burnout.

The announcement came as Dodge's parent company Stellantis assured dealers things were changing for the better. Dodge sales plummeted last year, as did all major North American brands under Stellantis. Dealers openly called out former Stellantis CEO Carlos Tavares for the "rapid degradation" of Dodge, Ram, Jeep, and Chrysler.

"As we look at the year ahead, we recognize that consistency is what our dealers are seeking from us," said Jeff Kommor, head of U.S. sales for Stellantis. "Following a challenging 2024, we told dealers—directly—that we will be consistent and focus on gaining their trust, especially when it comes to our products, our pricing, and our incentives."

Source: motor1



أرخص 10 من السيارات الجديدة في الولايات المتحدة عام 2025

4 - كيا فورتى (19990 دولاراً)

كان عام 2024 عاماً جيداً بشكل خاص لسيارتي فورتى وكية 4. وبيعت 139778 وحدة من سيارات السيدان المدمجة في الولايات المتحدة عام 2024، ارتفاعاً من 123953 وحدة عام 2023.

5 - شيفروليه تراكس (20400 دولاراً)

الجيل الثاني من تراكس أكبر بشكل ملحوظ من سابقيه، فمن حيث قاعدة العجلات، مثلاً، يبلغ قياسها 106.3 بوصة مقارنة مع 100.6 بوصة للجيل الأول الذي استمر لفترة طويلة.

6 - كيا سول (20490 دولاراً)

إن أرخص سيارة رياضية متعددة الاستخدامات تقدمها كيا في الولايات المتحدة ليست مجرد صندوق على عجلات.

7 - نيسان سنترا (21590 دولاراً)

من المتوقع أن تكون سنترا الأكبر، التي تقع فوق فيرسا الصغيرة، آخر سيارة سيدان متبقية من نيسان في السوق الأمريكية.

8 - هيونداي إلنترا (21625 دولاراً)

طُرحت في أغسطس/آب 2024، ويبدأ سعر إلنترا موديل 2025 من 22025 دولاراً. كما يتوفر موديل إلنترا موديل 2024، وهو أرخص قليلاً.

9 - كيا ك4 (21990 دولاراً)

رغم أن فورتى لا تزال متاحة للتكوين، إلا أن كيا تروج لك4 كخليفة لفورتى في الولايات المتحدة.

10 - فولكسفاغن جيتا (21995 دولاراً)

ظهر الجيل السابع من جيتا لأول مرة عام 2018 لطراز 2019، وكان سعرها يبدأ من 18545 دولاراً.



لفترة طويلة.



وبعد ميراج، فإن ثاني أرخص سيارة ميتسوبيشي في الولايات المتحدة هي أوتلاندر سبورت بسعر 23695 دولاراً.

2 - نيسان فيرسا (17190 دولاراً)

بعد عام 2025، لن تبقى سيارات جديدة تقل قيمتها عن 20 ألف دولار في الولايات المتحدة. فيرسا وميراج تسيبران في طريق الانحدار، ولن تحصل أي منهما على خليفة.

3 - هيونداي فينيو (19900 دولار)

تعتمد هيونداي فينيو على منصة K2 من كيا سيلتوس، وتبدأ من 20100 دولار لعام 2025 بدلاً من 19900 دولار عام 2024.



أصبحت السيارات الجديدة الرخيصة ضرباً من ضروب الأحلام نتيجة مجموعة كبيرة من العوامل المؤثرة، بدءاً من الاقتصاد في استهلاك الوقود ومعالجة الانبعاثات ولوائح السلامة الأكثر صرامة، فيما تفرض الشركات المصنعة مزيداً من الدورات على كل مركبة رياضية وشاحنة تُباع على حساب سيارات الدفع الرباعي والسيارات الرياضية الكوبية، وفقاً لما أوردته الخدمة المتخصصة في عالم السيارات «أوتو إيفوليوشن» (auto evolution).

ويلاحظ خبراء «أوتو إيفوليوشن» أن السيارات الجديدة ذات الأسعار المعقولة في طريقها إلى الخروج من الأسواق. وقد أدرجت هذه المركبات في قائمة أرخص سيارات يمكن شراؤها في الولايات المتحدة عام 2025، بحيث إن أرخصها تبدأ في نطاق 20 ألف دولار. أما الأعلى في هذه المجموعة فهي جيتا المحدث، والتي يبلغ سعرها الأولي 21995 دولاراً.

1 - ميتسوبيشي ميراج (16695 دولاراً)

تتوفر أرخص سيارة جديدة في أميركا بنسختي هاتشباك وسيدان، ولن تعود كطراز لعام 2025. وتتوقع ميتسوبيشي أميركا الشمالية أن يستمر المخزون المتبقي حتى صيف عام 2025.

بيجو تطلق سيارتي 3008 و5008 الجديديتين في الشرق الأوسط

أعلنت شركة بيجو عن إطلاق طرازي 3008 و5008 الجديدين في حدث حصري أقيم في دبي، الإمارات العربية المتحدة، مما يعزز التزام العلامة التجارية بتقديم سيارات تمزج بين التصميم الجذاب والتقنيات المتطورة، ويُعتبر الطرازان الجديدان مثالاً على الالتزام المستمر لشركة بيجو بتقديم سيارات تعكس الفخامة، الإثارة، والتفوق. بحسب موقع «عرب أوتو».

بيجو 3008: سيارة دفع رباعي حديثة بتصميم أنيق تتمتع ببيجو 3008 الجديدة بهيكل سريع ديناميكي، يجسد إعادة تفسير حديثة لتصميم سيارات الدفع الرباعي، ومن الداخل، تتميز السيارة بـ i-Cockpit بانورامي، والذي يتضمن شاشة عالية الدقة مقاس 21 بوصة، لتوفير تجربة قيادة مريحة وسهلة الاستخدام، وكما تشمل السيارة أنظمة أمان متطورة مثل التحكم التكييفي في السرعة مع وظيفة التوقف والانطلاق، ونظام VisioPark و360° لضمان تجربة قيادة استثنائية تُعنى بالسلامة والأداء في الوقت نفسه.

بيجو 5008: سيارة عائلية فسيحة وأنيقة تُعيد بيجو 5008 تعريف فئة سيارات الدفع الرباعي ذات السبعة مقاعد بتصميم يجمع بين الأبعاد القوية والتفاصيل الدقيقة، وتوفر السيارة الداخلية القابلة للتعديل مساحة واسعة ومريحة للعائلات مع إمكانية تخصيص المقاعد لما يصل إلى سبعة ركاب، دون التضحية بالأجواء العصرية والتكنولوجية المتقدمة، وكما يتميز التصميم الداخلي بشاشة i-Cockpit بانورامية مقاس 21 بوصة مع إضاءة محيطية قابلة للتخصيص، مما يعزز الإحساس بالراحة والاتصال داخل المقصورة. محرك قوي وتقنيات مبتكرة تتميز كل من بيجو 3008، 5008 بمحرك بنزين توربيني سعة 1.6 لتر بقوة 180 حصاناً، متصل بناقل حركة أوتوماتيكي بست سرعات، ويجمع هذا المحرك بين الأداء القوي والكفاءة العالية، مما يتماشى تماماً مع التزام بيجو بتقديم سيارات تجمع بين الأناقة والابتكار والمرونة.

رؤية مستقبلية للمركبات في المنطقة
علق توماس أودير، المدير العام للعلامات التجارية الفرنسية في سيتلانتيس الشرق الأوسط، قائلاً: "من خلال إطلاق طرازي بيجو 3008 و5008 في الشرق الأوسط، نحن فخورون بتقديم موديلات تجسد تماماً التزام بيجو بالابتكار في التصميم ومتعة القيادة ورضا العملاء، وتمثل هذه السيارات خطوة جريئة نحو المستقبل في المنطقة، مع تصميم وأداء يلامسان اهتمامات عملائنا بشكل مباشر."

ميتسوبيشي تخطط لإطلاق سيارة SUV كهربائية في عام 2026

أفادت التقارير أن شركة ميتسوبيشي تستعد لإطلاق أول سيارة SUV كهربائية لها في الولايات المتحدة بحلول عام 2026، وهي ستكون أول مركبة كهربائية منذ مغادرة i-MiEV في 2017.

وسيتربط SUV الكهربائية الجديدة بتصميم السيارة البديلة لنيسان ليف، والتي يُتوقع أن تتخلى عن تصميم الهاتشباك لصالح تصميم SUV عصري، ومن المتوقع أن تشارك المركبتان بعض الأجزاء في إطار منصة CMF-EV التي تدعم طراز نيسان أريا. وفقاً لـ «عرب أوتو».

وتشير التقارير إلى أن السيارة الكهربائية الجديدة ستكون عبارة عن كروس

أوفر صغير مع سقف مشابه للسقف الكوبيه، ومن المرجح أن يتم إنتاجها في اليابان، وفي اجتماع مع وكلاء ميتسوبيشي، تم الإشارة إلى أن الوكلاء يتوقعون أن يُشكل هذا الطراز الجديد إضافة قوية لسوق السيارات الكهربائية، ولكنهم أعربوا عن أسفهم لفقدان طراز ميراج الذي تم إيقافه في 2024 بعد تحقيق مبيعات مرتفعة في ذلك العام.

وبالإضافة إلى السيارة الكهربائية الجديدة، ناقشت ميتسوبيشي مع الوكلاء أيضاً إمكانية إطلاق نسخة منخفضة السعر من طراز Outlander Sport وكذلك طرح نسخة مرتفعة من طراز Outlander في العامين المقبلين.

ومن المتوقع أن يتم الكشف عن تحديثات جديدة لطراز Outlander في 24 فبراير 2025، مع تغييرات في المقصورة الداخلية وأنظمة الصوت.



بي إم دبليو تكشف عن iX موديل 2026 فيس ليفت

كما تم تحسين فئة xDrive60 المتوسطة التي زادت قوتها إلى 543 حصاناً، مما يعكس زيادة ملحوظة عن النسخة السابقة التي كانت توفر 523 حصاناً.

أما الفئة الأقوى هي M70، وتمت ترقيتها لتصبح قادرة على توليد 659 حصاناً، مع تسارع مذهل يصل إلى 97 كم/س في 3.6 ثانية، وجميع هذه التعديلات تجعل من تجربة القيادة أكثر إثارة، خاصة مع السرعة القصوى التي تبلغ 250 كم/س للفئة M70. مدى سير طويل وتحسينات في كفاءة الطاقة أحد العوامل الحاسمة في اختيار السيارات الكهربائية هو المدى الذي يمكن للبطارية تغطيته قبل الحاجة لإعادة الشحن، وقدمت بي إم دبليو تحسينات ملحوظة على مستوى مدى السير، حيث تدعم الفئة الأساسية الجديدة xDrive45 سيراً يصل إلى 502 كيلومتر لكل شحنة.

أعلنت بي إم دبليو عن تحديثات مثيرة لموديلها الكهربائي الرائد iX في نسخته لعام 2026، في خطوة جديدة تعكس التزام الشركة بالابتكار والنمو المستدام في قطاع السيارات الكهربائية.

وبعد النجاح الملحوظ في مبيعات موديلاتها الكهربائية عام 2024، تتطلع بي إم دبليو للاستمرار في هذا الزخم طوال عام 2025 من خلال تقديم نسخة فيس ليفت جديدة تتمتع بتحديثات تكنولوجية لتعزيز تجربة القيادة. وفقاً لـ "aboutmsr".
محركات كهربائية قوية وأداء محسن أحد أبرز التغييرات في بي إم دبليو iX موديل 2026 هو تقديم فئات جديدة وأداء متطور بفضل تحسينات المحركات، حيث تم إضافة فئة أساسية باسم xDrive45، والتي تأتي بمحرك كهربائي ينتج 408 حصنة، مما يوفر تسارعاً سريعاً يسمح للسيارة بالوصول إلى سرعة 97 كم/س في 4.9 ثانية.

Toyota Motor remains world's top selling automaker for 2024

For the fifth year in a row, the Toyota Motor Corporation remains the world's top-selling automaker.

ger car unit in Toyota and Lexus, sales fell 1.4% as they were able to shift 10.1 million vehicles even though Lexus posted a 3.3% increase for 2024.

Despite having a turbulent year with numerous issues in certification test procedures, TMC was still able to sell a total of 10.8 million vehicles in 2024. The number combines units sold by the companies under Toyota Motor Corporation, namely Toyota, Lexus, Hino, and Daihatsu. According to autoindustriya

While TMC remains number 1, the Japanese automaker posted a total of 3.8% drop in global unit sales last year. Daihatsu posted the biggest dent as worldwide sales for the compact car company dropped by 32.1%. For its passen-



The majority of passenger car sales still consist of ICE vehicles, but Toyota was able to sell a total of 4.5 million electrified vehicles in 2024. 4.1 million of those include HEVs, while about 150,000 are PHEV units and 140,000 are BEVs. This represents a 23.2% increase compared to last year.

The Volkswagen Group, on the other hand, remains in second place with just over 9 million vehicles sold while Hyundai Motor Group is likely to fill the podium in third with over 7.2 million sales in 2024.

عصير عشبة القمح.. يساعد في الوقاية من الأمراض الخطيرة

هناك العديد من الفوائد الصحية التي تعود على الجسم عند تناول عشبة القمح، ويُنصح بتناول عصير عشبة القمح الصحي يوميًا، في هذا المقال نستعرض الفوائد الصحية، لهذه العشبة وفقًا لموقع «ويب طب».

تحتوي عشبة القمح الخضراء على العديد من العناصر الغذائية الهامة للجسم، مثل: فيتامين أ، وفيتامين ب، وفيتامين ج، وفيتامين ك، كما أنها غنية بالسيلينيوم، والكالسيوم، والحديد، والمغنيسيوم، ومادة الكلوروفيل التي تعود على الجسم بالعديد من الفوائد، فضلًا عن مضادات الأكسدة، في الآتي أبرز الفوائد الصحية المحتملة:

1. الوقاية من الأمراض الخطيرة
من أبرز فوائد عصير عشبة القمح أنه يساعد عصير عشبة القمح في الوقاية من الأمراض الخطيرة، مثل: أمراض القلب، والسرطان، والتهاب المفاصل، والأمراض العصبية التنكسية. يرجع ذلك لاحتواء هذه العشبة على مضادات الأكسدة، وبالتالي تُخفض الإجهاد التأكسدي في الجسم، وتُساعد على تحسين مستويات الكوليسترول الجيد (HDL - High density lipoprotein)، وتقليل مستويات الكوليسترول الضار بالدم (LDL - Low density lipoprotein).

2. المساعدة في قتل الخلايا السرطانية
يفضل محتواه العالي من مضادات الأكسدة، يُساهم عصير عشبة القمح في قتل الخلايا السرطانية التي تُهاجم الجسم وخاصةً سرطان الفم، وسرطان الدم. كما أن عصير عشبة القمح يُقلل من خطر ضعف وظيفة نخاع العظام، وهو أحد المضاعفات الشائعة للعلاج الكيميائي أثناء الإصابة بالسرطان.

3. تنظيم مستويات السكر في الدم
يتسبب ارتفاع السكر في الدم إلى مشاكل صحية عديدة، مثل: الصداع، وكثرة الحاجة إلى التبول، والشعور بالتعب، كما أنه يزيد من فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والمضاعفات المترتبة عنه، مثل: تلف الأعصاب، والتهابات الجلد، ومشكلات الرؤية. تلعب عشبة القمح دورًا فعالًا في السيطرة على مستويات السكر بالدم، حيث تُساعد في تقليل مستويات السكر في الدم للوقاية من مخاطر ارتفاعه، وذلك في حالة الانتظام على تناول عصير عشبة القمح.

4. تخفيف الالتهابات في الجسم
يُعد الالتهاب استجابة طبيعية حينما يقوم الجهاز المناعي بمقاومة العدوى التي تُهاجمه، ويُمكن أن يكون الالتهاب المزمن ناتجًا عن بعض المشكلات الصحية، مثل: أمراض القلب، والسرطان، واضطرابات المناعة الذاتية. وتُساعد عشبة القمح في تقليل الالتهابات بالجسم، مثل: التهاب القولون التقرحي، وذلك لاحتوائها على مادة الكلوروفيل، وهي عبارة عن صبغة نباتية ذات خصائص مضادة للالتهابات، فهذه من أبرز فوائد عصير عشبة القمح.

5. تعزيز فقدان الوزن
يُمكن استخدام عصير عشبة القمح للتخلص من الوزن الزائد، وذلك لاحتواء هذه العشبة على الثيلاكويد (Thylakoid)، وهي مجموعة من الأغشية الصغيرة توجد في النباتات التي تحتوي على الكلوروفيل وتمتص أشعة الشمس لعملية التمثيل الضوئي. تُساعد الثيلاكويد في زيادة الشعور بالشبع وكبح الشهية، وذلك عن طريق إبطاء إفراغ المعدة وزيادة إفراز الهرمونات التي تُقلل الشعور بالجوع. وتتوفر الثيلاكويد في بعض الأطعمة الأخرى، مثل: الخضروات الخضراء الورقية كالسبانخ، واللفت، والخس.

الآثار الجانبية لعصير عشبة القمح
تُعد عشبة القمح آمنة بشكل عام لأي شخص، ومع ذلك يُنصح باستشارة الطبيب قبل تناول هذه العشبة في حالة الإصابة بحساسية الغلوتين. وفي حالة ظهور أي أعراض من استخدام هذه العشبة، مثل: الغثيان، أو الصداع، أو الإسهال فيجب التوقف عن تناولها.

محاذير شرب عصير عشبة القمح
بعد التعرف على فوائد عصير عشبة القمح، إليك أهم الحالات التي يجب عليها الحذر قبل شرب هذا العصير:

الحمل والرضاعة: لا توجد دراسات كافية حول إمكانية شرب عصير عشبة القمح خلال فترتي الحمل والولادة، لذا يُنصح بتجنب شربه خلالهما.
مرض السكري: بسبب دور عشبة القمح في تخفيض السكر بالدم، يجب على مرضى السكري الحذر عند شرب هذا العصير ومراقبة قراءات السكر بشكل دوري.
العملية الجراحية: يجب تجنب شرب عصير عشبة القمح قبل إجراء العملية بأسبوعين تقديًا لمخاطر هبوط السكر أثناء العملية.



الفوائد الصحية لعشبة الآس واستخداماتها في الطهي

يعالج الجروح عن طريق القضاء على البكتيريا لمنعها من الانتشار. شد البشرة وتقليل المسام، مما يمنعها من الإصابة بالعدوى.

فوائد عشبة الآس للجسم
يستخدم المعالجون بالأعشاب الأوروبيون المعاصرون نبات الآس لدعم وظائف الرئة الطبيعية، وغالبًا ما يوجد الزيت الأساسي في شراب السعال للأطفال. توفر هذه العشبة أيضًا دعمًا مضادًا للأكسدة.

يساعد على تخفيف التوتر ورفع الحالة المزاجية ويساعد بشكل عام في تخفيف الاكتئاب.

يوفر الراحة عند المعاناة من الصداع. يخفف الربو عن طريق إضافة عصير الليمون إلى الماء الساخن. يقلل من الالتهابات والألم الناجم عن لدغات الحشرات.

يساعد في التخلص من رائحة الجسم الكريهة ورائحة الفم الكريهة. يستخدم الآس في علاج العدوى التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي يمكن أن تؤدي إلى التآليل التناسلية أو السرطان (فيروس الورم الحليمي البشري أو فيروس الورم الحليمي البشري).

يساعد وضع التحاميل التي تحتوي على خلاصة أوراق الآس في المهبل لمعظم أيام الشهر على علاج عدوى فيروس الورم الحليمي البشري لدى النساء. كما يبدو أنه يقلل الحكة والحرقان. تعالج قروح كانكر. تظهر الأبحاث المبكرة أن تطبيق عجينة مع مستخلص نبات الآس يساعد في شفاء القروح بشكل أسرع.

علاج حرقة المعدة المستمرة. تظهر الأبحاث المبكرة أن تناول مستخلص الآس التوت يعمل بالإضافة إلى دواء يسمى أوميبرازول لتحسين أعراض حرقة المعدة.

تعالج عشبة الآس النزيف الحاد بشكل غير طبيعي أثناء فترات الحيض (غزارة الطمث). تظهر الأبحاث المبكرة أن تناول شراب الآس أثناء الحيض يساعد على تقليل كمية الدم المفقودة عند النساء اللواتي يعانين من دورات غزيرة.

الأشيب، وكذلك للشعر بشكل عام، ويمكنك التعرف على فوائد عشبة الآس للشيب هنا. عشبة الآس تغطي على الشيب في الشعر حيث تعطيه لونًا أسود وتخلص من اللون الباهت. تزيد عشبة الآس من لمعان وحيوية لون الشعر.

تعالج عشبة الآس الأسباب التي تؤدي إلى الشيب المبكر.



فوائد عشبة الآس للجلد
يحتوي زيت الآس العطري على العديد من مضادات الأكسدة القوية والعفص والمعروف بخصائصه القابض والمفيدة للجلد.

تم اكتشاف فوائد زيت الآس العطري للتخلص من حب الشباب ومشاكل الجلد الأخرى بشكل فعال. تساعد هذه المركبات خلايا الجلد على الشفاء بشكل أسرع وتساعد على علاج البشرة الدهنية وتقضب المسام وتقلل التهيج.

فوائد عشبة الآس للوجه
تدخل عشبة الآس في منتجات العناية بالبشرة والمنظفات المنزلية ومعطرات الجو والعناية بالحيوانات الأليفة والعلطور وحتى الطبخ، إليك هنا أشهر فوائد عشبة الآس للوجه:

يعالج البشرة الدهنية من أجل المساعدة في علاج حب الشباب. تقليل وإزالة قرح البرد.

عشبة الآس هي عشبة نباتية تستخدم الفاكهة والأوراق والأغصان في صنع الأدوية والمكملات الغذائية. نبات الآس هو شجيرة عطرية صغيرة دائمة الخضرة موطنها شمال إفريقيا ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. لها تاريخ طويل من الاستخدام يرجع تاريخه إلى اليونان القديمة ويرتبط بإخلاص الزواج والحب والحماية. تستخدم الأوراق والتوت في طعم البحر الأبيض المتوسط وشمال إفريقيا كتوابل. وهي تنتمي إلى نفس عائلة نباتات شجرة الشاي والأوكالبتوس، وقد تم استخدامها في الطب التقليدي لدعم صحة الجهاز التنفسي وتعزيز الأوردة الصحية والدورة الدموية في الجهاز الهضمي السفلي. وفقًا لـ "justfood.tv".

ما هي فوائد عشبة الآس
الأوراق غنية بالزيوت الأساسية، وهي المكونات النشطة الرئيسية في نبات الآس والتي تجعلها مفيدة في الأحوال التالية: يأخذ الناس الآس لعلاج التهابات الرئة بما في ذلك التهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي والسل. كما أنها تتناولها لعلاج أمراض المثانة، والإسهال، والحرقة المستمرة، والغزارة، والتهابات الخميرة، والديدان.

يستخدم الآس على الجلد للتخلص من التآليل وفي الفم لعلاج قرح الفم والقلاع. يستخدم الآس في المهبل للعدوى المنقولة جنسيًا، فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

تساعد الخصائص المضادة للفيروسات في علاج أعراض الأنفلونزا. يمكن أن يكون بمثابة طارد للحشرات عند إضافته إلى أي غسول.

فوائد عشبة الآس للشعر
تعمل المكونات القوية في عشبة الآس على تجديد وتجديد وتحفيز نمو الشعر على البقع الصلعاء والشعر الخفيف. عشبة الآس تحفز نمو الشعر الخفيف. أثبتت عشبة الآس فاعليتها للبالغين والأطفال الذين يعانون من تساقط الشعر بسبب المرض والفيروسات والتعب والأدوية.

فوائد عشبة الآس للشيب
عشبة الآس لها الكثير من الفوائد للشعر

How 1.5 hours of screen time a day affects a toddler's development

Children aged under two who spend more than one and a half hours a day watching TV or online have weaker language skills and are more likely to misbehave at ages four and eight, a study has revealed.

In the pioneering research, academics tracked more than 6,000 children from aged two to eight to investigate the impact of breaching the limit for toddlers aged two to five of no more than one hour a day of screen time. According to the telegraph.

This is the maximum recommended by health chiefs, but most British children aged two spend more than two hours a day watching TV, playing on computers or using a smartphone. One in five already owns a smartphone by the age of two, according to the online regulator Ofcom.

The peer-reviewed research by academics at the University of Canterbury, in New Zealand, found that children who watched more than 90 minutes of "daily direct screen time" were, by the ages of 4.5 years and eight, below average for vocabulary, communication, writing, numeracy, and letter fluency.

They also had poorer social skills and higher levels of "peer problems." These were defined as being more likely to play alone, less liked by other children, less considerate and less likely to share their toys.

Children who had more than 2.5 hours screen time fared even worse. By contrast, children who watched less than the internationally recommended one hour a day screen time had better language skills, higher education levels, fewer behavioural problems and were more sociable than the average by the ages of four and eight.

The impact of breaching screen time limits was significant enough by the age of eight to mean that children were more likely to be in the bottom third of their class educationally. If they had not had so much screen time, they might only have been in the bottom half of the class.

"We found a linear relationship, so the more screen time they were exposed to, the worse they fared in terms of outcomes, and that was most evident at the highest levels of screen exposure," said Megan Gath, one of the researchers, said.

The report said the amount of time that children were increasingly spending online explained why teachers were seeing children coming into school at age five with lower language, education and social skills than in the past.

"Screen time during early childhood is predictive of the skills that children have on arrival to school, and the dramatic rise in screen use over recent years may partially explain why school readiness has been declining over recent years," said the researchers.

This was beyond and above the health risks from the greater time they were sedentary because of their screen time including higher rates of obesity, illness, and more frequent doctors visits, said the researchers. They said that reducing the time children spent watching TV or online could have significant effects on the quality of children's education and health.

"Given the ubiquity of screen media in children's daily lives and the fact that usage is easily modifiable, the public health impacts are likely to be significant," said the report, published in Developmental Psychology. Internationally agreed World Health Organisation (WHO) guidelines recommend no screen time for children under age two years and less than one hour per day for children between the ages of 2 and 5 years.

However, current research has consistently shown up to 80 per cent of two-year-olds and 95 per cent of three-year-olds internationally are engaging with digital screens above recommended levels.

The UK has introduced the Online Safety Act but this focuses on tackling what children view and experience online to protect them from harmful content rather than the time that they spend on the internet, playing online games or watching television.

Under pressure from Government and regulators, the tech companies have, however, introduced measures to remove or restrict technologies aimed at keeping children online for longer such as alerts, algorithms and endless scrolls.



ألعاب منزلية ممتعة للأطفال تساعد على تطوير مهاراتهم

التنكر والأدوات المساعدة مثل مجموعات الطبيب، ودعي خيالهم ينطلق. وسرعان ما ستكتشفين الطبيب أو الطبيب البيطري أو الممرضة أو رائد الفضاء أو الطاهي أو الممثل. يساعد ارتداء الملابس التنكرية الأطفال على البدء في فهم عالم الكبار وأدوارهم واهتماماتهم، فضلاً عن تعزيز التفاعل الاجتماعي.

اللعب بالدمى والشخصيات
إن توفير شخصيات على هيئة شخصيات صغيرة ودمى يسمح لكل من البنات والأولاد بتطوير مهاراتهم الاجتماعية. كما يشجع الخيال والتعبير عن المشاعر (وتصنيفها).
اللعب بالرسم والتلوين
إن السماح للأطفال بالانطلاق باستخدام الألوان

اللعب هو أحد أهم الطرق التي يتعلم بها الأطفال. فهو لا يدعم التعلم الرسمي في مرحلة لاحقة من الطفولة فقط، ولكنه يمكن الطفل الفرد أيضاً من تطوير احترامه لذاته. وفي الواقع، يعتبر الحق في اللعب لرفاهية الأطفال هو أساسياً للغاية، لدرجة أن الأمم المتحدة أقرته كحق عالمي للأطفال. كما إنه يعزز قوى التركيز، وهو أمر ضروري لمستقبل ناجح في الدراسة، ويعد كل شيء بدءاً من تعلم التفاعلات الاجتماعية والمعايير، إلى بدايات التفكير العلمي، نقترح عليك مجموعة من الألعاب، يمكنك تشجيع الأطفال على لعبها في المنزل، فهي تساعد على تطوير مهاراتهم. وفقاً لـ «سيدتي»، اللعب مهم بشكل خاص بالنسبة للطفل الأصغر سناً. يتعلم أطفال ما قبل المدرسة، وأولئك في مرحلة الاستقبال، من خلال المنهج الوطني لمرحلة ما قبل المدرسة، والذي يعتمد بطبيعته على اللعب. وهو أساس نمو الطفولة من حيث اللغة والذكاء العاطفي والتنظيم والإبداع والمنطق الفكري. حيث يمكن تقسيم اللعب إلى خمسة عناصر أساسية:

- أن يكون الطفل مرحاً ومستمتعاً
- لا تضيق له أهدافاً محددة
- علمي الأطفال العفوية
- شجعي المشاركة بين الأطفال
- اجعلي اللعب متخيلاً

أهم الألعاب لتطوير مهارات الأطفال فيما يلي نستكشف أفضل 15 نشاطاً لمساعدة الأطفال على تطوير مهاراتهم:

اللعب بالرمل

إن اللعب بالرمل فرصة رائعة لتأسيس أسس التعلم العلمي، وتنمية الثقة بالنفس والتطور البدني. فالكنس والحفر والصب والغربة تعلم الأطفال كيفية عمل الأشياء، كما تعمل على بناء عضلاتهم وتنسيقهم. وعندما يتم ذلك مع صديق صغير، يصبح الأمر مرتبطاً بالعمل الجماعي والمشاركة والمهارات الاجتماعية.

اللعب بالماء

على غرار اللعب بالرمل، يتيح اللعب بالماء للأطفال تجربة مفاهيم أساسية مثل الحجم في بيئة آمنة. بالإضافة إلى ذلك، يعد اللعب بالماء رائعاً لتعلم عواقب الأفعال. لإضافة لبعض التنسيق بين اليد والعين والقوة البدنية، وستصبح اللعب بالماء من الألعاب المفضلة.

استخدام عجينة اللعب

تتمتع عجينة اللعب بإمكانات هائلة للتعلم. فهي لا تقوي الأصابع استعداداً للكتابة مدى الحياة فحسب، بل إنها تعلم المهارات الحركية الدقيقة والإبداع وتنسيق اليد والعين. أضف بعض الخرز إلى العجين لتمارين المهارات الحركية الدقيقة، أو اجعل الأطفال يربطون الخرز بأطوال من السباغيتي المجففة الموضوعة في العجين، لمزيد من المتعة.

ارتداء الملابس ولعب الأدوات

دعي الأطفال يستمتعون بمجموعة من ملابس



وأدوات الرسم يتيح لهم تجربة عالمهم بطريقة حسية وتطوير التعبير عن الذات، مع تطوير مهارات ما قبل الكتابة أيضاً. علاوة على ذلك، فهي دعوة لتعلم الألوان والمزج والترتيب! اللعب بالكتل والمناشير الكهربائية وفوز الأشكال إن اللعب بالمكعبات، والألغاز، وتصنيف الأشكال كلها تشكل الأساس للتفكير المكاني، والتفكير المنطقي، والترتيب، والتعرف على الأشكال والأحجام والألوان المختلفة.

اللعب عبر الموسيقى والرقص والغناء

يساعد الغناء والموسيقى بشكل كبير على تطوير اللغة وتشكيل أساس مهارات القراءة والكتابة، فضلاً عن المفاهيم الرياضية الأساسية مثل العد. علاوة على ذلك، يبدأون في تطوير الإيقاع، في حين يصقلون مهارات الاستماع عند الأطفال أيضاً. يساعد الرقص الطفل على تطوير القوة والمرونة، ناهيك عن التنسيق.

اللعب التخيلي

يجب أن تكون كل الألعاب خيالية، ولكننا نشير هنا إلى نوع اللعب الذي يأتي بشكل طبيعي للعديد من الأطفال. إذا تركت لطفل صغير مجموعة عشوائية من الأشياء فقط، فسوف

تجده ضائعاً في عالم من الخيال. إن إعطاء الطفل الوقت والمساحة للعب التخيلي أمر ضروري. فهو يطور خياله، وهو أمر مهم لمهارات القراءة والمنطق العقلي. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يزيد من شعوره بالذات، واحترامه لذاته، فضلاً عن فهم العالم من حوله، فضلاً عن قدرته على التعامل مع الملل. اللعب بالجري، القفز، التسلق، التآرجح. إن الأطفال الصغار لديهم رغبة ملحة في الحركة. إن السماح لهم بذلك، وتوفير تحديات آمنة ومناسبة لأعمارهم، يسمح لهم بزيادة ثقتهم بأنفسهم فضلاً عن تطوير قدرتهم على الصمود من خلال المجازفة. وبطبيعة الحال، فإن المهارات الحركية عند الطفل والإجمالية تتلقى أيضاً دفعة قوية.

اللعب في الطبيعة

إن تعليم الأطفال يتم بطريقة سريعة للغاية عندما تأخذ مساحة اللعب إلى الهواء الطلق. ولهذا السبب تحظى مدارس الغابات بشعبية كبيرة وتحظى باحترام كبير. فهي ليست صحية فحسب، بل إنها تعلم الأطفال احترام البيئة وبدايات علم الأحياء. كما أنها تساعد الأطفال على أن يصبحوا أكثر استقلالية وفضولاً.

اللعب الحسي

باختصار، اللعب الحسي هو أي نشاط لعب يتضمن اللمس والشم والتذوق والبصر والسمع عند الأطفال. ويمكن توفير ذلك باستخدام طبق من الجيلي أو حبات الماء أو الثلج أو الأرز أو حتى أحواض العالم الصغيرة. يحفز اللعب الحسي الاستكشاف وأسس العلم والتحقيق.

ألعاب الطاولة الأساسية

هناك العديد من ألعاب الطاولة المتاحة حتى لأصغر اللاعبين، ويجب تبنيها - ليس فقط لعامل المرح، ولكن لإمكانية التعلم. بالإضافة إلى موضوعات الأرقام والألوان للأطفال والأشكال والصوتيات المبكرة، تعد هذه الألعاب حيوية لتعليم الأطفال تبادل الأدوار والمشاركة.

الطبخ والتظاهر بالطبخ

يعد الطبخ والتظاهر بالطهي وتقديم الطعام والتسوق من السيناريوهات الرائعة للعب للأطفال. يجمع الطبخ في حد ذاته بين عناصر اللعب الحسي مع الطفل والمفاهيم الرياضية وسلامة المنزل واتباع العمليات. كما تعلم التظاهر بالطهي وتقديم الطعام والتسوق من الألعاب الأفكار الرياضية الأساسية بالإضافة إلى التفاعل الاجتماعي وكيفية مراعاة الآخرين.

اللعب في صندوق الكرتون

نعم حقاً! يُعد الصندوق الكرتوني المتواضع أحد أكثر الدعوات المذهلة للعب. هل سيكون منزلاً أو سيارة أو منزلاً لحيواناتهم الأليفة؟ قدم لهم قصاصات من القماش والوسائد والأقلام والأطباق الورقية وشاهدهم وهم يستكشفون عالمهم ويدخلون في خيالهم ويبدأون في التفكير مثل المهندسين.

Global education must integrate AI, centred on humanity

Marking the International Day of Education, UN Secretary-General António Guterres has emphasized learning as a basic human right and foundation for individual and societal growth.

His message highlighted the dual nature of technological advances such as Artificial Intelligence (AI), which offer immense potential – but also pose considerable risks. According to UN News.

“Education is an essential building block for every person to reach their full potential, and for societies and economies to grow and flourish”, Mr. Guterres said.

AI promise and risks

The UN chief stressed that AI and other tech innovations can significantly aid students and teachers by providing wider access to information and advanced learning tools.

“But the tremendous rewards are matched by some daunting risks. As AI-driven systems become more powerful, human intention and machine-driven impacts can easily misalign”, he added.

This year, the UN education and culture agency, UNESCO, is dedicating the Day to the opportunities and challenges of AI.

Director-General Audrey Azoulay called for more investment in training both teachers and students so it can be used responsibly.

“AI offers major opportunities, provided that its deployment in schools is guided by clear ethical principles. To reach its full potential, this technology must complement the human and social dimensions of learning, rather than replace them.”, Mr. Azoulay said.

Human rights at the heart of AI

Stressing that this year’s day reminds us that unlocking the AI’s potential “depends on keeping human agency – and human rights – at the heart of this rapidly evolving technology”, the UN Secretary-General called for guarantees that all users have the right tools and knowledge to “use this technology smartly, safely and ethically”.

UNESCO’s Competency Frameworks to support learners and teachers as they incorporate AI into their learning, and the recently adopted Global Digital Compact, are expected to help ensure humanity retains control over the development and governance of AI.

Concluding his message, Mr. Guterres called for a commitment to “keeping humanity at the centre of education systems, everywhere”.

Divisions over AI

As AI becomes more integrated into education, countries remain divided on its use. According to UNESCO’s latest data, in high-income nations, over two-thirds of secondary school students are already leveraging generative AI tools to support their schoolwork. However, a significant challenge remains with education professionals still lacking clear guidelines.

A UNESCO survey conducted in May 2023, covering 450 educational institutions, revealed that only 10 per cent of schools and universities have an official framework for AI use.

Simultaneously, an increasing number of countries are imposing restrictions on new technologies in the classroom. New data from UNESCO indicates that nearly 40 per cent of nations now have laws or policies banning mobile phones in schools, a notable rise from 24 per cent in July 2023.

Access to education

The International Day reminds us that access to high-quality education is a human right that not only greatly benefits individuals but also uplifts entire communities. Millions of children, however, remain out of school due to a variety of factors including gender, location, social background or conflict.

Despite decades of educational progress and international commitments, according to UNESCO’s latest data, 251 million children and youth remain out of school worldwide.

Safe and inclusive

In a recent study, UNESCO reported that almost one in three learners has been physically attacked at least once during the school year and one in ten experiences cyber-bullying.

With too many children across the world experiencing violence in and around schools, the impacts can be devastating – affecting the well-being, education outcomes and quality of life of students.



اليونيسف: 30 مليون طفل في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا محرومون من التعليم

إلى أن «أطفالاً كثيرين أصيبوا في النزاع، الأمر الذي أثر على قدرتهم على الوصول إلى فرص التعلم».

وكانت الأمم المتحدة قد أطلقت، في 18 إبريل/ نيسان 2024، مصطلح «الإبادة التعليمية» لوصف هذا الوضع، علماً أنه يشير إلى المحو المنهجي للتعليم من خلال اعتقال أو احتجاز أو قتل المعلمين والتلاميذ والموظفين، وتدمير البنية التحتية التعليمية، محدثة من وقوع ذلك.

وفي تعليق على تأزم الأوضاع في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، قال المدير الإقليمي لمنظمة اليونيسف إدوارد بيغبيدير إن «على مدى الأعوام الخمسين الماضية، تحسنت إمكانية الالتحاق بالمدارس في المنطقة، خصوصاً بالنسبة إلى الفتيات، لكن سلسلة الأزمات الأخيرة أدت إلى تراجع هائل في هذه المكاسب». وأضاف بيغبيدير، في بيان: «إذا نشأ الأطفال من دون المهارات التي يحتاجون إليها للمساهمة في بلدانهم واقتصاداتهم، فإن ذلك يؤدي إلى تفاقم الوضع اليائس بالفعل بالنسبة إلى ملايين الأسر». وشدد على «وجوب بذل مزيد من الجهود، على وجه السرعة، لإعطاء الأولوية للتعليم في حالات الطوارئ، سواء من أجل مستقبل الأطفال أو مستقبل بلدانهم».

خارج المدرسة بسبب النزاع العنيف في البلاد الذي يستمر منذ أكثر من 21 شهراً، والذي دمر عدداً كبيراً من المباني المدرسية وأدى إلى تعطيل العملية التعليمية وعرض منظومة التعليم لخطر الانهيار، بحسب ما فصلت منظمة اليونيسف في بيانها نفسه. يُذكر أن سبعة ملايين طفل (من أصل 16.5 مليون) على الأقل كانوا خارج المدرسة قبل الحرب التي اندلعت في منتصف إبريل/ نيسان 2023 بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع والتي خلّفت أكثر من 20 ألف قتيل ونحو 14 مليون نازح ولاجئ، وفقاً لبيانات الأمم المتحدة والسلطات المحلية، علماً أن بحثاً أعدته جامعات أميركية قدر عدد القتلى ضحايا الحرب بنحو 130 ألف شخص، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.

وفي قطاع غزة الذي شنت عليه إسرائيل في السابع من أكتوبر/ تشرين الأول 2023 حرب إبادة جماعية استمرت أكثر من 15 شهراً، ثمة 645 ألف طفل خارج المدرسة، ولا سيما مع إغلاق كل المدارس بالكامل منذ ذلك الحين. أضافت منظمة اليونيسف، في بيانها، أن بعد «النزاع العنيف في قطاع غزة، تحتاج 84% من المدارس إلى إعادة بناء كاملة أو إعادة تأهيل كبيرة قبل إعادة فتحها». وأشارت

أفادت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) بأن نحو 30 مليون طفل في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا محرومون من حقهم في التعليم في الوقت الراهن، ولا سيما في الدول التي شهدت نزاعات وأزمات، في مقدمتها السودان وقطاع غزة الفلسطيني. جاء ذلك في بيان نشرته منظمة اليونيسف بمناسبة يوم التعليم العالمي 24 يناير/ كانون الثاني من كل عام، بهدف تسليط الضوء على أهمية التعليم بصفته حقاً أساسياً من حقوق الإنسان، وفقاً لـ(الأناضول).

وبيّنت منظمة يونيسف أن النزاعات والأزمات في السودان وفلسطين وسورية وبلدان أخرى تؤدي إلى «تراجع هائل» في المكاسب التي حققت في مجال التعلم بالمنطقة. وحذرت من أن هؤلاء الأطفال المشار إليهم معرضون لخطر عواقب طويلة المدى على تعلمهم ورفاههم. وتظهر البيانات الخاصة بـ12 دولة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أن عدد الأطفال غير الملتحقين بالمدارس (من خمسة أعوام إلى 18 عاماً) ارتفع إلى 30 مليوناً على الأقل، الأمر الذي يعني أن طفلاً واحداً على الأقل من بين كل ثلاثة أطفال في هذه البلدان غير ملتحق بالمدرسة.

وفي السودان، ثمة 16.5 مليون طفل



The Best Compound Exercises to Supersize Your Muscle and Strength Gains

Not including compound exercises in your programme is on par with forgetting your headphones or not re-racking your weights. It's a fitness faux pas that experts unanimously agree, should be avoided at all costs.

Fortunately, you're probably already incorporating compound exercises into your routine without even realising it. These exercises include some of the most common and effective movements in the gym.

Below, you'll discover what compound exercises are, their benefits, how to nail the technique and we'll answer some compound exercises FAQs to ensure you're using them optimally and building full-body muscle. According to men health.

What Are Compound Exercises?

Compound exercises are multi-joint moves that use several muscle groups at once. For example, the squat uses the quadriceps, hamstrings, glutes, calves and core muscles at the same time. Some compound exercises – and the muscles they work – include: Squat: quads, glutes, hamstrings, calves and core.

Bench press: pecs, shoulders and triceps.

Deadlift: hamstrings, glutes, quads, lats, traps and core.

Pull up: lats, biceps, triceps, traps, rear delts and core.

Lunge: quads, glutes, hamstrings, calves and core.

Shoulder press: shoulders, pecs, traps and triceps.

Bent-over row: lats, traps, rhomboids and rear delts.

What Are the Benefits of Compound Exercises?

The benefits of compound exercises are countless. Although, the most important benefits include:

Enhanced Hypertrophy

Compound lifts engage large muscle groups, promoting overall strength and muscle development. A review published in the Journal of Strength & Conditioning Research found that when following the principle of the progressive overload principle, compound exercises activate the three key components for building muscle: mechanical tension, muscle damage and metabolic stress.

Time Saving

Incorporating compound lifts into your workout routine can save time compared to isolating individual muscles. They target multiple muscle groups simultaneously, allowing you to get more done. This is supported by a review published in Sports Medicine, which states that we should prioritise bilateral, multi-joint exercises (compound exercises) in order to save time.

Elevated Heart Rate

Since they involve multiple muscles, compound lifts can elevate your heart rate more than isolation exercises and potentially help you burn more calories during workouts. A study published in Frontiers, which compared compound and isolation exercises, found that multi joint exercises had a greater effect on cardiovascular fitness and VO2 max.

Increased Testosterone

Compound lifts stimulate the release of hormones like testosterone and growth hormone, which aid in muscle growth. Evidence published in the European Journal of Applied Physiology found that performing larger muscle group compound exercises before smaller muscle group exercises created a significant increase in testosterone.

Can You Build Muscle with Only Compound Exercises?

Yes, you can build muscle with only compound exercises in your programme. You don't need to include isolation exercises if you don't want to, but including them can result in a more well-rounded programme. In a study published by Applied Physiology Nutrition and Metabolism, it compared the results of a programme comprising of only compound exercises with a programme including a combination of compound and isolation exercises. It found that there were no notable differences between the groups in terms of muscle size or strength.

Ideally, you can start your workout with your big compound lifts for lower reps and higher weights and then move onto isolation exercises for higher reps and lower weights. This method of training is less neurologically taxing and therefore won't require so much rest and recovery. Having said that, if you don't have specific physique goals, you don't need to include isolation moves and can stick to compound moves.



أيهما أفضل: تمارين اللياقة أم بناء العضلات؟

الكثير من الطاقة، ويحرق الدهون حتى في حالة الاسترخاء، وفق ما أشارت إليه دراسات نشرها موقع «شبيغل أونلاين».

كثافة العضلات

ولرياضة كمال الأجسام فائدة أخرى، فبالإضافة إلى قوة العضلات تنمو أيضا كثافة العضلات بشكل ملحوظ، حسبما يقول ميشائيل بيرينغر، أستاذ في معهد علوم التدريب في جامعة كولونيا الألمانية.

وفي كثير من الحالات يوصي خبراء الصحة الرياضية بالجمع بين تمارين اللياقة البدنية والقوة، وقد أظهرت تحليلات علمية واسعة عام 2012 أن المزج بين الرياضتين له فعالية أكثر مقارنة بالاختصار على نوع واحد فقط، حيث يفقد الجسم وزنا أكثر، وفي نفس الوقت توفر ممارسة النوعين حماية من الإصابات، خاصة على مستوى الظهر بسبب تمارين تقوية العضلات.

لكن على الرياضيين الانتباه أكثر خلال تنويعهم التمارين الرياضية، لأن الإكثار من تدريبات اللياقة البدنية يعوق بناء العضلات وتقويتها، وفي المقابل لا تؤثر تمارين العضلات على أداء الدورة الدموية.

ويقول الباحث الرياضي باتريك فال إن الجمع بين تمارين اللياقة والقوة يؤدي خلال ستة إلى سبعة أسابيع الأولى إلى تقوية العضلات تماما مثلما يحدث عند الاكتفاء برياضة كمال الأجسام وحدها، غير أن فال يؤكد أيضا أنه بعد ذلك تتراجع كتلة العضلات بشكل واضح بسبب تمارين اللياقة البدنية. وسواء تعلق الأمر برياضة كمال الأجسام أو تمارين اللياقة البدنية فإن الخبراء يؤكدون مسألة مهمة، وهي أن الرياضة وحدها ليست كافية لخفض الوزن إذا لم تقترن بنظام غذائي صحي.

يحتار كثير من الناس الذين يرغبون في ممارسة الرياضة في الاختيار بين تمارين اللياقة البدنية أو تقوية العضلات، ويتساءلون أيهما أفضل لصحة الإنسان، وما المدة المثالية للقيام بالتدريبات الرياضية؟، بحسب دويتشه فيله.

الجواب عن هذه الأسئلة ليس دائما أمرا سهلا، وذلك لأن كل نوع من هذه الرياضات له إيجابياته الخاصة به، لكن بالنسبة للمبتدئين يمكن القول إن الأمر سيان، فسواء اختار المرء ممارسة رياضة المشي أو الجري في الحديقة، أو قرر الانخراط في ناد لكمال الأجسام، فإن ذلك سيعود بالنفع على صحته، وسيساعده على تقوية مناعة أفضل ضد الأمراض.

وحسبما جاء في موقع «شبيغل أونلاين» فإن الدراسات أثبتت أن تمارين تقوية العضلات أو تدريبات اللياقة البدنية كلاهما يقلل ضغط الدم. ومن الجدير بالذكر أن هذه الدراسات لم تسجل أي اختلاف في تحليلات الدم بالرغم من إجرائها على أشخاص يمارسون رياضات مختلفة.

وظهر على جميع الأشخاص الذين شملتهم التجربة تحسن طفيف في نسبة الكوليسترول في الدم، كما أن مستوى السكر لديهم انخفض أيضا، وخلصت تلك الدراسات إلى أن تمارين اللياقة البدنية ورياضة كمال الأجسام تقدم حماية ضد أمراض القلب والشرابيين، وتقي من مرض السكري من الفئة الثانية، ومن السرطان أيضا.

لكن بالنسبة للأشخاص الذين لا يرغبون فقط في تحسين حالتهم الصحية، وإنما في ممارسة الرياضة بمعدل أعلى وبكثافة أكثر، فعليهم اتخاذ قرار بشأن الرياضة التي يرغبون في ممارستها، فتمارين اللياقة البدنية تؤدي إلى حرق دهون أكثر، لكنها لا تسهم كثيرا في بناء العضلات.

في المقابل، يستهلك جسم الرياضيين الممارسين لتمارين كمال الأجسام

NASA spacecraft flew by distant world. It saw unprecedented volcanism

On Dec. 27, 2024, NASA's Juno spacecraft swooped by the volcanic world Io. It witnessed a giant eruption. As the space agency's basketball court-sized craft orbits Jupiter, it swings near the gas giant's intriguing moons, which allowed Juno to observe "a massive hot spot" near Io's south pole. Juno's JIRAM instrument, which can detect heat, observed a number of closely spaced hot spots, pointing to a giant eruption of lava from a vast underground chamber. According to Mashable ME.

"The data supports that this is the most intense volcanic eruption ever recorded on Io," Alessandro Mura, a Juno scientist from the National Institute for Astrophysics in Rome, said in a statement.

But that's not all. Io, a realm about the size of Earth's moon but blanketed in hundreds of active volcanoes, is no normal place.

"This is the most powerful volcanic event ever recorded on the most volcanic world in our solar system — so that's really saying something," said Scott Bolton, who leads the Juno mission.

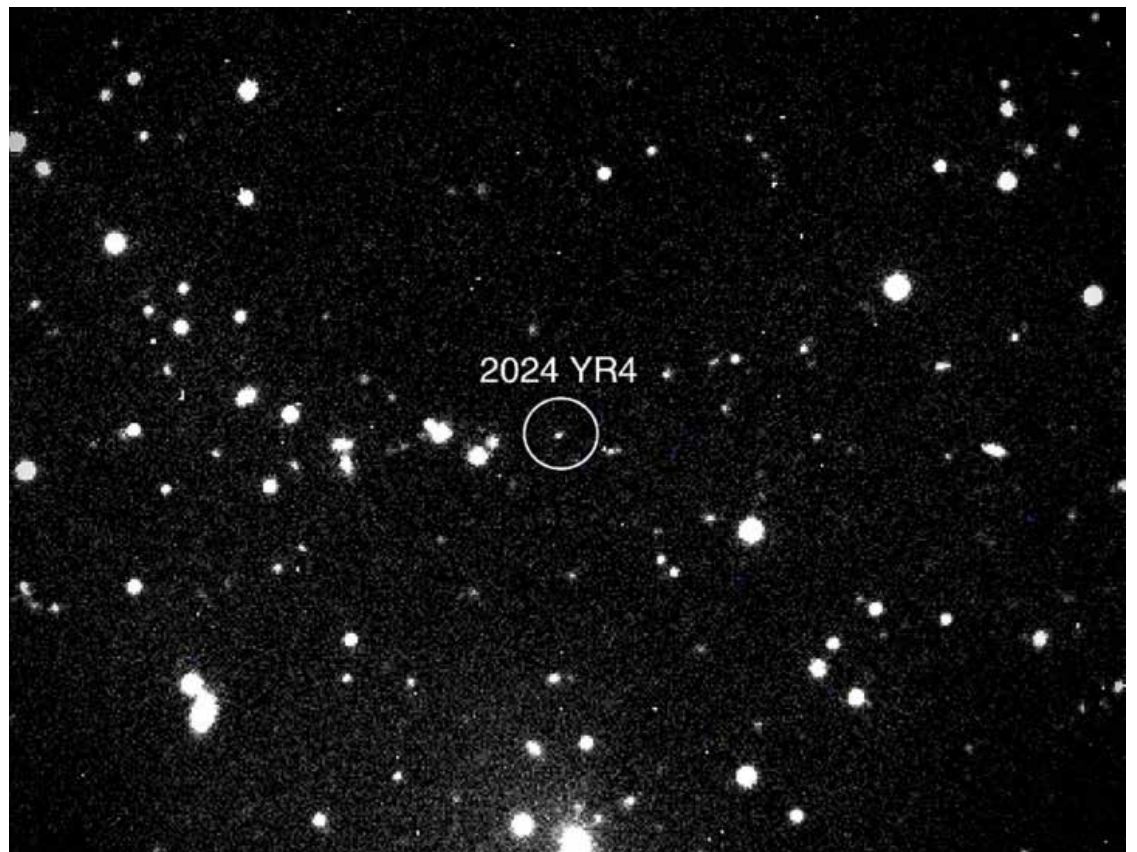
This newly found volcanic feature covers an area of some 40,000 square miles, or 100,000 square kilometers. That smashes the previous record-holder, a feature called Loki Patera — considered the most active and persistent hot spot-on Io — that hosts a lava lake spanning some 7,700 square miles (20,000 square kilometers).

The hot spot, which NASA notes is bigger than Lake Superior, is visible below.

Io is blanketed in erupting volcanoes because it's relentlessly locked in a tug-of-war between nearby objects, including the colossal Jupiter. "Not only is the biggest planet in the solar system forever pulling at it gravitationally, but so are Io's Galilean siblings — Europa and the biggest moon in the solar system, Ganymede," NASA explained in a statement. "The result is that Io is continuously stretched and squeezed, actions linked to the creation of the lava seen erupting from its many volcanoes."

NASA's recent flybys of Io, however, have revealed that it likely doesn't contain a global magma ocean beneath its surface, as determined by new observations of the moon's gravity. Instead, each of Io's 400 or so volcanoes may harbor their own chamber of magma.

And NASA intends to further investigate this new site of prodigious volcanism. Juno will again fly by Io on March 3. Its cameras will be tuned to this compelling region of the moon, located some 484 million miles beyond Earth.



الكويكب 2024 YR4 قد يصطدم بالأرض.. هل كوكبنا في خطر؟

وقال عالم الفلك الكويكبي في مختبر جونز هوبكنز للفيزياء التطبيقية أندرو ريفكين «يمكننا حساب الطاقة... باستخدام الكتلة والسرعة».

بالنسبة لـ 2024 YR4، فإن الانفجار الناتج عن تحطم جسم في الجو يعادل حوالي ثمانية ميغا طن من مادة «تي إن تي»، أي أكثر من 500 ضعف قوة قنبلة هيروشيما. إذا انفجر الجسم فوق المحيط، فإن التأثير سيكون أقل إثارة للقلق، ما لم يحدث بالقرب من خط ساحلي مما يؤدي إلى حدوث تسونامي.

خطر يمكن تلافيه

الخبر السار، بحسب الخبراء، هو أن لدينا متسعاً من الوقت للاستعداد. وقاد ريفكين التحقيق في مهمة ناسا «DART» لعام 2022، والتي نجحت في دفع كويكب عن مساره باستخدام مركبة فضائية، وهي استراتيجية تُعرف باسم «التأثير الحركي».

لم يكن الكويكب المستهدف يشكل أي تهديد للأرض، مما جعله موضوع اختبار مثالي. وقال ريفكين «لا أرى سبباً لعدم نجاح ذلك» مجدداً. ويبقى السؤال الأكبر ما إذا كانت الدول الكبرى ستمول مثل هذه المهمة إذا لم تكن أراضيها مهددة.

وثمة أيضاً أفكار أخرى قابلة للتجريب. ومن بينها، يمكن لليزر أن يبخر جزءاً من الكويكب لخلق تأثير دفع، مما يدفعه عن مساره. كما طرحت نظرية «جزار الجاذبية»، وهي مركبة فضائية كبيرة تسحب الكويكب ببطء بعيداً باستخدام جاذبيتها الخاصة. إذا فشلت كل الحلول الأخرى، فإن فترة التحذير الطويلة تعني أن السلطات قد تخلي منطقة الاصطدام المحتمل. وقالت فاست «لا ينبغي لأحد أن يخاف من هذا الأمر. يمكننا تحديد موقع هذه الأجسام، وإجراء هذه التوقعات، وامتلاك القدرة على التخطيط».

فوق شرق المحيط الهادئ، وفي شمال أميركا الجنوبية، والمحيط الأطلسي، وإفريقيا، وبحر العرب، وجنوب آسيا، وفق مذكرة IAWN. يتبع الكويكب مداراً بيضاوياً للغاية تستمر دورته الكاملة أربع سنوات، ويتأرجح عبر الكواكب الداخلية قبل أن يمر عبر المريخ ويتجه نحو المشتري. في الوقت الحالي، يبتعد عن الأرض بسرعة، ولن يمر بقرب كوكبنا مجدداً قبل عام 2028. وقال بيتس «الاحتمالات جيدة جداً ألا يصطدم هذا (الكويكب) بالأرض فحسب، بل في مرحلة ما في الأشهر أو السنوات القليلة المقبلة، سينخفض هذا الاحتمال إلى الصفر».

حدث سيناريو مماثل في عام 2004 مع «أبوفيس»، وهو كويكب كان احتمال اصطدامه في بادئ الأمر بالأرض 2,7 في المئة في عام 2029. لكن مع مرور الوقت، قللت عمليات المراقبة الفلكية تدريجاً من احتمالات حدوث اصطدام.

إمكانية التدمير

حدث أكثر اصطدام كويكب شهرة في العالم قبل 66 مليون عام، عندما تسببت صخرة فضائية بعرض يناهز عشرة كيلومترات في حدوث شتاء عالمي، ما أدى إلى القضاء على الديناصورات و75 في المئة من جميع الأنواع الحية.

على النقيض من ذلك، يندرج الكويكب 2024 YR4 ضمن فئة تسمى «قاتل المدينة» (city killer). وقال بيتس «إذا وضعت فوق باريس أو لندن أو نيويورك، فإنك تمحو المدينة بأكملها وبعض المناطق المحيطة بها».

أفضل مقارنة حديثة هي حادثة تونغوسكا عام 1908، عندما انفجر كويكب أو شظية مذنب يبلغ قطرها من 30 إلى 50 متراً فوق سيبيريا، ما أدى إلى تدمير 80 مليون شجرة على مساحة 2000 كيلومتر مربع. وعلى غرار ذلك الجسم المرتطم، من المتوقع أن ينفجر الكويكب 2024 YR4 في السماء، بدلاً من ترك حفرة على الأرض.

انفجار هائل في السماء يطلق طاقة أكبر بمئات المرات من قنبلة هيروشيما... قد يبدو الأمر أشبه بقصص نهاية العالم، لكن كويكبا اكتُشف حديثاً بحجم يناهز ملعب كرة قدم بات لديه احتمال يتخطى واحداً في المئة للاصطدام بالأرض في غضون ثماني سنوات. ولمثل هذا الاصطدام القدرة على تدمير مدن بأكملها، اعتماداً على المكان الذي يحدث فيه. لم يُصَب العلماء بالذعر من هذا الخطر بعد، لكنهم يراقبون الوضع عن كثب.

وقال كبير العلماء في «جمعية الكواكب» Planetary Society بروس بيتس لوكالة فرانس برس «في هذه المرحلة، الأمر يتركز على ضرورة إيلاء الكثير من الاهتمام، والحصول على أكبر قدر ممكن من الأصول لمراقبته».

اكتشاف نادر

وقد رُصد الكويكب، المسمى «2024 YR4»، لأول مرة في 27 كانون الأول/ديسمبر 2024 من جانب مرصد «إل سوس» في تشيلي. وبناءً على سطوعه، يقدر علماء الفلك أن عرضه يتراوح بين 40 و90 متراً.

وبحلول ليلة رأس السنة، حط ملف هذا الكويكب على مكتب كلي فاست، الباحثة في مكتب الدفاع الكويكبي في وكالة الفضاء الأميركية (ناسا)، بوصفه جسماً مثيراً للقلق. وقالت فاست إنه في العادة «نرصد تحركات (للكويكبات)، قبل أن تُحجب عن الأنظار مرة أخرى. لكن هذا الكويكب بدا وكأنه قادر على البقاء».

واستمر تقييم المخاطر في الارتفاع، وفي 29 كانون الثاني/يناير، أصدرت «شبكة التحذير الدولية من الكويكبات» (IAWN)، وهي هيئة للتعاون العالمي في مجال الدفاع الكويكبي، مذكرة في الموضوع.

وبحسب أحدث الحسابات من مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة ناسا، هناك احتمال بنسبة 1,6 في المئة أن يضرب الكويكب الأرض في 22 كانون الأول/ديسمبر 2032. وفي حال حدث هذا الأمر بالفعل، فإن مواقع الاصطدام المحتملة تشمل المناطق الواقعة

La Shish 

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405
www.LaShishRestaurant.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

MasterCard VISA DISCOVER

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 Mugalil



في ضيافة عبدالناصر مجلي

Yemen American Radio
صوت العربي الأمريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة WNZK 690 / 680 AM

لإعلاناتكم تواصلوا معنا 313-409-9541
(Text Message)

FOR ADVERTISING IN **لإعلاناتكم في**

مجلة العربي سياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة **الأمريكي اليوم**
THE ARAB AMERICAN TODAY

مجلة عرب أمريكا الأولى

First Arab American Magazine

عرب أمريكا الأولى

الاتصال على 313-409-9541
CALL NOW

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET



Japanese man gives up using toilets for 50 years to protect the environment

When nature calls, Masana Izawa has followed the same routine for more than 50 years: heading out to the woods in Japan, dropping his pants and doing as bears do.

"We survive by eating other living things. But you can give faeces back to nature so that organisms in the soil can decompose them," the 74-year-old told AFP.

"This means you are giving life back. What could be a more sublime act?" "Fundo-shi" ("poop-soil master") Izawa is something of a celebrity in Japan, publishing books, delivering lectures and appearing in a documentary. People flock to his "Pooiland" and centuries-old wooden "Fundo-an" ("poop-soil house") in Sakuragawa north of Tokyo, sometimes dozens of them a month. There, in his 7,000-square-metre (1.7-acre) woodland -- about the size of a football pitch -- visitors get tips for open-air best practice. "Noguso", as it is known in Japanese, requires digging a hole, a leaf or two for wiping, a bottle of water to wash up, and twigs to mark the spot. The sticks ensure he doesn't use the same place twice and can later return to keep precise records of the decomposition process. "Feel the back of these. Can you tell how soft they are?" he said, showing palm-sized silver poplar leaves picked from a branch. "It's more comfortable than paper."

'Egocentric' Izawa is a former nature photographer who specialised in mushrooms before retiring in 2006.

His excrement epiphany came at age 20 when he saw a protest against the construction of a sewage plant.

"We all produce faeces, but (the demonstrators) wanted the treatment plant somewhere far away and out of sight," he says.

"People who believed they were absolutely right made such an egocentric argument."

He concluded that to alleviate his own conscience at least, outdoor defecating was the answer.

Falling foul

Toilets, toilet paper and wastewater facilities require huge amounts of water, energy and chemicals.

Letting soil do the work is much better for the environment, says Izawa, who believes more people should follow his lead.

Human waste -- more than other animals' -- can contain bacteria that are potentially harmful to the environment, and defecating outside is banned in Japan.

But since Izawa owns the forest around his centuries-old house, he has not fallen foul of the authorities.

He digs up old spots that he says show human stools are entirely and quickly broken down, unless they contain antibiotic medicines.

"Fungal activities degrade and transform things like dead animals, excrement and fallen leaves into nutritious earth, on which a forest grows," he says.

- Risky Business -

Izawa's iron beliefs have cost him dearly, not least his second marriage after an incident involving Machu Picchu, the popular tourist site in Peru.

He cancelled a leg of their honeymoon trip to the site after learning he would have to use the facilities.

"I jeopardised my wife and a trip to Machu Picchu just for a single 'noguso'," he says, laughing.

To read the rest of the article go to :

<https://www.ndtv.com/>



العراق... الصيد وتغيير المناخ يهددان بانقراض الطيور

آدم محمود

الطيور إلى تغيير مسارات هجرتها، في حين يواجه العديد منها نقصاً في الغذاء، ما يؤدي إلى نفوقها بأعداد كبيرة.

ويؤكد الطيائي أن غياب الرقابة الحكومية هو أحد الأسباب الرئيسية لهذه الظاهرة، وتحدث المخالفات غالباً في المناطق البرية التي تخضع لسيطرة القوات الأمنية. ويلفت إلى أن الصيادين الذين يمتلكون تصاريح لحمل السلاح يستغلونها لدخول مناطق محمية واصطياد الطيور، في حين لا توجد جهة معنية بمراقبة أسواق بيع الطيور. ويدعو الجهات الحكومية إلى تحمل مسؤولياتها من خلال إصدار قوانين تجرم الصيد الجائر، وتفعيل دور الشرطة البيئية، بالإضافة إلى تعزيز الجهود للحفاظ على الحياة البرية والتنوع البيولوجي في البلاد.

في مواجهة هذا التهديد، أطلق ناشطون معنيون في الدفاع عن حقوق الحيوانات نداءات متكررة للجهات الرسمية بضرورة التدخل السريع. ويؤكد أحد الصيادين العراقيين، ويدعى جاسم الحسان، أن الصيادين المجازين من حملة هويات الصيد الصادرة عن جمعية الصيادين ملتزمون بتعليمات الصيد، ولا يشاركون في ظاهرة الصيد الجائر التي تهدد التنوع البيئي.

ويوضح الحسان أن هناك فرقاً بين الصيد المنظم الذي يحترم قوانين البيئة وتعليمات جمعية الصيادين، وبين الصيد العشوائي والجائر الذي يمارسه أشخاص يفتقرون إلى ثقافة الصيد وأهميته البيئية.

ويشير إلى أن هؤلاء الصيادين غير المرخصين يصطادون بشكل غير قانوني، ما يؤدي إلى استنزاف أعداد كبيرة من الطيور المهاجرة والمستوطنة.

يضيف أن الصيادين المجازين يدركون أهمية الحفاظ على التوازن البيئي، ويلتزمون بالفصول المسموح الصيد فيها، وتجنب استهداف الطيور النادرة أو المهددة بالانقراض، بعكس الصيادين غير المسؤولين الذين يتجاهلون هذه التعليمات تماماً. الحفاظ على الطيور لا يقتصر على القوانين فقط، بل يتطلب جهوداً مجتمعية للتوعية بأهمية هذه الكائنات في استقرار البيئة ودورها في مكافحة الآفات ونقل البذور، كما يقول الناشط البيئي أنور صباح.

يضيف أن العديد من الصيادين استغلوا الطلب المتزايد على بعض أنواع الطيور، مثل الحباري، والإوز، والزرزور، والطبان وغيرها، والتي تلقى إقبالاً كبيراً نظراً لطعمها اللذيذ، ما سبب تحويل الصيد إلى تجارة تفتقر إلى أية رقابة أو تنظيم. ويؤكد أن «هذه التجارة تأتي على حساب النظام البيئي، إذ تستنزف أعداد كبيرة من الطيور المهاجرة والمستوطنة، ما يسبب اختلالاً في التوازن البيئي ويهدد بانقراض بعض الأنواع المهمة».

ويواصل ناشطون وجهات مهتمة بالحيوانات والبيئة تحمّل المسؤولية في تعزيز التوعية البيئية حول المخاطر التي تترتب على الاستغلال الجائر للطيور في العراق، من خلال حملات إعلامية وعقد برامج وورش، بحسب صباح.

تواجه أنواع عديدة من الطيور، سواء المستوطنة أو المهاجرة منها، خطر الانقراض في العراق، نتيجة الصيد الجائر والتغيرات البيئية، التي باتت تمثل تهديداً لهذه الأنواع التي تعد جزءاً من التنوع الذي يثري البيئة العراقية، خصوصاً في حوضي دجلة والفرات والأهوار.

وكان المركز الاستراتيجي لحقوق الإنسان قد حذر في 17 يناير/كانون الثاني الماضي، من خطر انقراض 16 نوعاً من الطيور المهاجرة التي تمر عبر العراق، نتيجة الصيد الجائر وتغيير المناخ. وفقاً لـ «العربي الجديد».

وأوضح رئيس المركز فاضل الغراوي، في بيان، أن العراق محطة مهمة للطيور المهاجرة، لافتاً إلى أن الأراضي العراقية تستقبل نحو 270 نوعاً من الطيور سنوياً، لا سيما الأهوار والمسطحات المائية جنوبية البلاد. ويؤكد أن من بين هذه الطيور أنواعاً نادرة ومهددة بالانقراض مثل الحباري، والشاهين، والرخم المصري.

وتستقطب مناطق الأهوار الجنوبية، مثل ميسان وذي قار والبصرة غالبية الطيور المائية، بينما تعد المناطق الجبلية الشمالية ملجأً للطيور الجارحة، بحسب الغراوي. يضيف أن عدد الطيور المهاجرة إلى العراق شهد انخفاضاً كبيراً خلال السنوات الأخيرة، لافتاً إلى أن سبب ذلك هو الجفاف وانحسار المسطحات المائية، إلى جانب الصيد الجائر. وتنتشر على مواقع التواصل العراقية العديد من الحسابات التي تروج لبيع أنواع مختلفة من الطيور التي تصاد في مناطق الأهوار والبراري.

وتشمل هذه الطيور ما يصلح للأكل وأخرى للتكاثر والتجارة، وتنوع ما بين طيور مائية تعيش قرب مصادر المياه وأخرى تعيش في البراري، ومن بينها طيور جارحة، وتصاد هذه الطيور بوسائل مختلفة عبر فخاخ وشباك أو ببنادق الصيد، وعادة تكون الوسيلة الأخيرة للمتعة.

يقول خبير البيئة العراقي أوس الطيائي، إن «مخاطر جسيمة» تهدد الطيور المهاجرة والمستوطنة في العراق، لافتاً إلى أن سبب ذلك هو «الصيد الجائر والعوامل المناخية المتفاقمة». ويؤكد أن «هناك مجازر ترتكب بحق الطيور في العراق، سواء تلك التي تعبر البلاد خلال هجرتها الموسمية، أو المستوطنة التي تعد جزءاً من التنوع البيئي».

مشيراً إلى أن الأسواق العراقية تشهد عرض كميات كبيرة من الطيور، مثل اللبليل العراقي، والزرزور، والصقور، والنسور، والبط، في ظروف مزرية. ويوضح أن «كل ما يخلق في السماء أصبح هدفاً للصيادين، سواء لكسب المال أو لمجرد التسلية».

يضيف أن «تغيير المناخ، خصوصاً جفاف الأراضي في مناطق مثل أهوار العراق المدرجة على قائمة التراث العالمي، ساهم كثيراً في تهديد الطيور»، مبيّناً أن «فقدان هذه المناطق البيئية دفع





تجربة استثنائية تحت الماء تدخل رجلا موسوعة «غينيس»

كبسولة تحت الماء مرفقة بمنزل مشيد على أسطوانة معدنية فوق الماء، على بعد 15 دقيقة بالقرب من ساحل بوينتو ليندو على الساحل الشمالي لبنما.

ومن خلال درج حلزوني ضيق في جوف الأسطوانة يمكن الوصول إلى الكبسولة الموجودة تحت الماء على عمق 11 مترا. وداخل مساحة معيشته البالغة 30 مترا مربعا، كان لديه سرير ومرحاض وجهازا تلفزيون وكمبيوتر ودراجة للتمرين ومراوح.

أما الاتصال بالإنترنت فكان عبر أقمار اصطناعية فيما كانت ألواح شمسية مثبتة على السطح توفر له الكهرباء، مع العلم أنه كان لديه مولد احتياطي، ولم يكن المكان مجهزا بأدوات للاستحمام. وكانت أربع كاميرات تصوّره بشكل مستمر للتأكد من حالته الصحية وعدم خروجه إلى سطح الماء.

وقالت الخبيرة في موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية سوزانا ريبس، عبر وكالة فرانس برس، إن هذا الرقم «هو بالتأكيد أحد أكثر الأرقام القياسية المثيرة للدهشة» وتطلب تحقيقه «جهدا كبيرا».

وأضافت «كنا بحاجة إلى شهود للمراقبة والتحقق على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع لأكثر من 120 يوما، وكان ذلك أحد التحديات الكبيرة».

حطّم الألماني روديجر كوخ (59 عاما) الرقم القياسي العالمي لأطول مدة يمضيها شخص تحت الماء، بعدما قضى 120 يوما داخل كبسولة مساحتها 30 مترا مربعا على عمق 11 مترا قبالة سواحل بنما.

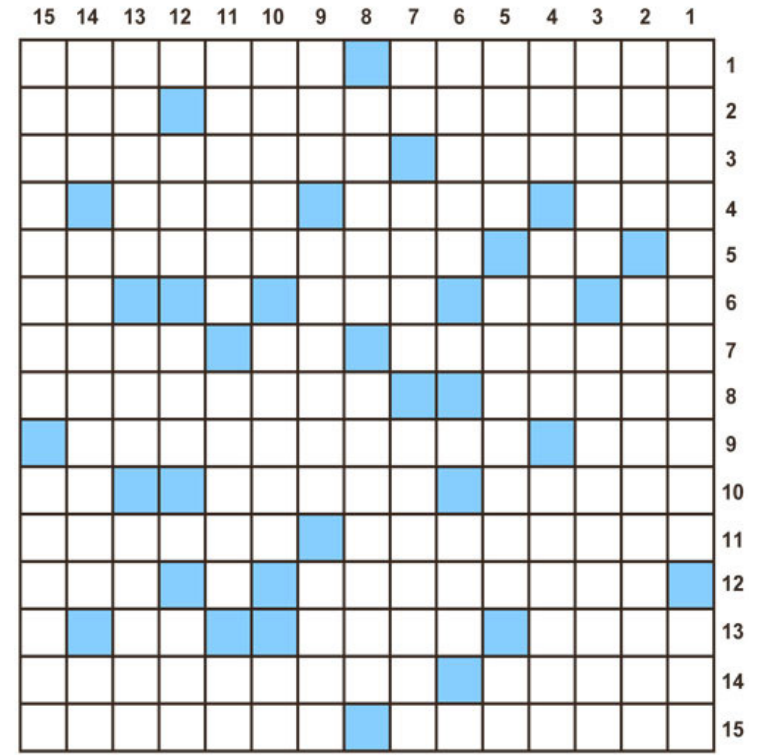
ويعود الرقم القياسي السابق للأميركي جوزف ديتوري الذي أمضى مئة يوم داخل مقصورة في بحيرة فلوريدا.

وقال كوخ لوكالة فرانس برس قبل دقائق من مغادرته الكبسولة التي كان يعيش فيها في البحر الكاريبي منذ 26 سبتمبر «كانت مغامرة مذهلة والآن بعد أن انتهت، ينتابني شعور بالندم لخروجه من الكبسولة، لقد استمتعت فعلا بالوقت الذي أمضيته فيها».

وعن المنظر الذي كان يراه في أسفل البحر من خلال نافذة الكبسولة، قال «تكون الأجواء رائعة عندما تهدأ الأمور، إذ يحل الظلام وتلمع مياه البحر، من المستحيل وصف هذا المشهد، على الشخص تجربته بنفسه».

وعندما خرج من الكبسولة، نزل في الماء ليغتسل للمرة الأولى منذ 120 يوما، وقد رصده قارب وأعادته إلى اليابسة حيث استقبل بحفاوة.

وعاش روديجر كوخ، وهو مهندس متخصص بالفضاء، داخل



عمودي

- 1- ممثل عالمي - شعورك
- 2- علم مذكر - ممثل مصري
- 3- علم مؤنث - ممثل مصري
- 4- أسفل الجبل - نزود - مررنا بالطريق
- 5- يطير بالانجليزي (م) - التعادل (م) - أداة استفهام (م)
- 6- ندعو - ادخله بخفية (م)
- 7- حرف اجنبي - علم مؤنث - يتعلق بأحد الاقمشة (م)
- 8- عودتك (م) - سورة قرآنية (م)
- 9- اجيب - عكس يمنعان - عكس متطور
- 10- يتاجر (م) - متشابهة - حرف جر
- 11- توضحيه - علم مؤنث - متشابهان
- 12- دمية او لعبة بالانجليزي - منشأ (م) - اعتذار
- 13- يضمن (م) - ثغري (م) - زاركم (م)
- 14- وعي وادراك - من انواع الشاي (م) - للتمني
- 15- آلة موسيقية (م) - شخصية خيالية

أفقي

- 1- مصارع عالمي - الفاسدة
- 2- دولة افريقية (م) - علم مؤنث (م)
- 3- الشوق (م) - عكس نهايتكما
- 4- تجن - آلة موسيقية (م) - اقتربت
- 5- عملة اسبوعية - متشابهة
- 6- حرف عطف - حرف جر - بشر - رد الكلام بلجاجة
- 7- من فصائل الحيوانات (م) - زهق - علم مؤنث
- 8- من الاسماء الخمسة (م) - عكس المخاصمة (م)
- 9- عتاب - مطرب لبناني كبير
- 10- تنوعت (م) - الحركة من مكان آخر (م) - شتم
- 11- اجتمع بهما - عكس المحرم (م)
- 12- الثابتون - قطة بالانجليزي
- 13- نعو (م) - من حالات البحر (م) - نعم بالروسي (م)
- 14- ارجل - الاستخدام (م)
- 15- المتاعب والمشاكل (م) - يستفيدون

100,000 eggs US worth \$40,000 stolen from trailer

Pennsylvania police are investigating after thieves stole 100,000 eggs worth \$40,000 from a trailer.

The heist took place at Pete & Jerry's Organics, an egg supplier specialising in organic, pasture-raised and organic liquid egg whites. The eggs were stolen from the rear of a distribution trailer in Chambersburg, about 159 miles from Philadelphia. According to The Independent.

A spokesperson for the Pennsylvania State Police did not provide additional details about the crime or state whether detectives had any leads or a known motive. The investigation is ongoing.

The theft comes as the country continues to grapple with an egg shortage stemming from an increase in avian flu cases. Fifty million egg-laying hens died from the disease last year, with 14 million being killed in the last four weeks.

The retail value of eggs has been up year-over-year for 22 months and the country has just emerged from the holiday season, the busiest time for egg sales.

"These two forces combined — tight supply and high demand — are directly causing the spike in wholesale prices we've seen recently, as well as the intermittent shortages of eggs at some retail locations and in different parts of the country," American Egg Board CEO Emily Metz said in a written statement.

The average price of a dozen eggs is about \$4.16, according to the organization. Prices are expected to climb an additional 20 percent this year. In 2024, egg prices surged 65 percent.

Ninety percent of the country's eggs are laid by hens across the US. Last year, the country only imported over 5m eggs, all of which came from Turkey.

In a statement, Pete & Jerry's said it "is aware of a recent incident in Franklin County, Penn-



sylvania and we are actively working with local law enforcement to investigate. "We take this matter seriously and are com-

mitted to resolving it as quickly as possible. Due to the ongoing investigation, we cannot comment any further on this matter."

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 فروعهم 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

لبيع 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