



بحضور نائب حاكمة ميتشغان ووزيرة الصحة في الولاية وحاكم ديترويت وعضو الكونغرس الأمريكي

افتتاح تاريخي لأول عيادة للصحة العقلية في الولايات المتحدة في مركز إسلامي

الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET

مجلة العربي

October 2024 - Volume : 12 - Issue :141

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

أكتوبر 2024 م - السنة الثانية عشر - العدد: 142

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

غزة.. عام من الإبادة الاسرائيلية

3000

ألف شهيد وجريح فلسطيني

GAZA.. A YEAR OF ISRAELI GENOCIDE
THREE HUNDRED THOUSAND PALESTINIAN
MARTYRS AND WOUNDED

بسبب انحياز هاريس
والحزب الديمقراطي
لإسرائيل



العرب والمسلمون
الأمريكيون
سينتخبون
ترامب

Musk pours \$75m into pro-Trump group, underscoring influence on US election

ارتفاع عدد قتلى العدوان الإسرائيلي على لبنان إلى أكثر من 2593

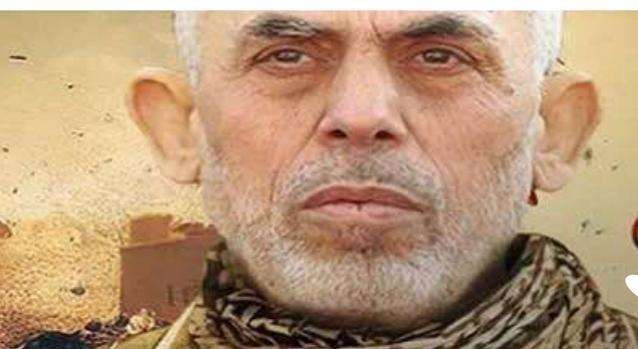
The Al-Aqsa Flood: A year since the glorious crossing



مناضلون يمنيون يروون تفاصيل انطلاق ثورة 14 أكتوبر بقيادة الشهيد لبوزة



مجلس الإدارة يعين جيمس وايت رئيساً تنفيذياً جديداً لقيادة أكبر منظمة للصحة السلوكية في ميشيغان



كان في الخطوط الأمامية للمعركة

استشهاد يحيى السنوار



ما زال فريق الاستجابة للطوارئ 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

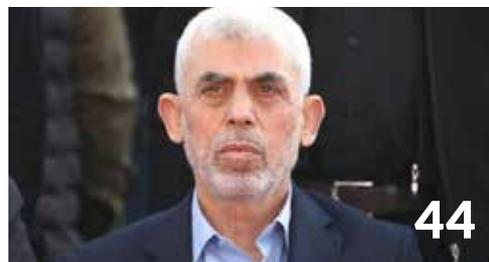
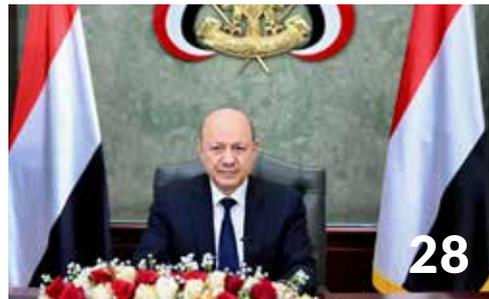
العنوان: ADDRESS
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE
P.O.BOX 1464
DEARBORN MI 48126
USA

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



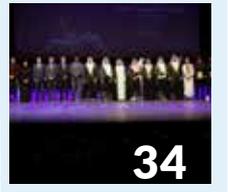
تغطية خاصة 25 - 16



- عرب أمريكا Arabs of America 10
- العالم WORLD 32
- 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



نصوص Provision



ثقافة culturer



تشكيل ART



نقد Criticism



CINEMA Lo



كتب books





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



SHEBA PHARMACY **Rx**

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

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



SHEBA PHARMACY **Rx**

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

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



PACKARD PHARMACY **Rx**

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

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

ترامب يتقدم على هاريس بين العرب الأميركيين



الاستطلاع أقل بـ18 نقطة عن مستوى دعم بايدن في عام 2020. ويُنظر إلى الناخبين الأميركيين العرب على أنهم ورقة حاسمة لهاريس نظرا لتركيزهم العالي في ولاية ميشيغان، وهي إحدى الولايات السبع المتأرجحة التي يتوقع أن تؤثر في نتيجة الانتخابات.

وتعد الولاية الواقعة في الغرب الأوسط موطنًا لأكثر تركيز للاميركيين العرب في أمريكا الشمالية، كما تضم أول مدينة أميركية ذات أغلبية عربية، وهي ديربورن. وفي سبتمبر/أيلول الماضي لقي ترامب دعما من عمدة مدينة هامتراك بولاية ميشيغان التي تعد أول مدينة أميركية بحكومة جميع أعضائها مسلمون، واصفا الجمهوري بأنه «رجل المبادئ» و«الخيار الصحيح». وفاز بايدين بولاية ميشيغان بأكثر من 150 ألف صوت عام 2020، في حين حصل ترامب في الولاية نفسها على 139 ألف صوت في 2016.

من أجل السلام

وفي دعوة مباشرة للناخبين المسلمين والأميركيين العرب هاجم ترامب منافسته هاريس، لأنها تشارك في حملتها الانتخابية مع عضوة الكونغرس الجمهورية السابقة ليز تشيني ابنة ديك تشيني نائب الرئيس السابق في الولايات المتأرجحة ميشيغان وبنسلفانيا وويسكونسن.

وكتب ترامب على منصته «تروث سوشيال» أنه «إذا حصلت كامالا على 4 سنوات إضافية فإن الشرق الأوسط سيقتضي العقود الأربعة القادمة في النيران، وأطفالكم سيذهبون إلى الحرب، وربما حتى الحرب العالمية الثالثة».

وأضاف ترامب أن «هذا الأمر لن يحدث أبدا مع الرئيس دونالد ج. ترامب على رأس السلطة لأجل مصلحة بلدنا ولأجل أطفالكم، صوتوا لترامب من أجل السلام». ورغم محاولاته كسب ود المسلمين فإن ترامب صوّر نفسه كأكثر زعيم أميركي مؤيد لإسرائيل في التاريخ، وادعى أن إسرائيل ستنتهي إذا لم ينتخب مرة أخرى.

أظهر استطلاع رأي جديد تقدم المرشح الجمهوري دونالد ترامب بشكل طفيف على منافسته الديمقراطية كامالا هاريس بين العرب الأميركيين، وذلك في أحدث مؤشر على أن الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة تؤدي إلى خسارة الديمقراطيين دعم الناخبين العرب ذوي النفوذ الكبير في ولاية ميشيغان الحاسمة. وفقا لـ«الجزيرة نت».

وتقدم ترامب على هاريس بنسبة 45% مقابل 43% بين هذه الفئة الديمغرافية الرئيسية قبل أقل من أسبوعين من انتخاب الرئيس الأميركي المقبل، وفقا لاستطلاع الرأي الذي أجرته «أراب نيوز/يوجوف» مؤخرا. ويُنظر إلى المرشح الجمهوري على أنه أكثر قدرة على حل الصراع في المنطقة، متقدما على منافسته الديمقراطية بنسبة 39% إلى 33% في هذا السؤال، وفقا لاستطلاع.

وتعادل ترامب وهاريس بنسبة 38% في سؤال عمن سيكون أفضل للشرق الأوسط بـ«وجه عام». وفي سؤال عن القضايا التي تهم المجتمع الأميركي العربي أكثر اختار 29% من المستجوبين الصراع بالمنطقة، في حين اختار 21% الاقتصاد وتكاليف المعيشة، و13% اختاروا العنصرية والتمييز.

ورغم تفوق ترامب فإنه يُنظر إلى الرئيس السابق أيضا على أنه أكثر دعما لحكومة إسرائيل الحالية من منافسته الديمقراطية بفارق 6 نقاط، وفقا لاستطلاع. وأجري الاستطلاع على عينة من 500 أميركي عربي ضمن هامش خطأ زائد أو ناقص 5.93%. ويشكل الاستطلاع أحدث تحذير للديمقراطيين بأن دعم الرئيس جو بايدن الحرب الإسرائيلية على غزة قد يضع آمال نائبته بالانتخابات في خطر.

ورقة حاسمة

وفي استطلاع نُشر من قبل معهد الأميركيين العرب في وقت سابق هذا الشهر كان ترامب وهاريس متعادلين تقريبا بنسبة 42% إلى 41% على التوالي. وكان مستوى دعم هاريس بين الأميركيين العرب في

هل تبرات منه؟ هاريس تؤكد أن رئاستها لن تكون استمرارا لولاية بايدين

على دونالد ترامب كثيرا في صفوف الناخبين اللواتي يتابعن عن كثب تصريحاته المتعلقة بمسألة الإجهاض الحساسة.

ورد ترامب بعد ذلك على أسئلة ناخبين من أصول أميركية لاتينية خلال حدث نظمته شبكة «أونيفزيون» التلفزيونية الناطقة بالإسبانية وهي الأكبر في الولايات المتحدة.

ووصف المرشح الجمهوري يوم السادس من كانون الثاني/يناير 2021 بأنه «يوم حب» عندما هاجم أنصار له يعنف مبنى الكابيتول وشكك مجددا بوجود تغير مناخي.

وردا على سؤال حول بعض مزاي منافسته الديمقراطية، قال ترامب «لست معجبا» بنائبته الرئيس قبل أن يشيد «بقدرتها على الصمود» على الساحة السياسية.

- إلى ويسكنسن -

والمنافسة محدمة جدا بين المرشحين للبيت الأبيض إذ تمكن ترامب بحسب استطلاعات الرأي من تعويض تقدم منافسته الطفيفة ولا سيما في الولايات الشمالية الرئيسية.

لكن نتيجة الانتخابات الرئاسية، قد تتقرر في مكان آخر في إحدى الولايات السبع الأخرى المحددة بوضوح. ومن بين هذه الولايات جورجيا حيث صوت الأربعة الرئيس الأميركي السابق جيمي كارتر عبر البريد بعد 15 يوما على احتفاله بعيد ميلاده المئة. وكان قد أعرب عن امتننه بأن يكون لا يزال على قيد الحياة ليتمكن من التصويت لهاريس. وقد شكرته المرشحة الديمقراطية على دعمه لها.

السجن».

«أيا كان الحزب»

وقبيل هذه المقابلة الأولى لهاريس على فوكس نيوز، خاطبت المرشحة الديمقراطية الناخبين الجمهوريين خلال تجمع انتخابي حاشد في ولاية بنسلفانيا.

وخلال التجمع الانتخابي استشهدت هاريس بقول للجنرال مارك ميلي، رئيس الأركان السابق في عهد ترامب، وصف فيه الملياردير الجمهوري بأنه «فاشي بكل ما للكلمة من معنى».

وعبر شاشة فوكس نيوز، قالت هاريس «لأولئك الذين يشاهدونها، أقول لكم إذا كنتم تؤيدون هذا الرأي، أيا كان الحزب الذي تنتمون إليه، أيا كان الحزب الذي صوتتم له في المرة الأخيرة، فهناك مكان لكم في هذه الحملة»، مجددة اتهام خصمها بأنه «غير متوازن».

- «يوم حب» -

وقبل أسابيع من الاقتراع يخوض كل من دونالد ترامب وكامالا هاريس في إطار مغاير لما اعتادا عليه في مسعى لإحداث اختراق بين ناخبين لم تعد خطاباتهم تجذبهم.

فأمام حشد من النساء، قدم ترامب نفسه على إنه «أب التلقيح بالأنابيب» من دون أن يعطي مزيدا من التفاصيل.

وبحسب استطلاعات الرأي، تتقدم كامالا هاريس



الجمهوري دونالد ترامب، متهمه إياه بـ«التقليل من شأن» الأميركيين. وقالت «يجب أن يكون رئيس الولايات المتحدة قادرا على مواجهة الانتقادات من دون أن يهدد أصحابها بإيادهم

أكدت نائبة الرئيس الأميركي كامالا هاريس، المرشحة الديمقراطية للانتخابات البيت الأبيض، في مقابلة مع شبكة «فوكس نيوز» اليمينية طغى عليها التوتر أحيانا، أنها في حال فازت في الاقتراع فإن ولايتها «لن تكون استمرارا» لإدارة الرئيس جو بايدين. بحسب ما ذكرته وكالة أ ف ب.

وأضافت المرشحة الديمقراطية قبل 20 يوما من الاستحقاق الرئاسي الأميركي «على غرار أي زعيم جديد يتولى منصبه، سأحمل خبرتي وتجاربي المهنية وأفكاري الجديدة».

وتجد هاريس التي حلت محل بايدين في منتصف تموز/يوليو مرشحة للانتخابات الرئاسية نفسها في موقف صعب، فهي من جهة تريد التمايز عن ولاية بايدين ومن جهة ثانية لا تريد التنكر لحصيلة ولاية الرئيس الثمانييني.

وقالت نائبة الرئيس التي احتفلت بعيد ميلادها الستين «أنا أمثل جيلا جديدا من القادة».

والمقابلة التي استمرت 30 دقيقة على فوكس نيوز أجراها صحافي متمرس في الشبكة الإخبارية التلفزيونية المفضلة لدى المحافظين ووجدت خلالها نائبة الرئيس نفسها مرات عدة في موقع دفاعي، ولا سيما في ما يتعلق بقضية الهجرة أو عندما سئلت عما إذا كانت قد لاحظت أي تراجع في القدرات الذهنية للرئيس بايدين.

لكن هاريس انتهزت الفرصة لشن هجوم على منافسها

Musk pours \$75m into pro-Trump group, underscoring influence on US election

Billionaire Elon Musk has funnelled about \$75m over three months into an organisation he created in support of former United States President Donald Trump, the 2024 Republican presidential candidate.

The spending, revealed in a federal disclosure on, underscores how Musk has become a key piece of Trump's efforts to win the November 5 presidential election against Democratic candidate Kamala Harris. According to Al Jazeera Net. Speaking to right-wing personality Tucker Carlson earlier this month, Musk said he had created the group, known as a political action committee or PAC, to "support the core values that I believe in".

Named the America PAC, the group describes those values as the pursuit of secure borders, sensible spending, safe cities, a fair justice system, free speech and self-protection.

Musk — who owns the car company Tesla, the social media platform X and the aerospace company SpaceX — is considered one of the wealthiest men in the world.

The South Africa-born entrepreneur endorsed Trump following an assassination attempt against the former president in Butler, Pennsylvania, in July. Musk later joined Trump on the campaign trail when Trump returned to Butler for another rally in October.

"As you can see, I am not just MAGA. I am dark MAGA," Musk said at the time, gesturing to his black "Make America Great Again" hat.

Speaking at the Butler rally, Musk said Democrats want "to take away your freedom of speech, they want to take away your right to bear arms, they want to take away your right to vote, effectively".

Trump has regularly referenced Musk's endorsement on the campaign trail. He also pledged to tap Musk to lead a newly envisioned government efficiency commission if he regains the White House in November.

All told, America PAC had spent \$87m on the race as of October 9, largely investing in voter mobilisation and canvassing efforts in the battleground states of Pennsylvania, Michigan, North Carolina, Wisconsin, Georgia, Nevada and Arizona.

As a result of the Supreme Court's 2010 Citizens United ruling, corporations have been able to spend an unlimited amount on political activities in support of candidates, as long as they do not directly coordinate with a campaign.

Previously, corporations were limited as to how much they could spend to help a candidate win. But the Citizens United decision paved the way for the creation of super PACs, which — unlike traditional PACs — have no cap on fundraising.

Spending in US elections has since surged. The ruling also saw an increase in so-called "dark money", with individual able to hide their election spending through shell companies that donate to super PACs.

OpenSecrets, a politics watchdog, projects that a record total of \$15.9bn will be spent on federal elections during the 2024 season.

That will exceed the \$15.1bn spent during the 2020 election cycle — though, when adjusted for inflation, the value of that dollar amount is roughly worth \$18.3bn in today's currency.

OpenSecrets also reported that outside spending on campaigns — including through Musk's America PAC — is well outpacing previous election cycles.

Outside groups have spent nearly \$2.6bn so far this year, and there is still a month until the election. That's nearly a billion more than at the same point in 2020.

OpenSecrets said outside spending has favoured conservatives this election season, in a reversal from last year, when liberals received more.

Source: Al Jazeera and news agencies



هاريس تهزأ من ترامب بعدما تحول تجمع انتخابي له الى عرض موسيقي

ودافع دونالد ترامب عن ذلك على شبكته تروث سوشال وكتب «لقد كان الأمر مختلفا عن المعتاد، لكن انتهى الأمر بكونه أمسية رائعة!».

ثم أكد خلال مقابلة في شيكاغو أن كامالا هاريس «غير قادرة على النجاح في فحص الإدراك المعرفي».

وكانت المرشحة الديمقراطية التي تحتفل بعيد ميلادها الستين، اتهمت عدة مرات منافسها في السباق الى البيت الأبيض بأنه «غير سوي» عقليا.

- «هللويًا» و«واي ام سي آيه» -

يقدم فريقها تصرفات دونالد ترامب الذي كان يبدو مشوشا أحيانا خلال تجمعاته الانتخابية على انها دليل على تدهور معرفي محتمل للمرشح الجمهوري. ويرفض ترامب بشكل قاطع هذه الانتقادات.

وقال أمام مؤيديه «سأبقيكم على اطلاع عندما أفقد السيطرة، أعتقد فعليا أنني سأكون قادرا على قول ذلك لكم».

لكن ترامب استبعد الترشح عام 2028 في حال هزيمته في الخامس من تشرين الثاني/نوفمبر، مشيرا إلى أن هذه الحملة ستكون فعليا الأخيرة له.

خلال التجمع الانتخابي الاثني، كان بإمكان الحاضرين الاستماع الى أغنية «Con Te Partiro» لأندريا بوتشيلي وسارة برايتمان، و«Hallelujah» التي يؤديها روفوس ويترايت، و«Nothing Compares 2 U» لسينيد أوكونور و«أميركان تريلوجي» لإلفيس بريسلي، و«Rich Men North of Richmond» لأوليفر أنتوني، و«November Rain» لفرقة غانز أن روزيز وبالتأكيد أغنية الديسكو الحاضرة دائما خلال تجمعات ترامب الانتخابية «واي ام سي آيه» لفرقة فيليج بيبول.

وقد طلب مشاهير آخرون في عالم الموسيقى مثل فرقة أبا وبروس سبرينغستين ونيل يونغ وسيلين ديون ورولينغ ستونز من المرشح الجمهوري التوقف عن بث أغانيهم خلال تجمعاته الانتخابية.

وكانت هاريس ركزت في وقت سابق انتقاداتها على خطاب الرئيس السابق. وخلال تجمع انتخابي في مقاطعة إيربي الأكثر انقساما بين المرشحين الجمهوري والديموقراطية في بنسلفانيا، عرضت هاريس تسجيلًا مصورًا يظهر لقطات لترامب وهو يدعو إلى سجن المعارضين السياسيين ويكرر الحديث عن «أعداء الداخل».

وذكرت هاريس أن ترامب سيضطهد فئات سبق أن استهدفتها مثل الصحافيين والمسؤولين عن تنظيم الانتخابات والقضاة الذين «يصرون على الامتنال للقانون بدلا من الاذعان لرغباته».

طرحت المرشحة الديمقراطية للرئاسة الأميركية كامالا هاريس مجددا تساؤلات حول الصحة العقلية لمنافسها الجمهوري دونالد ترامب قائلة «أمل أن يكون بخير» بعدما تحول تجمع انتخابي متلفز عقده الى جلسة موسيقية مرتجلة قام خلالها بالاستماع مطولا على المسرح الى أغانيه المفضلة. وفقا له «أ ف ب».

علق فريق حملة هاريس الذي بث شريط فيديو عن الواقعة، بالقول «يبدو ترامب تائها ومربكا وكأنه متجمد على المسرح».

ورد دونالد ترامب الذي سيكون أكبر رئيس أمريكي سنا يؤدي اليمين الدستورية إذا فاز في الخامس من تشرين الثاني/نوفمبر، على ذلك برسالة ليلية نشرها على شبكته الاجتماعية، قائلاً إنه حصل على نتائج «استثنائية» في اختبارين معرفيين منفصلين.

وأكد الرئيس الجمهوري السابق (78 عاما) قبل ثلاثة أسابيع من الانتخابات، «أنا بصحة أفضل بكثير من كلينتون وبوش وأوباما وبايدن، وخصوصا كامالا».

جرى المشهد الغريب خلال تجمع انتخابي من نوع «تاون هول» أي جلسة أسئلة وأجوبة مع الناخبين- نظمته المرشح في أوكس بولاية بنسلفانيا الاثني.

تم توقيف الحدث الذي نظم في قاعة رديئة التهوية على ما يبدو، عندما أصيب اثنان من الحاضرين بوعكة صحية ما تطلب تدخل المسعفين. وقال دونالد ترامب مازحا «هل يريد أي شخص آخر أن يفقد وعيه، ارفع يدك من فضلك؟» وبعد ذلك ومع مرور نصف ساعة فقط على بدء التجمع، قال ترامب «ماذا لو أقمنا مهرجانا موسيقيا؟ (...)

فلنوقف الأسئلة، ولنستمع الى الموسيقى».

- «غير سوي» -

وطلب المرشح الجمهوري بث قائمة الموسيقى المفضلة لديه وأولها أغنية مغني الأوبرا لوتشيانو بافاروتي «أفي ماريا». غالبا ما يوصف دونالد ترامب بأنه متعلق جدا بقوائم الأغاني المفضلة لديه والتي يحب تشغيلها على طائرته الخاصة أو في مقر إقامته في ماراغو في فلوريدا. لكن، في هذه الحالة سادت الدهشة إذ لم يستأنف جلسة الأسئلة والأجوبة بعد هذا التوقف.

وقال ترامب «من يريد إذن سماع الأسئلة؟»، لذلك اتخذت تلك الليلة منعطفا غير اعتيادي لأمسية انتخابية تم خلالها بث موسيقى على مدى نصف ساعة فيما كان الرئيس السابق يتمايل حاملا المذياع بيده، في مشهد سخر منه الديموقراطيون.

ملياردير يهودي يصرّ على هزيمة ترامب

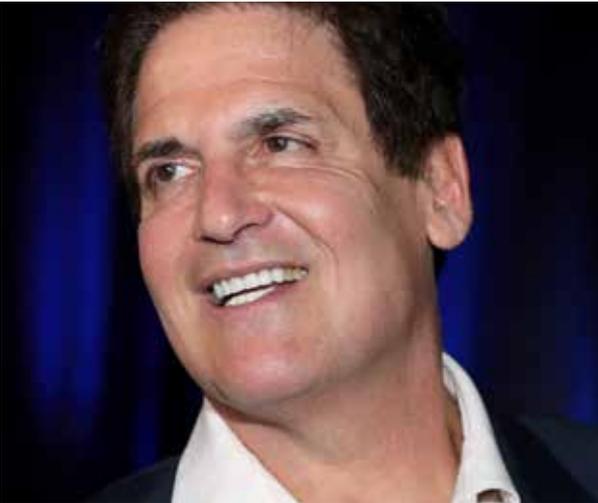
قالت صحيفة إسرائيلية إن مارك كوبان رجل الأعمال الناجح والنجم التلفزيوني يمثل شخصا بمثابة جيش بمواجهة غريمه الملياردير الآخر إيلون ماسك وغيرهم من المليارديرات الذين يدعمون سباق المرشح الجمهوري دونالد ترامب للبيت الأبيض من خلال دعم منافسته الديمقراطية كامالا هاريس.

وفي مقال لها بصحيفة يديعوت أحرونوت، تحدثت تسيبي شميلوفيت عن كوبان قائلة إنه يهودي وشخصية معروفة بفضل مشاريعه العديدة وثروته وظهوره التلفزيوني على مر السنين، وتقدر ثروته بأكثر من 6 مليارات دولار، وأصبح مليارديرا بفضل استثماراته التكنولوجية المبكرة.

ورغم أنه كان في السنوات الأخيرة نجما في برنامج الواقع الشهير «شارك تانك» فإن أنجح استثماراته كان فريق دالاس مافريكس الذي أصبح عام 2000 المساهم الرئيسي في رأسماله مقابل 285 مليون دولار، وبعد ربع قرن أصبحت قيمة المافريكس تُقدر بنحو 6 مليارات دولار. وقد باع كوبان معظم أسهمه في الفريق العام الماضي، لكنه لا يزال يشغل منصبا إداريا مهنيا.

وبعد فترة وجيزة من تعيين هاريس المرشحة الرئاسية خلفا لجو بايدن، أعلن كوبان دعمه لها، بشكل شبه شخصي، في محاولة لتفكيك رواية ترامب بأن المرشح الجمهوري هو رجل أعمال ناجح بسياسات اقتصادية متفوقة. وبدأ الأمر بمعركة على منصة «إكس» ضد أنصار ترامب، ولكن الأسبوع الماضي قرر كوبان أن يأخذ خطوة أخرى ويصعد إلى المسرح.

وظهر كوبان في تجمع انتخابي في ويسكونسن، حيث قال إن سياسات ترامب التجارية والجمركية ستعيد التضخم وتسحق أحلام رجال الأعمال. كما زار أريزونا السبت ومن المتوقع أن يظهر في ميشيغان إلى جانب دوغ إيمهوف زوج هاريس.



الانتخابات الأميركية... نكات يسميها المستخدمون حقائق

مليون أميركي. إذا كان هذا ما يريدون سماعه، فسيسخرونه».

سخرية مفضلة من مرشحي الانتخابات الأميركية

غالباً ما يتسبب هذا النوع من الخيال الساخر، الذي يروج له كلا الحزبين السياسيين المرشحين في الانتخابات الأميركية الرئاسية، في إثارة ضحك المستخدمين في الإنترنت، لكن الباحثين يتعاملون جدياً مع قدرة المنشورات الساخرة على خداع الجمهور. قال الكاتب المتخصص في الأمور التقنية، كيسي نيوتن، في تعليق على الإنترنت: «عبر الشبكات الاجتماعية، يغمر الديمقراطيون والجمهوريون موجز الأخبار بتصريحات كاذبة بوضوح عن بعضهم بعضاً، ويطلقون عليها نكتة».

وزعمت بعض المنشورات المنتشرة زوراً أن أحد المعجبين المقيمين في ولاية أيوا بحركة «اجعل أميركا عظيمة مرة أخرى»، الحركة السياسية والشعار الذي روج له ترامب، قد أحرق منزله عن طريق الخطأ أثناء محاولته حرق علم المليين. لكن «فرانس برس» وجدت أن الادعاء نشأ من نكتة. وزعمت منشورات أخرى زوراً أن مشروع 2025، وهو مجموعة من المقترحات السياسية التي قدمتها مؤسسة هيريتيج فاوندیشن البحثية المحافظة، يوصي بإلزام النساء بحمل جوازات الدورة الشهرية» لمراقبة دورتهن الشهرية وحملهن. لكن المؤسسة قالت إن هذا

تنتشر في مواقع التواصل الاجتماعي نكات ساخرة تحمل ادعاءات يأخذها المستخدمون على محمل الجد، ويتعاملون معها على أنها حقيقية، ما يُعزّز ارتباطك المواطن الأميركي على بُعد أسابيع قليلة من الانتخابات الأميركية في الخامس من نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل. وتسمى منظمة «مشروع محو الأمية الإخبارية» غير الربحية مثل هذه المعلومات المضللة بـ«السخرية المسروقة»، أي انتزاع المحتوى الساخر من سياقه الأصلي وتقديمه كمعلومات دقيقة من دون تنبيه واضح. تشير مديرة المشروع، هانا كوفينغتون، في حديث إلى وكالة فرانس برس، إلى أن «الأشخاص الذين لا يدركون النكتة يأخذونها على محمل الجد».

قبل انطلاق موسم دوري كرة القدم الأميركية، زعم مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي زوراً أن فريق مينيسوتا فايكنغ قد أدان تيم والز، حاكم الولاية والمرشح الديمقراطي لمنصب نائب الرئيس، متسائلاً عن أهليته للقيادة، لكن الفريق لم يصدر أي بيان من هذا القبيل. وقد وجد مدققو الحقائق في الوكالة أن الكذبة وُلدت في صفحة فيسبوك يديرها الساخر كريستوفر بليز، والتي تشير إلى أن «لا شيء في هذه الصفحة حقيقياً». ويقول بليز إن جمهوره المستهدف يشارك هذه الادعاءات لأنها «تتناسب مع روايته المنحازة عن العالم، وليس لأنهم يؤمنون بها بالضرورة»، مضيفاً: «لم يعد مهماً ما إذا كان الشيء صحيحاً أم لا بالنسبة إلى قرابة 35

الادعاء كاذب تماماً. وكان موقع هافواي بوست، الذي أسسه الساخر السياسي داش ماكنتاير، أول من نشر كلا الادعاءين. ويصر ماكنتاير على أنه لم يكن يحاول «نشر الأخبار المزيفة»، ولكن السياسيين يستحقون السخرية في مناخ من «الجنون السياسي».

ويقول للوكالة: «ليس خطئي حقاً أنني إذا زيفت حوادث مزعومة تتعلق بترامب لانتقاد شخصيته الرهيبة والسخرية منها وأخذها المشاهدون على محمل الجد»، مضيفاً: «هناك دائماً أشخاص ساذجون وقليلو المعلومات، لكنني لا أعتقد أن هذا يعني أن الكوميديا الساخرة لا تنتمي» إلى وسائل التواصل الاجتماعي.

لكن كوفينغتون توضح أنه، عند التصفح العفوي للإنترنت، قد تبدو مثل هذه المنشورات من دون إشارات توضح أنها ساخرة، وتنفق إلى السياق الحقيقي. وتضيف أن بعض الجهات الفاعلة التي تسعى إلى التأثير تستغل هذا الاتجاه «لتحويل الغضب إلى نفقات»، وتلفت إلى أن «الممارسات الواضحة والمتسقة مثل وضع علامة مائية على شيء ما باعتباره سخريّة أمر مهم للغاية للمساعدة في الحفاظ على سياقه الأصلي»، مضيفاً: «لا توجد لدى معظم المنصات أي سياسات حقيقية تفرضها باستمرار في ما يتعلق بهذا النوع من المحتوى، لذا يتعين علينا كمستهلكين التحقق قبل المشاركة».

نواب أمريكيون يدعون بايدين للسماح بدخول الصحفيين إلى غزة

وفي الوقت الذي أصبح فيه المعلومات الموثوقة أكثر أهمية من أي وقت مضى، فإن القيود المفروضة تضر بحرية الصحافة».

ومنذ 7 أكتوبر 2023، وبدعم أمريكي مطلق، ترتكب إسرائيل إبادة جماعية بغزة، خلفت أكثر من 142 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين.

وتواصل تل أبيب مجازرها متجاهلة قرار مجلس الأمن الدولي بإنهائها فوراً، وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية وتحسين الوضع الإنساني الكارثي بغزة.

دعا النواب كلا من بايدين وبلينكن للضغط على إسرائيل من أجل «توفير وصول وسائل الإعلام دون عوائق».

ومنذ بدء الإبادة الجماعية التي تشنها إسرائيل في غزة بتاريخ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، قتل 117 صحفياً، وأصيب عدد كبير بجروح.

وفي 6 أكتوبر بدأ الجيش الإسرائيلي قصفاً غير مسبوق لمخيم وبلدة جباليا ومناطق واسعة شمال القطاع، قبل أن يجتاح هذه المناطق، بذريعة «منع حركة حماس من استعادة قوتها»، بينما يقول الفلسطينيون إن إسرائيل ترغب في احتلال المنطقة وتهجيرهم.



دعا 64 عضواً بمجلس النواب الأمريكي، الرئيس جو بايدين للضغط على إسرائيل من أجل السماح لوسائل الإعلام بالوصول إلى قطاع غزة «دون عوائق».

ويعت 64 نائباً بقيادة الديمقراطي جيمس ماكغورن، رسالة إلى بايدين ووزير الخارجية أنتوني بلينكن، اللذين يقدمان دعماً مطلقاً لإسرائيل في حرب الإبادة التي ترتكبها بحق الفلسطينيين بقطاع غزة. وفقاً لوكالة الأناضول.

وأعرب النواب في رسالتهم عن قلقهم إزاء القيود الإسرائيلية المفروضة على وصول وسائل الإعلام إلى قطاع غزة منذ بدء الإبادة قبل أكثر من عام.

وأكدوا أن هذه القيود أدت إلى صعوبات خطيرة في الحصول على معلومات دقيقة من قطاع غزة.

وأوضحوا أن الأخبار المحدودة تدفع للشكوك، وأنه

US presidential candidate Kamala Harris appears to say genocide in Gaza is 'real'

US presidential candidate Kamala Harris appeared to agree with a protester who called Israel's war on Gaza a genocide on, saying that what he was talking about was "real".

In a video widely circulated on social media, a student interrupted Harris while she was speaking at the University of Wisconsin – Milwaukee. According to The New Arab.

Harris was telling students that she was "so invested in them" before the protesting student, who was wearing a kuffiyeh in solidarity with Palestinians, told her "And in genocide, right? Billions of dollars in genocide you invested in?"

The Democrat vice-presidential candidate said that she respected the student's right to speak.

"I respect your right to speak. I'm speaking right now, I know what you're speaking of. I want the ceasefire. I want the war to end," she said.

However, the student continued to confront Harris with the casualty figures from Israel's indiscriminate war on Gaza, telling Harris "What about genocide? 42,000 people are dead, 19,000 children are dead and you won't call it a genocide."

He was then ejected from the room by university police, and cited for disorder.

After he left Harris said, "Listen, what he's talking about, it's real. It's real. That's not the subject that I came to discuss today, but it's real, and I respect his voice."

Harris, although saying she wants a ceasefire, has been frequently criticised for her continued support for Israel despite its ongoing indiscriminate killing in Gaza.

She has ruled out cutting off arms supplies to Israel and reiterated her support for what she calls Israel's "right to defend itself".

Many Arab-American voters, many of whom live in the crucial swing state of Michigan, have said they will not vote for her.

On, Israeli airstrikes killed 87 people in Beit Lahia in northern Gaza, as Israeli forces continued to implement a suspected plan to force inhabitants of the north of the Gaza Strip to leave their homes or face death or starvation.

In further comments, Harris said that the killing of Hamas leader Yahya Sinwar by Israel "creates an opening that I believe we must take full advantage of - to dedicate ourselves to ending this war and bringing the hostages home".

She also called what was happening in Gaza a "tragedy" and spoke of the "extraordinary number of innocent Palestinians that have been killed".



الطريق إلى البيت الأبيض يبدأ من... «ماكدونالدز»

وجبة «ماكدونالدز» إليه. وقد تم تسليم ترمب الوجبة في المحكمة خلال محاكمته بالاحتياط في أكتوبر (تشرين الأول) الماضي ومحاكمته في مارس (آذار). ويقال إن الرئيس آنذاك دفع ثمن مائدة الوجبات السريعة من جيبه الخاص. ويفضل ترمب، البالغ من العمر 78 عاماً بيغ ماك، وربع باوند، وشرائح السمك، وميلك شيك الشوكولاته، والبطاطس المقلية، وبيض ماك مافن، وفطائر التفاح. وفي قاعة المدينة عام 2016، قال ترمب لشبكة «سي إن إن» إنه يحب وجبات «ماكدونالدز» لأنه كان متأكداً من أنها «مستوى معين». وفي مقابلة أخرى، قال نجل ترمب، دونالد ترمب جونيور: «أعتقد بأن والدي يعرف قائمة «ماكدونالدز» أفضل بكثير مما عرفته كامالا هاريس على الإطلاق».

على الرغم من أن هذه هي الانتخابات الأولى التي اختلف فيها المرشحون حول أوراق اعتمادهم في «ماكدونالدز»، فقد كان رونالد ريغان من أشد المعجبين بسلسلة المطاعم الشهيرة، وكثيراً ما تم تصويره وهو يأكل في منافذ «ماكدونالدز». خلال إدارتي ريغان وجورج بوش الأب، في الثمانينات والتسعينات، بدأت «ماكدونالدز» في التوسع بسرعة خارج الولايات المتحدة. أصبحت السلسلة اختصاراً للعلوة التوسعية؛ طوابير الانتظار عند افتتاح الفرع في الساحة الحمراء بموسكو، عُدت رمزاً لانتصار الرأسمالية على الشيوعية. (انسحبت «ماكدونالدز» من روسيا بعد الغزو الكامل لأوكرانيا في عام 2022). وكان بيل كلينتون يتوقف لتناول الطعام في «ماكدونالدز» في أثناء ركضه الصباحي.

ويعد «ماكدونالدز» أصغر مطعم ديمقراطي في العالم، كما يقول أستاذ التاريخ الأمريكي مورغان، ويضيف: «منذ نشأته، كان يرمز إلى شيء ما في الولايات المتحدة، حيث يمكنك تناول الطعام أو الحصول على الوجبات الجاهزة بغض النظر عن وضعك الاقتصادي في الحياة. الأمريكيون جميعاً متشابهون في «ماكدونالدز». ومن نواح عديدة، إنه من الصادرات الأمريكية العظيمة». وفي ظل تقائل كل من ترمب وهاريس على كل صوت الانتخابات الأمريكية، عُدت الصحيفة البريطانية أن حيلة ترمب بتجربة العمل في «ماكدونالدز» محاولة للسيطرة على كل صوت، وأن «ثمرة بطاطس مقلية واحدة» قد تحدث فرقاً كبيراً.

وعُدت الصحيفة البريطانية أن الوقت الذي قضته هاريس في «ماكدونالدز» يميزها بوصفها شخصاً من العامة كان عليه أن يعمل من أجل «مكانه على الطاولة»، على النقيض من خصمها الذي وُلد مع ثروة هائلة. وعلى النقيض من ذلك، يريد ترمب تقديم نفسه رجل أعمال «لا يخشى أن تنتسخ يده». وفي هذا الصدد، يقول إيفان مورغان، أستاذ فخري للتاريخ الأمريكي في جامعة لندن: «إن التقاط صور لترمب في مطعم الوجبات السريعة يرسل برسالة، خصوصاً إلى الناخبين من ذوي الياقات الزرقاء، مفادها بأن هذا الرجل يعرف شيئاً عن حياتهم. كما يعزز سمعته بصفته رجل أعمال، ويُقدَّر أن كثيراً من الأمريكيين يأكلون هناك».

وقد قُدِّرت «ماكدونالدز» أن 1 من كل 8 أمريكيين عمل لديها. وخلال خطاب ألقاه في أغسطس (آب)، قال نيم والز، مرشح هاريس لمنصب نائب الرئيس: «هل يمكنك ببساطة أن تتخيل دونالد ترمب يعمل في «ماكدونالدز»، ويحاول صنع ماك فلوري أو شيء من هذا القبيل؟ إنه لا يستطيع تشغيل آلة ماك فلوري هذه حتى لو كلفه ذلك أي شيء».

كما عمل دوغلاس إيمهوف، زوج هاريس، في «ماكدونالدز» ولديه صورة «موظف الشهر» لإثبات ذلك، كما عرض بفخر في برنامج جيمي كيميل الحواري. ولكن هاريس نفسها كانت أقل صراحة في تقديم أدلة ملموسة على عملها، بعد أن زعم كوينتين فولكس، نائب مدير حملتها، أنها عملت في فرع في ألاميدا في صيف عام 1983. ونتيجة لذلك، أصبح ترمب مهووساً بفكرة أن هاريس ضللت الناس بشأن عملها هناك. وقال الأسبوع الماضي إنها «كذبت». وتابع: «لقد تحققنا من الأمر. قالوا إنها لم تعمل هنا أبداً». وقال ترمب، الأحد، إنه «عمل لمدة 15 دقيقة أكثر من كامالا».

ولا شك في حماس ترمب كمستهلك لـ«ماكدونالدز». ففي عام 2002، ظهر في إعلان عن مجموعة «ماكدونالدز» بسعر دولار واحد. وفي عام 2019، عندما فاز فريق جامعة كليسون، تايغرز، ببطولة كرة القدم الجامعية، قام الرئيس آنذاك خلال حفل استقبال البيت الأبيض الخاص بهم، بتقديم وجبات من «ماكدونالدز»، بالإضافة إلى بعض العناصر من «برغر كنغ».

كما كتب صهر ترمب، جاريد كوشنر، في مذكراته عام 2022 أنه كان يعلم أن الرئيس يتعاقب من «كوفيد» عندما طلب إحضار

سلسلة المطاعم الشهيرة أصبحت ساحة معركة انتخابية رئيسية في الولايات المتحدة تعُد سلسلة مطاعم «ماكدونالدز» علامة تجارية بارزة في الثقافة الأمريكية، ويبدو أنها أصبحت مؤخراً ساحة للتنافس السياسي بالتزامن مع الاستحقاق الرئاسي الأمريكي، في نوفمبر. وفقاً لـ «الشرق الأوسط». وارتدى المرشح الجمهوري للرئاسة الأمريكية دونالد ترمب، الذي يُعرَّف عنه ولعه بالوجبات السريعة، مئزر مطاعم «ماكدونالدز» الأسود والأصفر، في أحد فروع ولاية بنسلفانيا الأمريكية؛ ليساعد العمال في قلي البطاطس، وتسليم الزبائن طلباتهم. وقال ترمب وهو يتلذذ بفرصة التفوق على كامالا هاريس في عيد ميلادها: «هذا أمر ممتع، يمكنني القيام بذلك طوال اليوم. لن أمانع في هذه الوظيفة».

وذكر تقرير لصحيفة «التليغراف» أن الانتخابات الرئاسية الأمريكية الحالية تعُد «انتخابات ماكدونالدز»، فقد استخدم الساسة منذ فترة طويلة سلسلة مطاعم الوجبات السريعة نموذجاً لريادة الأعمال والقيم الأمريكية أو للإشارة إلى أذواق الناس. وهذه هي المرة الأولى التي تدور فيها معركة صريحة حول العمل هناك.

وكانت حيلة ترمب رداً على ادعاء هاريس أنها عملت في «ماكدونالدز» في ألاميدا، بولاية كاليفورنيا؛ للمساعدة على دفع تكاليف دراستها الجامعية.

وفي المقابلات ومقاطع الفيديو الخاصة بالحملة، أشارت نائب الرئيس، بشكل متكرر، إلى عملها هناك «لتحضير البطاطس المقلية»، قائلة إن هذا جزء من سبب رغبتها في دعم الأسر العاملة. وقالت هاريس، في سبتمبر الماضي: «جزء من السبب الذي يجعلني أتحدث عن العمل في «ماكدونالدز» هو أن هناك أشخاصاً يعملون في «ماكدونالدز» في بلدنا يحاولون تكوين أسرة»، مضيفة أن «جزءاً من الاختلاف بيني وخصمي يشمل وجهة نظر كل منا بشأن احتياجات الشعب الأمريكي، وما مسؤوليتنا في تلبية هذه الاحتياجات».

وقد دعمت هاريس إضراب عمال «ماكدونالدز» من أجل تحسين الحقوق. في حديثها إلى درو باريمور، قالت إنها تحب بشكل خاص الكاتشب الذي تقدمه سلسلة الوجبات السريعة. ودعمت هاريس احتجاجاً لعمال «ماكدونالدز» من أجل الحصول على أجور أفضل في لاس فيغاس عام 2019.



غاضبون منه لدعمه إسرائيل... عرب أميركيون يرون الانتخابات فرصة لمعاكبة الحزب الديمقراطي

أ ف ب - العربي الأمريكي اليوم - واشنطن -

تتابع إيمان بيضون السيد، كغيرها من آلاف الأميركيين من أصل لبناني، برعب مشاهد الدمار في الشرق الأوسط، وتنتظر موعد الانتخابات الرئاسية الأمريكية الشهر المقبل، والتي قد تشكل فرصة للتعبير عن موقفها حيال دعم الإدارة الديمقراطية لإسرائيل.

تقول بيضون السيد لـ «وكالة الصحافة الفرنسية»: «دائماً ما كنت ديمقراطية، لكن في ظل ما يحدث، لم أعد واثقة مما أشعر به».

كغيرها من العرب الأميركيين، تفكر بيضون السيد في الحؤول دون فوز كامالا هاريس، نائبة الرئيس جو بايدن والمرشحة إلى انتخابات الخامس من نوفمبر (تشرين الثاني)، بالسباق إلى البيت الأبيض، عقاباً لها على الدعم الذي وفّرت إدارتها لإسرائيل منذ بدء الحرب في قطاع غزة قبل سنة.

وغادرت بيضون السيد (37 عاماً) المولودة في ميشيغان، محلها في ديربورن هايتس لجمع التبرعات للبنان. فبعد عام على تبادل القصف عبر الحدود على خلفية الحرب في قطاع غزة، دخلت إسرائيل و«حزب الله» اللبناني المدعوم من إيران في مواجهة مفتوحة اعتباراً من 23 سبتمبر (أيلول). وكثفت الدولة العبرية غاراتها الجوية على مناطق لبنانية خصوصاً معاقلة الحزب في الجنوب والشرق والضاحية الجنوبية لبيروت، وأطلقت عمليات برية «محدودة» في المناطق الحدودية في 30 منه.

وأُسفر ذلك عن مقتل أكثر من 1500 شخص، بحسب السلطات اللبنانية، وتهجير ما لا يقل عن 700 ألف، بحسب الأمم المتحدة.

وتوضّح بيضون السيد التي ارتدت سترة عليها شجرة أرز، وهي رمز العلم اللبناني، «لجميعنا أقارب وأصدقاء وضحايا من العائلة في الوطن».

تضيف: «حقيقة أن أي مرشح لا يتحدث عن وقف إطلاق النار أو حظر الأسلحة (إلى إسرائيل) أمر محبط للغاية»، مشيرة إلى أنها قد تصوّت لصالح مرشحة الحزب الأخضر جيل ستاين، وليس للمنافس الجمهوري لهاريس، دونالد ترمب.

في عام 2020، صوتت مقاطعة واين حيث تقع ديترويت وضواحيها، بنسبة 68 في المائة لصالح بايدن، ما أتاح له

التفوق بفارق 150 ألف صوت فقط على ترمب في الولاية المتأرجحة المهمة.

وبحسب رونالد ستوكتون، أستاذ العلوم السياسية المتقاعد في جامعة ميشيغان - ديربورن والخبير في شؤون الشرق الأوسط، يبلغ عدد الأميركيين من أصول عربية نحو 300 ألف في ميشيغان، وكانت مساهمتهم وازنة في فوز بايدن.

وبحسب ستوكتون فإن الرئيس السابق ترمب «أغضب العرب الأميركيين بسياساته المناهضة للمسلمين والمؤيدة لإسرائيل. ولذلك صوتوا بقوة لصالح بايدن في عام 2020».

* «صفعة على الوجه»

واستقطبت ديربورن، المعروفة بصناعة السيارات وبكونها مسقط رأس هنري فورد، العديد من المهاجرين خلال القرن العشرين. وانتخبت المدينة أول رئيس بلدية مسلم في العام 2022.

ومع تبقي أقل من أسبوعين على الانتخابات، يسود غضب ملموس تجاه إدارة بايدن التي قدمت دعماً سياسياً وعسكرياً كبيراً لإسرائيل منذ اندلاع الحرب في غزة إثر هجوم «حماس» على جنوب الدولة العبرية في السابع من

أكتوبر (تشرين الأول) 2023، فضلاً عن استخدام حق النقض في مجلس الأمن ضد دعوات وقف إطلاق النار في القطاع.

يرى مروان فرج (51 عاماً) الذي انتقل من لبنان قبل 35 عاماً، أن الديمقراطيين تجاهلوا الانتخابات التمهيدية في فبراير (شباط) عندما اقترح أكثر من 100 ألف ناخب بالأوراق البيضاء احتجاجاً على سياسة واشنطن في الشرق الأوسط.

ويضيف رجل الأعمال الذي جلس في مقهى يماني أن عدم المبالاة هذه تعدّ «صفعة على الوجه، ويجب أن نردّها»، متابعاً: «لقد دعّموا هذا التطهير العرقي والإبادة الجماعية منذ اليوم الأول، بأموال ضرائبنا، وهذا خطأ».

ودعت اللجنة العربية الأمريكية للعمل السياسي، وهي منظمة سياسية محلية مؤثرة، إلى عدم التصويت لهاريس أو ترمب، وذلك على عكس ما قامت به في 2020 عندما أيدت الديمقراطي بايدن.

وقالت المنظمة إن هاريس وترمب «يدعمان بشكل أعمى الحكومة الإسرائيلية الإجرامية بقيادة المتطرفين اليمينيين، بما في ذلك رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو».

ويرى ستوكتون أن الغضب من الحرب الديمقراطي يتعدى المجتمع العربي الأميركي ليشمل العديد من الشباب، ما يجعل النزاع الراهن مسألة «خطيرة» بالنسبة

لليدقراطيين.

* «إحباط بالغ»

مع ذلك، يحذّر كثيرون من مخاطر عودة ترمب الذي فرض «حظراً» على المسافرين من بلدان ذات أغلبية مسلمة، ونقل سفارة واشنطن في إسرائيل إلى القدس.

وكتب إسماعيل أحمد، وهو من الحزب الديمقراطي ومدافع عن القضايا العربية الأمريكية، في صحيفة «ديترويت فري برس»، إنه ليس «الدينا خيار سوى التصويت لكامل هاريس».

وبحسب أحمد، فإن هاريس «تدعو إلى وقف إطلاق النار وحل الدولتين» بينما يرفض ترمب «الاعتراف باحتلال الأراضي الفلسطينية، ويعارض دولة فلسطينية مستقلة ويدعم بثبات رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو». بالنسبة لمحمد علي إلهي، وهو أحد أئمة ديربورن هايتس، يعاني الناخبون من «إحباط بالغ وانفطار في القلب لدرجة أنهم لا يأخذون ذلك في الاعتبار. هم يفكّرون (ما الذي سيكون أسوأ مما تراه بالفعل؟)».

ويشير الإمام، وهو من أصل إيراني، إلى أن الناخبين يتساءلون كيف يمكن أن يصبح الوضع في غزة ولبنان أسوأ.

وترى ميشو عاصي المولودة في لبنان، وناشطة مجتمعية لليدقراطيين، أن السكان أصيبوا بخيبة أمل. وتشير «عادة، كنت أحشد الناس وأقنع الأبواب وأحاول استقطاب أصوات الناخبين. ولكنني الآن لا أستطيع أن أفعل الشيء نفسه».

ليست عاصي بعيدة بدورها عن تبعات الحرب في لبنان، فهي رحبت بتأثر بالغ الأسبوع الماضي بوالديها في مطار ديترويت بعد فرارهما من جنوب لبنان الذي يتعرض لغارات إسرائيلية عنيفة.

وتقول «الناس الآن يركزون على من سيوقف هذه الإبادة الجماعية. وإذا طلبت منهم الخروج والتصويت، سيقولون لي: لا يهمني. لن تكون لأصواتهم أهمية متى تعلق الأمر بالإبادة الجماعية».



American Arabs, Muslims feel 'betrayed' by Biden administration as Gaza genocide anniversary

American Arabs and Muslims, who fiercely denounced the US' unwavering support for Israel's genocide in the Gaza Strip, feel "betrayed" by the Biden-Harris administration as the first anniversary of the ongoing tragedy approaches.

As many dynamics have shifted in the Middle East during the last year, the administration appears to be losing significant credibility with American Arabs and Muslims. Demands from non-governmental organizations urging the Biden administration to take action for a cease-fire and halt arms shipments to Israel have resonated in Washington, but have not resulted in any concrete policy changes.

"We're very frustrated and angry with this president who has put Israeli interests over humanitarian interests and over American interests, and also, he betrayed the trust that we have given him as a president," Nihad Awad, head of the Council on American-Islamic Relations (CAIR), told Anadolu.

He said Biden has become the worst American president, adding that a genocide has been committed under his watch. Biden opposed all kinds of ceasefires, and participated in parroting the Israeli talking points, said Awad.

"Our feelings as American Muslims, is just like the feelings of all people's conscience around the world seeing the devastation, the carnage, the genocide committed by the extremist Israeli government's army in Gaza and now into Lebanon and threatening to engulf the region into a major war," said Awad.

"We're looking at an extreme Israeli government that is planning to annex and ethnically cleanse the entire Palestine, fulfilling a false religious narrative. So, it is more

painful for us because this is happening and supported by our own government, sending arms and using and exploiting and misusing our tax dollars that should go to rebuild America, to build infrastructure, finance, education and healthcare," he said. "We are angry at him, we are angry at (Vice President) Kamala Harris, at the entire Biden administration and also (Donald) Trump for their one-sided policies. And we believe that they will pay for it at the ballot box in November" in the presidential election.

'Disappointed with our government' Oussama Jammal, general secretary of the United States Council for Muslim Organizations (USCMO), lamented that there was not a lot of effort focusing on Gaza and the cease-fire deal that will bring the genocide in the enclave to end.

"As American Muslims, we feel so disappointed with our government, especially with President Biden, who has in his power to bring this genocide to stop, he can easily pressure Israel, who lives on American support and assistance to forces to make a deal and

stop the genocide and resolve this in a peaceful way. Unfortunately, we have not seen enough pressure put on Israel," Jammal told Anadolu.

"So, after a full year of atrocities, of genocide, innocent people, we can sense that the whole objective of this is really not about hostage or anything else. It is about ethnic cleansing. It is about completely destroying Gaza, not making it a livable place," he said.

Noting that Biden is being called "Genocide Joe" by those who criticized him for his inaction on the plight of Palestinians, who have been under an Israeli onslaught for one year, he said, "I don't think this is a good legacy for Joe Biden, with the few days left in his presidency to be remembered as such."

Jammal also voiced disappointment about promises by Biden, saying the outgoing president has not delivered any. "What we take from him is empty statements ... nobody believes Joe Biden's -- any promise that he made."

"They are unfortunately capable of allowing the Holocaust to happen back in the 40s, and now they are allowing genocide to happen in the 21st century. It is a shame," Jammal added.

Executive Director of the Islamic Society of North America (ISNA) Basharar Saleem said there is large-scale devastation and death and destruction in the Palestinian enclave. "So, there is definitely a lot of human suffering going on in Gaza for about a year now. ISNA really is calling for peace from the beginning. You know, we are calling for peace in the region. We are calling for a cease-fire from Israel. We are calling to stop this," said Saleem.

"The United States government has not shown any type of action that can prevent these things. We have not seen that from President Biden, although they talk about many efforts for a cease-fire, but we have not seen any concrete plans," he added. 'Huge list of mistakes'

Khalil Jahshan, the executive director of Arab Center Washington DC, said it



عام على الإبادة بغزة..

مسلمو وعرب أمريكا: إدارة بايدن خانت الثقة

منحناها له كرئيس، سيما أنه كان قد وعد بالسلام والأمن للشعب الفلسطيني».

واستطرد: «الآن تحول بايدن إلى أسوأ رئيس أمريكي، حيث ارتكبت أمام أنظاره جريمة إبادة جماعية، وهو من عارض أي وقف لإطلاق النار ولم يكرر سوى الخطاب الإسرائيلي».

وقال عوض إنهم غاضبون من بايدن وهاريس معاً، معرباً عن ثقته بأنهما سيدفعان الثمن في انتخابات نوفمبر/تشرين الثاني المقبل.

وأوضح في الوقت ذاته أن المجتمع العربي والإسلامي في الولايات المتحدة الأمريكية، بعيداً أيضاً عن المرشح الرئاسي دونالد ترامب بسبب سياسته المؤيدة لإسرائيل.

خبية أمل عميقة تجاه الرئيس بايدن

من جانبه قال الأمين العام للمجلس الأمريكي للمنظمات الإسلامية أسامة جمال، إن مسلمي وعرب الولايات المتحدة يشعرون بخيبة أمل كبيرة تجاه إدارة بايدن-هاريس.

وذكر جمال أنهم لا يرون جهوداً كافية لتحقيق وقف إطلاق النار في غزة، وأن عدد القتلى الفلسطينيين مستمر في التزايد يوماً بعد يوم.

وتابع: «كمسلمين أمريكيين، نشعر بخيبة أمل كبيرة تجاه حكومتنا وخاصة تجاه الرئيس بايدن. لقد كان لديه القدرة على وقف هذه الإبادة الجماعية، ويمكنه بسهولة الضغط على إسرائيل للتوصل إلى اتفاق وإنهاء هذه

الإبادة الجماعية».

وأوضح جمال أن بايدن تخلى عن القيم الديمقراطية التي دافع عنها، في سبيل مصلحة

إسرائيل.

وأضاف أن اقتراح وقف إطلاق النار الذي تم قبوله في مجلس الأمن الدولي رفضته إسرائيل ولم تفعل الولايات المتحدة شيئاً.

ويدعم أمريكي مطلق ترنك إسرائيل منذ 7 أكتوبر 2023، إبادة جماعية بقطاع غزة خلفت أكثر من 139 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وآلاف المفقودين، وسط دمار هائل ومجاعة أودت بحياة عشرات الأطفال، في إحدى أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم.

وفي استهانة بالمجتمع الدولي، تواصل إسرائيل مجازرها بغزة متجاهلة قرار مجلس الأمن الدولي بوقفها فوراً، وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية.

أعرب مسلمو وعرب الولايات المتحدة عن استيائهم الشديد من الدعم المطلق الذي تقدمه الإدارة الأمريكية لإسرائيل خلال الإبادة الجماعية في قطاع غزة، مؤكداً أنهم يشعرون بتعرضهم للخيانة من قبل إدارة الرئيس جو بايدن ونائبته كامالا هاريس.

وبالتوازي مع حدوث تغيرات كثيرة من التوازنات بمنطقة الشرق الأوسط مع مرور عام على الإبادة التي ارتكبتها إسرائيل بحق الفلسطينيين، فقدت إدارة بايدن هاريس - التي قدمت دعماً غير مسبوق لتل أبيب - مصداقية كبيرة في عيون العرب والمسلمين الأمريكيين. بحسب وكالة الأناضول.

المنظمات غير الحكومية أعربت عن استيائها الشديد

من المجازر الإسرائيلية ودعت إدارة بايدن إلى اتخاذ خطوات لضمان وقف إطلاق النار ووقف شحنات الأسلحة إلى إسرائيل، لكن تلك

المطالبات لم تسفر عن نتيجة ملموسة لتغيير السياسات الأمريكية تجاه ما يحدث من إبادة بغزة.

وأكد قادة منظمات المجتمع المدني العربي والإسلامي بالولايات المتحدة أن إدارة بايدن-هاريس

«خانتهم وخانت المبادئ التي دافعت عنها الإدارة نفسها».

بايدن تحول إلى أسوأ رئيس أمريكي

وفي السياق أعرب المدير التنفيذي المؤسس المشارك لمجلس العلاقات الأمريكية الإسلامية (CAIR)، نهاد

عوض، عن حزنه العميق إزاء الدمار الكبير والأزمة الإنسانية التي سببتها إسرائيل في

غزة.

وأضاف عوض: «مشاعرنا كمسلمين أمريكيين مثل مشاعر جميع أصحاب الضمان الحية، نرى الإبادة الجماعية والدمار والكارثة التي ارتكبتها الحكومة الإسرائيلية

المتطرفة في غزة».

وتابع: «إسرائيل تحاول تنفيذ تطهير عرقي بحق الشعب الفلسطيني بأكمله، وهذا الأمر أكثر إبلاماً بالنسبة لنا، لأن هذا الوضع تدعمه حكومتنا بإرسال أسلحة إلى إسرائيل ويتم ذلك بواسطة الضرائب التي

ندفعها».

وأشار عوض إلى أنه رغم امتلاك الإدارة الأمريكية القدرة على وقف المجازر الإسرائيلية، إلا أنها لم تتخذ الخطوات الكافية بهذا الشأن. وأردف: «نحن غاضبون للغاية من هذا الرئيس الذي يضع مصالح إسرائيل قبل أمريكا والمصالح الإنسانية. بايدن خان الثقة التي





في خطأ فادح.. واشنطن بوست: تجاهل هاريس والديمقراطيين للعرب والمسلمين الأمريكيين فتح الباب أمام ترامب لكسبهم

صحافة أمريكية

متساوية، فحياتهم يمكن التضحية بها ويقول حميد إن هاريس أعربت عن تعاطف مع الفلسطينيين بطريقة لم تظهر من بايدن، ولكنها وباستثناءات قليلة، تجنبت مخاطبة العرب الأمريكيين مباشرة. وهو ما فعلته في ميشيغان الأسبوع الماضي/ ولكن بدون أن تظهر لهم أن نهجها قد تغير. فقد اعترفت بمعاناة الفلسطينيين لكنها لم تذكر من تسبب في ذلك. و"كان الأمر وكأن كارثة طبيعية حزينة قد حلت بهم، في حين أن الأسلحة الأمريكية هي التي تسبب في معاناتهم". وفي ديترويت، عندما سُئلت على وجه التحديد عن غضب الناخبين الأمريكيين العرب إزاء تدمير غزة، لجأت هاريس إلى نقاط نقاش قديمة، قائلة: "القصة الأولى الأكثر مأساوية هي 7 تشرين الأول/ أكتوبر" وكان معاناة الفلسطينيين يجب أن تكون دائما مشروطة وفي أدنى مستوياتها. وعبر حميد عن أمله بفوز هاريس، لكنها لا تجعل الأمر سهلا للقادة العرب والمسلمين الأمريكيين الذي سيقومون بمناصرتها والدفاع نيابة عنها بقوة. ويتجاهلها لهم، فقد سمحت لترامب أن يحقق مكاسب. وتقول حملة الرئيس السابق إن مسعد بولس، وهو والد زوجة ابنة ترامب، تيفاني، عقد أكثر من 100 لقاء مع العرب الأمريكيين. وربما كان المسلمون والعرب الأمريكيون هم من سيرجحون كفته في الانتخابات. ويتوقع العالم السياسي يوسف شهود أن امتناع نسبة 40% من هؤلاء الناخبين عن التصويت أو قرارهم التصويت المرشحين من حزب ثالث، فإن الخسارة الصافية لهاريس قد تبلغ 44,000 صوت في ميشيغان و28,000 صوت في بنسلفانيا، و12,000 صوت في جورجيا.

ولكن الأمر يتجاوز العرب أو المسلم إلى حد كبير، حيث يمتد إلى التقدميين الشباب الذين يدعمون الحقوق الفلسطينية بمستويات أعلى كثيرا من نظرائهم. ومن المفترض أن يتحدث أولئك الغاضبون من التواطؤ الأمريكي في حرب إسرائيل إلى أصدقائهم وزملائهم، الأمر الذي يضعف الحماس لحملة تحتاج إلى كل المساعدة التي يمكنها الحصول عليها، وهذا وضع لا يريد أحد أن يكون فيه قبل أسبوعين من الانتخابات. ولم يفت الأوان بالنسبة لحملة هاريس، فهي تحتاج لدق ناقوس الخطر.

على منع توسع الحرب. وعليه، بات من الصعب إنكار تواطؤ إدارة بايدن في حربيين تستهدفان عمدا المدنيين والبنى التحتية المدنية. ورغم التصريحات العامة والتي تعبر عن القلق، إلا أن المسؤولين البارزين في إدارة بايدن أعطوا الضوء الأخضر لغزو لبنان. ويأتي الدعم الأمريكي المستمر، في وقت تواصل إسرائيل منع دخول المساعدات الإنسانية إلى غزة، حيث سجل شهر أيلول/ سبتمبر دخول "أدنى مستوى من المساعدات مقارنة مع أي شهر خلال العام الماضي"، وهذا هو تقييم الإدارة الأمريكية وليس أي جهة أخرى.

كل هذا، جعل من المستحيل على الناخبين المسلمين والعرب التعامل مع الأمر وكان هذه الانتخابات مجرد جولة أخرى، ويقول الكاتب: "أنا أشعر بهذا أيضا، فالولايات المتحدة تتحدث وتتخذ إجراءات عندما ترتكب فظائع جماعية ضد المدنيين في صراعات أخرى".

ويضيف أن هذا لا يحدث في الشرق الأوسط، على ما يبدو. فلعمد من الزمن، مولت الولايات المتحدة وسلحت دكتاتوريين عربا ينكرون أبسط الحقوق على شعوبهم. وكان الإزدراء لشعوب المنطقة هو التيار الكامن الذي شكل دعامة أساسية للإدارات الديمقراطية والجمهورية على حد سواء، حتى تلك التي كان من المفترض أن تكون أفضل. وكان باراك أوباما يمزج بالسر قائلا: "كل ما أحتاج إليه في الشرق الأوسط هو عدد قليل من المستبدين الأذكياء"، بينما كان يتساءل في العلن قائلا: "لماذا لا يستطيع الناس في الشرق الأوسط أن يكونوا مثل الإسكندنافيين؟".

وقد أكد تدمير غزة للكثير من العرب والمسلمين ما كانوا يشكون به في السابق: فلا يُنظر إليهم على قدم المساواة أو يستحقون كرامة متساوية، فحياة العرب والمسلمين يمكن التضحية بها. وكما قالت الكاتبة لنا منذر: "أسأل أي عربي عن أكثر شيء إيلاما اكتشفه في العام الماضي: لقد اكتشفنا مدى نزع الإنسانية عنا إلى الحد الذي جعل من المستحيل علينا أن نعمل في العالم بنفس الطريقة".

أكد تدمير غزة للكثير من العرب والمسلمين ما كانوا يشكون به في السابق: فلا يُنظر إليهم على قدم المساواة أو يستحقون كرامة

عن الموقف الداعم بغير شروط لإسرائيل والذي تمسك به بايدن طوال الحرب. وفي بداية العام الحالي، اعترف بايدن في حملة انتخابية أن القصف الإسرائيلي لغزة "لم يميز"، لكنه أضاف بشكل أثار الرجة والخوف، و"لكننا لم نفعل أي شيء غير حماية إسرائيل".

كناثبة للرئيس، تمسكت هاريس بلهجة مختلفة، حيث تحدثت في أكثر من مرة عن الظروف الإنسانية في غزة، إلا أن عددا من العثرات أدت لتبديد حسن نيتها. وبدأت المشكلة في مؤتمر الحزب الديمقراطي الذي عقد في ميشيغان بشهر آب/ أغسطس تحت شعار الخيمة الكبيرة، وتحدثت فيه مجموعة من الشخصيات الديمقراطية البارزة، إلا أن الخيمة كانت واسعة إلى حد ما. فقد طالب الأعضاء "حركة غير ملتزم" بمنح متحدث فلسطيني- أمريكي أو طبيب تطوع من غزة الفرصة لمخاطبة المجتمعين.

وتركزت الضغوط الأخيرة من أجل السماح لناثبة برلمان جورجيا، روي رمان. وكانت كلمتها المدة سلفا غير ضارة لحملة هاريس، حيث تضمنت دعما متحمسا للمرشحة الديمقراطية. وأكدت في الوقت نفسه على الحاجة الماسة لوقف إطلاق النار وتحرير الأسرى الإسرائيليين والفلسطينيين.

وقد أشار تجاهل رمان إلى حساسية حملة هاريس حتى للتعبيرات اللطيفة الداعمة لحقوق الفلسطينيين.

بات من الصعب إنكار تواطؤ إدارة بايدن في حربيين تستهدفان عمدا المدنيين والبنى التحتية المدنية في لبنان وغزة.

ويقول حميد إنه كان من السهل تخيل أن الشرق الأوسط تراجع عن دائرة الاهتمام في الفترة الأولى للمشاعر الطيبة التي أبدتها هاريس. إلا أن إسرائيل قامت في 1 تشرين الأول/ أكتوبر بغزو بري للبنان، وأسفر عن مقتل 2,400 شخص، وإجبار أكثر من خمس سكان البلد على النزوح من منازلهم. وهو ما وضع الديمقراطيين في موقف محرج، فقد كان عليهم تفسير توسع حرب تشنها حليفة تتلقى مليارات الدولارات من المساعدات العسكرية الأمريكية، رغم إصرارهم طوال العام الماضي أن الإدارة تركز جهودها

نشرت صحيفة "واشنطن بوست" مقالا لشادي حميد قال فيه إن نائبة الرئيس الأمريكي كامالا هاريس تجاهلت الصوت العربي- المسلم بشكل سمح لمنافسها دونالد ترامب بالحصول على مكاسب في وسطهم.

وقال إن الصدق الذي حصل بين العرب- المسلمين الأمريكيين والحزب الديمقراطي وصل إلى نقطة اللاعودة.

وإذا كانت الاستطلاعات الأخيرة مؤشرا على شيء، فإن معظمهم لن يصوتوا لكامالا هاريس، مما يشير إلى تحول صارخ بعد سنوات فقط من تحولهم إلى قاعدة انتخابية رئيسية للحزب الديمقراطي خلال سنوات ترامب.

وأشار حميد إلى دراسة مسحية وجدت أن نسبة 29.4% من الناخبين المسلمين قالوا إنهم يخططون للتصويت لهاريس، مما يتركها متعادلة تقريبا مع مرشحة حزب الخضر، جيل ستين. ووضع استطلاع للرأي بين الناخبين المسلمين المتدينين والمتعلمين في الجامعات في المقام الأول، نسبة الدعم لهاريس عند 14%. وفي الوقت نفسه، يعتزم 42% من العرب الأمريكيين التصويت للمرشحة الديمقراطية.

ويقول حميد إن هذه الأرقام بعيدة كل البعد عن الأغلبية الكبيرة التي صوتت لصالح جو بايدن في عام 2020.

وقال: "لقد حدث تغير ما، وفي حواراتي مع العرب والمسلمين حول البلاد، وجدت أن المزاج قائم ويائس. ويرون أن الحزب الديمقراطي تجاهل مواقف أعضائه الذين يفضل نسبة 77% منهم عدم إرسال السلاح إلى إسرائيل، ويعترف الديمقراطيون البارزون بالدمار الذي لحق بغزة، ولكنهم في الوقت نفسه لا يبدو أنهم راغبون في فعل أي شيء حيال ذلك".

الصدق الذي حصل بين العرب- المسلمين الأمريكيين والحزب الديمقراطي وصل إلى نقطة اللاعودة.

ففي مقابلة أجريت مؤخرا، فعلت رئيسة مجلس النواب السابقة نانسي بيلوسي ما يعادل هز كتفها، قائلة: "الموت أمر محزن" واقتزحت أن الأمريكيين العرب يجب أن يكونوا متنتين لأن الديمقراطيين "توافدوا لحمايتهم" بعد أن اقترح دونالد ترامب حظر سفر المسلمين.

ويقول الكاتب إن الأمر بدأ أولا أن هاريس ستباعد نفسها



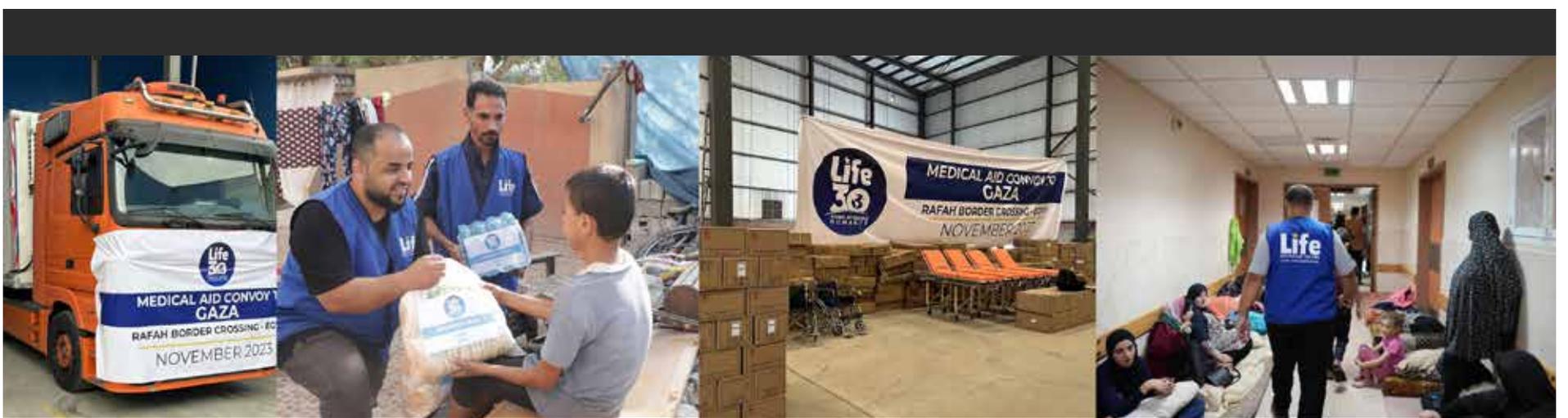
Life
30
YEARS OF SERVING
HUMANITY



GAZA

EMERGENCY RELIEF

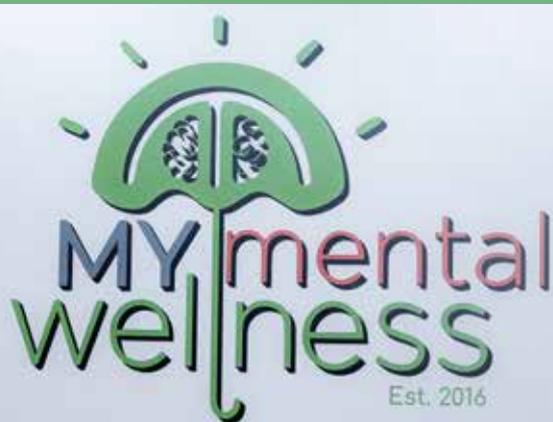
LIFE'S EMERGENCY RESPONSE TEAM HAS BEEN ON THE GROUND INSIDE OF GAZA DISTRIBUTING MEDICAL SUPPLIES, FOOD, AND WARMTH BUT YOUR HELP IS STILL NEEDED



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



بحضور نائب حاكمة ميتشغان ووزيرة الصحة في الولاية وحاكم ديترويت وعضو الكونغرس الأمريكي



افتتاح تاريخي لأول عيادة للصحة العقلية في الولايات المتحدة في مركز إسلامي

كانت كلمة وزيرة الصحة والشؤون الاجتماعية السيدو اليزبيث هيرتل، وبعدها كانت كلمة عمدة مدينة ديترويت السيد مايكل داغن، الذين تحدثوا جميعاً عن أهمية هذه الفكرة وهذا المشروع الذي، بصر النور مما سينعكس بالإيجاب في الخدمة الصحية العقلية ولا نفسية للمجتمع، وكلهم أكدوا على ضرورة دعم مثل هذه المشاريع التي تخدم المجتمع، وتنويعها بما ينعكس إيجابياً على الصحة العامة.

وقد كان لمقدم الحفل منصور شرحاً حضوراً خفيفاً وبأسما في تقديم الحضور بقفصاته اللطيفة ولمحاته الذكية.

وقد تواصل البرنامج بكلمة للسيد عارف يوسف مدير البرامج لمنظمة الاغاثة الاسلامية (إسلاميك ليف)، ثم أتت كلمة السيد فرد درهولي عضو المجلس البلدي لمدينة ديترويت، وكلهم أبدوا إعجابهم ودعمهم لهذا المشروع الكبير والانساني والصحي والاجتماعي الهام.

بعدها كانت كلمة أ. سفيان نبهان المدير التنفيذي للمركز الإسلامي في ديترويت (أي سي دي)، رحب فيها بالحضور والضيوف المحترمون من السيدات والسادة الذين حضروا للمشاركة في هذه المناسبة الهامة للمجتمع وفي سبيل رفاهيته وصحته، وبعد ذلك قام كبار الضيوف بقص الشريط لافتتاحي إذانا بفتح العيادة رسمياً. كان حفلاً مميزاً يؤكد على أهمية الرؤى والمشاريع التي يقوم بتنفيذها المركز الإسلامي في ديترويت.



العربي الأمريكي اليوم - ديترويت -

يسعد المركز الإسلامي في ديترويت (أي سي دي) أن يعلن عن افتتاح عيادته للصحة العقلية القائمة على الإيمان، My Mental Wellness. المركز الإسلامي في ديترويت الذي فتح أبوابه للجمهور في يناير 2000 ومنذ ذلك الحين نما ليصبح ركيزة معترف بها للخدمة في مجتمع ديترويت، ويفتخر بأحد أكبر برامج الأمن الغذائي في مقاطعة واين، وهو الآن يصنع التاريخ من خلال إنشاء واحدة من أولى عيادات الصحة العقلية المجهزة بالكامل والتي سيتم تشغيلها داخل مركز إسلامي في أمريكا الشمالية.

وقد كان المجتمع العربي الأمريكي يوم الأربعاء الموافق 2024-10-16 على موعد تاريخي غير مسبوق لافتتاح أول عيادة للصحة العقلية داخل مؤسسة دينية ولأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية، ونتيجة لأهمية الحدث فقد استقبل مركز ICD نائب الحاكم جارلين جيلكريست، ومديرة وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان إيليزابيث هيرتل، وعضوة الكونغرس رشيدة طليب، ورئيس البلدية مايك دوجان، بالإضافة إلى العديد من أعضاء مجلس الشيوخ والنواب في الولاية، ومسؤولي المقاطعات والمدينة، وقادة المجتمع في هذه المناسبة الخاصة، كما كشف مركز ICD عن خطته للمركز الصحي المجتمعي الجديد، والذي سيتم الانتهاء منه بعد الانتهاء من أعمال التجديد في مدرسة ثاديوس كوسيويسكو المهجورة سابقاً.

لمحة عن العيادة

لقد بدأت My Mental Wellness كفكرة من قبل لجنة الشباب في المركز الإسلامي في عام 2016 وأصبحت الآن حقيقة، حيث توفر هذه العيادة جلسات علاجية وإرشادية مجانية في الموقع وافتراضية، بالإضافة إلى خدمات لغة الإشارة الأمريكية، والتدريب المهني، والعلاجات الصحية السنوية، والمبادرات لمجتمع الاحتياجات الخاصة، ويكفي الإشارة لنجاح هذه الفكرة انه منذ يناير 2023، قدمت My Mental Wellness أكثر من 1000 جلسة علاجية مجاناً.

يوم الأربعاء 2024-10-16، استقبل مركز ICD نائب الحاكم جارلين جيلكريست، ومديرة وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان إيليزابيث هيرتل، وعضوة الكونغرس رشيدة طليب، ورئيس البلدية مايك دوجان، بالإضافة إلى العديد من أعضاء مجلس الشيوخ

* حوار مع الرئيس التنفيذي للمركز الإسلامي في ديترويت (أي سي دي)

وقد قمنا بإجراء حوار صحفي مع الاستاذ سفيان نبهان المدير التنفيذي للمركز الإسلامي في ديترويت (أي سي دي)، الذي تحدث فيه عن فكرة هذه العيادة الصحية منذ أن كانت فكرة وحتى صارت حقيقة ماثلة للعيان. فسألناه عن سبب وجود هذه العيادة، أجاب أ. نبهان بالقول: لقد لاحظنا تزايد المشاكل العائلية وخصوصاً بين الأبناء والآباء في الجالية، وذلك مما يصلنا من شكاوى إلى المسجد، فقمنا أولاً بعملية التثقيف المنبري، وعن تخصيص خطبة الجمعة للتحدث عن هذه المشاكل، وعن كيفية حلها وتغاديبها وتجاوزها وفقاً للشرع الحنيف، وقد ركز الخطباء في خطبهم على ضرورة تفهم الآباء لمشاكل

الجدير بالذكر أن ما يقرب من نصف زوار العيادة تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً. بالإضافة إلى الجلسات الفردية، نقدم أيضاً العلاج الأسري والاستشارات الزوجية. كما تشمل المركز الأخرى مبادرات الاحتياجات الخاصة ودوائر الدعم والندوات وورش العمل.

تفاصيل الحفل

بدأ الحفل بكلمة ترحيبية لنائب رئيس المركز منصور شرحاً الذي قام بالترحيب بالجميع وكان هو مقدم الحفل، وقد بدأت الكلمات بحسن دأمنش مدير قسم الصحة النفسية، تلاه إمام المركز الشيخ عمران صالح، وبعده كانت الكلمة للدكتور غانم الجميلي، وبعدها كانت كلمة نائب حاكمة ميتشغان السيد جارلين جيلكريست، تلتها السيدة رشيدة طليب عضو الكونغرس الأمريكي، وتم



أبناءهم ، وعدم الاستخفاف بها مهما بدت صغيرة أو غير مهمة بالنسبة لهم ، لكنها قد تكون ذات آثار خطيرة على الصحة النفسية للأبناء ، خصوصا بعدما سمعنا عن حالات انتحار هنا وهناك ، بين فئة الشباب خاصة الاقل من 18 عاما أو أكبر قليلا..

فقاطعه قائلا باستغراب : حالات انتحار ؟!

- نعم للأسف الشديد أجاب بألم .
- وكيف ذلك ، أو أعني ماهي أسباب أنتحار هؤلاء الصغار ، فأجاب السيد نيهان ، أسباب كثيرة ، ولعل أهمها الكحول والمخدرات ، بالإضافة الى تراكم المشاكل العائلية ، وعندما يواجه الشباب الصغار كل هذه التراكمات ، يلجئ بعضهم للهروب من هذه المشاكل ونتيجة لعد خبرتهم في الحياة الى الانتحار ، وقد وصلتنا شكاوى كثيرة بهذا الخصوص من قبل الكثير من الاسر التي أتت طلبا للعون والمشورة والمساعدة.

- وكيف تعاملتم مع الأمر ؟!

- تعاملنا مع الأمر طبعاً بكامل المسؤولية ، وبادرنا بسرعة لإيجاد الحلول الممكنة ، ولذلك فقد قمنا بزيارة الاسر الى بيوتها والالتقاء مباشرة مع مثل هذه الحالات ، وأدركنا المشكلة ولله الحمد بأنها في غالبيتها مشاكل نفسية ، وبدأنا نركز على هذه المسألة عبر حملة توعوية لا تتوقف ، وأخبرنا الآباء بأن المرض النفسي ليس عيباً وأنه مرض مثل بقية الأمراض وأنه قابل للشفاء ، وعندما لاحظت الاسر الفارق والتحسّن في الحالات التي اشرفنا عليها ، بدأ الاقبال على عيادتنا التي تعتبر اول عيادة للصحة النفسية يتبناها ويشرف عليها مركز اسلامي في جميع انحاء الولايات المتحدة الأمريكية قاطبة.



جامعة هارفرد الطبية الشهيرة ، كذلك لاقت تجربتنا هذه اهتمام شخصي ومباشر من وزيرة الصحة في ولاية ميتشغان السيدة البيزيت هيرتل ، إضافة الى ذلك بدأت بعض المراكز الاسلامية من خارج الولاية وهي خمسة مراكز حتى الان ، في طلب مساعدتنا وخبرتنا لمعاونتهم على فتح عيادات في مراكزهم ، لخدمة الشباب في مجتمعاتهم ايضاً ، فالمشكلة ليست خاصة بل عامة ، وفي جميع انحاء الولايات المتحدة الأمريكية ، وأعني هنا مشكلة الكحول والمخدرات والتفكك الاسري .
- هل من كلمة اخيرة تود قولها أستاذ سفيان ؟
- نعم ، وهي رفع كل آيات الشكر والثناء الى الاخوة في (اسلامك رليف) على دعمهم السخي وتفاعلهم الصادق معنا منذ البدايات ، وكانوا هم الداعمون لنا ولمشروعنا المهم هذا ، ونقول لهم شكراً جزيلاً جزاكم الله كل خير.

ومتفرح بدوام كامل ، وهذا ماتم بحمدالله وصولا الى الافتتاح الكبير لهذه العيادة بحضور نائب حاكم الولاية وبحضور وزيرة الصحة شخصياً نتيجة لأهمية الأمر .
- طبعاً هذه العملية الصعبة والناجحة كانت بالاعتماد على مواردكم المحدودة ؟
- بالضبط فلقد قررنا المضي في الامر كخطوة أولى في هذا الطريق الصعب ، لكننا أيضاً كنا قد طرحنا الفكرة على الاخوة في (اسلاميك رليف) وكانوا جزاهم الله كل خير عند حسن الظن ، ووافقوا على المشاركة معنا وكانوا ولايزالون هم الداعمون الرسميون لهذا البرنامج منذ اليوم الأول وحتى الان .
- ماهي اصداء تجربتكم الفريدة والمهمة ؟
- لقد لاقت هذه التجربة الاشادة من كل مكان بحيث أشارت اليها وسائل إعلام امريكية كبرى في الولايات المتحدة ، مثل النيويورك تايمز وواشنطن بوست ومجلة

علمنا على أكثر من جهة بداية ، بداية بالمنبر مروراً بزيارة الاسر الى بيوتها والتحدث مع مثل هذه الحالات المرضية ، وصولاً الى فتح عيادة كاملة وبدوام كامل لأن الأمر يستحق متابعة مستمرة ومن قبل متخصصين نفسيين وإجتماعيين مؤهلين .
- وكيف كان الاقبال ؟
- كان ممتازاً وناجحاً الى درجة أن بعض المستشفيات هنا في ديترويت ، بدأت ترسل الينا بعض الحالات من المرضى العرب والمسلمين بالذات ، بعدما راوا النجاح الذي تحققت عندها .
- وكيف نجحتم ؟
- أولاً الاخلاص في الامر ، ثانياً أننا قرنا التوعية الدينية بالتنقيف والعلاج النفسي ، فكان النجاح حليفنا ولله الحمد ، لكننا كما قلنا سابقاً كنا ونظراً للإقبال من المجتمع حولنا ، قد قررنا فتح عيادة كامل بطاقم كامل ومتخصص

- لاشك أنه جهد جبار هذا الذي قمتم وتقومون به!
- صحيح ، ودعني اذكر لك أخي العزيز عن خير قرأته في مجلة الطب الأمريكي ، وهي مجلة امريكية مرموقة ومشهورة ، والتي قالت في أحد مقالاتها أنها قامت بعمل بحث لنسبة حالات الانتحار بين الشباب الأمريكي ، فوجدت بأن أغلب حالات الانتحار كانت في أوساط الشباب الأمريكي في الجاليات المسلمة .

- هل هذا معقول ؟
- هذا ماقرأته شخصياً ، وهذا ما جعلنا نبادر الى التحرك بسرعة بغض النظر عن صدقية هذا الطرح من عدمه .
- طيب ماهي الأسباب التي تدفع مثل هؤلاء الشباب الصغار الى الانتحار ؟
- أسباب كثيرة كما أسلفت سابقاً ، منها الكحول والمخدرات وأيضا الاهمال الاسري له دور بالغ في هذا الأمر ، وكذلك الفجوة الثقافية بين الأجيال ، ولذلك فقد

صور متفرقة من الحفل



عام من الحملة الأكثر دموية على غزة.. أسلحة محرمة تفتك بأبناء القطاع جسدياً ونفسياً

بديعة الصوان

في قطاع غزة حملة عسكرية وصفت بالأكثر دموية في العقود الماضية، أسفرت عن استشهاد أكثر من 41 ألف مواطن أكثر من نصفهم من النساء والأطفال، ونزح حوالي 75% من سكان القطاع، وأصيب حوالي 95 ألفاً، وفق منظمة الصحة العالمية. وتسببت هذه الحرب في أزمة صحية و كارثية، نتيجة استخدام الاحتلال الإسرائيلي مواد سامة ومحرمة دولياً، نتج عنها أمراض جسدية ونفسية أملت بأبناء القطاع، ويفاقم من ذلك الملاجئ المكتظة وصعوبة الوصول إلى الغذاء والمياه الآمنة والنظيفة، وتردي المرافق الصحية. بحسب موقع الجزيرة نت. ستة من المواد المحرمة دولياً



بالصحة النفسية للسكان. ومن بين 305 نساء شملهن الاستطلاع، أبلغت نسبة 75% عن الشعور بالانقباض في كثير من الأحيان، و62% لا يستطيعون النوم غالباً، و65% يعانون التوتر والكوابيس غالبية الوقت. ويتفق مزهر في ذلك، فمن خلال الاستشارات النفسية التي يقدمها لأبناء القطاع عبر الإنترنت يقول إن اضطرابات النوم وسرعة الانفعال والتوتر المستمر من أبرز الأعراض التي يلاحظها على الحالات، وهي نتيجة مباشرة للحرب.

الأمراض تفتك بأبناء غزة

يأتي ذلك في سياق آخر مهم، حيث استهدفت الضربات الإسرائيلية البنية التحتية لغزة بشكل كامل، كما دفعت السكان للتزاحم في مناطق ضيقة نسبياً، الأمر الذي كانت له آثار صحية وخيمة، وكشفت نتائج تقرير مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة عن انتشار الأمراض المعدية بالأماكن المكتظة، حيث ارتفعت معدلات الإصابة بأمراض مثل البرقان والتهاب الكبد الوبائي (أ) والإسهال وتسجيل مئات الآلاف من حالات التهابات الجهاز التنفسي الحادة، وخاصة بين الأطفال والنساء. وكشفت تقرير حديث لهيئة الأمم المتحدة للمرأة -نشر في سبتمبر/أيلول 2024- أن اكتظاظ الملاجئ وعدم كفاية المياه ومرافق الصرف الصحي أدى إلى حدوث مئات الآلاف من حالات التهابات الجهاز التنفسي الحادة والبرقان والإسهال والطفح الجلدي. وتشكل النساء أكثر من ثلثي الحالات المبلغ عنها من أمراض الجهاز الهضمي والتهاب الكبد الوبائي «أ».

وثمة ارتباط وثيق بين المواد السامة التي استخدمها الاحتلال وبين الأمراض التي ظهرت في قطاع غزة، إذ يقول الباحث المختص بالمناخ والصحة، رفيق فحمأوي، إن بعض الأمراض التي ظهرت بالقطاع وخاصة التي ترتبط بالجهاز التنفسي ناجمة عن الاستخدام المكثف للمواد السامة والاكتظاظ في الملاجئ.

ويقول فحمأوي لـ الجزيرة نت- أن نتائج تقارير منظمة الصحة العالمية تشير إلى زيادة بنسبة 300% في حالات التهابات الجهاز التنفسي الحادة خلال الأشهر الأخيرة فقط، مما يعكس الخطر الذي يشكله الاكتظاظ ونقص التهوية، وهذه الأرقام الصادمة والتقارير الدولية تدق ناقوس الخطر حول الحالة الصحية لسكان غزة: تلوث في البيئة، نقص الرعاية الصحية، الظروف المعيشية الصعبة، وكلها عوامل تساهم في تفاقم الوضع الصحي.

إذ تقول إن شمال غزة (المنطقة التي توجد بها) تعرضت لوابل من الصواريخ وخاصة الحزام الناري. وقد استخدم الاحتلال الإسرائيلي سياسة الحزام الناري مع أبناء القطاع، وهو عبارة عن قصف عنيف ومتواصل لساعة كاملة، حيث تقول قويدر في حديثها للجزيرة نت إن هذه الأنواع من الأسلحة ينتج عنها أصوات مرتفعة تتسبب في حالة من الهلع والتوتر، في حين يصيبها عند إطلاقه حالة تشنج وانكماش حاد لدرجة عدم قدرتها على التحرك، وعدم النوم لأيام عديدة.

من جانبه، يقول الخبير النفسي عبد الرحمن مزهر إن استخدام الأسلحة ينتج عن أضرار نفسية

مباشرة وغير مباشرة و«أضرار مباشرة تتمثل في حالة من الهلع والخوف نتيجة أصوات الانفجارات والصواريخ. ومن المعروف أن الأسلحة تؤثر على الجهاز التنفسي، وبالتالي يصاب المريض بضيق

نفس يشعره بحالة هلع، وأضرار غير مباشرة تتمثل في تسبب المواد السامة كالفسفور الأبيض في ندوب

بالجسد باعتباره مادة حارقة بعمق، فإذا وصلت هذه الندوب للوجه أو لليدين سيبقى الإنسان يتذكر الموقف باستمرار ولو كان المصاب طفلاً فقد يتعرض

للتنمر». ويضيف مزهر - في حديثه للجزيرة نت- أن الاحتلال الإسرائيلي استخدم أسلحته للتغيب من خلال إطلاق مواد تستمر في الانفجار لمدة طويلة من الوقت، وهذا الأسلوب يستخدم في السجون والمعسكرات لجعل المعتقلين في حالة توتر وقلق.

وتؤكد بيانات هيئة الأمم المتحدة للمرأة نصيب من المعاناة، حيث إن الحرب على غزة ألحقت خسائر فادحة

الذين يتعرضون لها بشكل متكرر.

ليست المرة الأولى

وهذا ليس بجديد، ففي عام 2010 عرضت وزارة الصحة الفلسطينية دراسات وأبحاثاً أجراها باحثون إيطاليون، تؤكد وجود مواد سامة خطيرة بنسب عالية في أجساد سكان غزة جراء الحرب الإسرائيلية على القطاع التي بدأت نهاية عام 2008.

وبعد فحص أجساد عينة شملت 15 شهيداً وجريحاً من ضحايا الحرب، إضافة إلى عينة أخرى من 95 شخصاً من سكان القطاع، أظهرت نتائج الفحص وجود 30

عنصرًا سامًا ثقيلًا من أبرزها اليورانيوم بنسب أعلى بكثير من معدلاتها الطبيعية.

وبحسب المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان، فإن إسرائيل أسقطت أكثر من 25 ألف طن من المتفجرات على قطاع غزة حتى

نوفمبر/تشرين الثاني 2023، بما يعادل قنبليتين نوويتين.

وأبرز الأورومتوسطي -في بيان- اعتراف جيش الاحتلال الإسرائيلي بأن طائراته استهدفت أكثر من 12 ألف هدف في قطاع غزة، مع حصيلة قياسية

من القنابل بحيث تتجاوز حصة كل فرد 10 كيلوغرامات من المتفجرات، وهي كمية هائلة إذا ما نظرت إلى أن وزن القنبلة اليدوية أقل من 400 غرام.

كيف أثرت أسلحة الاحتلال على الصحة النفسية؟ ولا يقف الأمر عند هذا الحد، فقد تتسبب أصوات الانفجارات الناجمة عن الصواريخ والأسلحة التي يستخدمها جيش الاحتلال الإسرائيلي في قطاع غزة بفقدان الشابة منال قويدر حاسة السمع بالأذن اليسرى،

منذ السابع من أكتوبر/تشرين الأول 2023 يستخدم الاحتلال الإسرائيلي كل أساليب التجويع وقطع الوقود والأدوية عن قطاع غزة، وتعتمد أيضا استخدام مواد سامة تفتك بالإنسان، إذ أدخل أسلحة جديدة في حربه المستمرة حتى اليوم.

إذ كشف تحقيق لمنظمة العفو الدولية عن استخدام الاحتلال الإسرائيلي مادة الفسفور الأبيض معتمدة على شهادات أطباء ومرضى تعرضوا للحروق، وفيديوهات تم التحقق منها بواسطة مختبر أدلة الأزمات التابع للمنظمة، أكدت نتائج استخدام جيش الاحتلال هذه المادة.

ويعد الفسفور الأبيض مادة كيميائية صلبة شمعية مائلة للصفرة أو عديمة اللون، تتسبب في حروق عميقة تخترق العظام، وهي قابلة للاشتعال من جديد أثناء

العلاج الأولي أو بعده إذا تعرضت للأكسجين، وتستخدمه الجيوش لإضاءة ساحات القتال، وتوليد ستار من الدخان، وعند اشتعاله يلتصق بالأسطح مثل الجلد والملابس.

إلى جانب الفسفور الأبيض، فقد لاحقت إسرائيل اتهامات باستخدام عدة أنواع من الذخائر المحرمة دولياً والتي يمنع استخدامها ضد البشر، مثل القنابل الفراغية، واليورانيوم المنضب.

تشكل القنابل الفراغية نوعاً من أنواع القنابل المتفجرة هوائياً، إذ تحدث عند انفجارها غيمة تفجيرية ينتج عنها كرة نارية كبيرة، وتحدث ارتفاعاً في درجات الحرارة تصل لنحو 3 آلاف درجة مئوية، أي ضعف ما تحدثه القنابل العادية.

ويتسبب هذا النوع من القنابل في إفراغ المحيط من الأكسجين، مما يؤدي لهلاك جميع الكائنات الحية خنقاً واحترقاً، ومن لم يقتل بفعل القنبلة يمضي حياته أعمى أو مصاباً بارتجاج الدماغ، وتمزق طبلتي الأذن، بالإضافة إلى انسداد المجاري الهوائية وانهايار الرئتين، وإصابات أخرى خطيرة جداً.

أما اليورانيوم المنضب فيعتقد الكثير من علماء الفيزياء والأطباء أنه يسبب مشاكل صحية في الجهاز التنفسي والكبد والكلى وفقدان الذاكرة والصداع والتعب المستمر والحُمى وانخفاض ضغط الدم، إذ تستخرج من اليورانيوم الطبيعي، ويعبأ بها نوع من القنابل تطلق من المدافع أو تلقى من الطائرات المقاتلة، وله قدرة عالية على إذابة المواد الصلبة الخرسانية والمدرعة.

ووفقاً لتقارير الأمم المتحدة، فإن التعرض لهذه المادة يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السرطان وأمراض الجهاز التنفسي بنسبة تصل إلى 40%، خاصة لدى الأفراد

يُعدّ حدثاً مفصلياً في التاريخ الحديث

طوفان الأقصى.. المقدمات والمآلات



الشرق الأوسط. ولفت الكاتب في مقال إلى هدفين استراتيجيين حددهما القائد السنوار في خطاباته قبل السابع من أكتوبر، أولهما أن يصبح الاحتلال أكثر تكلفة لإسرائيل، والثاني إجبار إسرائيل على الانسحاب من الأراضي الفلسطينية التي تحتلها أو عزلها عن المنطقة والمجتمع الدولي. وأكد "هيرست" أنّ الهدف الأول قد تحقق؛ إذ جعلت حماس الاحتلال أكثر تكلفة بالفعل، فمنذ بدء الحرب قتل 1664 إسرائيلياً، منهم 706 جنود، وأصيب 17809 آخرون. مضيافاً أنّ اقتصاد إسرائيل يعاني وبدأت الأموال في الهروب من البلاد، حيث غادر ملياراً دولار البنوك الإسرائيلية من مايو إلى يوليو من هذا العام. وشدد على أنّ الضربة الأقوى التي وجهتها حماس لإسرائيل كانت نفسية، فالانهيار المفاجئ والكامل لجيش الاحتلال قبل عام سبب صدمة لإسرائيل لم تتعاف منها بعد، وشكك في قدرة الدولة على حماية مواطنيها، إذ تم إجلاء حوالي 143 ألف شخص من منازلهم، وانطلقت الإنذارات فيما يقرب من 1000 مجتمع، وأجبر الإسرائيليون على الفرار إلى ملاجئهم حوالي 15 ألف مرة. لكن الأثر الأكبر لهجوم حماس وفقاً للكاتب كان على القضية الوطنية الفلسطينية نفسها، إذ أحيائها الطوفان بعد موتها، وأصبحت فلسطين القضية الأهم للاهتمام الأول لحقوق الإنسان في العالم، وتصدّرت أجندة العدالة الدولية، وأثارت أكبر حركة احتجاجية في التاريخ الحديث. ويؤكد "هيرست" أنّ من بين الاستراتيجيات يبدو أنّ استراتيجية السنوار تعمل سواء عاش أو مات، فإنّ تلك الأجندة باتت تتمتع بزخم لا يمكن وقفه. ويضيف أنّ نتنياهو وجيشه يعتقدون أنهم يستطيعون احتلال شمال غزة وجنوب لبنان وضم معظم الضفة الغربية، لكنهم لن يتمكنوا من إنهاء ما يدور، مذكراً بانسحاب "شارون" من غزة، وانسحاب "باراك" من لبنان. وشدد الكاتب على أنّ إسرائيل أصبحت أكثر انزعاجاً من أي وقت في تاريخها، إذ جرّدتها هذه الحرب جردت إسرائيل من صورتها كصهيونية ليبرالية، إلى صورة الطفل الجديد في الحي الذي يحاول الدفاع عن نفسه في بيئة صعبة. وأشار إلى أنّ حرب السنوار بدأت للتو، وأنّ الفوز فيها يعتمد على مقدار صمود الفلسطينيين، الذين أكد أنّ روحهم المعنوية لا تزال عالية. وختم هيرست مقاله بأنّ "القتال بدأ للتو، لقد تغيرت معادلة القوى في الشرق الأوسط بالفعل، ولكن ليس في صالح إسرائيل أو أمريكا". المصدر - المركز الفلسطيني للإعلام

جاء طوفان الأقصى ليكبح ذلك التوجه، وقد أظهر تقرير من موقع "جويش إنسايدر" نشر في مارس الماضي أنّ تأثير عملية طوفان الأقصى في السابع من أكتوبر لم يقتصر على تأجيل اتفاق التطبيع المحتمل مع المملكة العربية السعودية فحسب، بل تسبّب في تأجيل اتفاق آخر كان من المتوقع توقيعه بين دولة الاحتلال وإندونيسيا أكبر دولة إسلامية، وفقاً للتقرير.

ضربة للمشروع الصهيوني

في اعتراف صريح بتأثير عمليات وهجمات المقاومة الفلسطينية، قالت صحيفة يديعوت أحرونوت الإسرائيلية، إن 885 مستوطناً قتلوا، وأصيب 70 ألفاً آخرين منذ بدء حرب الإبادة على غزة في السابع من أكتوبر/ تشرين أول 2023، وذلك دون احتساب قتلى جيش الاحتلال.

ونقلت صحيفة يديعوت أحرونوت، عن مؤسسة "التأمين الوطني الإسرائيلي"، أنّ 885 مستوطناً إسرائيلياً قتلوا منذ بدء الحرب، من بينهم 581 رجلاً، و304 امرأة، وهو ما يشير إلى صحة المعطيات التي كانت تعلنها المقاومة الفلسطينية عن حصاد عملياتها خلال عام من الحرب. وذكرت الصحيفة أنّ هذه الإحصائية لا تشمل قتلى جيش الاحتلال الإسرائيلي والشرطة وفرق الطوارئ، مشيرة إلى أنّ أكثر من 70 ألف إسرائيلي أصيبوا خلال عام من الحرب، من بينهم 647 شخصاً أصيبوا في اليوم الأول لعملية طوفان الأقصى التي نفذتها كتائب القسام يوم 7 أكتوبر.

وفي السياق ذاته، نشر "ديفيد هيرست"، رئيس تحرير موقع "ميدل إيست آي"، مقالاً في ذكرى السابع من أكتوبر، أوضح فيه كيف أدى طوفان الأقصى إلى تغيير معادلة القوة في

أكثر من 11 ألف فلسطيني وجرح أكثر من 156 ألفاً أغلبهم الساحقة من المدنيين، دون أن يكتز العالم لمعاناتهم. كما أشارت إلى فشل التسوية السلمية واتفاقية أوسلو في تمكين الفلسطينيين من إنشاء دولة فلسطينية مستقلة في الضفة الغربية وقطاع غزة، رغم مرور 30 عاماً على توقيعها.

وبناء على ما سبق، أطلقت حماس عملية طوفان الأقصى في 7 أكتوبر 2023م، كخطوة ضرورية واستجابة طبيعية، لمواجهة ما يُحاك من مخططات إسرائيلية تستهدف تصفية القضية الفلسطينية، وإنهاء الحصار الجائر على قطاع غزة، وتحرير الأسرى في سجون الاحتلال، وصولاً إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس.

عقبة أمام التطبيع

قبل أيام من طوفان الأقصى، ألقى نتنياهو رئيس وزراء الاحتلال الإسرائيلي كلمة في الأمم المتحدة تحدث فيها عن التطبيع مع الدول العربية المحيطة، وكان لافتاً إشارته إلى "دولة إسرائيل" لتشمل فلسطين التاريخية، دون الإشارة إلى الضفة الغربية وغزة، أو أي ذكر للشعب الفلسطيني. كما عمل "إعلام التطبيع" على الترويج للفوائد المرجوة من عقد المعاهدات مع الكيان الإسرائيلي، بل وصل الأمر ببعض الوسائل إلى لوم الشعب الفلسطيني ومقاومته، من خلال تحسين صورة الاحتلال، ومثال ذلك سلسلة "وشوشات من غزة" التي بثتها قناة العربية على موقعها على الإنترنت. وكان عنوان إحدى الحلقات "كنا نزوح على أفرانهم وييجوا علينا"، في تدليس واضح بأنّ الفلسطينيين والإسرائيليين كانوا على وفاق قبل انطلاق انتفاضة الحجارة. وفي ذروة سعي بعض الدول إلى التطبيع مع الاحتلال،

يُعدّ طوفان الأقصى الذي انطلق في السابع من أكتوبر 2023، حدثاً مفصلياً في التاريخ الحديث، ليس على مستوى فلسطين فحسب، بل على المستويين الإقليمي والعالمي.

وعلى الرغم مما ارتكبه الاحتلال من إبادة جماعية وتدمير للبنية التحتية، فقد أعاد الطوفان القضية الفلسطينية إلى الواجهة وجعلها من أولويات الحكومات والمنظمات الدولية، كما استجلب الدعم الشعبي الكبير للقضية في أنحاء العالم، وخصوصاً لدى الفئات الشبابية التي أظهرت وعياً كبيراً تجاوز تضليل الحكومات. كما أسقطت المقاومة أسطورة الجيش الذي لا يقهر، وأثبتت ضعف الاحتلال الإسرائيلي الذي لا يستقوي إلا على المدنيين من خلال القصف وارتكاب المجازر.

انفجار البركان

تعدّدت الروايات والسرديات حول الأسباب التي دعت المقاومة لإطلاق الطوفان، وفي هذا السياق، أصدرت حركة حماس، التي فجرت هذا البركان، وثيقة رسمية في 21 يناير/ كانون الثاني 2024، بعنوان: "هذه روايتنا.. لماذا معركة طوفان الأقصى؟"، أوضحت فيها الأسباب والظروف التي ساهمت في إطلاق المقاومة لعملية طوفان الأقصى ضد الاحتلال الإسرائيلي. وشددت الحركة في الوثيقة على أنّ معركة الشعب الفلسطيني مع الاحتلال والاستعمار لم تبدأ في 7 أكتوبر 2023، وإنما بدأت قبل ذلك بنحو 100 عام، شملت الاحتلال البريطاني ثم الصهيوني، حيث كان الشعب الفلسطيني يملك نحو 98% من أرض فلسطين، ويتمتع بأغلبية 92% من السكان.

وأضافت أنّ بريطانيا مكنت اليهود من الاستيطان في فلسطين، بعد أن جلبتهم من شتى أصقاع الأرض، ليحتلوا نحو 77% من أرض فلسطين، بعد أن ارتكبوا المجازر البشعة والتطهير العرقي، وشردوا نحو 60% من الفلسطينيين خارج أرضهم، ثم ما لبثوا أن استولوا على بقية فلسطين في العام 1967. وأشارت الحركة إلى معاناة الشعب الفلسطيني طوال عقود من كافة أشكال القهر والظلم ومصادرة الحقوق الأساسية، ومن سياسات الفصل العنصري، ومصادرة الأراضي وتهويد المقدسات، ومعاناة آلاف الأسرى في سجون الاحتلال، وصولاً إلى الحصار الخانق على قطاع غزة المستمر منذ 17 عاماً. كما لفتت إلى أنّ اعتداءات الاحتلال الإسرائيلي، منذ عام 2000 وحتى السابع من أكتوبر 2023، أدت إلى استشهاد

The Al-Aqsa Flood: A year since the glorious crossing



In the early hours of a morning like 7-October, a full year ago, hundreds of heroic resistance fighters from the Gaza Strip launched an operation, successfully breaching the so-called "borderline" along the Gaza Strip taking control of Israeli occupation military sites, and defeating the Gaza Division of the occupation army, resulting in the killing and capturing of hundreds of Israelis. According to PIC.

On that anniversary, at 06:35 AM today, the Al-Qassam Brigades, the armed wing of Hamas, directed a barrage of rockets towards the east of Rafah, which has been infiltrated by occupation forces since May 7. This action sent an undeniable message that the Palestinian resistance remains steadfast, no matter the scale of killing and destruction.

The Brigades recalled the day of the crossing through their Telegram account, saying, "On this day and at this moment, the Mujahideen of Al-Qassam managed to breach the so-called borderline and take control of military sites and settlements surrounding the Gaza Strip.

Speech of the resistance leader

They also republished the speech of the Commander of the Al-Qassam Brigades at the beginning of the operation, which said, "Let all flags unite, let all fronts come together, and let all arenas open for one goal and a great noble sacred purpose, which is the liberation of Palestine and its return to the embrace of Islam. Our rendezvous with you is in the courtyards of the Al-Aqsa Mosque, liberated and purified."

The call of leader Mohammed Deif: Present again today

What leader Mohammed Deif called for a year ago seems relevant today, as many arenas have ignited their fronts against the Israeli occupation. Lebanon, which entered the battle in support of

Gaza from the very next day, quickly developed and engaged in what resembles a comprehensive war with the Israeli occupation forces.

Additionally, the arenas of Yemen, Iraq, Syria, and Iran have joined the confrontation with varying levels and impacts, with an open horizon for possibilities following the significant strike by Iran against Israeli military targets just days ago.

Undermining the Israeli dream

In his remarks on the anniversary, political writer and analyst Saeed Ziyad wrote on his X platform account, "At this hour (a year ago), while Israel was basking in the dream of a new Middle East, a brigade of elite troops was being summoned, consisting of 3,000 fighters, and 1,500 fighters as support units, while directing 4,000 rockets towards the cities of the entity (Israel)."

He noted that on that night (before the battle), hundreds of meetings were held to finalize operational orders, maneuver plans, summon troops, assess final readiness, coordinate troop movements, open gaps, and synchronize attack timings.

Demolishing the walls of fear and deterrence

He added, "These fighters did not know that by demolishing Israel's wall, they were also tearing down many formidable walls of illusion, deterrence, fear, and humiliation. These heroes were unaware that they had created a turning point that divided the world into a new world called (the post-Flood world) and an old world called (the pre-Flood world)."

The Al-Aqsa Flood operation demonstrated the fragility of Israel, revealing that American and European support and continuous provision of weapons and ammunition had become a lifeline after collapsing before the heroes of resistance in Gaza.

A pivotal day

Political writer Samir Al-Araki affirms that as a year has passed since the military operation began, it is clear that October 7, 2023, has become one of the most significant pivotal days in the first quarter of the 21st century, due to the tremendous consequences it has left, which are still ongoing.

According to Al-Araki, the "Al-Aqsa Flood" operation marked a significant advancement in the cumulative performance of Palestinian resistance, as the Al-Qassam Brigades succeeded in making a

tremendous leap in intelligence, security, and military efforts.

He pointed out that in all previous confrontations, the resistance's actions were limited to repelling and countering Israeli attacks and working to minimize the resulting human and material losses. However, on October 7, the Palestinian resistance took a monumental step towards seizing the initiative, determining the zero hour, and executing coordinated ground, air, and naval operations in the largest assault launched by Palestinian resistance against Israeli forces along the confrontation line.

Justifications for the Flood Battle

Writer Abdul Ghani Salama emphasizes that the Al-Aqsa Flood Battle did not emerge from

a vacuum, nor does it represent the beginning of the Palestinian-Israeli conflict, as the Israeli and American media tries to portray, as if it were a bolt from the blue, completely ignoring seven decades of conflict that preceded October 7, punctuated by hundreds of rounds of bloody confrontations.

Salama noted in an article that Israel has always been the aggressor as an occupying power, constantly attacking, bombing, killing, invading, arresting, and destroying, while the Palestinian side has been in a state of self-defense. This means that the Flood is merely a fierce round preceded by many rounds and will be followed by more, as long as the conflict persists and the Palestinian cause remains unresolved.

He pointed out that the Hamas operation should be understood as a Palestinian response to the occupation, a response that is expected and legitimate, arising from the immense pressure and great injustice faced by the Palestinian people for 75 years, due to criminal occupation practices that have reached an unbearable level, and as a result of arrogant and obstinate Israeli policies that overlook the Palestinians, ignore their suffering and pain, and treat them as mere "human animals".

Pivotal moments

For his part, a Turkish journalist and political analyst said that the Al-Aqsa Flood operation executed by the Al-Qassam Brigades a year ago "enters history through its widest doors," noting that since that moment until today, the region has been experiencing an earthquake to the extent that the drums of regional war are pounding at the region's doors.

He added in a comment on the X platform, "The Al-Aqsa Flood has placed the region before two options: either to achieve a lasting peace... or a major regional war. We are facing pivotal moments that will likely be remembered in history books."

الطوفان الذي هز أركان الكيان الصهيوني.. عام من الصمود

أهم حسانين

يمر عام كامل على انطلاق عملية طوفان الأقصى، تلك العملية التي هزت أركان الكيان الصهيوني وأعدت القضية الفلسطينية إلى صدارة المشهد العالمي. في هذا التقرير نستعرض أبرز ما حققته المقاومة الفلسطينية من مكاسب، وما واجهته من تحديات وعقبات، وناقش فرص انتصارها وهزيمة الاحتلال في المستقبل. بحسب ما نشره موقع «عربي 21».

ما اكتسبته فلسطين:

أولاً: إعادة القضية الفلسطينية إلى الواجهة العالمية

نجحت عملية طوفان الأقصى في كسر حالة الجمود التي كانت تعيشها القضية الفلسطينية، فعادت فلسطين لتصدر عناوين الأخبار العالمية وتشغل الرأي العام الدولي. هذا الاهتمام المتجدد فتح الباب أمام نقاشات جادة حول حقوق الفلسطينيين وشرعية المقاومة، وفضح المشروع الصهيوني أو توقفه وتعطيله في هذه البقعة من الأرض.

ثانياً: توحيد الصف الفلسطيني

شكلت العملية نقطة تحول في مسار الانقسام الفلسطيني. فقد التحمت مختلف فصائل المقاومة الفلسطينية في مواجهة العدوان الإسرائيلي، مما أظهر إمكانية تجاوز الخلافات الداخلية في سبيل القضية الأم.

ثالثاً: كشف هشاشة منظومة الأمن الإسرائيلية:

أثبت طوفان الأقصى أن «جيش الاحتلال الذي لا يقهر» هو مجرد أسطورة. فقد تمكنت المقاومة من اختراق أكثر المناطق تحصيناً وهي مركز التجسس في منطقة ريعيم وإلحاق خسائر فادحة بالعدو وأسر أكثر من 250 أسيراً، منهم شخصيات كبيرة داخل جيش الاحتلال، مما زعزع ثقة المجتمع الإسرائيلي بقدرات جيشه وأجهزته الأمنية.

رابعاً: تعزيز الدعم الشعبي العربي والعالمي:

شهدت الساحة العربية والدولية موجة غير مسبوقة من التضامن مع الشعب الفلسطيني. تجلّى ذلك في المظاهرات الحاشدة التي عمّت العواصم العالمية، وحملات المقاطعة التي استهدفت الشركات الداعمة للاحتلال.

خامساً: إحياء روح المقاومة في الأراضي المحتلة:

انتشرت شرارة المقاومة من غزة إلى الضفة الغربية والقدس والأراضي المحتلة عام 1948. هذا التصاعد في العمليات والمواجهات الشعبية أربك حسابات الاحتلال وأثبت أن المقاومة خيار استراتيجي للشعب الفلسطيني، فليس معنى السكون في فترة زمنية أن القضية قد ماتت بل هي حالة هدوء ما قبل التسونامي الفلسطيني.

التحديات والعقبات:

أولاً: العدوان الإسرائيلي الوحشي:

واجهت المقاومة والشعب الفلسطيني عدواناً إسرائيلياً غير مسبوق في وحشيته. استهدف هذا العدوان المدنيين بشكل منهج، مخلفاً عشرات الآلاف من الشهداء والجرحى ودماراً هائلاً في البنية السكنية والتحتية حتى قال بعض الخبراء إن الركام

في غزة يحتاج أعواماً لإزالته، وهذا يرجع إلى الهجمة البربرية على غزة.

ثانياً: الحصار الخانق على غزة:

منذ عام 2006 شدد الاحتلال حصاره على قطاع غزة، فمن دخول الشاحنات المحملة بالطعام والاحتياجات الأساسية إلى حالة مماثلة من شعب أبي طالب، مانعاً دخول الغذاء والدواء والوقود. هذا الحصار فاقم من المعاناة الإنسانية وشكل تحدياً كبيراً أمام صمود الشعب الفلسطيني.

ثالثاً: التواطؤ الدولي مع الاحتلال:

واجهت المقاومة موقفاً دولياً منحازاً للاحتلال، خاصة من قبل الولايات المتحدة والدول الغربية. هذا الانحياز تجلّى في الدعم العسكري والسياسي اللامحدود لإسرائيل، وفي عرقلة أي جهود دولية لوقف العدوان.

رابعاً: محاولات تشويه صورة المقاومة:

منذ اللحظة الأولى في الحرب شنت وسائل الإعلام الغربية والإسرائيلية حملة تشويه ممنهجة ضد المقاومة الفلسطينية، محاولة نزع الشرعية عن نضالها وتصويرها كحركة إرهابية.

خامساً: استنزاف القدرات البشرية والمادية:

أدى العدوان المتواصل إلى استنزاف كبير في صفوف المقاومة، سواء على مستوى الكوادر البشرية أو الإمكانيات المادية والعسكرية.

فرص انتصار المقاومة وهزيمة الاحتلال:



أولاً: تنامي الوعي العالمي:

شهدت الحرب الأخيرة على غزة تزايداً ملحوظاً في الوعي بحقيقة الصراع الفلسطيني الإسرائيلي في أصقاع الأرض. هذا الوعي المتنامي يشكل فرصة ذهبية للمقاومة لكسب المزيد من التأييد الدولي وفضح ممارسات الاحتلال.

ثانياً: تصدع الجبهة الداخلية الإسرائيلية:

لطالما أظهر الإعلام قوة الاحتلال التي لا تقهر وتماسك المجتمع الداخلي، فأظهرت الأحداث الأخيرة هشاشة التماسك الداخلي في المجتمع الإسرائيلي. الانقسامات السياسية والاجتماعية المتزايدة تضعف قدرة إسرائيل على مواصلة احتلالها على المدى الطويل.

ثالثاً: تطور قدرات المقاومة:

أثبتت المقاومة أنها تملك القدرة على تطوير قدرتها العسكرية والسياسية وأساليب التكتيك والاستراتيجيات، ورغم بعض الخسائر إلا أن هذا التطور المستمر يجعل من الصعب على الاحتلال التنبؤ بخطواتها القادمة أو احتوائها.

رابعاً: تعزيز التضامن الدولي والعربي والإسلامي:

يجب على المقاومة الاستفادة من حالة التضامن المتزايدة من العالم عامة والمسلمين العرب والإسلامي خاصة. هذا التضامن يجب الدفع به إلى أن يترجم إلى دعم سياسي واقتصادي أكبر للقضية الفلسطينية.

خامساً: تغييرات في النظام العالمي:

أصبحت التحولات الجيوسياسية العالمية تدفع إلى تصغير حجم الهيمنة الأمريكية مما يفتح آفاقاً جديدة للقضية الفلسطينية، وينعكس على الدعم الدولي للمشروع الإسرائيلي.

سادساً: استمرار الصمود الشعبي:

يشكل صمود الشعب الفلسطيني وتمسكه بأرضه وحقوقه عاملاً حاسماً في إطالة أمد المقاومة وإرهاق الاحتلال.

سابعاً: تزايد الضغوط الاقتصادية على إسرائيل:

أخفق الاقتصاد الداخلي للاحتلال على مدار ما يقرب من العام الآن في النهوض مما خسر في الشهور الماضية منذ بداية الطوفان، كما تحققت حركات المقاطعة العالمية والدعوة إلى سحب الاستثمارات ضغطاً اقتصادياً متزايداً على إسرائيل، مما قد يدفعها للتراجع عن سياساتها القمعية والمدمرة لشعب فلسطين.

رغم التحديات الهائلة، تظل فرص انتصار المقاومة الفلسطينية قائمة. يتطلب تحقيق هذا الانتصار استراتيجيات شاملة تجمع بين الصمود الميداني، والعمل الدبلوماسي، وكسب التأييد الشعبي العالمي.

إن عاماً على طوفان الأقصى قد أثبت أن إرادة الشعب الفلسطيني لا تلبس، وأن المقاومة قادرة على تحقيق ما كان يُعتبر مستحيلًا بالأمس.

لقد أعاد طوفان الأقصى رسم خريطة الصراع، وفتح صفحة جديدة في تاريخ المقاومة الفلسطينية. وبينما يستمر الصراع، يبقى الأمل في تحقيق الحرية والعدالة للشعب الفلسطيني حياً، مدفوعاً بإرادة شعب لا يعرف الاستسلام، ومقاومة تواصل الكفاح رغم كل الصعاب.



أيقظ مشاعر الفلسطينيين بالانعتاق من الاحتلال «طوفان الأقصى» عام يفيض ببطولات يسطرها أبناء فلسطين

لم يمتص الكيان الصدمة إلا بعد ساعات، ولم يجد قاده توصيفاً لما جرى غير «الحرب» ومع هبوط ليل السابع من أكتوبر، كانت طائرات الاحتلال الحربية والمقاتلة ترسم خيطوها في سماء غزة، بغارات وحشية، انصبت فوق رؤوس المدنيين العزل، ليرتفع مؤشر الشهداء والجرحى بسرعة قياسية، وتتوالى فصول الحرب العدوانية. اندلعت الحرب، وما تزال رحاها تدور في سائر أرجاء قطاع غزة، بل إن شررها تطاير إلى القدس والضفة الغربية وفلسطين المحتلة 1948، وامتدت كرة النار لتطول دولاً في الإقليم. عبور النصر

عام مضى و«طوفان الأقصى» ما زال يفيض ببطولات يسطرها أبناء فلسطين، يقول الكاتب والمحلل السياسي هشام عبد الله، إن دولة الاحتلال وجدت نفسها في وضع يفرض عليها الرد بمستوى أكبر من ضربة الذل التي منيت بها في عقر دارها، فشن جيشها معركته الوحشية، في محاولة لاستعادة الهيبة والاعتبار اللذين لطحهما مقاتلو غزة. ويضيف: «ردت دولة الاحتلال بانتقام وشراسة، غير عابئة بردود العالم حيال ما ترتكبه من مجازر بحق المدنيين، ولم يكن مستبعداً عبور كل الحواجز، والتغلب على كل العقبات، لكونها ترد لأول مرة وهي تحت هول الصدمة».

وفي الذكرى الأولى للسابع من أكتوبر، يصف فلسطينيون ما جرى بأنه عبور جديد، أيقظ آمال الشعب الفلسطيني بالحرية والانعتاق من الاحتلال، إذ غصت منصات التواصل الاجتماعي بعبارات من قبيل: «عاش السابع من أكتوبر المجيد... العبور الشجاع في زمن كثر فيه التخاذل.. أمل جديد بالنصر لشعب عانى الكثير».

بكامل عدته وعتاده للقتال، والنزوع باتجاه الثكنات العسكرية، وظهر رئيس وزراء الاحتلال بنيامين نتنياهو في كلمة مصورة وهو يقول: «هذه ليست عملية نحن في حرب».

يقول مراقبون: إن كيان الاحتلال لم يعيش يوماً كما 7 أكتوبر منذ عقود، إذ اجتاحت الطوفان قلب الكيان خلال ساعات، والإسرائيليون بين قتيل وجريح وهارب، ومن اقتتيد إلى قطاع غزة أسيراً.



أسير الصدمة.

ولعل المفارقة الكبرى أن الهجوم الفلسطيني المباغت سقط على رأس الكيان وهو ناعس في عيده السنوي الكبير، الذي تزامن حينها مع الذكرى الـ50 لحرب أكتوبر العام 1973، وهي الحرب المشابهة لهجوم السابع من أكتوبر في أسلوب المباغتة.

ولم تمض ساعات على العبور الفلسطيني، حتى أعلن كيان الاحتلال أنه في حالة حرب، داعياً جيشه

محمد الرنتيسي

طوى «طوفان الأقصى» في السابع من أكتوبر، عامه الأول، وقد تطايرت حممه على الإقليم، في عملية فدائية نوعية هي الأولى من حيث طبيعة الأهداف ومستويات التنفيذ، لتبدو سابقة في تاريخ الفلسطينيين، وصراعهم الطويل مع كيان الاحتلال.

عشرات المقاومين الفلسطينيين يقلبون الموازين بعبور مستوطنات غلاف غزة، واختراق معسكرات الكيان، منفذين هجمات مباغتة، ترافقت مع إطلاق آلاف الصواريخ نحو الداخل المحتل. إنه يوم العبور المجيد «كما يصفه الفلسطينيون» الذي أحدث زلزالاً كبيراً في المنطقة، وغير قواعد الاشتباك بين قوى المقاومة والكيان. بحسب ما ذكرته الشرق القطرية.

التفاصيل تتوالى تباعاً لهجوم 7 أكتوبر، ويرتفع عداد القتلى والجرحى والأسرى في صفوف الاحتلال، ولم يكن أي من المراقبين مدفوعاً للقول: «إن غزة هي من تشن الحرب على الكيان» إذ إنها المرة الأولى التي يكون فيها الفلسطينيون هم المبادرون، عندما أخذت غزة كيان المحتل على حين غرة، ففاجأته وهو مستغرق في نومه، ويخطط لتنفيذ أحلامه الوردية في تحقيق مبتغاه بـ«إسرائيل الكبرى» من النيل إلى الفرات، ويعد خطواته لانتهاء الصراع الإسرائيلي العربي، خارج السياق والحضور الفلسطيني.

استيقظ كيان الاحتلال من سباته فزعاً، لا يدري كيف ومن أين أتت الضربة المباغتة، إذ هذه المرة انقلبت موازين القوى، فغزة المحاصرة منذ 17 عاماً، والمثخنة بجراح الحروب المتوالية عليها منذ عشرات السنين، تفوز بالضربة البكر، وتترك الكيان وجيشه المنهوي



عام على طوفان الأقصى.. حصاد إسرائيلي ثقيل رغم تدمير غزة

محمد غازي الجمل

بعد مرور عام على طوفان الأقصى لا تزال أصداء هذا الهجوم تتردد بقوة في الأوساط الإسرائيلية نظرا لآثاره العميقة التي تركها على المجتمع والدولة في إسرائيل، وأدت إلى إخفاقات على جميع الصعد السياسية واقتصاديا وأمنيا.

وباتت إسرائيل تعاني تراجعا في الشرعية الدولية وانقسامًا داخليًا عميقًا وتباطؤًا لمسارات التطبيع والسلام الإقليمي، كما أن جدارها الأمني مني بضرية قوية أفقدت الجمهور الإسرائيلي جزءًا كبيرًا من شعوره بالأمن، مما أسفر عن حركة هجرة عكسية واسعة. بحسب ما نقله موقع الجزيرة نت.

ومع المساعي الإسرائيلية المتعثرة لاستعادة الهيبة والردع فقد أدت المجازر التي ارتكبتها جيش الاحتلال في غزة إلى تراجع المكانة السياسية والشرعية لإسرائيل، وزيادة تكلفة دعمها على رعاتها التقليديين، كالولايات المتحدة وبعض دول أوروبا.

تآكل الشرعية الدولية شهد عام الطوفان أكبر قدر من تآكل الشرعية الدولية

لإسرائيل منذ نشوئها، بفعل مستوى الجرائم غير المسبوق التي ارتكبتها، وتمثل ذلك على مستوى الرأي العام العالمي وقرارات المنظمات الدولية، وهو أمر بالغ التأثير على المدى الطويل لدولة قامت -استنادًا إلى قرار دولي- على أرض احتلتها من أصحابها في محيط من الدول المختلفة عنها في التاريخ والدين واللغة والثقافة. وشهدت آلاف المدن حول العالم مظاهرات متكررة تنديدا بمجازر الاحتلال في غزة، وسعى الكثير منها إلى إعاقة الإمداد العسكري والتكنولوجي الغربي لها، وهدفت الاعتصامات الواسعة في عشرات الجامعات الأميركية إلى مقاطعة إسرائيل ووقف التعاون العلمي معها. وكان لافتًا اتخاذ العديد من هذه الاعتصامات طابعًا أقرب إلى التمرد على توجهات الجامعات المنحازة إلى الاحتلال، والرفض الشديد لسلوك الإدارة الأميركية بشأن الحرب، وذلك باللجوء إلى إغلاق أجزاء من الكليات والتفاوض لتحقيق إنجازات عملية على المستوى المحلي. وأظهرت استطلاعات الرأي في العالم عموماً وفي الولايات المتحدة وأوروبا خصوصاً تراجعاً كبيراً في التأييد الشعبي لإسرائيل وسياساتها. فعلى سبيل المثال، نشرت صحيفة جيروزاليم بوست

الإسرائيلية في 17 ديسمبر/كانون الأول 2023 نتائج استطلاع أجراه معهد هاريس ومركز الدراسات السياسية الأميركية بجامعة هارفارد وشمل ألفي ناخب أميركي من فئات عمرية مختلفة. وبيّن الاستطلاع أن 51% من الشباب من هذه الفئة العمرية يعتقدون أن الحل طويل المدى للصراع الإسرائيلي الفلسطيني هو «إنهاء إسرائيل وتسليم الحكم لحماس والفلسطينيين».

كما أشار استطلاع للرأي أجرته مؤسسة «فوكال داتا» في يونيو/حزيران 2024 لصالح موقع «أنهيد» الإخباري أن أغلبية الشباب في بريطانيا «لا يعتقدون بضرورة وجود إسرائيل».

التعاون العسكري

وانعكس المزاج الشعبي العالمي على مواقف بعض الدول تجاه الحرب في غزة ومستوى التعاون العسكري مع جيش الاحتلال، إذ أمرت محكمة هولندية في فبراير/شباط 2024 الحكومة بوقف توريد أجزاء طائرات مقاتلة من طراز «إف-35» إلى إسرائيل، وقيدت بلجيكا مبيعات الأسلحة إليها، وقامت الحكومة البلجيكية بحملة من أجل حظر

شبيه على مستوى الاتحاد الأوروبي. ووافق البرلمان الكندي في مارس/آذار في تصويت على وقف المبيعات العسكرية المستقبلية إلى إسرائيل، وصرح وزير الخارجية الإسباني خوسيه مانويل ألباريس في يناير/كانون الثاني 2024 بأن إسبانيا لم تباع أسلحة إلى إسرائيل منذ 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023. وفي مايو/أيار أعلنت مدريد أنها ستحظر على السفن التي تحمل أسلحة إلى إسرائيل الرسو في الموانئ الإسبانية.

وأعلن وزير الخارجية الإيطالي أنطونيو تاياني في الشهر ذاته أن روما قررت بعد 7 أكتوبر/تشرين الأول عدم إرسال مزيد من الأسلحة إلى إسرائيل.

وأعلن وزير الخارجية البريطاني ديفيد لامي في سبتمبر/أيلول الماضي أن لندن علقت 30 من أصل 350 ترخيصاً للأسلحة.

في المقابل، قاومت الدول الأكثر تصديراً للسلح إلى إسرائيل كالولايات المتحدة وألمانيا والاندنمارك الضغوط الشعبية، واستمرت في توريده بدون تغيير مهم، لكن يتوقع أن يزداد تأثير هذا المزاج العام في السنوات المقبلة، إذ يُظهر الشباب رفضاً أوضح من الفئات الأكبر سناً للسردية والجرائم



الإسرائيلية.

المؤسسات الدولية

ومع تواصل العدوان على قطاع غزة خلال عام برزت إسرائيل كدولة متعمدة على الصعيد الدولي بشكل أوضح من أي وقت سابق، فقد أهملت وتحدثت قرارات عديدة أصدرتها المؤسسات الدولية، منها على سبيل المثال: قرار مجلس الأمن الدولي في 25 مارس/آذار 2024 بوقف إطلاق نار فوري خلال شهر رمضان يؤدي إلى وقف دائم ومستدام لإطلاق النار.

قرار المجلس في 10 يونيو/حزيران 2024 بوقف فوري تام وكامل لإطلاق النار مع إطلاق سراح الرهائن. قرار محكمة العدل الدولية في 26 يناير/كانون الثاني 2024 باتخاذ تدابير مؤقتة «لمنع الإبادة الجماعية بحق الفلسطينيين في غزة، وضمان توفير الخدمات الأساسية والمساعدات الإنسانية، ومنع ومعاقبة التحريض على ارتكاب الإبادة الجماعية».

قرار المحكمة ذاتها في 24 مايو/أيار 2024 بالوقف الفوري لهجومها العسكري على رفح. وللمرة الأولى في تاريخ إسرائيل أعلنت المحكمة الجنائية الدولية في 20 مايو/أيار 2024 تقديم طلبات لإصدار أوامر اعتقال بحق رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو ووزير الدفاع يوآف غالانت، إضافة إلى طلب اعتقال 3 من قادة حركة حماس.

بدورها، تقدمت الجمعية العامة للأمم المتحدة بطلب إلى محكمة العدل الدولية لتبيان الآثار المترتبة على استمرار الاحتلال الإسرائيلي، وهو ما حصل بالفعل، وأعقبه قرار للجمعية العامة في 18 سبتمبر/أيلول 2024 بطلب انسحاب الاحتلال من الأراضي المحتلة عام 1967 خلال 12 شهرا ضمن مجموعة من التوصيات التي تظهر غضب أغلبية دول العالم من الاستهتار الإسرائيلي بالمؤسسات الدولية والحقوق الفلسطينية والقيم الإنسانية.

انقسام داخلي غير مسبوق

وكان من تداعيات الحرب على إسرائيل تعميق الانقسامات السياسية والاجتماعية وإبرازها، خصوصا في ظل أسر المقاومة قرابة 240 إسرائيليًا وتهميش نتنياهو هذا الملف، مما جعله عنوانا لمعارضة سياسة الائتلاف الحاكم تجاه الحرب.

وكذلك الحال بشأن عشرات الآلاف من المهجرين من شمال وجنوب إسرائيل، والذين اتهم بعض ممثلهم حكومتهم بخذلانهم والتمييز بينهم وبين سكان مركز الدولة.

واتخذ الانقسام بعدا دينيا بشأن قانون تجنيد اليهود المتدينيين «الحريديم» وبعدا سياسيا عسكريا على خلفية تحديد المسؤولية عن فشل الدولة في 7 أكتوبر/تشرين الأول، وتحديد أولويات الحرب، والتهمة من عدمها، وهو ما ظهر على شكل تراشق علني للاتهامات بين العديد من الوزراء والقيادات الأمنية والعسكرية.

وظهر ذلك -على سبيل المثال- في المؤتمر الصحفي لوزير الدفاع الإسرائيلي غالانت في 15 مايو/أيار 2024، والذي جاهر فيه بمعارضة توجهات نتنياهو بشأن غزة ما بعد الحرب، قائلا إنه سيعارض أي حكم عسكري إسرائيلي للقطاع، لأنه سيكون دمويا ومكلفا وسيستمر أعواما.

وكان من مظاهر هذا الانقسام المظاهرات الواسعة المعارضة للحكومة في ذروة الحرب، وهو أمر غير مسبوق في إسرائيل، وكذلك التسيبات الكثيرة بشأن مجريات إدارة الحرب، وإن كان نتنياهو قد استخدم بعض هذه التسيبات والخلافات لتضليل أعدائه والمناورة في وجه الضغوط الخارجية عليه، خصوصا الأميركية منها.

تراجم التطبيع

وعلى صعيد العلاقات الإقليمية، تباطأ مسار التطبيع الإقليمي، وبدأ أن المسار السعودي معلق بإبداء حكومة الاحتلال توجهها لتسوية القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، في حين نأت الإمارات بنفسها عن تصريحات إسرائيلية بشأن تحمل تكلفة إعادة إعمار القطاع.

كما طفا على السطح خلاف إسرائيلي مصري بشأن تهجير سكان القطاع والسيطرة الإسرائيلية على محور صلاح الدين «فيلادلفيا» ومعبر رفح.

وبالنوازي، شهدت العلاقة مع الأردن توترا على خلفية المخاوف من تهجير سكان الضفة والتوجه لتصفية القضية الفلسطينية.

ورغم أن كانت الخلافات السابقة دون مستوى تقويض أوجه التطبيع والسلام السابقة فإن عملية طوفان الأقصى كان لها أثر في إبطاء وتيرتها المتسارعة، كما أنها جعلت الاتفاقيات متار تسأل شعبي بشأن فاعليتها في وقف العدوان.

ثغرة في جدار الأمن

شكلت عملية طوفان الأقصى إثباتا لإمكانية خرق جدار

وعلى الرغم من ذلك فإن التصعيد أوصل إسرائيل المنطقة إلى حافة الحرب الإقليمية، مع الاشتباك المباشر مع إيران لمرتين، والذي يشكل التهديد الأكبر لأمنها، إضافة إلى ما يشكله من تهديد لمصالح الولايات المتحدة وحلفائها في الإقليم.

دعم مكلف

وخلال عام زادت الحرب تكلفة إسرائيل على رعاتها الغربيين -وفي مقدمتهم الولايات المتحدة- وتباينت أولوياتها مع أولوياتهم، مما يدفع بها إلى تكون عبئا عليهم بدلا من أن تكون حلقة أو أداة إقليمية فاعلة لتحقيق مصالح استعمارية لدول كبرى.

كما برزت حاجتها إلى الحماية الدولية بدلا من أن تكون مركزا وسندا لتحالف إقليمي سعت اتفاقات السلام والتطبيع إلى بنائه، وتراجعت بالحصول مكانتها السياسية وانفتح مستقبلها على مخاطر أكبر، وهو ما يوحي به تراجع التصنيف الائتماني لها والمبني على استقرار المخاطر المستقبلية المتوقعة لها.

المصدر- الجزيرة نت

وكشف استطلاع للرأي أجرته قناة «كان» التابعة لهيئة البث الرسمية الإسرائيلية في أكتوبر/تشرين الأول 2024 أن نحو ربع الإسرائيليين فكروا في الهجرة للخارج خلال العام الماضي بسبب الأوضاع السياسية والأمنية الراهنة. وفي سبتمبر/أيلول الماضي كشفت معطيات رسمية صدرت عن دائرة الإحصاء المركزية عن تزايد ملحوظ في ظاهرة هجرة الإسرائيليين إلى الخارج.

في المقابل، سعت إسرائيل إلى ترميم جدار الردع من خلال إيقاع قدر هائل من الدمار والضحايا في قطاع غزة، وهو ما تأمل أن يوفر لها فرصة لتهجير جزء من سكان القطاع حالما تسنح لها الفرصة لذلك.

وتمكنت على الجبهة الشمالية من تعويض جزء من خسائر صورتها من خلال الاستهدافات النوعية لبنية حزب الله الأمنية، وعلى رأسها القدرة على تفخيخ وتفجير آلاف أجهزة النداء الآلي «البيجر» وأجهزة الاتصال اللاسلكي، والقدرة السريعة على الوصول إلى قيادات الصف الأول سياسيا وعسكريا، وفي مقدمتهم الرجل الأول في الحزب حسن نصر الله، وهو ما أضعف خصما كانت تتحسب كثيرا لقدراته على مدار السنين السابقة.

الأمن والردع الذي كان الاحتلال يضيف عليه هالة أسطورية، خصوصا من جانب تكنولوجيا التنصت، وكلفت الحرب إسرائيل فاتورة باهظة من القتلى والمصابين والمعاقين والنازحين، وهو ما تحاول التنسّر عليه. فوفقا لأرقام نشرها معهد أبحاث الأمن القومي الإسرائيلي في 7 أكتوبر/تشرين الأول 2024، فإن عدد قتلى الجيش الإسرائيلي خلال سنة من الحرب بلغ 1697 جنديا وضابطا وأصيب نحو 5 آلاف، بينهم 695 جراحهم خطيرة. وبلغ عدد المصابين المدنيين الإسرائيليين 19 ألفا، وعدد الإسرائيليين الذين نزحوا من الشمال والجنوب خلال الحرب 143 ألفا.

وشكّل هجوم 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023 وفشل الجيش في التنسّر به ومواجهته ضربة غير مسبقة لثقة الجمهور الإسرائيلي بجيشه ودولته، ومما عزز هذا الأمر مستوى النقد والاتهامات التي طالت قادة الجيش والأمن من قبل وزراء اليمين في حكومة نتنياهو. كما أضعفت الحرب الشعور الشعبي بالأمان، وأنتجت موجة واسعة للهجرة العكسية واستعدادا غير مسبوق للهجرة إلى الخارج.

مع مرور عام على حرب الإبادة التي تشنها إسرائيل بدعم أمريكي مطلق على غزة، بات جلياً أن رئيس الحكومة بنيامين نتنياهو ليس لديه خطة قابلة للتنفيذ سواء لإنهاء الحرب أو للجهة التي ستدير القطاع، حال سيطر عليه. بحسب وكالة الأناضول.

الواقع أن الحديث يدور حول خطط إسرائيلية عديدة، لكنها لا ترقى لأكثر من بنود عامة، وفق خبراء ومحللين،

بالتزامن مع مرور عام على حرب الإبادة بغزة «خطة الجترالات» ليست الأولى.. تخطيط إسرائيلي متواصل بشأن مستقبل غزة



مقابل الخطة الأساس لمقاومة غزة التي تسعى لإنهاء الحرب وترك شكل الحكم يحدده الفلسطينيون أنفسهم. يضاف لتخطيط نتنياهو الاستراتيجي، عجزه عن تحقيق أهداف الحرب التي ردها مرارا خلال العام؛ وهي «القضاء على (حركة المقاومة الإسلامية) حماس، وإطلاق المحتجزين بالقطاع، وضمان ألا تشكل غزة تهديداً لأمن إسرائيل».

وتشن إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حرباً مدمرة على غزة، خلفت أكثر من 140 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد عن 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال.

خطط إسرائيلية عديدة

في 7 أكتوبر، وبالتزامن مع مرور عام على اندلاع حرب الإبادة بغزة، بدأ الجيش الإسرائيلي تهجير سكان بلدات بيت حانون وجباليا وبيت لاهيا شمالي القطاع إلى جنوبيه، ما عدته وسائل إعلام تطبيق غير معلن لـ «خطة الجترالات».

و«خطة الجترالات» كشف عنها موقع «واي نت» العربي، في 4 سبتمبر/ أيلول الماضي، وتهدف إلى «تحويل كامل المنطقة الواقعة شمال ممر نتساريم (وسط القطاع)، أي محافظتي غزة والشمال، لمنطقة عسكرية مغلقة».

الخطة أعدها عسكريون إسرائيليون سابقون، وتقضي بـ «إجلاء السكان خلال أسابيع قليلة، وفرض حصار على المنطقة، لدفع المسلحين بمدينة غزة للاستسلام أو الموت»، وفق صحيفة «يديعوت أحرونوت» العبرية في 22 سبتمبر الماضي.

وفي اليوم نفسه، نقلت وسائل إعلام عبرية عن رئيس الوزراء الإسرائيلي، قوله خلال اجتماع للجنة الشؤون الخارجية والدفاع في الكنيست، إن خطة الجترالات «منطقية»، وإنها «واحدة من الخطط التي يجري بحثها».

إحدى تلك الخطط تحدث عنها نتنياهو خلال الاجتماع عينه، فقال إنها «كانت محاولة لتمكين العشائر في غزة، لكنها لم تنجح»، حسب صحيفة «إسرائيل اليوم»، وهي خطة واجهت رفضاً واسعاً من العائلات الفلسطينية. وعن تفاصيلها، قالت قناة «كان» العبرية، في يناير/ كانون الثاني الماضي، إن الخطة «تتضمن تقسيم قطاع غزة إلى مناطق تحكمها العشائر، وتتولى مسؤولية توزيع المساعدات الإنسانية وإدارة الحياة المدنية فيها لفترة مؤقتة (دون تحديد)».

وكان نتنياهو، قد اعترف في يونيو/ حزيران الماضي، بمواجهته عقبات لتنفيذ هذه الخطة، فقال في مقابلة مع «القناة 14» الإسرائيلية، إن «وزارة الدفاع حاولت بالفعل التواصل مع العشائر، لكن حماس قضت على المحاولات».

خطة أخرى تحدثت عنها صحيفة «نيويورك تايمز»، في مايو/ أيار الماضي، نقلاً عن مسؤولين إسرائيليين لما قالوا إنها «خطة غزة بعد الحرب»، تعرض خلالها إسرائيل لتقسيم الإشراف على القطاع مع دول عربية إضافة للولايات المتحدة.

وقالت الصحيفة الأمريكية، في تقرير لها، إن «مسؤولين ومحللين عرب، وصفوا الخطة الإسرائيلية لتقاسم السلطة بأنها غير قابلة للتنفيذ»، وأرجعوا ذلك إلى أنها «لا تخلق طريقاً واضحاً نحو إقامة دولة فلسطينية».

الخطة الأقدم لتنتياهو منذ بدء الحرب، كشف عنها في 23 فبراير/ شباط الماضي، وتقضي بـ «نزع سلاح» غزة، وإغلاق الحدود مع مصر، وتكليف «عناصر محلية» بالإدارة

المدنية للقطاع، دون إقامة دولة فلسطينية. قبلها، ترددت إعلامياً خطة لقيت قبولا أمريكياً، تنص على إسناد مسؤولية غزة للسلطة الفلسطينية بعد دعمها وتشكيل حكومة جديدة وتدريب قواتها الأمنية، حسب ما ذكرت صحيفة «واشنطن بوست» في ديسمبر/ كانون الأول الماضي.

وفيما يكرر نتنياهو منذ بدء الحرب رفضه تسليم غزة إلى السلطة الفلسطينية أو حتى مشاركتها في الإدارة، ترى السلطة أن رئيس الحكومة الإسرائيلية يسعى لإبقاء حالة الانقسام بين الأراضي الفلسطينية في قطاع غزة والضفة الغربية.

وفي 10 أكتوبر، قالت صحيفة «يديعوت أحرونوت» الإسرائيلية، إن صمود الفلسطينيين بجباليا ورفضهم أوامر الجيش الإسرائيلي بالإخلاء يحبط تنفيذ ما تسمى «خطة الجترالات» الهادفة لإخلاء شمال غزة من سكانه.

وأشارت الصحيفة إلى «إن صعوبة إجلاء الفلسطينيين دفعت القيادة الجنوبية بالجيش إلى فهم أن هذه العملية، على عكس العمليات السابقة التي استمرت من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع، ستستغرق وقتاً أطول ويمكن أن تصل إلى شهرين عديدة».

«اللا خطة» الإسرائيلية

الانتقادات الموجهة لخطة نتنياهو، تركزت على أنها لا تعد خطاً بالأساس، فهي لا توضح من سيدبر غزة؛ إسرائيل أم العشائر أم ما اقترحت واشنطن بتسليمها للسلطة الفلسطينية، كما تتجنب الحديث عن دور الجيش الإسرائيلي.

ونفى تحليل المعهد دراسات الأمن القومي الإسرائيلي التابع لجامعة تل أبيب، وجود خطة إسرائيلية لما بعد الحرب في غزة، وقال إنها «تستمر دون أهداف سياسية واضحة أو إستراتيجية خروج».

وقال التحليل، الذي أعده الباحث بالمعهد أودي ديكال، ونُشر في 10 أكتوبر الجاري، إن «الحكومة الإسرائيلية تواجه حتى الآن صعوبة في تحرير 101 محتجزاً بالقطاع،

أو صياغة إستراتيجية خروج لكل من جهتي غزة ولبنان».

ومنذ 23 سبتمبر الماضي، وسّعت إسرائيل نطاق حرب الإبادة على غزة لتشمل لبنان، بشن غارات مكثفة على عدد من مناطقه خاصة بيروت إضافة لتوغل بري في جنوبيه، ضاربة عرض الحائط بتحديات دولية وقرارات أممية.

وفيما يتعلق بدور الجيش الإسرائيلي، قالت مجلة «بوليتيكو» الأمريكية، إنه حتى الخطط المطروحة «تحفظ لإسرائيل حق العمل العسكري في كافة أنحاء غزة مستقبلاً»، بينما تتحدث عن «إدارة مدنية من مسؤولين فلسطينيين لم تحدد».

وأضافت «بوليتيكو»، في تقرير نشرته كبيرة مراسلي الشؤون الخارجية ناهال توسي، في 12 يونيو الماضي، أن خطط نتنياهو «غالباً ما تتجاهل دور الجيش الإسرائيلي في غزة على المدى البعيد».

هذا الرأي أكدته تصريح مبهم لمستشار الأمن القومي الإسرائيلي تساحي هنغبي عن «تفويض الحكومة للجيش لإيجاد قيادة محلية (فلسطينية في غزة) ترغب في العيش بجانب إسرائيل، ولا تركز حياتها لقتل الإسرائيليين».

وأضاف هنغبي، في يونيو الماضي، أن عملية إيجاد تلك القيادة المحلية، «بدأت في الجزء الشمالي من قطاع غزة، ومن المرجح أن نرى نتائجها في وقت قريب»، دون أن يوضح القيادة المقصودة.

كما «ترفض إسرائيل حتى النظر في مقترحات أخرى لمستقبل غزة»، حسب الباحث البريطاني ها هيلبر الزميل المشارك في الدراسات الأمنية بالمعهد الملكي للخدمات المتحدة في لندن (غير حكومي).

وأضاف هيلبر، لشبكة «سي إن إن» الأمريكية، في أبريل/ نيسان الماضي، أن «هناك الكثير من الخطط الموثوقة، ولكن بصراحة، لا شيء منها قابل للعمل بسبب حجر عثرة واحد؛ هو الإسرائيليين».

كابوس الحرب مستمر

ورغم تنقل نتنياهو بين «خطط» عديدة لما بعد الحرب في غزة، يرى خبراء أن الحرب نفسها باتت تمثل «كابوساً» للجيش الإسرائيلي الذي عانى من خسائر فادحة، وتسببت له تكتيكات «حماس» في أضرار جسيمة.

وقال المحلل البريطاني المختص بشؤون الشرق الأوسط أندرياس كريغ، إن «إسرائيل حققت عكس ما ترجوه، فبعد معاناة الفلسطينيين بغزة 12 شهراً من العذاب والمشقة، تعمقت فكرة المقاومة لديهم، وتآجج استعدادهم لها».

وأضاف كريغ للأناضول، في 4 أكتوبر، أن «نظام الأنفاق التابع لحماس تحت غزة، لا يزال أكبر مركز ثقل عسكري، مع عدم قدرة إسرائيل على تدميره، أو كسب دعم السكان في غزة».

يأتي هذا، في الوقت الذي تشير فيه تصريحات إسرائيلية وتقارير لوسائل إعلام أمريكية، إلى أن المقاومة الفلسطينية، تستعيد السيطرة على مناطق عديدة في قطاع غزة، بمجرد انسحاب الجيش الإسرائيلي منها. وفي 6 أكتوبر، أطلقت إسرائيل عملية عسكرية في جباليا (شمال) بذريعة «منع حركة حماس من استعادة قوتها»، وذلك بعد ساعات من شن قواتها هجمة شرسة على مناطق أخرى شمالي القطاع، هي الأعنف منذ مايو الماضي.

ونقلت صحيفة «نيويورك تايمز»، في 17 سبتمبر الماضي، عن القائد السابق لفرقة غزة التابعة للجيش الإسرائيلي اللواء غادي شماني، قوله: «حماس تستعيد البلديات في جميع أنحاء غزة بعد 15 دقيقة من انسحاب القوات الإسرائيلية منها».

وأضاف شماني، أنه «رغم تقلص القدرات العسكرية لحماس بلا شك (بسبب الحرب المستمرة لأكثر من عام)، لكنها لا تزال تحتفظ بالسيطرة على غزة»، مؤكداً أن «حماس تفوز بالحرب، بينما تخسر إسرائيل».

وفازت «حماس» بالانتخابات التشريعية الفلسطينية عام 2006، وإثر انهيار حكومة وحدة وطنية سيطرت الحركة على غزة في 2007، وسط خلافات مستمرة مع حركة التحرير الوطني «فتح» بزعامة رئيس السلطة محمود عباس.

وأكد رئيس «حماس» بالخارج خالد مشعل، في 10 أكتوبر، أن إسرائيل كانت تطرح أنها من سيحكم غزة «ثم أدركت أنها مجرد نزوة»، مشيراً لسعي الحركة لتقريب مواقفها مع «فتح» وبحث مصير القطاع بعد انتهاء الحرب.

ارتفاع عدد قتلى العدوان الإسرائيلي على لبنان إلى أكثر من 2593

أعلنت وزارة الصحة اللبنانية، ارتفاع حصيلة ضحايا العدوان الإسرائيلي المتواصل على البلاد منذ 8 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، إلى «ألفين و593 شهيدا و12 ألفا و119 جريحا».



وقالت الوزارة عبر بيان، إن «غارات العدو الإسرائيلي على لبنان أمس الأربعاء أسفرت عن 19 شهيدا و118 جريحا»، حسب وكالة الأنباء الرسمية. وفقا، الأناضول.

وبهؤلاء القتلى والجرحى، حسب الوزارة، يرتفع عدد الضحايا إلى «ألفين و593 شهيدا و12 ألفا و119 جريحا منذ بدء العدوان الإسرائيلي».

وبعد اشتباكات مع فصائل في لبنان بينها «حزب الله» بدأت عقب شنّها حرب إبادة جماعية على قطاع غزة في 7 أكتوبر 2023، وسعت إسرائيل منذ 23 سبتمبر/ أيلول الماضي نطاق الإبادات لتشمل جل مناطق لبنان بما فيها العاصمة بيروت، عبر غارات جوية غير مسبوقه عنفا وكثافة، كما بدأت غزوا برابا في جنوبه ضاربة عرض الحائط بالتحذيرات الدولية والقرارات الأممية.

ويرد «حزب الله» يوميا بصواريخ وطائرات مسيرة وقذائف مدفعية تستهدف مواقع عسكرية ومستوطنات، وبينما تعلن إسرائيل جانبيا من خسائرها البشرية والمادية، تفرض الرقابة العسكرية تعتيما صارما على معظم الخسائر، حسب مراقبين.

UN refugee agency warns displacement crisis in Lebanon growing amid ongoing conflict

The UN refugee agency on warned that the displacement crisis in Lebanon is growing as tens of thousands are fleeing amid the ongoing conflict.

Rula Amin, the UNHCR's senior communications advisor, told a UN briefing in Geneva that the airstrikes on border crossings between Lebanon and Syria are hindering the escape route for people fleeing.

According to Anadolu Agency.

"This, we also saw more Israeli air strikes at two border crossings between Lebanon and Syria, and this is hindering and really putting at risk a main lifeline that people use to escape the conflict in Lebanon and cross into Syria," Amin said.

The situation is spilling over to neighboring countries, she said, with over 430,000 people crossing from Lebanon to Syria, including Syrians, Lebanese, and other nationals such as Iraqis and Palestinians.

According to the senior communications advisor, the suffering of people crossing into Syria does not end at the border, as they face another humanitarian crisis in a country that has been devastated by 13 years of conflict.

"The fact that the security situation has been deteriorating means more challenges and obstacles, even for us as humanitarian agencies, to reach all those who are in need of assistance," she said, noting that many people lacking shelter, food, and other basic necessities. Israel has mounted a huge air campaign in Lebanon since last month against what it claims are Hezbollah targets in an escalation from year-long cross-border warfare between Israel and the Lebanese group Hezbollah since the start of Israel's brutal offensive on the Gaza Strip.



«عيتا الشعب» اللبنانية تروي قصولا جديدة بملحمة صمودها بوجه إسرائيل

معنويا كبيرا، بينما في إسرائيل أثار جدلا حول ما إذا كان التبادل عادلا في ظل تسليم جثامين الجنود بدلا من استرجاعهم أحياء.

الدمار يتكرر

ولعل مشاهد الدمار الكبير لبلدة عيتا الشعب في الحرب الحالية، تُذكر اللبنانيين بالدمار الذي لحقها خلال حرب 2006؛ بسبب شدة القصف الإسرائيلي، والمواجهات العنيفة التي وقعت حينها بين مقاتلي «حزب الله» والجيش الإسرائيلي الذي فشل في احتلالها؛ ما منحها رمزية خاصة، وعزز مكانتها كنموذج للصمود. وبخلاف النثار القديم، تعد السيطرة على البلدة أهمية كبرى لإسرائيل، فهي قريبة من الحدود، وتلعب دورا مهما في توفير حاضنة شعبية لـ«حزب الله»، حيث يتركز في البلدة أغلبية سكانية من الطائفة الشيعية، ما يعزز الدعم الاجتماعي للحزب في هذه المنطقة.

جغرافيا، تبعد البلدة عن العاصمة بيروت حوالي 136 كيلومترا، وتمتد مساحتها على أكثر من 10 كيلومترات مربعة، فيما يقدر عدد سكانها بنحو 14 ألف نسمة. وخلال حرب 2006، دُمر 85 بالمئة من منازل البلدة، وأعيد بناؤها من جديد، بينما تشهد اليوم دمارا كبيرا وأعمال تجريف للشوارع الغربي الذي دخلته القوات الإسرائيلية، ولا تزال الشوارع الأخرى فيها تشهد مواجهات مستمرة مع مقاتلي «حزب الله».

حيث قام الجيش الإسرائيلي، في الأيام الأخيرة، بتفجير أحياء سكنية بأكملها في القرى والبلدات التي يدخل إليها أو إلى أجزاء منها، أبرزها كفرلا ومحببيب وبليدا بقضاء مرجعيون، وبلدة يارون في قضاء بنت جبيل، إضافة إلى عيتا الشعب، وهو ما اعتبره مراقبون أنه تكرر للإبادات الإسرائيلية في قطاع غزة الذي دمرت تل أبيب غالبية أبنيتها السكنية.

وتعتبر عيتا الشعب من أكثر البلدات في جنوب لبنان التي تعرضت للقصف والغارات الإسرائيلية منذ بدء المواجهات الحدودية بين تل أبيب و«حزب الله» في 8 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، وذلك عندما فتحت الحزب وفصائل لبنانية وفلسطينية أخرى، جبهة إساند لقطاع غزة من جنوب لبنان.

ومنذ ذلك التاريخ، تعرض لبنان لنحو 11 ألف غارة وقصف جوي ومدفعي من الجيش الإسرائيلي، ما تسبب في أضرار بالغة في الأبنية السكنية، بحسب تقرير لوحدة إدارة مخاطر الكوارث اللبنانية التابعة للحكومة الثلاثة.

وفي مقابلة سابقة مع الأناضول، قال الخبير اللبناني في علم الزلازل والجيولوجيا طوني نمر، إن الدمار الهائل الذي سببه العدوان الإسرائيلي على لبنان، يفوق تأثيرات الزلازل الكبرى، معتبرا أن الدمار الحالي غير مسبوق في تاريخ بلاده التي سبق وأن تعرضت لحروب سابقة.

وبعد اشتباكات مع فصائل في لبنان، بينها «حزب الله» بدأت عقب شن إسرائيل حرب إبادة جماعية على قطاع غزة في 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، وسعت تل أبيب منذ 23 سبتمبر/ أيلول الماضي نطاق الإبادات لتشمل معظم مناطق لبنان بما فيها العاصمة بيروت، عبر غارات جوية، كما بدأت غزوا برابا في جنوبه. وأسفر العدوان على لبنان إجمالا، عن مقتل ألفين و593 وإصابة 12 ألفا و119، بينهم عدد كبير من النساء والأطفال، فضلا عن أكثر من مليون و400 ألف نازح، وجرى تسجيل معظم الضحايا والنازحين بعد 23 سبتمبر الماضي، وفق رصد الأناضول لبيانات رسمية لبنانية معلنة حتى مساء الخميس.

ويوميا يرد «حزب الله» بإطلاق صواريخ وطائرات مسيرة وقذائف مدفعية تستهدف مواقع عسكرية ومقار استخباراتية وتجمعات لعسكريين ومستوطنات، وبينما تعلن إسرائيل جانبيا من خسائرها البشرية والمادية، تفرض الرقابة العسكرية تعتيما صارما على معظم الخسائر، حسب مراقبين.

ملحمة صمود بطولية دارت رحاها ببلدة «عيتا الشعب» اللبنانية الحدودية مع إسرائيل قبل 18 عاما.

فخلال حرب لبنان الثانية عام 2006، شهدت البلدة، ذات الغالبية الشيعية والتي تتبع قضاء بنت جبيل بمحافظة النبطية (جنوب)، معاركا حامية الوطيس بين مقاتلي «حزب الله» وقوات الجيش الإسرائيلي المتوغلة. بحسب ما نشرته وكالة الأناضول.

أنداك، تمكن مقاتلو «حزب الله» من قتل العشرات من الجنود الإسرائيليين، بينما دمر الجيش الإسرائيلي 85 بالمئة من منازل البلدة، التي ترتفع عن سطح البحر بمقدار 650 مترا، وتتميز المنطقة بمناظرها الطبيعية الخلابة. لكن بسالة مقاتلي «حزب الله» أنداك أحبطت مساعي إسرائيل للسيطرة عليها؛ لتجبرها الجسائر بصفوف قواتها، ضمن عوامل أخرى، إلى وقف الحرب بعد 34 يوما، فيما أعيد بناء البلدة لتستعيد بهاءها ورونقها المعهود.

وما أشبه الليلة بالبارحة، فبمنذ سبتمبر/ أيلول الماضي، ينفذ الجيش الإسرائيلي غارات عنيفة مكثفة على عيتا الشعب، تصاعدت خلال الأيام الأخيرة بالتزامن مع مساعي يائسة للسيطرة عليها، وكأنها تسعى لأخذ ثراها القديم منها. وكما كانت الصورة في 2006، يواصل الجيش الإسرائيلي التدمير المنهج للبلدة بالقصف الجوي والمدفعي، فيما يشتد القتال فيها من «مسافة صفر» بين مقاتلي «حزب الله» والجيش الإسرائيلي.

وارتفعت حدة القتال بين الطرفين بعدما بث الإعلام الإسرائيلي، مشاهد تظهر رفع العلم بأحد شوارع البلدة اللبنانية الواقعة على الحدود مع إسرائيل، وسط دمار هائل.

لكن «حزب الله» أكد، الخميس، فشل الجيش الإسرائيلي في التمرکز بأي بلدة جنوبي لبنان رغم مرور أكثر من 3 أسابيع على بدءته محاولات التوغل البري. وقال الحزب، في بيان، إنه يخوض «اشتباكات عنيفة في البلدة من مسافة صفر ضد القوات الإسرائيلية المتوغلة بمختلف أنواع الأسلحة الرشاشة والصاروخية». كما أعلن الحزب أكثر من مرة عن استهداف تجمعات لجنود إسرائيليين وتدمير دبابات لهم من نوع «ميركافا» عبر هجمات بالأسلحة الرشاشة والصاروخية وقذائف المدفعية ما أدى إلى إيقاع خسائر كبيرة بالجنود والآليات. إسرائيل، التي تواجه اتهامات بالتكتم على حصيلة قتلها، ولم تؤكد إعلانات «حزب الله»، إلا أنه لم يكد يمضي يوم خلال الفترة الأخيرة دون أن تعلن عن قتلى أو مصابين لها في جنوب لبنان.

تأثر إسرائيلي قديم

ويرى مراقبون أن الجيش الإسرائيلي له تأثر قديم مع البلدة التي انطلق منها مقاتلو «حزب الله» في 12 يوليو/ تموز 2006 لتنفيذ ما يُعرف بلبنانيا بعملية «الوعد الصادق»، حيث شنوا هجوما على دورية عسكرية بمنطقة زارعت الحدودية، بهدف أسر جنود منهم لمبادلتهم مع أسرى لبنانيين وعرب في السجون الإسرائيلية. خلال هذا الهجوم، قتل «حزب الله» 3 جنود إسرائيليين وأسرتين آخرين. كما قُتل 5 جنود آخرين في محاولة إسرائيلية فاشلة لاستعادة الجنديين الأسيرين. بعدها شنت إسرائيل حربا مدمرة على لبنان دامت 33 يوما، وأسفرت عن مقتل نحو 1200 لبناني، وأكثر من 120 إسرائيليًا، وخلفت دمارا ماديا واسعا في لبنان. لكنها لم تنجح في استعادة الأسيرين، وحقق «حزب الله» هدفه لاحقا حيث بادل جثنتهما في 16 يوليو 2008، مقابل إطلاق إسرائيل سراح سمير القنطار، الذي كان مسجوناً منذ عام 1979 بتهمته تنفيذ عملية مسلحة ضد إسرائيل، بالإضافة إلى أربعة مقاتلين آخرين من الحزب وجثامين حوالي 199 مقاتلاً لبنانياً وفلسطينياً. كان هذا التبادل ذو رمزية كبيرة، خاصة بالنسبة للحزب، حيث اعتبره انتصارا

انتخبوا المحامي غاري إدوارد جاردنر من أجل مستقبل آمن لأطفالكم

غاري إدوارد جاردنر

هو رجل عائلة محافظ مخلص يؤمن إيماناً عميقاً بالله والخير المتأصل في بلدنا. وباعتباره كاهامياً، فإنه يفهم التحديات التي يواجهها الأمريكيون المجتهدون، وهو ملتزم بتعزيز السياسات التي تدعم القيم العائلية والازدهار الاقتصادي.

يشعر غاري بقلق خاص إزاء الاتجاه الحالي لأمتنا. إنه يقف بحزم ضد السياسات التي تسمح بوجود مواد غير لائقة في مكتبات أطفالنا المدرسية، والرجال في غرف تبديل الملابس للنساء، ويدعو إلى حماية الخصوصية والسلامة لجميع الأفراد. بالإضافة إلى ذلك، فهو ينتقد سوء الإدارة الاقتصادية في ظل الإدارة الديمقراطية الحالية، والتي يعتقد أنها أدت إلى عدم الاستقرار المالي والمصاعب للعديد من العائلات.

من خلال التزامه القوي بالمبادئ المحافظة، يهدف غاري إدوارد جاردنر إلى إحداث تغيير إيجابي من خلال تعزيز المسؤولية المالية والحرية الدينية ورفاهية الأسر في مجتمعه. وقيادته مدفوعة بالرغبة في دعم القيم الأمريكية التقليدية وضمان مستقبل مزدهر للجميع.

غاري يعمل على التذكرة الجمهورية لمجلس النواب الخامس عشر في ميشيغان. منطقة ديربورن، غرب أوتر درايف وديربورن هايتس بين جولف فيو وطريق إنكستر.



يرجى التصويت لصالح **غاري إدوارد جاردنر** في 5 نوفمبر.
Please Vote for **Gary** Edward Gardner on November 5.

GARY EDWARD GARDNER

is a dedicated conservative family man who deeply believes in God and the inherent goodness of our country. As a small businessman, he understands the challenges faced by hardworking Americans and is committed to promoting policies that support family values and economic prosperity.

Gary is particularly concerned about the current direction of our nation. He stands firmly against policies that allow indecent material in our children's school libraries, men in women's locker rooms, advocating for the protection of privacy and safety for all individuals. Additionally, he is critical of the economic mismanagement under the current Democratic administration, which he believes has led to financial instability and hardship for many families.

With a strong commitment to conservative principles, Gary Edward Gardner aims to bring about positive change by promoting fiscal responsibility, religious liberty, and the well-being of families in his community. His leadership is driven by a desire to uphold traditional American values and ensure a prosperous future for all.

Gary is running on the Republican Ticket for the 15th Michigan House of Representatives. The district Dearborn, West of Outer Drive and Dearborn Heights between Golfview and Inkster Road.

روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



للمخدرات



مناضلون يمنيون يروون تفاصيل انطلاق ثورة 14 أكتوبر بقيادة الشهيد لبوزة

منذ فجر 14 أكتوبر 1963 وحتى 30 نوفمبر 1967، قدم خيرة شباب اليمن ورجالاته الأبطال، التضحيات الجسام، في مواجهة الاستعمار البريطاني المقيت، الذي استمر قرابة 129 عاماً، حتى أضحى حلم الشعب، بالخلص من الاحتلال الإنجليزي، الذي ظل يراودهم لعقود طوال، حقيقة واقعة شاهدة ناجزة، بنيل الاستقلال الوطني في الثلاثين من نوفمبر 1967م.

في الذكرى الـ 61 لثورة 14 أكتوبر المجيدة، تحدثت كوكبة من المناضلين، أبطال تلك الملاحم الفدائية الأشاوس بمحافظة لحج، الذين وضعوا بصماتهم الوطنية المشهودة، على أقدس المعارك التي خاضوها في حرب تحرير الوطن، أثناء قيامهم بالعمليات العسكرية الكفاحية المسلحة، في مدينتي عدن ولحج، ضد الوجود البريطاني، وكسر شوكتهم إلى غير رجعة، واستعادتهم معهم مآثر ذكرياتهم التي صنعت انتصار 14 أكتوبر 1963م، والحافلة بشتى الصور الأزيلىة للكفاح الثوري الأسطوري المسلح، الذي اجتزوه، فداءً لأجل تحرر البلد واستقلاله، وعزة الإنسان وكرامته فيه.

اشتباكات لحج وعدن

يقول عضو مجلس الشورى، الشيخ المناضل سيف العزبي «بعد المشاركة الفاعلة لثوار جنوب اليمن، في قيام ثورة 26 سبتمبر 1962م في شمال الوطن، ودعمها بالتضحية بأرواحهم الزكية، حتى تحقق للثورة السبتمبرية نصرها المؤزر، ومن ثم عودتهم إلى مناطقهم في الجنوب، ومنها منطقة ردفان، حدث اشتباك ما بين القبائل الموالية للثورة، وقوات الحكومة البريطانية التي استعمرت الجنوب 129 عاماً، وعلى أثره أستشهد الشيخ راجح بن غالب لبوزة».

وأضاف العزبي «ومن هناك، بنت إذاعة (صوت العرب) من القاهرة بجمهورية مصر العربية الشقيقة، وإذاعة (صنعا)، نياً أن الشيخ راجح بن غالب لبوزة، هو أول شهيد للثورة في الجنوب، التي صادفت يوم 14 أكتوبر 1963م، واستمرت بعدها الاشتباكات المسلحة، وتوسعت لتشمل جبهات القتال الأخرى، وكنت أنا رئيساً للقيادة المحلية للجبهة القومية في مدينة لحج، وعقبها بشهور عدة، تم فتح جبهة مدينة عدن، وانضم إليها كل شباب عدن، وبقية مناطق الجنوب».

وأشار إلى أن وتيرة المقاومة ضد الاستعمار اشتدت وتواصلت، وجرى دمج الجبهة القومية، مع منظمة التحرير، في 13 يناير 1966م، وتمخض عنه تكوين (جبهة تحرير الجنوب المحتل)، وبقية واحدة مثلت الفصيلين، رغم ما رافقه من خلاف مؤسف بين الفصيلين.

ضابط اتصال بين قيادات الجبهات

ويسرد الشيخ العزبي، التفاصيل مضيافاً أنه «بعد قيام (جبهة التحرير)، وعقب انسحاب الجبهة القومية في مؤتمر (حمر) بمنطقة قعطبة، في 14 أكتوبر 1966م، احتدمت المعارك في الداخل والخارج، وتبدلت القيادات، وتشكلت فرق وقيادات لجبهات القتال، والعمل الفدائي، وأبرز المعارك كانت طاحنة في مدينة عدن، بعد أن هدأت بعض الشيء، في عدد من الجبهات، ولا سيما عقب سحب بريطانيا قواتها من الأطراف، وفي تلك الأثناء، انتقلت أنا إلى مكتب جبهة التحرير بمدينة تعز، وتم اقتداء تعييني عضواً، في المكتب العسكري للتنظيم الشعبي للقوى الثورية».

وأضاف لقد «كانت مهمتي، ضابط اتصال ما بين القيادات في الجبهات، وما بين العمل الفدائي في الداخل، أنقل لقيادة جبهة التحرير طلبات المقاتلين، وهم بدورهم يقومون باستلام الأسلحة والذخائر، من القيادة العربية المصرية، التي دعت بسخاء ثورة 14 أكتوبر 1963م، ثم يجرى تسليم الأسلحة والذخائر إلى القيادات».

كوكبة بارزة من مناضلي أكتوبر

وتابع المناضل العزبي، حديثه عن فترة مزاوله «القيادات الجنوبية، في تعز لنشاط العمل الوطني في الجنوب، لكونها أقرب إلى حدود جغرافيا مدينتي لحج وعدن، وفي شهر يوليو 1966م، تكوّنت قيادات ورفق التنظيم الشعبي، ووصل عددها 12 فرقة فدائية في مدينة عدن نفسها».

استشهاد لبوزة.. انطلاق الثورة

ويقول وكيل محافظة لحج، الشيخ المناضل صالح سريع علي العيساني «ان استشهاد الشيخ المناضل راجح بن غالب لبوزة، في 14 أكتوبر 1963م في منطقة ردفان، شكّل الانطلاقة للثورة الأكتوبرية ضد المستعمر البريطاني، واتجهت مجموعة من الثوار على رأسها الشيخ المناضل بالليل بن راجح لبوزة، إلى مدينة تعز، للتنسيق مع القيادة هناك، والحصول على الإمدادات من الأسلحة والذخائر والمؤن».

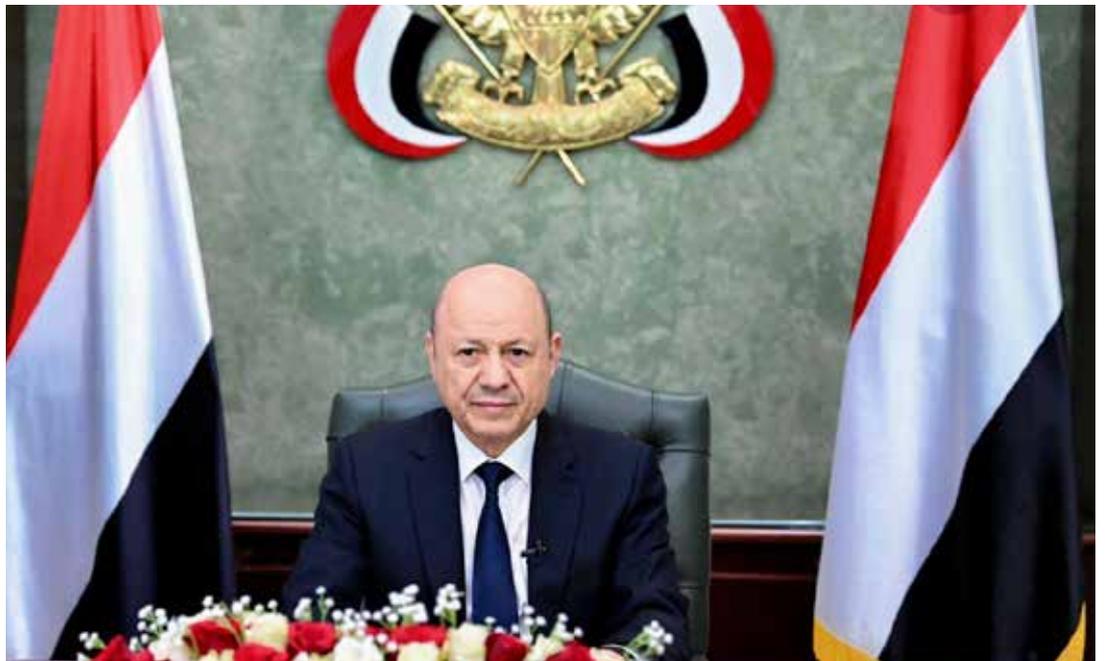
واستدرك العيساني في حديث لوكالة (سبأ) بمناسبة العيد الـ 61 لثورة الـ 14 أكتوبر الخالدة «لأن ذلك يمثل ضرورة الملحة التي لا بد منها، لبدء عمليات الكفاح المسلح المنظم، وتأمين استمراره، وقد عادت القيادة وهي تحمل دلائل الاستجابة الكاملة لمتطلبات الثورة من الإمدادات، وكانت أول خطوة اتخذتها القيادة الميدانية في منطقة ردفان، هي الالتقاء بالمشايخ والشخصيات الاجتماعية، والتوقيع على صلح شامل تنتهي بموجبه إلى الأبد المشاكل، والنزاعات كافة، ما بين قبائل منطقة ردفان، وتوجيه القوى والطاقات كلها، لمحاربة الاستعمار البريطاني».

وأضاف «وهو ما حدث بإنجاز الصلح وحشد كل أبناء المنطقة، في خندق الثورة وفي اجتماع هو الأول من نوعه، في المنطقة حينذاك، تم إعلان أسماء القيادات للعمليات القتالية ضد الاحتلال من الأخوين: الشيخ المناضل بالليل بن راجح لبوزة، والشيخ سيف مقبل عبد الله، وهما اللذان قاما بالإعداد لأول وأكبر عملية هجوم فدائي ضد مواقع تمركز قوات العدو البريطاني المحتل للجنوب، وهو أول هجوم جرى، بعد استشهاد الشيخ راجح بن غالب لبوزة، شهدته ردفان».

وأشار المناضل العيساني إلى أن الثوار قاموا ذات ليلة من شهر ديسمبر 1964م، بمهاجمة قوات الاحتلال المتمركزة وقتها في منطقة نقيل الربوة في حبيبل جبر ردفان، وشبّت معركة ضارية استخدم فيها الثوار جميع أنواع الأسلحة، التي توفرت لديهم، بينما استخدم الإنجليز الدبابات والطائرات الحربية والمدافع، وقد استمرت المعركة لأكثر من 8 ساعات، تكبد خلالها العدو خسائر فادحة لم تكن في حسبانته في الأرواح والعتاد، وسقط من جرائها المناضل قاسم صائل شهيداً، وآخرون استشهدوا معه، وجرح عدد من الثوار في تلك المعركة البطولية، ولقد كانت المعركة تلك ضد الإنجليز أكبر معركة فعلاً، عقب انطلاق شرارة الثورة وسقوط شهيدها الأول راجح بن غالب لبوزة».

تكليف المجعلي بجبهة ردفان وفتح أخرى

ويضيف الشيخ صالح «ان القيادة العامة للكفاح المسلح استدعت عددا من القيادات وتم عقد لقاء في منطقة قعطبة، جرى فيه تدارس الوضع، ومن بين القرارات التي خرج بها اللقاء، أتى قرار القيادة العامة بتكليف المناضل عبد الله محمّد المجعلي، لتولي العمل العسكري في جبهة ردفان، والعمل على فتح جبهات أخرى في مناطق الحواشب، والصبيحة، والفضلي، لتصعيد الكفاح المسلح، وتخفيفاً للضغط العسكري على جبهة ردفان».



بمناسبة العيد الـ 61 لثورة 14 أكتوبر: الرئيس اليمني يدعو الى اصطفاف وطني كامل لمواجهة المتغيرات المحلية والاقليمية

دعا الرئيس رشاد محمد العليمي رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني، كافة القوى والمكونات السياسية، والاجتماعية الى استلهام روح القوة من ثورة 14 أكتوبر المجيدة، وتعزيز اصطفافها الوطني لمواجهة المتغيرات المحلية والاقليمية، والمضي قدماً في جهود استعادة مؤسسات الدولة واسقاط الانقلاب، وتحويل الازمات الى فرص، وفقاً لـ (سبأ).

وقال رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني في خطاب للشعب بمناسبة الذكرى الـ 61 لثورة 14 أكتوبر، «ان قيم أكتوبر، وسبتمبر، والاستحقاقات الوطنية الراهنة، تحتم علينا العمل بصورة تكاملية لإنجاز اهدافنا الاساسية، والعبور باليمن من هذا المنعطف الذي يزداد تعقيداً مع ما تشهده المنطقة من تطورات متلاحقة».

واضاف العليمي في الخطاب الذي القاها نيابة عنه وزير التخطيط والتعاون الدولي الدكتور واعد باذيب «في ظل التحديات المتشابكة، نجد أنفسنا أمام مسؤولية تاريخية تستدعي توحيد الصف الجمهوري، والوقوف بحزم ضد المشاريع الاستعمارية الجديدة الذي يسعى عبرها النظام الإيراني الى مصادرة إرادة شعبنا، وتمزيق هويته، ونسيجه الاجتماعي».

واكد رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني، انه رغم التحديات والأوضاع الصعبة التي صنعها انقلاب الميليشيات الحوثية، الا ان روح، وسبتمبر، وأكتوبر، ونوفمبر مازال ولادة مع كل فجر. وقال «لذلك عليكم أن تؤمنوا أيها الشعب العظيم، بأن المستقبل لكم، وأن اليمن سينجاوز كل العقبات إذا تحوّل قلوبنا، وجهودنا. وسوف تفعل ذلك معاً بكل ثقة، وإخلاص».

وجدد التأكيد في هذا السياق على مضي الدولة في الوفاء بالتزاماتها الحتمية، وفي المقدمة استمرار صرف المرتبات، وتأمين فاتورة الوقود، والواردات السلعية، والخدمات الأساسية خصوصاً في مجالات الكهرباء، والمياه، والتعليم، والرعاية الصحية.

وقال «نعمل بفضل صبركم، واستشعاركم بالمسؤولية ودعم الاشقاء والأصدقاء، وفق استراتيجية هادئة، من أجل تحويل الازمات المتلاحقة الى فرص.. تحويل ازمة الصادرات النفطية الى فرصة لتنمية الإيرادات الذاتية، وتحويل الإحباط من التراجع عن قرارات البنك المركزي الى سمعة دولية أفضل، وحراك دبلوماسي، وانمائي أوسع سترون ثماره تبايعاً في العاصمة المؤقتة، والمحافظات المحررة».

واكد ان هذه الاستراتيجية حققت نجاحاً جيداً على صعيد بناء التحالفات، وتعزيز ثقة المجتمع الدولي بالحكومة الشرعية، وزعزعة سرديات الميليشيات ورواياتها المضلّة، لكنه شدد مع ذلك في المقابل على ضرورة الاستعداد لأي محاولة محتملة لهروب الميليشيات نحو التصعيد العسبي.

وأشار فخامته الى ان التحديات المحلية والخارجية التي تواجه الدولة اليمنية لن تنتهي ابداً بوجود هذه الميليشيات المارقة، وانما قد

تأخذ شكلاً جديداً أكثر خطورة، مع تشعب دائرة المواجهة وتفاقم الازمة الإنسانية في البلاد.

وذكر على هذا الصعيد بحماقات جماعة الحوثي في استدعاء العدو الإسرائيلي لضرب مقدرات الوطن وبناء التحتية والاقتصادية، متناسية ان هجماتها في البحر الأحمر، والمياه المحيطة لم تغير شيئاً في المعادلة، ولم تمنع تدمير غزّة المنكوبة، او تحدثت فارقاً حقيقياً على ارض المعركة، بل فاقمت من المعاناة، واضرت بمصالح شعوب المنطقة.

وقال «لذلك أكدنا منذ وقت مبكر أننا سننتعامل مع هذه الميليشيات، وداعميها باعتبارهم تحدياً وجودياً للشعب اليمني، وهويته، وعلاقاته مع المجتمع الاقليمي والدولي.

واكد ان فداحة الدور الايراني لن يدفع اليمن حكومة وشعباً الى التغافل عن سلوك اسرائيل المتطرف في عموم المنطقة، وادانة عدوانها المتكرر على اليمن ومقدرات شعبه، وسيادته الوطنية.

وعلى الصعيد القومي، جدد فخامة الرئيس الموقف اليمني الثابت من حق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة كاملة السيادة وفقاً لقرارات الشرعية الدولية، والمبادرة العربية للسلام.

كما أكد موقف الجمهورية اليمنية الداعم للدولة اللبنانية، وسيادتها وحققها الحصري في احتكار السلاح، وقراري السلم والحرب. وشدد فخامته على ان وقف العدوان الإسرائيلي، وانتهكاته الوحشية، هو مفتاح السلام المنشود، ومدخل لرفع الغطاء عن ذرائع إيران، وولائها لتأزيم الأوضاع، ومحاولاتها المستميتة لمصادرة الارادات الوطنية لشعوب المنطقة.

وأعرب فخامة الرئيس عن امله في ان تجد الميليشيات الحوثية بهذه المتغيرات فرصة لمراجعة النفس، وإدراك ان مصادرة قراري الحرب والسلم، والارتهان الى الخارج لا يجلب سوى الخراب والدمار، وان تغليب مصالح الشعب اليمني، وسلامة اراضيه هو السبيل الأمثل لنصرة القضية الفلسطينية، وعبور بلدنا الى بر الامان.



UN says Yemen risks being dragged into conflict that could spiral out of control

Yemen risks being dragged further into the military escalation in the Middle East, amidst Israel's ongoing war on Gaza and Lebanon, the U.N. special envoy for Yemen said, warning it could spiral out of control.

Hans Grundberg told the U.N. Security Council that Yemen is part of the escalation, adding that repeated attacks on international shipping by its Houthi rebels "have significantly increased the risk of an environment disaster" in the Red Sea. According to The New Arab.

Both Grundberg and the U.N.'s acting humanitarian chief Joyce Msuya urged the Houthis to halt their attacks on international shipping, which the group began to support Palestinians as Israel continues to pound the besieged enclave for over a year.

The U.N. officials also demanded the release of dozens of U.N. personnel, staff of non-governmental organisations and diplomatic missions, and members of civil society, most detained since June.

'False accusations'

Msuya called the Houthis' recent referral of a significant number of those detained for "criminal prosecution" unacceptable and accusations against them false. She said three are U.N. personnel – two from the Paris-based U.N. Educational, Scientific and Cultural Organisation and one from the Geneva-based U.N. human rights office. They were detained earlier in 2021 and 2023.

Days after the June detentions, the Houthis said those being held were members of what they called an "American-Israeli spy network," an allegation vehemently denied by the U.N., NGO organisations, governments and others.

Grundberg told council members "Yemenis continue to yearn and work for peace," but he said hopes for progress to end the escalating violence in the Middle East "seem distant."

"Now, like many in the Middle East, their hopes for a brighter future are falling under the shadow of potentially catastrophic regional conflagration," he said.

The Houthis have targeted more than 80 merchant vessels with missiles and drones since the war on Gaza started a year ago. They seized one vessel and sank two in the campaign that also killed four sailors, and have seriously disrupted traffic in the Red Sea which once saw \$1 trillion in goods move through it in a year.

Grundberg said the Houthi attack on the Greek-flagged oil tanker Souin in August narrowly avoided an environmental disaster and warned that repeated attacks increase the risk of an environmental catastrophe.

In response to the Houthi attacks, a U.S.-led coalition has carried out airstrikes in Yemen, and the Israelis have attacked the port of Hodeida, a key location for delivery of aid and commercial goods which are critical as the country is reliant on imports.

Msuya said the U.N. is "very alarmed" at the ongoing attacks on Hodeida and the smaller port of Ras Issa. The airstrikes damaged critical energy and port infrastructure but she said both ports are able to receive commercial and humanitarian imports.

"Power stations throughout Hodeida city are, however, running at very limited capacity," Msuya said, and the U.N. is assisting health facilities to continue essential services.

Worsening humanitarian situation

Last month, Msuya told the council the U.N. was cutting back its activities in Yemen in response to the Houthi crackdown on staff working for the U.N. and other groups.

She warned the council on that despite escalating needs, the arbitrary detentions and "false accusations against them continue to significantly hinder our ability to provide life saving humanitarian assistance in Yemen."

"The humanitarian situation in Yemen continues to worsen, both in scale and severity," Msuya said, and "hunger continues to rise."

The number of Yemenis without enough to eat "soared to unprecedented levels" in August, and in Houthi-controlled areas severe levels of food deprivation have doubled since last year, she said.

Msuya said the U.N. appeal for \$2.7 billion for Yemen this year to help 11.2 million people is 41 percent funded. She said \$870 million is needed urgently, and warned that without the additional funds 9 million Yemenis across the country won't get emergency food aid in the last quarter of this year.

While cholera continues to spread, with more than 203,000 suspected cases and over 720 deaths since March, Msuya said cholera funding has already run out, and the U.N.'s health partners have been forced to close 21 of 78 diarrhea treatment centres and 97 of 423 oral rehydration centres.



مجموعة السبع تدعو الحوثيين إلى وقف التصعيد في البحر الأحمر

الدولي». وفيما رحبوا بالمساهمات الكبيرة التي قدمتها مجموعة الدول السبع في مبادرات الأمن البحري في المنطقة، جددوا التزامهم بمواصلة العمل من أجل الحفاظ على حرية الملاحة وحماية الممرات البحرية والدفاع عن البحارة والسفن من هجمات الحوثيين في البحر الأحمر وبحر العرب وخليج عدن. كما دعا البيان، جماعة الحوثيين إلى الإفراج الفوري عن السفينة التجارية «غالاكسي ليدر»، وطاقتها، المحتجزين لدى الجماعة منذ ما يقرب من عام. وطالب وزراء دفاع مجموعة السبع، إيران بالامتناع عن تقديم الدعم لحماس وحزب الله والحوثيين وغيرهم من الجهات الفاعلة من غير الدول، وكذلك عدم اتخاذ المزيد من الإجراءات التي قد تزعزع استقرار المنطقة وتؤدي إلى تصعيد خارج عن السيطرة.



باب المنذب وخليج عدن. وأكد وزراء الدفاع حق الدول في اتخاذ كافة التدابير اللازمة والكفيلة بالحفاظ على حرية الملاحة وحماية الممرات الملاحية والدفاع عن السفن والأفراد، وفقاً للقانون الدولي وقراري مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة (2722)، الذي «يطالب الحوثيين بالوقف الفوري لجميع الهجمات البحرية، ويمنح الدول الأعضاء الحق في الدفاع عن سفنها، وفقاً للقانون

دعت مجموعة الدول الصناعية السبع الكبرى (G7)، جماعة الحوثيين إلى التوقف عن إجراءاتهم التصعيدية البحرية التي تزيد من مخاطر انتشار الصراع وتزعزع الاستقرار في جميع أنحاء المنطقة.

وقال وزراء دفاع المجموعة، في إعلان مشترك، صدر عن اجتماعهم في مدينة نابولي الإيطالية، في الفترة (18 - 20) أكتوبر/تشرين الأول:

«نحن ووزراء دفاع كندا وفرنسا وألمانيا وإيطاليا واليابان وبريطانيا والولايات المتحدة والممثل الأعلى للاتحاد الأوروبي، والأمين العام لحلف شمال الأطلسي، ندعو الحوثيين إلى وقف إجراءاتهم التصعيدية التي تزيد من عدم الاستقرار الإقليمي».

ودان البيان، الذي نشر على الموقع الإلكتروني لمجموعة السبع (التي تتأسس دورتها الحالية بإيطاليا)، الهجمات التي شنها الحوثيون على السفن التجارية المارة في طرق الملاحة الدولية بالمنطقة، بما في ذلك البحر الأحمر ومضيق

غرونديبرغ يشدد على ضرورة استئناف المفاوضات السياسية في اليمن

شدد المبعوث الأممي إلى اليمن، على ضرورة التزام الأطراف بتعهداتها بالوصول إلى وقف إطلاق نار شامل على مستوى البلاد، وتحسين الظروف المعيشية لليمنيين، واستئناف المفاوضات السياسية.

وبحث هانس غرونديبرغ، خلال زيارة للعاصمة واشنطن، مع كبار المسؤولين الأمريكيين، آخر تطورات الوضع اليمني، ودعم عملية سياسية شاملة في البلاد، برعاية الأمم المتحدة.

كما أكد على أهمية الدعم الإقليمي والدولي الموحد والمستمر لمساعدة الأطراف على استكمال خارطة الطريق الأممية، والبناء على تلك الالتزامات.

وتطرق غرونديبرغ في لقاءاته المكثفة مع عديد المسؤولين الأمريكيين إلى الاعتقالات التعسفية التي شنتها جماعة الحوثيين ضد العشرات من موظفي الأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية ومنظمات المجتمع المدني والبعثات الدبلوماسية، وإحالة العديد منهم إلى «الملاحقات الجنائية».

مشيراً إلى الدعوات المتكررة والجهود المستمرة التي تبذلها الأمم المتحدة بشأن الإفراج الفوري وغير المشروط عنهم.



من مكتب أمين خزانة مقاطعة وين - أريك سابري

From the Office of Wayne County Treasurer - Eric R. Sabree



للمساعدة
أمام محكمة
الوصايا والإرث

PROBATE ASSISTANCE

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

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

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

United Community Housing Coalition: 313-405-7726

Legal Aid & Defender: 313-967-5800

يمكنك الاتصال بمحكمة الوصايا في مقاطعة وين
على الرقم: 313.224.5706

Contact the Wayne County Probate Court by calling:

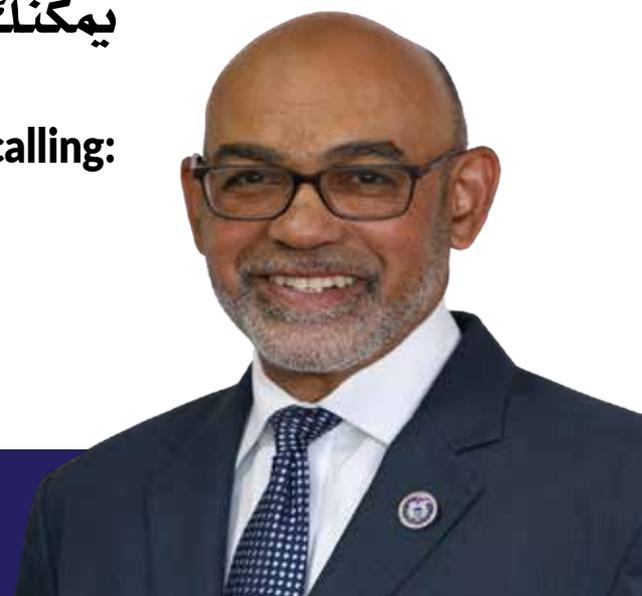
313.224.5706

نحن هنا للمساعدة

We are here to help!



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



مكتب أمين خزانة مقاطعة واين إريك صبري أمين خزانة مقاطعة واين



خطط سداد ضريبة الأملاك سوف تكون متاحة الآن!

ملحق للمالك الساكن في عقاره
والمتعثر في الدفع (DOOE)

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

اتفاقية الدفع عند الإقامة (PAYSPA)

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

اتفاقية الدفع المشروط
لخفض الفائدة (IRSPA)

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

اتفاقية الدفع المشروط
المتاحة للجميع ، (SPA)

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

العديد من هذه الخطط
ستكون متاحة عبر الإنترنت على موقع :

treasurer.waynecounty.com!

Poland Tries Gynaecologist for Abortion Assistance

A Polish gynaecologist went on trial on charges of assisting abortion that could see her jailed for three years despite efforts by the current government to loosen restrictions. According to AFP.

Prime Minister Donald Tusk's centrist Civic Coalition has pledged to liberalise Poland's abortion law, among Europe's most stringent, but has failed to garner enough support in the parliament.

The trial of gynaecologist Maria Kubisa, accused of distributing abortion pills to her patients -- a charge she has denied, got underway Thursday in the northwest city of Szczecin.

"The trial has begun. The proceedings are closed to the public," the Szczecin court's spokesman Michal Tomala told AFP.

Kubisa practises in both Szczecin and Prenzlau, a German town some 40 kilometres (25 miles) from the Polish-German border, where she has been legally performing abortions.

Her case was publicised after Polish special services raided her private practice in Szczecin in January 2023, seizing medical records of up to 6,000 patients.

That drew condemnation from women's rights groups who decried the search as violating the patients' rights and doctor-patient confidentiality.

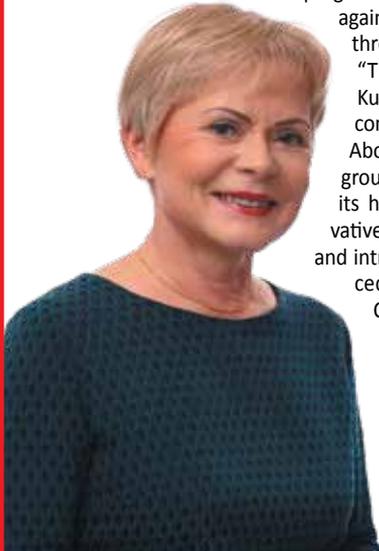
In November, the prosecutor's office pressed "five charges of assisting a pregnant woman to terminate a pregnancy" against Kubisa, an act punishable by up to three years in prison.

"The terror against women continues," Kubisa told the Gazeta Wyborcza daily, commenting on the charges.

Abortion has become a political battleground in Poland where in October 2020 its highest court sided with the conservative Law and Justice (PiS) then in power and introduced a near-total ban on the procedure.

Currently, women can only get an abortion in the hospital if the pregnancy results from sexual assault or incest or poses a direct threat to the life or health of the mother.

No law penalises them if they carry out their own abortion, for instance with pills ordered online.



السجن مدى الحياة لامرأة بريطانية قتلت والديها وعاشت مع جثتيهما 4 سنوات

وقال المحقق روب كيربي: «لقد قتلت والديها بدم بارد»، مضيفاً أنها كانت «متلاعبة ذكية فقد كذبت بشأن كل جانب تقريباً من حياتها».

وقالت وايلدينغ إنها «كانت تفكر في قتل والديها منذ 2019، وكانت تخطط لذلك، بعدما لعبت القمار عبر الإنترنت، وأنفقت 21 ألفاً و193 جنيهًا إسترلينيًا خلال 2018 و2023، واستمرت في التمتع بفوائد المعاشات لوالديها بعد وفاتهما».

وقال قاضي المحكمة إنه متأكد من أن الجريمة تنطوي على درجة كبيرة من التخطيط المسبق؛ حيث جمعت ماك كولوتش «كمية كبيرة من الأدوية، واشترت سكيناً في 2019 كانت هذه أعمالاً عدوانية بعد أشهر من التفكير والتخطيط».

وأضاف: «أنا متأكد من أن الدافع الأساسي وراء كل جريمة قتل كان منع والديك من اكتشاف أنك كنت تسرقينهم وتكذبين عليهما وتأخذين مالهما».

وكان «مغطى بأغطية، وصور ولوحات فوقها».

وقالت: «لقد أخفت جثة والديها، ملفوفة في كيس وسادة، داخل خزانة في غرفة نومها».

تم الكشف عن جرائم القتل بعد أن أثار أطباء والديها مخاوف بشأن غيابهما، ودخول الشرطة إلى المنزل بالقوة في 2023. لسنوات، كانت ماك كولوتش تكذب بشأن مكان وجودهما، وكثيراً ما تخبر الأطباء والأقارب بأن والديها مريضان، أو في إجازة، أو يمكثان بعيداً في رحلات طويلة.

وقامت الشرطة بدخول البيت بالقوة قبل مواجهة ماك كولوتش، حيث اعترفت بجرائمها، وقالت: «كنت أعلم أن هذا سيحدث في النهاية. من المناسب أن أقضي عقوبتي. أفرحوا، على الأقل أمسكتكم بالشريعة».

وحكت ماك كولوتش للضباط عن كيفية قتل والديها عندما أخبرتهم بمكان السلاح، وقالت إن السكين المستخدمة لقطع والديها كانت تحت الدرج، ولا يزال عليها دماء، إنها صدئة، لكنها تستغل عليها آثار دماء».

قضت محكمة بريطانية بالسجن مدى الحياة بحد أدنى 36 عاماً ضد فرجينيا ماك كولوتش (36 عاماً) لقتلها والديها، والعيش مع جثتيهما 4 سنوات.

ووفقاً لصحيفة «غارديان» البريطانية، قالت المدعية العامة ليزا وايلدينغ لمحكمة تشيلمسفورد كراون، إن كولوتش، 36 عاماً، سممت والدها بدواء مخدر وضعت له في مشروب كحولي، ثم قتلت والديها في اليوم التالي.

وأضافت أن كولوتش «ضربت والديها بمطربة، وطعنتها مرات عدة في صدرها بسكين مطبخ».

ووقعت كلتا الجريمتين في 2019 في منزل والديها في غريت بادو بإسيكس، حيث استمرت المتهمة في العيش مع جثتي والديها 4 سنوات تالية.

وقالت وايلدينغ لمحكمة تشيلمسفورد كراون إن كولوتش «بنتت قبراً مؤقتاً» لوالدها، الذي عمل محاضراً جامعياً في جامعة أنجليا روسكين، وتم العثور على «القبر المستطيل» في غرفة كانت غرفة نوم كولوتش ومكتبة،

وفاة أكثر من 3600 شخص بمفردهم في منازلهم في كوريا الجنوبية

والذين يتوفون نتيجة للانتحار أو المرض أو لأسباب أخرى.

وقال نوه جونج-هون، مسؤول الرعاية الاجتماعية بوزارة الصحة: «يبدو أن الوفيات الوحيدة بين الأشخاص في العشرينيات والثلاثينيات من العمر تعزى إلى الفشل في العثور على وظائف أو التعرض للفصل من العمل».

وأضاف: «نخطط لمساعدتهم في الوصول إلى منظمات يمكنها تقديم وظائف، إلى جانب اتخاذ تدابير لمساعدتهم على تحسين حالتهم الصحية التي تدهورت خلال فترة العزلة».



توفي أكثر من 3600 شخص بمفردهم في منازلهم في كوريا الجنوبية العام الماضي، بحسب بيانات أظهرت ذلك مؤخراً، حيث شكل الرجال في منتصف العمر والمسنون أكثر من نصف هذه الوفيات.

ويبلغ عدد «الوفيات المنفردة» 3661 في عام 2023، ارتفاعاً من 3559 في العام السابق، وفقاً لبيانات جمعتها وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية، ونقلتها وكالة يونهاب للأخبار.

وتشير هذه الأرقام إلى أن 1.04 من كل 100 وفاة في كوريا الجنوبية كانت ناتجة عن وفاة لأشخاص بمفردهم العام الماضي. ويعود ذلك إلى حالات وفاة لأفراد يعيشون في عزلة اجتماعية دون أي اتصال مع الآخرين،

الملك تشارلز الثالث يزور أستراليا في أول رحلة طويلة منذ إصابته بالسرطان

وجزر ساموا، وستتضمن عدداً من الأنشطة الرسمية، أبرزها حفل شواء عام، وزيارة معالم شهيرة.

ويعد الملك تشارلز أول ملك بريطاني يزور أستراليا منذ عام 2011، عندما قام والده الأمير فيليب بزيارة البلاد بصحبة الملكة إليزابيث الثانية.

وفي سياق متصل، قالت وسائل إعلام بريطانية إن الأطباء سمحوا للملك بتعليق علاجه خلال فترة الزيارة.

كما أشارت التقارير إلى أن تشارلز كان قد زار أستراليا لأول مرة في عام 1966 عندما كان في السابعة عشرة من عمره، في رحلة مدرسية إلى مدرسة «تيمبرتوب» في ولاية فيكتوريا.

وستكون هذه الزيارة أطول جولة خارجية للملك تشارلز منذ بدء علاجه من السرطان، حيث كانت آخر رحلة له إلى فرنسا في وقت سابق من العام الحالي للاحتفال بيوم النصر.

وصل الملك تشارلز الثالث وزوجته الملكة كاميليا إلى مدينة سيدني الأسترالية، في زيارة رسمية طويلة، كانت قد تأجلت لعدة أشهر، بعد أن أعلن الملك إصابته بالسرطان، قبل نحو ثمانية أشهر.



واستغرقت الرحلة أكثر من 20 ساعة، وشملت استقبالاً رسمياً من كبار الشخصيات المحلية، كما شهدت المدينة أمطاراً غزيرة وتجمّعاً حاشداً من الأطفال الذين قدموا باقات من الزهور ترحيباً بالعاقل البريطاني. بحسب وكالة أ ف ب.

وفي منشور عبر وسائل التواصل الاجتماعي قبيل وصوله، أعرب الملك تشارلز عن سعادته بزيارة «هذا البلد الجميل»، مؤكداً أن الزيارة تهدف إلى الاحتفاء بالثقافات والمجتمعات الغنية التي تميز أستراليا. وتستمر الزيارة 9 أيام، تشمل جولة في كل من أستراليا

Angry Macron blasts media over reporting of Israel comments

French President Emmanuel Macron on faced accusations of seeking to reduce the media to merely reproducing press releases after blaming journalists, ministers and commentators for the furore over comments attributed to him on Israel.

A visibly furious Macron began his press conference after an EU summit in Brussels with a tirade against those who he accused of distorting remarks made in a closed-door cabinet meeting and showing a "lack of professionalism" in their work. According to The New Arab.

The remarks attributed to Macron that Israel needed to adhere to UN resolutions in its campaigns in Lebanon and Gaza as the state was created by the world body angered Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu but also sparked strong reactions in France.

His comments were quoted by two participants who spoke to AFP after the meeting and asked not to be named.

"Mr Netanyahu must not forget that his country was created by a decision of the UN," Macron told ministers, referring to the resolution adopted in November 1947 by the United Nations General Assembly on the plan to partition Palestine into a Jewish state and an Arab state.

Netanyahu accused Macron of a "distressing distortion of history" and "disrespect". In France, the speaker of the upper house Senate, Gerard Larcher, said he was "astounded" by the remarks and accused the president of showing his "ignorance" of history.

"I would like you to allow me to recall a few rules," Macron solemnly told reporters at the start of his news conference.

"I must tell you how astonished I was to read so many comments, comments on comments, reactions, including from political leaders, foreign or French, to remarks that I made without seeking to know what exactly I said."

Macron attacked "ministers", "journalists" and "commentators" for the ensuing controversy, denying his remarks "as they were reported", arguing his words were taken out of context.

"I believe I say enough about the situation in the Middle East not to need a ventriloquist," he added.

'Checks sources rigorously'

He called on ministers to "show respect for the rules and functions so as not to circulate false information" and on journalists "to treat the remarks reported with the necessary precautions".

After some critics in France questioned whether Macron had been casting doubt on Israel's right to exist, the president said that "there is no ambiguity" in the position of France.

But the Association of the Presidential Press (APP), which groups together reporters covering the head of state, said Macron had "seriously questioned the ethics of the press, which investigates and cross-checks its sources rigorously."

"Our work cannot be limited to repeating official statements. The definition of journalism cannot be a presidential prerogative," it said.

With heavy sarcasm, Greens MP Benjamin Lucas said on X: "That's right, journalists, why don't you simply and blindly reproduce the official press releases? Why bother searching, by cross-checking sources, to seek the truth?"

But after a controversy that has dogged Macron all week some supporters applauded his reactions.

Foreign policy is one of the few areas where the president retains leeway after the inconclusive outcome to summer legislative elections and appointment of a right-wing government left the centrist looking increasingly isolated.

"The voice of France in the world deserves better than the distortion of the truth. Those who engage in this are playing a very dangerous game for the country," said pro-Macron MP Mathieu Lefevre.



هكذا تطورت أغلى أنواع الطائرات الحربية الأميركية

طه عبد الناصر رمضان

إنجازاتهم بمجال الأجنحة الطائرة حيث تمكنا من التحليق بطائرة هورتون هو 229 (Horten Ho 229) خلال العام 1944. إلى ذلك، اتجه الألمان للتخلي عن مشروع هذه الطائرة بسبب تراجعهم على مختلف الجبهات واقتحامهم للمواد الأولية.

تطور طائرات الجناح الطائرة إلى ذلك، تزايد الاهتمام الأمريكي بطائرات نورثروب خلال الفترة الأولى من الحرب العالمية الثانية. فمع سقوط فرنسا وظهور مؤشرات حول إمكانية استسلام بريطانيا واندلاع حرب مع اليابان، اتجه الأمريكيون للبحث عن قاذفات استراتيجيات

قادرة على عبور الأطلسي لشن ضربات بأوروبا وعبور المحيط الهادئ لبلوغ اليابان وقصف

مدنها.

وانطلاقاً من ذلك، صمم جاك نورثروب وأوخر تشرين الأول/أكتوبر 1941 طائرة نورثروب واي بي 35 (Northrop YB-35) التي كانت شبيهة لدرجة كبيرة لنورثروب بي 2 سبيريت من حيث المظهر. وحسب التصميم المقترحة، امتلكت نورثروب واي بي 35 أربعة محركات مراوح وزودت بثمانية مراوح كما بلغت سرعتها حوالي 600 كلم بالساعة وكانت قادرة على نقل 23 طناً من القنابل.

خلال العام 1946، ظهرت أولى طائرة نورثروب واي بي 35. وفي الأثناء، تأخر إنتاج هذا النوع من الطائرات بسبب ظهور المحركات النفاثة وتراجع اهتمام المسؤولين العسكريين بالطائرات المزودة بالمراوح. وخلال التجارب، أثبتت نورثروب واي بي 35، والطائرة التي تلتها نورثروب واي بي 49، فشلها حيث عانتا من مشاكل عديدة أثناء الطيران وهو ما أدى لتحطم أحدهما.

خلال السنوات التالية، عرفت الطائرات الملقبة بالجناح الطائرة انتكاسة تزامناً مع توجه الإدارة الأميركية للتركيز على قاذفات القنابل التقليدية المزودة بمحركات نفاثة. إلى ذلك، عادت هذه الطائرات للواجهة مجدداً خلال السبعينيات عقب اكتشاف وتطور تقنية التخفي (Stealth technology).

منذ ثلاثينيات القرن الماضي، أبدت الولايات المتحدة الأميركية اهتمامها بالطائرات الملقبة بالجناح الطائرة (flying wing) التي مثلت طائرة ثابتة الجناحين وعديمة الذيل. إلى ذلك، يختلف هذا النوع من الطائرات بشكل كبير عن الطائرات العادية التي تميزت بامتلاكها لجناحين وذيل. وانطلاقاً من تصاميم هذه الطائرات عديمة الذيل، اتجهت الولايات المتحدة الأميركية خلال الحرب الباردة لتطوير عدد كبير من قاذفات القنابل الاستراتيجية قبل أن تتمكن في النهاية من إنتاج الطائرة نورثروب بي 2 سبيريت (Northrop B-2 Spirit)، المعروفة أكثر بقاذفة القنابل الشبح بي 2، التي يمتلكها الجيش الأمريكي فقط.

وفقاً له، العربية نت.

ظهرت الطائرات الملقبة بالجناح الطائرة خلال ثلاثينيات القرن الماضي، أبدى المهندس الأمريكي جاك نورثروب (Jack Northrop)،

مؤسس شركة نورثروب، اهتماماً متزايداً بالطائرات الملقبة بالجناح الطائرة. وبتلك الفترة، حاول الأخير إيجاد طريقة لصناعة طائرة تكون مختلفة من حيث الشكل والقدرات عن بقية الطائرات.

وبحلول العام 1940، عرض جاك نورثروب طائرة نورثروب إن 1 أم (Northrop N-1M) التي مثلت واحدة من أولى الأجنحة الطائرة. وبالعام التالي، جُرب الأخير طائرته بنجاح حيث حلقت نورثروب إن 1 إم بسماء ولاية كاليفورنيا يوم 3 تموز/يوليو 1941.

وفي أثناء ذلك، أظهر الألمان بدورهم اهتماماً بهذا النوع من الطائرات. فخلال الثلاثينيات اتجه الأخوان والتر هورتون (Walter Horten) وريمار هورتون (Reimar Horten) لإجراء أبحاث على الجناح الطائرة. وفي خضم الحرب العالمية الثانية، تمكن الأخوان هورتون من تجربة أولى



Islamic Perspective on Valuing and Respecting the Elderly

Human life can be divided into three stages: childhood, adulthood, and old age. Childhood is a time of play and exploration, while youth is dedicated to personal growth and achievement. In old age, however, individuals may experience physical ailments and vulnerabilities and need love, comfort, and care. Islam, in its guidance, addresses various aspects of life, including prayer, fasting, Hajj, and business. Additionally, it emphasizes the importance of honouring and treating the elderly with respect. Alongside the command to worship Allah, the Almighty also instructs us to honour and serve our elderly parents. The Quran states:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣) وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا (٢٤)

"Your Lord has commanded not to worship anyone except Him and treat parents with goodness; if one of them or both reach old age in front of you, so, do not say 'Even' 'Ugh' to them and do not scold them, and speak to them words of respect. And spread for them the arm of humbleness with a soft heart, and request humbly that 'O my Lord, have mercy on them both, just as they brought me up in my childhood.'" [1]

Respect the Elderly

Islam has commanded us to respect our elderly parents as well as our relatives and the elderly members of our communities. The final Prophet said, "It is from the reverence of Allah to honour an elderly

عَلَيْهِ وَالْإِسْلَامُ

[Muslim." [2

Sayyidunā Anas رضي الله عنه reports that an elderly man went to visit the Prophet صلى الله عليه وآله وسلم. The people were slow to accommodate him, so the Prophet said, "The one who is not respectful towards our young and respectful towards our elderly is not from us." [3

Imam āwūs -rahmehullāh states it is a sunnah to respect four types of people:

1. a scholar
2. an elderly person
3. a ruler
4. and a father. [4]

Give Preference to the Elderly

Imam al-Ghazālī رحمه الله عليه states:

The highest level of respect for the elderly is to not speak in their presence without their permission. Sayyidunā Abū al-ʿAbbās al-ʿĀmirī رحمه الله عليه states that a delegation from the tribe of Juhayna went to the beloved Prophet صلى الله عليه وآله وسلم and a young man from amongst them stood up to talk. The Prophet said: "Wait, where is the elder?" [5]

Enhance Your Life by Respecting the Elderly

The beloved Prophet صلى الله عليه وآله وسلم said, "The young man who respects an elderly person due to his age, Allah will appoint someone who will honour him during old age." [6]

Commenting on this hadith, Imam al-Ghazālī رحمه الله عليه explains that this is a harbinger of a long life. It also shows that the ability to respect the elderly is given to those who will be blessed with a long life. [7]

Acting upon the teachings of Islam, it is crucial to honour and show respect to the elderly. When you are at home or in any other place and an elderly parent, grandparent, or relative arrives, it is recommended to stand up as a sign of respect. Greeting them warmly and politely inviting them to take a seat further demonstrates our regard for their presence and their esteemed status. Similarly, if you are travelling somewhere and see an elderly person, respect and greet them. Help them carry groceries if needed. Likewise, when you are travelling on a bus, train or another form of public transport, earn the supplications of the elderly by allowing them to sit in your seat. Mufti Ahmad Yar Khan Naʿimi رحمه الله عليه states:

The supplications of the elderly are more readily accepted in the court of Allah Almighty. Allah Almighty does not turn away His elderly servants when they ask with their outstretched hands. [8]

May Allah Almighty grant us the ability to act upon the teachings of Islam, and the ability to respect and honour the elderly.

Source: dawateislami



تحية أهل الجنة.. تعرف على أهمية السلام وهدفه في الإسلام

السلام في السنة النبوية

جاءت دعوة النبي -صلى الله عليه وسلم- إلى السلام، فلم يكن نبينا صلى الله عليه وسلم يدعو إلى الحرب، ولا إلى المخاصمة، والتنازع، ولا إلى التشاجر، بل يدعو إلى السلام، ويهدي الناس إليه ويدلهم عليه. فمن ذلك: قوله -صلى الله عليه وسلم-: «المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يُسْلَمُ» (متفق عليه).

وقوله -صلى الله عليه وسلم-: «لا تحاسدوا، ولا تناجسوا، ولا تباغضوا، ولا تتباغضوا، ولا تبارزوا، ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخواناً، المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يخذله، ولا يحقره، التقوى ها هنا -ويشير إلى صدره ثلاث مرات- بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم، كل المسلم على المسلم حرام: دمه، وماله، وعرضه» (رواه مسلم).

وهذا كله يدل على السلام والمسالمة، والمصالحة بين الناس. وفي حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «من أصبح آمناً في سربه، معافى في جسده، عندة قوت يومه؛ فكانما حيزت له الدنيا» (رواه الترمذي).

دلالة واضحة على الإنسان لا يكون سعيداً في هذه الدنيا إلا بالسلام.

أهمية السلام في الإسلام

1. أن السلام مشتق من الإسلام: مصداقاً لقوله تعالى: (بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: 112]. وقال تعالى: (قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ * يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ...) [المائدة: 15-16].

2. السلام تحية المؤمنين: تحقيقاً لتطبيق وتمكين السلام في عقيدة المسلم بمدلوله اللغوي والاصطلاحي، أمر الله المؤمنين بأن يتخذوه تحيتهم عند لقائهم ببعضهم، وعند فراقهم، مصداقاً لقوله تعالى: (تَحِيَّتُهُمْ يَوْمَ يَلْقَوْنَهُ سَلَامٌ وَأَعَدَّ لَهُمْ أَجْرًا كَرِيمًا) [الأحزاب: 44]. ثم قال: (فَإِذَا تَخَلَّفَتْ نِيوتًا فَسَلِّمُوا عَلَيَّ أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ كَذَلِكَ بَيَّنَّ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ) [النور: 61].

3. الجنة دار السلام وتحية أهل الجنة السلام: الجنة هي دار السلام ليس فيها بغص ولا حسد ولا فيها خوف ولا فيها منازعة ولا فيها حروب ولا فيها شيء من هذا كله، مصداقاً لقوله تعالى: (وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ * لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ) [يونس: 26-25].

وتأكيداً لتحقيق مبدأ السلام في الأرض بين الناس، فقد كافأ الله الساعين فيه والمطيعين له عملياً بالجنة، وجعل تحيتهم سلاماً، مصداقاً لقوله تعالى: (وَتَادُوا أَصْحَابَ الْجَنَّةِ أَنْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَمَّا يَدْخُلُوهَا وَهُمْ يَطْمَعُونَ) [الأعراف: 46]. وقال تعالى: (خَالِدِينَ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ) [إبراهيم: 23]. وقال تعالى: (الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُم الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ) [النحل: 32].

السلام في الإسلام، أن السلام شعار المسلمين في كل مكان، ويتصفون ويتشبهون به، ويدافعون عنه، انطلاقاً من عقيدتهم التي تؤصل السلم والمسالمة سيراً على نهج النبي -صلى الله عليه وسلم-؛ فقضى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حياته كلها يدعو إليه، ويحث المسلمين على التماسه، والتشبه به بشتى الوسائل، باعتباره في شريعتنا مبدأ وغاية. بحسب بوابة فيتو الإخبارية.

مفهوم السلام

إن الإسلام بمدلول معناه السلام، مشتق من صفة الله واسمه الكريم السلام، بصريح القرآن (هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ) [الحشر: 23].

وقيل: «السلام والسلامة: البراءة، وتسلم منه: تبرأ.. مصداقاً لقوله -تعالى-: (وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْخَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا) [الفرقان: 63]؛ أي: تسلمًا وبراءة، لا خير بيننا وبينكم ولا شر».

ويقولون: سلام عليكم؛ فكأنه علامة المسالمة، وأنه لا حرب هنالك..

وقيل: (قَالُوا سَلَامًا)؛ أي: سداً من القول وقصداً، لا لغو فيه.

وأيضاً قوله -عز وجل-: (سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ) [القدر: 5]؛ أي: لا داء فيها، ولا يستطيع الشيطان أن يصنع فيها شيئاً. وقد يجوز أن يكون (السلام) جمع: سلامة، والسلام: التحية، ومنه قوله: (دَعَاوُهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ، وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ) [يونس: 10].».

السلام هدف الإسلام

أولاً: جعل الله تعالى السلام هدف الإسلام وغايته في الأرض، مصداقاً لقوله -تعالى-: (لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ) [الأُنعام: 127]، وقال تعالى: (وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) [يونس: 25]، وقال تعالى: (قِيلَ يَا نُوحُ اهْبِطْ بِسَلَامٍ مِنَّا وَبَرَكَاتٍ عَلَيْنَا) [هود: 48].

ثانياً: جعل تحية أهل الجنة السلام، مصداقاً لقوله -تعالى-: (خَالِدِينَ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ) [إبراهيم: 23].

ثالثاً: أن النبي محمد -صلى الله عليه وسلم- جاء برسالة السلام من عند الله السلام، فدعا لإنشاء السلام بين الناس جميعاً، فقال صلى الله عليه وسلم: «يا أيها الناس أفشوا السلام».

السلام في القرآن الكريم

أن القرآن الكريم يدعو إلى السلام في الدرجة الأولى، ويحث عليه، ويرغب فيه. مصداقاً لقوله -تعالى-: (وَإِنْ جَدَحُوا لِلسَّلَامِ فَاجْتَنِحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) [الأُنفال: 61]. أي: إن مالوا إلى المسالمة والمصالحة والمهادنة؛ فمُلْ إِلَى ذَلِكَ، واقْبَلْهُ مِنْهُمْ.

وقوله -تعالى-: (وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ أَلْفَى إِلَيْكُمْ السَّلَامَ لَسْتَ مُؤْمِنًا) [النساء: 94]. فقد فُسر معنى (السلام) فيها بـ(السلم)؛ أي:

بالمسالمة التي هي ضد الحرب. ويدل على ذلك قوله: (الْفَى إِلَيْكُمْ السَّلَامُ)، ولم يقل: (عَلَيْكُمْ)، فدل على أن المقصود به: ترك القتال



بالأحاديث، فضل الإنفاق على الزوجة والأبناء

عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: قلت يا رسول الله هل لي أجر في بني أبي سلمة أن أنفق عليهم ولست بتاركتهم هكذا وهكذا، إنما هم بني فقال: نعم لك أجر ما أنفقت عليهم. متفق عليه

وأورد مسلم عن جابر رضي الله عنه، قال: أَعْتَقَ رَجُلٌ مِنْ بَنِي عُدْرَةَ عَبْدًا لَهُ عَن دُبُرٍ -أَي قَالَ لَهُ: أُنْتِ حَرٌّ بَعْدَ مَوْتِي-، فَبَلَغَ ذَلِكَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: «أَلَيْسَ مَالٌ غَيْرُهُ؟» فَقَالَ: لَا. فَقَالَ: «مَنْ يَشْتَرِيهِ مِنِّي؟» فَاشْتَرَاهُ نُعَيْمُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْعَدَوِيُّ بِثَمَانِمِائَةِ دِرْهَمٍ، فَجَاءَ بِهَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَدَفَعَهَا إِلَيْهِ، ثُمَّ قَالَ: «أَنْدَأُ بِنَفْسِكَ فَتَصَدِّقَ عَلَيَّهَا، فَإِنْ فَضَّلَ شَيْءٌ فَلَأَهْلِكَ، فَإِنْ فَضَّلَ عَنْ أَهْلِكَ شَيْءٌ فَلِذِي قَرَابَتِكَ، فَإِنْ فَضَّلَ عَنْ ذِي قَرَابَتِكَ شَيْءٌ فَهَكَذَا وَهَكَذَا.» يَقُولُ: فَبَيْنَ يَدَيْكَ وَعَنْ يَمِينِكَ وَعَنْ شِمَالِكَ.

فضل الإنفاق على الزوجة والعيال

وأخرج البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «خَيْرُ الصَّدَقَةِ مَا كَانَ عَنْ ظَهْرٍ غَنِيٍّ، وَأَبْدَأُ بِمَنْ تَعُولُ.» عبد الله بن عمرو بن العاص -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم: «كفى بالمرء إثمًا أن يضيع من يقوت.» وخرج الإمام أحمد، وابن حبان في «صحيحه» من حديث أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: تصدقوا، فقال رجل: عندي دينار، فقال: «تصدق به على نفسك» قال عندي دينار آخر، قال: «تصدق به على زوجتك» قال: عندي دينار آخر، قال: «تصدق به على ولدك» قال: عندي دينار آخر، قال: «تصدق به على خادمك» قال: عندي دينار آخر، قال: أنت أبصر.

وخرج الإمام أحمد من حديث المقدم بن معدي كرب، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ما أطعمت نفسك، فهو لك صدقة، وما أطعمت ولدك، فهو لك صدقة، وما أطعمت زوجتك فهو لك صدقة، وما أطعمت خادمك، فهو لك صدقة.



عياله: ودينار ينفقه على دابته في سبيل الله: ودينار ينفقه على أصحابه في سبيل الله. رواه مسلم.

فَعَنْ أَبِي قَلَابَةَ، عَنْ أَبِي أَسْمَاءَ، عَنْ ثَوْبَانَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَفْضَلُ دِينَارٍ يُنْفَقُهُ الرَّجُلُ دِينَارًا يُنْفَقُهُ عَلَى عِيَالِهِ، وَدِينَارًا يُنْفَقُهُ الرَّجُلُ عَلَى نَائِبَتِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَدِينَارًا يُنْفَقُهُ عَلَى أَصْحَابِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، قَالَ أَبُو قَلَابَةَ: وَبَدَأَ بِالْعِيَالِ، ثُمَّ قَالَ أَبُو قَلَابَةَ: وَأَيُّ رَجُلٍ أَعْظَمَ أَجْرًا مِنْ رَجُلٍ يُنْفِقُ عَلَى عِيَالٍ صَغَارٍ يَعْفَهُمْ، أَوْ يُنْفِقُهُمُ اللَّهُ بِهِ وَيُعْنِيهِمْ.» رواه مسلم.

محمود فتحي

مع ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة تتزايد المشاكل والخلافات الزوجية والأسرية بسبب زيادة الأعباء ويكثر البحث عن حكم الصدقة على الزوجة والأولاد، خاصة مع التغييرات الاجتماعية التي طرأت مع عمل المرأة وزيادة متطلبات الأولاد، وفي هذا الإطار نستعرض معكم بالأحاديث فضل الإنفاق على الزوجة والأبناء. وفقا لبوابة فيتو.

فضل الإنفاق على الزوجة والأبناء

إن الذي تنفقه على أهلك يعتبر صدقة إذا احتسبته، بل إن الإنفاق عليهم أفضل من الصدقة على غيرهم، لما اجتمع فيه من صدقة وصلية، ففي الصحيحين عن زينب امرأة ابن مسعود -رضي الله عنهما- أنها قالت: يا رسول الله، أيجزي عنا أن نجعل الصدقة في زوج فقير، وأبناء أخت أيتام في حجورنا؟ فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم: لك أجر الصدقة، وأجر الصلة.

وقال صلى الله عليه وسلم: الصدقة على المسكين صدقة، وهي على الرحم صدقة وصلية. رواه أحمد، وأصحاب السنن، وحسنه الترمذي. وفي الحديث: دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجرا الذي أنفقته على أهلك. رواه مسلم.

وقال صلى الله عليه وسلم: إذا أنفق الرجل على أهله نفقة يحتسبها، فهي له صدقة. متفق عليه.

وفي الصحيحين من حديث سعد بن أبي وقاص، وفيه: إنك إن تذر ورثتك أغنياء خير لك من أن تذرهم عائلة يتكفون الناس، وإنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أجرت بها، حتى ما تجعل في امرأتك. وعن ثوبان -مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أفضل دينار ينفقه الرجل: دينار ينفقه على



14 فائراً من ثمانية بلدان عربية بجائزة كتارا للرواية العربية في دورتها العاشرة

من الإشكالات التي كانت تحد من انتشار الرواية العربية، ومن بينها صعوبات النشر والترجمة إلى لغات أخرى غير العربية. وأضاف أن مبادرات «جائزة كتارا للرواية العربية» العديدة ربطت بين الرواية والترجمة والدراما والفن التشكيلي، كما أسهمت في ظهور مواهب أدبية وأعدت استفادات من فرص نشر وتسويق الروايات الفائزة وترجمتها إلى اللغتين الإنكليزية والفرنسية.

وحققت الجائزة منذ انطلاقتها عام 2014 ارتفاعاً ملحوظاً في الإقبال عليها من الكتاب والنقاد العرب؛ إنارتعت المشاركات من قرابة 700 مشاركة في دورتها الأولى إلى قرابة 1800 مشاركة في دورتها الحالية. وكانت «كتارا» تمكنت، بالتعاون مع «المنظمة العربية للتربية والعلوم والثقافة» (ألكسو)، في تخصيص «منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة» (يونسكو) أسبوعاً عالمياً للاحتفاء بالرواية العربية سنوياً في الفترة بين 13 و20 تشرين الأول/أكتوبر من كل عام.

البرتقال والزيتون». وتبلغ قيمة كل جائزة 15 ألف دولار، مع طباعة الأعمال الفائزة ونشرها.

وفاز العراقي ضياء جبيلي عن روايته «السردي الذي في ما لم يروه الطبري- ثورة الزنج» في فئة الرواية التاريخية غير المنشورة، بينما فازت كلثم جبر الكواري عن روايتها «فريج بن درهم» في فئة الرواية القطرية المنشورة.

وقال المدير العام للمؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا، إن الجائزة، التي تحتفل بمرور عشر سنوات على إطلاقها، استطاعت خلال عقدها الأول الوصول بالرواية العربية إلى فضاءات جديدة، وذلك من خلال معالجة الكثير



وفاز في فئة الدراسات التي تُعنى بالبحث والنقد الروائي، ثلاثة نقاد، هم الجزائري بلقاسم عيساني عن دراسته «الفكر الروائي»، والمغربي بوشعيب الساوري عن دراسته «تخييل الهوية في الرواية العربية»، والسوداني هاشم ميرغني عن دراسته «الرواية مسرحاً لجدل الهويات وإعادة انبثاقها». وتبلغ قيمة كل جائزة 30 ألف دولار، كما تتولى لجنة الجائزة طباع الدراسات ونشرها وتسويقها. أما في فئة رواية الفتيان، ففاز أبو بكر حمادي من الجزائر عن روايته «أنا أدعى لبيرا»، وشيماء علي جمال الدين من مصر عن روايتها «بيت ريم»، وعلاء الجابر من العراق عن روايته «أرض

فاز بـ «جائزة كتارا للرواية العربية» في دورتها العاشرة، التي أعلن عن نتائجها على «مسرح الأوبرا» في «المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا» بـ الدوحة، 14 كاتباً وناقداً من ثمانية بلدان عربية؛ هي: فلسطين ولبنان وسورية والعراق ومصر والسودان والجزائر والمغرب. وفقاً لـ «العربي الجديد». وعادت الجائزة في فئة الروايات العربية المنشورة إلى كل من: علاء حليحل من فلسطين عن روايته «سبع رسائل إلى أم كلثوم»، ومحمد طرزي من لبنان عن روايته «ميكروفون كاتم صوت»، ويوسف حسين من مصر عن روايته «بيادق ونيشان». وتبلغ قيمة كل جائزة 30 ألف دولار، إضافة إلى ترجمة الروايات الفائزة إلى الإنكليزية. وفي فئة الروايات غير المنشورة فاز كل من: قويدر ميموني من الجزائر عن روايته «إل كامينو دي لا مويرتي»، وليزا خضر من سورية عن روايتها «حائط الفضيحة»، وياسين كني من المغرب عن روايته «ع ب ت». وتبلغ قيمة كل جائزة 30 ألف دولار، إضافة إلى طباعة الأعمال الفائزة وترجمتها إلى الإنكليزية.

Saudi-China Cultural Year 2025: Deepening Cultural Relations and Advancing Cultural Exchange

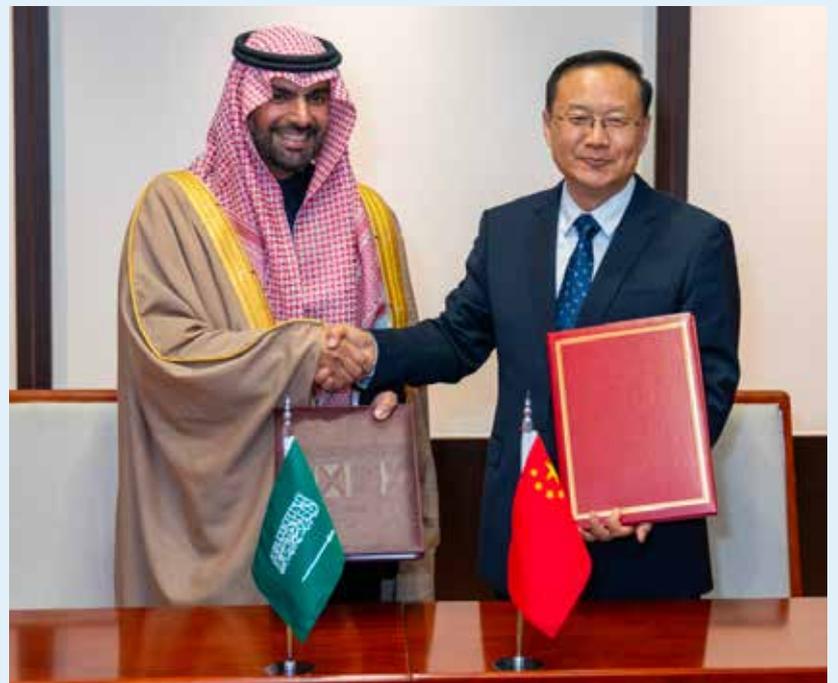
The Ministry of Culture of the Kingdom of Saudi Arabia and the Ministry of Culture and Tourism of the People's Republic of China have officially signed the "Saudi-China Cultural Year 2025 Executive Program," laying a solid foundation for deepened cultural cooperation between the two nations. According to SPA.

This executive program celebrates cultural relations between Saudi Arabia and China, aiming to further strengthen their friendly ties through cultural collaboration.

According to the executive program, the Saudi-China Cultural Year will take place in 2025, during this cultural year, both countries will host cultural events to showcase their unique culture and heritage and enhance cultural connectivity.

Minister of Culture Prince Badr bin Abdullah bin Farhan Al Saud said: "The cultural relations between Saudi Arabia and China build a lasting bridge of mutual understanding, enriching both nations and creating a partnership that transcends borders and drives future prosperity. Through cultural exchange, both nations not only celebrate their culture and heritage but also cultivate a future-focused collaboration that strengthens people-to-people connections and builds a dynamic path toward shared progress".

This executive program signifies a new phase in Saudi-China cultural exchange, where diverse cultural activities will further enrich the friendship and mutual understanding between the two nations.



ماذا خسر الأدب اللاتيني برحيل صاحب «ساعي بريد نيرودا»؟

علاء زريقة

رحيل أي مبدع هو حدث مؤثر وفارق في عالم الثقافة والفنون. فالغياب يترك فراغاً قد لا يسده أحد، في حين أن الغياب نفسه قد يرسخ حضوره بشكل أقوى. فالنتاج الأدبي يبقى، بل في أحيان كثيرة يزداد اهتمام الناس به لتغدو أفكاره جزءاً من النقاشات الثقافية والفكرية. مؤخراً، رحل الروائي التشيلي أنطونيو سكارميتا عن عمر ناهز الـ 83 عاماً، بعد رحلة طويلة مع مرض الألزهايمر. ولأن صاحب «ساعي بريد نيرودا» تحول عبر أعماله من كاتب إلى رمز، فإن خبر رحيله أعاد اسمه وعناوين رواياته إلى الواجهة، وكتب عنه رئيس تشيلي منشوراً قال فيه: «شكراً لك أيها المايسترو على الحياة التي عشتها، وعلى القصص والروايات التي كتبتها، وعلى أعمالك المسرحية، وعلى التزامك السياسي، وعلى برنامجك الثقافي التلفزيوني الذي وسع حدود الأدب».

وفقاً لـ «النهار».

«الهروب والمنفى»

وُلد سكارميتا في 7 تشرين الثاني (نوفمبر) 1940 في مدينة أنتوفاغاستا، لأبوين من أصل كرواتي، هاجرا إلى تشيلي قبل اندلاع الحرب العالمية الأولى. وقد أشار سكارميتا إلى حياتهما في عمله الروائي «حفلة زفاف الشاعر» الصادر عام 1999. كانت حياته الأدبية حافلة بالإنتاج. كتب العديد من الروايات والقصص القصيرة، التي تعكس تجارب الشعوب وتطلعاتها وأمالها في الحرية والكرامة، وتحمل في طياتها قوة الكلمات وجمال السرد.

حظي سكارميتا بشعبية كبيرة في وطنه بفضل البرنامج التلفزيوني الناجح «The Book Show». بدأ سكارميتا مشواره الأدبي في ستينيات القرن العشرين، في فترة كانت فيها تشيلي تعيش تحولات سياسية واجتماعية عميقة. تأثر سكارميتا بهذه الأحداث، فانعكست تجارب بلده المضطرب في أعماله التي تركزت على قضايا الهوية، الحرية، والحب. درس الفلسفة والأدب في جامعة تشيلي قبل أن يكمل دراسته في جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة، مما ساهم في تعميق رؤيته الثقافية وتوسيع آفاقه الفكرية. اختار سكارميتا المنفى واستقر في ألمانيا، حيث عمل أستاذاً ومحاضراً في الأدب. لم يوقف المنفى إنتاجه الأدبي بل كان دافعاً له لكتابة أكثر أعماله شهرة، والتي تعبر عن حنينه إلى وطنه وقلقه على مستقبلها السياسي في عام 1973، عقب الانقلاب العسكري الذي قاده الجنرال أوغستو بينوشيه ضد حكومة سلفادور ألييندي المنتخبة ديمقراطياً.

الصبر المتقّد

لا شك في أن أولى روايات سكارميتا تبقى هي أشهر رواياته «ساعي بريد نيرودا» (El cartero de Neruda). نشرت للمرة الأولى بعنوانها الأصلي «الصبر الحارق أو المتقّد» في عام 1985. تدور الرواية حول علاقة صداقة تجمع ما بين الشاعر التشيلي الشهير بابلو نيرودا وشاب بسيط يعمل ساعي بريد، لم تكن الرواية مجرد سرد لقصة إنسانية بسيطة، بل تأملًا في الأدب والشعر والسياسة والحب. نالت الرواية شهرة عالمية، وتم تحويلها إلى فيلم بعنوان «Postino» عام 1994، فحقق نجاحاً كبيراً، ونال جوائز دولية عدة، أبرزها جائزة الأوسكار لأفضل موسيقى تصويرية.

الناقد الأدبي الإسباني خوان خوسيه ميلاس وصف هذا العمل قائلاً: «هذه الرواية هي قصيدة حب مكتوبة بيد روائي. بفضلها، نرى كيف يمكن للأدب أن يغير حياة الإنسان ويمنحه معنى أعمق للوجود».

تتميز أعمال سكارميتا بقدرتها على دمج الأحداث التاريخية والسياسية مع القصص الإنسانية ذات البعد الحميمي، ما يضيف على كتاباته طابعاً خاصاً يمزج ما بين الواقعية السحرية والدراما الاجتماعية.

اعتمد في كتابته على الرمزية والتلميحات السياسية، بالرغم من تأثره بالواقعية السحرية التي اشتهرت في أدب أميركا اللاتينية، إلا أنه استخدمها بشكل خاص ومختلف حين ربطها بالواقع السياسي والاجتماعي، لتوازن كتابته بين جمال السرد وقسوة الأحداث.

المنفى ثيمة حاضرة في أكثر من عمل له، وهذا امتداد لتجربة شخصية عاشها وأثرت به كثيراً، وفق ما نرى في «ليل المستشار». أما روايته «الحياة حلم أو La vida es sueño فهي من أكثر أعماله تأملًا في الفلسفة الإنسانية والحرية الشخصية، بالإضافة إلى «ليل المستشار أو No pasó nada» التي تتناول تجربته في المنفى.

«صوت أميركا اللاتينية»

أنطونيو سكارميتا يتمتع بقدره نادرة على تصوير التعقيدات البشرية في إطار بسيط، مما يجعل أعماله قريبة إلى القلب؛ هذا ما يقوله الكاتب التشيلي لويس سيبولفيدا واصفاً أدب سكارميتا. والأكد أن أعماله الروائية نجحت في إيصال صوت أميركا اللاتينية إلى العالم، وهذا مرده إلى أن قصصه تحمل في طياتها الأمل والأمل أي أنها تصور الحياة بأوجها كافة. إلى ذلك، فإن سكارميتا ليس مجرد كاتب، بل هو شاهد على أحداث بلاده وشعبه، وقد عبر عن تلك الشهادة بأسلوب مميز يجمع ما بين الواقعية والشاعرية.

أعمال سكارميتا لم تؤثر على القراء فحسب، بل أثرت في جيل كامل من الكتاب في أميركا اللاتينية وخارجها. وهو واحد من أبرز كتّاب الإسبانية عالمياً، باعتبار أن رواياته تُرجمت إلى لغات كثيرة، وحققت نجاحات كبيرة على نطاق واسع.

بالرغم من الغياب، فإن إرث سكارميتا الأدبي سيظل حاضراً في المشهد الثقافي العالمي، هو الذي آمن منذ بداياته بأن الكتابة ليست مجرد وسيلة للتعبير عن الذات، بل أداة للتغيير الاجتماعي والسياسي.



المدينة الـ 26 التي تحصل على هذا اللقب منذ عام 2001 اليونسكو تختار الرباط عاصمة عالمية للكتاب لعام 2026

اجتماعي في المدينة، بحسب اليونسكو.

وأشار المصدر ذاته إلى أن سنة الاحتفال ستبدأ يوم 23 أبريل / نيسان 2026، تزامناً مع اليوم العالمي للكتاب وحقوق المؤلف. وتلتزم المدن التي تختارها اليونسكو عاصمة عالمية للكتاب بالترويج للكتاب والقراءة لجميع الأعمار والفئات، داخل وخارج حدودها الوطنية، وتنظيم برنامج من الأنشطة خلال السنة.

وتعقبها على ذلك، قالت وزارة الثقافة المغربية، في بيان، إن هذا الاختيار «جاء تقديراً للالتزام المغرب بالنهوض بالثقافة وتعزيز إتاحة المعرفة للجميع، في إطار توجهيات الملك محمد السادس.

وأشارت إلى أن «هذا الاختيار يمثل فرصة لتعزيز الوعي الجماعي بأهمية الكتاب وبأدوار القراءة في إسناد الجهود المبذولة في مختلف مجالات التنمية البشرية».

ولفتت إلى أنه «على مدار سنة كاملة سيحظى الأدب المغربي بعناية واهتمام خاصين، من خلال برنامج من الفعاليات الإبداعية والورشات والنقاشات والتكويّنات والمعارض، وكل ذلك من أجل تجسيد صورة الرباط عاصمة للكتاب والقراءة».

وأضافت: «كما ستشهد المدينة انطلاق مشاريع جديدة ذات أبعاد مستدامة من خلال خلق فضاءات جديدة للإبداع بما يعزز من استحقاقها لهذا الاختيار الدولي».

أعلنت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «يونسكو»، اختيار مدينة الرباط المغربية عاصمة عالمية للكتاب لعام 2026.

وتُعد الرباط المدينة الـ 26 التي تحصل على هذا اللقب منذ عام 2001، فيما حصدت اللقب مدينة ستراسبورغ الفرنسية في 2024، وريو دي جانيرو البرازيلية عن 2025. بحسب وكالة الأناضول. وقالت المنظمة الأممية في بيان، إن مديرتها العامة أودري أزولاي «تعلن اختيار الرباط عاصمة عالمية للكتاب لعام 2026؛ بناءً على توصية من اللجنة الاستشارية لعاصمة الكتاب العالمية».

وأوضحت أن اليونسكو واللجنة الاستشارية لعاصمة الكتاب العالمية اعترفتا بذلك بـ«الالتزام الواضح» من الرباط بـ«تطوير الأدب، وتمكين المرأة والشباب من خلال القراءة ومحاربة الأمية». وتتكون اللجنة الاستشارية لعاصمة الكتاب العالمية من ممثلين عن الاتحاد الأوروبي والدولي لبائعي الكتب، والمنتمين للدول للمؤلفين، والاتحاد الدولي لجمعيات ومؤسسات المكتبات، والاتحاد الدولي للناشرين، واليونسكو.

وبوصفها العاصمة العالمية للكتاب لعام 2026، ستقود الرباط سلسلة من الإجراءات لتعزيز الوصول إلى الكتاب ودعم صناعة النشر المحلية.

كما ستطلق مبادرة كبيرة لتعزيز ولوج جميع مواطنيها إلى مهارات القراءة والكتابة. وستسهم هذه الإجراءات في تحقيق نمو اقتصادي مستدام وتقدم



«سما» بضميرتين»: كتابةٌ جديرةٌ باسمها

رشيد الخديري

ما يُميّز تجربة الشاعر عبد الجواد العوفير عن تجارب مُجاليه من شعراء التسعينيات هو هذا الانهماك بالنفس الشعري الشذري القصير والإيجاز والتكثيف فمذ عمله الشعري الأول «زاعي الفراغ 2010» مروراً بـ «ضحكات الكركي، 2015»، وصولاً إلى منجزه الشعري الصادر حديثاً «سما» بضميرتين 2023، لا يكاد ينفك الشاعر عن تقديم شذرات شعرية مفعمة بمفارقات الوجود والذات والآخر، ولعلها مكرمة أن يتوجّه الشاعر إلى القارئ بهذه المنمنمات الشعرية المكثفة، وكان عبد الجواد يفتح نافذة صغيرة على الكون.. يتأمل ويتفاعل ويتماهي مع الأشياء عازقاً على وتر المفارقة والإدهاش والمماهة.

وواضح أن الشاعر يستثمر حوارياته مع الترجمة الشعرية من خلال نصوص كلود إيرو والبيرتو كورابيل وكلود فيجي وغيرهم، فتأتي الكتابة لديه صاخبة بالإيجاز والتكثيف والبنية الجمالية القصيرة، بعيداً عن البناء المركب والمعنى المتشعب المثقل بكثرة التشابيه والاستعارات، بل يوتر ركوب روح المغامرة وتفكيك الخيوط السرية للكائن الإنساني، وتلك من خصوصيات القول الشعري عند عبد الجواد، فهو دائم العزف على إيقاع المفارقة وفعل الإدهاش عبر لغة شعرية تتخلق من رحم الشرح الإنساني، وكان الشاعر في نصوصه يتنكر لكل ما أسسه الشعراء من قبل، كي يجترح لنفسه طريقاً مليئاً بالتصدعات والشقوق، وأعتقد أن الكتابة بهذا المفهوم الهایدغري، هي كتابة لإحداث الشرح والتّمرد أكثر على تقليديانية الشعر بالتوجه نحو فضاءات رحيبة للكتابة. يقول الشاعر:

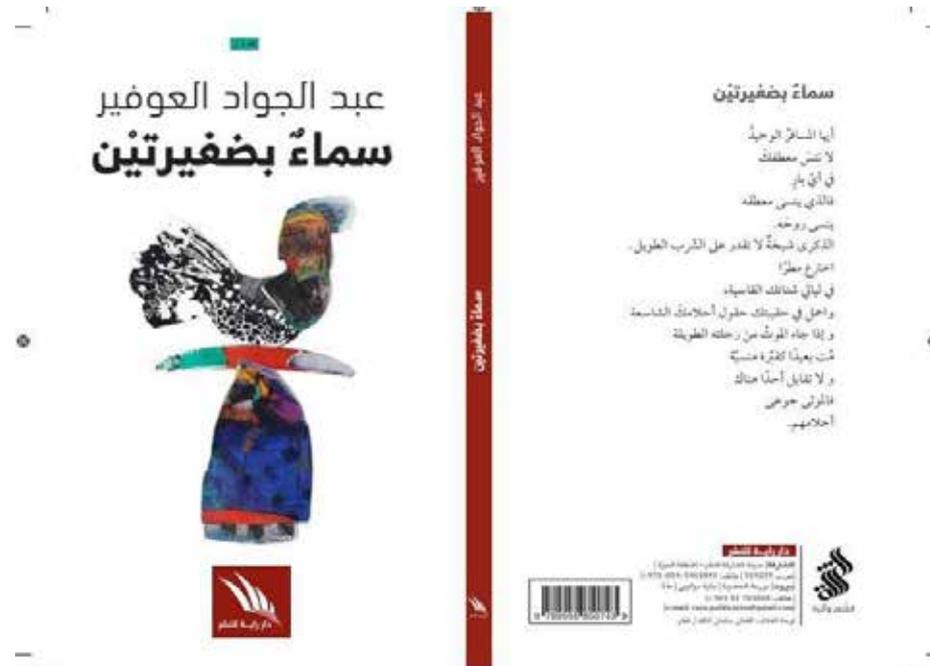
مُعَلِّمةُ الإنشاء كانت ترتجف بين يديها الشَّمْسُ
تَدَوَّرَتْها الصَّغيرة علمتنا اللغة.
وأنا الآن أنظر للشَّمْسِ
تغيب التَّنورة
تغيب اللغة.

ففي هذا النصّ / الشذرة وغيره من نصوص الإضمامة، لا يكف الشاعر عن نسج مثل هذه المفارقات، فاللغة ها هنا، تتخفّف من ثقل البلاغة وتسير في اتجاه الشمس حيث الوضوح والإدهاش بين رحاب الكون. لنقل، إنها اللغة-

تلك هي الكتابة عند عبد الجواد العوفير لا تستكين لأنواء الرتابة وغبار الدوكسا والتكرار، وإنما في لغتها ومنظوراتها للكتابة تُمارس لذة التدمير والتجريب من داخل الكتابة نفسها، وكأننا أمام كتابة ضد الكتابة بتعبير الناقد الأمريكي بيل أشكروفت، لكنها كتابة جديرة باسمها، فكينونتها تمتد من أديم الأرض إلى زرقة السماء. في زرقة السماء هذه وتمدّاداتها، يفتح النصّ الشعري على إيقاعات الكائن والخيوط السرية للكون، ناسجاً حوارات جريئة مع المرأة والجنس والإله، وهنا على الخصوص، تتجلى منعطفات الكينونة ومسارات الوجود، حيث الانفلات من الحصار المرئي إلى اللامرئي، ومن السكوني العابر إلى اللانهائي في توليفة شعرية شغوفة بالسیر نحو المفارق والمجهول. يقول الشاعر:

حين نصيرُ عجوزين
سنسمع ديبب السموات على الأرض
لكن، هل سنسمع ديبب الحب؟
وهل سيعرف الله هذا البياض؟
الذي يطلع مثل أشجار النوم
ضمن هذا التفاعل بين الواقع والمخيّلة، يواصل الشاعر عزفه المنفرد على إيقاع المفارقة والمخالفة والإحداث. إحداث قطعية ما مضى وما التّفكير فيه من معرفة في الشعر ومعرفة للشعر. كل شيء هنا مرتبط بالكشف عن الأسرار والوصول بالقصيدة إلى أقصى درجات توصيف الجوهري بما ينطوي عليه من انزياح عن العابر والمؤقت. بهذا المعنى، يكتب عبد الجواد العوفير مُلتمساً فضاءً آخر للسيرة، فالشعر لديه ليس إيقاعاً أو لغة، بل هو أيضاً تجاوز - وسيلة للاحتجاج على السائد والكائن والتطلع إلى البعيد، أبعاد نقطة في الكون، هكذا، فإن أضومة «سما» بضميرتين» تقدّم للقارئ نظرة إلى الحياة وتصوغ إشكالات الوجود وهي تتوجه إلى وعددها المستقبلي، غير عابئة بالأصوات المتقطعة التي تبرز هنا وهناك.. تتعالي في صخب واندفاع، ثم تهدأ وتعود إلى كمونها المؤقت، دون أن تحدث أي شيء. فقط صرخات في وادٍ منسي لا ماء فيه ولا زرع، فالقصيدة - السيرة هي التي تقول كل شيء وأي شيء، دون أي صخب أو ادعاء أو تزويد.

شاعر وناقد مغربي



بارت، وهي مفارقات أيضاً، تتقاطع مع نصوص الحياة ونصوص الكتابة، فالشاعر لا يكتب إلا من خلال تمدد الجنون فيه بحثاً عن الحقيقة أو الحقائق باعتبارها كينونة وتجربة وذاتاً. يقول الشاعر:
اكتشفت الحقيقة في الوردة
الوردة اكتشفت الحقيقة من خلال نظرتي إليها
أنام هذه الليلة،
تحرسني وردة وحيدة.
هكذا هي حقيقة الشاعر ومساره الشعري والتأبلي
المحابت للتجربة الشعرية، حقيقة مندورة للغالب الذاتي
الانفعالي، وقد يكون ذلك من تجليات الكتابة الجديدة
التي تأتي عن التموضع ضمن كتابة العيار/ النموذج.

الأنثى - المرأة التي تجمع الأشياء والرؤى في عمق، وفي حالة من السيرة مع الفلسفات الكبرى التي تسعى إلى الهدم وإعادة البناء.
أفق هذه التفاعل مع نداءات الكتابة بما تنطوي عليه من مفارقات لا يتوقف عن نخوم هذه اللغة، بل يتجاوزها إلى الارتقاء بجوهريانية الشعر نحو مقامات لا مرئية ولا نهائية، وأحسب أن هذه التجربة في الشعر هي أولاً تجربة في الحياة وفي كيفية الاستفادة من الفلسفات الكبرى لكتابة الشعر وفق رؤية مغايرة ومختلفة. ثمة إذن، مفارقات وجودية تتلّبس بإيقاعاتها من اللمه الكائن في الكينونة، وفي ذات المثقلة بحركة الزمن وبلاغة البوح الشفيف العاري المنذور لمأسوية الكتابة بتعبير رولان

«غانيات بيروت»... تأثيث سيرتي يوارب التجنيس

طلال مرتضى

منذ مطالعة الصفحات الأولى لمروية «غانيات بيروت» للبنانية لينا كريدية، يدرك قارئها أنه دخل فحاً قرائياً على غير دراية، بتداعيات هذا الكمين المحكم، بدءاً من العنوان العالي للرواية، الذي عرفه جان جينيه بأنه المصيدة الأولى التي يعمد الكاتب على نصبها ليوقع قارئه، وقد اشتغلت الكاتبة على هذا وبعناية، عارف بعيداً عن قصة المصائر التي ستعبر، وربما قسراً من تحت هذا العنوان اللافت.

وسم متن الغلاف بمسمى رواية تحت سقف العنوان العالي غانيات بيروت، ولكنني حين وصلت السطر الأخير والمؤدي إلى كلمة النهاية، وجدته قد كابدت رحلة قرائية مرهقة للغاية، ومرهقة هنا لم تتأت من عيب قرائي أو لغوي، فالسرد كان شائقاً، وما من خلاف يطال السلاسة اللغوية أيضاً، وبصراحة أعم يصعب على القارئ إيجاد أي ثغرة، وهذا يحسب للنص، ولكنني ألغز هنا من باب التفاوت بين ما هو على الغلاف وما يحتويه الورق، على الورق يلتقي القارئ بمعنونات داخلية، لنقل وبطريقة أخرى، بأن كل جزء له عنوانه الخاص وهذا أيضاً لا ينفى أن يطبق الكاتب على منجزه، رواية، ولكن في «غانيات بيروت»، الأمر مختلف جداً، فالعناوين الداخلية لا تمت لبعضها بعضاً بصلة، الصلة الوحيدة التي انتكأت عليها الكاتبة، لتجعل من تلك العناوين رواية، وهو ما كانت تمتهنت تلك النسوة محور النص، كبنات ليل أو عاهرات أو غانيات أو مومسات.

التي تعيشها المجتمعات الشرقية، وفادح بمعنى المدح، لأن لينة كريدية أبحرتني بكل طواعية مني على التعاطف مع هؤلاء النساء، لم أستطع اتخاذ موقف تجاههن، تقبلتني بقناعة تامة، كما هن وبكثير من التعاطف، النص المسرود يكتنز أيضاً بالكثير عن طقس العائلة البيروتية، وما يجول جوانبها واعتادها بحضورها، بمعزل عن النقاط التي تناولتها كريدية في ما يتعلق بقصص الحروب والانكاسات التي تعاقبت على بيروت.

نادية، هيام، أنطوانيت، نوال، ابتسام، نازك، تشي تلك الأسماء في الوهلة الأولى بأنها ليست سوى عناوين أو فواتح لقصة امرأة امتهنت الدعارة أو اعتاشت من بيع جسدها، وهذا صحيح لأن العنوان الأول يشي بما في المضمون، لكن المغالطة تكمن في أن كل عنوان أو اسم هو بطل حكايته، نادية هي بطلة قصتها، ونازك أيضاً وهذا ليس صحيحاً من وجهة نظري، على الرغم من دأب الكاتبة كريدية لجعل كل من هؤلاء النسوة بطلة لحكايتها، فكانت تؤثت لحضور هذه الشخصية لتجعلها عاقلة في ذهن القارئ، لكنه بالمقاربة هو الحضور المدعي، وأقول إنه ادعاء حضور مدعي، كمعاكسة للمثل المعمول به بين العوام، وراء كل رجل عظيم امرأة، فالمثل هنا ينطبق على «غانيات بيروت» تماماً، فورا كل غانوية منهن رجل قواد عظيم، وهو ينتمي لمنظومة اجتماعية لها ما لها وعليها ما عليها تحكمها دساتير ونظم خاصة بها وحدها.

كاتب سوري

اندرج تحت مسمى رواية، أو قصص قصيرة أو سيرة، لعلنا أخصم بأن كريدية أرادت أن تلتفت انتباهنا كقراء لتلك السير واختارت أن تختزل كلا منها بعدد من الصفحات، أو مثل تقديم أولي، وأعزو هذا إلى أن كل سيرة امرأة من تلك النسوة هي رواية بحد ذاتها، لما تكتنزه من إشارات ونقاط مهمة تشير بالبنان نحو التداعيات والحقب التي عاصرتها بيروت، بيروت المدينة الإشكالية والمتقلبة المزاج مثل نسوتها، وهذا ما يجعل المثل النمساوي ينطبق عليها تماماً، والذي يشير للمرأة المتقلبة: أنت مثل طقس النمسا. فقطقس النمسا لا قرار له، فله في اليوم الواحد أربعة فصول.

استطاعت الكاتبة بتلك السرديات أن تكشف لنا وجهها من وجوه بيروت، فالكل يعرف ان لبيروت خباياها كما كل المدن الأخرى، ولكن المختلف هنا، وهو عندما يمر أحدهم من أمام عنوان «غانيات بيروت» سوف يشعر بالاشمئزاز، لكون العنوان فادحاً، وفادحاً هنا تأتي بوجهين وبالتأكيد هذين الوجهين هم للعملة ذاتها. فادح بمعنى العيب للخصوصية

لو تناولنا حكاية من زاوية أخرى لوجدنا ان ما يخبئه لنا غلاف «غانيات بيروت» ليس برواية وهو أقرب إلى مجموعة قصص قصيرة، تناول داخلي لسيرة كل امرأة امتهنت هذه الصنعة، بمعزل عن الظروف التي أوقعتها في مستنقع بيروت، ويمكننا القول إن ما تركته لنا لينة هو سيرة ذاتية لحيوات متصلة منفصلة تحت بند الضرورة، فهي متصلة من حيث إن هؤلاء النسوة كن ينتمين إلى كار واحد، ومنفصلة من باب أن كل خيط من تلك القصص يبدأ عند الغانوية ذاتها، سواء كانت، هيام، نادية، أنطوانيت، نوال، ابتسام أو نازك، وينتهي هذا الخيط عندها بعينها، ولا يذهب إلى النهاية لتتشكل لدينا نهاية مروية، بغض النظر عن شكلها، إن كانت نهاية مفتوحة أم كلاسيكية.

بعيدا عما أشرت إليه حول التصنيف، أو قضية تجنيس نص «غانيات بيروت»، فهذا لن ينقص في ميزان حضوره كنص محكم، وبغض النظر ما إذا



THE SIGNAL



By C. Dale Young

The angle of the sun does not confuse them—
once the bees find the rosemary, they cannot
forget it is there. They return to it out of instinct.

So, too, the animal inside each of us returns to
things.

I knew it was there, the fuzzy-edged spot in
my brain and, no matter how I tried, I

understood too much about these tumors.
Every headache, every watery shimmer in
my vision, every misplaced word, alarmed me.

I was awaiting my sentinel event, the signal
that the end was imminent. I could not sleep.
Like the hand that returns to touch the wound,

I returned to the image on the MRI scan.
I did not need to close my eyes to envision it.
Sprinkling rosemary into a sauce, I imagined

how the bees frantic and feverish return to the
bush,
return to the flowers giving up their nectar.
I knew not what I was offered as my mind

buzzed around the image I had seen
from inside my own head. My mind hovered.
It darted among the branches of my own brain.

Look ahead at that spot on the wall. Stay focused
on it. The swelling seen at the back of my eyes
was mild but definitely present. Was this it?

Sentinel, from the late 16th-century French word
sentinelle, to stand guard, to watch over.
Who on earth was watching over me besides me?

I watched and watched until the worry became
a long-standing friend, the kind you have known
for many years but still do not completely trust.

Source: Poetry (October 2024)

نساء في الشمس



منى كريم*

بعد الحرب
استسلم الحي أمام رحيلهم
كانت كلمة الدولة قضاءً وقدرًا
اضطروا إلى بيع أعضاء بيتهم
لم نجرؤ على قبول ما تبقى منه
ربما خفنا التذكير الدائم
على غيابهم
أو من حظهم العاثر
يأكل بيوتنا من الداخل
سمحت جدتي لنفسها
أن تجتاز الحائط لتودع صديقتها
اشترت لها أقمشة جميلة
أرادت تحويل حقيقة الفقد
إلى كذبة بداية جديدة
سعدت الجارة بهديتها
استعرضت كل قطعة
تمدها كعلم في الهواء
- وبعدها أبدت إعجابها
بكل منها، طوتها بلطف
واحدة فوق الأخرى -
نزلت دموعها كمطر متأخر
أغمضت جدتي عينيها
تحبس سيل مشاعرها
ذكريات من رحلوا ويرحلون
انتفض جسدها القصير المدور
ضد حفيظتها
خرجت كلمات مبتورة منها
لكن صوتها المرتعش
بات طيناً تحت مطر الجارة
لم تعد لجدتي صديقة
لم تحاول استبدالها
لم تخرج إلى باحة البيت
لتجلس قرب الحائط
ظلت تراكم قطع الأقمشة
بين المواسم
تطويها بلطف
بانتظار زائر غير متوقع.

نساء في الشمس ٢

في الأيام السابقة لرحيلهم
ادعوا أن كل شيء بخير

اختفوا من بيننا
من ثقب صغير
في كيس مهترئ
تناثروا ببطء
قبل الحرب
عاشوا معنا
لا أذكر وجه جارتنا
لكنني أسمع صوتها
تجلس وجدتي
على ضفتي الحائط
تتحدثان بلسانين مختلفين
واحدة تنفي الدود عن الأرز
والأخرى تختطف صغار البقدونس
خلال الحرب
سقطت كل الحيطان
الطوب والتقاليد
تداخلت بيوتنا
النساء والأطفال في ضفة
والرجال في ضفة أخرى
صارت لدجاجاتهم حديقة
نتلاحق فيها
لم تكترت جدتي
بإخفاء نقوش وجهها
أو بحراسة بناتها
عن أبنائهم

عندما وجدت يدك تحت الأنقاض

بدأت الأبدية في الضحك
وفي هذا الضحك،
هناك أنت.

12
عندما وجدت يدك تحت الأنقاض
سألت بقية جسدي. ضحكت يدك.
«لقد أعطاني مجاناً لجار
بُترت ساقاه». أحقق. لم يكن عليك
فعل ذلك أبداً.
في المزد العلني
تندرب على المساومة
على تشوهاتنا.

13
مدنتنا هن نساء يتبولن
واقفات. وتمت معاقبتهن على ذلك.
ربما
رجل يلعب بذيله
وبندقية على رأسه.

14
من طلب منك أن تحمل
بلدك على كتفك إذا كانت الحفر
نفسها
غير مبالية بأنقاضنا واللجوء
يصنع فقدان الذاكرة
للقدائف. إذا كانت إيماءتنا كافية
لجعل الأمواج
تريد أن تحطم مرة أخرى. إذا

15
تقول المدينة: «أنا لست بقايا». أنا
ما تبقى من النار
بعد نسيان كل شيء
ولكن إذا حدث أن فقدت ظلي في يوم
من الأيام
أخبرني من سيعيد إلي الجدار
الأخير.

16
الأفق يقتل بالتأكيد مثل الشواطئ.
قسوته موجودة هنا.
قسوته موجودة هنا
ولكن
إذا كان ظلّ السحابة سحابة عابرة
فسأكون ظللاً
وإذا كان ظلّ بلد ما هو بلد يعاني،
فسأكون هو.
سأكون أنت.

* ترجمة عن الفرنسية: محمود
عبد الغني

9
إذا كانت أحاسيسنا سراً، فربما
يكون الموت هو إحساس الآخر.
هذا ما يأمله الغريق
في كل مرة يُقال له:
استمر في غرقك.

10
ما فائدة إحراق أنفسنا في ذاكرتنا
إذا كانت النار أسرع من الماء
في كل مرة تكون فيها الكلمة لها
الأسبقية
على الفكر؟ إذا تمت مصادرة
بلداننا من شواطئ
هشة مثل ما تبقى من الحياة. إذا
لم تعد الجريمة نفسها
تفرق بين القسوة
والجمال الجريح.

11
دخلت الفكرة في الحجز للبحث
عن لغة
تنقذها من نفسها. لا تقتلني
بذيلك، الحربة تؤخذ من أجل
حرية أخرى
عندما تمزق أجنحة الفراشات.

6
عندما قدم بلدي نفسه من خلال
الحصار لم أتمكن
من وضعه في العالم. ابتلعت
حتى يتوقف عن الوجود
في أي مكان
غير في جلودنا.

7
ما قيمة الحياة بالنسبة لأولئك
الذين يفوزون؟
فقط أولئك الذين يهزمون يعرفون.

8
في أرواحنا الكبيسة، نحب مرة
وأحدة
من أصل أربعة. نحن نقتل. النور
هو وعد غائب.
مثل الحب.

3
عندما تشرب من أشرنا هناك ناز
تجلب الماء إلى ركبتيه. شيء ما
يذهب أبعد من الماء.

4
عندما أردت إقناع الجدار
بالإعجاب
بما يُحدث فيه ثقباً، كانت السماء
مستديرة
مثل البرتقال الأزرق. لكن عندما
اشتكى جلدنا
من عدم وجود نوافذ، قلت لهم:
الجدران
الجدران مكتفية بالظلال
من أجل الإيمان بالضوء.

5
أوقفوا إطلاق النار. أوقفوا. هناك نار

سوف تعيد
اللون الأحمر إلى النار. إلى الدم.
الحقيقة شوكة
يهزم بها المرء الأشباح
في طواحين الهواء.



هيام يارد

1
وضعوا بلدي في قنبلة يدوية
وقالوا لي: «اركعي. الأفق مستحق
بالركوع». اتخذت الوضعية.
السماء أيضاً.
وعندما أفتعت الأرض أن تفعل
الشيء نفسه،
اجتاحت المركبات الغيوم.

2
إذا وجدت زرقه في دمي
أكثر من عينيك، ثق بالأمم المتحدة.



Portrait by robot Ai-Da to sell at auction in art world first

The robot artist Ai-Da, a humanoid powered by artificial intelligence, will be the first of its kind to have a painting sold at a major auction house, organisers said on.

The work, due to go under the hammer online at Sotheby's next month, is described as a "haunting" portrait of the English mathematician Alan Turing, considered one of the fathers of modern computing. According to Agency France-Press.

Titled "AI God", the 2.2 metre (7.5 foot) high portrait is expected to fetch between £100,000 and £150,000 (US\$130,000 and US\$196,000).

The online sale, featuring a range of digital art forms, would explore the intersection between art and technology, according to Sotheby's.

The ultra-realistic robot is designed to resemble a human woman with a face, large eyes and a brown wig and is one of the most advanced in the world. It works by using AI algorithms and has cameras in its eyes and bionic hands.

Aidan Meller, gallery owner and founder of Ai-Da Robot studio, led the team that created it with artificial intelligence specialists at the universities of Oxford and Birmingham in England.

Meller said Turing, who made his name as a World War II codebreaker, mathematician and early computer scientist, had raised concerns about the use of AI in the 1950s.

The artwork's "muted tones and broken facial planes" seemingly suggested "the struggles Turing warned we will face when it comes to managing AI", he said.

Ai-Da's works were "ethereal and haunting" and "continue to question where the power of AI will take us, and the global race to harness its power", he added.

In 2022, Ai-Da painted portraits of the acts headlining Glastonbury Festival including Billie Eilish, Diana Ross, Kendrick Lamar and Paul McCartney.

Sotheby's Digital Art Sale runs from October 31 to November 7.



ضباب لندن الدفاني في لوحات كلود مونيه

بعد إقامته في لندن، عاد مونيه إلى جيفرني شمال باريس، ومعه عشرات اللوحات ليكملها في الاستوديو الخاص به.

وفي العام 1904 عُرضت حوالي أربعين لوحة عن لندن في باريس. وكان كلود مونيه يرغب في تنظيم هذا المعرض في لندن، لكن ذلك كان مستحيلًا لأن الرسام كان ضحية لنجاحه، إذ بيعت اللوحات بسرعة كبيرة.

وكتب صاحب لوحة جسر تشيرينغ كروس إلى مونيه عند عودته إلى إنكلترا، بعد زيارة المعرض في باريس «لقد عززت فهمنا (...) لهذا المشهد المذهل».

وتشير أمينة المعرض إلى أن لندن التي رسمها مونيه تبدو «مكانًا ساحرًا، وأنا متأكد من أن هذه النظرة لم تكن مطلقًا لدى السكان». ويقام معرض «مونيه ولندن: مناظر من نهر تيمز» في قاعة كورتولد في لندن ويستمر حتى 19 كانون الثاني/يناير.

ويجمع المعرض 21 لوحة من مجموعات خاصة ومتاحف فرنسية وأمريكية وإيرلندية وغيرها.

وانبهاره بتأثيراته على نهر التيمز. في العام 1901، وصف لصحافي أمريكي الضباب الذي «يأخذ ألوانًا مختلفة»، من الأسود إلى البني والأصفر والأخضر والأرجواني. ورسم الشمس وهي بالكاد تطل من خلال دخان كثيف.

في إحدى اللوحات، تظهر أعمدة جسر تشيرينغ كروس على خلفية صفراء، ربما بسبب انبعاثات الكبريت. وقد تلقى ونستون تشرشل هذه اللوحة عام 1949 من وكيله الأدبي الذي دعاه إلى «إزالة الضباب الذي يلف وستمنستر».

- جزيئات - كان الفصل المفضل لدى كلود مونيه في لندن هو الشتاء، عندما «يمتزج الضباب بالتلوث ودخان المصانع وكل الجزيئات الموجودة في الهواء»، على ما تقول أمينة المعرض كارن سيريس.

وتضيف «ما أحبه مونيه كثيرًا أيضًا هو اللحظة التي كانت فيها السحب تتبدد شيئًا فشيئًا وتضيء أشعة الشمس نهر تيمز».

أحب كلود مونيه لندن وكان مفتونًا بضبابها الدخاني الشهير الناجم عن التلوث الصناعي الذي ينبثق منه ضوء فيه الكثير من الغموض. وللمرة الأولى، تُعرض لوحات الرسام الفرنسي التي تظهر البرلمان ونهر تيمز في العاصمة البريطانية، كما كان يرغب قبل 120 عامًا.

أقام الرسام الانطباعي ثلاث مرات لأشهر عدة بين عامي 1899 و1901 في لندن التي كانت آنذاك المدينة ذات معدل السكان الأعلى في العالم ومركزًا صناعيًا رئيسيًا. وكان يرغب في رسم «آثار الضباب على نهر تيمز» وإنجاز سلسلة كاملة من الأعمال عن هذا النهر. وأقام مونيه في فندق سافوي الذي يتميز بإطلالة خلابة على جسر ووترلو وتشيرينغ كروس.

ولرسم قصر وستمنستر مقر البرلمان البريطاني، كان يعبر النهر ويجلس على إحدى الشرفات في مستشفى سانت توماس. وكتب الرسام إلى زوجة ابنه في العام 1900 «كل يوم أجد لندن أجمل للرسم». وفي رسالة إلى زوجته، تحدث عن الطقس المتغير باستمرار

السلطات الفيدرالية الأمريكية تعيد لوحة لمونيه إلى ورثة مالكيها

جامعي التحف في فيينا أدالبرت وهيلدا بارلاجي، اللذين فقدوا ملكية لوحة «بوردي مير» (شاطئ البحر) التي رسمها عام 1865 عندما فرّوا من النمسا بعد ضم ألمانيا للبلاد في مارس 1938، ما أدى إلى مصادرة ممتلكاتهم.

وبعد فرارهما إلى لندن في ديسمبر 1938، ظلت أعمالهما لمونيه وبيسارو في مخزن في فيينا، حيث استولى عليها مسئولون من الرايخ الثالث في أغسطس 1940، وبيعت اللوحة بالمزاد في عام 1941.

وبحث مكتب التحقيقات الفيدرالي عن العمل في عام 2021، بعد أن تعقبته لجنة الأعمال الفنية المنهوبة في أوروبا، وهي منظمة غير ربحية شاركت في مساعدة عائلة بارلاجي في تحديد مكان العمل المسروق، إلى تاجر في نيو أورلينز في عام 2017، بعد بيعه إلى جامع خاص في عام 2019، استعادته السلطات في عام 2023 عندما ظهر كشحنة في معرض في هيوستن، تم إرجاع العمل الفني بعد أن ظل مكانه مجهولاً للعائلة لمدة 80 عاماً.

أعيدت الملكية القانونية لعمل للرسام كلود مونيه، كان النازيون قد صادروه عام 1938، إلى ورثتهما بعد أن حصلت عليها السلطات الفيدرالية الأمريكية.

ويحسب ما ذكره موقع «artnews»، فالورثة هم أقارب



'Joker: Folie à Deux' is more like 'Folly à Dud'

It's hard to conceive that Todd Phillips once made bro comedies like *Old School* and the *Hangover* movies, in which male goofballs endure a parade of embarrassing follies. Phillips' farcical touch shifted to a much darker tone when he cast Joaquin Phoenix in 2019's *Joker*, and its follow-up, *Joker: Folie à Deux*, tries to add a little sunshine to the unrelenting grimness of the character's inner and outer life. According to philstarlife.

It's worth noting that Phillips didn't think *Joker* needed a follow-up. It was reportedly Phoenix who felt his character had more to give, and after having a "vision" of the Joker singing and dancing on a nightclub stage, a script was cobbled together. Adding Lady Gaga as Harley Quinn seemed like an inspired touch, at least judging from ubiquitous trailers for the sequel.

In *Joker: Folie à Deux*, crazy is a cocktail made for two, specifically Phoenix as Arthur Fleck/Joker and Gaga as Harleen "Lee" Quinzell/Harley Quinn. They meet at Arkham Asylum, which is a hellish place of sadistic guards and a Payne's Grey color palette. Defense attorney Catherine Keener is trying to get Fleck judged competent for trial for all the homicides he committed in the first movie; instead, he meets up with Lee in a prison choir class and she confides her allegiance to him. She wants to build mountains; he just wants to share breathing space with someone who "gets" him.

Phillips deserves a bit of credit for trying something different here that was guaranteed to polarize not only DC Comics fans but general audiences alike: he crafts a courtroom drama interspersed with musical numbers set on glitzy/sleazy nightclub stages where Joker and Harley duet their hearts out, providing a sort of Greek chorus commentary to the plotline. It's an imaginary musical based on their folie à deux, or "delusion shared by two."

But judging from the confused, bummed-out expressions of many patrons leaving our screening, the experiment mostly fails. It doesn't help that the film is a miserable slog-fest, peppered with musical razzle-dazzle, which is necessary because the plot basically involves Joker shuttling between Arkham and a courtroom where he (inexplicably) is allowed to smoke constantly. The razzle-dazzle bit can't help but compare (unfavorably) to earlier, more polished drama-musical hybrids like *Chicago* and *La La Land*. Phillips has said he didn't want to focus on how these two crazy kids built Gotham's "Clown Prince of Crime" empire, but instead focus internally on their dreams and shared madness.

And what madness it is. Their belted-out fantasies range from gospel numbers to Nancy and Frank Sinatra croons to Phoenix capably tap-dancing to a homicidal Sonny and Cher parody (older kids will recall the singing duo trading deadpanned marital insults as patter between songs—yes, on TV).

There's something here about the inner fantasies of Joker-Harley acting out an arc of a typical love story—after joy and romantic ardor, there's suspicion and doubt, all reflected in song. Is Fleck who he says he is? Does Harley love him for who he is, or for his transgressive alter-ego?

Buried in this songbook soufflé is some commentary on media and its effects on fans and fanatics, if you look hard enough. The crazy crowds of *Joker* fans outside the courtroom and the general air of lawlessness in Gotham might recall the Jan. 6, 2021 US Capitol attack by rabid MAGA fans, and *Joker's* laissez-faire attitude towards chaos and infectious madness might point to a certain US candidate's disregard for the truth. But maybe that's reductive, as Phillips is now an auteur of sorts and *Joker: Folie à Deux* presumably aims for deeper layers of meaning than, say, *Hangover III*. But as a film, it's just too long, often grim and dour (the Arkham beatings go on forever) and doesn't seem to advance *Joker's* story very far.

One wishes the director had gone full *La La Land* or *Chicago*, and woven a more interesting story into the (admittedly cool-looking) musical numbers. But that would be a different movie. Instead, Phillips repeats a message about mayhem and the virality of bad ideas that drove the earlier *Joker*. Phoenix's take on Fleck is heart-wrenching, from his ugly laugh-crying to his repeated prison stomping, to his general retreat into his own inward-leaning body; only when he is *Joker* does his body take flight. And even then, his ideas can only be unleashed because he is pretending to be something else. Even worse, *Joker: Folie à Deux* leaves us with the uncomfortable conclusion that the germ of madness can be contagious.



مخرج سينمائي أميركي: هكذا توأطأت الكاميرات في الإبادة الإسرائيلية بغزة

تسلط الضوء بشكل كاف على الإبادة في غزة».

الإبادة الجماعية بعد 7 أكتوبر

سورا تحدث عن الأثر النفسي العميق الذي تركته الإبادة الجماعية الإسرائيلية في غزة عليه منذ بدئها في 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023.

وقال: «وجدت صعوبة في فهم ما إذا كنت أستطيع مواصلة العمل في صناعة الأفلام. فما الفائدة من سرد قصص عن الكرامة الإنسانية بينما نشاهد عنفا وحشيا يحرم الناس من إنسانيتهم؟». وأضاف: «ما يحدث لا يمكن فهمه إلا في سياقه التاريخي. هذه إبادة جماعية، وبدأت قبل 7 أكتوبر بفترة طويلة».

وأوضح أن إسرائيل تمارس تطهيرا عرقيا في فلسطين منذ 76 عاما، وأن هذا التطهير هو السبيل الوحيد لاستمرار مشروعها الاستعماري.

وأشار سورا إلى أن ضحايا الإبادة الجماعية في غزة اضطروا إلى بث معاناتهم مباشرة عبر وسائل الإعلام، في محاولة لحشد التعاطف ونقل الحقيقة.

واختتم حديثه بالقول: «استمرار الإبادة الجماعية لأكثر من عام، وامتداد فظائع إسرائيل إلى دول أخرى مثل لبنان، يدل على أننا (كفنانين) لا نفعل ما يكفي».

وبدعم أميركي، خلفت حرب الإبادة الجماعية الإسرائيلية المتواصلة في غزة منذ 7 أكتوبر 2023 أكثر من 141 ألف قتيل وجريح من الفلسطينيين، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين. وتواصل تل أبيب مجازرها متجاهلة قرار مجلس الأمن الدولي بإنهائها فوراً، وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية وتحسين الوضع الإنساني الكارثي بغزة.



and Men» للمخرج داني روزنبرغ، الذي يروي قصة فتاة تبحث عن كلبها المفقود في مستوطنة نير عوز بعد أحداث 7 أكتوبر.

صمت السينما عن الإبادة الجماعية

واعتبر سورا أن الفنانين يقع على عاتقهم مزيد من المسؤولية تجاه فضح الانتهاكات الإسرائيلية بالأراضي الفلسطينية، بحيث يعملون على رفع مستوى الوعي بين الناس بما يحدث هناك.

وأوضح أن ذلك يمكن أن يشمل توقيع على خطابات تضامن والمشاركة في حملات نوعية، وغيرها.

واتهم سورا بعض وسائل الإعلام بـ«شرعنة» الإبادة الجماعية التي يرتكبها الجيش الإسرائيلي في حق الفلسطينيين.

وقال: «نعلم مدى توأطؤهم (وسائل الإعلام) في إضفاء الشرعية على الإبادة الجماعية إذا كان ذلك يناسب مصالحهم، وفي الوقت نفسه يحرفون الواقع لصالح المصالح السياسية». كما اعتبر أن «صناعة السينما العالمية لم

رصد المخرج السينمائي الأميركي الياباني نيو سورا «توأطؤا» للكاميرات في الإبادة الإسرائيلية المتواصلة بقطاع غزة منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، إما عبر سينما لم تسلط الضوء على تلك الإبادة بما يكفي، أو من خلال تورط وسائل إعلام في شرعنتها إذا اتفق ذلك مع مصالحها.

هذا ما عبر عنه المخرج نيو سورا خلال مقابلة مع الأناضول، تحدث فيها عن تجربة مشاركته في مهرجان البندقية السينمائي الدولي 2024، الذي عقد أوائل سبتمبر/ أيلول الماضي. فخلال المهرجان، ظهر سورا مرتديا الكوفية الفلسطينية وحاملا العلم الفلسطيني مع عبارة «فلسطين حرة»؛ ليحظى بتصفيق حار من الجمهور.

وبشأن ذلك، أكد سورا أن المهرجان كان فرصة مهمة له لدعم القضية الفلسطينية. ولفت إلى أن خطاب الكراهية والخطاب الصهيوني ضد صعوده على المسرح بالكوفية والعلم الفلسطيني «كان أقل» مما توقع. انتقاد «التكافؤ الزائف» بالمهرجان وأعرب سورا عن استيائه من جدول أعمال مهرجان البندقية السينمائي، حيث قال: «شعرت بخيبة أمل لأن منظمي المهرجان حاولوا إظهار نوع من التكافؤ الزائف من خلال عرض فيلم إسرائيلي وفيلم فلسطيني في القسم نفسه».

وأكد أن هذا التصرف غير عادل؛ لأن «إسرائيل تمارس احتلالا وتنفذ تطهيرا عرقيا ضد الفلسطينيين».

وأضاف أنه كان من بين الموقعين على رسالة مفتوحة تعارض إدراج الفيلم الإسرائيلي في المهرجان، مشيراً إلى أن الفيلم مرتبط بشركات إنتاج «متوأطؤة» في الإبادة الجماعية بغزة. وفي المهرجان، تم عرض فيلمين في قسم «أفاق»، أحدهما الفلسطيني *Happy Holidays* من إخراج إسكندر قبضي، ويتناول المعاناة اليومية للعائلات الفلسطينية داخل إسرائيل، وقد حاز جائزة أفضل سيناريو في المهرجان.

والثاني هو الفيلم الإسرائيلي *Of Dogs*

صدور طبعة جديدة من كتاب «غرائب الأخبار عن شرق أفريقيا وزنجبار»

يمثل كتاب «غرائب الأخبار عن شرق إفريقيا وزنجبار» أحد أوائل كتب أدب الرحلات التي نُشرت في القاهرة مطلع القرن العشرين، وتحديدًا عام 1901. وفيه وصف صاحب الرحلة، توفيق ميخائيل، تفاصيل سفره من مصر إلى أفريقيا الشرقية، ودون مشاهداته وذكر عادات أهل بعض البلدان التي زارها، مثل جيبوتي ومدغشقر وزموزمبيق وكفوروا البرتغالية وزنجبار وتنجانيقا وعصب وممبسة، إضافة إلى عدن على الساحل المواجه لأفريقيا، كما أرفق الكتاب بمجموعة من الصور لأشخاص ومناظر وأماكن زارها.

عن «دار الكتب والوثائق القومية» في القاهرة، صدرت حديثاً طبعة جديدة من الكتاب، بتحقيق أحمد إبراهيم، الذي، مثلما نقرأ في الغلاف، «قدم إضاءات للنص؛ من تعريفات، سواء لغة كانت أو اصطلاحاً، وتخرجات وكشافات، مع الوقوف على الحدث التاريخي وتأصيله تأصيلاً علمياً؛ حيث اعتمد فيه على الدراسات والمراجع التاريخية المتخصصة، حتى يخرج الكتاب من إطاره الأدبي الجغرافي المجرد - أدب الرحلات - إلى عمل علمي يتابع الظروف التاريخية، ويُقدم تحليلاً تاريخياً دقيقاً للعصر الذي شهدته الرحلة وشخصها في الوقت نفسه».

يتناول الكتاب موضوعات عدة تحت عناوين: وصف السكة الحديد وصعوبات العمل بها، والأخطار وموجودات الغاية والاستعفاء، والسفر إلى زنجبار ومشاهدها، ووصف عيد الفطر، واستخدام السلطان للسراري السلطانية، وخوة صديق، وأقوال عمومية عن زنجبار، والعودة إلى الوطن، والسفر إلى بر الزنج الثانية والعودة إلى الوطن.

ولم يتطرق توفيق ميخائيل في الكتاب لحياته الشخصية سوى ما ذكره عن أسباب رحلته؛ حيث ذكر أنه لم يكن مكلفاً بها من قبل أية جهة، وأنه استنقى بنفسه المعلومات التي أوردها في كتابه. لكنه، في المقابل، قدم ملاحظات سياسية واقتصادية وحضارية عن الأماكن التي زارها، وخصوصاً زنجبار التي قضى فيها الفترة الأطول، ويتضح من حديثه في أنها الأقرب إلى قلبه من بين البلدان التي زارها، وهو ما يُفسر تخصيصها بالذكر في عنوان الكتاب.



صدور كتاب «الفرق في الإسلام: مدخل إلى دراسة الدين الإسلامي»

البويهية (الشيخ المفيد، وأبو جعفر الطوسي، وغيرهما)، ومع السنّة (أبو حامد الغزالي، وفخر الدين الرازي)، ومع التصوف (الجنيد، وأبو طالب المكي، وابن عربي)، ومع المعتزلة (القاضي عبد الجبار، وابن أبي الحديد). يستبعد الكتاب طريقة البحث هذه ويركز على الخلافة الراشدة من خلال إبراز عصر ازدهار عقائدي مكثف ارتبط لاحقاً بالهلينية في زمن الأمويين وطلّاع العباسيين، ويتتبع ذلك منذ ترسيخ مذهب السنّة في زمن المتوكل، إلى ما أحدثته الحملة الفرنسية من أثر نهضوي غربي، وولادة كتاب ومؤلفين من الطراز الأول في العصر المملوكي. أما التاريخ العثماني، فهو في نظر المؤلف لا يزال يتقلّ عالمنا الحاضر بشدة، على الرغم من أنه لم يُدرس جيداً، ثم إنَّ النهضة الشيوعية الأهم، التي ربط الصفويين اسمهم بها، متعلّقة على نحو وثيق بدراسة الوقائع المعاصرة. وأخيراً، شهد القرن التاسع عشر أشكالاً من الإصلاح الديني والتحديث أثرًا - ولا يزالان يؤثران - في المجتمعات الإسلامية. يختتم المؤلف مقدمة كتابه بإبداء رأيه المتمثل في أن الإسلام دين لن يستنفد رسالته تحت أي ظروف ورغم أي صعوبات، ويرى أنه من المهم أن يسارع الناس إلى التعرف إلى ما ينقله إلى أتباعه من تراث وعادات وتقاليد وتطلعات.

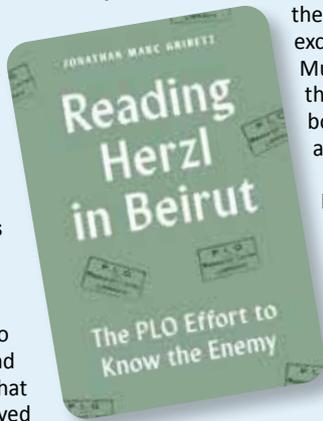
الأخرى، فكان يسرد المقولات الزمانية والمكانية لكل فرقة، وعلاقتها بالفرق الأخرى، ويعرّف كل منها بما تخالف به غيرها، مركزاً جهده على الفرق الكلامية الكبرى، ثم الفرق ذات العلاقة بالفلسفة والتصوف. إنَّ كتاب الفرق بمنزلة عرض تاريخي بانورامي، أشبه بخريطة ذهنية شاملة لسيرورة المدارس الكلامية والفلسفية والصوفية في الإسلام، من دون التعمق في تحليل أقاويل أي فرقة على نحو تفصيلي، بل إنَّ المؤلف يذكر ما يرى أنه الأهم من أقوالها في ظل الأوضاع السياسية التي عاشتها، رابطاً الأشخاص بالأفكار والأحداث بطريقة مميزة من شأنها أن تسهّل البحث للدارسين؛ طلاباً مبتدئين كانوا، أم قراء مهتمين، أم علماء متخصصين، فهو لم يدع - وإن تجذب الإفاضة في كلامه - الإشارات واللفقات التحليلية العابرة، بحسب بيان المركز العربي. وهدف الكتاب إلى إبراز العلاقات المتبادلة بين الفرق والمذاهب والمدارس التي عارض بعضها بعضاً الآخر، على الرغم من انتمائها كلها إلى المنظومة الدينية ذاتها. ولئن كانت حقيقة الخلافات الراشدة والأموية مهمة في ولادة الانشقاقات الأولى وتشكل البناء التركيبي للإسلام نفسه، فقد فتحت أدبيات العصر العباسي باب الانشقاقات الإسلامية وكزت بقاءها واستمرارها على مختلف الصعد المذهبية العقدية؛ مع الشيعة وكتاب الحقبة

ضمن سلسلة «ترجمان» في «المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات»، صدرت النسخة العربية من كتاب «الفرق في الإسلام: مدخل إلى دراسة الدين الإسلامي» للمستشرق الفرنسي هزري لاوست بترجمة الكاتب اللبناني راضي علوش. ويشتمل هذا الكتاب على مقدمة وأحد عشر فصلاً وخلصاً تبحث في الفرق الإسلامية من وجهة نظر مستشرق فرنسي اشتهر بأنه يكتب عن الدين الإسلامي بحيادية وموضوعية؛ إذ تعرّف إلى الإسلام والمسلمين عن قرب بعد أن عاش معهم ونهل من كتبهم، وكتب في علمائهم وتراثهم وتاريخهم. ويبحث في ظاهرة الفرق في الإسلام من خارج الإطار التقليدي المتبع، وذلك بتبني فهم كل منها للإسلام في سياق زمانها، فضلاً عن المشترك والمختلف في فهم كل فرقة مقارنة بالفرق الأخرى، من دون اتخاذ أي منها «نموذجاً» يُحتذى ويُنتقل منه في الحكم. قسّم لاوست كتابه بحسب نهجين: الأول طولي تاريخي، من الزمان الأقدم إلى ما يليه، ابتداءً من عهد الصحابة وانتهاءً بالعصر الحديث. والثاني أفقي جغرافي، وفيه يرصد فرق الزمن الواحد وأماكنها المتنوعة (من الهند إلى المغرب)، ويسجل اختلافها وأهم أعلامها ومقولاتها وأرائها بإيجاز غير مخل. وقد نأى بنفسه عن جعل أي طائفة معياراً لتاريخ الفرق

Reading Herzl in Beirut: The PLO Effort to Know the Enemy

In September 1982, the Israeli military invaded West Beirut and Israel-allied Lebanese militiamen massacred Palestinians in the Sabra and Shatila refugee camps. Meanwhile, Israeli forces also raided the Palestine Liberation Organization Research Center and trucked its complete library to Israel.

Palestinian activists and supporters protested loudly to international organizations and the Western press, claiming that the assault on the Center proved that the Israelis sought to destroy not merely Palestinian militants but Palestinian culture as well. The protests succeeded:



In November 1983, Israel returned the library as part of a prisoner exchange. What was in that library? Much of the expansive collection the PLO amassed consisted of books about Judaism, Zionism, and Israel.

In Reading Herzl in Beirut, Jonathan Marc Gribetz tells the story of the PLO Research Center from its establishment in 1965 until its ultimate expulsion from Lebanon in 1983. Gribetz explores why the PLO invested in research about the Jews, what its researchers learned about Judaism and Zionism, and how the knowledge they acquired informed the PLO's relationship to Israel.

الطيب صالح: تفتتت العالم... أحاديث في الأدب والفكر

لأنه بنشوف هذا الغرب عنده هذا الجبروت الصناعي والحربي والطيارات، بختنكر أن الإنسان الأوروبي أو الإنسان الأمريكي نزل من السماء.. هؤلاء ناس.. بشر.. بالمناسبة عاديين زينا، بل لعلنا من ناحية الذكاء

الفردى والقدرة على الإبداع أكثر منهم إبداعاً، الموضوع كله إننا طبعاً تعرضنا إلى تجارب مريرة.. يعني يدوب تنفسنا الصعداء بعد الحكم العثماني.. جاءنا الاستعمار الغربي.. يا دوب تحررنا من الاستعمار الغربي وما عرفنا نلقت نفسنا.. جابوا لنا إسرائيل.. فذحن ووجهنا بقضايا

ضخمة كونية، وما كنا مستعدين لها.. والأمة في حالة من البلبلة، لكن هذا لا يعني بأنها أمة ميّنة إطلاقاً، هذه أمة حيّة». ويقع الكتاب في 216 صفحة من القطع الكبير.

صدر عن المؤسسة العربية للدراسات والنشر للكاتب المغربي محمود الزهبي كتاب جديد بعنوان «الطيب صالح: تفتتت العالم أحاديث في الأدب والفكر» يقع الكتاب في قسمين: الأول يتناول مختارات من نصوص الطيب صالح أما القسم الثاني يتناول مجموعة حوارات معه.

في تذييله للكتاب يقتبس الكاتب للطيب صالح: «فكرة أن الأمة ماتت، أنا أعتقد أن هذا تشاؤم لا مبرر له، ما في أمة تموت، هذه الأمة لو كان لها أن تموت لماتت من زمان، لأنها

تعرضت إلى بلاوي. هذا الغرب، بالمناسبة، الواحد حين يقرأ تاريخ أوروبا كل الذي نراه هذا عمره أقل من قرن، كل الذي نراه، كما تعلم سيدي، في أوروبا عمره أقل من قرن، ما في معجزة، بالمناسبة نحن مرات

SAJA NATURAL HERBS

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

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

**PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING**



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W. Warren, Dearborn, MI 48126

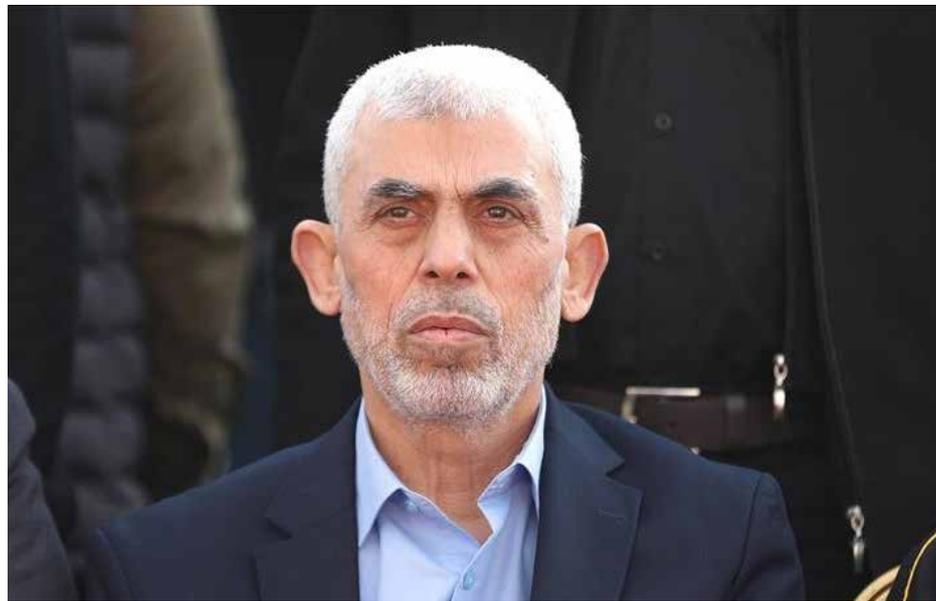
25411 W. Warren ave, Dearborn heights, MI 48127

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

313.914.7440

586.693.5377



يحيى السنوار.. أسير محرر قاد حركة حماس واستشهد في مواجهة مع الاحتلال

- تعتبر إسرائيل السنوار مهندس عملية «طوفان الأقصى» التي تسببت في خسائر بشرية وعسكرية كبيرة لها وأثرت سلباً على سمعة أجهزتها الأمنية والاستخباراتية

- اعتقلته إسرائيل في يناير 1988 ليقضي 23 سنة متواصلة داخل سجونها قبل إطلاق سراحه ضمن صفقة تبادل أسرى في 2011

- تم اختيار السنوار لتزعم حماس بغزة في 2017 ثم لخلافة إسماعيل هنية كرئيس للمكتب السياسي للحركة في أغسطس الماضي

- أعلنت حركة المقاومة الإسلامية «حماس» في 18 أكتوبر/ تشرين الأول 2024، استشهاده رئيس مكتبها السياسي، يحيى السنوار، في معركة مع قوات الاحتلال الإسرائيلي برفح جنوبي قطاع غزة.

في 6 أغسطس/ آب الماضي، أعلنت حماس، اختيار السنوار، المكنى بـ«أبو إبراهيم» رئيساً لمكتبها السياسي، خلفاً لإسماعيل هنية، الذي تم اغتياله بالعاصمة الإيرانية طهران، في 31 يوليو/ تموز، بهجوم أقيمت مسؤوليته على تل أبيب، رغم عدم إقرار الأخيرة بذلك. وتعتبر إسرائيل السنوار، مهندس عملية «طوفان الأقصى»، التي نفذتها فصائل فلسطينية بغزة، بينها حماس و«الجهاد الإسلامي»، ضد مستوطنات وقواعد عسكرية إسرائيلية محاذية للقطاع في 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، ما تسبب في خسائر بشرية وعسكرية كبيرة لتل أبيب، وأثر سلباً على سمعة أجهزتها الأمنية والاستخباراتية على المستوى الدولي.

نتيجة لذلك، أعلنت إسرائيل أن القضاء عليه يعد أحد أبرز أهداف حرب الإبادة الجماعية الحالية على غزة. فيما كشفت القناة «12» العبرية الخاصة أن جهاز الاستخبارات الداخلية «الشاباك» شكّل وحدة خاصة لاغتياله.

محاولات اغتيال سابقة

وسابقاً، نجا السنوار، الملقب بـ«الرجل الحي الميت» من عدة محاولات إسرائيلية لاغتياله، منها محاولة في 11 أبريل/ نيسان 2003 بواسطة زرع جسم ملغم في جدار منزله بمدينة خان يونس جنوبي غزة، وأخرى في مايو/ أيار 2021 خلال الحرب الإسرائيلية الرابعة على غزة. وخلال الأشهر الماضية، قال الجيش الإسرائيلي، مرات عدة، إنه يقترب منه، لكن المطلوب الأول في إسرائيل نجا في كل مرة.

ورغم اختفاء السنوار منذ بدء حرب الإبادة الإسرائيلية على غزة، إلا أنه ظهر في 4 مناسبات عبر بيانات ورسائل رسمية.

ففي 28 أكتوبر 2023، أصدر بياناً أعلن فيه جهوزية حركته لصفقة تبادل أسرى مع إسرائيل.

وفي 11 سبتمبر/ أيلول 2024، بعث برسالة تهنئة إلى الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون، بمناسبة إعادة انتخابه.

كما وجّه السنوار، رسالة إلى الأمين العام الراحل لـ حزب الله اللبناني حسن نصر الله، لشكره على مشاركته في المواجهة ضد إسرائيل ضمن معركة «طوفان الأقصى»، وهي الرسالة التي أكد «حزب الله» تلقيها في 13 سبتمبر. وبعدها بثلاثة أيام، وبالتحديد في 16 سبتمبر، وجّه السنوار رسالة إلى زعيم جماعة «الحوثي» باليمن عبد الملك الحوثي، يبارك فيها وصول صواريخ الجماعة إلى «عمق الكيان (الإسرائيلي) متجاوزة طبقات الدفاع ومنظومات الاعتراض».

مولده ونشاطه

ولد يحيى إبراهيم حسن السنوار، في 19 أكتوبر 1962، في مخيم خان يونس للاجئين الفلسطينيين جنوبي غزة. تعود أصول عائلته إلى مدينة مجدل عسقلان، الواقعة جنوبي إسرائيل، حيث هجروا منها قسراً عام 1948. درس في مدارس خان يونس حتى أنهى المرحلة الثانوية، قبل أن يلتحق بالجامعة الإسلامية في غزة، ويحصل منها على شهادة البكالوريوس في اللغة العربية.

انضم السنوار، منذ صغره لجماعة الإخوان المسلمين، ودرس بالجامعة الإسلامية بغزة، حيث حصل منها على درجة البكالوريوس باللغة العربية.

وخلال دراسته

الجامعية، ترأس «الكتلة الإسلامية»، الذراع الطلابي لجماعة الإخوان.

وفي عام 1985، أسس السنوار الجهاز الأمني لجماعة الإخوان المسلمين، الذي عُرف باسم «المجد» آنذاك. وكان عمل الجهاز يتركز على مقاومة «الاحتلال الإسرائيلي» في غزة، ومكافحة المتعاونين معه من الفلسطينيين.

ساعد النشاط الطلابي السنوار، على اكتساب خبرة وحكمة أهلته لتولي أدوار قيادية في حماس، بعد تأسيسها عام 1987. ويوجد السنوار اللغة العبرية، وله العديد من المؤلفات والترجمات السياسية والأمنية، من أبرزها: منها كتاب «حماس التجربة والخطأ»، وكتاب «المجد» الذي يرصد عمل جهاز «الشاباك».

كما ألف العديد من الأدبيات الأمنية التي أسست للتجربة الأمنية لحماس.

اعتقاله

في 1982، اعتقل الجيش الإسرائيلي السنوار، لأول مرة، ثم أفرج عنه بعد عدة أيام، ليعاود اعتقاله مجدداً في العام ذاته، وحينها حُكم عليه بالسجن لـ 6 أشهر بتهمة «المشاركة في نشاطات أمنية ضد إسرائيل».

وفي 20 يناير/ كانون الثاني 1988، اعتقلت إسرائيل السنوار وحكمت عليه بالسجن مدى الحياة أربع مرات، بالإضافة إلى 30 سنة، بعد أن وجهت له تهمة «تأسيس جهاز (المجد) الأمني، والمشاركة بتأسيس الجهاز العسكري الأول للحركة، المعروف باسم (المجاهدون الفلسطينيون)».

وقضى السنوار 23 سنة متواصلة داخل السجون الإسرائيلية، منها نحو 4 سنوات منها في العزل الانفرادي.

وخلال فترة سجنه الطويلة، تولى قيادة الهيئة القيادية العليا لأسرى حماس في السجون

الإسرائيلية دورات عدة. وقاد سلسلة من الإضرابات عن الطعام للمطالبة بحقوق الأسرى، والتي كانت أبرز محطاتها في أعوام 1992، و1996، و2000، و2004.

وفي 11 أكتوبر 2011، أطلقت إسرائيل سراح السنوار ضمن صفقة لتبادل الأسرى مع حماس، عُرفت باسم «صفقة شاليط».

وبموجب الصفقة أطلقت إسرائيل سراح 1027 معتقلاً فلسطينياً مقابل إطلاق حماس، سراح الجندي الإسرائيلي جلعاد شاليط.

قيادة حماس بغزة

عقب خروجه من السجن في 2011، شارك السنوار في الانتخابات الداخلية لحركة حماس في 2012، وفاز بعضوية المكتب السياسي للحركة، وتولى مسؤولية الإشراف على الجهاز العسكري «كتائب القسام».

وفي 2012، تزوج السنوار، وأنجب ولدين هما إبراهيم وعبد الله وبناتا تدعى رضا.

وفي سبتمبر/ أيلول 2015، أدرجت الولايات المتحدة، السنوار في لائحة «الإرهابيين الدوليين».

فيما وضعت الأجهزة الأمنية الإسرائيلية السنوار، على قائمة المطلوبين للتصفية في غزة.

وفي 2017، وقع الاختيار على السنوار، لتزعم حماس في غزة، ثم لخلافة هنية، رئيساً للمكتب السياسي للحركة في أغسطس الماضي.

وبدعم أمريكي مطلق، خلفت حرب الإبادة الجماعية الإسرائيلية المتواصلة في غزة منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، أكثر من 141 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين.

وتواصل تل أبيب هذه الحرب متجاهلة قرار مجلس الأمن الدولي بإنهائها فوراً، وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية وتحسين الوضع الإنساني الكارثي بغزة.

المصدر- الأناضول

Only a political solution can end Israel's unjust wars on Jabalia

As much as one tries to understand the logic of the Israeli army and occupation forces in Palestine, one cannot find an explanation. The latest war on Jabalia is one example.

Yes, it is known that Israel would love to ethnically cleanse the north of Gaza. Before Benjamin Netanyahu, former Israeli Prime Minister Yitzhak Rabin dreamed of the Strip disappearing. It hasn't yet and it won't in the future either. A project called the "general's plan" has been circulating in various forums. It describes the wicked Israeli plan to empty the north of Gaza of its Palestinian inhabitants. Clearly, the architect of the Oct. 7 attack on Israel, Yahya Sinwar, was not in the north of Gaza. Israel says he was killed in Rafah, the southernmost city in the Strip. And it is clear to all that the Israeli hostages being held by Hamas and others are spread throughout the territory.

The Israelis want to keep milking Oct. 7 to carry out such crazy ideas. The north of Gaza includes the economic and professional center of the Strip, namely the city of Gaza. It also includes several Palestinian refugee camps, including the largest and most populous, Jabalia.

Jabalia refugee camp has a population exceeding 100,000. Some of those might now have resettled to the south. However, according to numerous reports, the majority of the refugee population — having realized that once one leaves one's home, even in a refugee camp, the chances of ever returning become slim — have opted to stay in Jabalia. The population of the camp, which was born out of the 1948 Nakba, is largely made up of second- and third-generation Palestinian refugees. And they have said on more than one occasion, "we were born in Jabalia and we will die here."



Daoud Kuttub

people. But the Jabalia camp erupted in anger. The population was not armed and the only weapons that were readily available to them were stones.

Thus began a protest action that spread quickly, with mostly younger Palestinians pelting the occupiers and their illegal settlers with stones.

The camp has a history of anti-Israeli resistance and has been the scene of repressive Israeli measures. At the time of the First Intifada, Palestinians in Jabalia — like those in the rest of the Occupied Territories — were becoming disillusioned with the political process aimed at ending the oppressive Israeli occupation. Increasing Israeli expropriation of Palestinian land and rising Palestinian birth rates led to a greater population density, accompanied by rising unemployment.

The situation was a powder keg in the lead-up to the First Intifada and the fatal car crash was the spark that lit the fire. Protesters pelted Israeli soldiers with stones and activists called for a boycott of Israeli products.

Today, a new generation has come of age. Thirty-seven years since the outbreak of the First Intifada, the camp and its surrounding areas are now facing a heavy Israeli onslaught. The UN says the humanitarian crisis is dire and food scarcity is rife as Israel limits nearly all access to humanitarian aid in what it claims is an attempt to hamper Hamas' efforts to regroup.

Humanitarian workers and rights groups say that Israel's latest offensive is starving hundreds of thousands, with some 400,000 Palestinians trapped in the area.

The horrific pictures and videos coming out of Gaza — including recent footage of people in hospital beds being burned to death by Israeli bombs — have produced strong reactions from global leaders. The Biden administration has in recent days given Israel a 30-day window to improve the humanitarian situation in Gaza and has threatened to curb the flow of weapons.

Like all previous attacks and clashes, this war will also come to an end sooner or later. But this brutal war on Jabalia, just like all previous wars in Palestine, will only plant the seeds of anger and hatred for future clashes unless a political solution is found that can give people hope. War only ends when the root causes are addressed. Palestinians, like all people, yearn for a peaceful and quiet future, free from occupation and the Israeli military dictating their lives. Jabalia is not and will not be an exception.

دعت المحافظين إلى اعتبار ذلك نهاية للحرب الأهلية بانتصار السود ودعوة لاندماج أمريكا في عالم يكرهها ويستحق عقابها بالابتعاد عنها. رد الفعل كان انتخاب دونالد ترامب الذي رغم انتمائه إلى أصحاب الثروات الكبرى والطبقات الاجتماعية الأعلى، فإنه عرف بالانحلال الشخصي واحتقار المرأة والمولودين بشكل عام طالما أنهم لا ينتمون للجنس الأبيض.

لم يكن الرجل يتمتع بأي كفاءة شخصية، وسليط اللسان، وعدو للمؤسسات؛ وظهر كل ذلك مع إدارته لحانحة الكورونا؛ وعندما دفع الفشل إلى خسارته الانتخابات أمام جوزيف باين الديمقراطي فإنه فعل ما لم يفعله الرؤساء السابقون عندما قطع بأن الانتخابات زورت، وحاول منع التصديق على نتيجة الانتخابات بدفع أنصاره لهاجمة الكونغرس. هذه الحالة لا تزال مستمرة، فقد قطع هو ونائبه أنهما لن يعترفوا بالنتيجة إذا كانا خاسرين. هذا التزدي لا يخص ترامب وحده، وإنما امتد إلى المنتخبين من أعضاء الكونغرس بمجلسيه الذين باتوا بخلاء في التعاون مع الحزب الديمقراطي في إصدار القوانين والتشريعات، وهو الذي كان يحدث عادة من توافق المصالح بين أعضاء في الحزبين الرئيسيين.

في الفترة الثانية لأوباما لم يمر قانون من الكونغرس نتيجة الانقسام الشديد في وقت حصل فيه الجمهوريون على الأغلبية. وفي معظم ولاية أوباما فإنه اعتمد على القرارات الرئاسية التنفيذية والتي تحتاج أغلبية الثلثين للموافقة عليها؛ ولكنها قابلة للإلغاء مع رئيس آخر. وكان ذلك هو ما فعله ترامب في ولايته الوحيدة السابقة؛ وفوق ذلك فإنه استغل منصبه في تعيين ثلاثة قضاة محافظين للمحكمة الدستورية العليا فتكونت الأغلبية لهم 6 مقابل 3 من الليبراليين، وكان هؤلاء هم الذين أطاحوا بقوانين تاريخية خلال فترة إدارة باين.

نقلًا عن «المصري اليوم»

For Palestinians at large, Jabalia has a powerful place in the relatively recent collective memory, as it is connected with the First Intifada. On Dec. 9, 1987, the Palestinian uprising erupted. It began when four Palestinian workers were killed at the Beit Hanoun (Erez) checkpoint, where an Israeli truck collided with their car. Many Palestinians claimed it was a deliberate act after an Israeli was killed in Gaza just days before.

For Palestinians in Jabalia, the morning after the car crash saw anger that had been simmering for two decades boil over. The Israelis had mistakenly read the reaction of a quiet population under their military rule as having accepted they would live forever as an occupied people. But the Jabalia camp erupted in anger. The population was not armed and the only weapons that were readily available to them were stones.

Thus began a protest action that spread quickly, with mostly younger Palestinians pelting the occupiers and their illegal settlers with stones.

The camp has a history of anti-Israeli resistance and has been the scene of repressive Israeli measures. At the time of the First Intifada, Palestinians in Jabalia — like those in the rest of the Occupied Territories — were becoming disillusioned with the political process aimed at ending the oppressive Israeli occupation. Increasing Israeli expropriation of Palestinian land and rising Palestinian birth rates led to a greater population density, accompanied by rising unemployment.

The situation was a powder keg in the lead-up to the First Intifada and the fatal car crash was the spark that lit the fire. Protesters pelted Israeli soldiers with stones and activists called for a boycott of Israeli products.

Today, a new generation has come of age. Thirty-seven years since the outbreak of the First Intifada, the camp and its surrounding areas are now facing a heavy Israeli onslaught. The UN says the humanitarian crisis is dire and food scarcity is rife as Israel limits nearly all access to humanitarian aid in what it claims is an attempt to hamper Hamas' efforts to regroup.

Humanitarian workers and rights groups say that Israel's latest offensive is starving hundreds of thousands, with some 400,000 Palestinians trapped in the area.

والعسكرية أم أنها ذهبت في مغامرة مغرية بسبب سوء التقدير؟ هل أرادت هذه القيادة، وهي تكسر باب «غلاف غزة»، وتصدم الإسرائيليين وتزلزل سمعة الجيش الإسرائيلي، أن تخرج إيران والعرب بالدعوات إلى «فتح كل الجبهات» لخوض معركة لا بد منها على الطريق إلى تحرير فلسطين أم أنها كانت ضحية توريط في حرب تخدم المركز القيايدي لمحور المقاومة؟ وهل كانت حرب «الإسناد» قرار «حزب الله» وإصراره على الاستمرار فيها على مدى عام أم قرار إيران في الإفادة من حرب تحت سقف مخفوض وأزمات وقوضى تخدم دورها؟

الأجوبة متعددة بالطبع. لكن الجواب الواقعي ملموس. حكومة نتانياهو ذهبت في التصعيد إلى النهاية في غزة ثم في لبنان، حيث تحولت حرب «الإسناد» إلى حرب كاملة الأوصاف بلا ضوابط ولا خطوط حمراء. وما كان في حسابات «حماس»

«حزب الله» فضلاً في حرب لتحرير فلسطين من البحر إلى النهر صار «حزب الله» إسرائيلية له، حماس والجهد الإسلامي وحزب الله، بصرف النظر عن استحالة إلغاء فكرة ولو جرى قتل القادة وتدمير جزء مهم من القدرة العسكرية. وليس أمراً قليل الدلالات أن يكون المطلب الملح في غزة ولبنان هو وقف النار من دون تعديل في المواقف والمواقف، وهو عكس ما تطلبه أميركا وإسرائيل.

وفي هذا الإطار، تحدثت مجلة «الإيكونوميست البريطانية» عن «غلطة كبيرة» لقيادة حماس، إذ «أرادت حرباً زلزالية تعيد تشكيل الشرق الأوسط، لكن الأمور سارت عكس الخطة. غزة مدمرة، حماس مسحوقة، حزب الله فقد قائده وقادته العسكريين وسمعته في الجدارة، إيران تشعر أنها قابلة للعطب. لا حكومة عربية سقطت ولا حكومة مطبوعة مع إسرائيل قطعت العلاقات معها». لكن الواقع هو أن «التاريخ للحروب وليس السلام تاريخاً»، كما قال هيغل.

*كاتب لبناني

نقلًا عن اندبندنت عربية

تقرير المصير الأمريكي!

وإن كان يصرح بفوز مرشح على آخر لأنه أيضاً يصرح بانقسام حاد في المجتمع السياسي. المسألة تبدأ من أولها عندما يجري التقسيم بين الولايات الزرقاء التي تصوت للديمقراطيين، والحمراء التي تصوت للجمهوريين، فإن الموضوعات التي سوف يدور حولها الاختيار لا تصبح ذات قيمة. ما بات باقياً بعد ذلك حفنة قليلة من الولايات «المتأرجحة» أو «البنفسجية» وأقصاها سبعة عدا، فإن الاختيار الذي هو زمام الديمقراطية يصبح شحيحاً.

لم يكن ذلك هو الحالة الأمريكية التي تزدهر بنفسها على العالم، بل إنها الحالة التي تتناقض مع ما سعي إليه المؤسسون الأوائل للدولة الأمريكية. «الأوراق الفيدرالية» المكونة من 85 مقالا كتبها «الأسكندر هاملتون» و«جون جاي» و«جيمس ماديسون» التي تعد من الأوراق الأولية المؤسسة للدولة، نظرت في أن المجتمع الأمريكي سوف يكون فيه تعددية هائلة في المصالح التي تمنع وجود كتلتان نهائية وإنما سوف يكون التكتل والائتلاف قائما على مصالح متعددة تختلف من موضوع لأخر.

فيما خرج الأمر عن ذلك وباتت التكتلات والائتلافات ذات طبيعة دائمة فإنها تفتتح الباب للانقسام والتحول إلى نوع من القبائلية السياسية التي يكون فيها التصويت دافعا عن القبيلة وليست القضية موضع الاختيار. وما حدث في الولايات المتحدة خلال العقود الثلاثة الماضية أن عملية الفرز السياسي قد اقتربت من هذه الحالة عندما بات الليبراليون والمحافظون ليسوا تعبيراً عن مصالحهم ومدي القبول أو عدم القبول لتدخل الدولة في أمور المجتمع، وإنما باتت نوعاً من القبائلية السياسية التي ينظر فيها الأولون إلى الآخرين نظرة فيها من الاحتقار الكثير، والآخرين إلى الأولين باعتبارهم منحلون يتحدون القيم المسيحية.

للحظة الفارقة في هذا الأمر جاءت عندما انتخب باراك أوباما رئيساً للولايات المتحدة بأغلبية ملموسة



عبد المنعم سعيد

الشائع في إعلانات الحزب الديمقراطي الأمريكي أن الديمقراطية قد باتت واقعة في صندوق الاقتراع. الهدف بالطبع هو حشد الناخبين في سبيل قضية نبيلة في الثقافة وفي صورة أمريكا لدي العالم. ولكن عرض الأمر هكذا مع تحميل الناخب مسؤولية الدفاع عن الديمقراطية يعرض الرئيس السابق ترامب الذي عرض نفسه ديكتاتوراً في حديث انتخابي؛ وبالطبع فإن الأرجح أن الرجل ينوه أنه سوف يكون رئيساً قويا وحازماً عارضا لأمثلة هي تحريك 11 مليوناً من اللاجئين إلى الولايات المتحدة، وأخري تفرض على المستهلك الأمريكي البعد عن بضائع صينية مستوردة.

المسألة رغم ذلك أكثر أهمية؛ فما هو ظاهر من استطلاعات الرأي العام، وأياً ما تكون النتيجة، فإن الخاسر سوف يكون قد حصل على ما يقرب من نصف الناخبين أي نصف الشعب الأمريكي أو قواه الحية التي تذهب إلى صناديق التصويت. الاستطلاعات تشهد بأن الفائز سوف يكون بما لا يزيد فارقاً على 2٪ من الناخبين، أو أقل، مثل ذلك

من حرب التحرير إلى حرب الإلغاء

الله يوم الثامن من أكتوبر حرب «إسناد» لحركة «حماس» في حرب غزة. ثم جاء التدرج في «الإسناد» ضمن «وحدة الساحات» حيث «حزب الله» هو القائد والوكيل الإقليمي للجمهورية الإسلامية. وأقل ما سجله «محور المقاومة» على الفور من مكاسب «طوفان الأقصى» هو أربعة أمور. أولها قطع المسار «الإبراهيمي» نحو التطبيع مع إسرائيل. وثانيها إعادة الاعتبار إلى تحرير فلسطين بالمقاومة من البحر إلى النهر بعد عقود من التسويات السياسية بدأها الرئيس أنور السادات في زيارة القدس ثم التوصل إلى معاهدة السلام في كامب ديفيد. وثالثها تقدم الدور الإيراني في الصراع مع إسرائيل كما في النفوذ الإقليمي والتفاوض مع «الشیطان الأكبر» إلى كونه الدور الوحيد المقابل إلى طاولة المفاوضات بعد الحرب. ورابعها هز سمعة الجيش الإسرائيلي وكشف نقاط الضعف وإنهاء أسطورة الجيش «الذي لا يقهر».

كذلك أن حكومة بنيامين نتانياهو وجدت فرصة سانحة أمامها، وسط خطر كبير، لتصفية الحسابات مع «حماس» و«حزب الله» وحشر إيران في موقف صعب لدفعها إلى الانخراط المباشر في المواجهة مع إسرائيل بما يجبر أميركا على الدخول المباشر في المواجهة لحماية الدولة العبرية. وهذا أكثر ما تزيد طهران تجنبه خوفاً على نظامها أو على برنامجها النووي. وهي دمرت قطاع غزة وقتلت قادة في «حماس» من دون أن تحقق هدف «القضاء على حماس» وترتيب حكم غزة في اليوم التالي. وهذا ما أرادت أميركا بصرف النظر عن الخلاف أحياناً في الأداء العسكري مع إسرائيل وسط تكرار التزامها الدفاع عن حليفها الصعبة والمزعجة والتي تؤدي المصالح الأمريكية أحياناً. وخلف أميركا مشيت أوروبا، وإن رفعت الصوت في انتقاد بعض المواقف والرفض لإيذاء المدنيين و«الإبادة الجماعية».

لكن السؤال الذي طرحه كثير من المحللين والمفكرين وحتى من المتعاطفين مع قضية فلسطين هو: هل كانت قيادة «حماس» بارعة في الحسابات السياسية



رفيق خوري

ليس من السهل صنع التاريخ حين يكون قدر الجغرافيا ضاعطاً كما في حال قطاع غزة. لكن عملية «طوفان الأقصى» على يد «حماس» يوم السابع من أكتوبر (تشرين الأول) 2023 دخلت التاريخ، بصرف النظر عن لعبة الجغرافيا والصراع الجيوسياسي والاستراتيجي. وليس مصرح يحيى السنوار وقبله محمد الضيف وعد كبير من قادة «حماس» العسكريين سوى فصل في تراجمها فلسطينية طويلة كانت ولا تزال محل توظيف من قوى إقليمية ودولية عدا.

أما الرؤى، فإنها كانت بطابع الأمور متناقضة منذ البدء. وأما الاحتكام إلى الواقع، وهو البرهان الحاسم في الخلاف بين المواقف، فإنه لم يبدل شيئاً في اليقين الأيديولوجي لدى المختلفين. فضلاً عن أن الواقع لم تكتمل بعد في المتاريس، ولا قادت إلى صورة كاملة في الكواليس للمتغيرات، فالتطورات في سيولة شديدة، والرهانات لدى أطراف الصراع بقيت كبيرة على رغم ما حدث في الميدان.

ذلك أن «محور المقاومة» بقيادة إيران استخدم الدهاء في لعبة مزدوجة: أوحى، من جهة، أنه فوجئاً بالعملية، وفتح، من جهة أخرى، عبر «حزب

North Korea Sending 'Large-scale' Troop Deployment to Russia, Seoul Spy Agency Says

North Korea has decided to send a "large-scale" troop deployment to support Moscow's war in Ukraine, with 1,500 special forces already in Russia's Far East and undergoing training, Seoul's spy agency said.

The National Intelligence Service said the North had decided to send thousands of soldiers to help Russia, releasing detailed satellite images it said showed the first deployment.

South Korea's President Yoon Suk Yeol convened an emergency security meeting, with Seoul slamming Pyongyang's move as "a significant security threat not only to our country but also to the international community," the president's office said, AFP reported.

The NIS said it had "detected that from the 8th to the 13th (of October), North Korea transported its special forces to Russia via a Russian Navy transport ship, confirming the start of North Korea's military participation" in Russia's war in Ukraine.

According to the NIS, multiple Russian landing ships and frigates have already completed transporting the first contingent of troops, who are currently stationed in military bases across Russia's Far East.

The special forces soldiers "are expected to be deployed to the front lines (of the Ukraine conflict) as soon as they complete acclimatization training," it said.

The soldiers have been issued Russian military uniforms and Russian-made weapons, the NIS said.

"This seems to be an effort to disguise the fact that they are North Korean troops by making them appear as Russian soldiers," NIS added.

More troops are likely to be sent soon, NIS said, adding that it estimated the North could send around 12,000 soldiers in total.

"A second transport operation is expected to take place soon," it said.

- Artillery shells, missiles -

Pyongyang and Moscow have been allies since North Korea's founding after World War II and have drawn even closer since Russia's 2022 invasion of Ukraine, with Seoul and Washington long claiming that Kim Jong Un has been sending weapons for use in Ukraine.

Russian President Vladimir Putin made a rare visit to Pyongyang in June, with the two countries signing a mutual defense treaty, fuelling speculations of further arms transfers -- which violate rafts of UN sanctions on both countries.

The NIS said Friday that the North had "provided Russia with more than 13,000 containers' worth of artillery shells, missiles, anti-tank rockets and other lethal weapons" since last August.

Ukrainian President Volodymyr Zelensky had flagged Thursday intelligence reports saying North Korea was training 10,000 soldiers to support Russia in its fight against Kyiv.

Zelensky suggested that Russia is relying on North Korean troops to compensate for its substantial losses, as many young Russians seek to avoid conscription.

Earlier, Ukrainian media reported that six North Korean military officers were killed in a Ukrainian missile attack on Russian-occupied territory near Donetsk on October 3.

Seoul's defense minister, Kim Yong-hyun, told lawmakers at the time that it was "highly likely" that the report was true.

Experts said that moving from supplying shells to soldiers to Russia was the logical next step.

"For North Korea, which has supplied Russia with many shells and missiles, it's crucial to learn how to handle different weapons and gain real-world combat experience," said Lim Eul-chul, a professor at Seoul's Institute for Far Eastern Studies.

"This might even be a driving factor behind sending North Korean soldiers -- to provide them with diverse experiences and war-time training," he told AFP.



وسط أزمة نزوح غير مسبوق.. كيف سيستقبل الأهالي في لبنان فصل الشتاء؟

النزوح سيواجه لبنان أزمة كبيرة مع قدوم الشتاء، وأكد في حديثه لـTRT عربي أن الحكومة تحاول إنشاء عدد أكبر من مراكز الإيواء لسد العجز القائم قبل دخول البرد. وأوضح خير أنه في حالة عدم القدرة على إنشاء مراكز سيضطرون لاعتماد وسائل أخرى كالخيام، مستطرداً أنه شخصياً ضد تلك الفكرة، لأنها لا تلبّي احتياجات الإنسان المعاصر وخاصة مع قدوم البرد والأمطار. وأضاف أنهم عقدوا اجتماعاً بمجلس الوزراء من أجل وضع خطة شاملة للتعامل مع النازحين في فصل الشتاء، وكذلك لعلاج نقص الوقود والتدفئة، إضافة إلى أزمة التعليم بعد تحويل المدارس إلى مراكز للإيواء. وتابع الأمين العام للهيئة العليا للإغاثة أنهم ينسقون مع عدد من المؤسسات والهيئات الإنسانية استعداداً لمواجهة الأزمات التي قد يجلبها فصل الشتاء، مشيراً إلى أن من ضمنها هيئتي «تيكا» و«أفاد» التركيتين.

بدوره أشار رئيس لجنة الطوارئ الحكومية ووزير البيئة اللبناني في حكومة تصريف الأعمال ناصر ياسين في تصريحات صحفية إلى أن عدد النازحين كبير جداً، وقد يكون من المستحيل وجود خيارات إيواء بديلة عديدة عن المراكز الحالية. واستطرد أن أحد الخيارات هو الأماكن التي يمكن أن تُجهز بشكل مؤقت، مشيراً إلى أنهم يعملون مع وزير الأشغال على بعض الأراضي التي يمكن أن تستخدم لتحويلها إلى مراكز إيواء مؤقتة.

وأضاف أن أزمة الشتاء أساسية في خطة الاستجابة للكوارث لافتاً إلى أنهم يعملون في الوزارة على تأمين وسائل تدفئة للنازحين في المدارس وعلى ترميم بعض مراكز الإيواء وعلى توفير الملابس وتأمين الوقود مع المنظمات الشريكة.

ومنذ 23 سبتمبر/أيلول الماضي، تشن إسرائيل حرباً على لبنان، عبر غارات جوية غير مسبوقه كثافة ودموية استهدفت حتى العاصمة بيروت، بالإضافة إلى توغل بري بدأت في الجنوب، متجاهلة التحذيرات الدولية والقرارات الأممية. وبلغت حصيلة العدوان الإسرائيلي على البلاد 2350 قتيلًا و10906 جرحى، منذ أكتوبر/تشرين الأول 2023، بالإضافة إلى أكثر من 1.2 مليون نازح، وفق بيانات الحكومة اللبنانية.

إنسانية محدودة، وسط خطط حكومية لإنشاء مراكز إيواء جديدة. وفي ظل اقتراب فصل الشتاء ونقص المأوى وإمدادات المياه، حذرت منظمة الصحة العالمية، من أن النزوح السريع في لبنان يزيد بشكل كبير من المخاطر الصحية العامة، حيث يؤدي الاكتظاظ في الملاجئ إلى زيادة احتمال انتشار الأمراض المعدية، فضلاً عن تفاقم التحديات الصحية التي قد تتحول إلى كارثة

عقب أعنف موجة من الهجمات الإسرائيلية منذ حرب عام 2006، اضطر مئات الآلاف من اللبنانيين مع اقتراب فصل الشتاء، لترك منازلهم وأحيانهم ليفترشوا الأرض والطرق في مشاهد غير مسبوقه، أو في أفضل الأحوال أحد الملاجئ التي استطاعت الحكومة توفيرها، ولا تسع لأكثر من 10% من النازحين الذين خرجوا من بيوتهم.

نازحون في العراء



تزداد موجة النزوح في لبنان مع استمرار العدوان الإسرائيلي، الذي امتد من جنوبي البلاد ليطول الشرق وأيضاً جنوب العاصمة، إذ أعلنت المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، نزوح أكثر من 1.2 مليون شخص جراء الهجمات البرية والجوية الإسرائيلية على لبنان، منهم 187 ألفاً و400 مسجلون في مراكز الإيواء، أما الآخرون فنزحوا إلى محل سكن آخر أو الأماكن العامة. وفقاً لـTRT عربي.

ووفقاً لتقديرات اليونيسيف، نزح أكثر من 300 ألف طفل من منازلهم «إذ يعيش هؤلاء الأطفال في كابوس، يتصارعون مع الخوف والقلق والدمار والموت، لما ينتج عن ذلك من صدمات نفسية قد ترافقهم مدى الحياة»، كما تفقر الأسر النازحة إلى إمكانية الوصول إلى ما يكفي من مياه وغذاء ويطانيات ولوازم طبية وأساسيات أخرى.

وقالت المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين إنه مع تزايد أعداد النازحين كل يوم، وصلت مراكز الإيواء المؤقتة التي أنشأتها الحكومة اللبنانية، والتي بلغ عددها 1250 حتى الآن، إلى طاقتها الاستيعابية الكاملة تقريباً، ما أجبر آلاف الرجال والنساء والأطفال على النوم في العراء.

وإلى جانب نقص مراكز الإيواء ووسائل التدفئة يحتاج الآن أكثر من مليون نازح لبناني إلى تلبية احتياجاتهم الغذائية والاحتياجات الأساسية الأخرى، فبحسب برنامج الأغذية العالمي فإن عدداً أكبر من الناس في جميع أنحاء لبنان بات يعتمد على المساعدات الغذائية أكثر من أي وقت مضى. ورغم الجهود الحكومية لتنفيذ خطة طوارئ لزيادة مراكز إيواء وتوفير الاحتياجات الأساسية، فإن الأعداد الهائلة من النازحين تفوق الإمكانيات المتاحة، إذ تحولت 600 مدرسة حكومية وخاصة في لبنان إلى مراكز إيواء مؤقتة تؤوي آلاف النازحين، وتقدم مساعدات

في حال عدم تدارك الوضع والتدخل في الوقت المناسب.

وبعد أسابيع من النزوح، أكدت وزارة الصحة اللبنانية أن القمل والجرب من التحديات التي تجري مواجهتها في مراكز الإيواء حالياً، إذ تعتبر المشكلات الجلدية المعدية من أبرز التحديات الصحية، ويتوقع انتشارها بسرعة، ما يزيد تعقيد أوضاع النازحين.

أزمة أكبر في الشتاء

أشار الأمين العام للهيئة العليا للإغاثة، اللواء الركن محمد خير، إلى أنه في حال استمرار

الأمم المتحدة تتهم دولا غربية بقمع التظاهرات المؤيدة للفلسطينيين



ويعاني صحافيو الضفة الغربية استهدافات خطيرة وتشمل إطلاق النار المباشر، وملاحقات بالجرافات، ما يجعل من التغطية الإعلامية مهمة محفوفة بالمخاطر.

المراسلين والمصورين وقد ازدادت حدتها خلال العمليات العسكرية الإسرائيلية في الضفة الغربية في أغسطس/ آب الفائت، خصوصا في مخيمات شمالي الضفة.

المحاكم رفضتها وبات التقييم يتم على أساس كل حالة على حدة»، مشيرة إلى أن «بلجيكا وكندا تبنيتا مواقف مماثلة». وفي بداية العدوان الإسرائيلي على غزة قبل عام، دعت وزارة الداخلية الفرنسية إلى حظر التظاهرات المؤيدة للفلسطينيين خشية حصول اضطرابات عامة. لكن مجلس الدولة، أعلى محكمة إدارية، دعا الحكومة الفرنسية إلى اتخاذ قرارات على أساس كل حالة على حدة.

كما انتقدت خان إسرائيل على خلفية حصول «اعتداءات خطيرة على وسائل الإعلام في الأراضي الفلسطينية المحتلة - غزة والضفة الغربية والقدس المحتلة - والاعتقالات المستهدفة لصحافيين، والاعتقالات التعسفية، وعشرات حالات التدمير لبنى تحتية ومعدات صحافية في غزة، ورفض السماح للصحافة الدولية بالدخول»، وخلصت إلى أن «تشديد الرقابة في إسرائيل والأراضي المحتلة يشير إلى أن السلطات الإسرائيلية لديها استراتيجية لإسكات الصحافة الناقدة».

ويواجه الصحافيون الفلسطينيون في قطاع غزة تحدياً استهدافاً مباشراً وتصفية غير مسبوقه من قبل الاحتلال الإسرائيلي منذ بداية الإيذاء الجماعية في السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي. وحتى الآن قتلت إسرائيل أكثر من 171 صحافياً وعمالاً في وسائل الإعلام، وسقط تحريض رسمي وإعلامي ضد الصحافيين الفلسطينيين وصل إلى حد اتهامهم بـ«الإرهاب».

كذلك يشهد العمل الصحافي في الضفة الغربية تعقيدات متزايدة، خصوصا خلال تغطية اقتحامات جيش الاحتلال الإسرائيلي المتكررة. هذه الاقتحامات باتت أكثر خطورة مع تصعيد الجيش الإسرائيلي لاعتدائه على

ووجهت اتهامات في الأمم المتحدة، إلى ديمقراطيات غربية هي الولايات المتحدة وكندا وفرنسا وألمانيا وبلجيكا بأنها قمعت «بقسوة» الحق في التظاهر من أجل دعم الفلسطينيين والقضية الفلسطينية خصوصا في بداية الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة.

وفي تقرير قدمته إلى الجمعية العامة والصحافة، اتهمت المقررة الخاصة المعنية بتعزيز وحماية الحق في حرية الرأي والتعبير، إيرين خان، إسرائيل أيضا بأنها شنت «هجمات خطيرة» على وسائل الإعلام في الأراضي الفلسطينية المحتلة، متحدثة خصوصا عن «اعتقالات تستهدف صحافيين»، وفقا لـ «العربي الجديد».

وانتقدت هذه المحامية البنغلاديشية في مجال حقوق الإنسان، وهي خيرة «مستقلة» في الأمم المتحدة منذ عام 2020، «عدداً من الدول الأوروبية لرفضها تدابير لتقييد حرية التعبير وقمع الاحتجاجات ضد المجزرة في غزة وحظر التظاهرات المؤيدة للفلسطينيين». وتحدثت عن «تظاهرات في جامعات بالولايات المتحدة قُمت بقسوة»، في إشارة إلى تدخل شرطة مكافحة الشغب في نيويورك في نهاية إبريل/ نيسان الفائت لطرد عشرات الناشطين المؤيدين للفلسطينيين الذين كانوا يشغلون جزءاً من جامعة كولومبيا.

أما بالنسبة إلى الدول الأوروبية، فقد خصت خان بالذكر «ألمانيا التي فرضت حظراً تاماً على التظاهرات المؤيدة للفلسطينيين في أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، وقيوداً منذ ذلك الحين على احتجاجات كهذه في مختلف المناطق الألمانية»، مضيفاً أن هذه القيود لم تُفرض «أبداً على تظاهرات من أجل إسرائيل، بل دائماً على تلك المؤيدة للفلسطينيين».

وتابعت أن «فرنسا حاولت اتخاذ الإجراءات نفسها لكن

اللاجئون الروهينغا بين الهرب من القتال والموت غرقا وجوعا

صهيب جاسم

أشار ناشطون إلى اقتراب قارب لاجئين من الروهينغا من السواحل الشرقية الجنوبية لإقليم آتشيه الإندونيسي، بعد 17 يوماً من إبحاره من السواحل الجنوبية الشرقية لبانغلاديش القريبة من الحدود الميانمارية.

وحسب التسجيل الذي حصلت عليه الجزيرة نت، فإن هؤلاء اللاجئين انطلقوا في رحلتهم في الأول من أكتوبر/ تشرين الأول.

ويحمل القارب 165 شخصا بعضهم من النساء والأطفال، وقد ظلوا فترة في بحر أندامان غربي السواحل التايلاندية مروراً بالسواحل الماليزية باتجاه مضيق ملقا جنوباً، حتى اقتربوا من السواحل الشمالية الشرقية لجزيرة سومطرة الإندونيسية.

واقتراب القارب من السواحل الجنوبية الشرقية لإقليم آتشيه، لكن لم يؤذن للقارب بأن يرسو عند أي ساحل من السواحل الإندونيسية في الإقليم. أو ضاع قاسية.

ووفق التسجيل نفسه، فإن اللاجئين دخلوا المياه الإندونيسية مؤخراً، ساعين للجوء إلى جاركوتا هرباً من الأوضاع الصعبة في مخيماتهم ببانغلاديش في أوضاع طقس صعبة مع نفاد موادهم الغذائية. ويظهر إحدى اللاجئين مسجاة على سطح القارب بعد وفاتها، بسبب الجوع والمرضى تاركة أطفالها أيتاماً مع غيرهم من اللاجئين، وفق ما نقله النشطاء للجزيرة نت. ويقول اللاجئون في التسجيلات - التي أرسلوها بعد حصولهم على إشارة اتصال هاتفي - إنهم يشاهدون السواحل الإندونيسية واضحة للعيان،

قاربهم قرب سواحل مدينة ميلابوه غربي الإقليم، وقد شهدت سواحل آتشيه وصول أكثر من 40 من قوارب وسفن اللاجئين الروهينغا الفارين من مخيمات النزوح في بنغلاديش أو من ولاية أراكان غربي ميانمار مباشرة منذ عام 2009. ولا تقتصر مصاعب العيش في مخيمات اللاجئين على إشكالات الغذاء أو سوء مستوى مساكنهم، بل تشهد أيضاً بين الحين والآخر أحداثاً أمنية تهدد حياتهم، آخرها تبادل لإطلاق النار بين مجموعتين مسلحتين، أول أمس الخميس،



في مخيم أوخيا 14 و15، أسفر عن إصابة 10 أشخاص بجروح، حسب مصادر أمنية بنغلاديشية. يُشار إلى أن الأشهر الأخيرة شهدت عبور نحو 40 ألف لاجئ روهمينغا جديد من ولاية أراكان نحو الأراضي البنغلاديشية، وفق أرقام وزارة الخارجية البنغلاديشية.

وعبرت الوزارة عن قلقها من الأوضاع الأمنية المتردية في المناطق الحدودية بين البلدين، من خلال استدعاء وزير الخارجية البنغلاديشية المستشار محمد توحيد حسين، السفير الميانماري لدى بلاده يو تشياو سو مو.

قتال حد وتشهد ولاية أراكان، منذ نوفمبر/ تشرين الثاني من العام الماضي، قتالاً تتزايد حدته وتتسع رقعته الجغرافية بين جيش أراكان الفصيل الذي يمثل قومية الريكاين البوذية، والجيش الميانماري التابع لحكومة العسكر المركزية.

في حين يجد الروهينغا أنفسهم ضحايا لهذا القتال، بل يجبر بعض شبابهم على الانضمام له، وهو ما يدفعهم إلى الهرب من قراهم فراراً من التجنيد الإجباري «في حرب ليسوا طرفاً فيها». وكان الرئيس البنغلاديشي محمد شهاب الدين قد دعا المجتمع الدولي إلى المساعدة في تحقيق حل عادل وشامل للقضية الروهينغية.

وأشار إلى التحدي الاقتصادي والاجتماعي الذي تواجهه بلاده، وأنها تمر بأوضاع سياسية واقتصادية صعبة، وفي الوقت ذاته تستضيف نحو 1.2 مليون لاجئ روهمينغا، وذلك خلال استقباله عدداً من السفراء الأجانب.



تحسن مبيعات التجزئة في الولايات المتحدة في سبتمبر

الاستهلاك يقترب من تسجيل نسبة قدرها ثلاثة في المئة عام 2025. وقال كبير خبراء الاقتصاد لدى «اتحاد التجزئة الوطني» National Retail Federation جاك كلاينهنز «بينما كانت هناك بعض المؤشرات على تقلص إنفاق المستهلكين، تظهر أرقام أيلول/سبتمبر أن المستهلكين على استعداد للإنفاق عندما يرون أن هناك قيمة لذلك». وأضاف «يواصل المستهلكون بشكل واضح دعم الاقتصاد وتبقى ظروف قطاع التجزئة مواتية مع اقترابنا من موسم الأعياد».

مع بدء الاحتياطي الفدرالي خفض المعدلات تدريجياً في الفترة الأخيرة. وبالمقارنة مع الشهر ذاته من العام الماضي، ازدادت مبيعات التجزئة بنسبة 1,7 في المئة في أيلول/سبتمبر. وقال خبير الاقتصاد لدى «أكسفورد إيكونوميكس» مايكل بيرس إن «تفاصيل التقرير كانت مشجعة إذ ساهم في ذلك الإنفاق على الخدمات الغذائية ومجموعة من مبيعات التجزئة». ولفت إلى أن صمود سوق التوظيف وميزانيات العائلات القوية وتراجع معدلات الفائدة تشير جميعها إلى أن نمو

فحسب إلى 711,3 مليار دولار. وذكر التقرير أنه من دون احتساب مبيعات السيارات ومحطات الوقود، كانت الزيادة الشهرية الإجمالية أعلى عند 0,7 في المئة في أيلول/سبتمبر. وبينما أبقى المصرف المركزي الأمريكي معدلات الفائدة عالية لجزء كبير من العام (وهو ما يرفع كلفة الاستدانة للعائلات والشركات التجارية لخفض التضخم)، كان إنفاق المستهلكين أقوى من المتوقع. اعتمد المستهلكون على الأموال التي ادخروها خلال فترة تفشي كوفيد وقد يستفيد الاقتصاد من دفعة إلى الأمام

تحسنت مبيعات التجزئة في الولايات المتحدة في أيلول/سبتمبر، بحسب بيانات حكومية نشرت مؤخراً، في مؤشر إيجابي بالنسبة للاستهلاك مع اقتراب موعد الانتخابات. وارتفعت المبيعات الإجمالية بنسبة 0,4 في المئة إلى 714,4 مليار دولار بين آب/أغسطس وأيلول/سبتمبر، بحسب بيانات وزارة التجارة، لتتجاوز توقعات المحللين. بحسب ما ذكرته وكالة أ ف ب. وفي آب/أغسطس، ازدادت المبيعات بنسبة 0,1 في المئة

SPINE REHAB

Specializing In Auto & Work Injuries
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. riyad Almasmari
Call today for an appointment
313-582-2225

د/خالد المسمرى

د/رياض المسمرى

مركز العمود الفقري
13323 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126
spinerehab@outlook.com

Did You Know...
Most Auto Accidents Injure Don't Even Think About Finding Relief With Conservative Care
WHY RISK SURGERY?
Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care

FREE CHIROPRACTIC CONSULTATION

ARE YOU SUFFERING FROM

الدكتور خالد المسمرى -
مختصون في علاج الآلام الناتجة عن
حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. riyad Almasmari

we can help

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

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

Family Health Center & Rehab
313-874-3130
9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212

لأجل مستقبل تعليمي آمن لأولادكم انتخبوا
جمال الجهمي
عضوية المجلس
التعليمي في ديربورن

Jamal Aljahmi LET'S VOTE
for Dearborn School Board

NOVEMBER 5

UK inflation falls to below 2% for first time since 2021

Inflation in the UK has dropped to its lowest level in more than three years, providing a significant boost to Chancellor Rachel Reeves ahead of her first budget announcement on Oct. 30.

New figures from the Office for National Statistics (ONS) on showed the consumer prices index (CPI) fell sharply to 1.7% in September, down from 2.2% in August. According to Anadolu Agency.

The bigger-than-expected decline was largely driven by lower air fares and falling petrol prices.

This is the first time since April 2021 that headline inflation has fallen below the Bank of England's 2% target, delivering good news for Reeves as she prepares for a crucial tax and spending review in two weeks.

The chancellor has emphasized that curbing inflation is central to Labour's plan to protect household incomes, which is one of the three key priorities she has outlined for the upcoming budget.

The other two objectives include repairing public services and boosting infrastructure investment to "fix the foundations of the economy."

The unexpected drop in inflation has also intensified speculation that the Bank of England will cut interest rates.

Economists suggest the central bank may reduce borrowing costs by a quarter of a percentage point in November, bringing rates down to 4.75%.

The move would follow recent data showing a slowdown in the UK jobs market, which has added pressure on policy-makers to ease monetary policy.

UK inflation has been on a steady decline since hitting a 41-year high of 11.1% in October 2022, driven by soaring energy prices.



صندوق النقد: اتفاق مع الأردن لصرف شريحة قرض بـ 131 مليون دولار

حوالي 1.2 مليار دولار.

وتأثرت إيرادات الحكومة هذا العام بضعف الطلب المحلي، إضافة إلى انخفاض حاد في أسعار السلع المصدرة الرئيسية أكثر مما كان متوقعا.

وتنص المادة الرابعة من اتفاقية تأسيس صندوق النقد الدولي على إجراء مناقشات ثنائية مع البلدان الأعضاء، تتم في العادة على أساس سنوي.

ويقوم فريق من خبراء الصندوق بزيارة البلد العضو، وجمع المعلومات الاقتصادية والمالية اللازمة، وإجراء مناقشات مع المسؤولين الرسميين حول التطورات والسياسات الاقتصادية في البلد.

وبعد العودة إلى مقر الصندوق، يُعد الخبراء تقريرا بشكل أساسا لمناقشات المجلس التنفيذي في هذا الخصوص.

وزاد: «يستمّر الأردن في إظهار مناعة وحفاظ على الاستقرار الاقتصادي الكلي، على الرغم من الظروف الإقليمية الصعبة الناتجة عن تصاعد الصراع في المنطقة».

ومع ذلك، أشار الصندوق إلى أن «استمرار واتساع نطاق الصراع، يؤثر بشكل أكبر مما كان متوقعا في بداية البرنامج على الاقتصاد الأردني.. ومن المتوقع أن ينمو الاقتصاد بنسبة 2.3 بالمئة هذا العام، على أن يصعد إلى 2.5 بالمئة في 2025».

وزاد: «بقي معدل التضخم منخفضا في 2024 عند مستوى أقل من 2 بالمئة، بفضل التزام البنك المركزي الأردني بالاستقرار النقدي والحفاظ على نظام سعر الصرف الثابت للدينار الأردني مع الدولار الأمريكي».

قال صندوق النقد الدولي إنه أنهى مشاورات مع عمّان أفضت إلى موافقته على صرف شريحة بقيمة 131 مليون دولار، من قرض حصل عليه الأردن بقيمة إجمالية 1.2 مليار دولار. جاء ذلك في بيان صادر عن الصندوق، أكد فيه أن التزام الأردن ببرنامج الإصلاح الاقتصادي رغم التحديات الجيوسياسية الخارجية، مشيرا أن الحكومة أحرزت تقدما في إصلاح منظومتها الاقتصادية. بحسب مذكرته وكالة الأناضول.

وفي يناير/كانون ثاني الماضي وافق المجلس التنفيذي لصندوق النقد الدولي على اتفاق مدته أربع سنوات مع الأردن، بقيمة 1.2 مليار دولار وذلك لدعم البرنامج الاقتصادي الذي وضعتة الحكومة الأردنية.

وذكر الصندوق في بيانه أن إكمال المراجعة الثانية يتيح صرف شريحة بقيمة 131 مليون دولار، من إجمالي حجم البرنامج المعتمد سابقا والبالغ

صندوق الاستثمارات السعودي يستحوذ على 40% من مجموعة سيلفريدجز البريطانية

الفائدة.

وإزاء صعوبات شريكها، استحوذت مجموعة سنترال في تشرين الثاني/نوفمبر 2023 على غالبية اسهم سيلفريدجز وبعد ذلك على عدد من الشركات التي كانت تملكها سيغنا.

وتعهدت سنترال وصندوق الاستثمارات العامة بالاستثمار بصورة مشتركة من أجل «تعزيز المكانة المالية» للشركة ودعم «تنميتها المستقبلية».

وأسس الأمريكي هاري غوردن سيلفريدجز في مطلع القرن العشرين سلسلة المتاجر الفاخرة هذه التي أحدث ثورة في عالم البيع والتوزيع، وجعل من المتاجر الكبرى مساحة جاذبة للجمهور بتضمينها مطاعم وأعمالا فنية وعروضا.

وبلغت عائدات مجموعة سيلفريدجز العام الماضي أكثر من 2,8 مليار جنيه إسترليني (3,3 مليار يورو)، وهي تمتلك وتستغل حاليا 18 متجرا فاخرا في ثلاث دول هي المملكة المتحدة وهولندا وإيرلندا.

عقد صندوق الاستثمارات العامة السعودي صفقة للاستحواذ على حصة 40% من مجموعة سيلفريدجز البريطانية لمتاجر المنتجات الفاخرة والتي سيطرت عليها مجموعة سنترال التايلاندية العام الماضي، وفق ما أفاد بيان صدر مؤخرا. بحسب ما ذكرته وكالة أ ف ب.

وأعلنت «سنترال» في البيان أن صندوق الثروة السيادي السعودي سيستحوذ على كامل حصة مجموعة «سيغنا» العقارية النرويجية في سيلفريدجز، فيما تبقى المجموعة التايلاندية مسيطرة على الحصة الكبرى بنسبة 60%.

ولم تحدد قيمة الصفقة، غير أن سيغنا وسنترال أعادت شراء سلسلة المتاجر الفاخرة الشهيرة في نهاية 2021 مقابل أربعة مليارات جنيه إسترليني (4,8 مليار يورو) من عائلة ويستون الكندية الثرية.

غير أن سيغنا انهارت العام الماضي تحت وطأة ديون طائلة، متأثرة بالارتفاع المفاجئ والحاد في معدلات



Real estate trading volume in Jordan down 3% year-on-year

The Jordanian Real estate market has experienced a notable decrease in trading volume over the first nine months of this year, down 3 percent compared to the same period in 2022. The total trading volume during this timeframe reached 5.086 billion dinars, indicating a slowdown in market activity. According to menafn.

In September specifically, the volume of real estate transactions saw a sharper decline, dropping by 10 percent from the previous month to 639 million dinars. However, it is worth noting that this figure represents a 5 percent increase compared to September of last year, suggesting some resilience year-over-year despite recent challenges.

The revenue generated by the Department of Land and Survey has also felt the impact of this slowdown. For the first nine months of the year, the department's revenue decreased by 2 percent compared to the same period last year, totaling 193 million dinars. Nonetheless, there was a significant uptick in revenue during September, which increased by 24 percent compared to the same month last year and by 2 percent from the previous month, amounting to 25 million dinars.

Ownership transactions for non-Jordanians also faced challenges in September, with a decline of 8 percent compared to the same month in the previous year. This segment of the market saw a further 10 percent drop from August to September. The sales of apartments decreased by 8 percent year-over-year and 3 percent month-over-month, while land sales were down 8 percent compared to September 2022 and saw a more significant decline of 19 percent from August.

Looking at the broader picture, the estimated value of ownership transactions for non-Jordanians during the first nine months of this year fell by 7 percent compared to the same period last year, totaling 157 million dinars.

Overall, while certain indicators, such as monthly revenue, show signs of recovery, the real estate market faces a complex landscape characterized by declining trading volumes and mixed transaction results. As the year progresses, stakeholders will be closely monitoring these trends to gauge the market's resilience and potential for future recovery.



إنجاز 12.8 ألف مبنى في أبوظبي خلال النصف الأول من 2024

والمرافق العامة، وغيرها.

التجاري و121 رخصة صناعية و174 رخصة بناء مرافق عامة و54 زراعية و32 رخصة أخرى توزعت في مختلف المجالات في أنحاء الإمارة.

وشملت رخص البناء في إمارة أبوظبي خلال الربع الثاني، ترخيص 1352 مبنى جديدا، بجانب إصدار 140 رخصة للإضافات و420 رخصة تعديل بناء.

وتصدرت أبوظبي من ناحية ترخيص المباني، حيث بلغ عدد رخصها المسجلة 1350 رخصة، توزعت بـ746 رخصة للبناء السكني، و341 رخصة ببناء تجاري و80 رخصة ببناء صناعي و121 رخصة مرافق عامة، إضافة إلى 33 رخصة لبناء زراعي بجانب 29 رخصة أخرى.

ووفقا للبيانات، بلغ عدد المباني الجديدة المنجزة في أبوظبي نحو 2751 مبنى جديدا وتم تعديل 334 مبنى بالإضافة إلى إنجاز 122 إضافات للمباني في الفترة ذاتها.

وحول نوع رخص البناء الصادرة، سجلت الرخص السكنية النصيب الأكبر بعد إصدار 2309 رخص خلال النصف الأول، تليها رخص البناء التجارية بـ968 رخصة، فيما تم تسجيل 343 رخصة ببناء للمرافق العامة و214 رخصة ببناء صناعية، بجانب إصدار 105 رخص ببناء للاستخدامات الزراعية، و68 رخصة ببناء أخرى.

وتفصيلا لإحصاءات المباني المنجزة خلال الربع الثاني من 2024، بلغ عدد المباني التي تم إنجازها في كافة أنحاء إمارة أبوظبي نحو 4776 مبنى، موزعة بواقع 3207 مبان في أبوظبي و1469 في مدينة العين، و100 مبنى في مدينة الظفرة.

وبلغ عدد رخص البناء التي تم إصدارها في الإمارة خلال الفترة ذاتها 1912 رخصة، منها 1102 رخصة سكنية، و409 رخص للبناء

شهدت إمارة أبوظبي إنجاز 12 ألفا و816 مبنى خلال النصف الأول من العام الجاري، شاملة الانتهاء من إنشاءات البناء الجديد، والتعديل، والإضافات، في مناطق الإمارة كافة، موزعة بواقع 8040 مبنى خلال الربع الأول، و4776 خلال الربع الثاني من العام.

ووفق رصد وكالة أنباء الإمارات «وام»، استنادا إلى البيانات الرسمية الأولية الصادرة عن دائرة البلديات والنقل ومركز الإحصاء- أبوظبي، سجلت مدينة أبوظبي النصيب الأكبر من عدد البناء المنجز بعد الانتهاء من 9240 مبنى، ومعظمها ببناء جديد، تليها مدينة العين التي أنجزت خلال النصف الأول 3244 مبنى، فيما أنجزت منطقة الظفرة 332 مبنى.

وبحسب البيانات فقد بلغ إجمالي تراخيص البناء التي تم إصدارها خلال الربع الأول والثاني نحو 4068 رخصة جديدة، توزعت حسب الغرض من البناء، شاملة الاستخدامات التجارية، والصناعية، والسكنية، والزراعية،

ارتفاع أسعار المنازل البريطانية بأسرع وتيرة منذ أواخر 2022

ارتفعت أسعار المنازل في المملكة المتحدة خلال أغسطس على أساس سنوي، لكن معدل التغير الشهري تراجع للمرة الأولى في أربعة أشهر. وحسب بيانات مقرض الرهن العقاري «نيشن وايد»، بلغ معدل النمو السنوي لأسعار المنازل 2.4% في أغسطس، بارتفاع من 1.5% في يونيو و2.1% في يوليو، مسجلة أسرع وتيرة نمو منذ ديسمبر 2022.

بينما تراجع أسعار المساكن بنسبة 0.2% في أغسطس على أساس شهري إلى متوسط 265.375 ألف إسترليني (349.16 ألف دولار)، مسجلة أول انخفاض شهري منذ أبريل. وذكر «روبرت جاردر» كبير خبراء الاقتصاد لدى «نيشن وايد» حسبما نقلت «فاينانشال تايمز»: «إذا استمر الاقتصاد البريطاني في التعافي بشكل مطرد، فإن نشاط سوق الإسكان ربما يرتفع تدريجياً مع تخفيف القيود على القدرة على تحمل التكاليف».



السعودية تدعم قطاع العقارات بتوقيع 5 اتفاقيات في أمريكا

ويهدف البرنامج إلى إطلاع الأسر السعودية المقيمة في الولايات المتحدة الأمريكية على الخيارات السكنية، والحلول التمويلية المقدمة من برنامج سكني بالتعاون مع شركائه من الشركة الوطنية للإسكان وصندوق التنمية العقارية. واستعرض الحقل مع ممثلي شركة HDR الرائدة في بناء منظومة إدارة النفايات المستدامة، وفرص التعاون والشراكة بين الجانبين، واطلع على تجارب ومشاريع إدارة النفايات التي عملت عليها الشركة حول العالم.

وتعمل السعودية لتعزيز مشاركة المستثمرين المحليين والأجانب في سوق إعادة التمويل العقاري، وتنمية مشاركة المؤسسات في أسواق رأس المال بالقطاع. وتراهن المملكة على القطاع العقاري كأحد روافد التحول الاقتصادي ودعم الناتج المحلي غير النفط. ومن المتوقع أن ترتفع مساهمة القطاع في اقتصاد البلاد إلى 10% في 2030، وفق وكالة «ستاندرد أند بورز».



تطوير استراتيجيات وصناديق استثمارية للتمويل العقاري في المملكة، إضافة إلى توسيع قاعدة المستثمرين المحليين والدوليين؛ بما يساهم في استدامة نمو السوق العقاري. ودشن وزير البلديات والإسكان معرض برنامج «سكني» في مقر الملحقة الثقافية السعودية بواشنطن.

وقعت وزارة البلديات والإسكان السعودية 5 اتفاقيات ومذكرات تفاهم بين منظومة الإسكان وعدد من الشركات الأمريكية، تساهم في تطوير قطاع العقارات بالمملكة. وبحسب ما ذكرته وكالة الأنباء السعودية، شهد وزير البلديات والإسكان ماجد الحقل، الذي اختتم زيارته الرسمية للولايات المتحدة الأمريكية، توقيع 5 اتفاقيات ومذكرات تفاهم بين منظومة الإسكان وعدد من الشركات الأمريكية. وأوضحت «واس» أن الشركة السعودية لإعادة التمويل العقاري (SRC) وقعت مذكرتي تفاهم مع شركتي «بلاك روك» و«كينغ ستريت» الأمريكيتين؛ لتطوير برامج سوق إعادة التمويل العقاري والتوسع عبر قنوات أسواق رأس المال المحلية والدولية، وتنويع مصادر التمويل عبر أسواق الدخل الثابت. ووقعت الشركة السعودية للضمان الإسكاني «ضمانات» اتفاقيتي شراكة مع شركتي «BlackRock» و«Apollo»؛ بهدف

Global Conference in Malaysia Highlights the Role of Islamic Education in Promoting Human Values

The recent World Association of Islamic Schools conference held in Shah Alam, Malaysia, from September 30 to October 3, gathered over 300 leaders from Islamic educational institutions worldwide. The event, themed 'Reviving Deep-rooted Traditions,' aimed to enhance communication and collaboration among private Islamic schools across 28 countries. The conference emphasized the importance of human values in education and the significant role Islamic education plays in shaping moral character.

Participants, including educational leaders and thinkers, agreed on the necessity of focusing on child development, aiming to cultivate a generation characterized by faith, piety, and strong moral values. Zafar Ahmed, President of the World Association of Islamic Schools, highlighted the role of all stakeholders in the educational ecosystem, including teachers, parents, and school administrators, in fostering a sound upbringing for children. Challenges Facing Islamic Education Today

Despite the progress made, the conference also addressed the pressing challenges facing Islamic education today. Wajahat Saeed, Chairman of the Al-Furqan Foundation in Chicago, pointed out that the environment surrounding children, particularly the influence of social media and campaigns promoting ideologies contrary to Islamic values, poses a significant threat. He stressed the importance of providing children with a safe and nurturing educational environment through Islamic schools, which can shield them from external pressures.

Additionally, concerns were raised about the quality of educational administration and the need for qualified teachers who can effectively implement Islamic educational principles. Zafar Ahmed warned that a decline in the quality of teaching staff could have serious repercussions for the future of Islamic education.

The Future of Islamic Education: A Unified Vision

Looking ahead, conference participants recognized the urgent need for a comprehensive plan to improve the educational infrastructure of Islamic schools. This includes establishing new institutions, enhancing existing ones, and providing adequate training and resources for teachers. Fahd Haroun emphasized the importance of creating a unified vision for Islamic education that aligns with modern educational needs while remaining rooted in Islamic values.

Despite the diversity of thought and cultural backgrounds among participants, there was a consensus on the need for leadership in Islamic studies and research, as well as academic excellence. The conference concluded with a commitment to fostering a moderate global vision for private Islamic education that can adapt to contemporary challenges while preserving its foundational values.

Aljazeera



افتتاح مسجد «نمازگاه» اكبر جامع في البلقان يتسع لنحو عشرة آلاف مصلي

ويعد مسجد «نمازگاه» الأكبر في منطقة البلقان، حيث جرى وضع حجر أساسه في 2015، واستكمل بناؤه بمساهمة من رئاسة الشؤون الدينية في تركيا.

وفي نفس المراسم، شدد الرئيس أردوغان على أن هذا المسجد سيكون أحدث رموز التاريخ المشترك والأخوة الممتدة لأكثر من 6 قرون بين الأتراك والألبان.

وأشار أردوغان، إلى أن 8 آلاف شخص يمكنهم أداء الصلاة في نفس الوقت بمسجد نمازگاه، المبني على مساحة نحو 10 دونمات (الدونم يساوي ألف متر مربع).

وأكد أن المسجد يتضمن قاعة مؤتمرات وصفوفاً دراسية ومعهداً لتحفيظ القرآن الكريم، وقاعة معارض ومكتبة وغرف عمل ومركزاً ثقافياً، كما أنه مزود بمصاعد للمعوقين والمسنين.



اللفتة وستتحدث عن الروابط بين البلدين».

وأوضح أن مسلمي ألبانيا كانوا ينتظرون منذ وقت طويل لحظة افتتاح المسجد الذي انضم أخيراً إلى روابط الأخوة في البلاد.

أعرب رئيس الوزراء الألباني إيدي راما، عن شكره لتركيا ورئيسها رجب طيب أردوغان، على بناء مسجد «نمازگاه» في العاصمة تيرانا، الذي يعد أكبر مسجد في منطقة البلقان.

جاء ذلك في كلمة ألقاها راما خلال مشاركته مع الرئيس أردوغان في مراسم افتتاح مسجد «نمازگاه»، الذي بني في تيرانا بمساهمة من رئاسة الشؤون الدينية في تركيا. وفقاً لوكالة الأناضول.

ولفت راما، إلى أن مسجد «نمازگاه» أصبح الآن ميراثاً للشعب بأكمله، ورمزاً لكسب مميز بالنسبة إلى المجتمع الألباني.

وأشاد بإصرار الرئيس أردوغان على تلبية دعوات مسلمي ألبانيا وإنصاته لنداء الجالية التركية التي وفرت للمجتمع الألباني الإمكانيات اللازمة لبناء هذا المسجد.

وقال راما، إن «الأجيال ستشهد لأردوغان هذه

أمريكا.. تضاعف الإقبال على اعتناق الإسلام واقتناء المصحف في شيكاغو بعد الحرب على غزة

وأكد أبو هيبه أن هذا الارتفاع في طلبات المصحف تراقف مع زيادة كبيرة في عدد الأشخاص الذين اعتنقوا الإسلام، مرجعاً ذلك إلى اهتمام الأمريكيين بالبحث عن تفسير لصمود أهل غزة.

وأضاف: «الناس هنا يعبرون عن دهشتهم من قوة الصبر والشجاعة التي أظهرها الشعب الفلسطيني، مثل مشاهد الأمهات وهن يحملن أبناءهن الشهداء بفرح، وإصرار الجميع على عدم البكاء، وهي مشاهد لم يعتدوا رؤيتها من قبل».

وأشار إلى أن مؤسسة الفرقان تعمل منذ 20 عاماً في شيكاغو، وتوفر ترجمات لمعاني القرآن الكريم باللغتين الإنجليزية والإسبانية، لتلبية احتياجات المسلمين الجدد والمقبلين على فهم الإسلام.



أعلنت مؤسسة الفرقان لطباعة المصحف الشريف في مدينة شيكاغو بولاية إلينوي الأمريكية عن تضاعف أعداد المقبلين على اعتناق الإسلام واقتناء المصحف الشريف بشكل لافت خلال العام الماضي، متأثرة بأحداث الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة.

وصرح أحمد أبو هيبه، مدير المؤسسة، قائلاً: «خلال العام المنتهي في أكتوبر 2023، زادت أرقام توزيع المصحف الشريف بمعدل 10 أضعاف مقارنة بالأعوام السابقة». وفقاً له، الجزيرة مباشر».

وأضاف: «على سبيل المثال، في نوفمبر 2022، كانت طلبات التوزيع تتراوح بين 300 و400 مصحف شهرياً، بينما في نوفمبر 2023 تلقينا 600 طلب، واستمر العدد في التضاعف حتى وصلنا إلى عشرات الآلاف خلال شهر رمضان».

Israel to consider exiling Yahya Sinwar, Hamas leaders as part of deal: report

Israeli officials are mulling over the possibility of exiling Hamas leaders in Gaza, including Yahya Sinwar, to Sudan, as part of a deal, the Israeli Haaretz reported on.

According to the report, the leaders would be exiled with their consent, in an effort to reach a deal that would free the remaining captives held in Gaza.

The report adds that such an agreement may also include assets belonging to Hamas in Sudan being unfrozen.

Sudan froze assets belonging to the organisation around three years ago, after the US rescinded its listing of Sudan as a state sponsor of terrorism. According to newarab.

Haaretz also stated that Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu has previously expressed in recent months that he is not ruling out the possibility of exiling Hamas officials to a third country, as part of an agreement to end the war.

"The idea of exile is there. We have, we can always discuss it, but I think the most important thing is surrender," Netanyahu said in an interview with American journalist Dan Senor on a podcast in May.

Last month, Israeli sources also reportedly told Haaretz that Israeli leaders may allow Sinwar and his family to leave Gaza if it meant it would end their rule in the Strip.

The sources added that if this did happen, it would not officially be defined as "exile" or "surrender", rather it would allow Israel to end the war while allowing Sinwar to lose his immediate influence on the Strip.

Israel's Channel 12 also reported on that families of Israeli captives met with Qatari officials involved in negotiations and were told that Sinwar was "not communicating with us at the moment...he disappeared and stopped communicating by phone because of the assassinations".

The Qatari mediators added that Sinwar was now communicating via handwritten letters, making it difficult to get quick responses from him.

"Israel has adopted a policy of assassinations that has harmed the deal," the Qatari officials said.

This comes after Israel killed Hezbollah chief Hassan Nasrallah in an air strike on Lebanon last month.

In July, Israel also killed Hamas' political leader Ismail Haniyeh in a strike in Iran's capital, despite the fact he was a key figure in ceasefire and captive exchange negotiations.



وسط الإبادة الإسرائيلية.. منظمة الفاو: أزمة الغذاء بغزة الأسوأ في تقاريرنا

الزراعية في غزة، أو ما يعادل 10 آلاف و183 هكتارا (الهكتار 10 آلاف متر مربع)، جراء حرب الإبادة الإسرائيلية.

واستهدفت إسرائيل خلال حرب الإبادة المتواصلة مساحات واسعة من الأراضي الزراعية المثمرة فيما تحولت الأخرى المتبقية إلى مخيمات لإيواء النازحين الفارين من مناطقهم التي استهدفها الجيش بكثافة. وشددت بيكدول على أن السلام شرط أساسي للأمن الغذائي

وبدعم أمريكي، أسفرت الإبادة الجماعية الإسرائيلية في غزة المتواصلة منذ 7 أكتوبر 2023، عن أكثر من 141 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين.

وحولت تل أبيب قطاع غزة إلى أكبر سجن في العالم، إن تحاصره للعام الـ18، وأجبرت حربها نحو مليونين من مواطنيه البالغ عددهم حوالي 2.3 مليون فلسطيني، على النزوح في أوضاع كارثية مع شح شديد ومتعمد في الغذاء والماء والدواء.

وعلى صعيد السودان، قالت المسؤولة الأممية: «أدى الصراع الأخير في السودان إلى تحويل الأزمة الإنسانية إلى كارثة كاملة وتأكدنا من وجود مجاعة في أجزاء من دارفور (غرب)».

ودعت إلى الوقف الفوري للأعمال العدائية عاجلا، وزيادة سريعة في المساعدات الغذائية والنقدية المنقذة للحياة، وتوفير الدعم الزراعي العاجل.

ويعاني السودان جراء حرب متواصلة بين الجيش وقوات «الدعم السريع» منذ منتصف أبريل/ نيسان 2023، خلفت نحو 18 ألفا و800 قتيل وقرابة 10 ملايين نازح ولاجئ، وفق الأمم المتحدة. وتزداد دعوات أممية ودولية لتجنيب السودان كارثة إنسانية بدأت تدفع الملايين إلى المجاعة والموت، جراء نقص الغذاء بسبب القتال الذي امتد إلى ولاية من أصل 18.

قالت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة «فاو»، إن قرابة 733 مليون شخص في العالم عانوا الجوع عام 2023، وإن أزمة الغذاء في قطاع غزة الذي تشن عليه إسرائيل حرب إبادة جماعية هي «الأسوأ» في تاريخ تقارير المنظمة.

أفادت بذلك بيث بيكدول نائبة المدير العام للفاو، في حديث للأناضول تناولت فيه عدد الجياع بالعالم والوضع في الأماكن التي تشهد حروبا وصراعات، مثل غزة والسودان، وذلك بمناسبة يوم الأغذية العالمي الموافق 16 أكتوبر/ تشرين الأول من كل عام.

وردا على سؤال عن أحدث بيانات الجوع في العالم قالت بيكدول: «واجه نحو 733 مليون شخص الجوع عام 2023، وهذا يعادل 1 من كل 11 شخصا على مستوى العالم، و1 من كل 5 أشخاص في إفريقيا».

وأوضحت أن «ما يقرب من نصف سكان العالم اليوم لا يحصلون على العناصر الغذائية التي يحتاجون إليها للنمو، وفي بعض الحالات، للبقاء على قيد الحياة».

وأشارت إلى أن الأسباب الرئيسية التي تدفع الناس إلى الجوع هي الصراعات وأزمة المناخ والصدمات الاقتصادية.

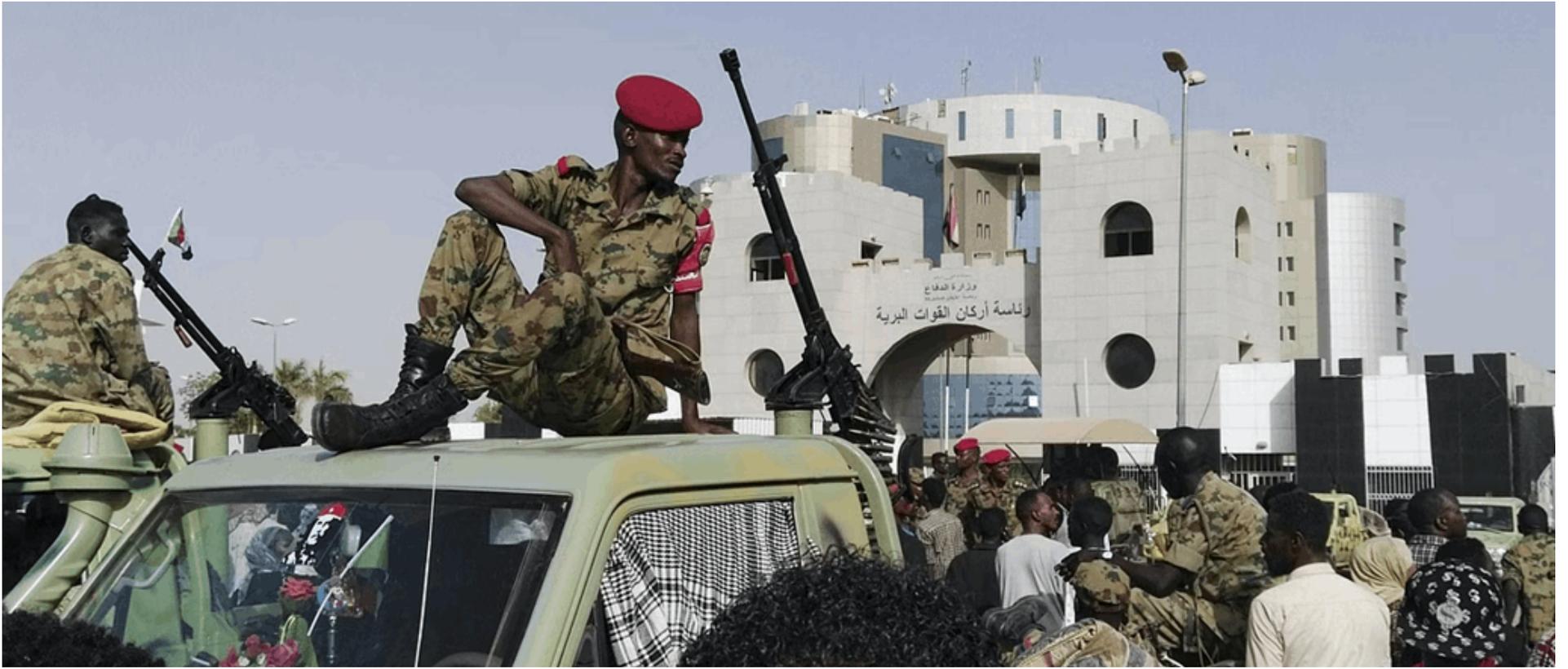
وذكرت المسؤولة الأممية أن أزمة الغذاء في قطاع غزة تعد أخطر أزمة غذائية في تاريخ تقارير المنظمة.

ولفتت إلى أن 96 بالمئة من أهالي غزة يعانون انعدام الأمن الغذائي الحاد بتصنيف رقم 3 وما فوقه من تصنيفات المنظمة، أي «الطوارئ» و«الكارثة».

وأضافت نائبة المدير العام للفاو: «نتحدث عن أكثر من مليوني شخص يعانون الجوع يوميا»، من إجمالي 2.3 مليون فلسطيني في قطاع غزة.

ولفتت إلى أنه حتى 1 سبتمبر/ أيلول 2024، تضرر أكثر من ثلثي الأراضي





تقرير.. مآلات حرب السودان.. هل اقتربت المعركة الفاصلة؟

الولاية بما فيها عاصمتها مدينة سنجة.

وفي أحدث التطورات، بث قائد «الدعم السريع» محمد حمدان دقلو (حميدتي) فيديو على منصة إنس أقر فيه بهزيمة قواته في جبل موية، وعزا ذلك لاستخدام الطيران العسكري بكثافة من الجيش السوداني بمعاونة مصر وهو ما نفتته القاهرة.

وفي ذات الفيديو الذي أثار الكثير من الجدل، طالب حميدتي قواته بالاستعداد لقتال الجيش السوداني ومواصلة الحرب، مشيراً إلى أنهم سينتقلون إلى تنفيذ الخطة «ب» دون أن يوضح ماهيتها، غير أن مراقبين يرون في ذلك إعلاناً من «الدعم السريع» بتوسيع صراعه مع الجيش المدى أبعد.

ساعة النصر

وبين ثقة الجيش في قرب ساعة النصر وتهديد «الدعم السريع» بمواصلة الحرب، يرى مراقبون أن حسم المعارك بين الطرفين ليس سهلاً وقد يحتاج لوقت طويل. برأي المحلل السياسي السوداني عثمان فضل الله، فإن البلاد «تسير نحو فترة عصيبة ستشهد تصاعداً في المعارك العنيفة بكل المناطق، وعلى ضوءها يتحدد مصير الفترة المقبلة».

وأوضح أن «الجيش منذ أواخر سبتمبر الماضي بدأ عملية عسكرية أعد لها منذ فترة وحرك كل قواته في كافة المحاور لهزيمة الدعم السريع وكسر شوكته».

وتابع فضل الله: «بالمقابل خطاب قائد الدعم السريع محمد حمدان دقلو، يمضي في ذات الاتجاه وهو يحشد لعملية عسكرية جديدة».

واعتبر أن «الطرفين يعدان لمعركة حاسمة يستطيع فيها أحدهما تحقيق انتصار أو اختراق يكون بعده صاحب الكلمة العليا بمستقبل البلاد».

وأشار إلى أن كل طرف «يسعى لتحقيق مكسب من المعارك ميدانياً، فالدعم السريع يحتاج للمحافظة على مناطق سيطرته أو استهداف مدينة جديدة».

وأما الجيش، وفق فضل الله، فيسعى إلى «تحقيق انتصار كبير كتحرير العاصمة الخرطوم، أو مدينة ود مدني (تحت سيطرة الدعم السريع منذ ديسمبر/ كانون الأول 2023)».

وتتصاعد دعوات أممية ودولية لإنهاء الحرب في السودان، بما يجنب البلاد كارثة إنسانية بدأت تدفع الملايين إلى المجاعة والموت جراء نقص الغذاء بسبب القتال.

شمال دارفور من «الدعم السريع» بعد معارك عنيفة، وأبرزها منطقة «بئر مزة».

كما تخوض قوات الجيش وحلفائها من الحركات المسلحة معارك في ولاية غرب دارفور (غرب) التي تسيطر عليها «الدعم السريع» حتى الوقت الحالي.

أهمية جبل موية

خلال تفقده للجند في منطقة جبل موية بولاية سنار بعد سيطرة الجيش عليها، توعد شمس الدين كباشي نائب قائد الجيش عبد الفتاح البرهان، بـ«حسم التمرد (الدعم السريع) وتطهير كل شبر من الوطن» مؤكداً على «قرب ساعة النصر».

وتعد السيطرة على جبل موية وفق المحللين العسكريين «مفتاحاً للنصر» في معارك مقبلة، حيث يتيح ذلك لقوات الجيش التحرك بسهولة نحو المناطق التي تسيطر عليها «الدعم السريع» بوليتي الجزيرة وسنار.

وفي 25 يونيو المنصرم، سيطرت «الدعم السريع» على جبل موية، لتفرض حصاراً على مدينة سنار كبرى مدن الولاية المسماة بذات الاسم، لتسيطر على أجزاء واسعة من

(وسط)، سيطرت عليه «الدعم السريع» في يونيو/ حزيران الماضي.

وأعلن الجيش سيطرته على منطقة «جربوة» بولاية النيل الأزرق (جنوب شرق) مؤكداً خلو الولاية من «الدعم السريع».

أدت هذه التغييرات في السيطرة على الأرض إلى إفراز واقع جديد بين أطراف القتال وكذلك بشأن استمرار القتال.

دفاع في الغرب

وبالتزامن مع المعارك الهجومية وسطا وجنوبا، ما زال الجيش ومعه قوات حركات دارفور المسلحة الموقعة على اتفاق سلام عام 2020، تدافع عن مدينة الفاشر عاصمة ولاية شمال دارفور (غرب) في ظل حصار قوات الدعم السريع ومهاجمتها المتتالية على المدينة منذ مايو/ أيار الماضي.

والفاشر عاصمة إقليم دارفور المكون من 5 ولايات وأكبر مدنه، هي الوحيدة بين مراكز ولايات الإقليم الأخرى التي لم تسقط بيد «الدعم السريع» في نزاعها المسلح ضد الجيش السوداني.

بجانب الدفاع عن الفاشر من السقوط، استطاعت قوات الجيش وحركات دارفور استعادة عدة مناطق في ولاية

تحولات كبيرة على الأرض في مشهد الحرب بالسودان، عقب تقدم الجيش وسيطرته على مناطق حيوية كانت تحت سيطرة «قوات الدعم السريع» شبه العسكرية في قلب العاصمة الخرطوم وجنوب البلاد.

هذه التحولات جعلت متغيرات المعادلة العسكرية تأخذ منحى جديداً بعد أكثر من 17 شهراً من الصراع المسلح، ورفعت من حدة المعارك في الخرطوم وعدة مناطق أخرى. وفقاً لـ«الأناضول».

ومنذ منتصف أبريل/ نيسان 2023 يخوض الجيش السوداني و«الدعم السريع» حرباً طالبت 13 ولاية من أصل 18 وخلفت أكثر من 20 ألف قتيل وقرباً 10 ملايين نازح ولاجئ، وفق الأمم المتحدة.

ووسط إفادات للجيش بـ«قرب ساعة النصر» وتصريحات مقابلة للدعم السريع بحشدها لعمليات عسكرية جديدة، قال المحلل السياسي السوداني عثمان فضل الله للأناضول، إن البلاد «تسير نحو فترة عصيبة ستشهد تصاعداً في المعارك العنيفة بكل المناطق، وعلى ضوءها يتحدد مصير الفترة المقبلة».

ومشيراً إلى رغبة طرفي الحرب بتحقيق مزيد من المكاسب الميدانية، أوضح فضل الله أن «الدعم السريع يحتاج للمحافظة على مناطق سيطرته أو استهداف مدينة جديدة، بينما يسعى الجيش لتحقيق انتصار كبير كتحرير الخرطوم أو مدينة ود مدني عاصمة ولاية الجزيرة وسط البلاد».

هجوم في الوسط والجنوب

ومؤخراً، أدت هجمات الجيش إلى استعادة أجزاء كبيرة من مناطق سيطرة «الدعم السريع» في العاصمة المثلثة (الخرطوم، بحري، أم درمان) مثل شمال مدينة بحري (شرق) ومنطقة المقرن (وسط).

ومنذ 26 سبتمبر/ أيلول الماضي وعن طريق عبور قواته لأول مرة منذ نحو 7 أشهر لثلاثة جسور بالعاصمة الخرطوم كانت تغلقها «الدعم السريع»، شن الجيش عملية واسعة تمكن خلالها من السيطرة على أحياء بمدينة بحري بينها الكدرو والحلفايا والدروشاب.

وما زال يواصل الجيش في عمليات عسكرية برية وجوية داخل مدينتي الخرطوم وبحري، محاولاً الوصول إلى عمق الخرطوم حيث القصر الرئاسي الذي تسيطر عليه «الدعم السريع» منذ اندلاع الحرب.

وجنوب البلاد، نجح الجيش في السيطرة على جبل موية بولاية سنار، وهو جبل ذو موقع استراتيجي يربط بين ولايات النيل الأبيض والنيل الأزرق (جنوب) والجزيرة



Australia reviews military export permits to Israel: Report

Australia is carrying out a review of all the 66 military export permits for Israel that were approved before the invasion of Gaza last year, the Guardian reported on, citing Defense Ministry sources.

The licenses are being weighed up by the Department of Defense on a case-by-case basis, and considering how it fits with Australia's international obligations, including with regard to human rights.

"As circumstances in the Middle East evolve, Australia continues to scrutinize pre-existing export permits to Israel to ensure they align with our calibrated approach," the newspaper cited an unnamed defense spokesperson as saying.

The review comes after an application from the Australian Centre for International Justice to Defense Minister Richard Marles in April, calling for annulment of all current export permits to Tel Aviv and to other countries which might later make them available to Israel.

Canberra has repeatedly said it has not supplied weapons or ammunition to Israel since the war broke out, and it continues to maintain that position.

The federal government, however, has faced criticism for failing to be transparent about what each permit covers.

Canberra has also defended its supply of parts for the global supply chain for the F-35 fighter aircraft. Israel has used F-35 aircraft in Gaza, where it has killed more than 42,000 people since the Hamas cross-border incursion and reduced the enclave to a rubble.

According to the Defense Ministry, Australia is not a major defense exporter to Israel, but permits are required for a range of items, including IT equipment, software, radios, electronic components and dual-use goods.

Australia has issued about 247 permits that relate to Israel since 2019, of which about 66 remain active, according to officials.

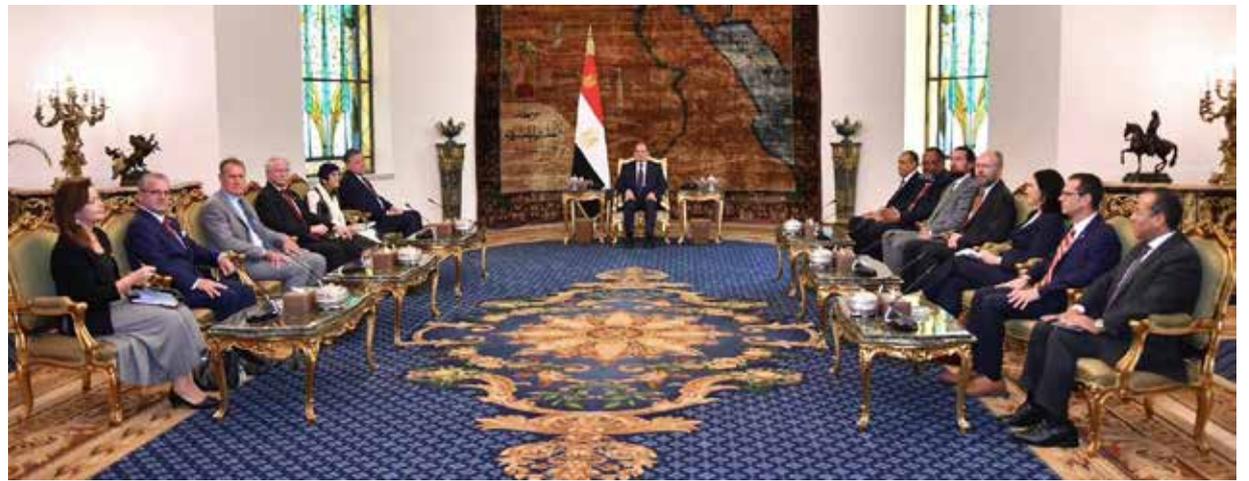
The Greens, Australia's third-largest political party, has demanded an end to all two-way military trade with Israel, with the party's defense spokesperson, David Shoebridge, saying Australia must not do anything to "embolden Israel to continue the genocide." But the government of Prime Minister Anthony Albanese has pushed back at the idea of ending contracts with Israeli companies that supply goods for use by the Australian Defense Force and police.

The Australian Centre for International Justice welcomed the review, saying the development is the result of a sustained pressure from the protest movement, and the public to cut exports to the "rogue" state.

"For the past 12 months, the Australian government has been put on notice from the ICJ, the ICC, UN bodies, and countless international organisations about Israel's long catalogue of violations of international law. We're calling for a full arms embargo, no imports, no exports, no transfers," the center said in a statement posted on X.

Human rights defender Rawan Arraf said: "For 12 months the Govt has been happy to muddy the waters & feed misinformation on its arms exports regime to the rogue state."

"There is no excuse for the long delay in reviewing current arms exports. The review must also include scrutiny of exports that are ending up in Israel," she said in a post on X.



شدد خلال لقاء وفد «النواب» الأميركي على وقف الحرب في غزة ولبنان الرئيس المصري: إقامة الدولة الفلسطينية سبيل نزع فتيل التوتر الإقليمي

وخلال جولة «الحوار الاستراتيجي بين مصر وأميركا»، التي جرت في القاهرة، في سبتمبر الماضي، أكد وزير الخارجية المصري ونظيره الأميركي أنتوني بلينكن «أهمية دورية انعقاد الحوار الاستراتيجي، كونه مظلة مؤسسية تتناول مختلف أوجه علاقات التعاون»، حسب «الخارجية والهجرة المصرية». بينما رأى بلينكن أن العلاقات مع مصر «مهمة أكثر من أي وقت مضى بالنسبة لبلاده».

ويعد الحوار الاستراتيجي من آليات تعميق التعاون بين مصر والولايات المتحدة في مختلف المجالات، وسبق أن استضافت واشنطن آخر جولة في نوفمبر 2021 برئاسة وزير الخارجية البلديين.

في سياق ذلك، جددت مصر التزامها بدعم الحقوق الفلسطينية واستئناف مسار السلام، وذلك خلال مشاركة مندوب مصر الدائم لدى الأمم المتحدة السفير أسامة عبد الخالق في اجتماع بعض السفراء العرب، السبت، مع الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش.

وأفادت وزارة الخارجية والهجرة المصرية بأن عبد الخالق استعرض الوضع المتدهور في غزة جراء الاعتداءات الإسرائيلية على المدنيين، وتوقف المساعدات الإنسانية بشكل كامل تقريباً؛ خصوصاً في شمال غزة جراء الحصار الإسرائيلي الهادف لمنع نفاذ المساعدات واستخدام سلاح التجويع، وتوسع نطاق العدوان الإسرائيلي ليشمل الأراضي اللبنانية والسورية، في مخالفة صارخة لقرارات مجلس الأمن والجمعية العامة منذ بداية الأزمة.

وشدد مندوب مصر الدائم لدى الأمم المتحدة على «ضرورة الإيقاف الفوري للعدوان الإسرائيلي على قطاع غزة ولبنان، وتنفيذ القرارات الأممية الخاصة بوقف إطلاق النار

ونفاذ المساعدات، وإنقاذ أكثر من 400 ألف مدني محاصر في شمال القطاع تحت القصف الإسرائيلي المستمر، واتخاذ موقف دولي موحد حازم تجاه الانتهاكات الإسرائيلية للقانون الدولي الإنساني»، مؤكداً رفض مصر التام للمساعي الإسرائيلية لوقف عمل وكالة «الأونروا» وضرورة إلزام إسرائيل بكل مسؤولياتها بوصفها قوة احتلال.

وأدانت مصر، مؤخراً، إعلان إسرائيل مصادرة الأرض المقام عليها مقر وكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) بمدينة القدس، وتحويل موقعها إلى بؤرة استيطانية جديدة. وطالبت مجلس الأمن الدولي بالاضطلاع بمسؤولياته في حفظ السلم والأمن الدوليين، داعية كل أطراف المجتمع الدولي إلى دعم الوكالة الأممية، في ظل الهجمة التي تواجهها من الاحتلال الإسرائيلي.

كما أطلع عبد الخالق، غوتيريش على الجهود التي بذلتها مصر في مسار الوساطة لوقف إطلاق النار، واتصالاتها المستمرة مع جميع الدول ذات التأثير لتهدئة الوضع الإقليمي المتفجر، ومساعدتها للتخفيف من وطأة التدهور الإنساني في قطاع غزة ولبنان، وجهودها المستمرة لتوحيد الصف الفلسطيني ودعم السلطة الفلسطينية.

أكد الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي أن إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة هي «السبيل لنزع فتيل التوتر الإقليمي، وتعزيز مسار السلام والأمن الحقيقيين والمستدامين، بما يحقق مصالح جميع الشعوب في المنطقة، ويمهد الطريق للاستقرار والتنمية والازدهار». ودعا خلال لقائه وفداً من «النواب» الأميركي إلى «ضرورة وقف الحرب في غزة ولبنان».

وأجرى السيسي محادثات مع وفد من مجلس النواب الأميركي من الحزبين الجمهوري والديمقراطي، برئاسة رئيس لجنة المخصصات النائب توم كول في القاهرة، بحضور وزير الخارجية والهجرة المصري الدكتور بدر عبد العاطي.

ووفق إفادة للمتحدث الرسمي باسم الرئاسة المصرية السفير أحمد فهمي، فإن اللقاء ركز على الأوضاع الإقليمية؛ حيث حرص وفد الكونغرس على الاستماع إلى رؤية الرئيس السيسي حول كيفية استعادة السلم والأمن بالإقليم، وتجنب توسع دائرة الصراع وتحوله إلى حرب إقليمية.

وأوضح السيسي «ضرورة وضع حد للحرب الدائرة في غزة ولبنان، والمضي قدماً بقوة في مسار وقف إطلاق النار وتبادل الرهائن، وإنفاذ المساعدات الإنسانية بشكل فوري وبكميات كبيرة، تكفي لإنهاء الأزمة الإنسانية المتفاقمة»، مشيراً إلى الجهود المصرية - القطرية - الأمريكية المشتركة على مدار الفترة الماضية، لافتاً إلى أن الأمر يتطلب إرادة سياسية من جميع الأطراف، وضغوط مكثفة من المجتمع الدولي، لتحقيق تقدم ملموس يتيح استعادة الأمن وفتح الطريق للسلام.

ولم تُسفر مفاوضات استمرت أشهراً بوساطة من قطر ومصر والولايات المتحدة عن توصيل إلى وقف القتال بين حركة «حماس» وإسرائيل، باستثناء هدنة لمدة أسبوع في نهاية نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي.

وبحسب بيان «الرئاسة المصرية»، دار حوار مفتوح بين السيسي وأعضاء الكونغرس الأميركي بشأن «حل الدولتين»، وتم استعراض الموقف الإقليمي الشامل، وما تشهده المنطقة من أزمات، وجهود مصر لتسويتها واحتوائها.

وتكثف القاهرة مشاوراتها بهدف احتواء التصعيد الراهن في المنطقة، وحذرت مراراً من أن استمرار الحرب في غزة ينذر باتساعها إلى ساحات إقليمية أخرى، ويهدد السلم والأمن الدوليين في كامل منطقة الشرق الأوسط.

وأضاف المتحدث «الرئاسة المصرية»، أن أعضاء الكونغرس الأميركي أكدوا، خلال اللقاء، اعترافهم ببلادهم بالشراكة الاستراتيجية الراسخة بين مصر والولايات المتحدة، مثنين دور مصر والرئيس السيسي في بذل الجهود المتواصلة لإرساء السلام والاستقرار. كما أكدوا دعم الولايات المتحدة لمصر، وحرصها على استمرار التشاور والتنسيق المشترك في مختلف الملفات، بما يصب في صالح السلم والأمن على المستويين الإقليمي والدولي.



ألمانيا تبدي رغبتها تعزيز التعاون مع تركيا بالصناعات الدفاعية

العلاقات التركية الألمانية. وأوضحت أن شولتس وأردوغان اتفقا على العديد من القضايا خلال الزيارة، بما في ذلك تصميمهما على عدم السماح للأجواء الإيجابية في العلاقات التركية الألمانية بالتدهور بسبب الخلافات العميقة في الرأي حول الصراع في الشرق الأوسط.

وأكدت أن شولتس أشاد بالعلاقات الاقتصادية الجيدة مع تركيا، وأعرب عن إمكانية تسليم طائرات يوروفايتر الحربية إلى حليفاتها في الناتو. بدورها، قالت صحيفة فيلت أن ألمانيا ستصدر المزيد من الأسلحة إلى تركيا البلد العضو في الناتو. وأضافت أن البلدان أحرزا تقدما فيما يتعلق بالتسليم المحتمل لطائرات يوروفايتر الحربية إلى تركيا. وفي مؤتمر صحفي مع الرئيس التركي في إسطنبول، قال المستشار الألماني إن لدى بلاده مع تركيا «مشاريع في المراحل المبكرة» في مجال الصناعات الدفاعية. وأعرب عن أمله في إحراز تقدم فيها خلال المرحلة المقبلة، دون تقديم تفاصيل إضافية.

فيما ذكر وزير الخارجية التركي هاكان فيدان في مقابلة تلفزيونية الخميس، أن ثمة تقدم في المحادثات مع ألمانيا حول مقالتات «يوروفايتر»، وأن هناك إشارات إيجابية من الجانب الألماني لبدء المفاوضات الفنية بهذا الخصوص.

شولتس طور علاقته مع أردوغان

في عامود نشرته صحيفة «زود دويتشه تسايتونج» تحليليا عن الزيارة، تساءلت فيه «هل نصبح أصدقاء؟» وذكرت الصحيفة في التحليل أن شولتس سافر إلى إسطنبول في زيارة خاطفة، وأن المستشار والرئيس أردوغان يبدو

أنهما متفقان جيدا مع بعضهما، وأنهما يعرفان القضايا التي قد تفسد صداقتهما الجديدة. وأوضح أن شولتس طور علاقته مع الرئيس التركي وأن ذلك قد يرجع لأسباب شخصية بحكم معرفة الطرفين بعضهما. ما جانبها، ذكرت صحيفة تاغسبيغل أن شولتس يرغب في تصدير طائرات يوروفايتر إلى تركيا.

وأضافت أنه رغم استمرار الخلاف بين البلدين حول قضايا الشرق الأوسط، إلا أن هناك نشاطا حول قضايا أخرى من شأنها تقريب

تجاه تركيا حليفاتها في الناتو، خاصة بالنظر إلى احتمال انتخاب دونالد ترامب رئيسا للولايات المتحدة خلال نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل، واحتمال تزايد الهجمات الروسية على أوكرانيا.

وأضافت أن «هدف ألمانيا هو تأمين الجناح الجنوبي لحلف الناتو، وتوحيد القوات في مواجهة تراجع الدعم لأوكرانيا».

بدورها ذكرت «إذاعة ألمانيا» أن البلدين راغبان في التعاون بشكل أكبر في مجال الصناعة الدفاعية بعد سنوات من العلاقات المتوازنة.

وأشارت إلى أن المستشار شولتس قال بعد لقائه مع الرئيس أردوغان في إسطنبول، إنه من الطبيعي أن تستورد تركيا الشريكة في حلف الأطلسي، أسلحة ألمانية.

أفردت وسائل إعلام ألمانية، مساحة واسعة لزيارة المستشار أولاف شولتس إلى تركيا ولقائه بالرئيس رجب طيب أردوغان، مشيرة إلى رغبة برلين بتعزيز التعاون مع الصناعات الدفاعية. «المستشار شولتس وعد في إسطنبول بتزويد أنقرة بمزيد من منتجات الصناعات الدفاعية»، بهذا العنوان افتتحت صحيفة فرانكفورتر تسايتونج خبرها عن زيارة شولتس إلى تركيا. وفقا لوكالة الأناضول. وذكرت أن شولتس أشار خلال زيارته إلى أهمية تركيا في حلف الناتو إلى جانب ألمانيا، وأكد العزم على التعاون مع أنقرة في مجالات الصناعات الدفاعية.

وقالت إن الحكومة الألمانية بموقفها الجديد المنفتح على تصدير الأسلحة لتركيا، بثت القلق لدى اليونان التي يجمعها مع تركيا تاريخ من الخلافات حول قضايا مختلفة وبينها الحقوق حول جزر في بحر إيجه والتنقيب عن الطاقة في المتوسط.

وأضافت أنه ربما ما دفع شولتس للانفتاح على تركيا في الصناعات الدفاعية، هو التحسن الواضح للعلاقات بين تركيا واليونان في الفترة الأخيرة، بالإضافة إلى رغبة برلين في الانطلاق بـ «بداية جديدة» في العلاقات مع تركيا.

وشددت الصحيفة على أن برلين غيرت وجهة نظرها



زيارة وزير الخارجية الهندي لباكستان «كسر للجليد» بين البلدين

وافتح شريف الاجتماع بخطاب دعا فيه الكتلة التي تقودها الصين وروسيا إلى ضمان «الأمن الجماعي» والتعاون من أجل «التنمية المستدامة والازدهار لمنطقة منظمة شنغهاي للتعاون».

ومنظمة شنغهاي للتعاون تضم عشر دول، وتم تأسيسها بمبادرة من الصين وروسيا اللتين تعولان على هذا التحالف لتعزيز العلاقات مع دول وسط آسيا وتعزيز نفوذهما في هذه المنطقة.

ودعا القادة المشاركين إلى منع الجماعات المسلحة من الازدهار في أفغانستان. ورأى شريف أن المجتمع الدولي يجب أن يمارس الضغط على حكومة طالبان التي تسيطر على البلاد و«ضمان عدم إساءة استخدام الأراضي الأفغانية للإرهاب ضد جيرانها».

وأكد أن كابول التي تحتل موقعا استراتيجيا بين دول الكتلة، تشكل «فرصة ثمينة ونادرة للتجارة والعبور لصالح جميع الدول الأعضاء في منظمة شنغهاي للتعاون».

وتتمتع أفغانستان بصفة مراقب في منظمة شنغهاي للتعاون، لكنها لم تدع إلى المؤتمرات الدولية منذ أطاحت حركة طالبان بالحكومة المدعومة من الغرب في كابول قبل ثلاث سنوات.

على المنطقة. - ثقة متبادلة -

وحضر الاجتماع رؤساء وزراء دول منظمة شنغهاي للتعاون الصين وروسيا وبيلا روس وكازاخستان وأوزبكستان وطاجيكستان وقيرغيزستان في العاصمة

الباكستانية التي عززت بإجراءات أمنية مشددة. في خطابه، أكد جايشانكار على أهمية «الثقة المتبادلة والصداقة وحسن الجوار».

وأضاف «إذا كانت الأنشطة عبر الحدود تتسم بالإرهاب والتطرف والانفصالية، فمن غير المرجح أن تشجع التجارة وتدفع الطاقة والتواصل والتبادلات بين الناس بالتوازي».

والتطرف والانفصالية، فمن غير المرجح أن تشجع التجارة وتدفع الطاقة والتواصل والتبادلات بين الناس بالتوازي».



الوزراء الحكم الذاتي لجزء من إقليم كشمير خاضع للسيطرة الهندية، في خطوة لقيت ترحيبا في نيودلهي، لكنها دفعت إسلام آباد إلى تعليق التبادل التجاري وخفض مستوى العلاقات الدبلوماسية.

ومنذ أعوام طويلة، تشهد المنطقة التي يطالب كل من البلدين بالسيطرة الكاملة عليها، تمردا ضد الهند.

ولقيت خطوة مودي ترحيبا في جميع أنحاء الهند ولكنها دفعت باكستان إلى تعليق التجارة الثنائية وخفض العلاقات الدبلوماسية مع نيودلهي.

وتتبادل الهند وباكستان الاتهامات بتأجيج أنشطة التمرد والتجسس، وقد خاض الخصمان المتمتعان بقدرات نووية نزاعات عدة للسيطرة

رأى وزير باكستاني أن أول زيارة يقوم بها وزير خارجية هندي إلى باكستان منذ قرابة عقد من الزمن، هي بمثابة «كسر الجليد» بين البلدين المتخاصمين.

ويسود التوتر علاقة البلدين الجارين اللذين خاضا ثلاثة حروب كبيرة، إضافة إلى سلسلة من المناوشات الحدودية منذ نيل استقلالهما في العام 1947. وفقا لـ «آ ف ب».

ووصل وزير الخارجية الهندي سوبراهمانيام جايشانكار إلى إسلام آباد لحضور قمة منظمة شنغهاي للتعاون. وقال وزير الإعلام الباكستاني عطا الله تارار على هامش القمة في العاصمة إسلام آباد «لم نطلب نحن ولا هم عقد اجتماع ثنائي... لكنني اعتقد أن وصوله إلى هنا بمثابة كسر للجليد».

وأضاف «عندما تم الترحيب بجميع الزعماء وتصافحوا، اعتقدت أن الصور الإيجابية انتشرت على مستوى العالم».

وتصافح جايشانكار ورئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف قبل بدء مأدبة العشاء الرسمية التي أقيمت على شرف قادة الاتحاد الأوروبي. وعاد التوتر ليشوب العلاقات في 2019 مع إلغاء رئيس

The Times: This is why Meloni seeks to bring Assad out of his isolation

According to British the Times newspaper's correspondent in the Belgian capital, Brussels, Bruno Waterfield, the Italian Prime Minister Giorgia Meloni calls on Europe to restore its relations with Syrian President Bashar al-Assad to solve the irregular immigration crisis and return Syrian refugees to their country, who number about one million.

Meloni plans to visit Lebanon on after the recent EU summit, where she managed to convince some countries of her view on immigration.

The visit is ostensibly to support Italian soldiers in the UN peace-keeping force, but the real goal, according to the writer, is to discuss the refugee crisis with leaders in the region.

The Italian Prime Minister, like other EU countries, has appointed an ambassador to Damascus, seeing this as a crucial step towards her plan to return Syrian refugees.

Meloni's approach to Syria and her efforts to renew relations with Assad represent a major shift in European policy away from the previous humanitarian approach to dealing with migration issues, reflecting the prime minister's growing influence on the EU's migration strategy.

According to the report, there is a renewed sense of urgency in Europe to deal with the refugee crisis in light of the escalation of war in the Middle East, especially after Israel expanded its attacks on Gaza to include Lebanon.

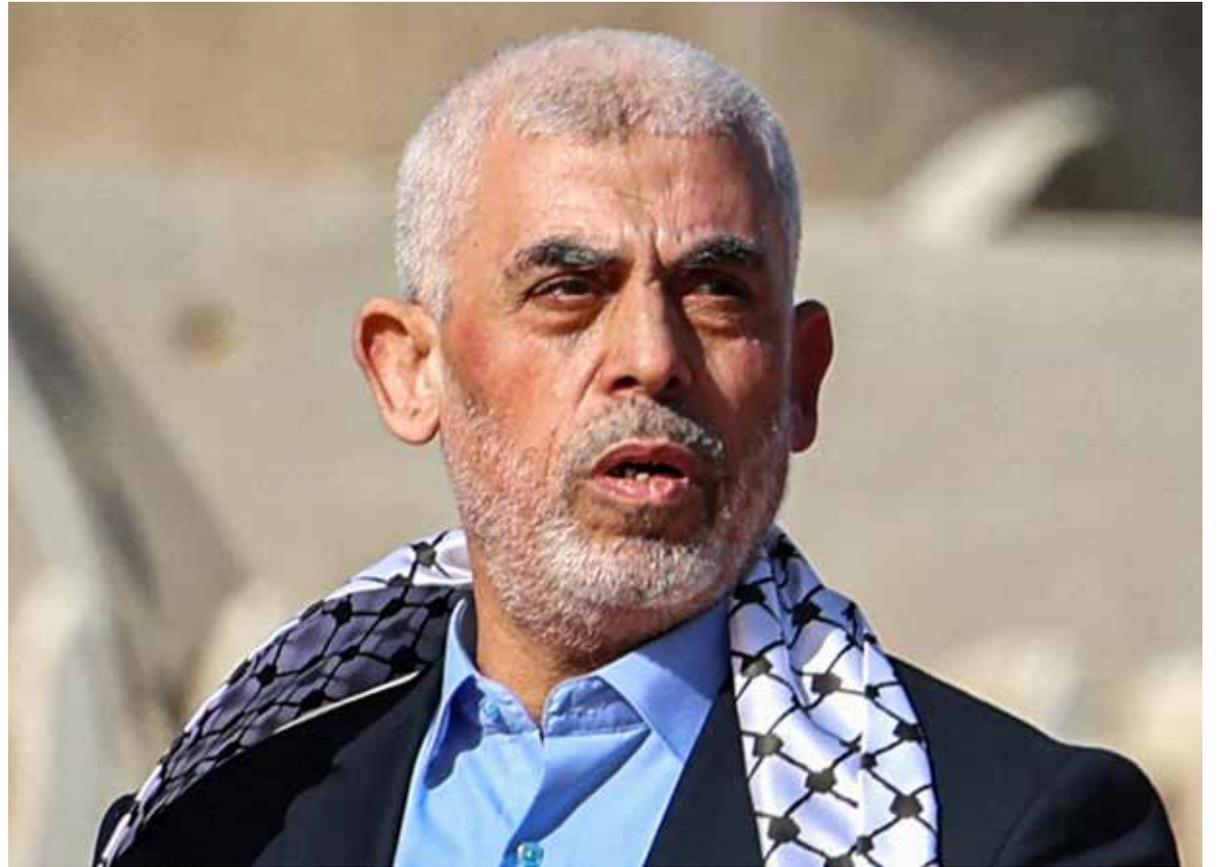
Recent Israeli attacks on Lebanon have displaced more than a million Lebanese, and European leaders fear that regional instability and internal displacement could lead to a larger wave of migration to Europe, the report said.

The report indicated that Meloni urged cooperation with Assad during the summit to ensure the safe and voluntary return of refugees.

The European Union had cut ties with the Syrian president in 2011 after his violent suppression of the Syrian revolution, which displaced 14 million Syrians.

According to the report, Meloni has become an influential figure in the European Union, especially regarding immigration issues, and her tough stance has prompted the European Union to adopt tough steps towards refugees that were previously unimaginable, including the establishment of camps on Europe's borders to detain irregular migrants.

The Italian prime minister's position is reinforced by European Commission President Ursula von der Leyen's concerns about the impact of the situation in the Middle East on migration, indicating Meloni's growing influence and the EU's growing interest in her proposals.



فورين بوليسي : مقتل السنوار لن يقضي على "حماس" بل سيزيد مقاومتها ضراوة

الله مازال موجودا. وأضاف: "بقدر براعة الإسرائيليين في الثأر لدماء قتلاهم، إلا أنهم لم ينجحوا قط في وضع نهاية حقيقية للمقاومة طوال العقود الماضية، فما الذي يجعلهم يظنون أن قتلهم السنوار سيؤدي إلى نتيجة مختلفة هذه المرة؟".

وبرأي الكاتب، فإن قتل إسرائيل السنوار لن يكسر حماس، بل سيشعل الغضب والرغبة في الانتقام بقلوب أعضائها.

بقدر براعة الإسرائيليين في الثأر لدماء قتلاهم، إلا أنهم لم ينجحوا قط في وضع نهاية حقيقية للمقاومة طوال العقود الماضية

وذكر أنه بعد التأكد من وفاة السنوار، قام بمراسلة صديقين إسرائيليين له يعيشان بين تل أبيب والقدس، لديهما ابن يخدم حالياً في الجيش الإسرائيلي. وفي الرد شبه الفوري الذي تلقاه منهما، شعر بإحساس عميق بالقلق والحزن: "الآن نحن بحاجة إلى عودة الرهائن ثم إلى نوع من السلام. أريد أن يعود ابني إلى المنزل".

وشدد الكاتب على أن قيام إسرائيل بقتل السنوار يبدو وكأنه إنجاز كبير اليوم، ولكن مع مرور الوقت، سوف ينهض آخرون، كما فعلوا دائماً، لمواصلة المقاومة. وكتب أن "المقاومة في نهاية المطاف ليست عديمة الجدوى. إنها عنصر حاسم في الهوية. ولهذا السبب أراد السنوار أن يموت بقذيفة دبابة إسرائيلية وليس بسكّة دماغية. كان يعتقد، مع وجود أدلة كثيرة، أن موته العنيف سيكون مصدر إلهام لمزيد من المقاومة".

أكد مقال بعنوان "السنوار مات.. حماس على قيد الحياة إلى حد كبير" في مجلة "فورين بوليسي" أن قتل إسرائيل رئيس المكتب السياسي لحركة حماس يحيى السنوار لن يزيد الحركة إلا ضراوة، وبينما قد يبدو الأمر إنجازاً كبيراً اليوم، إلا أنه مع مرور الوقت، سينهض مكانه آخرون، كما هو الحال دائماً، وستستمر المقاومة.

كان السنوار يرغب أن لا يموت ميتة طبيعية، بل بقذيفة دبابة على أرض المعركة، معتقداً أن ذلك سيقوّي المقاومة

وقال كاتب المقال، المتخصص في شؤون الشرق الأوسط ستيفين كوك، وهو كاتب عمود في المجلة، إن التاريخ يشهد على "استحالة القضاء على حركة مقاومة" بقتل أعضائها، ولن يردع "أصحاب القضية" قتل قادتهم، بل سيؤدي بهم إلى مضاعفة جهودهم نحو تحقيق أهدافهم.

وشدد الكاتب على أن المقاومة ليست مشروعاً "عقيماً"، بل "جزء أساسي من هوية من ينتسب إليها"، ولهذا السبب بالتحديد، كان السنوار يرغب أن لا يموت ميتة طبيعية، بل بقذيفة دبابة على أرض المعركة، معتقداً أن ذلك سيقوّي المقاومة.

وحذر الكاتب الإسرائيلي من أن ينشغلوا بالاحتفال ونوذج الحلوى عن الواقع، وخاطبهم متسائلاً: "أتذكرون أبرز مؤسسي حماس أحمد ياسين، أو القيادي الفلسطيني خليل الوزير (أبو جهاد)؟ ماذا عن الأمين العام السابق لحزب الله عباس الموسوي، أو مؤسس حركة الجهاد الإسلامي فتحي الشقاقي؟ لقد كانوا بمنزلة وحوش لإسرائيل في السابق، واستطاعت اغتيالهم كلهم، ولكن المقاومة استمرت".

وذكر أنه بعد أن قتل الإسرائيليون الموسوي عام 1992، حوّل حسن نصر الله الجماعة إلى أكثر الجهات غير الحكومية تسليحاً في العالم. وقد اغتالت إسرائيل نصر الله بعدها، لكن حزب



نيوزويك: السفير الروسي يغادر أمريكا ويحذر من "كارثة حرب نووية عالمية"

حذر السفير الروسي لدى الولايات المتحدة أنتونوف، الذي غادر منصبه بعد إنهاء مهامه في واشنطن، من تداعيات ما وصفه بـ"النقاش الخطير" الدائر في واشنطن حول إمكانية منح الأوكرانيين الضوء الأخضر لضرب عمق الأراضي الروسية بصواريخ غربية بعيدة المدى.

وفي مقابلة حصرية أجرتها معه مجلة نيوزويك الأمريكية، حذر أنتونوف من احتمال الانجرار لحرب نووية، وقال إنه "من الجدير بالذكر أنه حتى الجيش الأمريكي بدأ يفكر في صراع نووي".

وشدد على أن المهمة الأكثر إلحاحاً وموضوعية في هذه المرحلة هي منع العلاقات بين قوتين عظميين وعضوين دائمين في مجلس الأمن -روسيا وأمريكا- من الانزلاق لصراع خارج عن السيطرة.

وقال السفير الروسي، الذي أعلن الكرملين الخميس إعفائه رسمياً من منصبه بعد 7 سنوات من تمثيل بلده لدى واشنطن، إن ملف أوكرانيا "يجر السياسيين الأمريكيين إلى هاوية يصعب عليهم الخروج منها".

وأكد أنتونوف أنه لا توجد أي مؤشرات على أن الحلفاء ينوون إعادة النظر في موقفهم والجلوس إلى طاولة المفاوضات، كما لا توجد مؤشرات بشأن وقف تدفق الأسلحة الأمريكية إلى أوكرانيا.

وأوضح أنتونوف أن السماح لكيفيف باستهداف العمق الروسي تجاهل للتحذيرات الواضحة للرئيس الروسي فلاديمير بوتين، الذي قال إن إعطاء الضوء الأخضر لشن تلك الهجمات يعني تورطاً مباشراً لحلف شمال الأطلسي (الناتو) في الصراع الروسي-الأوكراني.

وقال أنتونوف إن البناتاغون ذهب إلى حد "دراسة نتائج استخدام الأسلحة النووية في القطاع الزراعي في أوروبا الشرقية، بما في ذلك روسيا"، وتضمن ذلك "طرح سيناريو يحاكي حرباً نووية عالمية تؤدي فقط -كما يعتقد الأمريكيون- إلى تدمير الزراعة".

وأضاف أن عمليات المحاكاة تلك سبق أن أجريت خلال سنوات الحرب الباردة، وأن الأمريكيين "يعتقدون خطأ أن مثل هذه الكارثة ستؤثر فقط على أوروبا وروسيا، وهذا قصر نظر كبير".

وحذر الدبلوماسي الروسي من أن أميركا لن تستطيع منع تداعيات ذلك من الوصول إليها عبر المحيط، وأكد أن "كارثة نووية عالمية ستؤثر على الجميع".



لوتان : أميركا وإسرائيل تحولان اليمن إلى مختبر لأسلحتهم لتخويف إيران

ومع ذلك، تقول لوتان إن الخبراء يشيرون إلى أن القاذفات الشبح «بي-2» هي الوحيدة القادرة على حمل قنبلة «جي بي يو-57» (GBU-57) الضخمة التي يبلغ وزنها 13 ألفاً و600 كيلوغرام، من النوع المضاد للتحصينات، والقادرة على تدمير بعض الهياكل المدفونة بعمق شديد.

وكشفت الصحيفة عن أن الولايات المتحدة ليس لديها إلا نحو 15 قنبلة من هذا النوع، وكان تصنيعها مرتبطاً، منذ البداية، بالتهديدات التي تشكلها المنشآت النووية لكوريا الشمالية وإيران، بما في ذلك موقع نطنز الشهير، جنوب طهران، المحفور جزئياً تحت الجبل.

وذكرت أن إسرائيل لا يمكنها ضرب المنشآت الإيرانية المدفونة تحت الأرض إلا بتعاون نشط مع القوات الأمريكية.

لكن الصحيفة نهت إلى أن استهداف اليمن يقاوم الكارثة الإنسانية التي يعيشها بعد أن أصبح أحد أكثر البلدان عزلة على هذا الكوكب، حيث يعتمد نحو 18 مليون يمني بشكل حصري على المساعدات الإنسانية، وها هو الآن يتحول إلى «مختبر» لإبراز التهديدات الموجهة إلى إيران وهي تتأهب لمزيد مع التصعيد مع إسرائيل.

ونقلت، في هذا الإطار، جويس مسويا، المسؤولة بالأمر المتحدة: «إننا نشعر بقلق بالغ إزاء هذه الهجمات التي تؤثر على القدرة على مساعدة السكان».

هذا العام مقارنة بالعام السابق، وفقاً لأرقام إدارة معلومات الطاقة الأمريكية. غير أن الصحيفة لفتت إلى أنه، بعيداً عن العودة إلى الهدوء في حركة الملاحة البحرية العالمية، يبدو أن انطلاق القاذفات الشبح في سماء صنعاء، العاصمة اليمنية، ومدينة صعدة، معقل الحوثيين، له معنى آخر.

رسالة لإيران

وهنا أوردت الصحيفة ما قاله وزير الدفاع الأمريكي لويد أوستن حين تبجح بأن هذه الغارات «دليل فريد» على قدرة واشنطن على استهداف المنشآت التي «يسعى خصومنا» إلى إبقائها بعيدة عن المتناول مهما كان العمق الذي دفنت تحته ومهما كان التحصين الذي حظيت به، مضيفاً أن استخدام الولايات المتحدة قاذفات الشبح بعيدة المدى يظهر مدى طول يدها وأن بإمكانها التدخل «في أي وقت وفي أي مكان». ورأت الصحيفة في هذا رسالة واضحة لإيران، في سياق هجوم جديد محتمل من جانب إسرائيل على إيران بعد سقوط صواريخ إيرانية عليها في الأول من أكتوبر/تشرين الأول الحالي.

ولفتت، في هذا الصدد، إلى أن الرئيس الأمريكي جو بايدن أثار ضجة كبيرة باعتزافه بأنه «ناقش» (للتعبير عن معارضته) إمكانية قصف المنشآت النووية الإيرانية.

يشير استخدام الجيش الأمريكي قاذفات الشبح لتنفيذ ضربات في اليمن إلى أنها في الواقع رسالة لطهران، وفقاً لصحيفة لوتان السوفيسرية. ولفتت لوتان إلى أن مثل هذه القاذفات لم تستخدم في مهمة منذ 7 سنوات، وكان آخر من لجأ إليها هو الرئيس الأمريكي الأسبق باراك أوباما -في نهاية ولايته- ضد «قاعدة جهادية» في ليبيا عام 2017.

وباستثناء الاختبارات وبعض استعراضات القوة في شمال أوروبا، ضد روسيا، فإن قاذفات الشبح «بي-2»، أو «الأجنحة الطائرة» التي تعد الأعلى في تاريخ الطيران الأمريكي، بقيت في حظائرها في ولاية ميسوري، وفقاً للكاتب بالصحيفة لويس ليما.

غير أن هذه القاذفات استخدمت مؤخراً في اليمن، فقصفت منشآت ومستودعات أسلحة يسيطر عليها الحوثيون.

وقد قدمت القيادة العسكرية الأمريكية هذه العملية على أنها تهدف إلى «إضعاف قدرات الحوثيين» في ما يتعلق بهجماتهم على السفن في البحر الأحمر والتهديدات التي يمثلونها لـ«الشركاء الإقليميين» للولايات المتحدة.

ويصطف الحوثيون خلف إيران ضمن «محور المقاومة» الذي تشكل ضد إسرائيل، وتسببت هجماتهم في البحر الأحمر في انخفاض عدد الناقلات في مضيق باب المندب بمقدار النصف

Washington Post: Israel won't target Iran's nuclear and oil facilities

The Washington Post reported on that Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu informed the US administration that Israel won't target nuclear and oil facilities in its expected attack on Iran.

The Washington Post quoted two US officials as saying that Netanyahu said that Israel would target military facilities in Iran, during his call with US President Joe Biden.

The two officials said Netanyahu told the Biden administration that the Israeli military is prepared to strike military facilities rather than oil or nuclear facilities in Iran.

One of the officials told The Washington Post that Israeli retaliation would be controlled to avoid the perception of political interference in the US elections.

He pointed out that Netanyahu realizes that the scope of the Israeli attack on Iran has the potential to reshape the upcoming US presidential race on November 5.

He said the Israeli prime minister took a more moderate stance in the latest meeting compared to previous contacts with Biden.

The two officials said Netanyahu's apparent softening of his stance was influential in Biden's decision to send a powerful



missile defense system to Israel.

"We listen to the views of the United States, but we will make our final decisions in accordance with our national interests," Netanyahu's office said in a statement.

For his part, another official told the Washington Post that Israel will carry out the attack on Iran before the US elections.

He added that Israel's failure to take any action could be interpreted by Iran as a "sign of weakness".

On October 1, Iran launched its second attack on Israel in 2024, using more than 180 missiles, in response to the assassination of Hamas political bureau chief Ismail Haniyeh in Tehran, Hezbollah Secretary-General Hassan Nasrallah in Beirut, and Israel's massacres in Gaza and Lebanon.

Following the Iranian attack, Netanyahu said in a video message that Iran, with its missile attack, "made a big mistake and will pay the price".

Religious hate crimes at record levels in England and Wales, official figures show

Religious hate crimes in England and Wales have reached all-time highs, with a 25% increase in the year following the onset of the Israel-Gaza war, according to the latest Home Office figures released.

The sharp increase comes despite a 5% drop in hate crimes during the same period. According to Anadolu Agency.

The report highlights that religious hate crime surged from 8,370 incidents to 10,484 in the year ending March 2024, the highest level recorded since data collection began in 2012.

The escalation was largely driven by an increase in hate crimes directed against Jewish and Muslim communities, triggered by the outbreak of the Israel-Hamas conflict.

Jewish people were the primary target of religious hate crimes, which more than doubled from 1,543 incidents the previous year to 3,282 in the most recent figures.

This group accounted for one-third of all religious hate crimes, up from 20% the year before.

Muslims were also significantly affected, with hate crimes against them rising by 13%, from 3,432 to 3,866. Almost two out of every five (38%) religious hate crimes were directed at Muslims in the past year.

Although the spike in hate crimes coincided with the start of the conflict, the numbers have since subsided but remain higher than pre-conflict levels.

The report underscores the ongoing challenges in combating religiously motivated hate crimes, particularly in communities experiencing heightened tensions following international conflicts.



كاليفورنيا تعتذر رسمياً عن دورها في العبودية

قدمت ولاية كاليفورنيا اعتذاراً رسمياً عن دورها في العبودية وإدامة السياسات التمييزية ضد الأميركيين السود، لكن الولاية لا تفكر حالياً في تقديم تعويضات مالية عن هذه الممارسات.

ووقع الحاكم الديمقراطي غافن نيوسوم قانوناً يصادق فيه على نص بشأن هذا الإعلان سيُحفظ بصورة دائمة في أرشيفات الولاية. وفقاً لوكالة «أ ف ب».

وشدد الحاكم في بيان على أن كاليفورنيا «تقبل المسؤولية عن الدور الذي لعبناه في تعزيز وتسهيل والسماح بالعبودية، فضلاً عن إرثها المتواصل في التمييز العنصري».

وأضاف أن هذا النص يشكل «خطوة جديدة مهمة في الاعتراف بالمظالم الجسيمة التي وقعت في الماضي وفي إصلاح الضرر الذي تسبب فيه ذلك».

وقد رحب نشطاء أميركيين سود بهذا الاعتذار،

لكن الكثير منهم يأسفون لأن الولاية لا تقدم حتى الآن تعويضات مالية لأحفاد العبيد.

وكان هذا الإجراء التوصية الرئيسية التي قدمتها العام الماضي لجنة شكّلت في أعقاب الاحتجاجات المرتبطة بحركة «حياة السود مهمة» المناهضة للعنصرية التي هزت الولايات المتحدة بعد وفاة جورج فلويد عام 2020. وقالت المحامية كامبلا مور، التي ترأست اللجنة، في رسالة عبر منصة إكس، إنه بدون تعويض مالي، فإن الإجراءات التي اعتمدها ولاية كاليفورنيا «لا تحترم معايير حقوق الإنسان».

ولم تكن كاليفورنيا يوماً من بين الولايات التي مارست الاستعباد، لكنها سمحت للمالكين من جنوب الولايات المتحدة بإرسال عبيدهم إلى أراضيها بين عامي 1850 و1860 خلال حمى البحث عن الذهب. بعد الحرب الأهلية الأمريكية وإلغاء العبودية، حظرت الولاية أيضاً الزواج المختلط بين

الأعراق لعقود، وتغاضت عن جود فروع محلية لجماعة «كو كلوكس كلان» العنصرية، ونفذت سياسات لطرد الأميركيين السود من أحياء معينة.

وأمام حجم المبالغ المحتملة، يثير موضوع التعويضات الكثير من التوترات أو السخرية في الولايات المتحدة.

في عام 2023، أثارت لجنة أنشأتها مدينة سان فرانسيسكو جدلاً من خلال التوصية بدفع 5 ملايين دولار لكل أميركي أسود يستوفي شروط الحصول على تعويضات. وقد واجه المشروع تنديداً من المعارضة الجمهورية التي وصفته بأنه «سخيف» وغير واقعي.

وفي الولايات المتحدة، أصدرت حوالي عشر ولايات اعتذارات رسمية عن دورها في العبودية.

وفي كانون الأول/ديسمبر، أنشأت ولاية نيويورك أيضاً لجنة لدراسة هذا الإرث والنظر في التعويضات المالية المحتملة.

لاعبة أميركية تفجّر قضية عنصرية بسبب محاباة اللاعبين البيض في دوري المحترفين لكرة السلة

بشرتها للوصول إلى القمة، وهذا ما يميزها في بعض النواحي». وأثارت تصريحات ويلسون التي فازت بلقب أفضل لاعبة في الدوري ثلاث مرات، موجة من الانتقادات والجدل، إذ رأى العديد من رواد الإنترنت أن كلامها يُعدّ تقييلاً من قيمة اللاعبين البيض في الدوري، ومع أن ويلسون أكدت أن تعليقاتها كانت تعبر عن واقع معاش بالنسبة للاعبات السود، إلا أن البعض رأى في حديثها تقسيماً غير مبرر.

وأضافت ويلسون في وقت سابق تعليقاً على الفوارق العنصرية في الدوري قائلة: «أعتقد أن الكثيرين سيقولون إن الأمر ليس متعلقاً باللون، لكنه بالنسبة لي كذلك. يمكنك أن تكوني متميزة وأنت لاعبة سوداء، ولكن هذا ربما يكون شيئاً لا يرغب البعض في تقبله».

فجرت لاعبة كرة السلة الأميركية الشهيرة، إيجا ويلسون، قضية عنصرية شغلت الرأي العام بعد تصريحاتها حول محاباة اللاعبين ذوات البشرة البيضاء في دوري المحترفين لكرة السلة للسيدات، وقد أثارت هذه التصريحات جدلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، بعدما انتشر فيديو يتضمّن حواراً بين ويلسون وزميلاتها في فريق لاس فيغاس إيسيز، كيلسي بلام، عن بايج بيكرز، نجمة جامعة كونيتيكت في دوري الجامعات.

ونقلت صحيفة ماركا الإسبانية، مقطع الفيديو الذي تجاوز عدد مشاهداته 20 مليوناً على منصة «إكس»، وتحدثت ويلسون عن الامتيازات التي تتمتع بها اللاعبات ذوات البشرة البيضاء في الدوري، قائلة: «تذكرني بايج بلك كثيراً. ويلسون هي لاعبة جيدة في كرة السلة، ولكنها تعرف أيضاً كيف ساعدتها امتيازاتها ولون



إيقاف لاعب كومو الإيطالي ماركو كورتو خمس مباريات بعد إساءه عنصرية

ظل سعي الهيئة الدولية لمحاربة جميع أشكال التمييز العرقي. وشهدت المواجهة، التي انطلقت في ظروف عادية، أحداث عنف في الشوط الثاني، بعد تلفظ ماركو كورتو بكلماته، وسارع لاعبو «الوولفز» إلى الاعتداء عليه لفظياً وجسدياً، رغبة منهم في حماية زميلهم الكوري واسترداد حقه، لدرجة أن المهاجم البرتغالي، دانييل بودينيس، لكمه، ليتعرض للطرد بعدها. وتجاهل الاتحاد الدولي مبررات نادي كومو، الذي أكد بعد الحادثة أن اللاعب لم يقصد الإساءة لظهيره الكوري الجنوبي، عبر بيان رسمي، خاصة أن الفريق كان بحاجة لجميع لاعبيه، لضمان الاستقرار خلال أول موسم كروي في الدرجة الأولى، بعد غياب استمر 21 عاماً، وهو ما لم يكن كافياً لمنع العقوبة الطويلة. وسيقضي اللاعب الشاب عقوبته في نادي تشيزينا، بعدما قام كومو بالتخلي عنه عبر صفقة إعاره، ليُلعب في دوري الدرجة الثانية طيلة موسم 2023-2024، مع العلم بأنه لم يكن لاعباً أساسياً في تشكيلة الفريق خلال الموسم الماضي، بعد أن اكتفى بالجلوس على دكة البدلاء في اللقاءات الأخيرة، لتفضيل مدربه الإسباني، سيسك فابريغاس، أسماء أخرى عليه.

أوقف الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، لاعب نادي كومو الإيطالي، ماركو كورتو (25 عاماً)، خمس مباريات كاملة، وخمساً أخرى، مع وقف التنفيذ، بعد تورطه في فضيحة عنصرية، وإساءة للاعب نادي وولفرهامبتون، الكوري الجنوبي هي شان هوانغ، وذلك عندما تواجه الفريقان خلال الفترة التحضيرية، التي تسبق الموسم الحالي، ودخلا في شجار عنيف، انتهى بطرد اللاعب البرتغالي، دانييل بودينيس. وأفاد موقع راديو أر أم سي سبورت الفرنسي، بأن لجنة العقوبات التي تكفلت بدراسة الحادثة، أخذت وقتها الكامل في هذا الملف، بينما وردت شكوى وولفرهامبتون، عبر الاتحاد الإنكليزي لكرة القدم، وحملت تظلماً بأن لاعب النادي الإيطالي وجّه عبارة عنصرية للاعبه، حين شبهه كورتو بالمثل الشهير، جاك شان، الذي اشتهر بإتقانه الفنون القتالية، كما اعترف كورتو بارتكابه هذا الخطأ. وفقاً لـ، العربي الجديد».

ولم يكتف «فيفا» بهذا الحد من العقوبات، إذ أعلن معاقبة اللاعب بالعمل للصالح العام (أعمال التنظيف مثلاً)، كما سيخضع لتأهيل يخص محاربة العنصرية في عالم الرياضة، ويتلقاه في جمعيات معتمدة، مما سيدفعه للامتناع عن التصرف بهذه الطريقة مستقبلاً، وليكون مثالاً للأخرين، في



France must fully probe Azerbaijani dissident's killing: Amnesty

Vidadi Isgandarli, who had received asylum in France, was bitterly critical of Azerbaijan's authorities under President Ilham Aliyev and ran a blog and a widely-followed YouTube channel.

The 62-year-old was attacked while sleeping in his apartment in the eastern city of Mulhouse on by three masked individuals and died of his wounds the regional prosecutor's office said. According to AFP.

"The violent death of Vidadi Isgandarli must be effectively and promptly investigated," Natalia Nozadze, Amnesty's researcher for the south Caucasus, said in a statement .

"We call on the French authorities to consider all possible motives for his killing, including his criticism of the Azeri president and government, which was the reason for his exile."

The attack came after another France-based exiled critic of the Azerbaijani authorities, Mahammad Mirzali, was punched and stabbed in March 2021 in the western French city of Nantes.

"This is the second time in recent years that an Azerbaijani living in exile in France has been the victim of a knife attack," said Nozadze.

"The French government must ensure effective protection of individuals at risk who are seeking international protection in France," she said.

International focus on the rights record of Azerbaijan -- ruled by Aliyev since the death of his father Heydar in 2003 -- is expected to increase in coming weeks. The gas-rich Central Asian state hosts the COP 29 UN climate change conference in November.

Aliyev, whose vice president is his wife Mehriban Aliyeva, is regularly accused by rights groups of trampling on rights in the ex-Soviet state.

"Opponents of the Aliyev regime have already been attacked in France," French centrist MEP Nathalie Loiseau, a former Europe minister, wrote on X.

"Today one of them is dead. The COP29 in Baku is the COP of shame."

Azerbaijani activists have also urged full investigations into other deaths in Europe of anti-Aliyev activists.*

They include Bayram Mammadov, who Turkish authorities say drowned in Istanbul in 2021, and Huseyn Bakikhanov, who according to Georgian authorities fell from a Tbilisi hotel the same year.



مقررة أممية: على الجامعات مراجعة السياسات القمعية التي تستهدف حركة التضامن مع فلسطين

وحثت تلك المؤسسات أيضا على الامتناع عن وقف أي مراقبة أو انتقام ضد الطلاب والموظفين للتعبير عن آرائهم أو المشاركة في التجمعات السلمية، وضمان إجراء تحقيق شفاف ومستقل في انتهاكات حقوق الإنسان التي وقعت في سياق المخيمات والتجمعات السلمية الأخرى، وإلغاء العقوبات المتعلقة بممارسة الحريات الأساسية، وتوفير سبل انتصاف فعالة وكاملة للطلاب والموظفين المتضررين، وضمان أن تكون أنظمتها متوافقة مع المعايير الدولية.

تهديد عميق

وقالت المقررة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بالحق في حرية التجمع وتكوين الجمعيات إن الجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى لديها فرصة مهمة للتعلم من تجارب حركة التضامن المؤيدة لفلسطين التي تنطلق من الجامعات، وإصلاح الضرر.

وأضافت أنه يجب أن تدرك أن مسؤوليات تلك المؤسسات تمتد إلى ما هو أبعد من حدود الحرم الجامعي، فنصرفاتها لديها القدرة على تشكيل الخطاب السياسي والثقافة والتعليم المدني، وفي نهاية المطاف، الاستدامة المستقبلية للديمقراطية والحريات وحقوق الإنسان.

وشددت على أن احترام وضمان المعارضة أمر ضروري لضمان بقاء الجامعات مساحات للفكر الحر والتعبير والحرية الأكاديمية، فضلا عن ضمان حرية التعبير والتجمع وتكوين الجمعيات.

وأنتهت روميرو بيانها بالقول: «إن القمع القاسي لحركة الاحتجاج القائمة على الجامعات يشكل تهديدا عميقا للأنظمة والمؤسسات الديمقراطية. إن هذا الأمر يخاطر بتنفيذ جبل كامل، وإلحاق الضرر بمشاركة وإدراكهم لدورهم في العمليات الديمقراطية، بالإضافة إلى الفشل في تحمل المسؤولية عن منع الجرائم الفظيعة والمساهمة في السلام.»

قالت المقررة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بالحق في حرية التجمع وتكوين الجمعيات، جينا روميرو إن الجامعات يجب أن تتخذ خطوات فورية لحماية الحق في الاحتجاج السلمي في الحرم الجامعي في سياق التضامن الدولي مع الشعب الفلسطيني.

وفي بيان أصدرته مؤخرا، أفادت الخبيرة الأممية المستقلة بأنه بعد مراجعة الادعاءات المستمرة، والتحدث مع حوالي 150 شخصا من 30 دولة، بما في ذلك طلاب وأعضاء في هيئة التدريس، «يمكنني أن أستنتج أن الوضع المحيط بالاحتجاجات والتضامن الدولي مع الشعب الفلسطيني والضحايا داخل البيئات الجامعية، إلى جانب الاستجابات المؤسسية غير الكافية، يكشف عن بيئة معادية واسعة النطاق لممارسة الحق في حرية التجمع السلمي وتكوين الجمعيات.»



وقالت روميرو إنه الآن وقد استؤنفت التجمعات السلمية في الجامعات في جميع أنحاء العالم بعد العطلات، وانضمت مرة أخرى إلى الحركة العالمية المتنامية لحماية حقوق وأرواح الفلسطينيين، وتوقعا لتعبئة إحياء الذكرى من قبل مجموعات التضامن الإسرائيلية والفلسطينية في تشرين الأول/أكتوبر، «أحث المؤسسات الأكاديمية على الاعتراف بأهمية مشاركة الشباب الهادفة والحرّة واحترامها، ومساهماتهم القيمة في حقوق الإنسان والكرامة والسلام والعدالة، بما في ذلك من خلال ممارسة حرياتهم العامة.»

التوقف عن الوصم والمراقبة

ودعت المؤسسات الأكاديمية كذلك إلى التوقف فورا عن الوصم والأعمال العدائية التي تُسكت أعضاء المجتمع الأكاديمي وتثبط ممارسة حقوقهم، وتسهل وحماية التجمعات السلمية بشكل نشط بما في ذلك من خلال إعطاء الأولوية للمفاوضات والوساطة عند الضرورة، والامتناع عن استدعاء هيئات تنفيذ القانون لتفريق الاحتجاجات السلمية.



اختيار جيمس وايت : مجلس الإدارة يعين رئيسًا تنفيذيًا جديدًا لقيادة أكبر منظمة للصحة السلوكية في ميشيغان

العربي الأمريكي اليوم

إختيار جيمس وايت كرئيس ومدير تنفيذي جديد للمنظمة (دائرة الحقوق المدنية في ميشيغان)

إختيار جيمس وايت كرئيس ومدير تنفيذي جديد للمنظمة (دائرة الحقوق المدنية في ميشيغان)

ديترويت - الأمة برس - بدأت لجنة البحث عن الرئيس التنفيذي لمجلس إدارة شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة (DWIHN) البحث في يوليو 2024 عن رئيسها التنفيذي القادم لقيادة أكبر منظمة للصحة العقلية المجتمعية في ميشيغان. بعد بحث شامل أسفر عن أكثر من 60 مرشحًا، أجريت مقابلات أولية مع أفضل سبعة مرشحين وتمت مقابلة المرشحين النهائيين

أمام مجموعة من أعضاء اللجنة التي ضمت أعضاء من شبكة مقدمي الخدمات لدينا

وأصحاب المصلحة في المجتمع والموظفين. كان قرار لجنة البحث عن الرئيس التنفيذي تقديم مرشح نهائي واحد كتوصية لمجلس إدارة DWIHN كرئيس ومدير تنفيذي قادم.

وقد اختار مجلس إدارة شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة ، في تصويت بالإجماع مع امتناع واحد عن التصويت، جيمس وايت كرئيس ومدير تنفيذي جديد للمنظمة. بصفته رئيسًا ومديرًا تنفيذيًا، سيقود المنظمة في مهمتها المتمثلة في توفير خدمات ودعم الرعاية الصحية السلوكية المثالية لأكثر من 123000 شخص في مقاطعة واين.

قالت رئيسة مجلس الإدارة الدكتورة سينثيا تاوغ: "نحن سعداء للغاية باختيار السيد وايت لمواصلة قيادة (شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة (DWIHN) ونشعر بالثقة في أنه الشخص

المناسب للوظيفة الحاسمة المتمثلة في قيادة هذه المنظمة مع دخولنا هذه المرحلة التالية من النمو لمساعدة المواطنين الأكثر ضعفًا في منطقتنا". تمر شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة في خضم التوسع حيث تعمل على تحويل تقديم خدمات رعاية الأزمات مع مركز رعاية الأزمات 707 الذي تم إنشاؤه حديثًا وخدمات الأزمات المتنقلة التي تم إطلاقها في وقت سابق من هذا العام. تظل التطورات التنظيمية والجهود السريرية ذات أهمية قصوى حيث تعمل مع شبكة مقدمي خدمات DWIHN للسماح بالاختيار للأشخاص المحتاجين إلى البرامج والخدمات والدعم في جميع أنحاء مقاطعة واين. سيتم تعزيز هذه البرامج من خلال تنفيذ عيادات الصحة السلوكية المجتمعية المعتمدة (CCBHC) وتقديم الخدمات المباشرة المتاحة في جميع أنحاء المنطقة. يتم تنفيذ جميع المبادرات لتعزيز تجربة العملاء، وتوفير خدمات مجتمعية إضافية، وإضفاء قيمة مضافة على

الأشخاص الذين نخدمهم. شغل السيد وايت منصبًا قياديًا لأكثر من عشرين عامًا في إدارة شرطة مدينة ديترويت، حيث كان رئيسًا للشرطة في السنوات الأربع الماضية. كما شغل منصب المدير التنفيذي في إدارة الحقوق المدنية في ميشيغان. وهو يمتلك رؤية واسعة وشاملة من الخبرة والتدريب على رأس العمل في مجال الصحة السلوكية. حصل السيد وايت على ماجستير العلوم في الإرشاد الصحي العقلي من جامعة سنترال ميشيغان وبكالوريوس الآداب في علم الاجتماع من جامعة ولاية واين.

سيواصل الرئيس التنفيذي المؤقت ماني سينجلا الإشراف على جميع العمليات اليومية بالاشتراك مع فريق القيادة التنفيذية. سيعمل السيد وايت مع رئيسة مجلس إدارة شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة الدكتورة سينثيا تاوغ للانتقال إلى الدور الجديد وتحديد تاريخ البدء.



نحن هنا **لنستمع إليكم**. Here to **Talk**.
نحن هنا **لنساعدكم**. Here to **Help**.

الشبكة الصحية التكاملية في مقاطعة وين ويدرويت



نخدم قرابة 75 ألف شخص ، في المجالات التالية

DWIHN Helps Nearly 75,000 People

- Behavioral Health
- Children's Services
- Developmental Disabilities
- Intellectual Disabilities
- Substance Use
- الصحة السلوكية
- خدمات الأطفال
- خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات أصحاب الاضطرابات التعليمية
- الإدمان على المواد المخدرة

www.dwihn.org



@DetroitWayneIHN

Do You Need Help? Contact Us. 24-Hour HelpLine 800-241-4949

Ants discovered agriculture 66 million years ago

The asteroid that led to the extinction of the dinosaurs also set the stage for the evolution of fungus-farming ants, according to a new study published in the journal 'Science'. The low-light conditions that followed the impact 66 million years ago favored the spread of fungi, which thrived on the abundant organic material left by dying plants and animals. This created an opportunity for an ancestral group of ants to start cultivating fungi as a food source. According to spaedaily.

"The origin of fungus-farming ants was relatively well understood, but a more precise timeline for these microorganisms was lacking. The work provides the smallest margin of error to date for the emergence of these fungal strains, which were previously thought to be more recent," said Andre Rodrigues, a professor at the Institute of Biosciences of Sao Paulo State University (IB-UNESP) and co-author of the study.

Rodrigues leads a project funded by FAPESP and the U.S. National Science Foundation (NSF), focused on understanding the evolutionary relationship between ants and fungi. By analyzing the genomes of 475 species of fungi cultivated by ants, researchers were able to trace the evolutionary timeline back to the same period as the meteor impact.

Researchers identified two distinct fungal lineages that emerged almost simultaneously from a shared ancestor of the Attini, a group of ants that includes modern-day leafcutter ants. This discovery suggests that these ants may have begun cultivating fungi shortly after the mass extinction event, making them the earliest known farmers-well before humans began domesticating plants roughly 12,000 years ago.

The study also sheds light on the emergence of another fungus, known as coral fungi, which ants began cultivating about 21 million years ago. Coral fungi are named for their colony-like structures that resemble sea corals.

Mutualism between ants and fungi likely began when ants collected fungi for food, but the fungi were not essential to their survival at first. According to the researchers, the pressure from the post-impact environment may have transformed this relationship into a mutual dependence. Over time, the ants became reliant on fungi as their main food source, while the fungi depended on the ants for sustenance and reproduction.

Rodrigues explained that four groups of ants today cultivate four types of fungi. In some cases, ants even manipulate fungal growth to produce nutrient-rich structures. "When we cultivate them in the lab, the fungi take the expected form of hyphae. However, inside the colony, one of these hyphae types becomes swollen and forms structures similar to grape clusters, rich in sugars. We still don't know how the ants do this," said Pepijn Wilhelmus Kooij, a researcher at IB-UNESP and co-author of the study.

Mauricio Bacchi Junior, another co-author, noted that the rise of fungus farming likely provided ants with a reliable food source at a time when other resources were scarce. The ants' cultivation of fungi allowed them to survive in changing environments, including the expansion of the Cerrado biome 27 million years ago. This diversification ultimately led to the evolution of modern leafcutter ants.

The study's findings also suggest that the enzymes produced by ant-cultivated fungi have significant biotechnological potential. These enzymes, which are highly effective at breaking down organic matter, are now being studied for applications such as plastic degradation.



الوصول إلى التيتانيوم.. دراسة تكشف جدوى «التعدين القمري»

ويأتي تعدين القمر مع مجموعة من التحديات، حيث ستحتاج أولاً إلى نقل الآلات الثقيلة مثل الحفارات والشاحنات القلابة، التي تزن حوالي 2500 طن إلى القمر، وسيطلب هذا إطلاق 40 صاروخ (ساتورن 5)، وهو نفس عدد الإطلاقات اللازمة لبناء محطة الفضاء الدولية بالكامل.

وبمجرد وصول المعدات إلى القمر، تظهر مشكلة الطاقة، حيث تحتاج الآلات إلى حوالي 11 ميغاواط من الطاقة للعمل، والتي يمكن توفيرها من خلال الألواح الشمسية والطاقة النووية، ولكن لم يكتشف أحد بعد كيفية تشغيل مثل هذه المعدات الضخمة بشكل مستدام على القمر.

وفي حين أن تعدين التيتانيوم القمري للأرض قد لا يكون عملياً على الفور، إلا أن هناك فائدة خفية، فتفكيك الإلنيت لاستخراج هذا المعدن، يطلق أيضاً الأكسجين، وهو مورد ضروري لكل شيء من وقود الصواريخ إلى الهواء القابل للتنفس، لذلك، بدلاً من التركيز على التيتانيوم نفسه، قد تستهدف عمليات التعدين القمرية المستقبلية في البداية إنتاج الأكسجين، حيث يكون التيتانيوم منتجاً ثانوياً قيماً.

وفي الختام، يعترف الباحثون أنه في حين أن تعدين القمر للحصول على التيتانيوم قد لا يكون مجدياً اقتصادياً لاقتصاد الأرض في الوقت الحالي، فإن التكنولوجيا تتقدم بسرعة، وقد لا يحدث تعدين القمر في العقد المقبل، لكنه احتمال مستقبلي، وقد يلعب التيتانيوم دوراً أساسياً في المزيد من استكشاف واستعمار الفضاء.

بعد التيتانيوم أحد أكثر الموارد قيمة على الأرض والقمر، فعلى الأرض، يباع بحوالي 10 آلاف دولار للطن، مما يجعله حيويًا لصناعات مثل الفضاء وتكنولوجيا النانو، لكن هل يمكننا تسخير الموجود منه على القمر لتعزيز اقتصاد الأرض؟

هذا هو السؤال المركزي لدراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة أوبسالا في فنلندا، ونشرت في مجلة «الجيولوجي الأوروبي».

ولفهم إمكانات التعدين القمري، فكر في التيتانيوم الموجود على القمر مثل الكنز المخفي في صندوق رمل ضخم، فعلى الأرض، يوجد معدن يسمى الإلنيت، والذي يكلف حوالي 390 دولاراً للطن المتري. بحسب ما نقله موقع «العين الإخبارية».

ويتوفر الإلنيت أيضاً بكثرة على القمر، وخاصة في مناطق مثل بحر الهدوء، حيث جمع رواد الفضاء أبولو عينات، قام الباحثون

بتحليل تركيبات الإلنيت في التربة القمرية (المسماة الريجوليث) والصخور، وقدرت أنها تشكل 3% من الريجوليث العام و15% من بعض الصخور البازلتية.

وبينما ينتج منجم تيلنس في النرويج، وهو موطن لأحد أغنى رواسب التيتانيوم على وجه الأرض، حوالي 750 كيلو طن من الإلنيت سنوياً، وهو ما يمثل 5% من العرض العالمي، وجد الباحثون أن الناتج المحتمل لمنجم قمري سيكون في النهاية حوالي 500 كيلو طن من التيتانيوم سنوياً، أي حوالي ثلثي إنتاج تيلنس.



علماء يتمكنون من تشكيل أصغر قطرة ماء على المستوى الجزيئي

تمكن علماء من جامعة نورث وسترن من تشكيل أصغر قطرة ماء على الإطلاق وهي تكبر على المستوى الجزيئي، من خلال استخدام معدن نادر. وفقاً لوكالة «سبوتنيك».

الماء مكون من ذرتين من الهيدروجين وذرة من الأكسجين، ومن خلال تسخير قوة البلاديوم، وهو معدن معروف بتحفيز العنصرين المكونين للماء، في فترة زمنية قصيرة نسبياً، تمكنوا من تشكيل أصغر قطرة ماء ومشاهدتها تنمو جزيئياً (على المستوى الجزيئي).

يقول عالم المواد الكيميائية، فينايك درافيد، من جامعة نورث وسترن: «إنك تحتاج حقاً إلى أن تكون قادراً على الجمع بين التصور المباشر لتوليد الماء وتحليل البنية على المستوى الذري من أجل معرفة ما يحدث». طوّر الفريق غشاءً يحبس الجزيئات داخل خلايا نانوية سداسية صغيرة. وهذا يجعل من السهل تصوير العمليات الجزيئية باستخدام المجهر الإلكتروني النافذ، حتى مقياس النانومتر.

ومع ذلك، لم يكن الباحثون متأكدين من نجاح محاولتهم لمراقبة تفاعل البلاديوم بشكل مباشر. لقد أضفوا ذرات الهيدروجين والأكسجين إلى سطح قطعة من البلاديوم بعرض 20 نانومتر، واستخدموا غشاءً هم لالتقاط التفاعل الناتج.

يبلغ عرض جزيء الماء الواحد أقل من ثلث نانومتر، في حين أن الذرات التي يتكون منها أصغر بكثير. ولرؤية ارتباط هذه المركبات الصغيرة، استخدم الباحثون شكلاً من أشكال المجهر الإلكتروني الذي سجل الطاقة المفقودة بسبب تشتت الإلكترونات.

ولدهشتهم، تمكنوا من ملاحظة، في الوقت الحقيقي، ذرات تتحد لتكوين فقاعة صغيرة من الماء على سطح البلاديوم.

يقول عالم المواد الكيميائية، يوكون ليو، من جامعة نورث وسترن: «نعتقد أنها قد تكون أصغر فقاعة تم تشكيلها على الإطلاق والتي تم رؤيتها مباشرة. إنها ليست ما كنا نتوقعه. لحسن الحظ، كنا نسجلها، لذلك يمكننا أن نثبت للأشخاص الآخرين أننا لسنا مجانين».

بعد ذلك، جربوا محاولة تبسيط العملية، بإضافة غازي الهيدروجين والأكسجين بشكل منفصل. وتمكنوا من تحديد أن العملية تتم في خطوتين. أولاً، تضغط ذرات الهيدروجين على سطح البلاديوم، فتندمج في الشبكة الذرية وتنفخ سطح المعدن، مما يتسبب في تمدده.

ثم عندما يضاف الأكسجين، يخرج الهيدروجين من مخابئه في البلاديوم ويندمج مع الأكسجين لتكوين قطرات من الماء. وفي الوقت نفسه، يسترخي البلاديوم مرة أخرى إلى حالته الأصلية غير المنتفخة. ويضيف ليو: «قد يبدو البلاديوم باهظ الثمن، لكنه قابل لإعادة التدوير. لا تستهلكه عملياتنا. الشيء الوحيد الذي يتم استهلاكه هو الغاز، والهيدروجين هو الغاز الأكثر وفرة في الكون. بعد التفاعل، يمكننا إعادة استخدام منصة البلاديوم مراراً وتكراراً».

إنها عملية بسيطة للغاية، ويمكن توسيع نطاقها. كل ما تحتاجه هو قطعة أكبر من البلاديوم. في ظل وجود إمداد ثابت من الأكسجين والهيدروجين المعاد تدويرهما، ويمكن بناء جزيئات الماء من الصفر على مسكن قمري، أو قاعدة على المريخ، أو محطة فضائية.

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة «ساينس أليرت» العلمية، يمكن لقطعة كبيرة من البلاديوم أن تكمل إمدادات المياه على الأرض حيث المياه شحيحة.



علماء روس يبتكرون طريقة تمنع ظاهرة الاحتباس الحراري

قام علماء روس من جامعة تبومين الحكومية في روسيا، بتطوير طريقة للمعالجة الكاملة لأكاسيد الكربون وتحويلها إلى وقود ومواد خام للصناعة الكيميائية. بحسب ما نقلته وكالة «سبوتنيك».

مع تطور الصناعة وتزايد عدد المركبات، يتم إطلاق المزيد والمزيد من الغازات في الغلاف الجوي، ولا سيما تلك الناتجة عن احتراق المواد الخام المحتوية على الكربون (الفحم والمنتجات البترولية)، ونتيجة لذلك، تتشكل «شاشة» غازية حول الأرض، تعمل على حبس الحرارة، وهو أحد أسباب ظاهرة الاحتباس الحراري.

وإحدى الاستراتيجيات المقترحة لمكافحة ظاهرة الاحتباس الحراري هي التوقف عن استخدام الفحم والمنتجات البترولية كوقود. ومع ذلك، فإن تحقيق تنفيذها العملي ليس بالأمر السهل، حيث لم يتم بعد إنتاج كمية كافية من مصادر الطاقة البديلة الصديقة للبيئة.

وأوضح الخبراء أن هناك طريقة أخرى تتمثل في «التقاط» أكاسيد الكربون ثم معالجتها، على سبيل المثال، لتحويلها إلى غاز الميثان، والذي يمكن استخدامه لأغراض الوقود أو معالجته إلى مواد عضوية مهمة أخرى.

لورين باسيل من كلارنس، نيويورك، تنظر إلى الجليد الذي تهب عليه الرياح على السياج في الفناء الأمامي لصديقتها على طول شاطئ بحيرة إيري في هامبورغ، ولاية نيويورك، 17 فبراير 2006 - سبوتنيك عربي،

طور العلماء من جامعة تبومين الحكومية محفزاً (مادة تعمل على تسريع التفاعل الكيميائي) قادراً على تحويل مخاليط أكاسيد الكربون والهيدروجين إلى ميثان بنسبة 100% في ظروف المختبر. ووفقاً للعلماء، فإن الطريقة تعتمد على استخدام محفز قاموا بإنشائه على أساس النيكل والسليولوز.

تقول إيرينا تشيماكين، الباحثة في مختبر تحسين العمليات الكيميائية والتكنولوجية في جامعة تبومين: «إن المحفزات الموصوفة في الأدبيات الحديثة أقل فعالية مقارنة بالمحفزات التي قمنا بتطويرها، على وجه الخصوص، لا يمكن أن تعمل نظائرها إلا في درجات حرارة عالية، مما يؤدي إلى تليد جزيئات المحفز وانخفاض النشاط التحفيزي بالنسبة لتطورنا لا تكفي درجة حرارة تزيد عن 300 درجة مئوية، الأمر الذي لا يحافظ على خصائص المحفز فحسب، بل يقلل أيضاً من تكاليف الطاقة لتنفيذ تفاعل تحويل الميثان».

وأضافت تشيماكين أن المحفز الجديد يعتمد على النيكل والسليولوز الذي يتشكل أثناء الأنشطة الزراعية بملايين الأطنان سنوياً.

ووفقاً للمقال المنشور في مجلة «سوليد فيول كيميستري» العلمية، فإن العلماء يعملون حالياً على حساب المعايير التكنولوجية للتفاعل المستمر، وهو أمر ضروري لفهم كفاءة استخدام الطاقة في عملية إنتاج الميثان باستخدام المحفز المطور، وهذا سيقربهم من إنشاء الأسس العلمية للتكنولوجيا بأكملها.





HONOR launches Circle to Search with Google on Magic V3 and 200 Series

Global technology brand HONOR announced the availability of Circle to Search with Google on the flagship HONOR Magic V3, the world's slimmest inward foldable smartphone, as well as on the HONOR 200 Series, delivering superior performance and an unrivalled studio-level portrait photography experience.

The new enhancement ensures everyone can benefit from the latest AI advancements, bringing a seamless and intuitive search experience to smartphone users around the world. According to Independent Online.



"Enhancements in AI are transforming the way we work, learn, shop, create and interact with our devices. Whether you need translation assistance, homework help or simply want to find out more about an image that's caught your eye on social media, our smartphones have become our go-to source for searching for this information," said George Zhao, CEO of HONOR.

"As a human-centric technology brand, HONOR is committed to bringing the benefits of AI to all. Thanks to our close industry collaboration with Google and by introducing this feature to not one, but two of our popular smartphone lines, it's now possible to unlock a world of information at your fingertips, offering a whole new level of convenience in people's daily lives." Circle to Search empowers users to instantly search for anything they see on their phone with Google. With Circle to Search, users can simply circle, highlight, scribble or tap anywhere on their screen to select the text, image or video they want to search for more information about, without switching apps.



هاتف Galaxy S25 Ultra ينطلق بشكل جديد لعدسات الكاميرة

ولقد نشرت التسريبات المصورة الأخيرة عبر "Ice Universe"، والتي أكدت على تفاصيل جديدة حول تصميم العدسات الجديد للكاميرة الخلفية، والتي تتميز بحلقات أكثر سماكة وبلون مظلم.

وتتوافق هذه الصور المسربة مع ما جاء في تسريبات سابقة ثلاثية الأبعاد لإصدارات سامسونج الأخرى من سلسلة Galaxy S25، كما تحاكي تصميم الكاميرة في Galaxy Z Fold6، ومن المتوقع أن يدعم هذا التصميم تطوير حافظات بتصميم مسطح بنسبة أكبر.

يذكر أن ترتيب إعدادات الكاميرة في سلسلة هواتف Galaxy S25 يأتي بنفس الترتيب المميز للجيل السابق من هواتف Galaxy S، كما يختلف تصميم الزوايا في هاتف Galaxy S25 Ultra التي تتميز بتصميم مستدير بنسبة أكبر، كما يأتي هذا الإصدار بتصميم أخف واتساع أقل، لذا نترقب الحدث الرسمي لمزيد من التفاصيل.

تعود التسريبات لتسليط الأضواء على إصدار سامسونج المرتقب Galaxy S25 Ultra، واليوم تؤكد أحدث التسريبات المصورة على أن هذا الإصدار يأتي بتصميم جديد لعدسات الكاميرة الخلفية، دون تغيير في ترتيب إعدادات الكاميرة عن الإصدار الحالي.

تستمر التسريبات في التأكيد على أن إصدار Ultra القادم من سامسونج يحظى بالنصيب الأكبر من الترقّيات، ولقد أشارت التسريبات الأخيرة إلى أن الترقية في كاميرة هاتف Galaxy S25 Ultra ستكون في الكاميرة المميزة بزوايا عرض فائقة الإتساع التي تتضمن مستشعر ISOCELL JN3 بدقة 50 ميغا بيكسل. وفقاً لموقع التقنية بلاحدود.

بينما تأتي الكاميرة الرئيسية بمستشعر ISOCELL HP2 بدقة 200 ميغا بيكسل على غرار الإصدار الحالي، أيضاً لن يطرأ تغيير على الكاميرة المميزة بدقة 10 ميغا بيكسل ومستشعر Sony IMX754، بينما يدعم مستشعر IMX854 الأخير تكبير بصري حتى 5 مرات ويتميز بدقة 50 ميغا بيكسل.



جوجل تتيح نموذج توليد الصور Imagen 3 لكافة المستخدمين

طرحت شركة جوجل نموذج توليد الصور الجديد Imagen 3 لكافة مستخدميها لمساعدتها Gemini.

ويتميز الإصدار المُحدَّث من نموذج Imagen بقدرته على توليد صور تتمتع بدرجة عالية من الواقعية، مع تقليل العيوب المرئية وتقديم تجربة أفضل في الاستجابة للأوامر المتتالية. بحسب ما ذكره موقع البوابة التقنية.

وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي النسخة الجديدة على إمكانية إدراج النصوص، مما يسمح للمستخدمين بإنشاء صور مخصصة، مثل بطاقات المعايدة وغيرها، باستخدام الذكاء الاصطناعي، وكذلك إمكانية إجراء التعديلات في الصور المولدة عبر الأوامر النصية.

ويُتوفر نموذج "Imagen 3" لكافة مستخدمي Gemini، ومنهم الذين يستخدمون النسخة المجانية. ومع ذلك، فإن هناك بعض القيود على المستخدمين المجانيين، مثل عدم القدرة على توليد صور للأشخاص، وتتطلب إزالة تلك القيود الاشتراك في خطة Gemini Advanced المأجورة، التي تمنح مزايا أخرى إضافية مثل أولوية الوصول إلى المزايا الجديدة والنماذج المتقدمة، وتخزين سحابي بسعة قدرها 2 تيرابايت، وغير ذلك.

ويمكن للراغبين في تجربة "Imagen 3" تشغيل Gemini عبر الهواتف الذكية أو الأجهزة المحمولة، واستخدام أوامر مثل "ارسم"، "أنشئ"، أو "ولد"، متبوعاً بوصف الصورة التي يرغبون في إنشائها بنحو مفصل.

ويأتي إطلاق Imagen 3 في ظل منافسة شرسة بين الشركات التقنية لتطوير أفضل نماذج توليد الصور، إذ تسعى هذه الشركات إلى تقديم تجربة مستخدم أكثر سلاسة وواقعية، وتلبية طلب المحتوى المرئي المولد بالذكاء الاصطناعي، ومن أشهر النماذج المنافسة نموذج DALL-E 3 من OpenAI و Midjourney v6.



شاومي تسجل براءة اختراع لهاتف بتصميم غريب.. «ينقسم نصفين»

الهواتف الذكية القابلة للطي

يقدم التصميم الجديد، والذي لم يخرج بعد لحيز التنفيذ، أفكاراً مبتكرة لاستخداماته، فمن الممكن استخدامه كذراعين للتحكم في الألعاب.

كما يمكن استخدامه كمنصة تصوير احترافية، أو استخدام نصف الهاتف الذي تتواجد فيه الكاميرا؛ ككاميرا منفصلة ومعها شاشة تعرض ما يتم تصويره، إلى جانب إمكانية توصيل تلك الشاشة الصغيرة بأنظمة تصوير احترافية ليتم التركيز خلالها على تفاصيل المشهد وقت التصوير.

قد لا يخرج هذا التصميم إلى الأسواق في منتج تجاري رسمي، ولكن ذلك لن يكون عائقاً أمام إطلاق خيال المستخدمين بأنه بشكل لمحة من مستقبل سوق الهواتف الذكية القابلة للطي، والتي دخلت هذا العام كذلك مرحلة جديدة من الطي الثلاثي.

تصميمه الفريدة، فمن الممكن استخدامه ككاميرا، بحيث يمكن استخدام أحد النصفين كمنصة إمساك وتحكم بالهاتف، بينما النصف الآخر سيكون من اليسير تحريكه بشكل دائري 360 درجة؛ نظراً لوجود الكاميرا الرئيسية في ظهره، مع إمكانية تثبيته في وضع علامة «+».

يُذكر أن هذا التصميم يتشابه بعض الشيء مع أسلوب تصميم اتبعته نوکیا في أوائل الألفية عندما كانت متصدرة عرش الهواتف المحمولة، وخاصة مع هاتفها نوکیا 3250 ونوکیا 5700Xpressmusic.

وأوضحت براءة اختراع شاومي الجديدة أن النموذج غير التقليدي يستخدم تصميم بطارية منقسمة لشقين، كل جزء منها يشغل المكونات المتوفرة في نصف الهاتف الذي يشغله.

كشفت براءة اختراع جديدة عن رؤية شركة شاومي الصينية للهواتف الذكية القابلة لتقسيم شاشاتها لأقسام أصغر مساحة، فالنموذج الجديد يتمثل في تقسيم هاتف ذكي إلى قسمين يمكن تثبيتهما معاً مغناطيسياً.

وبحسب موقع 91mobiles، فإن براءة الاختراع، والتي سجلتها شاومي لدى المكتب الصيني لبراءات الاختراع، توضح نموذج مستقبل للهاتف محمول، تم تصميمه ليترابط نصفه معاً باستخدام دوائر صغيرة مغناطيسية متجاورة، وتعرف باسم Pogo Pins، بحيث يمكن استخدام كل نصف هاتف مستقلاً بذاته، لأن كلا النصفين يحملان نصف شاشة.

كذلك، وأوضحت المستندات الرسمية المرفقة من جانب شاومي أن التصميم سيسمح باستخدامات مختلفة لهذا الهاتف بلغة

لينوفو تكشف عن حاسوبها الجديد Lenovo Chromebook Duet 11

قد تكون جودة الصور أفضل بفضل معالج الصور الجديد في معالج Kompanio 838. ولم تُحدد سعة البطارية، لكن لينوفو تشير إلى أن عمر البطارية قد يصل إلى 12 ساعة.

ويدعم Lenovo Chromebook Duet 11 الإدخال باللمس، وكذلك القلم الإلكتروني الذي يُباع بنحو منفصل، وقد أعلنت الشركة أيضاً أن تطبيق تدوين الملاحظات الشهير Goodnotes طور ليتوافق مع هذا الجهاز وغيره من أجهزة كروم بوك التي تدعم القلم الإلكتروني، كما يضم الجهاز العديد من مزايا الذكاء الاصطناعي من جوجل.

وسيطّلق جهاز Lenovo Chromebook Duet 11 في الأسواق بسعر قدره 400 يورو في الأسواق الأوروبية، و340 دولاراً في الولايات المتحدة.

تصنيع قدرها 6 نانومتر، ويحتوي على نواتين من نوع Cortex-A78، ويتميز أيضاً بوحدة معالجة عصبية NPU 650 مخصصة لمهام

الذكاء الاصطناعي، مع ذاكرة عشوائية يصل حجمها إلى 8 جيجابايت ومساحة تخزين تصل إلى 128 جيجابايت، ويدعم الجهاز الاتصال بشاشات بدقة قدرها 4K، والاتصال بشبكات الواي فاي Wi-Fi 6E.

ويحتوي الجهاز على كاميرا أمامية بدقة قدرها 5 ميجابكسل، وأخرى خلفية بدقة قدرها 8 ميجابكسل. ومع ذلك،

قابلة للمس قياسها 11 إنشاً بدقة قدرها 1920 × 1200 بكسل وسطوح يصل إلى 400 شمعة، وزجاج حماية من نوع Gorilla Glass 3. ويعمل الجهاز

بمعالج Kompanio 838 من ميدياتيك الذي يأتي بديلاً لمعالج Snapdragon 7c Gen 2 الموجود في الإصدار السابق Chromebook Duet 3.

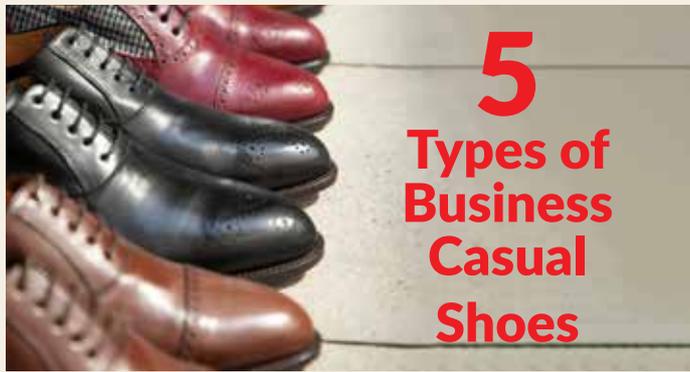
ومن الجدير بالذكر أن معالج Kompanio 838 هو معالج ثماني النواة مبني بتقنية

كشفت شركة لينوفو عن حاسوبها الجديد Lenovo Chromebook Duet 11 من فئة كروم بوك بلس، الذي يأتي بتصميم مألوف يشبه الإصدارات السابقة، إذ إن الجهاز يمكن أن يعمل كحاسوب محمول أو جهاز لوحي.

وبحسب البوابة التقنية، يأتي جهاز Lenovo Chromebook Duet 11 بشاشة مسطحة، مع بعض التغييرات في التصميم مثل استغناء لينوفو عن الكاميرا الخلفية الدائرية البارزة وتحويلها إلى وحدة كاميرا مستطيلة، كما غيرت الشركة التصميم الثنائي الألوان الذي ميّز الأجيال السابقة، وأضافت منفذاً جديداً لساعات الرأس (3.5 ملم) إذ لم يكن موجوداً من قبل.

ومن ناحية المواصفات، يأتي الجهاز بشاشة LCD





5 Types of Business Casual Shoes

Want to start matching the business casual dress code of your workplace? Or perhaps you're interested in learning more? Here are 5 types of shoes that are an excellent choice for a business casual outfit. And remember, just like your shoes, your custom dresses shirts can also be tailored to fit your personal style and professional needs, ensuring you always look your best. According to "hockerty".

1. Derby

Main Features: Open lacing, round toe, stitched leather sole

Derby shoes are a timeless and minimalistic clothing item. These classy shoes are easily combined with most outfits and not to mention, a much more comfortable option than a pair of oxfords. Through their open lacing they offer more freedom of movement, allowing your feet to catch a break during your busy work day.

2. Loafers

Main features: Laceless, slip-on, sole separated from the upper part.



If you're a man of class and comfort, you're likely to own a pair of loafers. These laceless shoes offer flexibility in styling and come in leather or suede. If you find yourself in a situation where your outfit seems too formal for a business casual dress code, go with suede loafers. On the other hand, if you feel underdressed, we recommend a shiny pair of leather loafers. They will dress up your look.



3. Monk Strap Shoes

Main features: slip-on, single or double strapped, laceless.



Monk strap shoes have the vamp of an oxford and the slip-on function of a loafer, creating a hybrid of both. Although double strapped monks are more common, they are also available with a single strap. If you can't decide between the number of straps, just remember this rule: Subtlety equals formality. Since a single strap offers more simplicity, it is better suited for a formal setting than a double strap.



4. Chelsea Boots

Main features: Laceless, elastic side panel, low heels.

Are you surprised to see chelsea boots on the list? They may seem like a casual option, however they also belong into the business casual dress code. After all, these boots are effortlessly stylish and incredibly comfortable. They are easy to slip on and are a versatile must-have for the wardrobe. However, chelsea boots can weigh heavy on the casual scale, for that reason, it's best to go for a leather material to add a touch of sophistication to them. Can't find any suitable leather chelsea's? Check out our stylish chelsea boots collection.

5. Chukka Boots

Main features: Ankle height, lacing, round toe

Chukka boots often fall into the casual category, due to their comfortable design. Nevertheless, they can elevate your look to the next level and are a much more formal choice than sneakers. To turn your chukka boots into a business casual outfit, we recommend combining a dark colored pair with a sharp garment, such as a blazer or a pair of fitted trousers.



دليلك لاختيار ملابس فصل الخريف للرجال

مع اقتراب فصل الخريف، يبحث الرجال عن الأزياء التي تجمع بين الأناقة والدفء، يشكل اختيار الملابس المناسبة لهذا الفصل تحدياً، لكن مع بعض القطع الأساسية يمكن تحقيق التوازن المثالي. وفقاً لـ «أخبار اليوم» المصرية.

◀ السترات الخفيفة | العنصر الأساسي

في فصل الخريف، تصبح السترات الخفيفة من الضروريات في خزانة كل رجل، سواء كانت سترات جينز أو جلدية، فإنها تمنح مظهراً عصرياً دون التسبب في الشعور بالحرارة الزائدة، يمكن ارتداء السترات فوق القمصان القطنية أو البلوزات، لتضفي لمسة من الأناقة اليومية. اختيار الألوان الداكنة مثل الأسود أو الكحلي يعزز إطلالتك ويعكس جاذبية خاصة لهذا الفصل.

◀ الكنزات الصوفية | دقة دون تضخيم

تعتبر الكنزات الصوفية من أبرز اختيارات الرجال خلال فصل الخريف، فهي تجمع بين الراحة والدفء، وتتيح خيارات متعددة للتنسيق مع الجينز أو البنطال الرسمية، يمكن ارتداء الكنزات بألوان ترابية مثل البيج والبني، مما يعزز مظهر الرجل ويعكس انسجاماً مع ألوان الطبيعة الخريفية.

◀ البنطال الخريفية | التوازن بين الراحة والأناقة

البنطال القماشية والجينز السميك هما الخيار الأمثل للرجال في فصل الخريف، فهي توفر الدفء المطلوب دون الحاجة إلى ارتداء ملابس ثقيلة. يمكن تنسيق البنطال مع القمصان والكنزات بألوان محايدة، مع الانتباه لاختيار المقاسات المناسبة التي تضمن الراحة والحركة.

◀ الألوان الداكنة والترابية | سر الأناقة

في فصل الخريف، تبرز الألوان الداكنة والترابية كاختيارات مفضلة لدى الرجال،

مثل الأوشحة والقفازات من القطع المهمة في خزانة الرجل خلال فصل الخريف | الأوشحة الصوفية تضفي لمسة من الدفء والأناقة، خاصة عند ارتدائها مع المعاطف أو السترات | القفازات الجلدية تكمل المظهر وتوفر حماية إضافية من البرد. اختيار الألوان المناسبة لهذه الإكسسوارات يعزز مظهره بشكل كبير.

◀ المعاطف الطويلة | الفخامة والدفء

مع انخفاض درجات الحرارة في أواخر الخريف، يصبح المعطف الطويل قطعة لا غنى عنها | المعاطف المصنوعة من الصوف أو الكشمير تمنحك الدفء وتضفي لمسة من الفخامة على مظهره | الألوان الداكنة مثل الأسود والكحلي تضفي لمسة رسمية، بينما الألوان الفاتحة مثل البيج تعطي إطلالة أكثر حيوية.

◀ القميص القطني | الأساس لكل إطلالة

القميص القطني ذو الأكمام الطويلة يعد أحد أكثر القطع عملية في فصل الخريف، فهو يوفر الراحة ويمكن ارتداؤه بمفرده في الأيام المعتدلة أو تحت سترة أو معطف في الأيام الباردة. يمكن تنسيق القميص مع الجينز أو البنطال القماشية لإطلالة غير رسمية مريحة.

◀ السترات الصوفية الثقيلة | لمسة من الراحة في البرد

مع اقتراب الشتاء، تصبح السترات الصوفية الثقيلة خياراً مثالياً للحفاظ على الدفء، يتميز هذا النوع من السترات بلمسه الناعم وقدرته على توفير الدفء دون الشعور بالثقل، يمكن ارتداء السترة الصوفية فوق قميص قطن لإطلالة مريحة وعصرية تناسب الأيام الباردة من فصل الخريف.

ملابس الخريف للرجال توفر مجموعة واسعة من الخيارات التي تجمع بين الأناقة والعملية، بتنسيق القطع المناسبة مع الألوان الخريفية، يمكن للرجل أن يحافظ على مظهره الأنيق مع الشعور بالراحة والدفء طوال هذا الفصل المتقلب.



الألوان مثل البني، الزيتوني، والرمادي تتناغم مع طبيعة الفصل وتضفي مظهراً أنيقاً وبسيطاً، هذه الألوان تمنحك الحرية لتنسيقها مع مختلف القطع، من السترات إلى الأحذية، وتساعد في إبراز ملامحك بشكل أنيق ومتناسق.

◀ الأحذية الجلدية | العملية والأناقة

تعد الأحذية الجلدية عنصراً أساسياً في أزياء الخريف للرجال. الأحذية الكاحلية، أو «تشيلسي بوتس»، توفر الدفء وتمنحك مظهراً أنيقاً يناسب معظم المناسبات الأحذية المصنوعة من الجلد الطبيعي أو المشمواه تعكس جودة واهتماماً بالتفاصيل، ويمكن تنسيقها بسهولة مع البنطال الجينز أو القماشية.

◀ الإكسسوارات الرجالية | لمسة إضافية

تعتبر الإكسسوارات



الذهاب إلى العمل.. بإطلالات رسمية مريحة وذوق استثنائي

جديداً

انس أمر القياسات الدقيقة والقصات ذات الطابع الضيق، فقد عادت الدراما الخاصة بالثمانينيات من خلال التصاميم ذات الأكتاف العريضة مجدداً إلى عالم الموضة الرجالية الفاخرة، والفضل يرجع إلى تصاميم Anthony Vaccarello، المدير الإبداعي للعلامة. إنه حتماً الوقت الأمثل لاستغلال القطع الكلاسيكية في خزانتك! قم بتنسيق إطلالتك الرسمية من معطف صوفي ذي أكتاف عريضة لتضمن إطلالة أنيقة ببصمة علامة Saint Laurent الفاخرة.

من منّا لم يفكر يوماً متى سوف يحصل الرجال على بديل أكثر راحة للقمصان التقليدية ذات الياقات والأزرار؟ إن ذلك بالفعل هو اليوم! ابتكرت علامة Saint Laurent تصميماً على هيئة قميص للرجال بطراز ال-Blouse، لتضمن لك إطلالة رسمية عصرية خالية من المتاعب المتعلقة بالأزرار والياقات. نسق سروالك الرسمي من القماش مع قميص Blouse لإطلالة فريدة تمزج بين الكلاسيكية والابتكار.

الألوان الترابية

تعد درجات الألوان الترابية بمنزلة ألوان كلاسيكية في عالم الموضة الفاخرة. تجعل هذه الألوان من التصاميم المختلفة أكثر وقاراً وأناقة لاسيما عندما تترجم من خلال التصميمات الرجالية الأنيقة كما فعلت علامة Saint Laurent في مجموعتها لشتاء 2024. نسق اللون البني بدرجاته المختلفة مع قميص من اللون الأخضر khaki لتحصل على لوحة ألوان فريدة تزيئها الأناقة.

من الرسمية الكلاسيكية والطابع المريح العصري.

سترة Cardigan ذات الأزرار

إذا كنت تتساءل ما إذا قد عادت سترات Cardigan الكلاسيكية التي طالما ارتداها أبائنا في الماضي من جديد فالإجابة هي نعم! إذا أردت إطلالة كلاسيكية أنيقة دون عناء، قم بتنسيق سترتك الصوفية ذات الياقة الطويلة مع بنطال بتئيات من اللون البيج مع سترة كارديجان كلاسيكية منقوشة بأزرار خشبية من Brunello Cucinelli تدمج بين صيحات الماضي والحاضر من خلال لوحة ألوان مميزة.

صيحة اللون الموحد

لم تكن علامة Brunello Cucinelli هي الوحيدة التي استوحيت تصاميم البدلات والزي الرسمي من الثمانينيات. تقدم مجموعة Saint Laurent تصاميم مستوحاة من الحقبة الزمنية نفسها ولكن هذه المرة مع لوحة ألوان يتوجها اللون الأخضر. قم بتنسيق إطلالتك للعمل مع بدلة و قميص بلون موحد ورابطة عنق من اللون نفسه لتطبيق صيحة Monochrome من خلال إطلالة رسمية أنيقة ومميزة.

الأكتاف العريضة تعود من

Brunello Cucinelli لمجموعة خريف وشتاء 2024 والتي تحمل اسم «A Free Soul Call» وتعكس تماماً الطابع الكلاسيكي البعيد عن التكلّف والمريح لهذه المجموعة الفريدة التي تسلط الضوء على الأساسيات الرسمية بسلاسة غير مسبوقه. نسق إطلالتك للعمل هذا الموسم مع حقيبة Satchel كبيرة تسع جميع أغراضك الشخصية ليوم عمل أكثر سلاسة ويسراً مع Brunello Cucinelli. نسق حقيبتك مع معطف بلون فاتح وإطلالة بلون داكن لتوازن بين الألوان الموسمية بشكل أكثر أناقة وعصرية.

الخطوط الطولية لمظهر كلاسيكي

عادت الخطوط الطولية التي اشتهرت بانتشارها في فترة الثمانينيات والتسعينيات لعالم الموضة الرجالية من جديد. نسق بدلتك باللون الفاتح ذي الخطوط الطولية مع قميص أزرق فاتح وحذاء ورابطة عنق من اللون نفسه لتعطي الإطلالة سيمتريّة جذابة. أضف إلى إطلالة العمل الخاصة بك القليل من الانسيابية والراحة من خلال تنسيقها مع قطع بطابع Casual كسترة Blazer من الكتان مع سروال من ال-Denim المريح. مع قميص منقوش ورابطة عنق، سوف تعطي هذه الإطلالة القدر الأمثل

ملابس العمل ليست بالضرورة ذات نمط أو لوحة ألوان واحدة. تتيج لك آخر صيحات الموضة إضفاء بصمتك ومستك الشخصية إلى كل إطلالتك، ما يسمح لك بارتداء ألوان مختلفة عن الحيادية والداكنة والتعامل بشكل مختلف مع البدلة الرسمية، وفقاً لـ «الرجل».

نصحبك في رحلة سوف تساعدك على تنسيق إطلالات العمل الخاصة بك، لتجعل من أسلوبك الرسمي سيمفونية فريدة من الموضة تكشف عن ذوق استثنائي لرجل دائماً في المقدمة.

لماذا تختار إطلالة واحدة وبالإمكان الحصول على ثلاث إطلالات مختلفة من خلال التنسيق ذي الطبقات المتعددة؟ تتيج لك الإطلالة ذات الطبقات أن تحصل على بضعة أساليب مختلفة في الوقت نفسه. ليس ذلك فحسب، بل تساعدك هذه النوعية من الإطلالات في التأقلم بشكل أفضل مع ظروف الطقس المتغيرة. فعلى عكس الإطلالة المكونة من قطعتين، توفر لك الطبقات الدفء في الطقس شديد البرودة وخلق الطبقات التي تحتاج إليها عندما يصبح الطقس أكثر دفئاً. ما يكمل بسلاسة رؤية العلامة للمجموعة، حيث تتيج لك هذه النوعية من التنسيقات قدراً أكبر من الحرية والحرارة. دعك من السترات ذات القياسات الدقيقة والسراويل ذات قصة Slim Fit غير المريحة والقمصان التي يجب أن تكون ضيقة كالقفاز. إن هناك بطلاً جديداً للموضة ذات الطابع الرسمي في المدينة يسمّى البدلات الكلاسيكية الواسعة.

إن البدلات الكلاسيكية ذات القصة الواسعة التي اشتهرت في تسعينيات القرن الماضي عائدة بقوة من جديد في صفوف الأولى لمجموعات العلامات الفاخرة وأولها علامة

عزيزي الرجل.. 5 نصائح لتبدو أنيقاً في الخمسينات من عمرك

لك. لذا، إذا كان لديك شيء متبقّي في خزانة ملابسك، فقد حان الوقت للتخلي عنه، واستبداله بشيء يناسب شكل جسمك الأكثر نضجاً. ويمكنك اختيار سترة مزخرفة بزرين مع طية صدر واسعة، وبنطال مصمم جيداً، وامنع ربطات العنق القليل من الانتعاش، وإذا كنت تشعر بالمغامرة، فاستبدل تلك القمصان القديمة المتعبة بقميص رائع ذي ياقة مدورة.

اختر الجينز الجيد:

يقول عارض الأزياء إريك روثرفورد: «إذا لاحظت عنصراً واحداً لا يملكه الكثير من الرجال في خزانة ملابسهم، فهو زوج مثالي من الجينز الذي يتناسب بشكل جيد مع الطول المناسب»، حيث إن الأمر كله يتعلق بإيجاد المقاس المناسب لجسم الرجل، مشيراً إلى احتمال كبير أن الجينز الذي كنت ترتديه في الثلاثينات من عمرك لا يناسبك؛ عندما تكون في الأربعينات، أو الخمسينات من العمر، وفقاً لزهرة الخليج. لذا، إذا كان لا يزال لديك جينز ممزق في خزانة ملابسك، فقد حان الوقت لريمه في سلة المهملات، والاستثمار في بنطال أملس بلون ثابت.

ويجب أن يكون الجينز بقصة ضيقة أو مستقيمة (ليست نحيفة أبداً)، وكلما كان اللون أغمق كلما كان ذلك أفضل، باستثناء الجينز الأبيض، الذي سيبدو رائعاً على رجل يرتدي سترة خفيفة، أو سترة زرقاء.

كن جاداً بشأن الأحذية:

في الخمسينات من العمر، ابتعد عن الأحذية الرياضية، التي كنت ترتديها وأنت أصغر سناً. وبدلاً من ذلك، اختر أحذية القارب، وأحذية القيادة. ويجب عليك، أيضاً، التفكير في إدخال حذاء رسمي إلى مجموعتك، مثل: «ديربي»، أو «أوكسفورد»، أو أي شيء مصنوع من جلد لامع للغاية، إذ إنه مثالي لجميع الأحداث الرسمية، التي من المحتمل أن تحضرها من حين إلى آخر.



من عمرك زريعة لشراء كل شيء من عناصر الملابس التي طالما أردتها، ولكنك لم تتمكن أبداً من شرائها.

سواء كان ذلك سترة جلدية لراكبي الدراجات النارية، أو كززة صوفية من الكشمير، أو حقيبة مميزة، أو مجموعة كاملة من بدلات «سافيل رو»، وتأكد من أنها بلوان كلاسيكية تدوم معك لسنوات عديدة مقبلة. وفي حين أنه ربما لديك بالفعل عدد قليل من الساعات، إلا أن هذا هو العمر الذي يجب أن تزيد فيه هذا الإكسسوار.

أزياء مناسبة لجسمك:

لم تعد البدلات، التي كنت ترتديها في الثلاثينات أو الأربعينات من عمرك مناسبة

لا شك في أن لكل مرحلة من مراحل حياتنا أسلوب لباس خاصاً بها، وكلما تقدمت في العمر، عزيزي الرجل، بات عليك الانتباه إلى الطريقة التي ترتدي بها أزياءك، لتظهر بظهور القوة والوقار. وفقاً لـ «زهرة الخليج».

وإذا كنت ممن وصلوا إلى الخمسين من العمر، فلا بد أنك تعلمت الكثير من الأشياء خلال هذه الرحلة الطويلة، التي ساعدتك في الحصول على مظهر جذاب، وخزانة ملابس متناسقة. وقد حان، الآن، الوقت لاستخدام كل ما تعلمته، لترتدي ملابس مناسبة لك.

ورغم أن أيام التجارب الخاصة بك قد انتهت منذ فترة طويلة، فإن هذا لا يعني أنه لا يمكنك الاستمتاع ببعض المرح مع ملابسك الرجالية. لذلك، نستعرض بعض القواعد الذهبية لكيفية ارتداء الملابس في الخمسينيات من عمرك.

اللون هو المفتاح:

هنا لا نعني أنه يجب عليك ارتداء لون غير غيره. لكن في حال كنت تريد ارتداء بعض الألوان، فابحث عن مظهر أكثر تناعماً، ويمكنك الاختيار من بين: الأسود والكاميل والرماذي الفاتح والأزرق الداكن والأخضر الغابي، وإذا كنت تريد الشعور ببعض الغموض، فإن القليل من اللون الأحمر الداكن ممكن.

وفي هذه المرحلة العمرية، من البديهي أن تتجنب أي لون مشرق للغاية، وجريء بعض الشيء، لذا ابتعد جداً عن الألوان الحمضية، وبينما يمكن أن تعمل ألوان الباستيل في بعض الحالات، إلا أنه لا ينصح بارتدائها طوال الوقت.

كما عليك، أيضاً، تجنب أي أزياء تحمل رسومات أو أنماطاً، أو شعارات مكتوبة بشكل واضح، لكن لا بأس بوجود شعار صغير جداً على الزي.

استثمر لتثير الإعجاب:

بدلاً من شراء سيارة «بورش»، التي حملت بها منذ مراهقتك، استخدم الخمسينيات



GALATA
You're One Bite Away From Istanbul

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
f Instagram



grocery - produce nuts - coffee
خضار - فواكه - سماعة - قهوة

V.I.P MARKET
أسواق الخيمة

Many Varieties Of Hookahs
Tobacco - Charcoal

27275 Ford Rd.
Dearborn Hgts, MI 48127

Tel: 313.565.6655
Fax: 313565.1120

THE NATION PRESS
الأمس
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ADVERTISE WITH US AND REACH MILLIONS OF VIEWERS

THOUSANDS VISIT OUR SITE DAILY

THE FIRST DAILY NEWS SITE IN NORTH AMERICA SINCE 2006

MORE THAN 120 MILLION VIEWER TILL DATE

VISIT US NOW TO SEE THE DIFFERENCE

4 MORE THAN MILLION VIEWER A MONTH

www.thenationpress.net

الأمس
...نضع العالم بين يديك

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ضع إعلانك معنا.. شاركنا الريادة

الآلاف يزورون موقعنا يومياً

الموقع الأخباري اليومي الأول في شمال أمريكا منذ 2006

أكثر من 120 مليون متصفح حتى الان

قم بزيارتنا الان لترى الفرق

4 شهريا قرابة الـ مليون متصفح

www.thenationpress.net



سمانة عربية
بأنواعها

أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126



10 Common Packing Mistakes to Avoid for Your Trip

Going on holiday and planning for one is always fun, but it can quickly become a logistical nightmare if your luggage isn't up to the challenge. For the modern woman with a penchant for travel, mastering the art of packing is essential. Many find it to be a stressful task just because there is so much to remember, but it doesn't have to be.

Whether you're travelling for work or going on your next vacation, dodging common luggage pitfalls can make a difference in your travel experience. In this guide, we spill the tea on insider tips that will help you pack efficiently without making the usual mistakes. According to Zafigo.

Pack like a pro and effortlessly

1. Overpacking drama: This is the absolute cardinal sin of travel. Resist the urge to pack your entire closet and stick to versatile pieces instead, which allows for some mixing and matching. Less is always more.

2. Bad organisation: Before packing cubes, my suitcases were somewhat messy, but thanks to this nifty organisation tool, your belongings can be neatly compartmentalised.

This not only helps you find things quickly but also prevents the dreaded suitcase explosion when going through airport security.

Choosing the right travel companion: Your luggage matters

3. Pay close attention to size and weight: Airlines have strict regulations on luggage dimensions and weight, so each time you travel, comply with these rules. It's always best to spend a bit more when buying a suitcase too-opt for lightweight but durable. We've all seen how these bags get thrown around.

4. Welcome TSA-friendly features: No matter where you're travelling to, save time and stress by always opting for TSA-approved luggage. This helps any unforeseen security checks to be a smooth process. Also, it helps keep your belongings secure.

Mastering the art of packing beauty goods

5. Forgetting liquid rule: If you pack your best beauty products in your carry-on, be mindful of the liquid rules. Invest in good quality travel-sized containers so you can wash and reuse them.

6. Don't skip the essentials: Always carry a small toiletry bag in your carry-on. Must-haves include toothbrush, toothpaste, facial spray or wipes, and some make-up basics. It's always a good idea to have a quick refresh during a layover. Safeguarding your tech tidbits on-the-go

7. Not wearing protection: We mean for your gadgets. Avoid potential damage by investing in a sturdy, padded laptop sleeve. Bonus: Have added level of protection from prying eyes by installing a privacy screen protector. Also, we tend to drop our phones more while travelling, so spend on some quality cover.

8. Forgetting adapters: International travel? Don't let your gadgets run out of juice because that would be the worst. Research and pack the right adapters to keep your devices charged and ready for information at your fingertips. And stay connected with your loved ones back home.

Navigating the art of bringing home souvenirs

9. Underestimating space for souvenirs: Leave room in your suitcase for those knick-knacks you'll want to gift to family and friends. Pack a foldable tote for your return journey, or you can even mail items home to avoid overpacking your luggage.

10. Ignoring customs regulations: Before bringing home anything exotic (and if it seems suspicious, we suggest avoiding it altogether), research customs regulations to avoid surprises when re-entering your home country. Certain items may be prohibited or subject to specific restrictions. Always rely on official immigration websites instead of travel blogs when it concerns the rules and regulations of any country.



أمستردام خلال الخريف... قنوات ساحرة وأجواء هادئة

أحمد مصطفى

والمناجاة الصغيرة والمطاعم، يمكنك زيارة سوق نورديماركت، أو الاسترخاء في حديقة رامبرانت.

شرق أمستردام

تمتد هذه المنطقة من برج بلانتاج إلى نهر أمستل، لذا يمكنك الذهاب في العديد من الاتجاهات، في فترة الخريف، يمكنك السير على طول نهر أمستل ورؤية كيف تحتفي المدينة بطيء تحت غطاء من الضباب، توقف على طول الطريق في العديد من المطاعم لتناول وجبة خفيفة، أنه جولتك في حديقة أوستر بارك، هنا يمكنك أن تجد السلام والهدوء، كما أن هناك أيضاً الكثير مما يمكن للجمهور الأصغر سناً القيام به.

جنوب أمستردام

يوفر هذا الجزء من المدينة الكثير من المساحات الخضراء، يمكنك أن تتخيل نفسك هنا في حدائق مختلفة مثل: بياتريكس، أمستل، أمستردامس بوس التي ستمنحك إحساساً مميزاً في الخريف.

مركز أمستردام

هناك الكثير مما يمكن تجربته في وسط أمستردام من التسوق والمطاعم إلى التنزه عبر قنوات المدينة القديمة، واكتشاف الساحات والواجهات الجميلة للمباني، هناك قصة وراء العديد من هذه المباني الضخمة، اكتشف ذلك من خلال جولة ذكية في المركز.

زيارة قنوات أمستردام

تعد أفضل طريقة للاستمتاع بقنوات أمستردام استئجار قارب بدواسات، واستكشاف حلقة القناة بالسرعة التي تناسبك، كما يمكن للرياضيين ممارسة رياضة التجديف، تشتهر أمستردام بشيكتها من القنوات المائية التي تعد جزءاً من تراثها التاريخي والثقافي، من بين أشهر القنوات في المدينة: سينغل، التي تمثل الخندق الدفاعي الرئيسي لأمستردام في القرون الوسطى، وتعتبر اليوم واحدة من أقدم القنوات في المدينة، وقناة هيرنغراخت، التي تُعرف بأنها قناة الأغنياء، حيث كانت تحيط بها منازل النبلاء والتجار في العصر الذهبي الهولندي، وقناة بريسنغراخت؛ أطول القنوات الرئيسية في أمستردام، كما تشتهر بوجود العديد من المعالم السياحية الهامة مثل بيت أن فرانك، إضافة إلى قنوات أمستل وكيزرغراخت وبرويرسغراخت.



وشرفاتها المليئة بالأشجار.

اكتشف المدينة خلال نزهة الخريف

تشتهر أمستردام بحزام قنواتها والعديد من المقاهي وأماكن الترفيه، لكن المدينة لديها الكثير غير ذلك، يمكنك اكتشافها بالتنزه خلال الخريف.

أمستردام الغربية

يعد حي جوردان جوهرة أمستردام الغربية، ستجد هنا العديد من القنوات الرومانسية

هل تخطط لزيارة أمستردام خلال فصل الخريف؟ هل أنت مهتم بمعرفة المزيد عن الأنشطة التي يمكنك تجربتها في أمستردام خلال هذا الفصل؟ يُعد الخريف أحد أكثر الأوقات جاذبية لزيارة أمستردام، حيث تضفي أوراق الشجر لمسة من البهجة على حدائق المدينة وقنواتها، كما تتحول المطاعم والحدائق إلى أماكن مريحة للغاية، كما يزخر التقويم الثقافي بالأحداث وفقاً لموقع سيدتي. تعد أمستردام، التي تضم أكثر من 400 ألف شجرة، واحدة من أكثر المدن الأوروبية خضرة في الخريف، حيث تتحول المساحات الخضراء إلى اللون الأحمر والأصفر والبرتقالي؛ مما يجعلها الوقت المثالي للاستمتاع بالتنزه في الحدائق أو على طول القنوات التاريخية، مع حمل الكاميرا في يدك، لا تفوت صوت أوراق الشجر وهي تتساقط تحت قدميك، أو مشهدها وهي تطفو على طول الممرات المائية.

الطقس في أمستردام

يعد موسم الخريف أحد أفضل الأوقات لزيارة أمستردام؛ لأن الطقس يكون أكثر اعتدالاً من فصلي الربيع والصيف؛ مما يعني انخفاض الرزح والأتربة، كما تكون المدينة في أجمل حالاتها، وذلك بفضل تغير ألوان أوراق الأشجار، الطقس في شهري أكتوبر ونوفمبر في أمستردام بسيط نسبياً، يمكن أن يكون مشمساً جداً، كما يمكن أن يكون بارداً للغاية، هذه ليست بالضرورة أشهر الأمطار في العام، لكن درجات الحرارة تنخفض إلى أقل من 10 درجات، لذلك من الضروري الاستعداد لأي طارئ من خلال حزم الملابس الدافئة في حقيبتك.

نشاطات في أمستردام خلال الخريف

إذا كنت تبحث عن أشياء يمكنك القيام بها في أمستردام خلال الخريف؛ فهناك الكثير من الأنشطة التي يمكنك الاستمتاع بها في المدينة، من أفضل الأنشطة التي يمكنك القيام بها؛ التنزه في حديقة فونديل بارك، حيث تتحول أوراق الأشجار إلى اللون الأصفر والأحمر ويصبح الهواء نقياً ومنعشاً، أو استكشاف أسواق المزارعين في المدينة، حيث تفيض في هذا الوقت من العام الأسواق بالمنتجات الموسمية، لذا فهو الوقت المثالي لتخزين الفواكه والخضروات الطازجة، للحصول على نسخة أكثر أصالة؛ يمكنك التجول في شوارع منطقة Oud Zuid؛ إذ تتألق المنازل بألوان الخريف في حدائقها

8 أخطاء مالية شائعة تهدر أموالك أثناء سفرك للخارج

محمد صلاح

ملايين الناس يسافرون كل عام إلى الخارج، سواء للعمل أو لقضاء إجازة، ومنهم من يبذلون قصارى جهدهم لخفض إنفاقهم أثناء سفرهم، لكن معظمهم يقعون في سلسلة من «الأخطاء المالية» التي قد تبدو صغيرة، لكنها تؤثر على استمتاعهم بالرحلة وتجعلها أكثر تكلفة. وهو ما يزيد من الحاجة إلى معرفة نصائح الخبراء لتفادي الأخطاء المالية الشائعة الأكثر شيوعاً أثناء السفر إلى الخارج، وهي:

الوصول بدون نقود بالعملة المحلية

وفقاً لما قالته الكاتبة وخبيرة السفر سالي فريش، لصحيفة «هافبوست» الأمريكية، فإن «الخطأ الأكبر الذي يرتكبه العديد من المسافرين، هو عدم حمل نقود بالعملة المحلية في جيبهم أو جيبهم».

رغم أن الأمر قد لا يبدو من مواقف من قبيل الاحتياج إلى نقود لدفع أجرة التاكسي، أو إعطاء إكرامية لحامل الحقائب في الفندق، قبل التمكن من الوصول إلى ماكينة صرف آلي. هذا بخلاف أنه على الرغم من إمكانية العثور على ماكينة صرف آلي في المطار بمجرد الوصول، لكن من المحتمل أن تطلب دفع رسوم سحب باهظة.

وبدلاً من هذا، تقترح فريش «طلب مبلغ بالعملة المحلية لبلد الوصول من البنك الخاص بك قبل المغادرة، بحيث يكفي لتغطية أجرة التاكسي والإكراميات وأية وجبات خفيفة أو طوارئ، لحين التمكن من الحصول على عملة محلية هناك». وإذا نسيت تماماً أن تحمل نقوداً عند الوصول، ولم يكن لديك سوى أوراق نقدية عالمية مثل الدولار، فإن فريش تنصح بالدفع بها مباشرة.

أما المؤلفة والخبيرة المالية المعتمدة، بولا سوكوني، فتشدد على «أهمية وجود نقود سائلة في متناول اليد دائماً، وعدم الاعتماد بشكل مفرط على بطاقات الائتمان بشكل كامل؛ تفادياً للتعرض في مواقف لا يمكن الدفع فيها إلا نقداً، خاصة في المناطق النائية أو الأسواق المحلية».

السفر دون جمع معلومات كافية عن وجهتك

فلاستعداد المسافر قبل المغادرة بالمعلومات الكافية لتجنب الأخطاء المالية والإفراط في الإنفاق غير الضروري، من خلال البحث عن أفضل الطرق لإدارة الأموال في وجهتك، وكيفية تقسيم إنفاقك بين النقود السائلة والبطاقة الائتمانية، «يمكن أن يوفر الكثير من الصداق المالي أثناء محاولتك الاستمتاع برحلتك»، بحسب سوكوني. وتنصح وروش قبل السفر، بقضاء بعض الوقت في التعرف على أنظمة النقل العام في بلد الوصول، «حيث توجد غالباً طرق أرخص للوصول إلى المطار والعودة منه، وزيارة المعالم السياحية الشهيرة؛ بدلاً من ركوب سيارة أجرة». مع ملاحظة أن «الإفراط في التخطيط يمكن أن يفسد الرحلة ويؤدي إلى إهدار الوقت وربما المال»، وفقاً للخبراء.



دفع رسوم المعاملات الأجنبية ببطاقة الائتمان

تقول أندريا وروش، الخبيرة في مجال الاستهلاك وتوفير المال، إن أحد الأخطاء الشائعة عند السفر للخارج، هو «التورط في دفع رسوم المعاملات الأجنبية عند استخدام بطاقة الائتمان، والتي تبلغ حوالي 3% من كل معاملة، ويمكن أن تتراكم». لذا ننصح وروش كل من يسافر إلى الخارج كثيراً، بالتأكد مسبقاً من الحصول على «بطاقة ائتمان لا تفرض رسوماً على المعاملات الأجنبية».

فمن بين الطرق لخفض نفقات السفر، استخدام بطاقة ائتمان لا تفرض مثل هذه الرسوم عند إجراء عمليات الشراء أو التحويل إلى العملة المحلية، «على أن يكون ذلك في وقت مبكر بما يكفي للحصول عليها قبل السفر».

استبدال العملة في أول منفذ يصادفك

فهناك مكانان من غير المرجح أن يمنحك سعراً جيداً لاستبدال العملات، وهما أجهزة الصراف الآلي، ومكاتب صرف العملات الموجودة في المطارات، «التي تكون غالباً أول ما يصادفك في المطار»، بحسب فريش، التي تحذر من أن «مكاتب صرف العملات في المطارات تميل غالباً نحو تقديم أسوأ أسعار الصرف الممكنة، بفارق قد يصل إلى 14% عن سعر الصرف المتداول».

لذا، «يجب أن يكون استبدال النقود بالعملة المحلية لوجهتك ضمن قائمة مهامك في الأسبوع الذي يسبق إجازتك».

وللعثور على أفضل سعر صرف وأقل رسوم، ننصح فريش بالابتعاد عن المسار التقليدي، وتجنب مكاتب صرف العملات الموجودة في المطارات والمناطق السياحية المزدحمة، والبحث عن خيارات أفضل، «من خلال محاولة الانتظار حتى تتمكن من الوصول إلى ماكينة صرف العملات في أحد البنوك لسحب العملة المحلية بسعر أكثر ملاءمة».

عدم الإلمام بأسعار تحويل العملات اليومية

بينما تستمتع برحلتك في الخارج، وسواء كنت تتناول العشاء أو تشتري هدية تذكارية أو تنتقل بين وسائل النقل العام والمتاحف وغيرها من المعالم السياحية، من المهم أن تتأكد من متابعتك اليومية لأسعار العملات، وأن تعتاد على إجراء تحويلات سريعة؛ «كي لا تحصل على سعر تحويل أقل، وبالتالي تنفق أكثر».

بل إن المستشار المالي ديمتري بان، يوصي بالتدرب على سرعة حساب تكلفة ما تحصل عليه في الخارج قبل أن تغادر بلدك، كأن تقول لنفسك، «هذه البيوتزا ستكلفني ما يعادل كذا عندما أصل إلى وجهتي».

سحب مبالغ صغيرة من الصراف الآلي عدة مرات

ففي كل مرة تعود فيها لسحب مبالغ صغيرة من المال من أجهزة الصراف الآلي، «فأنت ترتكب خطأ يجعلك تتحمل رسوماً إضافية مرتين، من كل من جهاز الصراف الآلي والبنك الخاص بك»، كما تقول وروش؛ موصية بالحد من عدد مرات استخدامك لجهاز الصراف الآلي، «وسحب الحد الأقصى للمبلغ الذي يمكن أن تحتاجه لرحلتك لتجنب تلك الرسوم الباهظة».

استخدام البطاقة الائتمانية في الدفع بعملةك المحلية

فعند السفر إلى الخارج والدفع بالبطاقة الائتمانية، قد تلاحظ أن أجهزة قراءة البطاقات تقدم لك أحياناً خيار الدفع بالعملة المحلية أو بعملةك أنت. يجب عليك تجنب الخيار الأخير، المعروف باسم «تحويل العملة الديناميكي» أو العملة المفضلة لحامل البطاقة، تفادياً لتحمل تكلفة إضافية في شكل رسوم تحويل باهظة، والأفضل أن تدفع بالعملة المحلية، «بعد التأكد من سعر التحويل المفضل من البنك الخاص بك».

عدم الاهتمام بوضع ميزانية محددة مسبقاً

«غالباً ما يتجاهل الناس أهمية تحديد ميزانية لرحلتهم قبل القيام بها، وبمجرد وصولهم إلى وجهتهم ينصرفون في حماس السفر وينفقون أكثر مما ينبغي، سواء على الوجبات أو الهدايا التذكارية أو الجولات السياحية؛ كما تقول بولا سوكوني، مؤكدة أن تحديد ميزانية يومية للرحلة والالتزام بها، «يمكن أن يساعد على تجنب الإفراط في الإنفاق».

المصدر - الجزيرة نت

مدينة توزر.. جنة تونس في فصل الخريف

محسن أمين

مليون شجرة نخيل. وقال المفوض المحلي للسياحة بتوزر، عادل

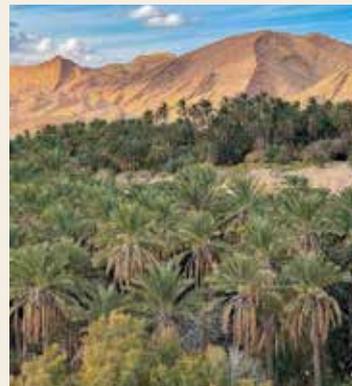
تعتبر مدينة «توزر» التونسية واحدة من أبرز المعالم السياحية التي تشهد إقبالا مكثفا، حيث تعتبر مقصدا للسياح خاصة خلال فترة الخريف.

وتوزر هي مدينة واحة صحراوية تقع في الجنوب الغربي على بعد 430 كم من العاصمة تونس تتميز بكثبان رمالها، وواحات ومناظر طبيعية وواحات جبلية وشلالات مياه طبيعية. وفقا لـ«العين الإخبارية».

ويحتل الجنوب التونسي المرتبة الخامسة ضمن قائمة أفضل 10 وجهات سياحية في العالم لعام 2024 ضمن التصنيف السنوي لدليل السفر والسياحة الشهير روتار. ورتب الدليل ضمن العشر وجهات الأولى في العالم: نورماندي وسوليفينيا وجمهورية الدومينيكا ومونتريال والجنوب التونسي وفنلندا وبوليفيا وخليج موربيهان ووسط فينتانا وتايلاند.

وتعرف توزر بمعمارها الخاص فكل وإجهات البيوت زينت بـ«الأجر الأصفر» وهو أحد أنواع الطوب الذي يحمي السكان من أشعة الشمس وبرودة الشتاء.

وتنتج تونس حاليا قرابة 200 نوع من التمور، من أهمها دقلة النور والفطيمي ولخوات والكنكة والعليق، وتصنف دقلة النور الأفضل من بينها، وتعد محافظة توزر لوحدها قرابة



سببها، إن توزر سجلت هذه السنة، تطورا إيجابيا في مؤشرات القطاع السياحي. وأكد أن نسبة السياح ارتفعت بنسبة 22,8% خلال الـ10 أيام الثانية من شهر سبتمبر/أيلول الجاري بالمقارنة مع الفترة ذاتها من العام الماضي، وزيادة بنحو 19,8% فيما يتعلق بعدد الليالي المقضاه في الفنادق. ووصف هذه النتائج بالإيجابية لتبشر بموسم سياحي واعد بتوقع زيادة في عدد السياح الوافدين تصل إلى 14% مع نهاية العام الجاري.

وقال سبيطة إن السياح يحبذون زيارة الجنوب والاستمتاع بالمناظر الطبيعية الخلابة عند واحات النخيل وشلالات المياه فضلا عن الاستمتاع بالرحلات داخل الصحراء.

وأكد أنه من المنتظر تنظيم تظاهرات رياضية وثقافية خلال الفترة القادمة، لا سيما الأشهر الثلاثة الأخيرة من السنة الجارية.

وتضم توزر 31 نزلا وبها أكبر مطار من حيث المساحة ومدارج الطائرات بالبلاد، كما تضم أكبر ملعب غولف في تونس من حيث المساحة ومن أكبر 5 ملاعب غولف في العالم.

يشار إلى أن السياحة في الجنوب التونسي تشهد انتعاشا في أشهر الخريف والشتاء حيث تكون درجات الحرارة معتدلة وتشهد الأنشطة السياحية الصحراوية ذروتها فضلا عن ثراء المخزون الثقافي والتراثي وشط الجريد صاحب الألوان المتغيرة وهو أكبر بحيرة مالحة في القارة الأفريقية.

Women in Costa Rica Transform Fish Skins into Sustainable Fashion

In Costa Rica, on a beach, two women are working with sea bass skins to create leather. Two years ago, Mauren Castro, 41, and Marta Sosa, 70, relied on their fishermen husbands to support their families of four and six. According to AFP.

Today, they are proud members of the all-female Piel Marina (Marine Skin) cooperative, which repurposes fish skins that would have otherwise been discarded at sea into sustainable fashion items.

For generations, fishing has been the economic backbone of Costa de Pájaros, a village located about 62 miles (100 kilometers) west of San José. However, fishermen have reported that regulations aimed at promoting sustainable fish stocks—such as a complete ban on fishing from May to July—have made it increasingly difficult to make a living from the sea. Enter the NGO MarViva, which helped train 15 women to become seafront tanners two years ago. Initially skeptical about the potential of fish skins as a raw material for fashion, Castro shared her doubts:

“We said, ‘How can a skin—which is something that gets smelly and is considered waste—be the raw material for women to get ahead?’”

Over time, these women have refined their craft and are now supplementing their families’ incomes. Wearing blue rubber gloves and white t-shirts emblazoned with “Piel Marina,” Sosa and Castro demonstrate how a skin salvaged from a filleted sea bass can be transformed into earrings, necklaces, or even handbags.

The process begins with gently rubbing the skin to remove scales and any remaining flesh. “Then we wash it with soap as if we were doing laundry. After that, we dye it with glycerin, alcohol, and natural dye before drying it,” Sosa explained. The dyeing process takes four days, followed by another four days for the leather to dry in the sun. The end product is soft and pliable yet strong—crucially, it no longer smells of fish and is waterproof. In addition to tanning leather, these women have also taken on the role of jewelry designers, selling colorful earrings and necklaces on Instagram and Facebook. A pair of butterfly-shaped earrings costs about seven dollars. They also supply some of their leather to small-scale textile producers in Puntarenas, Costa Rica’s main Pacific port.

Costa Rica is part of a growing trend recognizing the potential of fish tanning—a practice rooted in Indigenous cultures from Alaska to Scandinavia to Asia. For instance, salmon skins have been traditionally used by the Ainu people in Japan and Inuit communities in Canada for clothing and boots. In Kenya’s Lake Victoria region, tilapia skins are now crafted into handbags. Brazilian company Nova Kaeru produces leather from the discarded scales of the giant pirarucu fish native to the Amazon.

Notably, former Dior creative director John Galiano showcased fish leather in his 2002 collections when he wore an Atlantic salmon skin jacket and carried a fish leather bag.

The women of Piel Marina are grateful for a job that allows them to step away from domestic chores while providing a modest income. They dream of seeing their handcrafted leather products on global stages. Castro’s eyes sparkle at the thought: “I would like it to be seen in Hollywood, in Canada, or on the great catwalks in Paris!”



الأوشام التقليدية لم تعد تغري النساء الأمازيغيات في المغرب

المغرب بجانب اللغة العربية والإسلام، كما في باقي بلدان المغرب الكبير. وينتشر الأمازيغ في كل أرجاء المملكة، لكن اللغة الأمازيغية متداولة عموماً بشكل واسع في المناطق الجبلية.

يوضح الأستاذ الباحث في الجغرافيا عبد الواحد فينك المولود في إملشيل أن «النساء الأمازيغيات في شمال إفريقيا يتميزن بنوع من الوشوم يحمل دلالات متعددة».

ويضيف «فهي رمز للزينة، حيث تعبر المرأة من خلال الوشم عن جمالها وتقييمها كقدر مستقل عن الرجل».

ويرى فينك أن زخرفات الوشم تنطوي أيضاً على جوانب روحية، «فالدوائر مثلاً تشير إلى الكون والجمال، أو القمر والشمس التي كانت مهمة في الطقوس المحلية».

كما يلفت إلى إن هذه الأوشام كانت تُنحت على الذقن أو الجبهة أو اليدين، فيما «يمكن أن توضع على أجزاء حميمية، فيما يمثل هدية زفاف، تعبيراً عن حب المرأة لزوجها وتعلقها بأسرتها».

لكنه يأسف لانتشار أفكار مسبقة سلبية في الأعمار الأخيرة حول هذه التقاليد العتيقة «تروجها تيارات سلفية تدّعي أن النساء اللواتي يضعن وشوماً

سيدخلن النار».

ويحرم دعاة إسلاميون متشددون الوشم ويعتبرونه تشويهاً للجسد.

ويقول أجبور إن بعضهم «يصفونه أحياناً بأنه من عمل الشيطان، وأنه أول ما يحترق من الإنسان في النار».

بسبب ترويج هذه الأفكار، «تراجعت العديد من الفتيات عن استعمال الوشم»، التقليدي في المناطق الريفية، و«بعض النساء اللواتي يحملن وشوماً يعملن على إزالتها»، بحسب أوجبور.

في المقابل، تُعد الأوشام العصرية جزءاً من الموضة لدى عدد كبير من الفتيات والفنانيات في المدن.

بعدما كانت لقرون علامة على الجمال أو الانتماء القبلي، لم تعد الأوشام التقليدية تغري النساء القرويات في المناطق الأمازيغية بالمغرب، وذلك بفعل أنماط الزينة الحديثة أو بسبب تفسيرات متشددة للدين.

تتذكر حنو مولود (67 عاماً) المقيمة في قرية إملشيل على جبال الأطلس (وسط) «عندما كنت في السادسة من العمر، كان يقال لنا إن الوشم زينة جميلة، كنا نستعمل الفحم لرسمه على وجوهنا قبل أن نقصد سيدة متخصصة لتخطه بإبرة».

وتتابع مسترجة ذكريات من طفولتها «بعدها نظف الجرح يوميا باستعمال نبتة خضراء حتى يتشكل الوشم»، وتدل في حديثها لوكالة فرانس برس إلى الرسم الذي يزين ذقنها.

الوشم نفسه تحمله حنو آيت مجان (71 عاماً) المقيمة في البلدة عينها، إذ تستذكر هي الأخرى «لم تكن نقوي على حبس دموعنا، لكن الأمهات كنّ يعمدن إلى ضمّ بناتهنّ الصغيرات حتى الانتهاء من دق الوشم، إنه تقليد ورثناه من آبائنا».

تتميز كل قبيلة في هذه المناطق الناطقة بالأمازيغية بزخرفة خاصة للوشوم التي تزين نساءها، وهي «تدل على الانتماء لجماعة معينة وهوية خاصة»، كما يوضح الناشط في جمعية «أخيام» للتنمية المحلية ياسو أوجبور.

يضيف «تتميز النساء في قبيلة آيت حديدو بمنطقة إملشيل بالوشم المشكل من خطين أو ثلاثة على الذقن، وغالباً ما تضاف إليها زخارف مثل صليب أو نقط، فيما تزين نساء قبائل أخرى بزخارف مختلفة».

وكان أوجبور يتحدث لوكالة فرانس برس خلال مهرجان «موسم الخطوبة» الذي يقام كل عام في إملشيل للاحتفاء بحفلات زفاف جماعية للشباب المحليين، وتتخله رقصات على إيقاع أهازيج تقليدية.

رمز للزينة

تُعد اللغة والثقافة الأمازيغية مكوناً أساسياً للهوية الوطنية في

5,000-year-old jade 'dragon' unearthed in tomb in China

Archaeologists have found the largest ever jade "dragon" made by the Neolithic Hongshan culture on record.

The artifact is 6.2 inches long and 3.7 inches wide (15.8 by 9.5 centimeters) and was found within a circular tomb that has a square altar just south of it, the official state news agency Xinhua reported. Human remains were also found in the tomb, along with a large amount of pottery including cups, basins and pots in the shape of tripods.

The tomb, located in the city of Chifeng in the Inner Mongolia Autonomous Region in China, is between 5,000 and 5,100 years old, dating to a time when the Hongshan culture flourished in the region. The people of this Neolithic culture grew crops, built sizable towns with large buildings and created intricate artifacts. The new find is the biggest example of a jade dragon created by the Hongshan culture ever discovered, Xinhua reported.

While the discovery is "very nice it is not that unique," Gideon Shelach-Lavi, a professor of East Asian Studies at The Hebrew University of Jerusalem, told Live Science in an email. Shelach-Lavi has excavated at Chifeng in the past but was not involved with the new discovery.

He noted that jade dragon artifacts of similar size have been discovered in the past at other Hongshan culture tombs. He also noted that researchers can't be certain the newly found jade dragon, or the previously found ones, actually depict dragons. "We do not really know what their meaning was during the Neolithic period so calling them 'dragons' is anachronistic," Shelach-Lavi said.

The location where the artifacts and human remains were found is more than a tomb. "It is a ritualistic structure that contains, among other things, graves of specific individuals," Shelach-Lavi said. He noted that similar structures were found in previous excavations at another site called Niuheliang.



اكتشاف عرش قديم غامض لملكة عمرها 1300 عام من حضارة مفقودة في بيرو

وتأكل على الحجر، ما يشير إلى أن العرش كان يستخدمه شخص ما. ويعتقد علماء الآثار أن غرفة العرش تعود إلى القرن السابع، عندما احتلت ثقافة الموتشي الوديان الساحلية في شمال غرب بيرو. وقال عالم الآثار خوسيه أوتشانتوما إن الغرفة تظهر مشاهد تنتمي إلى «أيدولوجية الموتشي». وفي مكان قريب، اكتشف الباحثون غرفة أخرى بها جداريات تُظهر محاربين وأسلحة مجسمة ووحشا يطارد رجلا.

وكشفت ليزا تريفر، أستاذة تاريخ الفن في جامعة كولومبيا: «ما تزال بانياماركا تفتاحنا، ليس فقط للإبداع المستمر لرساميهما ولكن أيضا لأن أعمالهم تقلب توقعاتنا للأدوار الجنسانية في عالم الموتشي القديم».

وتشتهر منطقة موتشي بمقابرها النخوية وهندستها المعمارية الرائعة وتمثيلاتها الفنية التفصيلية والتحف المعقدة والصور الدينية الغنية.

وكانت موطننا لإمبراطورية الإنكا منذ أكثر من 500 عام والتي سيطرت على مساحات شاسعة من مرتفعات أمريكا الجنوبية حتى وصول الغزاة الإسبان في القرن السادس عشر.



وقالت جيسيكيا أورتيز، مديرة الأبحاث للمشروع في موقع بنماركا الأثري على الساحل الشمالي الغربي لبيرو، إن اللوحات الجدارية القديمة «قد تشير إلى أن امرأة كانت تستخدم المساحة، وربما كانت حاكمة». ووجد الفريق أدلة على وجود شعر بشري

اكتشف علماء الآثار عرشا غامضا ولوحات جدارية في بيرو، ويشير الاكتشاف إلى حكم أنثوي قوي كان يسيطر على البلاد قبل 1300 عام. وعثر العلماء على غرفة عرش قديمة مزينة برسومات نساء قويات متشابكات مع مخلوقات بحرية وتمثيلات لهلال القمر جالس على العرش يستقبل الضيوف. وفقا ل«روسيا اليوم» نقلاً عن ذا صن.

وترتبط المرأة المصورة في جداريات العرش بمرمز الهلال والبحر ومخلوقاته وفنون الغزل والنسيج. وتعرض الجدران والأعمدة المحيطة بالعرش «أربعة مشاهد مختلفة لامرأة قوية»، ما يشير إلى دورها كزعيمية وراعية للفنون. وفي أحد المشاهد، تم تصوير المرأة وهي تستقبل الزوار في موكب، بينما في مشهد آخر تظهر جالسة على عرش. وعثر علماء الآثار على هذا الاكتشافات في موقع بانياماركا بالقرب من ساحل المحيط الهادئ. ويقع الموقع على بعد أكثر من 250 ميلا شمال العاصمة البيروفية ليما.

وتم هذا الاكتشاف من خلال مشروع بحثي للمناظر الطبيعية الأثرية في بانياماركا (Paisajes Arqueológicos de Pañamarca)، والذي تأسس في عام 2018.

العثور على حطام غواصة بريطانية غرقت خلال الحرب العالمية الثانية

من طراز «سوبر أكيلي».

وتقع الغواصة «تروبر» الآن في قاع البحر على عمق نحو 770 قدماً (235 متراً) - وهي ثامن حطام غواصة من زمن الحرب يكتشفها «بلانيت بلو» في المياه اليونانية، على حد قوله.

وأدى انفجار كبير إلى تحطيم الغواصة إلى ثلاثة أجزاء كبيرة - القوس، والجزء الأوسط، والمؤخرة - وهو ما يبدو أنه يؤكد شكوك الباحثين في أنها غرقت بعد اصطدامها بلغم بحري ألماني.

ويشير ذلك أيضاً إلى أن المشاهدة المبلغ عنها للغواصة إتش إم إس تروبر في 14 أكتوبر 1943 كانت غير صحيحة؛ وبدلاً من ذلك، يبدو أن المشاهدة كانت لغواصة بريطانية أخرى من نفس الفئة، حسبما قال ثوكتارديس.

وبحسب بيان صادر عن شركة Planet Blue، فقد تم تحديد حطام السفينة المتضرر بشدة من خلال مقارنته بخطة بناء السفينة الأصلية.

تشير الفتحة في برج القيادة إلى أن السفينة كانت تبحر على السطح عندما اصطدمت باللغم.

وقال البيان إن الحطام هو مقبرة حرب، وبالتالي لم يتم المساس به بأي شكل من الأشكال؛ وقد يساعد هذا الاكتشاف في إيجاد حل لمشكلة عائلات القتلى.

الحربية إتش إم إس تروبر ربما غرقت في وقت سابق من شهر أكتوبر الأول 1943، بين الجزر اليونانية المحتلة الواقعة إلى الغرب من تلك المنطقة، وقد ثبتت صحة أبحاثهم عندما حددوا موقع حطام السفينة الحربية إتش إم إس تروبر في 3 أكتوبر الأول 2024.

وقال «ثوكتارديس» إن الحطام تم العثور عليه أولاً باستخدام السونار على متن السفينة، والذي يرسم خريطة مفصلة لقاع البحر باستخدام انعكاس النبضات الصوتية؛ ثم تم استكشافه باستخدام مركبة يتم تشغيلها عن بعد



اكتشف صائدو حطام السفن حطام غواصة بريطانية غرقت بالقرب من اليونان عام 1943، مما حل لغز اختفائها الذي استمر 81 عاماً، وفقاً لما نشره موقع livescience.

اختفت الغواصة HMS Trooper، التي تحمل الرقم N91، بعد مهمة سرية في أوائل أكتوبر 1943 لإنزال ثلاثة عملاء مقاومة يونانيين على كالاموس، وهي جزيرة على الساحل الغربي لليونان، ثم صدرت الأوامر للغواصة بالقيام بدوريات في بحر إيجه، حيث عُرف فيما بعد أن القوات الألمانية زرعت الغاماً بحرية هناك.

وتم الإبلاغ عن فقدان الغواصة وافترض مقتل جميع أفراد طاقمها البالغ عددهم 64 فرداً عندما فشلت في الوصول إلى بيروت في 17 أكتوبر الأول 1943.

وتمكن باحثون بقيادة خبير الغوص اليوناني كوستاس ثوكتارديس من تحديد حطام السفينة تروبر، شمال جزيرة دونوسا بوسط بحر إيجه في منطقة تعرف باسم البحر الإيكيري، والتي تعاني من سوء الأحوال الجوية.

وقال ثوكتارديس: «يعتبر بحر إيكيريان أحد أصعب البحار بسبب الرياح القوية والأمواج والتيارات القوية تحت الماء، ومع ذلك، فإن البحث المستمر أتي بثماره».

درس ثوكتارديس وباحثون آخرون تقارير الحرب وتوصلوا إلى أن السفينة



التونسية أمينة الصرافى.. من قائدة أوركسترا لوزيرة للثقافة

الدولة، لا سيما خلال فترة تولي الرئيس زين العابدين بن علي الرئاسة، قبل الثورة التي أطاحت به عام 2011. ونالت الصرافى وسام الاستحقاق الثقافي من الرئاسة عام 1993، وكذلك الوسام نفسه عامي 2001 و2008، ووسام الجمهورية في العام 2001 أيضاً. وأنشأت الصرافى رئيسة لهيئة الموسيقى بالمجلس الدولي للمرأة عام 1997، ونظمت في العام نفسه بمدينة تونس، بالتعاون مع الاتحاد الوطني للمرأة التونسية، تظاهرة فنية ضخمة تحت عنوان «الموسيقى النسائية المتوسطة»، التي ضمت 14 فرقة موسيقية من أغلب بلدان البحر الأبيض المتوسط.

الدراسات العليا في الموسيقى. وبعد دراستها الموسيقية، وإحيائها حفلات عزف في دول عدة، شهدت مسيرتها الفنية العديد من المحطات البارزة، بدءاً من انتخابها كأفضل مطربة في مهرجان مدينة تونس عام 1984، وصولاً إلى تقديم عرض موسيقي في قاعة الأملبياد بباريس في عام 1985. وفي عام 1988، أسست معهد «قدور الصرافى للموسيقى والرقص» تكريماً لوالدها، وساهمت في نشر الثقافة الموسيقية في تونس. وفي عام 1992، أسست أول فرقة موسيقية نسائية عربية تحت مسمى «العازفات». وأوسمة ومناصب وحازت الصرافى على أوسمة عديدة من

جأول وزيرة من الوسط الفني، أصبحت الفنانة أمينة الصرافى في الحكومة التونسية كوزيرة للشؤون الثقافية، ضمن التعديلات الوزارية الأخيرة التي طالت عدداً من الوزارات، كتنويع مسيرتها في الموسيقى الحافلة بإسهاماتها الوطنية في نشر الثقافة الموسيقية في تونس. الفنانة البالغة من العمر 66 عاماً، والتي تعد واحدة من أشهر عازفي الكمان، ومؤسسة أول فرقة نسائية موسيقية عربية، بدأت مسيرتها الفنية كمطربة تحت إشراف والدها، الملحن الراحل قدور الصرافى، الذي كان أيضاً عازف كمان وقائدًا لفرقة «الرشيدية» المعروفة في تونس. كما لجأت الصرافى إلى

السودانية ندى فضل تتال «جائزة نانسن» لدعمها للاجئين في مصر

من السودان، ونجحت في حشد المساعدات الضرورية لمئات الأسر السودانية اللاجئة، وتحويل شقة صغيرة من ثلاث غرف إلى مركز شامل لدعم اللاجئين. ويستقبل هذا المركز قافلة طبية تابعة للهلال الأحمر المصري كل أسبوعين، لتقديم خدمات الرعاية الصحية والفحوصات المجانية.

وفي تعليق على فوزها، قالت ندى: «نحن نتبرع بما نستطيع لتغطية نفقات الإيجار وتكاليف التشغيل. اخترنا اسم (روح) لأننا جميعاً روح واحدة بغض النظر عن أصلنا، سواء كنا سوريين، سودانيين، أو مصريين».

فازت السودانية ندى فضل بجائزة نانسن للاجئين لعام 2024، والتي تُمنح سنوياً من قبل المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، تقديراً لجهودها الإنسانية في دعم اللاجئين وطالبي اللجوء في مصر.

وتعد ندى واحدة من خمس سيدات فزن بالجائزة هذا العام، إلى جانب راهبة برازيلية، وناشطة من بوركينا فاسو، ورائدة أعمال اجتماعية سورية، ومناصرة نيبالية للقضاء على انعدام الجنسية. لجأت ندى إلى مصر بعد اضطرارها للفرار



القطرية أسماء آل ثاني أول عربية تحقق إنجازاً لم يحققه سوى 75 شخصاً حول العالم

إكسبلور. الشبيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني تصبح أول عربية تحقق الجرائد سلام إكسبلور الخاص بالمكتشفين وذلك بوصولها إلى القمم العالمية السبع في كل قارة والقطبين الجنوبي والشمالي في إنجاز لم يحققه سوى 75 شخصاً وتابعت قائلة: «تمثل كل قمة خطوة أقرب إلى تحقيق أحلامي». وتعد بطولة «الغرائد سلام إكسبلور» واحدة من تحديات المغامرات المرموقة في العالم، والتي تتضمن تسلق أعلى قمة في كل قارة والتزجج إلى القطبين الشمالي والجنوبي.

حققت الشبيخة القطرية، أسماء بنت ثاني آل ثاني، إنجازاً لم يحققه سوى 75 شخصاً حول العالم. وأصبحت الشبيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني، أول قطرية وعربية تحقق بطولة «الغرائد سلام إكسبلور»، الخاص بالمكتشفين، بعد وصولها إلى القمم العالمية السبع في كل قارة والقطبين الجنوبي والشمالي، وفقاً لصحيفة «الشرق» القطرية. وكتبت الشبيخة أسماء عن إنجازها، عبر موقع التواصل الاجتماعي: «يشرفني بشدة أن أكون أول امرأة عربية وقطرية تحقق هذا الإنجاز». وقالت عن لحظة الوقوف على قمة كارستنز، إن كارستنز هي القمة الأخيرة في رحلتها لإكمال بطولة الجرائد سلام

Lack of sleep during pregnancy could impact baby's development, study reveals

Inadequate sleep during pregnancy can have many negative effects, including neurodevelopmental delays for the child, according to a new study.

The research, published in the Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, examined the effects of short sleep duration (SSD) — defined as sleeping fewer than seven hours per night — on pregnant women. According to AOL. The China-based researchers analyzed sleep data from 7,059 mother-child pairs from three Chinese hospitals. The children were screened for developmental delays from 6 months to 3 years old.

Insufficient sleep during pregnancy was associated with an increased risk of delays in nervous system development, the researchers found.

Compared to girls, boys have a higher risk of neurodevelopmental issues when their mothers experience SSD, the study found.

"Our findings highlight the importance of addressing sleep quality during pregnancy to potentially mitigate the risk of long-term cognitive and behavioral issues in children," lead study author Peng Zhu, M.D., of Anhui Medical University and the MOE Key Laboratory of Population Health Across Life Cycle in Hefei, China, told Fox News Digital.

"Additionally, we discovered that cord blood C-peptide levels partially mediate this association, indicating that maternal sleep might impact fetal glucose metabolism and, consequently, the child's neurodevelopment."

Lack Of Sleep Poses Concerning Risk For Kids, Study Finds

The neurodevelopmental delays can lead to slower development of social, emotional, behavioral, motor, cognitive or speech skills, the new study revealed.

Compared to girls, boys have a higher risk of these issues when their mothers experience SSD, the researchers found.

Poor sleep during pregnancy has also been associated with other complications, including preeclampsia and gestational diabetes.

"This suggests that male fetuses might be more sensitive to the metabolic environment influenced by maternal sleep patterns," Zhu said.

"This insight could lead to tailored interventions and a deeper understanding of how prenatal factors affect neurodevelopmental outcomes in a sex-specific manner."

To Improve Your Sleep, Do This Activity Before Bed, Experts Suggest

Pregnant women may have trouble sleeping due to hormonal changes, discomfort, frequent urination and other factors, the Endocrine Society noted

in a press release.

Prenatal health is important for the health of both the expectant mother and the unborn child.

Dr. Jillian LoPiano, a Miami-based OB-GYN and chief health officer at the reproductive telehealth platform Wisp, acknowledged the study measured a "possible biological marker" in neurological development.

"Much more research is needed to assess this relationship, but adequate sleep is known to be associated with proper growth and socioemotional development," she told Fox News Digital.

Poor sleep during pregnancy is also associated with other complications, including preeclampsia and gestational diabetes, LoPiano said.

The expert recommended that pregnant women who are experiencing trouble sleeping consult with a doctor.

She also shared a few simple methods that can help improve sleep — including sleeping in a cool, dark room, minimizing screen time and distractions before bed, having adequate wind-down time, meditating and using support pillows.

The study researchers reiterated the importance of sleep hygiene.

pregnant mother trying to rest at home, lying on her couch holding her head.

Pregnant women may have trouble sleeping due to hormonal changes, discomfort, frequent urination and other factors, experts say.

"Pregnant women should be advised on strategies to improve sleep hygiene, such as maintaining a consistent sleep schedule, creating a relaxing bedtime environment, and avoiding caffeine and electronic devices before bed," Zhu told Fox News Digital.

The researchers also recommend that health care providers screen pregnant women for sleep quality and provide guidance on achieving sufficient sleep.

Best And Worst Bedtimes For Various Generations

"Furthermore, monitoring and managing gestational diabetes, which is linked to sleep patterns, should be emphasized," Zhu added.

The study did have some potential limitations, the researchers acknowledged.

"As an observational study, we can only establish associations rather than causality," Zhu told Fox News Digital.

"Additionally, sleep duration was self-reported, which may introduce some level of bias." Future studies with objective sleep measurements and larger sample sizes could help to validate the findings, the researcher added.



كيفية تنظيم مواعيد الرضاعة والنوم لحديثي الولادة

الأذن الشعور بالألم أثناء المص أو الاستلقاء على جانب واحد.

إن التزايب بينك وبين طفلك حديث الولادة يشكل جزءاً حيوياً من نمو طفلك ورفاهيته.

معلومات عن نوم الرضيع تعرّفني إليها

يقضي معظم الأطفال حديثي الولادة معظم وقتهم نائمين - ينامون لمدة 14-17 ساعة كل 24 ساعة، ومن الشائع أن ينام الأطفال حديثي الولادة لفترات قصيرة تتراوح بين ساعتين إلى ثلاث ساعات بين الرضعات، سواء في الليل أو النهار، ومع ذلك، تختلف هذه القيم من طفل إلى آخر، فبعض الأطفال تكفيهم 11 ساعة، بينما يحتاج بعض آخر إلى نحو 19 ساعة.

يحتاج الأطفال حديثي الولادة إلى الرضاعة كل ساعتين إلى أربع ساعات، ويحتاجون إلى اهتمامك أثناء النهار والليل.

يحتاج معظم الأطفال حديثي الولادة إلى ثماني رضعات حتى 12 رضعة يومياً، بمعدل رضعة واحدة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.

إذا كان عمر الرضيع من شهر إلى شهرين: من المحتمل أن يرضع الصغير من 7 إلى 9 مرات في اليوم، من 3 إلى 4 شهور: تقل فترة الرضاعة (10-15 دقيقة) ويصبح الوقت بين الرضعات أطول قليلاً، وعادة ما يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى 6 رضعات تقريباً خلال اليوم بمعدل كل 4 ساعات.

النوم المتواصل للرضع لفترة أطول بقليل من ذلك أمر وارد، حيث إنه كلما تقدم الرضيع بالعمر فإن حجم المعدة يزداد مما يجعله قادراً على شرب كمية أكبر من الحليب فمن المتوقع بعد الشهر الثاني أن يواصل الرضيع النوم من 3-6 ساعات في حال كان قد شرب كمية كافية من الحليب.

عندما تستجيبين لاحتياجات طفلك حديث الولادة بالحُب والدفع والرعاية، تصبحين شخصاً مميّزاً وموثوقاً به في حياة طفلك، عندما يحصل طفلك حديث الولادة على ما يحتاجه منك، مثل الإبتسام أو اللمسة أو العناق، يشعر طفلك حديث الولادة بأن العالم مكان آمن للعب والتعلم والاستكشاف.

عندما يستقر نمط زيادة الوزن لدى طفلك ويسترد الوزن الذي كان عليه عند الولادة، وتتقدّم يمكن عموماً تأجيل الرضاعة إلى أن يستيقظ الطفل، يحتاج معظم الأطفال حديثي الولادة إلى 8 وحتى 12 رضعة يومياً، بمعدل رضعة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.

تشمل الأسباب الشائعة لامتناع الطفل عن الرضاعة الطبيعية ما يلي: الشعور بالألم أو انزعاج. يمكن أن يسبب التسنين أو الإصابة بالقلاع أو قرحة الزكام ألماً في الفم أثناء الرضاعة الطبيعية، ويمكن أن تسبب عدوى

تشكو بعض الأمهات بأن (طولي عمره شهران ينام كثيراً)، فهو أمر طبيعي وتقل عدد الساعات كلما كبر الطفل، كما يتوقع أن يستيقظ الطفل للرضاعة كل 3-4 ساعات. قد يكون اللعب مع الأطفال حديثي الولادة مجرد احتضان هادئ أو قضاء بعض الوقت في التمدد والركل على بطانية، قد تجدين أن اللعب لمدة 10 إلى 20 دقيقة كاف. بعض الأطفال حديثي الولادة سعداء باللعب لفترة أطول من ذلك.

قد تجدين أن الروتين البسيط والمرن يساعد طفلك ويساعدك أيضاً على الشعور بمزيد من التحكم، لكن هذا ليس الوقت المناسب

للقلق بشأن إدخال طفلك في أي نوع من الروتين الصارم.

غالباً ما يحتاج الأطفال حديثي الولادة إلى المساعدة حتى يعتادوا على النوم. يمكنك استخدام طريقة التهدئة السريعة لمساعدة طفلك على النوم.

عندما يتعلق الأمر بنوم المولود الجديد، فإن المفتاح هو أن تكوني مرنة وتتبعي إرشادات طفلك، ستساعدك إشارات طفلك ولغة جسده على فهم ما إذا كان طفلك يريد النوم أو الرضاعة أو التفاعل معك، لا بأس من اتباع أي شيء تشعرين بأنه مناسب في ذلك الوقت.

يتفق الخبراء على أن النوم أمر بالغ الأهمية للرضع والأطفال الصغار (وكذلك للبالغين)، وارتبطت قلة النوم عند الرضع بعوامل خطر الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وانخفاض الأداء المعرفي، وضعف التنظيم العاطفي، والتحصيل الأكاديمي وجودة الحياة.

نصائح اتبعيها لمساعدة المولود على النوم والرضاعة

من الجيد أيضاً محاولة القيام بالأشياء بترتيب مماثل إذا كان ذلك مناسباً لك ولطفلك، على سبيل المثال، يمكنك تجربة روتين بسيط من الرضاعة واللعب والنوم، إليك ما قد يبدو عليه هذا:

قدمي لطفلك الطعام عندما يستيقظ. غيري حفاض طفلك.

تحدثي، العبي، احتضني، وتفاعلي مع طفلك.

ضعي طفلك مرة أخرى للنوم.

إذا حاولت تجربة هذا النوع من الروتين، فمن المهم أيضاً مراقبة إشارات طفلك والاستجابة لها.

جهزي طفلك للنوم إذا ظهرت عليه علامات التعب بعد الرضاعة مباشرة.

أعطي طفلك رضعة أخرى قبل أن يعتاد على النوم، إذا ظهرت عليه علامات الجوع بعد اللعب سينام طفلك بشكل أفضل عندما تكون معدته ممتلئة.

لا توقظي طفلك لإطعامه، لأنه قد ينام لفترة أطول من المعتاد بين الحين والآخر، وهذا أمر طبيعي أيضاً، ما لم يخبرك طبيبك أو ممرضة صحة الطفل والأسرة بخلاف ذلك.

أعيدني طفلك للنوم مباشرة في الليل بعد الرضاعة، بدلاً من محاولة اللعب.



9 عبارات لا تنطق بها أمام رئيسك في العمل انتبهي لها

يعرف العديدون منا جيداً آداب العمل، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالتواصل مع المديرين، إلا أن الأخطاء تحدث أحياناً.

وهناك عبارات وأسئلة، يجب أن نعيد صياغتها، أو نتجنبها تماماً، عندما نتحدث إلى رؤسائنا، إذ في حين قد تبدو العديد منها غير ضارة، إلا أنها قد تكون غير مناسبة إلى حد ما.

هنا، قائمة ببعض العبارات، التي لا يجب أن تقولها لرئيسك أبداً. وفقاً لزهرة الخليج.

- أريد زيادة:

لا يوجد خطأ في كسب المزيد من المال، لكن فقط تأكد من أنك مستعدة جيداً عند مخاطبة رئيسك حول هذا الموضوع. فمجرد «الرغبة» ليست سبباً مقنعاً للتفاوض على زيادة الراتب، وإلا سيبدو الأمر طلباً طفولياً.

- لا يمكنني العمل مع شخص معين:

إذا كنت تعملين مع أشخاص، فمن المحتمل أنك لن تحبي الجميع، وهذا أمر طبيعي، لكن غير الطبيعي هو رفض العمل مع زميل؛ لمجرد أنك لا تتفقين معه، فلا ينبغي لرئيسك أن يتعامل مع صراعاتك الشخصية. وفي حال كنت قلقة حقاً بشأن العمل مع زميل، فأخبري رئيسك بالسبب بالضبط، واطلبي منه النصيحة حول كيفية التعامل مع الأمر من منظور مهني، بدلاً من رفض العمل مع هذا الشخص على الفور.

- لست مخطئاً:

إن عدم تحمل المسؤولية ليس أمراً مهيناً، حتى لو لم يكن خطأك، اشرحي ما حدث، والدروس المستفادة، وكيف ستكون الأمور مختلفة في المستقبل، كما أن توجيه أصابع الاتهام ليس من آداب العمل الجيدة.

- في وظيفتي القديمة.. سمحوا لي بأن أفعل ذلك بهذه الطريقة:

إن قول شيء مثل: «في وظيفتي القديمة، سمحوا لي بأن أفعل ذلك بهذه الطريقة»، يبدو دفاعياً، ويظهر عدم المرونة، لذا استجيبِي بشكل إيجابي للتغيير.

- هذا يتجاوز درجتي الوظيفية:

إذا كنت تعتقد أنك لا تملكين السلطة لأداء مهمة، أو اتخاذ قرار، فكوني صريحة بشأن ذلك، وأخبري رئيسك بالضبط لماذا تعتقد أن هذه هي الحال.

- لدي الكثير من الأعمال الآن:

في بعض الأحيان، لا يكون تولى مشروع جديد أمراً ممكناً، ونريد أن يكون عبء العمل لدينا قابلاً للإدارة، لكن الرفض الفوري لن يبدو جيداً. وبدلاً من ذلك، ناقشي جدولك مع رئيسك؛ لمعرفة ما إذا كانت المهام الإضافية يمكن أن تتناسب مع يومك أو لا.

- هل تمانع إذا غادرت مبكراً للذهاب إلى مقابلة عمل؟
في حين أنه لا يوجد خطأ في البحث عن وظيفة جديدة أثناء عملك، لكن تأكدي من أن العملية لا تؤثر في وظيفتك الحالية، فطلب أخذ إجازة من العمل لحضور مقابلة عمل ليس مناسباً حقاً.

- سمعت فلاناً يقول شيئاً عنك:

إن النميمة في المكتب غير احترافية إلى حد كبير، والإبلاغ عن زميل آخر سيجعلك تبدين غير جديرة بالثقة، لذا إذا تحدثت بسوء عن زميل، فيمكنك بالتأكيد أن تفعل الشيء نفسه مع أي شخص آخر، بمن فيهم رئيسك.

- أشعر بالملل الشديد:

إن الشعور بالملل في العمل أمر طبيعي، لكن الإعلان عن ذلك ليس احترافياً للغاية. لذا، إذا وجدت نفسك مع بعض الوقت الفارغ في جدولك، فربما يمكنك أن تطلبي المشاركة في بعض المهام الأخرى.



9 Tips for Women to Optimize Work-Life Balance

Whether you're working full-time or part-time, having a job while raising a family is no easy feat. For those always striving for the right work-life balance, here are a few tips to help make your day-to-day more manageable and enjoyable. According to heritage financial.

TIP #1: DETERMINE YOUR PRIORITIES

Make a list of your priorities and stick to them. Determine what tasks need to be accomplished and when. Make note of upcoming meetings or deadlines in a way that can help you keep track of your upcoming responsibilities. If you tend to lose track of time, it could be helpful to set calendar reminders on your phone alerting you to these things.

TIP #2: OPTIMIZE YOUR WORKSPACE

For those who work remotely, it can be tough to separate your work life and your home life. Creating a dedicated office space can help make this separation clearer while optimizing your productivity during the workweek. Utilizing a room with a door that can close shut during work hours can be useful for letting your family know when you will be on calls or interruptions need to be minimized.

TIP #3: STAGGER YOUR SCHEDULES

Staggering your schedules doesn't leave much room for downtime with your partner, but it could be a short-term solution as you balance working from home and caring for young children.

If you can, try waking up at different times in the morning to better work around your child's schedule. Maybe you can wake up early and finish up any to-do items that you have due that day and then your partner can sleep in late. Then, you can go to bed earlier while your partner works later into the night. It is not ideal, but it allows you and your partner to get work finished while also catering to the needs of your children.

TIP #4: MAINTAIN SOME STRUCTURE

While there are going to be interruptions, try to maintain structure in your daily schedule. When it comes to your family's schedule, sometimes keeping it simple is best. If you can, try to keep the same routine week-by-week or day-by-day, as this can help you, your partner and your children feel comfortable and organized even when things are uncertain around you.

Remember to stop working once the day is over, whether that means leaving work at a reasonable time or walking away from your home office.

TIP #5: DELEGATE WHERE YOU CAN

If you are a team leader or manager, consider whether there might be some things you can take off your plate and delegate to others. While it can be difficult to let things go, doing so is important for the sake of balance. If there are tasks someone else on your team can handle, don't be afraid to ask for help or assign them out.

TIP #6: COMMUNICATE WITH YOUR TEAM

Communication is more important than ever when striving to put your life in balance. Miscommunication, or lack of communication altogether, can cause time-consuming or costly problems. Be transparent, upfront and open to regular chats with your team members. When everything's able to run smoothly, you can feel good about putting more time and effort into things outside of the office.

TIP #7: LEARN FROM YOUR MISTAKES

Your day is rarely going to go as planned, especially when you are juggling family life with a full-time career.

If something goes awry, it's okay to accept your mistakes, move on and figure out what you did wrong so that it does not happen again.

Did your child forget to turn in an assignment? It's going to happen from time-to-time. Acknowledge the mistake, help your child accept the consequences and keep moving forward.

TIP #8: LEARN TO SAY 'NO'

You can't do it all. And while it's hard for many to say no, there are times when you just have to.

This goes hand-in-hand with having the ability to delegate. Rushing to complete an assignment or cutting corners to meet a deadline won't do anybody any favors.

Also, as much as you would love to attend that playdate with another mom but it's adding more stress than it is worth, it's okay to say no sometimes or reschedule. There is a fine line to balance when it comes to managing your daily household routine, your children's schedule and work life.

TIP #9: SAY GOODBYE TO PERFECTION (WHERE YOU CAN)

If you are spending a lot of time working, you may feel as though you are not giving enough to your family. If your children need extra attention, then you may feel that your job is starting to suffer. Understand that now is not the time to be perfect, and it's okay to cut yourself some slack. If you burn both ends for too long, the long-term damage could be even greater.

We know it's a balancing act and some days you are going to feel as though you can't get your head above water, while other days you feel as though you have it all together. These tips professional careers while raising a family.



7 ways to make a big impact in a small space

Decorating a smaller room can feel like solving a riddle. How can you fit in all the furniture without making it feel cramped? How can you create an attractive interior with such a limited canvas? And how will you overcome all these obstacles without driving yourself crazy?

Thankfully, it is easier than you might think to make a small space both stylish and economical. All it takes is a little forward planning and an editorial eye. Whether it's a studio apartment or a living room snug, here are a few tips to help you make a big impact in a small space. According to homesbyesh.

Prioritise lighting

Good lighting is a magic trick, creating the illusion of space where there is none. Many small spaces do not have access to a lot of natural light, so make up for this absence with your choice of light fixtures. A striking ceiling light will draw the eye up (making the room appear taller), provide essential illumination, and not take up any floor space. Similarly, wall sconces are unobtrusive and attractive, as are table lamps.

Employ warm lighting for a cosy, welcoming atmosphere.

Clear the floor

A small room may be beautiful to look at, but it will be a pain to live in if you do not have sufficient space to move around it.

Floating furniture, such as wall shelves and nightstands, will keep the floor beneath clear, providing you with a little extra storage space for boxes, baskets, and waste disposal.

You can gain further floor space by opting for chairs, tables, and bedframes with longer legs, with space beneath for even more storage.

Don't be afraid of colour

While lighter shades – white especially – do reflect light better than darker or deeper colours, therefore making the room feel larger, that does not mean you cannot be bold with your colour choices.

Create a gorgeous jewellery box of a room with deep blue or green walls, or draw focus to a feature wall of luscious crimson or bright yellow. You can mitigate the potentially claustrophobic effects of these colours by breaking them up with strategically placed artwork or mirrors, and maintain a certain airiness with a white ceiling.

Keep it cohesive

The difference between style and clutter is a sense of cohesion.

You only have so much to look at in a small space, so make sure everything matches and everything flows. This can be achieved through a limited colour palette, or by building the space around a handful of key furniture pieces.

Smart storage

When we think of storage, we tend to limit ourselves to cupboards, shelves, and boxes, but there are plenty of innovative, space saving storage solutions available to you.

Hang hooks on the side of wardrobes and the backs of doors for coats and hats; install shelves over radiators, doorframes, and sofas; use thin, pull-out racks to house spices and baking ingredients in your cosy kitchen. A little creativity will result in a small space that works for you.

Create a focal point

Every room needs a focus, whether it's a kitchen island, a sofa set, or a dining table. This is doubly true for a small space.

If there's too many things begging for attention in your small space, it will feel overwhelming, so choose a single feature to build your space around. This might be a feature wall, an artwork, a bold rug, or a specific item of furniture, which everything else should complement.

Be ruthless

With a larger space, you can afford to be a little indulgent, but with a small space, you need to be the most ruthless editor.

If something doesn't fit, or has no use, get rid of it. At the end of the day, the key to making a big impact in a small space is having a clear vision, and the determination to see that vision come to fruition.

If you're looking for your dream North East home, you're in the right place. Explore the stunning developments from Homes by Esh right here on our website, and book your appointment with us here.



لخزّانة ملابس مرتبة وأنيقة.. إليك هذه النصائح

سواء كان القفطان الذي ارتديته في موعدك الأول مع زوجك، أو الزي الذي ارتديته لوظيفةك الأولى. ويمكن أن ينتهي الأمر بالعديد من العناصر معلقة في خزّانة ملابسك لفترة طويلة، رغم أنك توقفت عن ارتدائها منذ زمن بعيد. وفي حين أنه من المفهوم، تمامًا، أنك قد ترغبين في الاحتفاظ بقطعة أو اثنتين إلى الأبد، إلا أنه المهم عدم استخدام كلمة «عاطفية» كعذر. وبدلاً من ذلك، فكري في كيفية استخدامها بشكل أفضل. وإلى جانب ذلك، تحتفظ العديدات منا، أيضاً، بملابس لم تعد مناسبة، لذا فكري في ما إذا كان الاحتفاظ بهذه الملابس يجعلك تشعرين بالسوء تجاه جسديك، أو بتحسّن بعد التخلص منها.

تخلصي من الملابس بشكل متكرر:

إذا كانت لديك ملابس لم ترتديها منذ عام، فتخلصي منها، إما برميها إذا كانت تالفة، أو إعادة بيعها أو التبرع بها أو إعطائها لواحدة من عائلتك. وبغض النظر عن نوعها أو تكلفتها، فمن المحتمل أنك لن ترتديها مرة أخرى.

صممي مساحتك:

تساعد المساحة المنظمة في إيجاد عقل منظم، والأمر يستحق بذل الطاقة لإنشاء مساحة لطيفة لتخزين الضروريات اليومية، كسلال التخزين التي ستبدو لطيفة إذا كانت متطابقة، وحاولي تعليق الملابس، وخزني الأحذية والجوارب والربطات، وأي أشياء صغيرة تبدو فوضوية في سلال، أو علب خاصة.

باعدي بين الفصول:

إذا كانت مساحة خزّانة الملابس تسبب مشكلة لك، فلا بد من تقسيم أغراضك إلى صيفية وشتوية، واحتفظي بملابس الموسم الآخر بعيداً، عندما لا تكون قيد الاستخدام.

الألوان، يعني أنه يمكنك رؤية ما لديك بسهولة أكبر، مثلاً رتبي ملابسك من اليمين إلى اليسار بالشكل التالي: فساتين السهرة، وملابس الحفلات، والسترات، والسترات الرسمية، والقمصان، والبلوزات، والسراويل، والتنانير، والملابس الخارجية. استخدمي شموعات غير قابلة للانزلاق؛ للحفاظ



على ملابسك في مكانها. كما يجب أن تكون الأحذية مرتبة، أيضاً، من خلال إعادة استخدام صناديق الأحذية الفارغة، وترك أحذيتك معرضة ليتمكن الوصول إليها بسهولة، ولا تديها تترام فوق بعضها، وتخلصي من الفائض.

فكري في ما بعد حقاً عاطفياً:

أحد الأعداء، التي نستخدمها كثيراً؛ لتخزين الممتلكات هو القيمة العاطفية،

عندما يتعلق الأمر بخزّانة ملابس رائعة ومنظمة، مثل تلك التي تشاهدها في مواقع التواصل الاجتماعي، وعند النجمات.. من المؤكد أنك تفكرين في أن الأمر يحتاج إلى الكثير من الجهد، أو أنه أمر خيالي. لكن مع القليل من التصميم والوقت لوضع نظام جيد؛ لتنظيم الخزّانة؛ فلن تجدي الأمر بذلك التعقيد.

ولمساعتك، نقدم لك بعض النصائح؛ ليصبح الحصول على خزّانة منظمة، ومرتبّة، وجميلة. وفقاً له، «زهرة الخليج»، حدي موعداً للتخلص من الفوضى؛ يمكن أن يتحول التخلص من الفوضى في خزّانة ملابسك بسرعة إلى مهمة شاقة، مع وجود الملابس هنا وهناك، وفي كل مكان. وللتأكد من إنجاز المهمة دفعة واحدة، حدي موعداً للتخلص من الفوضى في المفكرة، والتزمي به، وإذا كنت لا تملكين الوقت الكافي، فيمكنك دائماً تقسيم المهمة إلى جلسات أقصر، وتنظيم خزّانة ملابسك على شكل أجزاء.

اجعلي الأشياء مرئية:

ربما اضطررت إلى البحث في خزّانة ملابسك؛ للعثور على شيء تعرفين أنه موجود في مكان ما بداخلها. وهنا قد تحتاجين إلى التخلص من بعض العناصر، التي نادراً ما تستخدمينها، أو على الأقل نقلها إلى مكان آخر. لذا، أخرجي كل شيء، وضعيه على السرير مثلاً، ثم قومي بفحص كل عنصر، ووضعه في إحدى المجموعات للاحتفاظ به أو بيعه أو التبرع به للجمعيات الخيرية، واحتفظي فقط بالأشياء التي تحتاجينها حقاً. فكري في التخلص من أي شيء يصعب ارتداؤه، وانظري إلى الأشياء التي لديك عدد كبير منها، وقلمي عددها.

ضعي كل شيء في مكانه بطريقة منظمة:

تعليق ملابسك حسب الفئة وترتيب

لخريف 2024.. تألقي مع شريكك بأجمل موديلات ساعات باللون البني

مع بداية فصل الخريف، يتجلى جمال الطبيعة بألوانها الدافئة، ويأتي الوقت لتجديد إطلالاتنا بما يتناسب مع هذه الأجواء، ومن بين القطع الأساسية التي تصفي لمسة من الأناقة على إطلالتك، تبرز الساعات ذات اللون البني، والتي تتسم بالأناقة والدفء، لتتألقي بها في مختلف الأوقات، ويسهل تنسيقها مع أزيائك اليومية، وكذلك في المناسبات والسهرات، كما تضيف الساعات البنية جاذبية لإطلالات الرجال، وهي فرصة لتتألقي مع شريكك بتصاميم تختطف الأنفاس من موديلات ساعات باللون البني وتدرجاته الأخاذة، وفقاً لـ سيدتي.

حقيبة صوف شيرلينغ Dior Toujours باللون البيج.

تتناغم الساعات باللون البني مع العلية الذهبية بشكل كبير، وتبدو ساحرة لتخطف الأنظار، سواء الذهب الأصفر أو الذهب الوردي، لتمنحك أنت وشريكك إطلالة جذابة وراقية.

تتمتع ساعة Bulgari Bulgari من بلغاري بتصميم كلاسيكي راق، بعلبة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، وإطار مزين بنقشات شعار الماركة، وميناء باللون الأبيض من الأوبالين، وسوار من جلد التمساح البني، لتتجمع بين الفخامة والكلاسيكية لإطلالة جذابة وأنيقة في مختلف الأوقات.

لا يشترط أن يكون سوار الساعة من الجلد البني، فهناك خيارات أخرى أنيقة للنساء، مثل الساعات بالسوار الساتان الذي يتسم بالفخامة والراقي للمناسبات والسهرات.

تتميز ساعة Altiplano Origin من بياجيه Piaget بتصميم جذاب ولافت للأنظار، يتسم بالأنوثة والذوق الرفيع، وتأتي بعلبة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، مرصعة بالألماس، مع حزام ساتان وإبزيم أرديلون ذهبي، وتزداد سحراً بالمينا الرمادي، وبهذا المزيج الرائع، تبدو الساعة في غاية الفخامة. تعكس الساعات الذهبية بالحزام البني الفخامة والراقي الكلاسيكي لتتناسب الرجل في العمل والأوقات الرسمية، وكذلك لحضور المناسبات الخاصة التي تتطلب إطلالة أنيقة.



ساعة Tank Louis Cartier من كارتيه Cartier
تأتي ساعة Pierre Arpels من فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels مع مينا مطلي بالأبيض، وتاج من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، مرصع بألماسة مستديرة بوزن 0.04 قيراطاً، وتبدو أكثر فخامة بالسوار من جلد التمساح البني الداكن واللامع في الوقت نفسه، ومشبك دبوسي من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً.

إذا كنت تبحثين عن هدية مثالية لشريك في موسم الخريف، فلن تجدي أجمل من موديلات ساعات باللون البني المفضل لدى أغلب الرجال، حيث يمكن تنسيقها مع إطلالاته المختلفة.

تتسم ساعة Tank Louis Cartier من كارتيه بطابع كلاسيكي راق، بتصميم مستطيل، مع علية من الذهب الوردي، وتاج مرصع بحجر الياقوت، وميناء مطلي بالفضة، وتتميز العقارب بشكل السيف من الفولاذ الأزرق والكريستال المعدني، أما السوار، فيبدو فاحراً بجلد التمساح البني، مع مشبك أرديلون من الذهب.

يمكن أن تكون الساعة بحزام بني مع ميناء مزخرفة تصفي عليها طابعاً حيوياً لتتناسب مع الإطلالات المختلفة، وتزداد فخامة حينما تكون مرصعة بالألماس.

تجمع ساعة Imperiale من شوبارد Chopard بين المميزات السابقة كافة، حيث الشكل البسيط والأنيق، مع زخارف المينا الناعمة، المرصعة بعرق اللؤلؤ والألماس، والعقارب المخرمة على شكل سيوف، والتاج المنحني مثل زهرة اللوتس، وجميعها تجسد التراث مع لمسات معاصرة، وفي هذه الساعة، يتناغم السوار من جلد التمساح البني مع العلية المصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، والإبزيم والتاج من الذهب الوردي.

لتنكتمل إطلالتكما، يمكن تنسيق الساعات مع الأزياء بطريقة مميزة، على سبيل المثال، يمكن تنسيق ساعة النساء الجلدية باللون البني مع فستان خريفي بألوان دافئة، بينما يمكن للرجل تنسيق ساعته مع قميص بسيط وبنتلون جينز في الإطلالات اليومية، أما في المساء، فستبدو ساحرة مع بدلة أنيقة بألوان متناغمة.



كيف تنسقين تناير جينز طويلة للمحجبات في شتاء 2025 مثل مدونات الموضة؟

مها العناني

لاعتمادها، خاصة في فصل الشتاء؛ لسهولة تنسيقها مع الجزمات الطويلة، ولكن انتبهي! فهذا الستايل لا يناسب القصيرات أبداً؛ لأنه سيأتي بنتيجة عكسية، ويجعلك تبدو أقصر مما أنت عليه، لذا نرشحه بقوة لصاحبات الجسم الطويل.

ارتدي التنورة الجينز مع البليزر لطلّة أنيقة



هناك بعض القطع الكفيلة بمنحنا أناقة فورية بمجرد تنسيقها مع أي إطلالة، مثل البليزر الذي لا يزال متصدراً مشهد الموضة سواء على منصات العروض العالمية أو في حسابات مدونات الموضة الشهيرات، اختاري بليزر طويلاً باللون الرمادي الداكن، ولا تهميه مع تنورة جينز طويلة مشقوقة على الجانب، وارتي توب أو كرتة خفيفة باللون الأبيض على غرار ميسون الشيخ، هذه الطلة ستبدو رائعة مع بوت رمادي طويل، وطرحة سوداء سادة وحقيبة Baguette سوداء

يبدو أن التناير الجينز الطويلة سترافقنا موسم جديد، ونتوقع أن تكون الصيحة الأبرز في شتاء 2025؛ فقد حجزت لنفسها مكاناً على خشبات عروض الأزياء الجاهزة، وانتقلت إلى إطلالات الشارع، التصميم الذي يؤمن لمن ترتديه إطلالة عصرية محتشمة سيكون الأنسب لإطلالات المحجبات؛ لذا حرصنا على رصد أجمل إطلالات مدونات الموضة بالتنورة الجينز، لتستوحي من أناقتهن أفكاراً مميزة لتنسيقها مع الملابس الشتوية؛ لتتفردي بأسلوبك الأنيق. بحسب موقع سيدتي.

كيف تختارين موديل التنورة الجينز المناسب لجسمك؟

اختيار ما يناسبنا من صيحات الأزياء الدارجة هو فن في حد ذاته، ومهارة تتطلب بعض الجهد في فهم طبيعة أجسامنا والتركيز على نقاط القوة بها؛ لذا من الضروري أن نتعرف إلى موديل التنورة الجينز المناسب لك قبل اتخاذ القرار بوضعها في سلة تسوقك، وهو ما سنحاول أن نساعدك فيه في السطور التالية:

التناير المشقوقة تناسب القصيرات: تأتي موديلات خريف وشتاء 2024 بأطوال تصل إلى الكاحل، وأحياناً تتخطاه؛ لذا من المهم أن تكون تنورتك بقصة مستقيمة ومزينة بشق أمامي أو على الجانب؛ لتبرز طول ساقيك، وحتى لا تبدي وكأنك غارقة بها فتزيد قصراً، هنا تلعب أحذية البوت ذات الرقاب الطويلة دوراً مهماً في إخفاء الجزء المكشوف من الساق؛ لتبقى إطلالتك محتشمة ومناسبة للحجاب، فقط احرصي أن يكون مصمماً بمقدمة مدببة، وكعب رفيع، ويفضل أن يكون بلون تراقي قريب للون الجلد.

التناير الواسعة للجسم الكمثري: من المهم عند اختيار أزياء للجسم الكمثري أن يكون الاهتمام مركزاً على إخفاء القسم السفلي منه خاصة منطقة الأرداف والفخذين؛ لذا ستكون التناير الجينز الطويلة والواسعة خاصة تلك المصممة بقصة A Line مناسبة لك كثيراً.

التناير الميدي تناسب الطويلات: وبما إنها لا تزال حاضرة على المنصات، فلا بُد أنك تتوقين

أو باللون البرغندي الرائع.

التنورة الجينز الطويلة مع سويت شيرت قصير

إذا كنت تفضلين الإطلالات الكاجوال الشبابية؛ فلا تتردي في تنسيق التنورة الجينز الطويلة والواسعة المصممة بقصة الـ «A Line» التي لا تبطل موصتها مع سويت شيرت قصير بلون خريفي دافئ مثل الأخضر الداكن على طريقة مؤثرة الموضة المحجبة سمر شاكر، وتتمى أناقتك بانتعال حذاء مدبب Slingback أسود، واحملي حقيبة Pouch باللون البني الداكن، وغطي رأسك بطرحة سوداء أو اختاريها باللون الأزرق الداكن Navy Blue.

نسقي التنورة الجينز مع الكنزات المحبوكة

لا غنى عن الكنزات المحبوكة يدوياً في خزانة الشتاء؛ فبخلاف الدفء، هي من القطع التي تضمن لنا إطلالة فريدة خاصة إذا كانت مزينة بزخارف مميزة، كما في الكرتة القصيرة التي أطلت بها مدونة الموضة مريم قدسي في إحدى صورها على إنستغرام، التي نسقتها مع تنورة جينز طويلة مستقيمة القصة باللون الأزرق الفاتح، واعتمرت طرحة بيج سادة تركت أطرافها منسدلة على الظهر، ولتنكتمل أناقتك الشتوية بالطريقة المثالية انتعلي بوت أسود طويلاً واحملي حقيبة Crossbody سوداء.

الجاكيت البومبر يكمل أناقة التنورة الجينز

يُفضل دائماً عدم تنسيق قطعتين Oversized أو طويلتين في الطلة نفسها؛ للحصول على ستايل متناسق وأنيق، لذا تعتبر الجاكيتات الرياضية القصيرة Short Bomber Jackets من أنسب القطع التي يمكنك ارتداؤها مع التنورة الجينز الطويلة، اختاري جاكيت أسود وتنورة مزينة بشق أمامي طويل، ونسقيهما مع توب وطرحة باللون الأسود، وزيدي اللوك فخامة بانتعال بوت أسود طويل على طريقة مؤثرة الموضة المحجبة سهي طه، واحملي حقيبة Tote سوداء أو اختاريها باللون الأحمر.

مجوهرات مرصعة بالأحجار الخضراء تمنحك طلة بهية

لإضافة لمسة من الفخامة.

بفضل تصميمها البسيط والناعم، تتناسب أقراط Nudo Classic مع أي وقت وإطلالة، وهي مصنوعة من مزيج الذهب الوردي والذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، مع اثنتين من أحجار براسيوليت والمعروف أيضاً باسم الكوارتز الأخضر، وحجرين من الملايكة بوزن 14.6 قيراط، و62 حجر تسافوريت بوزن 0.4 قيراط.

تتنغم المجوهرات ذات اللون الأخضر بشكل خاص مع الألوان المحايدة مثل الأبيض والأسود، مما يبرز جمال الأحجار ويجعلها تجذب الأنظار إليها.

تعد قلادة Vintage Alhambra من فان كليف أند أربلز Van Cleef & Arpels من أبرز التصاميم الأيقونية للدار، والتي تحييها كل امرأة عاشقة للمجوهرات، فلا تنتهي موضتها بمرور السنين، ويمكن تنسيقها مع مختلف الإطلالات، وهي مصنوعة من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، ومرصعة بحجر الملايكة الأخضر بلونه الدافئ والجذاب.

ترمز الأحجار الكريمة باللون الأخضر إلى الطبيعة، حيث درجات اللون التي تغطي الغابات والحدائق، لتضفي إشراقاً على إطلالة المرأة، وتعكس شخصيتها الفريدة.

يمكن أن تضفي لمسة مميزة لأصابعك باختيار خاتم مرصع بالحجر الأخضر، مثل خاتم Cleo Diamond Slim من مارلي نيويورك Marli New York، الذي يتميز بتصميم عصري وأنيق، وهو عبارة عن خاتم يلتف حول الإصبع، مصنوع من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، ومرصع بالأماس بوزن 0.35 قيراط، فضلاً عن العقيق الأخضر، ويمكن تنسيقه مع خواتم أخرى من الذهب الأبيض بتصاميم بسيطة تتناغم معه.



التصاميم المختلفة الأحجار، والتي تشمل حجرتين من الياقوت الأخضر بوزن 0.52 قيراط، 5 أحجار تورمالين أخضر بوزن 4.08 قيراط، 20 حجر تسافوريت بوزن 1.62 قيراط، و3 أحجار كريسوبراسي بوزن 1.64 قيراط.

تتميز المجوهرات المرصعة بالأحجار الخضراء بسهولة القدرة على تنسيقها مع مختلف أزيائك، فعلى سبيل المثال يمكنك ارتداء أقراط خضراء مع فستان بسيط لإطلالة يومية، أو استخدام عقد مرصع بالأحجار الخضراء مثل الزمرد في المناسبات الخاصة

يمثل اللون الأخضر في المجوهرات رمزاً للطبيعة والحيوية، ويعتبر من الألوان الدافئة التي تتناسب مع أجواء موسم الخريف، كما يسهل عليك تنسيق المجوهرات المرصعة بالأحجار الخضراء في إطلالاتك اليومية، وكذلك المساء والسهرات، فيتناسب مع درجات الأبيض والبيج، واللون الأسود والذهبي، وغيرها من الألوان، وحتى تتألفي بإطلالات جذابة، نطلعك على مجموعة من المجوهرات المرصعة بأحجار كريمة باللون الأخضر ذات درجات متنوعة، بدءاً من الفاتحة وحتى الداكنة، وفقاً لـ «سيدتي».

يُعرف اللون الأخضر بقدرته على تهدئة الحالة النفسية وتعزيز المشاعر الإيجابية، وبالتالي فإن ارتداء مجوهرات مرصعة بالأحجار الخضراء يمكن أن يعزز شعورك بالتفاؤل والهدوء النفسي.

نبدأ مختاراتنا مع قلادة Happy Diamonds Planet من شوبارد Chopard، ذات التصميم العصري والناض بالحياة، وهي عبارة عن سلسلة بحلقات متشابهة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، ويظهر بريق الألماس المتحرك على السلسلة بأسلوب هادئ، والذي يصل وزنه إلى 0.10 قيراط، مزينة بدلاية على شكل كرة من العقيق الأخضر مما يمنحها لمسة

تعكس المجوهرات المرصعة بالأحجار الخضراء طابعاً فريداً، مما يجعلك محط أنظار الجميع عند ارتدائها، وخاصةً الأحجار البراقة منها.

يتسم سوار Blaze من جيرارد arrard بتصميم أخاذ، حيث يجمع بين عدة أحجار كريمة باللون الأخضر، تختلف من حيث الدرجات والبريق، وهو مصنوع من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، ويبدو لافتاً للأنظار بفضل

The Only Leather Boots You Need to Complete Your Fall Wardrobe

When I think of the staple shoe to have for the colder months of the year, leather boots are always what come to mind. I can always rely on them to elevate my outfit and add a polished, finishing touch. In other words, the best leather boots are worthy of a long-term relationship. With each passing year, you'll find yourself reaching for your favorite pairs, from ultra-cool platform styles to effortless kitten-heel ankle boots—because even as boot trends come and go, leather boots will always be a constant. Of course, if there's one silhouette to go for, a tall leather boot will never steer you wrong. According to elle.

To help you find the perfect pair of leather boots, I considered everything: the heel height, toe shape, color, and more. After all, it's more than just whether or not the shoe fits. So go ahead; take a look at the best styles on the market below—you're bound to find your perfect match (and maybe another while you're at it).

Everlane The Knee-High Banana Heel Boot
Super soft leather and a stunning silhouette are the highlights of these leather heeled boots from Everlane. Wear them with your favorite skirts and fall work dresses for an elevated and refined look.

Khaite Marfa Knee-High Boot
These sleek and simple boots are perfect for those who want a luxury option without a ton of height in the heel. This one is only one inch tall, which means you'll be wearing these without any unforeseen pain.

Schutz Dellia Up Knee-High Boot
Everyone should have a sleek black boot in their closet. This sophisticated shoe will never go out of style.

Sam Edelman Sylvia Knee High Boot

Considering the number of colors these boots

come in, there's zero doubt that you won't be able to find a pair for yourself. Of course, if you're asking me, I can't get over this brown hue.

Madewell The Zane Knee-High Boot

With a 2.5-inch heel, these square-toe boots are bound to give your fall 'fits an edge. And I know these will only get better the more you wear them.

Steve Madden Gwyneth Leather Boot

With a square toe and an angled heel, these feel a little Western without going full-on cowboy.

Vince Knee-High Calf Leather Boots

And now, I present you with your new everyday boots. The lower profile on these ensures they're made for walking. Wear them with everything from your favorite jeans to a longer skirt.

Ganni Black Soft Slouchy High Shaft Boots

A kitten-heel leather boot? Say no more. This faux-leather pair will be just as good with an oversized sweater and mini skirt as it would with a pair of flowy culottes. Prepare yourself: You'll get compliments on every time you wear them.

Staud Nancy Boots

Staud has a way with making some really good boots. Case in point: the brand's Nancy boots. A timeless shape combined with a comfortable heel, what more could you need?

Aeyde Willa Leather Knee Boots

A looser fit in the shaft will give a cool, bohemian-inspired look to your ensembles. I also think this muted green hue is an incredibly chic alternative to your go-to blacks, browns, and whites. They

feel neutral enough for everyday wear, but still feel cool and stylish.

COS Square-Toe Leather Knee-High Boots

These COS boots have an undeniably modern feel. I love the idea of wearing these with an oversized bomber jacket and a pleated skirt for a fall outfit with an edge.

Stuart Weitzman Celia Riding Boot

You can never go wrong with a riding boot, especially a well-made one like this style from Stuart Weitzman. It's a versatile style that will stay with you season after season. Jeffrey Campbell Checkmate Boots
Between the square toe and geometric heel—plus that olive green color, this faux-leather style is the '90s-inspired option you didn't know you needed.

Reformation Gaelle

Knee Boot

The delicate stirrup detail combined with the rich ruby hue is the perfect way to incorporate the equestrian-inspired trend into your footwear.

FRYE Harness 12R - 160Th

Those who own Frye boots have most likely owned them for years, meaning they're a worthy investment that only gets better with age and wear.





طاجن الدجاج بالفرن

- طماطم: 4 حبات (مفرومة)
- البصل: 2 حبة (مفروم)
- ملح: ملعقة صغيرة
- الكاري: نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: ملعقة صغيرة

طريقة التحضير

اخلطي البصل، والطماطم، والملح، والفلفل الأسود، والكاري في وعاء. أضيفي قطع الدجاج إلى المكونات السابقة واخلطيهما جيداً.

حمّي الفرن، وضعي الدجاج مع الصلصة في صينية وأدخليها إلى الفرن حتى تنضج قطع الدجاج تماماً، ثم قدميها.

يعتبر الطاجن من الأكلات المشهورة، وهو من الأطباق التي عرفت منذ قديم الزمان، حيث كان الطاجن عبارة عن وعاء مصنوع من الفخار يتم وضع الدجاج والخضار فيه، وطهيه في الطابون، لكنه تطور بتطور المعادّن والأدوات التي نستخدمها في الطهي، وفي الوقت الحاضر يتم تحضيره على الغاز، أو الأفران الحديثة.

وقت الطهي

60 دقيقة
يكفي له أشخاص

المقادير

- الدجاج: دجاجة (مقطعة)



الأوزي بالدجاج المشوي

صغيرة ومطبوح مع البازيلاء والذرة

طريقة التحضير

1. اغسلي الأرز ثم صفيه.
2. اغسلي الدجاج جيداً.
3. في قدر على النار اسلقي الدجاج مع البهارات وورق الغار والملح حتى ينضج، ثم صفيه من المرق مع الاحتفاظ بالمرق جانباً.
4. قطعي البصل إلى شرائح، وفي قدر على النار، سخني الزيت واقلي البصل مع ملعقة الهيل والثوم ثم أضيفي الأرز وقلبي.
5. صبي المرق على الأرز، واتركه على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، ثم خففي حرارة النار وغطّي القدر حتى تمام نضج الأرز.
6. ادھني الدجاج بالزبادي ثم لفه بورق الألومنيوم واشويه بالفرن.
7. في مقلاة قلبي اللحم المفروم حتى يبدأ لونه يتحول للون البني، ثم أضيفي البازيلاء والجزر والذرة، مع التقليب حتى تمام النضج.
8. للتقديم: اسكبي الأرز في طبق واسع ومفروم، ووزعي فوقه اللحم المفروم والبازيلاء والجزر والذرة، وضعي قطع الدجاج المشوية على الوجه.
9. قديم الأوزي ساخناً.

الأوزي من الأكلات الشعبية والتقليدية على السفرة العربية، وغالباً ما تقدم هذه الأكلة بتجمعات العائلة أو بالعزومات، وطريقة إعداد وتقديم الأوزي سهلة جداً ويتكون من الدجاج المشوي مع الأرز المتبل والمطبوح والمزين بالمكسرات، ويقدم مع اللبن أو السلطة.

وقت الطهي

60 دقيقة

يكفي لـ 4 أشخاص

المقادير

- الدجاج: دجاجة (متوسطة الحجم)
- الأرز الأمريكي: 2 كوب
- بهارات: حسب الحاجة (صحيحة / لسلق الدجاج)
- ورق غار: 2 ورقة (لسلق الدجاج)
- ملح: رشّة (لسلق الدجاج)
- البصل: 1 حبة (مقطع شرائح)
- الزيت: حسب الحاجة
- هيل: ملعقة صغيرة
- الثوم: ملعقة صغيرة
- زبادي: نصف كوب (لدهن الدجاج)
- لحم مفروم: 100 غراماً
- بازيلاء وجزر: عبوة (الجزر مقطع مكعبات)



وصفات معكرونة صحية لتخفيف الوزن

الطبق ضمن قائمة الوجبات الصحية لإنقاص الوزن. ومع ذلك لا تخافي، فهذه الوصفة المحددة تحتوي على أقل من 400 سعر حراري، بسبب تقانق الدجاج، وجبنة الريبوكوتا قليلة الدسم، و2% حليب للحفاظ على النكهات.

مكرونة ألفريدو بالدجاج والخضار

القيمة الغذائية (لكل حصة):
السعرات الحرارية: 540
الدهون: 14 جم (الدهون المشبعة: 6 جم)
البروتين: 520 ملغ
نادراً ما يرتبط ألفريدو بكلمة «صحي»، لكن مكرونة ألفريدو مع الدجاج والخضروات خفيفة في السعرات الحرارية وغنية بالبروتين والألياف، وهي مزيج مثالي لفقدان الوزن.

بولونيز تيركي مع فيتوتشيني

القيمة الغذائية (لكل حصة):
السعرات الحرارية: 520
الدهون: 10 جرام (الدهون المشبعة: 2.5 جرام)
البروتين: 520 ملغ
يعد البولونيز أحد أطباق المكرونة الإيطالية الأكثر كلاسيكية، فهو غني ومليء بالنكهة، وتصنع صلصة البولونيز عادة من اللحم البقري، لكن هذه الوصفة تستخدم الديك الرومي لتقليل السعرات الحرارية والدهون المشبعة، لذا سوف تحصلين بالفعل على جرعة دسمة من البروتين، ولكن لزيادة كمية الألياف التي تتناولها، استخدم فيتوتشيني القمح الكامل.

فيتوشيني ألفريدو

القيمة الغذائية (لكل حصة):
السعرات الحرارية: 460
الدهون: 11 جم (الدهون المشبعة: 6 جم)
البروتين: 480 ملغ

يمكن أن يكون الفيتوتشيني صحياً، إذ رغم أن طبق المكرونة هذا معروف باحتوائه على سعرات حرارية عالية، إلا أن هذه الوصفة المحددة تستخدم الحليب قليل الدسم وجبن نيوفشاتيل، وهو جبن كريمي منخفض السعرات الحرارية للحفاظ على الكريمة المرغوبة.

والخضروات الغنية بالعناصر، تماماً مثل وصفة المكرونة بالسلم، مع البازلاء والبصل والفلفل الحلو والفول السوداني والبصل الأخضر والليمون، فإن طبق المكرونة هذا مليء بالنكهة، وعند إضافة الدجاج وفيتوتشيني القمح الكامل، ستحصلين على جرعة مفيدة من البروتين والألياف أيضاً.



لزانبا سلق الدجاج

القيمة الغذائية (لكل حصة):

السعرات الحرارية: 360
الدهون: 11 جم (الدهون المشبعة: 5 جم)
البروتين: 450 ملغ
ربما تكون اللزانبا واحدة من أكثر الوجبات المريحة التي يمكنك تحضيرها على الإطلاق، مع طبقات من الجبن واللحوم والمكرونة. ولكن مثل معظم الأطعمة المريحة، قد لا تتوقعين رؤية هذا

يعتقد الكثيرون أن فقدان الوزن يعني القول وداعاً للأطعمة المفضلة مثل المكرونة، لا سيما بالنظر إلى طبيعتها الغنية بالكربوهيدرات، ولكن لحسن الحظ ليس هناك سبب للخوف من أطباق المكرونة المفضلة لديك، إذ في حين أن بعض أطباق المكرونة قد تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والدهون، إلا أن هناك العديد من أطباق المكرونة الصحية، التي تتوافق مع أهدافك في إنقاص الوزن، وفقاً لـ «زهرة الخليج». وكل ما عليك فعله هو أن تضمني أن يقدم لك طبق المكرونة الخاص بك العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتين والألياف والدهون الصحية، والتي تعتبر أساسية لنجاحك في إنقاص الوزن، حيث إن البروتين يبني العضلات الخالية من الدهون، والألياف تقلل الجوع وتعزز صحة الأمعاء، والدهون الصحية تعزز صحة ويمكنك إعداد أي طبق معكرونة صحي، عن طريق استخدام الحبوب الكاملة والغنية بالبروتين وإضافة اللحوم الخالية من الدهون واستبدال منتجات الألبان الدهنية بالكريمة والجبن قليل الدسم. وهنا جمعنا لك بعض الأطباق التي تتميز بكل ما ذكرناه سابقاً.

السيبغيتي وكرات لحم ديك الرومي (تيركي)

القيمة الغذائية (لكل حصة):

السعرات الحرارية: 510
الدهون: 12.5 جم (الدهون المشبعة: 5 جم)
البروتين: 740 ملغ
لا تقللي من شأن قوة طبق السيبغيتي وكرات اللحم تيركي، حيث تعمل هذه الوصفة على تقليل السعرات الحرارية عن طريق استخدام كرات لحم التيركي بدلاً من اللحوم الحمراء، مما يسمح لك بالاستمتاع بكل الطعم اللذيذ الذي تتمتع به الوصفة الأصلية.

نودلز السمسم مع الدجاج

القيمة الغذائية (لكل حصة):

السعرات الحرارية: 340
الدهون: 11 جم (الدهون المشبعة: 2 جم)
البروتين: 400 ملغ
نحن نحب وصفات المكرونة التي تستمد نكهتها من مجموعة متنوعة من التوابل



10 food safety tips for a clean and safe kitchen

A clean and safe kitchen is the heart of a healthy home. Maintaining proper food safety practices is key in keeping a hygienic cooking environment, and crucial in preventing harmful foodborne illnesses. In this post, a list of 10 tips and tactics to help you and your family not only keep your kitchen clean and tidy, but also ensure that you're handling your food items safely and correctly. Safety and health should always be at the top of our minds when it comes to preparing food! According to mapleleafoods.

Before anything, wash hands thoroughly

The foundation of a safe session in the kitchen begins with clean hands. Always remember to wash your hands thoroughly with warm water and soap for 20 seconds before handling any type of food.

In addition to handwashing before cooking, also make it part of your regimen to always wash your hands after handling raw ingredients, especially raw meats and eggs! This simple step plays a big role in helping prevent the transfer of harmful germs or bacteria to and from your food.

Separate raw and cooked foods to avoid cross contamination

To minimize the risk of cross contamination, keep raw ingredients separate from cooked foods. Designate separate utensils and cutting boards for different types of food (for example, raw meats and raw vegetables). Never place cooked food on surfaces that have had contact with raw meats without proper cleaning first. You may opt to use colour-coded boards or markers that could be a helpful visual cue in order to reduce the chances of accidental mix-ups.

Make sure you're cooking your food to safe temperatures

Colour is not a reliable indicator of doneness! Ensure that food is cooked to the proper internal temperatures, which vary by dish. For example, the safe temperature for chicken 165°F (74°C), while beef, pork, and lamb should reach at least 145°F (63°C). Furthermore, a temperature of only 63°C requires a rest time of 3 minutes before the product is cut or handled. This rest time is critical to effectiveness of the cook process and safety of the product. Investing in a reliable instant-read thermometer is a kitchen essential to consistently ensuring your foods are cooked until safe to consume.

Store food at safe temperatures

Prevent the growth of bacteria in perishable foods by maintaining safe refrigeration practices. Set your refrigerator at 40°F (4°C) and your freezer at 0°F (-18°C). Refrigerate leftovers immediately and try not to leave perishables out at room temperature for too long.

Organizing your fridge can play a big role in maintaining a clean and safe

kitchen as well. For example, store leftovers in clear containers and track them by labelling the date they were prepared on. Keep raw meats stored on the bottom shelf to prevent juices from leaking onto other foods in your fridge.

Thaw frozen items the proper way

It's common to overlook safe thawing practices when convenience and time saving become priority in a busy schedule. Plan ahead and ensure thawing is done correctly. There are three ways you can safely thaw food: in the refrigerator, in the microwave, or in cold water. Avoid leaving frozen foods out in room temperature to thaw as this can allow bacteria to multiply very quickly.

Regularly clean and sanitize your kitchen surfaces

Clean your kitchen workspaces regularly, like countertops, stoves, and sinks, as well as tools like utensils and cutting boards. It's also a great idea to go beyond routine cleaning by periodically sanitizing kitchen surfaces — this extra step helps to eliminate lingering bacteria. Remember to also clean areas that are often overlooked, such as the faucet, refrigerator, and cabinet handles!

Wash fruits and vegetables thoroughly before consuming

Wash fruits and vegetables under running water to remove dirt and pesticides. You can also consider purchasing a fruit and veggie wash spray to help remove wax and other contaminants. This will help to prevent the transfer of contaminants on the produce, even if you plan to peel or grate it.

Ensure your water source is safe and clean

Water safety is one of the most important but most easily overlooked components when working in the kitchen. Regularly check the quality and condition of your water filters and be sure to handle any issues promptly. It's also a great practice to frequently clean water dispensers and ice machines.

Be on top of expiry dates

It never hurts to do a sweep of your refrigerator and pantry to check for expired items. In fact, it does hurt if your accidental consumption of expired foods leads to foodborne illnesses! Regularly check on the best before and expiry dates on both perishables and non-perishables. This easy habit will help ensure that your ingredients are used at their highest freshness and quality and remind you to discard any that are past their prime.

Spread the knowledge!

Now that you've learned ways to keep your kitchen routine clean and safe, use these tips to promote a culture of food safety with your family and friends! If you live with others in the same household, a nice activity could be to create a kitchen safety checklist to involve everyone in the shared responsibility of maintaining a clean and healthy cooking workspace.



أضرار خطيرة قد يسببها الكاتيل.. إليك نصائح استخدامه

يسبب ذلك بعض المخاطر لصحية المحتملة على المدى الطويل، وقد تزداد تلك التأثيرات الضارة إذا كانت الغلاية مصنوعة من البلاستيك. وفقًا لـ «الكونسلتو» يستعرض في التقرير التالي، أضرار استخدام غلاية المياه البلاستيكية، بحسب موقع «Health».

هل غلايات المياه البلاستيكية غير صحية؟

تشير بعض الأبحاث إلى أن استخدام غلايات المياه المصنوعة من البلاستيك، قد تسبب مخاطر مضاعفة عن المصنوعة من الأنواع الأخرى، مثل: تسرب المواد الكيميائية، فهناك بعض أنواع البلاستيك تحتوي على مواد كيميائية قد تتسرب إلى الماء عند الغليان، خاصة مع كثرة الاستخدام. الحرارة العالية المستخدمة في غلي الماء قد تغير من خواص البلاستيك، مما يؤدي إلى تسرب جزيئات صغيرة منه إلى الماء.

ما هي المخاطر الصحية المحتملة لاستخدام غلاية المياه البلاستيكية؟

قد يسبب استخدام غلاية المياه البلاستيكية باستمرار عددًا من المخاطر الصحية المحتملة، مثل: تسبب المواد الكيميائية المتسربة من البلاستيك مشاكل هضمية، مثل الغثيان والإسهال والشعور بالتوعك. تراكم السموم المتسربة من البلاستيك قد يؤثر على الجهاز العصبي والمخ، ولكن على المدى الطويل. تشير بعض الدراسات إلى أن استخدام الغلاية البلاستيكية قد يزيد من خطر الإصابة بالالتهابات في الجسم.

نصائح للوقاية من المشكلات الصحية المحتملة التي قد يسببها الكاتيل

يمكن اتباع بعض النصائح لتقليل فرص التعرض للمشاكل الصحية الناتجة عن استخدام الكاتيل، عن طريق اتباع ما يلي: تجنب استخدام غلاية المياه المصنوعة من البلاستيك. اختيار نوع جيد، مصنوع من الاستانلس. عدم استخدام الغلاية بشكل مفرط. تغيير المياه باستمرار، وتجنب غلي المياه أكثر من مرة. غسل الكاتيل جيدًا بالماء الجاري والصابون.



Unassuming Behaviors That Make People Lose Respect for You in Seconds

People-watching is like peering into a continually running documentary on human behavior. It's fascinating how simple behavior shifts can profoundly influence how others perceive us.

Taking an interest in this may seem superficial, but many struggle unnecessarily without at least a basic awareness of the signals we transmit. Because sometimes, the way we act can make others see us quite negatively.

Here are 8 unassuming behaviors that make people lose respect for you in seconds According to yourtango.

1. Impatience

People who are impatient not only drive themselves insane with their laser-focus on urgency, but they annoy the people around them as well. Impatience isn't a trait of a respectable person, as these individuals aren't in a hurry; if they are, something in their life is out of whack.

Hurrying in an emergency is more than okay, but if this is a normal behavior, it signals to others and yourself that you're out of control, and need to feel rushed or rush others to have some semblance of power.

2. Interrupting

People interrupting others while they speak seems to be increasing nowadays. It's an extremely frustrating behavior that is off-putting and can make people perceive you as disrespectful.

However, many people appear to tolerate this. The speaker might allow you to trample all over their comments, but deep down, they don't respect you for this. They may not say it out loud, but you can tell when someone doesn't approve of your behavior.

To prevent people from losing respect for you, let others finish their thought and be okay with some silence in a conversation. Cutting in demonstrates a lack of faith in our own words.

3. Buckling on stance

While there's nothing wrong with occasionally changing your mind and allowing your viewpoints to shift, people will lose respect for you in seconds if your opinions or decisions are quickly and repeatedly swayed by others.

Buckling on your stance should take more than just the views of others; rather, it requires some deep thinking and internal work, along with being given facts and a differing perspective. Changing your point of view has incredible benefits, including reducing negative emotions, counteracting your inherent biases, and giving the motivation to make positive changes.

4. Arguing

There's a difference between arguing and engaging in healthy debate on a topic. And involving yourself in arguments that have no purpose, other than the rouse anger from others, makes people lose respect for you.

Arguing reflects a need to prove oneself, with an approach that's combative and lacking in a willingness to listen to the opposing view. However, discussion or debate comes from a healthier state, demonstrating a clear interest and openness to the opposite view.

According to Jennifer A. Samp, Ph.D., a Professor of Communication Studies at the University of Georgia, there are benefits to arguing. "Conflict and arguments are often seen as negative and things to be avoided... Yet research suggests that the process of conflict and arguing facilitates talk and awareness of another's perspective."

5. Complaining

While people may be interested in you sharing details about a potentially solvable problem, whining or complaining about it is incredibly off-putting, and will make people look at you in a less respectable way.

Judging something as an issue and raising awareness about it is not an unnecessary complaint. However, whining about something you can't change is, and it lowers another person's respect for you.



8 نصائح يقدمها الخبراء للاستيقاظ مبكرا من دون عناء

قد يكون لشرب الماء قبل النوم بعض الفوائد، مثل المساعدة على الاستيقاظ مبكرا بسبب الحاجة إلى التبول، والحفاظ على رطوبة الجسم.

ومع ذلك، يجب الانتباه إلى الكمية والتوقيت المناسبين لتجنب الإزعاج أثناء النوم. فشرّب كميات كبيرة قد يؤدي إلى الاستيقاظ المتكرر أو إلى مشاكل في المثانة. لذلك، ينصح بشرب كمية معتدلة قبل النوم بساعة أو ساعتين، مع مراعاة الاستماع إلى إشارات الجسم.

5 - تحديات المنبهات الذكية
تقدم تطبيقات المنبه الذكية مثل «الآرمي» و«كانت ويك أب» حلا مبتكرا لإجبارك على الاستيقاظ بنشاط من خلال إلزامك بإكمال مهام عقلية أو

هذه الأصوات المفاجئة تجعل عقلك يستجيب بشكل أقوى، لأنها تكسر الروتين الذي تعود عليه. النتيجة هي زيادة فعالية الاستيقاظ، حيث يبقى العقل متحفزا للاستجابة إلى الصوت الجديد، وهذا يقلل من فرصة التأجيل أو العودة للنوم.

8 - دور الشريك أو الأصدقاء
تعد الاستفادة من الشريك أو الأصدقاء في الاستيقاظ أحد أشكال الدعم الاجتماعي والتشجيع المتبادل. ويمكنك الاتفاق مع صديق أو شريك على الاتصال بك أو إرسال رسالة تحفيزية في الصباح. هذا النوع من الالتزام الشخصي يشجعك على الاستيقاظ لأنك تشعر بالمسؤولية تجاه شخص آخر، وهذا يقلل من احتمالية العودة للنوم.

وجود من يشجعك أو يعتمد عليك يرفع من معنوياتك ويجعل صباحك أكثر إيجابية، ويعزز الانضباط في الاستيقاظ بمرور الوقت.

قبل اتباع أي نصائح للاستيقاظ بنشاط، من الضروري أن تجعل النوم طقسا مريحا وماتعا، تشعر فيه برغبة حقيقية للراحة، ليس فقط لأنه وقت النوم، بل لأنه لحظة استرخاء تختتم بها يومك.

وتوصي مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية بتبني عادات مسائية تساعدك على الاسترخاء والاستعداد للنوم بهدوء. بعد العشاء، جرب شرب تناول أحد أنواع الشاي الخالي من الكافيين، أو أخذ حمام دافئ، أو تفرّش أسنانك، وارتداء «بيجاما» مريحة.

تأكد من أن غرفة نومك باردة، حيث يساعد انخفاض درجة الحرارة على تعزيز النعاس. حاول الابتعاد عن المشاشات لمدة ساعتين على الأقل قبل النوم. واجعل روتينك مهدئا ليساعدك على التخلص من التوتر اليوم.

وبالإضافة إلى تحسين جودة النوم، فإن تخفيف التوتر من خلال هذه الطقوس يساهم في تعزيز الأداء العقلي، حيث يمكن للتوتر أن يؤثر سلبا على الذاكرة والوظائف الإدراكية.

6 - نظام النوم متعدد الأطوار
النوم متعدد الأطوار هو نظام بديل يعتمد على تقسيم فترة النوم إلى عدة فترات قصيرة موزعة على مدار اليوم بدلا من النوم المتواصل في الليل. يهدف هذا النظام لتحسين الكفاءة والإنتاجية من خلال تقليل إجمالي وقت النوم والتركيز على دخول مراحل النوم العميق بسرعة.

هناك العديد من أنماط النوم المتعدد، ولكل منها جدول زمني محدد للقطرات. وقد يتطلب هذا النظام فترة تكيف، ولكن بمجرد التعود عليه، يمكن

يُعاني الكثيرون من صعوبة في الاستيقاظ مبكرا، ناهيك عن الشعور بالنشاط الكافي لبداية يوم عمل وفقاً لموقع الجزيرة نت.

ومع ضغوط الحياة اليومية والأرق المتكرر، قد يصبح الاستيقاظ في الصباح الباكر مهمة شاقة، لكن الحلول موجودة. فيما يلي، نستعرض بعض النصائح الفعّالة لمساعدتك على الاستيقاظ مبكرا بسهولة وتحسين جودة حياتك.

1 - روتين ثابت للاستيقاظ
يُعد الالتزام بروتين صباحي من أهم الخطوات للتمكن من الاستيقاظ مبكرا بانتظام. وينصح بالاستيقاظ فور رنين المنبه وعدم تأجيله، حتى يتأقلم الجسم ويُعيد ضبط إيقاعه الطبيعي، وهذا يجعل الاستيقاظ تدريجيا أسهل.

قد يتطلب الأمر إجبار نفسك على القيام بذلك 5 أيام متتالية، لكن في اليوم السادس ستجد أن الأمر أصبح أسهل. يحتاج جسمك إلى وقت للتكيف وضبط ساعته الداخلية، والتي تُعرف بالإيقاع اليومي، والذي يتأثر بعوامل بيئية وإشارات داخلية وعاداتك اليومية.

ويميل جسم الإنسان بطبيعته إلى الروتين، وبمجرد أن تؤسس روتيننا ثابتا، ستجد أن جسمك يتبعه بسهولة. لذلك من المهم أن تكون ثابتا في مواعيدك حتى تصبح شخصا صباحيا.

2 - تطبيقات متابعة عادات النوم
تتيح تطبيقات مثل «سليب سايل» و«سليب بوت» تتبع أنماط نومك ومشاركتها مع مجموعة من الأصدقاء أو مع مجتمع صغير، وهذا يساعدك على مراقبة جودة نومك وتحديد مراحل النوم وعدد ساعات الراحة.

ويشكل الشعور بأنك جزء من مجتمع يهدف إلى تحسين عادات نومك حافزا إضافيا للاستيقاظ في الوقت المحدد. ومن خلال المشاركة في تحديات جماعية والحصول على مكافآت عند تحقيق أهداف محددة، يمكنك تعزيز التزامك بروتين نوم صحي وتحسين قدرتك على الاستيقاظ بانتظام.

3 - منبهات ذكية تُجبرك على الاستيقاظ
تعتمد المنبهات الذكية مثل «كلوكي» و«روغي» على أساليب مبتكرة لإجبارك على النهوض من السرير بطريقة فعّالة.

ف«كلوكي» يبدأ في التحرك والهز بمجرد رنينه، وهذا يتطلب منك ملاحقته في أرجاء الغرفة لإيقافه. أما «ريغي»، فيتطلب إسكاته الوقوف عليه بكامل وزنك ما يضمن أنك غادرت السرير فعليا.

هذه الحركة الجسدية المطلوبة لإيقاف المنبه تنبه جسمك وتزيد من يقظتك، حيث تنشط الدورة الدموية وتجعلك أقل رغبة في العودة إلى النوم.

بهذه الطريقة، لا يقتصر الأمر على إيقاف الرنين فقط، بل يمنحك دفعة أولى لبداية يومك بنشاط.

4 - قليل من الماء قبل النوم

The 7 key steps of a luxurious facial

Our skin is one of our largest organs, yet so often we don't give it the daily care it deserves. It's our face that often takes the biggest load too! The nights we forget to take our makeup off, the busy city pollution and the day-to-day stress of life can all take its toll.

So, what's the best way to revive and replenish our skin? A facial of course! A great facial can offer a much-needed reset, leaving you or your clients with awake, clean, and nourished skin. Whether it's targeted to combat signs of aging, help treat acne or simply rehydrate tired skin – regular facials are the way forward.

So what makes a great facial? What steps do estheticians and beauty therapists take to ensure clients are given that wow-factor feeling? Let's find out! According to nzbeautyschool.

Step 1) Consultation

A professional facial should always begin with a consultation. For this, you may fill out a form with questions about your lifestyle, current skincare routine, skin concerns, diet, how much water you drink, and the extra products you are currently using.

Step 2) Cleansing

Once the consultation is complete and the treatment plan created, the next step is to prepare the canvas!

This usually involves wrapping a client's hair in a towel or headband to keep the face clear, before applying a cleanser to the skin. This will gently remove any makeup or products already on the skin.

Using soft cotton pads, cloths or a facial brush and warm water is a relaxing way to remove the cleanser and prepare the skin for treatment. Some facialists may even apply steam gently to the face here, which can enhance the cleansing process, soften the skin and open pores.

Step 3) Analysis

Here, with the skin exposed and opened, an esthetician may further review the treatment plan with a deeper look at texture, irregularities and complexion. Often this involves using a magnifying lamp, assessing any smooth patches, roughness, dryness or breakouts.

Step 4) Exfoliation

Exfoliation is a crucial part of any treatment, providing a wealth of benefits for the skin. Here an esthetician will remove any dead skin cells and excess oil that has accumulated on the skin, which is especially beneficial for those who find they are prone to breakouts.

Removing this buildup that can block pores also promotes a healthy glow as it improves skin texture. Especially as we age, multiple layers of dead skin cells can build up, so exfoliation can kickstart the skin's renewal process perfectly. The type of exfoliation used will be determined in the consultation and analysis steps, as each skin type will need a different approach for maximum results.

Step 5) Extraction

Extraction is the real magic of any facial. A trained facialist will use this time to extract any pimples or blackheads, using professional techniques that do not damage the skin. Unlike other home methods that should be avoided, extraction removes these impurities gently to keep the skin intact and hygienic. Which means less breakouts and no scarring.

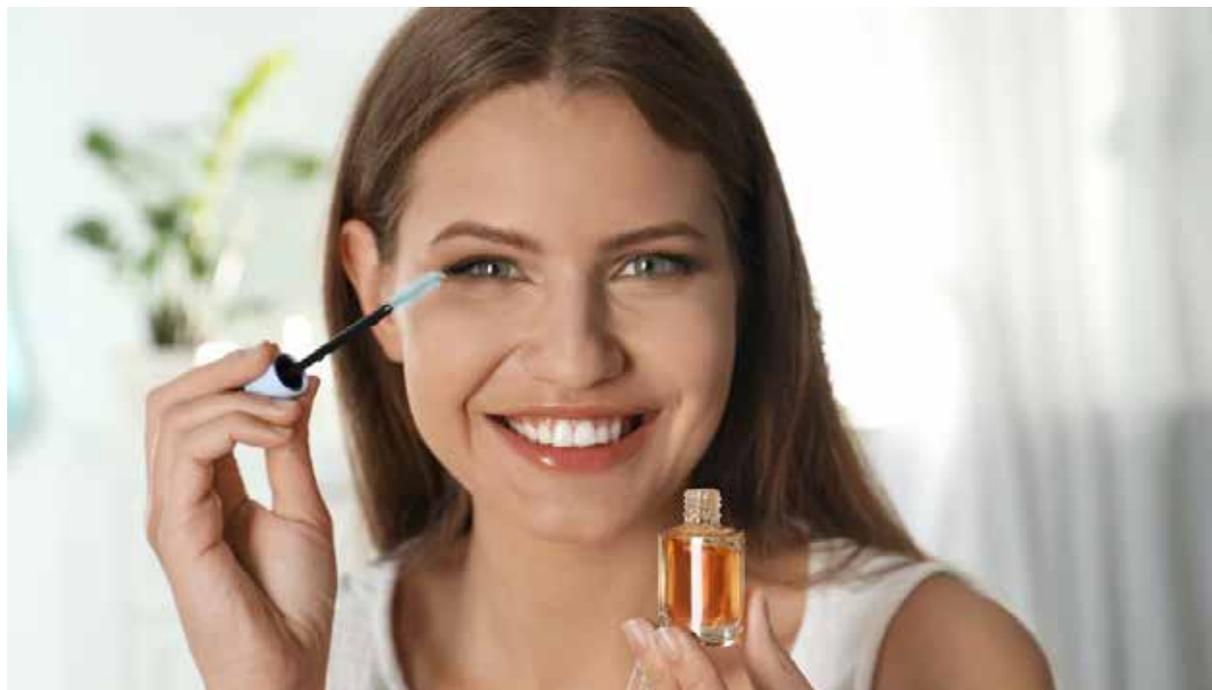
Step 6) Facial Massage

Both relaxing and rejuvenating, facial massage is an important part of any skin treatment. Here, an esthetician will manipulate appropriate products into the skin by using a mixture of movements designed to improve blood flow and relieve tension.

This increase in blood and oxygen flow, whilst reducing stress, offer amazing long term effects to clients, increasing collagen production and providing a healthy glow.

Step 7) Mask Application

A corrective facial mask is a fantastic way to target specific skin issues, using targeted ingredients. Whether the client suffers from oily, acne-prone, dry or tired skin, there are a range of masks that trained facialists can apply to directly improve these issues. These are left to work for a number of minutes, allowing the client to relax and unwind.



إليك الطرق الصحيحة لتغذية رموشك

للحصول على نتائج مثالية:

- ضعي كمية صغيرة من هذه الزيوت على رموشك قبل النوم.
- استخدمي عصا ماسكارا نظيفة، أو قطعة قطن لطيفة؛ لتمسحي الرموش برفق. ويسمح هذان الأمران، ليلاً، للزيوت بإحداث سحرها أثناء نومك، ما يعزز صحة الرموش، ويجعلها أكثر لمعانا بمرور الوقت.

نظام غذائي غني بالفيتامينات.. لشعر رموش صحي:

من المهم أن تدركي أن ما تستهلكينه لا يؤثر فقط في بشرتك، بل في صحة ومظهر رموشك كذلك، فالنظام الغذائي المتوازن، الغني بالفيتامينات والمعادن الأساسية، يعزز صحة الرموش وقوتها من الداخل إلى الخارج. ولدعم صحة الرموش بشكل مثالي، ادمجي الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التالية:

- البيوتين (فيتامين ب7): يمكن العثور على هذا المغذي الحيوي بكثرة في البيض والمكسرات والبطاطا الحلوة، ما يدعم إنتاج الكيراتين الضروري لقوة الرموش.

- فيتامين (هـ): يوجد في اللوز وبذور دوار الشمس والأفوكادو. ويساعد هذا المضاد للأكسدة على حماية بصيلات الرموش من التلف.

- البروتين: ضروري لنمو الشعر وقوته، ويمكن الحصول على البروتين من اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، والبقوليات، والبدائل النباتية.

جمال رموشك لا يقل أهمية عن بشرتك.. طرق فعالة لتغذيتها

أصصال الرموش.. تغذية مستهدفة لتعزيز النمو:

إذا كنت تبحثين عن رعاية أكثر كثافة للرموش مع نتائج مذهلة، فحللك الأمثل هو اللجوء إلى أصصال الرموش، ضمن روتين العناية بالرموش. وعند اختيار مصال الرموش، ابحثي عن المنتجات التي تحتوي على مكونات مفيدة، مثل: البيبتيدات والبيوتين والبانثينول، وتقوي هذه المكونات الرموش، وتحفز النمو المحتمل، ما يؤدي إلى رموش أكثر امتلاءً وكثافة. لكن من المهم توخي الحذر، واستشارة طبيب أمراض جلدية مؤهل، أو أخصائي رعاية العيون، قبل دمج أي منتج جديد في نظام العناية بمنطقة العين؛ لضمان السلامة والفاعلية.

رغم أن الماسكارا تعزز، بلا شك، مظهر رموشك، فإن الطريقة التي تضعينها وتزيلينها بها، تؤثر في الحفاظ على صحة الرموش. لذلك اختاري ماسكارا مغذية وغير مقاومة للماء للاستخدام اليومي، حيث تميل التركيبات المقاومة للماء للجفاف، وقد تضر بصحة الرموش، وعندما يتعلق الأمر بإزالة الماسكارا، فإن الصبر هو أساس العناية بـرموشك.

تجنبني فرك أو شد رموشك، حيث تتسبب هذه الإجراءات في كسر وتلف بصيلات الرموش الرقيقة، وبدلاً من ذلك استخدمي مزيجاً لطيفاً قائماً على الزيت، وقطعة قطنية ناعمة؛ لإزالة الماسكارا وإزالتها بعناية، والحفاظ على سلامة رموشك.

بجانب ميزتها التجميلية، تؤدي الرموش وظائف وأغراضاً حيوية؛ لحماية العينين من التدخلات الخارجية، لذا لا تقل أهمية العناية بالرموش عن البشرة، فهي تتطلب المزيد من العناية والتغذية؛ للحفاظ على صحتها وقوتها، وجاذبيتها. في هذا الدليل، نتعمق في الطرق الفعالة لتغذية رموشك، وضمان بقائها جذابة وجميلة، مثل بشرتك المتألقة، بحسب مجلة زهرة الخليج.

صحة الرموش أساس الجمال:

قبل أن نستكشف تقنيات التغذية المختلفة، من الضروري فهم أساسيات صحة الرموش، التي تخضع - مثل الشعر الموجود على فروة الرأس - لدورة نمو طبيعية. وتمتد هذه الدورة عادةً من 30 إلى 45 يوماً للنمو، مع استمرار الرموش لمدة تصل إلى 90 يوماً قبل التساقط بشكل طبيعي، ومن خلال تنفيذ روتينات العناية المناسبة، يمكننا تمديد هذه الدورة، وتعزيز نمو الرموش الأكثر امتلاءً وقوة، ما يعزز مظهرها، ووظيفتها الوقائية.

التنظيف اللطيف أساس العناية بالرموش:

الخطوة الأولى في تغذية رموشك هي الحفاظ على نظافتها، لذا استخدمي مزيل مكياج عيون لطيفاً وخالياً من الزيوت؛ لتنظيف رموشك جيداً على أساس يومي. وتمنع هذه الممارسة الحاسمة تراكم الماسكارا، ومستحضرات التجميل الأخرى للعيون، التي تزيد فرص الإصابة بهشاشة الرموش وتكسرها بمرور الوقت. وعند التنظيف، من الضروري استخدام لمسة ناعمة ورقيقة؛ لتجنب إضافة ضغط غير ضروري على الرموش، ما قد يؤدي إلى تلف قوامها الرقيق.

الزيوت المغذية.. الحل الأمثل لتعزيز الرموش:

تفعل الزيوت الطبيعية العجائب بالشعر والحواسيب، والأمر نفسه بالرموش أيضاً، بتوفير العناصر الغذائية الأساسية والترطيب. واكتسب زيت الخروع، بالتحديد، شهرة لخصائصه المعززة للرموش، كونه غنياً بحمض الريسينوليك وفيتامين (E)، ما يمكنه من تقوية وترطيب رموشك بشكل كبير، وتعزيز نموها ومظهرها الصحي، وتشمل الزيوت المفيدة الأخرى، التي تساهم في صحة الرموش ما يلي:

- زيت جوز الهند: معروف بخصائصه المرطبة العميقة، ما يساعد على منع جفاف الرموش، وهشاشتها.

- زيت الأرجان: غني بفيتامين (E)، والأحماض الدهنية الأساسية، ما يعزز قوة الرموش ومرونتها.

- زيت الزيتون: غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات، ويغذي الرموش من الجذور إلى الأطراف.

الأطفال ووقت الشاشة

وطوال أيام الأسبوع وأيضاً أثرها في مجالات أخرى، لا تقل أهمية، مثل تربية الأطفال، فترية الأطفال في هذا العصر تتطلب توازناً دقيقاً بين الاستفادة من التكنولوجيا والتطور التقني، والحفاظ على القيم الإنسانية والتفاعل الشخصي.

التكنولوجيا والمعلومات والاتصالات، وتطورها باتت جزءاً لا يتجزأ من الحياة البشرية، والأطفال ليسوا في معزل عن مثل هذه التطورات وتأثيراتها. لذا، يجب على كل أم وأب، والمربين، فهم كيفية استخدام هذه التكنولوجيا بشكل إيجابي، لتحقيق فوائدها في الوصول إلى المعلومات والتعلم الذاتي.

لذا يظهر مفهوم، ما يسمى: وقت الشاشة، وهو يعني وضع حدود زمنية لاستخدام الأطفال لأجهزتهم الإلكترونية، وهذا ما أوصت به الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، حول أهمية تحديد استخدام الشاشة، لأقل من ساعتين يومياً للأطفال الأكبر سناً. فضلاً عن أهمية اختيار المحتوى التعليمي والترفيهي، الذي يتناسب مع أعمار الأطفال ويسهم في تطوير مهاراتهم.

في عام 2020 نشرت دراسة بعنوان «تأثير التكنولوجيا في تنمية الأطفال» من قبل فريق من الباحثين في جامعة هارفارد. تناولت كيفية تأثير استخدام التكنولوجيا في النمو الاجتماعي والعاطفي للأطفال، وخلصت إلى أن الاستخدام المفرط للتقنية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في التواصل والعلاقات الاجتماعية. وقالت: «إن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام الشاشات يميلون إلى تطوير مهارات تواصل أقل موازنة



شيماء المرزوقي

دون شك أن التطور التكنولوجي والتقدم التقني الذي يشهده عالم اليوم، أضاف للبشرية الكثير من عوامل الرفاه والتطور والتقدم، وأسهمت هذه التقنيات والمعلومات، في المزيد من التطورات المهمة في مجالات الطب والثقافة والنمو الاقتصادي، ونحوها، وفي اللحظة نفسها كان لتلك التطورات عثراتها في جوانب أخرى نحتاج فيها إلى الوقت للتغلب عليها، مثل دخول التقنية وما يعرف بالذكاء الاصطناعي، في بعض مجالات الوظائف، وبسببها تم الاستغناء عن اليد البشرية العاملة، واستبدالها بالآلة التي تعمل على مدار أربع وعشرين ساعة،



البدنية والاجتماعية». الواقع الذي نعيشه، وما يرفده من دراسات علمية متعددة، تبين الحاجة إلى أهمية التوازن، في منح الأطفال مساحة لاستخدام التكنولوجيا، وفق مرحلتهم العمرية، وبإشراف صارم، وفي دمجهم بحياتهم الاجتماعية...

بأقرانهم. وإن استخدام التكنولوجيا بشكل مفرط يمكن أن يؤثر سلباً في قدرة الأطفال على التعاطف وفهم مشاعر الآخرين». وقد أوصت الدراسة: «بضرورة تحقيق توازن بين استخدام التكنولوجيا والأنشطة الاجتماعية التقليدية لتعزيز النمو الشامل للأطفال. ووضع حدود زمنية لاستخدام الأجهزة. وتشجيع الأطفال على المشاركة في الأنشطة

Palestine is the lynchpin of regional liberation



Yara Hawari

This last year has been horrific for Palestine and for the peoples of the region. The ongoing genocide in Gaza has brought unprecedented levels of violence and destruction.

Those killed in Gaza both from the bombardments and from genocide-related causes — such as lack of medical care — are estimated to reach over 200,000. Meanwhile, Gaza's built environment has been totally decimated. The invasion of Lebanon, whilst shocking on the one hand, is a rather predictable outcome of Zionist settler colonialism on the other, which not only continues at an aggressive pace unabated but is also armed and funded by the US, the UK and European countries.

Amidst this horror, the international legal regime has failed to do what it claims to be mandated for; to protect those most vulnerable, especially in situations of violence. Whilst many states and institutions have largely failed the Palestinian people, at a grassroots level we have seen monumental support. Cities across the world have been sites of continuous demonstrations and civil disobedience since October 2023. People have been arrested, harassed, lost jobs, suspended from universities and much more for simply standing with the Palestinian people. In the region, there has also been overwhelming support and manifestations of solidarity for Gaza and Palestine.

In Jordan, where a considerable portion of the population is of Palestinian descent, demonstrations have been both sizable and consistent. In Amman, in particular, they have often taken place outside the Israeli embassy with the demands focusing on ending normalisation with Israel, including the suspension of all trade deals. These demands have also expanded to ending the country's ties with the US.

Indeed, the two issues are understood as directly linked — following the 1994 peace agreement with Israel, Jordan opened the floodgates to billions of dollars worth of financial and military aid from the US.

Since then it has continued to benefit in cooperation and weapons deals — much of which is passed by royal decree, bypassing parliament. For the US, this is a crucial relationship as Jordan serves as a vital actor for a "stable" Middle East, not only because of its strategic location but also because of

its relationship with the West.

In this context, the notion of stability is essentially a violent one that requires Western allied powers to keep their people under authoritarian and/or undemocratic rule and to normalise relations with Israel. Unsurprisingly, some of the demonstrations in Jordan have resulted in clashes with the security forces. There have also been many arrests. The Jordanian authorities have had to balance between allowing the protests to take place, whilst also keeping an eye out to make sure they don't transform into a call for regime change. Indeed this is a common fear of regimes in the region — that Palestine protests will have people questioning their own freedoms.

Palestine is still the issue

In Egypt, Alaa Abd El Fattah, writer and political prisoner, wrote that "the roots of the revolution lie in the solidarity demonstrations with the Second Intifada" because for many, the Palestinian liberation struggle is not just about Palestine. Rather it is a symbol for the struggle for freedom everywhere.

In Bahrain for example, solidarity demonstrations were met with a brutal crackdown by security forces, and people of all ages — including children — were arrested for taking a stand against the genocide in Gaza.

As one human rights researcher explained; "Bahrain's government is so fearful of its own people's just demands that it cannot even stomach children protesting for other people's freedom, let alone their own."

In other countries, such as Saudi Arabia, where protests and expressions of solidarity with Pales-

tinians are effectively banned, polling tells us that there is still overwhelming popular support for the struggle and that there is strong opposition to the increasing normalisation with Israel. Indeed a country's ability to brazenly normalise relations runs in tandem with the strength and stability of the authoritarianism to which its people are subjected.

Whilst Saudi Arabia has yet to normalise, there is strong evidence to suggest that it was on the cusp of doing so before the genocide. Saudi's Crown Prince, Mohammed Bin Salman, recently told US Secretary of State Anthony Blinken that he "does not personally care about the Palestinian issue" but that the Saudi population does and therefore has to tread carefully with regards to normalisation.

Over the last year, it has become clear that there is increasing awareness among people in the region that Palestinian freedom is inherently tied to their own liberation in a very material way.

The calls for a renewed Arab Spring earlier this year — in response to the complicity of the Arab regimes with the ongoing genocide — underscores this growing consciousness.

Keeping people oppressed and under authoritarian regimes serves US imperial interests and by extension the interests of the Israeli regime. Because if the people of the region had representative leaders that were democratically elected, the official responses to the genocide would look very different indeed. And so once again, Gaza has imparted an important lesson; that the Palestinian struggle is the lynchpin to regional liberation.

'Sleeper agent' bots on X fuel US election misinformation, study says

Hundreds of apparent pro-Russian bot accounts on X are pushing US election misinformation and amplifying false narratives about Democratic contender Kamala Harris, a research group said, calling them "sleeper agents" for having evaded detection for years. According to AFP.

The findings by the Washington-based American Sunlight Project (ASP) demonstrate how bot-like activity plagues X, previously called Twitter, despite pledges by billionaire owner Elon Musk to crack down on the digital manipulation.

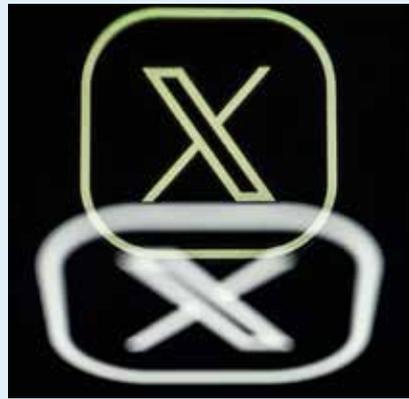
ASP analyzed nearly 1,200 accounts, a long-standing network that generated more than 100 million posts as of July, including pro-Kremlin propaganda, content favoring Republican nominee Donald Trump, and misinformation about Harris's campaign.

The accounts, some of which have escaped detection and moderation on the site for as long as 15 years, retweeted such content within seconds of its posting, indicating bot activity, the group said in a report shared with AFP ahead of its public release. "We were not surprised to find another pro-Russian bot network, but we were shocked to learn that some of the accounts in the sleeper agent network have been active for more than a decade," Nina Jankowicz, the group's co-founder and chief executive, told AFP.

Jankowicz, the former Department of Homeland Security disinformation chief, called on X to take down the network, which has seen an uptick in "abusive and false content" targeting Harris.

One account created in 2020 promoted the falsehood that Harris had admitted that she will be a "puppet" of Ukraine's President Volodymyr Zelensky if elected president.

It also touted the unfounded claim that the White House was pushing for regime change in Lebanon, taking advantage of Israel's recent attacks on the militant group Hezbollah.



Another account created in 2011 shared a post by Musk — who has endorsed Trump and courted criticism for amplifying political falsehoods through his influential personal account — that pushed the debunked narrative that migrants were being imported into the United States to manipulate the November 5 election.

Hundreds of accounts in the network are not attributable to real social media users, with some creating fake personas using images from stock photo websites such as Shutterstock, ASP said.

To disguise their objectives and more easily "inject themselves into larger X/Twitter conversations," some accounts regularly shared content about subjects such as sports and cryptocurrency, the report said.

It was not possible to determine the precise entity behind the pro-Russian accounts.

With data restrictions imposed by X since Musk purchased the company in 2022 for \$44 billion, it was also difficult to assess their exact reach.

Researchers are now required to pay a hefty fee for access to its API, which allows third-party developers to gather the social platform's data.

"If researchers had data access restored, more of such activity would likely be visible," the ASP report said.

Bots and other automated accounts, researchers say, are a cornerstone of the Kremlin's efforts to spread misinformation, in some cases supplanting state media accounts which have been restricted across several countries since Russia's full-scale invasion of Ukraine in February 2022.

Ahead of his purchase of the platform, Musk pledged to "defeat the spam bots or die trying."

To read the rest of the article go to : <https://www.arabnews.com/>

انتقادات واسعة لمواقع التواصل الاجتماعي بالتواطؤ في كشف جرائم الاحتلال

نشر المصور الصحفي محمد الريفي عبر حسابه على «إنستغرام» مقاطع فيديو توثق معاناة سكان غزة، لكن بعد استشهاده بات أرشيفه الشخصي يواجه خطر الاندثار، إذ أوضح الباحث في الأنثروبولوجيا، فيليب براودفوت، لمجلة «كولومبيا جورناليزم ريفيو»، أن حسابات مثل حساب الريفي قد تُصنّف على أنها غير نشطة، وتعرض للإزالة.

حظر المحتوى بسرية

بعض أساليب مواقع التواصل في التضييق على المحتوى الذي يفضح الاحتلال كان سرياً. منها استخدام ممارسة تدعى Shadowbanning (حظر الظل)، وهو عبارة عن إجراءات خفية تمارسها منصات التواصل للحد من ظهور منشور معين، غالباً ما يكون في هذه الحالة، متضامناً مع غزة، أو يكشف مجازر الاحتلال. وتتخلص فكرته في السماح للمستخدم بنشر ما يريد، مع تلاعب بالخوارزمية، بحيث لا يظهر ذلك المنشور أمام المتابعين.

ونفذت «ميتا» ممارسات سرية عدة أخرى، من آخرها قمع استخدام رمز المثلث الأحمر المقلوب على منصات واتساب وفيسبوك وإنستغرام التي تملكها، بعدما أصبح مرتبطاً بالعمليات التي تنفذها المقاومة الفلسطينية. وذكر وثائق الموقع ذي إنترنيت أن الشركة صارت تعتبر المثلث الأحمر المقلوب مرادفاً لحركة حماس.

مواقع التواصل تخالف قوانينها بعض أشكال المحتوى تخطي كل مبررات الشرعية، حتى غير المقنعة منها، واستخدم أدوات غير قانونية.

تستغل مجموعة إسرائيلية نفوذها داخل شركات الإنترنت لتنفيذ مشروع «الحقيقة الحديدية» الذي حذف آلاف المنشورات من «إكس» و«يوتيوب» و«تيك توك» خلال عام من العدوان، وذلك بادعاء أنها «كاذبة» أو «معادية للسامية» أو «مؤيدة للإرهاب». قال مؤسس المشروع، داني كاغانوفيتش، وهو مهندس برمجيات في «غوغل» مقيم في تل أبيب، في رسالة عبر «تليغرام»:

«لدينا قنوات مباشرة مع الإسرائيليين الذين يعملون في الشركات الكبرى. هناك أشخاص متعاطفون يهتمون بالإزالة السريعة».

وإزالة المحتوى الفلسطيني وخنقه ليسا سوى واحدة فقط من أدوات الاحتلال الإسرائيلي لقمع الصوت الفلسطيني، إذ استخدم الاحتلال والدعاية الصهيونية مجموعات الضغط والإعلام ومواقع التواصل والمال من أجل فرض السرية الإسرائيلية وإخفاء وجه الاحتلال البشع وجرائمه عن بقية العالم.

تعرضت مواقع التواصل الاجتماعي لانتقادات واسعة بسبب اتهامها بالتواطؤ مع الاحتلال طيلة عام من العدوان على غزة، من خلال كبت الصوت الفلسطيني وقمعه. وعندما يتعلق الأمر بـ«ميتا» مثلاً، وهي مالكة «فيسبوك» و«إنستغرام» و«واتساب»، فقد كلفت الباحثين عام 2021 بإجراء دراسة وجدت أن نهجها كان له «تأثير سلبي على حقوق الإنسان» بالنسبة للفلسطينيين وغيرهم من مستخدمي خدماتها الناطقين بالعربية. هذه الانتقادات تصاعدت منذ بدء الحرب الإسرائيلية المدمرة على قطاع غزة في أكتوبر/تشرين الأول الماضي. وفقاً لـ«العربي الجديد».

حرب على المحتوى الفلسطيني

مباشرة مع بدء العدوان لاحظ رواد مواقع التواصل فوراً حجب «ميتا» جزءاً كبيراً من المحتوى المتضامن مع الفلسطينيين عبر «فيسبوك» و«إنستغرام».

إذ ظهرت رسائل من المنصتين عن حجب وسم #عملية_طوفان_الأقصى «لمخالفة بعض المنشورات التي تحمل هذا الوسم قواعد المنصة». كذلك لاحظ مركز صدى سوشال لرصد وتوثيق الانتهاكات الرقمية، وكذلك عامة المستخدمين، حجب صفحات إعلامية وحسابات شخصية عند التغطية الصحافية الفلسطينية.

وأعلنت «إكس»، بعد أيام من بدء العدوان، الحرب على المحتوى المؤيد للمقاومة الفلسطينية. وأفاد حساب قسم السلامة حينها بأن الشركة عملت على إزالة الحسابات المنشأة حديثاً التابعة لحركة حماس، وبأنها تتعاون مع شركات التكنولوجيا الأخرى لمحاولة منع توزيع محتوى المقاومة، الذي وصفته بأنه «محتوى إرهابي» و«خطاب معادٍ للسامية».

بعض الحظر بلغ أعلى السلطات. في 24 إبريل/نيسان، وقع الرئيس الأمريكي جو بايدن مشروع قانون يحظر «تيك توك» إذا لم تبع الشركة الصينية الأم (بايتدانس) المنصة في غضون عام إلى شركة أمريكية. وهو مشروع قانون دفعت به أكثر من جهة صهيونية، بينها مايك غالاغر، الذي يمثل «إيبك»، أبرز جماعة ضغط صهيونية في أميركا، وعضو الكونغرس رجا كزيشنمورثي، الذي ذكر العدوان كسبب لدعم فرض حظر «تيك توك» في أميركا.

وبينما كان الاحتلال يقتل الصحفيين والعاملين في قطاع الإعلام، مخلّفاً 175 شهيداً منهم خلال عام واحد، كانت خوارزميات مواقع التواصل تنظف نفسها من الدلائل على جرائم الاحتلال. مثلاً في يناير/كانون الثاني الماضي،



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :

كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان وفواكه وخضروات ، وبهارات وجميع ماتحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



تخفيضات كبرى كل أربعة

علاجات منزلية لانسداد الأنف في الخريف

انسداد الأنف أمر شائع الإصابة به في فصل الخريف، ذلك الفصل الذي نودع به فصل الصيف ونبدأ الشعور ببرودة الطقس تدريجياً، هذا الأمر من شأنه أن يسبب بعض الانسداد في الأنف مع شعور بالصداع مع كثير من الأعراض المصاحبة.

وفقاً لتقرير نشر في موقع إيفري داي هلت الطبي، فإن انسداد الأنف خلال فصل الخريف له الكثير من الأسباب منها من لديهم تحسس أو حساسية أنفية أو حساسية صدرية، أو بسبب التعرض للهواء البارد أو الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا أو التلوث أو فيروس كورونا أو غيرها من الأسباب الأخرى. وفقاً للتقرير فإن احتقان الأنف قد يستمر إلى حوالي سبعة أيام ولكن إذا كان يزداد سوءاً أو يصاحبه بعض الأعراض الخطيرة مثل الارتفاع الحاد في درجة الحرارة أو آلام شديدة في الوجه، أو شعور بألم في الرأس والصداع الشديد، فيجب عليك استشارة الطبيب المختص وعدم الاكتفاء بالعلاجات المنزلية.

علاجات منزلية لانسداد الأنف في الخريف
كثير من العلاجات المنزلية يمكنك بها أن تتخلص من انسداد الأنف المزعج الذي يسبب لك صعوبات في التنفس والتركيز، كما أنه يجعل المزاج مضطرباً، فضلاً عن أنه يقلل من فعالية الجهاز التنفسي والقدرة على الشعور بالراحة. ومن أهم هذه العلاجات:
- غسيل الأنف بالمحلول الملحي بشكل جيد من خلال إدخال المحلول في فتحة أنف والتخلص منه من الفتحة الأخرى.
- فيتامين سي أفضل وأهم الفيتامينات التي تقلل من حدة الإصابة بالبرد، وتعزز من تقليل للاحتقان خاصة الناتج عن الحساسية ولذلك فإن الليمون الدافئ، أحد أهم المشروبات الصحية التي يمكن أن تعزز من فتح الأنف، وكذلك تعزز من تعديل درجة حرارة الجسم وزيادة المناعة.
- الرزجيل أيضاً من الخيارات الصحية التي تخفف من احتقان الأنف وانسداده.
- الكمادات الدافئة أحد أهم الحيل التي يمكن من خلالها تخفيف الشعور بالبرودة في الجسم والأنف، وبالتالي تساعد على سريان الدم مما يعزز من فتح الأنف.
- كلما كان جسمك أكثر ترطيباً كلما كان أكثر قدرة على التخلص من انسداد الأنف المزمع وهذا الانسداد يمكن من خلال شرب الكثير من المياه والسوائل الصحية أن يخف تدريجياً.



أفضل طرق الوقاية من التهاب المفاصل

كثبت مروة محمود الياس

التهاب المفاصل مشكلة يعاني منها الكثيرون، البعض يكتشفها مبكراً والبعض الآخر يكتشفها بعد ظهور الأعراض الحادة، والبعض يرى أن الوقاية خير من العلاج، والوقاية المبكرة هي السبيل للنجاة من هذا الالتهاب المزعج الذي يسبب الكثير من الأعراض المرضية. في يوم التهاب المفاصل العالمي، أوضح تقرير نشر في موقع kingedwardvii أن الوقاية من التهاب المفاصل أمر سهل وبسيط، طالما أ بكر الإنسان في الاهتمام بصحته وتطبيق قواعد الحياة الصحية:

ركز على الأطعمة الصحية الغنية بالعناصر الغذائية

كلما تناولت طعاماً صحياً وابتعدت عن الطعام السريع المصنع، كلما كنت أكثر صحة وسلامة، اعط الألياف للطعام الذي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة، وكذلك البروتينات والدهون الصحية، ومضادات الأكسدة والأحماض الخاصة بالأوميغا.

الأطعمة الغنية بفيتامين سي

فيتامين سي يعزز المناعة ويعمل على إنتاج الكولاجين في الجسم، اهتم بتناول التوت والسلمون والفلفل، وكذا الحمضيات والماكريل والجوز وبذور الشيا

حافظ على وزن صحي

الوزن الصحي أمر في غاية الأهمية، حافظ عليه للوقاية من التهابات

المفاصل والثقل على الركبتين والمفاصل بشكل عام

قلل من الطعام المثير للالتهابات

الطعام غير الصحي يعزز من زيادة حدة التهابات الجسم، مثل السكريات والكربوهيدرات والدهون المشبعة وغيرها من الطعام غير الطبيعي والمضاف إليه إضافات غير صحية

شرب المياه

اهتم بشرب المياه أهم مرطب للجسم وتناوله بكميات كبيرة يعزز من ترطيب جسمك ووقايته من الالتهاب ووقايته من مشكلات المفاصل والعضلات

تناول الطعام المرطب للجسم

هناك طعام يرطب جسمك ويساعد على تخفيف فرص الالتهاب به، مثل الفواكه والخضروات الغنية بالمياه، مثل البطيخ والخيار، والقرنول والبرتقال، والخس والورقيات بشكل عام

الرياضة وممارستها أفضل سبل الوقاية

ممارسة الرياضة هي أفضل حامى وواقى من الإصابة بالتهابات المفاصل في المستقبل، مارس النواعيات التي تناسب جسمك وحالتك



دراسة: فرشاة الأسنان ورأس الدش موطن لمئات أنواع الفيروسات المختلفة

فرشاة الأسنان ورؤوس الدش، بل وجدنا أيضاً أنواعاً مختلفة من العائيات على كل فرشاة أسنان وكل رأس دش. هذا القدر من التنوع هائل، ولا يرجع إلى أي شيء خاص بفرشاة الأسنان أو رؤوس الدش. هناك عدد كبير جداً من العائيات التي تنتظر اكتشافها.

إذن، لماذا يجب أن نهتم بهذه الفيروسات التي تصيب البكتيريا؟ قال هارتمان: «هناك اهتمام كبير بتسخير العائيات في التكنولوجيا الحيوية أو التطبيقات الطبية»، موضحاً أن البنسلين يأتي من الخبز المتعفن، «فربما يكون المضاد الحيوي العظيم القادم قائماً على شيء نما على فرشاة أسنانك».

على سبيل المثال، يمكن استخدام العائيات لقتل البكتيريا المسببة للأمراض في أنظمة السباكة والمجاري المائية.

قال هارتمان: «نريد أن ننظر إلى جميع الوظائف التي قد تؤديها هذه الفيروسات ونكتشف كيف يمكننا استخدامها.. حتى لو لم يؤد هذا إلى بعض التقنيات الجديدة الرائعة، فمن المهم مراقبة وتسجيل تنوع العائيات، لأنها توسع فهمنا الأساسي لعلم الأحياء».

التنظيف». ومع ذلك، هذا لا يعني أن الباحثين غير متحمسين لنتائجهم. وقال هارتمان إن «فرشاة الأسنان ورؤوس الدش تحتوي على عائيات لا تشبه أي شيء رأيناه من قبل.. لم نجد فقط أنواعاً مختلفة من العائيات على



حمامك مليء بالكائنات الحية الدقيقة، إذ اكتشف علماء الأحياء الدقيقة غابة من الفيروسات غير المعروفة من فرشاة أسنانك إلى رأس الدش، ولكن هل يجب أن نشعر بالقلق؟

في دراسة جديدة نُشرت في مجلة فرونتيرز إن مايكروبيوم، جمع باحثون من جامعة نورث وسترن عينات من 32 فرشاة أسنان و92 رأس دش في جميع أنحاء الولايات المتحدة ووجدوا مئات الفيروسات المختلفة على أسطحها، وكثير منها لم تسبق رؤيته من قبل. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

قالت إيريك هارتمان، المؤلفة الرئيسية للدراسة، مجلة نيوزويك: «قد نفكر في فرشاة أسناننا ورؤوس الدش بطريقة ما، ولكن بمعنى آخر، فهي موطن للميكروبات، ومكان يحدث فيه علم البيئة الميكروبية.. إنه عالم ميكروبي؛ نحن نعيش فيه فقط».

تنتمي الفيروسات التي تم اكتشافها في هذه الدراسة إلى مجموعة من الفيروسات تسمى «العائيات بكتريوفاج»، التي تطورت لإصابة البكتيريا، وليس البشر.

قالت هارتمان: «لا يوجد شيء في نتائجنا يشير إلى أي حاجة للقلق أو زيادة

Your Blood Type Affects Your Risk of an Early Stroke, Scientists Discover

People with one of the type A blood groups are more likely to have a stroke before the age of 60 compared with people with other blood types, research shows.

Blood types describe the rich variety of chemicals displayed on the surface of our red blood cells. Among the most familiar are those named A and B, which can be present together as AB, individually as A or B, or not present at all, as O. According to science alert.

Even within these major blood types, there are subtle variations arising from mutations in the genes responsible. In a study published in 2022, genomics researchers uncovered a clear relationship between the gene for the A1 subgroup and early onset stroke.

Researchers compiled data from 48 genetic studies, which included roughly 17,000 people with a stroke and nearly 600,000 non-stroke controls. All participants were between 18 and 59 years of age. A genome-wide search revealed two locations strongly associated with an earlier risk of stroke. One coincided with the spot where genes for blood type sit.

A second analysis of specific types of blood-type gene then found people whose genome coded for a variation of the A group had a 16 percent higher chance of a stroke before the age 60, compared with a population of other blood types.

For those with a gene for group O1, the risk was lower by 12 percent.

The researchers noted, however, that the additional risk of stroke in people with type A blood is small, so there is no need for extra vigilance or screening in this group.

"We still don't know why blood type A would confer a higher risk," said senior author and vascular neurologist Steven Kittner from the University of Maryland.

"But it likely has something to do with blood-clotting factors like platelets and cells that line the blood vessels as well as other circulating proteins, all of which play a role in the development of blood clots."

While the study findings may seem alarming – that blood

type could change early stroke risk – let's put these results into context.

Each year in the US just under 800,000 individuals experience a stroke. Most of these events – around three out of every four – occur in people 65 years and older, with risks doubling every decade after the age of 55.

Also, the people included in the study lived in North America, Europe, Japan, Pakistan, and Australia, with people of non-European ancestry only making up 35 percent of participants. Future studies with a more diverse sample could help clarify the significance of the results.

"We clearly need more follow-up studies to clarify the mechanisms of increased stroke risk," Kittner said.

Another key finding of the study came from comparing people who had a stroke before the age of 60 to those that had a stroke after the age of 60.

For this, the researchers used a dataset of about 9,300 people over the age of 60 who had a stroke, and some 25,000 controls over the age of 60 who didn't have a stroke.

They found that the increased risk of stroke in the type A blood group became insignificant in the late-onset stroke group, suggesting that strokes that happen early in life may have a different mechanism compared to those that occur later on.

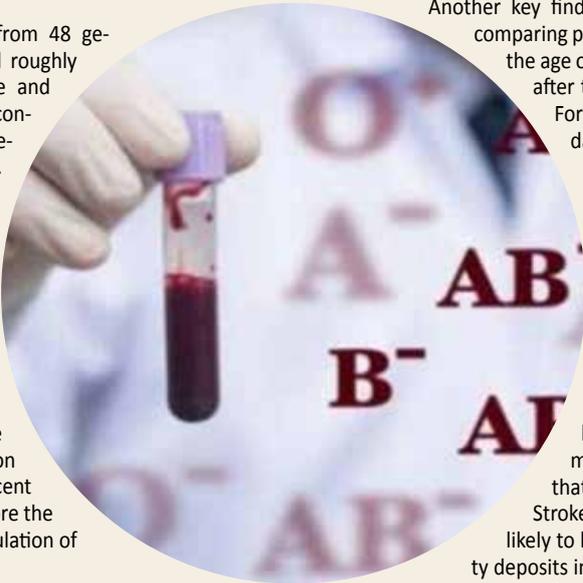
Strokes in younger people are less likely to be caused by a build-up of fatty deposits in the arteries (a process called atherosclerosis) and more likely to be caused by

factors to do with clot formation, the authors said.

The study also found that people with type B blood were around 11 percent more likely to have a stroke compared to non-stroke controls regardless of their age.

Previous studies suggest that the part of the genome that codes for blood type, called the 'ABO locus', is associated with coronary artery calcification, which restricts blood flow, and heart attack.

The genetic sequence for A and B blood types have also been associated with a slightly higher risk of blood clots in veins, called venous thrombosis.



نصائح بسيطة للحفاظ على صحة القلب.. تعرف عليها

كتبت فاطمة ياسر

الفحص الدائم ومتابعة صحة القلب من أهم الحيل التي يجب القيام بها لتجنب التعرض لأي مضاعفات صحية، ويقدم التقرير المنشور على healthshots بعض الخطوات البسيطة لحماية صحة القلب.

ما الاختبارات المختلفة التي يمكن من خلالها مراقبة صحة القلب داخل المنزل؟ هناك بعض الاختبارات المنزلية التي يمكن إجراؤها لقياس صحة القلب في المنزل، ومنها..

- قياس معدل ضربات القلب وضغط الدم
الاختبارات الأكثر شيوعاً التي يمكن مراقبتها في المنزل هي معدل ضربات القلب وضغط الدم، فيتراوح معدل ضربات القلب الطبيعي بين 60 إلى 100، وضغط الدم أقل من 140 × 90 وهو القراءة المثالية لدى معظم المرضى، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة.

فيمكنك استخدام أجهزة قياس ضغط الدم لقياس ضغط الدم في المنزل، فإذا كنت تريد التحقق من معدل ضربات قلبك، فابحث عن نبضك على معصمك، واحسب عدد مرات ضربات القلب.

- مراقبة ألم الصدر أو صعوبة التنفس

الشيء الآخر الذي يمكن للناس مراقبته هو أي أعراض مرتبطة بالجهد مثل ألم الصدر أو صعوبة التنفس خلال المشي السريع أو صعود الدرج، فإذا لاحظ الشخص مثل هذه الأعراض، فيجب إجراء تقييم مبكر حتى يمكن تجنب نتائج الانسدادات مثل النوبات القلبية، ووفقاً للمعاهد الوطنية الأمريكية للصحة، فإن أي ألم أو ضغط أو ضيق أو انزعاج يبدأ أو ينتشر إلى الصدر يمكن أن يكون مؤشراً مهماً على مرض قلبي خطير محتمل.

ما عوامل الخطر التي تؤثر على القلب؟
يمكن أن تتأثر صحة القلب بعدة عوامل، وفيما يلي بعض الحالات التي تحتاج إلى علاج فعال لتجنب تدهور صحة القلب..

- ارتفاع ضغط الدم

من عوامل الخطر الشائعة وأمراض القلب ارتفاع ضغط الدم، والذي يؤدي إلى تضخم عضلة القلب، وعندما يُترك دون علاج، فقد يؤدي إلى خلل في وظائف القلب، ما يؤدي إلى العديد من أمراض القلب، ويشير إليه باسم «القاتل الصامت» لأنه لا توجد أعراض واضحة، حتى فوات الأوان.

- مرض السكري والكوليسترول

يمكن أن يؤدي مرض السكري غير المنضبط إلى تراكم الدهون في الشرايين، وغالباً ما يرتبط هذا بمستويات غير طبيعية من الدهون ومستويات عالية من الكوليسترول، وقد يكون تراكم هذه اللويحات في الشرايين غير مستقر، وقد تنفجر هذه اللويحات وتعرض للدم، ما يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية، وتنص مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة على أن الأشخاص المصابين بمرض السكري معرضون لخطر أكبر للإصابة بقصور القلب.



Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experience In General & Pediatric Surgery Staff Member At Corewell Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn , MI 48126

(313)-843 - 8300



Nissan Magnite Facelift Ready to Woo 47 New Markets as Apparently Everyone Loves Tiny SUVs

The subcompact SUV market is booming in several markets around the world, with automakers rushing to get a piece of the sales pie. In India, the Nissan Magnite has just received a mild facelift, but the big news is that the company will expand its availability to more international markets. According to carscoops.

The updated Nissan Magnite will be available in both RHD and LHD configurations. This allows it to be offered in 47 new international markets, increasing the total number to over 65 markets. Production will continue to take place at the Chennai plant in India, where Nissan has produced over 150,000 units of the Magnite to date.

The small SUV has been around since 2020, so it was about time for

its mid-lifecycle update. The exterior design is quite familiar, as changes are limited to specific areas of the bodywork. The most notable is the new and wider grille, complemented by a larger skid plate.

Nissan brags about the "lightsaber-style" indicators on the LED headlights and the honeycomb graphics on the smoked LED taillights, although only the latter are new. The functional roof rails and the 205 mm (8.1 inches)



of ground clearance contribute to the SUV stance despite the sub-4m (157.5 inches) footprint of the Magnite.

Inside, the biggest change is the available Brownish Orange leather-style upholstery on the dashboard, doors, and seats, improving the perceived quality. The rest is carried over, including the 7-inch digital instrument cluster and the 8-inch infotainment display that supports Wireless Android Auto and Apple CarPlay.

Depending on trim, the equipment can include an Arkamys sound system, a dashcam, multi-color ambient lighting, and an air ionizer. In terms of safety, the SUV is fitted as standard with 6 airbags but doesn't offer any ADAS.

The Nissan Magnite rides on the CMF-A+ architecture, also used by the Renault Triber and Kiger. The carry-over powertrain options include naturally-aspirated and turbocharged 1.0-liter three-cylinder engines, producing 71 hp (53 kW / 72 PS) and 99 hp (74 kW / 101 PS) respectively. Both engines are mated to a five-speed manual gearbox as standard. The base mill is also available with an EZ-Shift automatic, while the more potent version offers the option of an X-Tronic CVT. All Nissan Magnite variants are front-wheel-drive.



بعد 57 عاما على تأسيسها.. «هيونداي» تحتفل بإنتاج سيارتها رقم 100 مليون

بلدان مختلفة مثل جمهورية التشيك والهند وتركيا والولايات المتحدة، فبدأية من عام 1985 أطلقت هيونداي الجيل الأول من «سوناتا Sonata» بالإضافة إلى تأسيس «هيونداي موتور أمريكا»، ووصلت «إكسل Excel» إلى الولايات المتحدة في العام التالي وسرعان ما أصبحت من أكثر السيارات مبيعا، وبحلول عام 1992، أنتجت «هيونداي» نحو 5 ملايين مركبة وقدمت أول سيارة اختبارية لها تعرف باسم HCD-I.

واستغرقت الشركة نحو 46 عامًا للوصول إلى إنتاج 50 مليون سيارة في عام 2013، ومن المدهش أنها ضاعفت هذا الرقم خلال 11 عاما فقط.

وقال جايهون تشانج، الرئيس والمدير التنفيذي للشركة، في بيان: «إن الوصول إلى إنتاج 100 مليون سيارة هو إنجاز مهم تحقق بفضل عملائنا في جميع أنحاء العالم الذين اختاروا ودعموا هيونداي موتور منذ البداية».

وأضاف «لقد مكنتنا مواجهة التحديات الجريئة والسعي المستمر للابتكار من تحقيق هذا النمو السريع، وسيمكننا أيضًا من اتخاذ خطوة جديدة نحو إنتاج 100 مليون سيارة أخرى».



إنتاجها بكميات كبيرة، وهي «بوني Pony» في عام 1975، ويشار إلى أن الطاقة الإنتاجية الحالية للمصنع تصل إلى 1.6 مليون سيارة سنويًا.

ومنذ الستينيات وتتنوع العلامة الكورية حول العالم، فقد افتتحت على مدار العقود السابقة عدة مصانع في

تحتفل الصانعة الكورية «هيونداي Hyundai» اليوم، بإنتاج 100 مليون سيارة على مستوى العالم بعد مرور 57 عامًا على تأسيسها.

وكجزء من الاحتفالات، تم تسليم السيارة رقم 100 مليون إلى مالكة وهي «أيونيك 5 Ioniq 5» الكهربائية بالكامل، وذلك خلال حفل أقيم في مصنع أولسان الخاص بالشركة في كوريا الجنوبية. ووفقًا لعالم السيارات «

يعتبر هذا الإنجاز قيد الصنع منذ تأسيس العلامة التجارية عام 1967 ويأتي بعد مرور أكثر من عقد على إنتاج السيارة رقم 50 مليون في عام 2013، حيث قطعت «هيونداي» شوطًا كبيرًا خلال العقود الماضية لتتحول من مجرد شركة ناشئة إلى علامة جديرة بالمنافسة مع شركات أمثال «فورد Ford» و«جنرال موتورز General Motors» و«تويوتا Toyota».

يعتبر مصنع هيونداي «أولسان» هو أول مصنع لها في كوريا الجنوبية والذي تم تشغيله بعد تأسيس الشركة عام واحد حيث تعتبره «مهد تطوير صناعة السيارات الكورية» حيث أنتجت خلاله أول سيارة كورية يتم

روسيا.. إعلان إنتاج سيارة e-Largus الكهربائية

أعلنت شركة AvtoVAZ الروسية عن بدء عمليات إنتاج سيارات e-Largus الكهربائية، وفقاً لوكالات روسية.

وجاء في بيان على موقع الشركة: «بدأت في مصنع إيجيفسك الروسي عمليات إنتاج سيارات e-Largus الجديدة، نسخة ستيشن ذات الخمسة مقاعد من هذه السيارة ستحصل على بطاريات تكفيها لتقطع مسافة 400 كلم بالشحنة الكاملة، وصممت لتكون قادرة على العمل في الظروف المناخية القاسية في مناطق روسيا، لذا فإن البرد الشديد لن يؤثر على عملها».

و e-Largus هي أول سيارة كهربائية روسية مزودة ببطاريات الدورة العميقة التي يتم إنتاجها في روسيا، وستضم عائلة e-Largus عدة نماذج من سيارات الركاب والسيارات التجارية، وستجهز هذه المركبات ببطاريات ذات قدرات مختلفة، وستحصل على محركات تمكنها من التسارع من 0 إلى 100 كلم/سا في غضون 10 ثوان، والوصول إلى سرعة قصوى تبلغ 145 كلم/سا.

وكانت AvtoVAZ قد أشارت في وقت سابق إلى أن سيارات e-Largus ستطلق بعدة نماذج، منها نموذج مجهز بمقصورة تتسع لـ 5 ركاب، ونموذج بمقصورة تتسع لـ 7 ركاب، وسيطلق منها نموذج مخصص لنقل البضائع سيكون قادراً على نقل حمولة بوزن 800 كلغ.

وستحصل هذه المركبات على محركات كهربائية باستطاعة 110 كيلوواط تولد عزمًا يعادل 150 حصانًا، كما ستجهز بعلب سرعة أوتوماتيكية وأنظمة قيادة متنوعة تناسب مختلف أنواع الطرقات.



تويوتا سيينا 2025.. خيارك الذكي للسلامة والرفاهية



نقى فوزي

تقدم تويوتا سيينا 2025 تجربة قيادة متطورة بفضل نظامي أبل كار بلاي وأندرويد أوتو اللاسلكيين وشاشة اللمس الكبيرة بمقاس 12.3 بوصة. كما تضمن السيارة أقصى درجات الأمان مع نظام تنبيه متقدم للمقاعد الخلفية ونظام التحذير من التصادم ونظام تثبيت السرعة الديناميكي. وبمحركها الهجين القوي، تعد سيينا 2025 الخيار الأمثل للعائلات التي تبحث عن سيارة عملية ومبتكرة. وفقاً لـ «العين الإخبارية».

مميزات تويوتا سيينا 2025

تتمتع تويوتا سيينا 2025 بمجموعة شاملة من أنظمة السلامة المتقدمة التي تشمل نظاماً للتحذير من التصادم مع المشاة، ونظام تثبيت السرعة الذكي، ونظام الحفاظ على المسار، ومساعد التوجيه. هذه الميزات تعمل معاً لتوفير تجربة قيادة أكثر أماناً. كما تعمل بنظام إدار للتحذير من التصادم ونظام كاميرات لرصد الحارة المرورية. هذه الأنظمة تعمل بشكل متكامل لتقليل خطر الحوادث وتوفير مساعدة السائق في مختلف الظروف.

مواصفات تويوتا سيينا 2025

1. محرك سعة 2.5 لتر رباعي الأسطوانات مع نظام هجين يولد محرك تويوتا سيينا الهجين قوة إجمالية تبلغ 245 حصاناً وعزم دوران يبلغ 176 رطل/قدم. ويتصل

المحرك بناقل حركة أوتوماتيكي من CVT. يوفر المحرك الهجين أداءً جيداً في جميع الأوضاع، بما في ذلك الطرق الممهدة والطرق الوعرة. يمكن للسيارة التسارع من 0 إلى 100 كيلومتر في الساعة في 8.1 ثانية.

تتميز سيينا الهجينة بكفاءة في استهلاك الوقود ممتازة، حيث تبلغ معدلات استهلاك الوقود الخاصة بها 56 كيلومتراً لكل لتر (مدينة) و 58 كيلومتراً لكل لتر (طريق).

2. محرك سعة 3.5 لتر V6

يولد محرك تويوتا سيينا V6 قوة تبلغ 295 حصاناً وعزم دوران يبلغ 263 رطل/قدم. ويتصل المحرك بناقل حركة أوتوماتيكي من 8 سرعات. يوفر المحرك V6 أداءً قوياً، حيث يمكن للسيارة التسارع من 0 إلى 100 كيلومتر في الساعة في 6.5 ثانية.

تتميز سيينا V6 بأداء أفضل من سيينا الهجينة، ولكن لديها أيضاً كفاءة في استهلاك الوقود أقل، حيث تبلغ معدلات استهلاك الوقود الخاصة بها 48 كيلومتراً لكل لتر (مدينة) و 50 كيلومتراً لكل لتر (طريق).

سعر تويوتا سيينا 2025

يبدأ سعر تويوتا سيينا 2025 الجديدة من 39.185 ألف دولار أمريكي، وذلك دون احتساب رسوم الوكلاء والنقل. ومن المتوقع أن تصل السيارة إلى صالات عرض تويوتا في الخريف المقبل.



شيفروليه كولورادو 2025 تتخلي عن محركها

أجيات احمد

تم الكشف رسمياً عن التجديدات التي حصلت عليها سيارة بيك اب شيفروليه كولورادو 2025، والتي تضمنت تخليها عن واحد من محركاتها.

التجديد الذي حصلت عليها شاحنة 2025

أحدث طراز من شيفروليه كولورادو أبسط من الجيل الثاني القديم من سيارة البيك اب. فهو يتخلى عن الكابينة الممتدة العملية لصالح كابينة مزدوجة واحدة ونمط هيكل واحد. عندما ظهر هذا الجيل الجديد لأول مرة، كان هناك ثلاث محركات رباعية الأسطوانات سعة 2.7 لتر متاحة، ولكن لعام 2025، تم تقليص ذلك إلى محرك واحد فقط. وفقاً لموقع عربي جي تي في العام الماضي، تخلت شركة شيفروليه عن محرك "Turbo Plus" المتوسط الأداء. والآن، تم إلغاء المحرك الأقل أداءً سعة 2.7 لتر أيضاً، وهذا يجعل المحرك رباعي الأسطوانات الأقوى هو الخيار الوحيد لعام 2025. وهذا ليس بالضرورة خبراً سيئاً.

مواصفات محرك شيفروليه كولورادو 2025

كما ذكرنا بقي هناك خيار وحيد من المحركات على البيك اب الأمريكي، ليكون القلب النابض رباعي الأسطوانات بقوة 310 حصان و 583 نيوتن متر من عزم الدوران. ويمكن لسيارات شيفروليه كولورادو وجي ام سي كانيون (شقيقتهما من الأم الثانية الأكثر فخامة) المجهزة بهذا المحرك سحب ما يصل إلى 3,493 كيلوغرام (7,700 رطل) ونقل ما يصل إلى 776 كيلوغرام (1,710 رطل) في الصندوق الخلفي.

أما المحرك السابق منخفض الأداء، فكان بقوة 237 حصان وعزم دوران يصل إلى 351 نيوتن متر من عزم الدوران، فلم يكن قادراً إلا على سحب 1,479 كيلوغرام (3,500 رطل) ونقل حمولة وزنها 676 كيلوغرام (1,490 رطل).

ولم تعلق شركة شيفروليه رسمياً حتى الآن على سبب قرارها بإجراء هذا التغيير الميكانيكي. ومع ذلك، فإن المحرك الأكثر قدرة كان أعلى بمقدار 1,285 دولار أمريكي أو ما يعادل 4,818 ريال سعودي فقط من



المحرك الأساسي لعام 2024، لذا فمن المرجح أن يختاره العديد من المشترين. كما أنه المحرك الوحيد المتوفر في إصدار جي ام سي الأعلى من الشاحنة، لذا فإن التخلي عن المحرك منخفض القطع من المرجح أن يبسط عملية التصنيع.

هل الحلبة تهيج القولون؟ إليك الإجابة

الحلبة من أشهر المشروبات العشبية التي يحرص العديد من الأشخاص على تناولها، للاستفادة من عناصرها الغذائية المتعددة والمختلفة، والتي تعود بالنفع على صحة الجسم.

نستعرض بحسب «الكونسلتو» في السطور التالية، إجابة حول هل الحلبة تهيج القولون؟

تأثير الحلبة على القولون

في هذا الصدد، قالت الدكتورة مروة إبراهيم، أخصائية التغذية العلاجية، إن الحلبة من المشروبات العشبية التي يساعد تناولها على تنظيم نسب سكر الدم في الجسم، وتقي من الشعور بالهبوط المفاجيء، وكذا لا تجعل السكر يرتفع في الدم بشكل مفاجيء.

وأكدت أخصائية التغذية العلاجية، أن الحلبة من المشروبات التي تحتوي على كميات هائلة من الألياف الغذائية، التي تعمل على تحسين صحة الأمعاء وحركة الجهاز الهضمي، مؤكدة أنها لا تعمل على تهيج القولون، بل تخفف من وطأة أعراضه وقت هياجه.

فوائد الحلبة

أشارت أخصائية التغذية العلاجية، إلى أن الألياف الغذائية الموجودة في الحلبة، تساهم في خسارة الوزن والتخسيس، وهذا لأنها تزيد الشعور بالشبع لأطول فترة ممكنة.

وأضافت الدكتورة مروة، أن الحلبة تحتوي على عوامل مضادة للأكسدة، التي تعمل على تخليص الجسم من الشوارد الحرة، كما تساعد على تحسين جودة حرق الجسم للسعرات الحرارية، وتقي الجسم من تخزين الماء.

ولفتت إلى أن الحلبة، تعمل على تحسين عملية التمثيل الغذائي وتساعد في ضبط العمليات الحيوية للجسم، وتجعل مؤشراتته الحيوية منضبطة.

منها تقوية الجهاز المناعي.. فوائد لا تتوقعها لشرب اليانسون على الريق

اليانسون من الأعشاب الغنية بكمية كبيرة من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم، فهو يقلل خطر الإصابة بالأمراض ويزيد من قدرة الجسم المناعية بشكل كبير. نستعرض بحسب «الكونسلتو» في التقرير التالي، أهم فوائد شرب اليانسون على الريق، وفقاً لما ذكره موقع «Health line».

فوائد شرب اليانسون على الريق

يقدم اليانسون العديد من الفوائد الصحية للجسم عند تناوله على الريق بشكل منتظم حيث تتضح في:

- تعزيز صحة الجهاز الهضمي من خلال تخفيف الأعراض المزعجة، مثل عسر الهضم، الانتفاخ، الغازات، وبالتالي تعزيز عملية الهضم.

- تهدئة الجهاز التنفسي، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من السعال واحتقان الحلق، بالإضافة إلى أنه يساعد على طرد البلغم من الجسم.

- تقليل الالتهابات التي تصيب الجسم، وذلك لأن اليانسون يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات، مما قد يساعد في تخفيف آلام المفاصل والعضلات.

- دعم صحة القلب، حيث يساعد اليانسون على خفض ضغط الدم والكوليسترول الضار، وبالتالي حماية صحة القلب.

- تقوية الجهاز المناعي بالجسم، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالأمراض.

- تخفيف أعراض الدورة الشهرية المزعجة عند النساء وزيادة إدرار الحليب عند المرضعات.

- تحسين صحة الفم والأسنان، لأنه يساعد في مكافحة البكتيريا الضارة في الفم ويحافظ على صحة اللثة.

- علاج مشاكل الجلد، مثل حب الشباب والأكزيما، خاصة إذا تم الانتظام على تناوله.

طريقة تحضير مشروب اليانسون يفضل وضع ملعقة صغيرة من بذور اليانسون في كوب ثم وضع الماء المغلي فوقه وتركه لمدة تتراوح بين 10-15 دقيقة، ثم يتم تصفية هذا الخليط جيداً ويتم إضافة العسل أو الليمون حسب الرغبة لتحسين الطعم ثم يتم تناوله دافئاً.

نصائح قبل تناول اليانسون على الريق

هناك بعض النصائح التي يجب اتباعها قبل البدء في تناول اليانسون على الريق يومياً من بينها:

- استشارة الطبيب المختص قبل شرب اليانسون بالنسبة للحامل والمرضة.

- لا يفضل تناول اليانسون بانتظام في حالة تناول بعض الأدوية لأنه يتفاعل معها.

- لا ينصح بزيادة كمية اليانسون التي يتم تناولها لأن الإفراط بها قد يعطي نتائج عكسية.

- التأكد أولاً من عدم المعاناة من حساسية ضد اليانسون للحد من الآثار الجانبية المزعجة لها.



اكتشف أسرار فوائد المرامية لصحة الجسم

ذلك من المهم استشارة الطبيب قبل استخدام المرامية خلال الحمل خاصة في المراحل المبكرة.

فوائد المرامية للصحة العامة

إلى جانب فوائد مرامية المميزة لصحة الجهاز الهضمي وصحة المرأة تتميز المرامية بالعديد من الفوائد الصحية العامة التي تجعلها عشبة لا غنى عنها في الروتين اليومي، تحتوي المرامية على مضادات أكسدة قوية تحمي الخلايا من التلف وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بالإضافة إلى ذلك فإن تناول المرامية يساعد في تقوية جهاز المناعة ومكافحة الالتهابات في الجسم.

يمكن أيضاً الاستفادة من فوائد المرامية في تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر حيث تحتوي على مواد تساعد على الاسترخاء وتهدئة الأعصاب، لذلك إذا كنت تعاني من ضغط نفسي أو توتر، فإن شرب شاي المرامية قد يكون خياراً طبيعياً يساهم في تحسين حالتك النفسية.

نصائح للاستفادة من فوائد المرامية

للاستفادة الكاملة من فوائد المرامية يمكنك استخدامها بطرق متنوعة في حياتك اليومية، يفضل تناولها على شكل شاي دافئ كما في شاي العطار مرامية أو إضافتها كتوابل في الأطعمة لتعزيز نكهة الأطباق، ومن المهم أيضاً استخدام المرامية الطازجة أو المجففة عالية الجودة لضمان الحصول على أكبر قدر من فوائدها.

تذكر أنه على الرغم من أن فوائد المرامية عديدة فإن استخدامها يجب أن يكون معتدلاً وباستشارة المختصين إذا كنت تعاني من حالات صحية خاصة، المرامية قد تكون حلاً طبيعياً مدهلاً لتحسين الصحة، ولكن كما هو الحال مع أي علاج طبيعي، من المهم اتباع إرشادات الاستخدام المناسبة.

تعتبر فوائد المرامية من أفضل عطارة في السعودية «الحسين للعطارة» متعددة وشاملة، فهي تحسن صحة الجهاز الهضمي وتدعم صحة النساء وتوفر فوائد صحية عامة بفضل مكوناتها الغنية بمضادات الأكسدة والمواد المضادة للالتهابات، لذا إذا كنت تبحث عن عشبة طبيعية تعزز صحتك بشكل عام وتساعد في علاج بعض المشاكل الصحية، فإن المرامية تستحق أن تكون جزءاً من روتينك اليومي.

عد المرامية واحدة من الأعشاب الطبيعية التي تحمل فوائد صحية عديدة تعزز الصحة العامة وتلبي احتياجات الجسم، لقد استخدمت عبر التاريخ في مختلف الثقافات لعلاج العديد من الأمراض وتحسين الحالة الصحية بشكل عام، في هذا المقال سنتعرف على فوائد المرامية المتعددة وخاصة فيما يتعلق بصحة النساء والبطن.

المرامية لتعزيز صحة الجهاز الهضمي

من أهم فوائد المرامية للبطن أنها تساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي، تُعرف المرامية بقدرتها على تقليل الانتفاخات والتخفيف من تقلصات المعدة مما يجعلها مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الهضم أو الغازات، تحتوي المرامية على مواد مضادة للالتهابات تساعد في تهدئة الجهاز الهضمي وتقليل الألم الناتج عن اضطرابات المعدة، لذلك يعتبر تناول شاي المرامية أو استخدامها في الطهي خياراً مثالياً لمن يرغب في الحفاظ على صحة بطنه.

تشير الأبحاث إلى أن المرامية تساعد في تحسين حركة الأمعاء وتخفيف الإمساك مما يساهم في تحسين صحة البطن بشكل عام، لا يمكن أن نغفل أهمية فوائد المرامية للبطن، فهي تمنح راحة فائقة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات هضمية مستمرة.

فوائد المرامية للنساء

تلعب مرامية دوراً هاماً في تحسين صحة المرأة بشكل عام خاصة في فترة الحمل أو فيما يتعلق بالصحة الإنجابية، من فوائد المرامية للنساء أنها تحتوي على مركبات تساعد في تنظيم الدورة الشهرية وتخفيف الأعراض المصاحبة لها، بعض النساء يجدن في المرامية حلاً طبيعياً لتقليل تقلصات الرحم والتخفيف من الألم الذي قد يحدث خلال فترة الطمث.

ترتبط فوائد المرامية للرحم والمبايض بتحفيز التوازن الهرموني مما يساعد النساء اللواتي يعانين من اضطرابات هرمونية مثل متلازمة تكيس المبايض، كما يُنصح بتناول المرامية في بعض الأحيان لتعزيز الخصوبة أو لدعم صحة الجهاز التناسلي الأنثوي بشكل عام.

أما بالنسبة لفترة الحمل فإن فوائد المرامية للحمل تركز بشكل أساسي على تعزيز الشعور بالراحة خلال هذه الفترة المهمة، ومع



تحذيرات عن ممارسات خطيرة بين الشباب والاطفال على «تيك توك»

حذر باحثون أمريكيون من انتشار ممارسة خطيرة بين الشباب تُعرف باسم «الكرومينغ» على منصة «تيك توك»، التي تؤدي إلى الانتشاء؛ حسب الشرق الأوسط.

وأوضحوا أن هذا الانتشار قد يكون نتيجة شيع مقاطع الفيديو التي تعرض هذه الممارسات على المنصة الشهيرة بين الشباب. وعرضت الدراسة، ضمن فعاليات مؤتمر الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. وتُعرف ممارسة «الكرومينغ» (Chroming)، التي تُسمى أيضاً «الهفينغ»، بأنها تؤدي إلى حالة مؤقتة من الانتشاء أو النشوة، مما يجعلها عرضة للتكرار والإدمان.

وانتشرت مقاطع هذه الممارسة بشكل واسع على «تيك توك»؛ إذ جمعت الفيديوهات المتعلقة بها عشرات الملايين من المشاهدات، وتحدث عدد من المستخدمين عن إدمانهم هذه العادة. وخلال هذه الممارسة، يستنشق المراهقون أبخرة سامة من مواد منزلية، مثل طلاء الأظافر أو أقلام التحديد الدائم، للحصول على تأثير مخدر.

ويمكن أن يؤدي استنشاق هذه الأبخرة إلى الدوار، وتلف الدماغ، بل والموت في بعض الحالات، وفق الباحثين.

وتهدف الدراسة إلى توعية أطباء الأطفال بخطورة الاستخدام المتفاقم بين المراهقين لهذه المواد السامة.

وخلال الدراسة، حلل الباحثون 109 مقاطع فيديو متعلقة بممارسة «الكرومينغ»، التي حصدت مجتمعة أكثر من 25 مليون مشاهدة. وأظهرت النتائج أن أقلام التحديد الدائم كانت أكثر المواد استخداماً في مقاطع الفيديو (31 في المائة من الحالات، 34 مقطعاً). وجاءت في المرتبة الثانية معطرات الهواء (17 في المائة، 19 مقطعاً)، ثم طلاء الأظافر (12 في المائة، 13 مقطعاً)، ومخفّف الطلاء (11 في المائة، 12 مقطعاً)، والبنزين (12 مقطعاً)، ومزيلات العرق بالرش (12 مقطعاً)، ومثبتات الشعر (6 في المائة، 7 مقاطع).

كما أشار أكثر من نصف الفيديوهات إلى تكرار الاستخدام أو الإدمان. وقال الباحثون في مركز «كوهين الطبي للأطفال» في الولايات المتحدة، إن ما يثير القلق بشكل خاص حول «الكرومينغ»، هو استخدام المراهقين لأدوات منزلية يسهل عليهم الوصول إليها يومياً، مما يعني أن الآباء والمعلمين قد لا يكتشفون هذا السلوك بسهولة، وهو ما يفاقم خطر تكرار الاستخدام والإدمان بينهم.

وختموا دراستهم بالتأكيد على ضرورة أن يكون الآباء وأطباء الأطفال على دراية بهذه الظاهرة ومخاطرها، وأنه ينبغي على القائمين على مواقع التواصل الاجتماعي بذل مزيد من الجهد للحد من انتشار هذا المحتوى الضار.



Intelligent Games for Children: Fun and Educational Activities

Children spend their free time playing and having fun. For many, it may seem that playing has no other function, but the reality is different. Playing is essential for children to learn about the world and for brain development. It is a reflection of real life for them. Daily information that will be useful in real life is learned by reinforcing through play.

Mind and intelligence games are games that require quick thinking and practical solutions without being knowledge-based, aimed at developing mental skills. These games target children's abilities to think quickly and make decisions, making them quite beneficial for enhancing personal and mental development. These games are recommended not only for children but also for adults. Playing mind and intelligence games helps to increase brain activity, preventing cognitive functions from slowing down as age increases. Moreover, games played together as a family contribute positively to family communication. Here Are Our Top Intelligence Game Recommendations. According to blog.uppyforkids.

Chess

The game of chess is an activity that develops every individual's reasoning, critical thinking, foresight, problem-solving, patience, imagination, planning, and strategic behavior.

Jigsaw Puzzle

When it comes to intelligence-enhancing games, jigsaw puzzles are among the first that come to mind. As you know, analytical thinking is required to assemble parts of various sizes and characteristics into a whole. When a child starts to visualize a robot and begins to fit the pieces together, it fosters imagination; likewise, trying to build a house model based on a sample visual develops analytical thinking skills.

Guess Who Game

This is one of the oldest and most popular games among children's intelligence development games. The side attempting to guess the

opposing character from cards with various characters asks questions such as hair color, eye color, and whether they wear glasses or not. The most crucial factors for success in this game are asking the right questions and keeping the characters memorized. The Guess Who game can be considered an intelligence-stimulating game. It is quite effective in terms of logic and memory development and is a fun game that children enjoy playing. This game can also easily be accompanied by parents if your child has no siblings or friends.



Tangram

Tangram, an ancient Chinese puzzle, is an intelligence-enhancing game consisting of 7 pieces cut from a square in a specific arrangement, designed to make new shapes from plastic or wooden pieces. It consists of two small isosceles right triangles, two large isosceles right triangles, one square, one parallelogram, and one medium-sized isosceles right triangle.

Jenga Game

Starting with 54 stacked rectangular prisms, the game involves pulling prisms one by one and placing them on top of the tower without damaging it. The player who causes the tower to collapse during pulling or placing has "burned" (lost the game).

Puzzle

Another game of considerable importance

among intelligence-enhancing games is the puzzle. It involves disassembling and reassembling a picture. Puzzles come in varying sizes, such as 20-30-50-100 or even more pieces. You can easily find sizes suitable for your child's age and intelligence potential, such as preschool games.

Word Hunt / Hangman

In the game where a word with a fixed number of letters is guessed or new words are formed with the given letters, vocabulary, memory, and reasoning skills are developed.

BOM Game

It is one of the simplest games in terms of rules. Players form a circle and count from 1, 2, 3, 4, BOM. The person who corresponds to the 5th number says BOM instead of 5! and points to the next person, continuing from 6. The sequence continues with 7, 8, 9, BOM! Each time someone says BOM and points to someone else, the person corresponding to multiples of 5 changes continuously. If somebody uses numbers instead of saying BOM at multiples of 5 like 5, 10, 15, they are eliminated from the game.

Various Games Played Under Parental Control

There are intelligence-enhancing games where you set the rules yourself. For example, you might ask your child to describe an object. You could ask them to pronounce names backward (Muzaffer > reffazum). It would be best to start with the name Ali for this game. As you think more, you can create cognitive development games. For instance, ask them to count in pairs to 20 and then back down from 20.

Sunk Ship Game

Lastly, we recommend a game consisting of a 10x10 square aimed at sinking the opponent's ships. Notice that intelligence-enhancing games played on paper generally require strategy. This game also requires strategy, as well as guessing ability and numerical intelligence. It has become one of the most entertaining games among intelligence-enhancing math games.

5 Ways to Cope with Exam Stress

As an University student, coursework and lectures will naturally be a part of your everyday life – and with this comes exams; another key part of your learning; It's through these where you can occasionally get stressed. Even if you've been taking excellent notes all year, and have revised daily, stress can still creep up on you, so here are some easy tips on how to cope with any exam stress you may feel. According to qa.ulster.ac.uk.

Begin from within

"You are what you eat", or so the saying says. But basically, if you're eating rubbish, you're going to feel like rubbish. Replace those takeaways and ready meals with wholesome, home cooked food. Starchy carbs like potatoes, white pasta, and bread can make you feel tired and with tiredness comes stress. Instead try healthier alternatives such as sweet potatoes, brown pasta, and whole wheat breads.

Give your brain an extra boost by eating foods that can help boost your memory, concentration and general brain functions. Food such as oily fish, nuts, tomatoes, green leaves, and broccoli are just some of the foods shown to help your grey matter. As well as food, drink is also important to keep healthy and stress-free; Try to drink at least a litre bottle whilst revising as this will keep you hydrated and focused.

Schedule your sleep

Stress can be a side effect when you're not looking after your health. We're not saying you need to sign-up for a personal trainer, but what you can do is make sure you're getting enough sleep. According to the National Sleep Foundation, adults aged between 26-64 years of age should be getting between 7-9hrs sleep. So, make sure you set yourself regular bedtimes to help you get enough shuteye.

Give yourself a break

Revision is a necessary part of the lead up to exams but don't be too hard on yourself. After an hour of some good revision time take a 20-minute break. This could be a brisk walk, checking your emails and social media, or even to have a cup of tea or coffee. Whatever way you prefer to take your break, just try and step away from your computer screen and books. Afterwards you'll hopefully feel more refreshed and ready for more study.

Prepare yourself

One of the best ways to beat stress is to face it head on. If there is module that you're not confident with and are worried about it making up a large part of your exam, talk to your lecturer and classmates. They can help explain the areas you're not clear on, or in a new way that makes more sense to you. The worst thing you can do is avoid the things that worry you. Read over your lecture notes and handouts, if you are still stuck go speak to your lecturer that's what they are there for.

Exercise the stress away

Exercise is something we all should be doing in one way or another – it's not just our bodies that benefit from a great physical workout either. Exercise is excellent for relieving stress. How? Well, moderate to hard physical activity releases chemicals called endorphins. These endorphins interact with the receptors in the brain that reduce perceptions of pain (be it actual pain, stress, or anxiety). Endorphins' magic doesn't end there – they also trigger a positive feeling in the body and mind, making you feel naturally happier.

When the stress and anxiety of the exams seems all too much, go for a short run, cycle or a nice swim. You're sure to feel more cool, calm and collected.

These are just some of the ways you can make exam time a little more manageable. Leaving you stress-free and allowing to achieve the results you deserve.



كيف تتخلص من التوتر والفجل من محاضرات الجامعة؟

الخارجية التي تحول دون تحقيق التوازن بين الوقت والطاقة المخصصين لدراسة المقرر.

الحصول على قسط وافر من النوم وعدم تخصيص عشية الامتحان للدراسة إنما للمراجعة الشاملة.

أما عن صباح الاستحقاق، فتناول فطور شامل العناصر الغذائية، والذهاب إلى موقع الجامعة باكراً تفادياً لتأجيل التوتر من التأخر، يساهم في تخفيف حدة وتأثير القلق على الطالب.

الحفاظ على الهدوء والإيجابية والنظر إلى الاختبارات من شأنها اختبار وتقييم أهداف المقرر المرجوة وليس اختبار وتقييم التلميذ بشخصه.

الأسباب الشائعة لتوتر الطلاب في الجامعة

وفقاً لتقرير APA 2023 Stress in America، فإن الجيل Z وجيل الألفية الأصغر سناً يشعرون بتوتر الجامعة. تعود أسباب هذا التوتر إلى المخاوف المالية، الوحدة والعزلة، المخاوف المناخية، الوباء العالمي، والأحداث العالمية الأخرى التي تلعب دوراً في الضغط على الشباب اليوم.

وجدت دراسة أخرى أن الكثير من توتر الطلاب يأتي من المدرسة والأنشطة، وأن هذا التوتر يستمر في الدراسة الجامعية ويؤدي إلى فك الارتباط الأكاديمي ومشاكل الصحة العقلية.

تشمل أسباب توتر الطلاب التالي:

- المدرسة
- الواجبات المنزلية
- الأنشطة اللا منهجية
- التحديات الاجتماعية
- التحولات (التخرج، العيش بشكل مستقل)
- العلاقات
- الضغط من أجل النجاح
- العمل
- الأحداث العالمية

يستمر هذا الضغط إذا قرر الطلاب الالتحاق بالكلية. التوتر جزء لا مفر منه من الحياة، لكن الأبحاث وجدت أن زيادة الضغوط اليومية تعرض الشباب في سن الكلية لخطر أكبر للإجهاد من الفئات العمرية الأخرى.

إن تكوين صداقات جديدة، والتعامل مع عبء عمل أكثر تحدياً، والشعور بالضغط للنجاح، وعدم دعم الوالدين، والتنقل في ضغوط العيش الأكثر استقلالية، كلها تحديات إضافية تجعل هذا الانتقال أكثر صعوبة. كذلك تصيف العلاقات الرومانسية دائماً طبقة إضافية من التوتر المحتمل.

ما رأيك الاطلاع على أسباب النجاح في الدراسة الجامعية غالباً ما يدرك الطلاب أنهم بحاجة إلى تخفيف التوتر. ومع ذلك، فإن جميع الأنشطة والمسؤوليات التي تملأ جدول الطالب تجعل من الصعب أحياناً إيجاد الوقت لتجربة مسكنات التوتر الجديدة للمساعدة على تخفيف هذا الشعور.

يبدأ الطلاب بالشعور بالقلق بمجرد التحاقهم بالجامعة. فهناك العديد من المحاضرات الجامعية التي تسبب التوتر للطلاب، ومن الواضح أن غالبية طلاب الجامعات يعانون من مستويات عالية من التوتر أثناء دراستهم. لكن بعض تقنيات الحد من التوتر البسيطة والتغييرات الصغيرة في نمط الحياة يمكن أن تساعد في ذلك. لذلك إذا كنت طالباً، أو متوجهاً إلى الجامعة لأول مرة، فإليك ما تحتاج لمعرفة حول كيفية التخلص من التوتر والفجل من محاضرات الجامعة، للمتخصص في علم النفس العيادي سامي بيطار ليشرح أكثر حول هذا الموضوع، بحسب ما ذكرته مجلة سيدتي.

تعريف القلق الدراسي من وجهة نظر علم النفس

يعتبر مفهوم القلق والتوتر من المفاهيم الملازمة للحضارة الإنسانية، فمنذ الأزمنة العابرة وجد الإنسان نفسه في حيرة عند سعيه وراء مبتغاه، الأمر الذي جعل من مفهومي التوتر والقلق المحرك الأبرز نحو التقدم والنهوض بالحضارة الإنسانية.

إن زيادة القلق عن حده الطبيعي حول صاحبه من فالح إلى كالج، ولعل أبرز مجالات هذا القلق انتشاراً هو القلق الدراسي، انطلاقاً من المرحلة المدرسية وصولاً إلى المرحلة الجامعية، إنما بفارق «عامل النضج»، حيث أنه مع نضوج الفرد، يتفاقم هذا القلق الدراسي ويتخذ لنفسه أساليب ملتوية أكثر «إقناعاً» للاستحواذ على ذهن صاحبه.

يمكنك متابعة طرق التعامل مع أساتذة الجامعة

في جملة تعريفات القلق الدراسي نذكر بأنه حالة نفسية تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق، وهي تحدث بالتزامن مع المواقف الدراسية كالاختبارات، المحاضرات، عرض عن موضوع معين، توزيع العلامات، والجدير بالذكر أن هذه الحالة تتراقف -إضافة للقلق المفرط- مع مشاعر الخوف حيث يجد الفرد نفسه عاجزاً عن التذكر والتفكير، إضافة لأعراض جسدية جليلة الوضوح كاصفرار الوجه وتبدل الملامح، تعرق الأطراف مترافقاً مع رعشة بارزة، فضلاً عن اضطراب النوم بشكل عام، وقبل يوم الاستحقاق المنتظر بشكل خاص، وغيرها العديد من الأعراض المتأتمية من القلق الدراسي.

بناءً على أهمية تأثير القلق الدراسي على إنتاجية الطلاب، تبرز الحاجة إلى التزويد ببعض الأساليب والإرشادات التي من شأنها تثبيط حدة القلق وإعادةه إلى منصب «المحرك». استناداً إلى بعض الدراسات في هذا المجال، لا بد من تسليط الضوء على بعض النصائح والإرشادات التي من شأنها تحويل القلق الدراسي من نقمة إلى نعمة لعل أبرز هذه النصائح: الحصول على مساعدة أكاديمية إضافية سواء من زملاء أو أساتذة بهدف الإحاطة بمواضيع المقررات بصورة أكثر شمولاً.

عدم المماطلة في متابعة الدراسة أو تأجيل القيام بالمهام الدراسية المطلوبة. وضع برنامج دراسي ذاتي واضح على ضوء ما لكل مقرر من تعقيد والوقت المطلوب لدراسة موضوعاته، والوقت المتبقي لتسليم الواجبات الدراسية أو تقديم الامتحانات. ضرورة تأمين بيئة دراسية هادئة وخالية من المشتتات والمثيرات

Top 5 Space-Saving Gym Equipment for Small Gyms

Creating an efficient and functional workout space is essential for small commercial gyms aiming to attract and retain members. Space-saving commercial gym equipment not only optimizes the available area but also offers diverse workout options for clients. We'll explore the top 5 space-saving commercial gym equipment that can enhance your gym's functionality without compromising on the quality of workouts. According to strengthandfitness.

Top 5 Space-Saving Commercial Gym Equipment

Multi-Functional Power Racks: Power racks are versatile pieces of equipment that can accommodate various exercises, making them a must-have for small gyms. Look for multi-functional power racks that include features like pull-up bars, dip handles, and cable attachments. This allows users to perform a wide range of strength-training exercises in a compact space. Additionally, adjustable J-hooks and safety catches make these power racks suitable for users of different heights and fitness levels.

Compact Cardio Machines: When it comes to cardio equipment, choose compact options that deliver an effective workout without taking up too much space. Look for commercial treadmills, elliptical trainers, or stationary bikes with a smaller footprint. Folding or stackable designs can further optimize space when these machines are not in use. High-quality, durable cardio machines will provide your members with reliable and efficient workouts.

Adjustable Dumbbell Sets: Traditional dumbbell racks can consume a significant amount of space, especially in smaller gyms. Opt for adjustable dumbbell sets that allow users to change the weight easily. These sets typically replace multiple individual dumbbells, saving both space and costs. Adjustable dumbbells are suitable for a variety of exercises, promoting a comprehensive strength-training experience for your members.

Functional Training Systems: Compact functional training systems provide a diverse range of exercise options within a limited space. These systems often include cable machines, pull-up bars, and accessory attachments for exercises targeting various muscle groups. Investing in a functional training system can be a space-efficient solution for offering both traditional and functional exercises in one integrated unit.

Wall-Mounted Strength Training Equipment: To maximize floor space, consider incorporating wall-mounted strength training equipment. This can include wall-mounted racks, foldable benches, and even wall-mounted cable machines. By utilizing vertical space, you can free up valuable floor space for other activities while still providing members with essential strength training options.

Conclusion

Creating an inviting and efficient workout space in a small commercial gym requires thoughtful selection of space-saving commercial gym equipment. By investing in multi-functional, compact, and wall-mounted options, you can offer a diverse range of exercises without compromising on the quality of your gym equipment. Prioritize durability, versatility, and member experience to ensure your gym becomes a preferred destination for fitness enthusiasts. Explore commercial gym equipment for sale to find the best options that suit your space constraints and fitness goals.



برنامج 5x5: طريقك السريع لبناء عضلات قوية كيف تطبقه؟

البحث عن القوة العضلية واستهداف تعزيز قدراتك على التحمل يتطلب اعتماد برنامج مصمم لتحقيق هذا الهدف. ومع تنوع البرامج الرياضية التي تحقق هذه الغاية، فإن برنامج 5x5 يُعد من نخبة تلك الأنظمة، وفقاً لـ «الرجل»، وهناك العديد من الأسس التي يعتمد عليها نجاح تطبيق برنامج 5x5، والتي سنتعرف عليها لاحقاً. وسرعان ما ستدرك، عزيزي الرجل، أهميته للباحثين عن القوة العضلية.

ما هو نظام 5x5 للقوة العضلية؟

يُعد نظام 5x5 أحد الأنظمة الرياضية الرائعة للرياضيين الراغبين في زيادة القوة العضلية والقدرة على التحمل في المقام الأول. فهو يستهدف رفع الكفاءة العضلية والبدنية، ثم التركيز على زيادة الكتلة العضلية وضخامتها. وهذا ما يجعل النظام مهماً للاعبين رفع الأثقال والرياضيين الذين يمارسون الألعاب الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية وتحتاج إلى قدرات تحمل عالية. لذلك، ربما لن يكون هذا النظام من أفضل الخيارات إذا كنت ترغب في زيادة الكتلة العضلية وضخامتها بشكل أساسي، حيث تختلف تقنيات برامج كمال الأجسام عن أنظمة تدريبات القوة العضلية بشكل كبير.

لهذا، قبل تجربة نظام 5x5، عليك أولاً، عزيزي الرجل، تحديد أولوياتك الرياضية: هل ترغب في تعزيز قوتك العضلية أم تميل إلى زيادة الكتلة العضلية وجعلها أكثر ضخامة؟

هدف برنامج 5x5 للاعبين تدريبات القوة

تم ابتكار برنامج 5x5 في الأساس لتمكين الرياضيين من اختبار نزوة قوتهم العضلية الفعلية بشكل مستمر كل أسبوع. وفي الوقت نفسه، يُتيح لهم تعزيز قوتهم العضلية لكامل الجسم خلال جلسة التمرين الواحدة، مع الأخذ في الاعتبار تحقيق التوازن بين فترات الراحة والحجم التدريبي للجلسة الواحدة. ولا يمكن تحقيق أهداف البرنامج إلا بالاعتماد على النواة الرئيسية لتمارين القوة العضلية، وهي تمارين القرفصاء والضغط للصدر، بالإضافة إلى تمرين رفع الأثقال الأولمبي.

وبالطبع، تلعب الأوزان دوراً رئيسياً في جودة المكتسبات البدنية من النظام. لذلك، لا بد من رفع الأوزان تدريجياً على مدار المجموعات الخمس للتمرين الواحد، والتي تتكون من 5 تكرارات لكل مجموعة. كما يُقسم النظام أيام التمرين إلى أيام عالية الشدة ومتوسطة وخفيفة لتحقيق التوازن البدني بين الراحة والتدريب.

فوائد برنامج 5x5

يتميز برنامج 5x5 بالعديد من الفوائد والمكتسبات العضلية التي سنتخطى مجرد تعزيز القوة العضلية وقدرات التحمل بسبب التقنية الفريدة التي يتمتع بها.

المزيد من القوة

من أهم المميزات التدريبية للبرنامج هو إتاحتها الفرصة للمتدربين لاختبار قواهم العضلية القصوى مرة واحدة على الأقل أسبوعياً من خلال التدرج التصاعدي في استخدام الأوزان في كل جلسة تدريب، ما يُحفز الجسم على اكتساب المزيد من القوة البدنية ورفع كفاءة قدرات التحمل. ويتم ذلك ما أثبتته الدراسات حول أهمية تدريبات رفع الأثقال التي تجمع بين استخدام الأوزان العالية والتكرارات المنخفضة، حيث تؤدي هذه التقنية إلى زيادة بناء القوة العضلية للجسم.

وهذا ما يفسر التأثير القوي لممارسة مجموعات من التمارين مكونة من 5 إلى 6 تكرارات كحد أقصى وباستخدام أوزان يتطلب رفعها 70 إلى 85% من قوتك في تعزيز القوة العضلية لجسمك.

الضخامة العضلية

على الرغم من عدم استهداف برنامج 5x5 زيادة الضخامة العضلية بشكل أساسي، فإن ذلك لا يعني عدم وجود تأثير له على مستويات الضخامة وزيادة كثافة النسيج العضلي

بالإضافة إلى القوة العضلية للمتدربين. وقد أكدت ذلك دراسة وجدت تأثيراً متساوياً على مستوى زيادة الكتلة العضلية ونموها بين مجموعتين من المتدربين: الأولى أدت 7 مجموعات مكونة من 3 تكرارات بأوزان ثقيلة، والثانية أدت 3 مجموعات مكونة من 10 تكرارات بأوزان متوسطة. مع تميز متدربي المجموعة الأولى بقوة عضلية أكبر.

تحسين مستويات اللياقة البدنية

بعد تأمين برنامج 5x5 تحقيق المكاسب على مستويات تعزيز القوة والضخامة العضلية، لا بد من امتداد التأثير الإيجابي ليشمل تحسين اللياقة البدنية ومعدلات التحمل البدني، ما يُعزز القوة البدنية القصوى للمتدرب خلال ممارسته للتمارين.

رائع للجميع

لا ينحصر اعتماد برنامج 5x5 على المتدربين المتقدمين والمحترفين فقط، بل يمكن لجميع الراقعين تجربته. وذلك لأن المتدرب يستخدم في البداية أوزاناً خفيفة، ثم يزيد من ثقلها تدريجياً مع الحفاظ على قدرته على إكمال التمرين حتى النهاية. كما يمكن التحكم في مستوى ثقل الأوزان وفقاً للقدرة البدنية لكل متدرب.

تمارين برنامج 5x5

يتألف البرنامج من 3 تمارين رئيسية مركبة تندمج معاً لاستهداف المجموعات العضلية الأساسية في الجسم، وهي:

تمارين القرفصاء

ملك تمارين القوة العضلية، كما يُطلق عليه، وهو أحد أهم التمارين المركبة للجزء السفلي من الجسم. فهو يُساعد على تحقيق التوازن والثبات الجسدي للمتدرب، ويُعد من التمارين الرئيسية لتحفيز الجسم على إفراز هرمون التستوستيرون.

تمرين الضغط بالبار

يعد تمرين الضغط الكلاسيكي للصدر اختباراً حقيقياً لقوة الجزء العلوي من الجسم، فمع تطبيق تقنية المدى الحركي الكامل للتمرين يتم استهداف عضلات الصدر والترايبسيس بالإضافة لعضلات الكتف.

تمرين الرفع الأولمبي

بالنسبة للمتدربين، من المهم التدرب على بار فارغ من الأوزان أولاً قبل أداء هذا التمرين، وذلك نظراً لتقنيته القوية والمعقدة التي تستهدف عضلات الجزء العلوي والسفلي من الجسم بشكل متداخل خلال تنفيذ حركته بشكل صحيح.

تمارين إضافية

تُنصح لك مرونة برنامج 5x5 إدخال تمارين أخرى إضافية إلى التدريبات المذكورة سابقاً، مثل:

تمرين الضغط للكتف

يستهدف التمرين عضلات الكتف وخاصة الأجزاء الأمامية منها، بالإضافة إلى عضلات الترايبسيس المتداخلة في أداء حركة التمرين.

تمرين التجديف

يمكن اعتباره بديلاً ممتازاً بالنسبة للرافعين المبتدئين لتمارين الرفع الأولمبية المعقد، كما أنه تمرين رائع لمن يرغب في استهداف عضلات الظهر والكتف الخلفي، بالإضافة إلى عضلات البايسبيس.

تمرين العقلة

لا بأس في أداء تمارين العقلة للرافعين والرياضيين المتقدمين والمحترفين، سواء بوزن الجسم أو باستخدام الأوزان الإضافية المعلقة على الجسم، لاكتساب المزيد من القوة العضلية.

خطة برنامج 5x5

لن يكون هناك أي تعقيدات في اعتماد برنامج 5x5. فيعد ممارسة تمارين الإجماع، يُؤدي المتدربون التمارين الرئيسية الثلاثة للبرنامج، وهي القرفصاء والضغط بالبار والرفع الأولمبية، بأوزان ترتفع تدريجياً كل أسبوع. مما يُمكنهم من أداء 5 مجموعات من التمارين، يتكون كل منها من 5 تكرارات.

اكتشاف كوكب جديد يرشد العلماء إلى مستقبل الأرض

رصد علماء فلك متخصصون وجود كوكب يشبه الأرض على بعد 4 آلاف سنة ضوئية في مجرة «درب التبانة» يبلغ حجمه نحو 1.9 مرة ضعف كتلة الأرض، ويدور حول نجمه على مسافة ضعف المسافة بين الأرض والشمس.

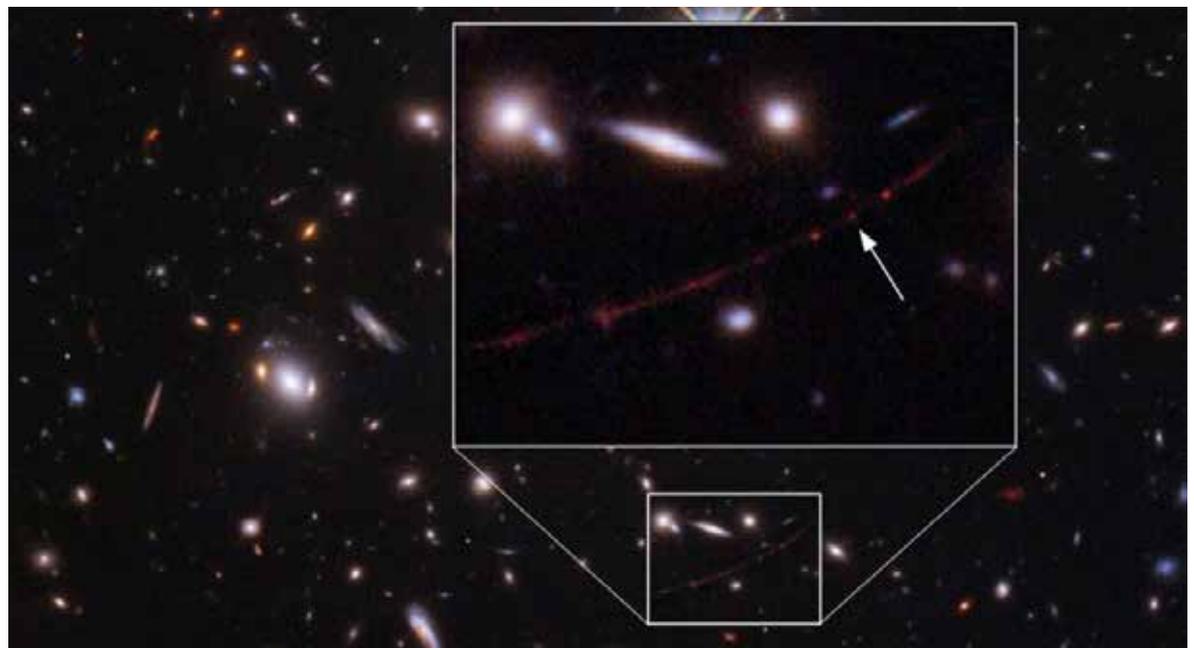
وذكر موقع «ساينس أليرت» العلمي، أن الاكتشاف يقدم نظرة ثاقبة لمستقبل نظامنا الشمسي، بعد مليارات السنين كونه يشبه إلقاء نظرة خاطفة على مستقبل النظام الشمسي ومصير الأرض، بمجرد «موت» الشمس واستكمال تطورها إلى «قزم أبيض». وفقا لوكالة سيوتنيك.

ونجم هذا الكوكب عبارة عن «قزم أبيض»، وهذا يعني أن أي حياة ربما كانت موجودة على الكوكب الخارجي قد تم القضاء عليها قبل أو أثناء مرحلة العملاق الأحمر المدمرة للنجم.

وتبلغ كتلة «القزم الأبيض» نحو نصف كتلة الشمس، ما يشير إلى أنه كان في الأصل قريبا جدا من كتلة الشمس قبل أن ينفجر. وتشير المسافة المدارية الحالية بين الكوكب الخارجي الشبيه بالأرض و«القزم الأبيض» إلى أنه كان ذات يوم على ذات المسافة تقريبا بين الأرض والشمس، أي وحدة فلكية واحدة، قبل أن يتم دفعه بعيدا مع موت النجم.

وذكر موقع «ساينس أليرت»، بالقول: إن «مدار الكوكب الحالي الذي يبلغ 2.1 وحدة فلكية هو بالضبط المكان الذي تتوقع أن تجد فيه كوكب الأرض بعد أن تصبح الشمس قزما أبيض. وتختلف النماذج حاليا حول ما إذا كانت الأرض يمكن أن تتجنب الالتهام أم لا لأننا لا نعرف معدل فقدان كتلة الشمس العملاقة الحمراء بدقة كافية. وبالتالي فإن اكتشافنا يشير إلى أن بعض النماذج التي تتنبأ ببقاء الأرض قد تكون متشائمة للغاية. في نهاية المطاف، قد تنجو الأرض بصعوبة من الالتهام على غرار نظامنا المكتشف».

وستكون الحياة على الأرض إما قد ولت منذ فترة طويلة، أو مختلفة بشكل كبير، بحلول الوقت الذي ستصل فيه الشمس إلى مرحلة العملاق الأحمر. إن الشمس تزداد سخونة وإشراقا بمرور الوقت، ليس بالقدر الكافي الذي قد نلاحظه في هذه اللحظة، ولكن في غضون مليار عام تقريبا، ستكون ساخنة للغاية لدرجة أن كل الماء على الأرض سيتبخّر. وسيكون العالم المتبقي غير مضياف للحياة كما نعرفها. ولكن ربما بحلول ذلك الوقت، نكون قد وجدنا طريقة لإنشاء حياة في مكان آخر.



باكتشاف جديد..

تلسكوب «ويب» يؤكد تمدد الكون

حازم بدر

مجموعة بعيدة من المجرات، ولم تكن هذه النقاط مرئية في الصور السابقة من تلسكوب هابل الفضائي. وتحدث هذه الظاهرة لأن مجموعة من المجرات بيننا وبين المستعر الأعظم، تتسبب في انحناء



ضوء المستعر الأعظم، وتقسمة إلى صور متعددة، وهذا ما يُعرف بالعدسات الجاذبية. ولفهم العدسات الجاذبية، فكر في مرآة زينة ثلاثية الطي، فعندما ينظر شخص ما في المرآة، فإنه يرى ثلاثة انعكاسات مختلفة، كل منها يظهر الشخص من زاوية مختلفة قليلاً.

وفي حالة المستعر الأعظم، تصرف مجموعة المجرات مثل المرآة ثلاثية الطي، حيث قسمت الضوء من المستعر الأعظم إلى ثلاث صور مميزة، تمثل كل من هذه الصور المستعر الأعظم في لحظات مختلفة من انفجاره، تمامًا مثل المرآة التي تُظهر شخصاً يرفع مشطا، ويمشط شعره، ويضع المشط، ويسمح هذا التأخير الزمني لعلماء الفلك بدراسة المستعر الأعظم بمزيد من التفصيل وتحسين قياس ثابت هابل. ومن خلال تحليل الضوء من المستعر الأعظم (SN H0pe)، تمكن علماء الفلك من حساب قيمة ثابت هابل البالغة 75.4 كيلومترا في الثانية لكل ميغا فرسخ فلكي، وهذه هي المرة الثانية فقط التي تُستخدم فيها هذه الطريقة. وتساعد هذه التقنية الجديدة بالفعل في تحسين فهمنا لتوسع الكون وقد تحل بعض التوترات في القياسات السابقة. ومع استمرار الفريق في تحليل البيانات من ويب، ستساعد الملاحظات الإضافية تحسين دقة القياسات، مما يقربنا من الإجابة على أحد أكثر أسئلة الكون جوهرية: ما مدى سرعة توسعه حقا؟

Webb telescope detects carbon dioxide on Pluto's largest moon

Scientists using the James Webb Space Telescope have detected carbon dioxide on the frozen surface of Pluto's biggest moon, Charon, for the first time, research revealed on.

The discovery of CO2, along with another chemical hydrogen peroxide (H2O2), could shed light on the icy worlds in the mysterious outer reaches of our Solar System. According to AFP.

Pluto was long known as the ninth planet from the Sun. But after other similar objects were spotted in a region beyond Neptune called the Kuiper Belt, it was downgraded to dwarf planet in 2006.

The doughnut-shaped Kuiper Belt is thought to be home to millions of icy worlds.

These objects are "time capsules that enable us to understand the formation of the Solar System", Silvia Protopapa of the Southwest Research Institute in the US state of Colorado told AFP.

Charon offers a rare glimpse into these worlds because -- unlike other Kuiper Belt objects including Pluto -- its surface is not obscured by highly volatile ices such as methane, she explained.

Protopapa is the lead author of a new study in the journal Nature Communications describing Webb's new discoveries on the biggest of Pluto's five moons.

- 'Piece of the puzzle' -

Charon, which is around the width of France and half the size of Pluto, was first discovered in 1978.

When NASA's New Horizon spacecraft flew past Charon in 2015, it discovered the surface was mainly covered in water ice and ammonia, which are thought to give the moon its red and grey appearance.

It also showed that material from beneath the planet's surface was sometimes being exposed via craters.

This suggested to scientists that CO2, an essential gas for life on Earth, could



also be on Charon's surface.

Objects in the Kuiper Belt, including Pluto and Charon, are thought to have been formed from the protoplanetary disc -- a circle of gas and dust that surrounded the infant Sun around 4.5 billion years ago.

The protoplanetary disc -- which is also thought to have contributed to the formation of Earth -- is thought to have contained CO2.

But New Horizon did not spot the gas on Charon.

The Webb telescope has now answered this "open question", because it measures longer wavelengths of light, allowing it to probe deeper, Protopapa said.

If one were to hypothetically step onto the surface of Charon, the surface would be a mixture of water ice and dry ice -- the solid form of CO2, she said.

More surprisingly, the Webb telescope also detected hydrogen peroxide, Protopapa added.

The presence of the chemical, sometimes used as disinfectant on Earth, suggests Charon's icy surface is altered by ultra-violet light and solar wind from the distant Sun, according to the study.

Discovering and disentangling these chemicals on Charon are another "piece of the puzzle" in the quest to uncover more about these distant worlds -- and in turn the birth of our Solar System, Protopapa said.

La Shishk 

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405
www.LaShishkRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



بقالة ناصر جمجم وأولاده
سمانة عريية - لحوم - أسماك - دجاج

NASSER FAMILY IMPORTS
FRESH MEAT & GROCERIES

OPEN 7 DAYS





313-842-6366
10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

ترقيونا كل أربعاء
EVERY WEDNESDAY FROM 9 AM TO 11 AM
من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحا

اذاعة صوت اليمن

With Your Host
Abdulnasser Mugali



في ضيافة عبدالناصر مجلي

Yemen American Radio
صوت العربي الأمريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة **WNZK 690 / 680 AM**

313-409-9541 لآلاناتكم تواصلوا معنا
(Text Message)

FOR ADVERTISING IN في **آلاناتكم**

مجلة العربي سياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة **الأمريكي اليوم**
THE ARAB AMERICAN TODAY magazines

مجلة
عرب أمريكا
الأولى

مجلة عرب
أمريكا الأولى

First Arab
American Magazine

الاتصال على **313-409-9541** **CALL NOW**

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET



Switzerland and Italy are adjusting their borders... and the reason is climate change

Switzerland and Italy have redrawn a border that traverses an Alpine peak as melting glaciers shift the historically defined frontier.

The two countries agreed to the modifications beneath the Matterhorn, one of the highest mountains in Europe, which straddles Switzerland's Zermatt region and Italy's Aosta valley. According to theguardian. Glaciers in Europe, the world's fastest-warming continent, are retreating at an accelerated pace because of human-caused climate breakdown.

"Significant sections of the border are defined by the watershed or ridge lines of glaciers, firn or perpetual snow," the Swiss government said in a statement cited by Bloomberg. "These formations are changing due to the melting of glaciers."

The famed Zermatt ski resort is affected by the change, with the two countries agreeing to modify the border around the landmarks of Testa Grigia, Plateau Rosa, Rifugio Carrel and Gobba di Rollin based on their economic interests, Bloomberg reported.

A joint Italian-Swiss commission agreed to the changes in May 2023. Switzerland officially approved the treaty on but Italy still needs to sign.

The changes come after a disagreement between the two countries over the peak's territory that lasted for years.

Swiss glaciers lost 4% of their volume in 2023, the second-biggest annual decline on record, according to the Swiss Academy of Sciences. The largest decline was 6% in 2022.

Experts have stopped measuring the ice on some Swiss glaciers because there is none left.

The remains of a German mountain climber who disappeared while crossing a glacier near the Matterhorn nearly 40 years ago were discovered in melting ice in July last year.

Experts in Italy said this month that the Marmolada glacier, which is the largest and most symbolic of the Dolomites, could melt completely by 2040 as a result of rising average temperatures.

The collapse of part of the Marmolada killed 11 people in 2022.

The glacier has been measured every year since 1902 and is considered a "natural thermometer" of climate change.

In September 2023 we launched Guardian Europe, a digital edition of the Guardian to help bring journalism about the world to Europe and journalism about Europe to the world. The period since we launched has been dramatic but, thanks to growing support from readers like you in Yemen, we've been there to capture moments of intense political peril, extraordinary people power and progressive fightbacks, not to mention sporting joy in Paris and beyond.

Powered by an expanded network of correspondents and commentators, Guardian Europe has helped us to turn a renewed focus on new stories from across the continent. If you are a regular reader of the Guardian and appreciate what we do, please support our journalism today.

Our readers in Europe have a global perspective. They come to us for expert coverage of international affairs and to understand a complex world. But Guardian Europe allows us to share deeply reported European stories with the rest of the world, too, from the impact of a surging far right, to a housing crisis impacting millions. We've covered extreme heat and overtourism as well as untold sporting stories, artistic gems from across the language barrier and great ideas on how to live from countries who are getting things right.



تأثيرات بيئية خطيرة.. إليك أضرار قطع الأشجار على البيئة والمناخ

أخرى، هذه التغيرات في أنماط الطقس لها آثار بعيدة المدى على الزراعة والنظم البيئية والإنسان.

قوانين تجرم قطع الأشجار حول العالم

ولتجنب أضرار قطع الأشجار هناك العديد من البلدان حول العالم التي تجرم القطع غير القانوني للأشجار، وتهدف هذه القوانين إلى حماية الغابات والبيئة والحفاظ على التنوع البيولوجي ومكافحة تغير المناخ، ومن بين أهم قوانين تجريم قطع الأشجار والغابات في العالم التالي:

قانون الغابات البرازيلي

في عام 1965 أصدرت البرازيل قانوناً يحمي الغابات، ويلزم القانون أصحاب الأراضي بالحفاظ على جزء من ممتلكاتهم كمساحة خضراء، على سبيل المثال يجب الحفاظ على 80% من الأراضي الخاصة في منطقة الأمازون كغابات.

ويواجه المخالفون غرامات شديدة فضلاً عن مصادرة الأخشاب المقطوعة بشكل قانوني، واحتمال أن يتعرض الشخص الذي يخالف القانون إلى السجن.

قانون الغابات في إندونيسيا

اتبعت إندونيسيا أيضاً نفس النهج، حيث أصدر عدداً من القوانين التي تحمي الغابات والمساحات الخضراء، ويحتاج المواطنون إلى الحصول على تصاريح لقطع الأشجار، ويمكن أن يواجه قاطعو الأشجار غير القانونيين عقوبات شديدة، بما في ذلك الغرامات والسجن ومصادرة المعدات.

قانون لاسي في الولايات المتحدة

يعد قانون لاسي، الذي صدر عام 1900، أول القوانين الفيدرالية التي تحمي الحياة البرية والأسماك والنباتات والأشجار، ويمكن أن تؤدي الانتهاكات إلى عقوبات مدنية وجنائية، بما في ذلك الغرامات والسجن.

في الختام، فإن أضرار قطع الأشجار والغابات يمتد إلى ما هو أبعد من التدهور البيئي المحلي ليؤثر على استقرار المناخ العالمي. ويلزم اتخاذ تدابير عاجلة لمعالجة إزالة الغابات من خلال ممارسات الإدارة المستدامة للأراضي، وجهود الحفاظ على البيئة، والتعاون الدولي.

من خلال حماية الغابات المتبقية، واستعادة الأراضي المتدهورة، وتعزيز مبادرات إعادة التشجير، يمكن التخفيف من تأثيرها البيئي والمساهمة بشكل إيجابي في الجهود العالمية لمكافحة تغير المناخ. تعد استراتيجيات التنمية المستدامة التي توازن بين النمو الاقتصادي والحفاظ على البيئة ضرورية لضمان مستقبل مرن ومستدام للدول والكوكب ككل.

أضرار قطع الأشجار على مناخ الدولة التالي:

زيادة ثاني أكسيد الكربون في الجو

تعمل الغابات كمصارف للكربون، حيث تمتص ثاني أكسيد الكربون من الغلاف الجوي، وتخزنه في الكتلة الحيوية والتربة. عندما تتم إزالة الغابات أو تدهورها، يتم إطلاق الكربون المخزن مرة أخرى إلى الغلاف الجوي على شكل ثاني أكسيد الكربون، مما يساهم في انبعاثات الغازات الدفيئة، ولا تؤدي هذه العملية إلى تفاقم ظاهرة الاحتباس الحراري فحسب، بل تؤثر أيضاً على المناخ الإقليمي.

تؤدي إزالة الغابات إلى تغيير الظروف المناخية المحلية عن طريق تقليل معدلات التبخر، مما قد يؤدي إلى تغيرات في أنماط هطول الأمطار ودرجات الحرارة القصوى.

تغير أنماط المناخ المحلية

يمكن لقطع الأشجار أيضاً أن يساهم انخفاض الغطاء الحرجي في الاحتراز المحلي، حيث توفر الغابات تأثيرات التظليل والتبريد بالتبخير، كما يؤدي قطع الأشجار إلى التغيرات في أنماط المناخ المحلية، مثل حالات الجفاف أو الفيضانات المتكررة في الدولة.

أضرار قطع الأشجار على المناخ العالمي

بالإضافة إلى تأثيراتها المحلية، فإن إزالة الغابات والأشجار في لها آثار مناخية عالمية، ومنها التالي:

زيادة ظاهرة الاحتباس الحراري

حيث يساهم إطلاق ثاني أكسيد الكربون من المناطق التي أزيلت منها الغابات في التركيز الإجمالي للغازات الدفيئة في الغلاف الجوي، مما يؤدي إلى تفاقم ظاهرة الاحتباس الحراري وتغير المناخ.

تلعب الغابات دوراً حاسماً في تنظيم النظام المناخي للأرض من خلال امتصاص ثاني أكسيد الكربون والتأثير على أنماط الطقس الإقليمية. يؤدي فقدان الغابات إلى تقليل قدرة الكوكب على التخفيف من آثار تغير المناخ، مما يؤثر على أنظمة الطقس واستقرار المناخ في جميع أنحاء العالم.

تغير أنماط هطول الأمطار

علاوة على ذلك، فإن من أضرار قطع الأشجار حدوث حلقات ردود فعل تؤدي إلى تفاقم تغير المناخ، على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي فقدان الغابات إلى انخفاض تكوين السحب وتغير أنماط هطول الأمطار، مما يزيد من تفاقم ظروف الجفاف في بعض المناطق، بينما يؤدي إلى تكثيف هطول الأمطار في مناطق

قطع الأشجار وتأثيرها على البيئة ما هي الأضرار الناتجة عن قطع الأشجار على مناخ الدول؟ أضرار قطع الأشجار على المناخ العالمي قوانين تجرم قطع الأشجار حول العالم، وفقاً لـ، القيادي.

أثارت حركة الحكومة المصرية بقطع الأشجار وإزالة المساحات الخضراء في عدد كبير من المدن المصرية جدلاً واسع النطاق، وهو ما أثار الحديث حول أضرار قطع الأشجار، والآثار البيئية الناتجة عن هذه الخطوة، في هذا المقال سنتعرف على المخاطر البيئية والآثار السلبية الناتجة عن قطع الأشجار.

قطع الأشجار وتأثيرها على البيئة

في العديد من الدول تكون إزالة الأشجار وتقليل المساحات الخضراء مدفوعاً بالمقام الأول لعدد من الأسباب، ولعل أهمها التوسع الحضري أو إنساح المجال من أجل تطوير البنية التحتية في الدولة. وعلى الرغم من سلامة مقصد بعض الدول لقطع الأشجار، إلا أن هذه الإزالة السريعة والجائرة للأشجار تؤدي إلى آثار بيئية سلبية، والأثر البيئي لإزالة الغابات والأشجار مدمر.

فقدان التنوع البيولوجي

أحد أضرار قطع الأشجار والعواقب الأكثر إلحاحاً هي فقدان التنوع البيولوجي، حيث تعد الغابات موطناً لأنواع لا حصر لها من النباتات والحيوانات والكائنات الحية الدقيقة، والعديد منها مستوطن وفريد من نوعه في المنطقة.

ومع إزالة الغابات والأشجار تفقد هذه الأنواع موائلها، مما يؤدي إلى انخفاض أعدادها، وفي بعض الحالات، انقراضها. يؤدي فقدان التنوع البيولوجي إلى تعطيل التوازن البيئي، ويقلل من قدرة النظم البيئية على مواجهة التغيرات البيئية.

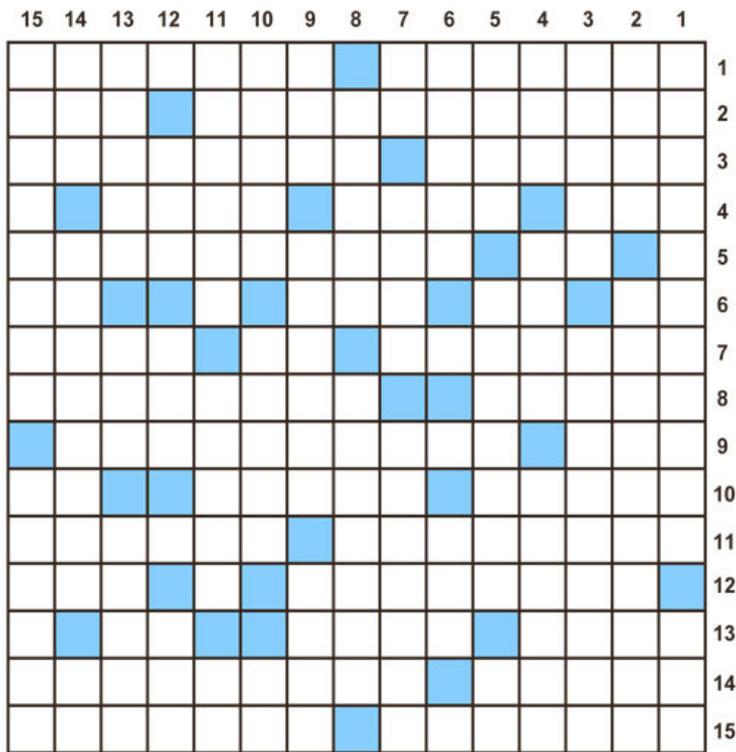
تدهور التربة وتآكلها

علاوة على ذلك، تساهم إزالة الغابات في تدهور التربة وتآكلها، حيث تلعب الغابات دوراً حاسماً في الحفاظ على خصوبة التربة ومنع تآكلها من خلال أنظمتها الجذرية وفضلات الأوراق.

ومع إزالة الأشجار، تصبح التربة معرضة لهطول الأمطار الغزيرة، مما يؤدي إلى انخفاض إنتاجية التربة وزيادة الترسيب في المسطحات المائية، وهذا بدوره يؤثر على المحاصيل الزراعية ونوعية المياه، مما يؤدي إلى تفاقم التحديات التي يواجهها السكان المحليون.

ما هي الأضرار الناتجة عن قطع الأشجار على قنات الدول؟

إن تأثير إزالة الغابات على مناخ الدولة التي تتبع نهج قطع الأشجار والغابات كبير ومتعدد الأوجه، ومن



عمودي

أفقي

- 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 باحد الاقمشة (م)
 - 8- عودتك (م) - سورة قرآنية (م)
 - 9- اجيب - عكس يمنعان - عكس متطور
 - 10- يتاجر (م) - متشابهة - حرف جر
 - 11- توضيحه - علم مؤنث - متشابهان
 - 12- دمية او لعبة بالانجليزي - منشأ (م) - اعتذار
 - 13- يضمن (م) - تغري (م) - زاركم (م)
 - 14- وعي وادراك - من انواع الشاي (م) - للتمني
 - 15- آلة موسيقية (م) - شخصية خيالية
- 1- مصارع عالمي - الفاسدة
 - 2- دولة افريقية (م) - علم مؤنث (م)
 - 3- الشوق (م) - عكس نهايتكما
 - 4- تجن - آلة موسيقية (م) - اقتربت
 - 5- عملة اسبوية - متشابهة
 - 6- حرف عطف - حرف جر - بشر - ردد 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 لآخر (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

العثور على رفات قد تكون لمتسلق بريطاني قضى قبل مئة عام في جبل إيفرست

مترا في 29 أيار/مايو 1953. لكن بعض الأوساط المعنية بتسلق الجبال لا يزال مقتنعا بأن جورج مالوري، أحد أشهر متسلقي الجبال في فترة ما بين الحربين العالميتين، وأندرو إيرفين، كانا السباقين إلى تحقيق هذا الإنجاز عام 1924، وقضيا خلال نزولهما من القمة.

وتشير هذه الأوساط إلى أن الرجلين كانا مزودين بكاميرا واحدة أو أكثر يمكن أن تحتوي على أدلة على الإنجاز الذي حققاه.

وفي العام 1933، عثرت بعثة استكشافية على قناع أكسجين ومعمل ثلج يعودان إلى أندرو إيرفين، لكن عمليات البحث لم تنفض إلى العثور على كاميرا المتسلقين الراحلين.

وقد لقي أكثر من 300 شخص مصرعهم فوق الجبل منذ بدء مهمات تسلقه خلال عشرينيات القرن الفائت.

ويؤدي تغير المناخ الذي يؤثر على سلسلة جبال هيمالايا إلى ذوبان طبقات من الثلج والجليد، وكلما خلع جزءا من رداءه الأبيض، تكشفت للمتسلقين بين صخور جبل إيفرست رفات كثر ممن لقوا مصرعهم الأسود خلال محاولتهم الوصول إلى سطح العالم.



داخل الحذاء على جورب أحمر خطيت عليه عبارة «إيه سي إيفراين» A.C. IRVINE.

وعرض عدد من أفراد عائلة المتسلق البريطاني توفير عينات من حمضهم النووي لمطابقتها مع الرفات الذي عُثِر عليه في جبل إيفرست.

وكان المتسلق النيوزيلندي إدموند هيلاري والمرشد النيبالي تينسينغ نوركايا أول من تمكن رسميا من الوصول إلى «سطح العالم» الواقع على ارتفاع 8848

متر على منحدرات جبل إيفرست على رفات رجل ربما يكون المتسلق البريطاني أندرو إيرفين الذي فقد أثره قبل مئة عام أثناء محاولته الوصول إلى أعلى قمة في العالم، وفق ما أعلنت الجمعة مجلة «ناشيونال جيوغرافيك».

وفي حال تأكد أن الرفات لإيرفين، قد يؤدي هذا الاكتشاف إلى توفير معطيات إضافية من شأن توضيح ملابس مصرعه الذي لا يزال يُعد أحد أبرز الألباز في تاريخ تسلق الجبال الحديث.

وشوهد أندرو إيرفين ومواطنه جورج مالوري للمرة الأخيرة في 8 حزيران/يونيو 1924، على بعد بضعة مئات من الأمتار من قمة إيفرست، قبل أن يفقد أثرهما.

وعثرت بعثة أميركية على جثة مالوري عام 1999 على ارتفاع أكثر من 8300 متر.

لكن فريقا جديدا ممولا من مجلة «ناشيونال جيوغرافيك» الأميركية عثر الشهر الفائت على حذاء يحتوي على بقايا قدم بشرية تحت الواجهة الشمالية لجبل إيفرست المغطاة بنهر رونغبوك الجليدي.

وأوضحت المجلة أن أعضاء الفريق وجدوا

Teacher wins first ever Glasgow tree-hugging championships in city

A teacher has been crowned as Glasgow's first-ever tree-hugging champion after the city's inaugural competition.

Hannah Mary Willow had never heard of the unusual contest before her friend encouraged her to sign up.

After deciding to take part, the 36-year-old said she still didn't know what to expect when she arrived at the competition in Darnley Country Park on October 6.

"I turned up so unprepared, I thought it was a charity event at first," she told STV News.

Hannah Mary Willow became Glasgow's first ever tree-hugging champion. Supplied Hannah Mary Willow became Glasgow's first ever tree-hugging champion.

"It was only ten minutes before I arrived

that I realised the contest had three categories including a speed race, dedication and freestyle."

During the contest, Ms Willow was tasked with hugging as many trees for at least five seconds within one minute during the speed round.

The mum-of-three was also tasked with showing love and appreciation for a tree in the dedication round, in which she relied on her background in ballet and improvised a barefoot dance.

"It was so lovely to be public with the love

I have for the forest, I find myself often skipping through the woods, it is so good to connect with nature," she added.

Despite her lack of preparation, Ms Willow was comfortable with the tasks due to her experience running meditation walks and forest bathing workshops in Troon.

"I'm an early years teacher, but I also run mindfulness and meditation walks," Ms Willow said.

The teacher has also written a book about a child who finds mother nature in the form of tree, with every book sold helping to plant a tree.

"There's so many benefits to connecting with nature and being out, you get the same amount of oxytocin when you hug a tree as when you hug a person," she added.

Speaking about her win, she said: "I cried, I never win anything, it felt really joyful and everybody there felt like family, everyone was so lovely and in the experience to have a nice time."

Although, the teacher had little knowledge about the contest before entering, her first place win secured her an invite to the world championships in Finland next year.

A crowdfunder has since been launched to help Ms Willow get to Finland to compete, a trip which she says will "lessen" the embarrassment from her children.



المركز الإسلامي لمدينة ديترويت Islamic Center of Detroit



Who We Are

The Islamic Center of Detroit (ICD) exists to serve the most vulnerable people within Metropolitan Detroit through the Muslim faith, Islamic principles, and a fundamental belief in assisting others. Officially opened to the public in January 2000, the ICD offers programming not only to its Muslim constituency, but also the underserved surrounding the Brooks, Fiskhorn, Warrendale, and Cody Rouge neighborhoods, and surrounding communities.

Services

-  Food Program
-  Child And Adult Care
-  Mental health services
-  Banquet Hall
-  youth programmes
-  Community services
-  Educational programs

من نحن

المركز الإسلامي في ديترويت (ICD) موجود لخدمة الأشخاص الأكثر ضعفا داخل متروبوليتان ديترويت من خلال العقيدة الإسلامية والمبادئ الإسلامية والإيمان الأساسي بمساعدة الآخرين. تم افتتاح ICD رسميا للجمهور في يناير 2000، ويقدم برامج ليس فقط لدائرته الإسلامية، ولكن أيضا للمحتاجين في مقاطعة وين والمجتمعات المحيطة.

خدماتنا

-  برنامج أغذية
-  رعاية الأطفال والكبار
-  خدمات الصحة النفسية
-  قاعة المناسبات
-  برامج شبابية
-  خدمات مجتمعية
-  برامج تعليمية



(313)584-4143



14350 Tireman Ave, Detroit, MI 48228



www.icdonline.org



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren
Dearborn, MI 48126
(313) 945-8891



25633 Warren
Dearborn Heights, MI 48127
(313) 277-3220



16322 W.Warren
Detroit MI 48228
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126
(313) 846-5725

TOP GEARZ

AUTO SALES



Serving The
Community
For Over
21 year

21
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأنجن 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