## وضع إنساني كارثي في غزة وأزمة
# المخابز تتفاقم

## ارتفاع حصيلة العدوان الإسرائيلي على لبنان إلى أكثر من 3583 شهيداً و 15 ألف جريحا
# حزب الله يدك قلب إسرائيل


الأمريكي اليوم
November 2024 - Volume : 12 - Issue :143
WWW.ARAB AMERICAN TODAY.NET
سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة
مجلة العربي
نوفمبر 2024 م - السنة الثانية عشر - العدد:
THE ARAB AMERICAN TODAY magazine

## في دورتها الثامنة عشرة : مجلة العربي الأمريكي اليوم وشبكة الأمة برس العربية الأمريكية الإخبارية
# تعلنان الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد جون ترامب شخصية العام 2024
# DONALD TRUMP...MAN OF THE YEAR 2024

# محمد بن سلمان
## مُلهم الشباب وقائد الإصلاحات في السعودية وصاحب الحضور القوي والمؤثر

بقيادة المركز العربي الأمريكي للاعلام والثقافة :

مجلة العربي الأمريكي اليوم
WWW.ARAB AMERICAN TODAY.NET
سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة
THE ARAB AMERICAN TODAY magazine

# انتصار الإعلام الحر والمنصف الحقيقي على الاعلام المحلي والدولي في الرهان على فوز ترامب

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

AUTHORIZED IRS e-file PROVIDER

# PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

# الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة

PURE TAX & ACCOUNTING

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.

- Accounting
- Forecast Support
- Tax (Individual & Corporation)
- Feasibility Studies
- Payroll Services
- Business Consulting
- Reporting & Analysis
- Immigration Services
- Income/Expense Budget
- Translation Services

## 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**

**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 لايعبر 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**

ADDRESS العنوان:
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 14- 27**

10 عرب امريكا Arabs of America
34 العالم WORLD
46 بروفايل profile
48 قضية Issue
52 تقارير Reports
54 سياسة POLITICS
58 ضد العنصرية Against Racism
64 تكنولوجيا TECHNOLOGY
66 الرجل THE MAN
74 نساء رائدات Women Pioneering
86 صحة وطب Health Medical
88 سيارات CARS
94 فضاء SPACE

Provision نصوص

cultuer ثقافة

ART تشكيل

Criticism نقد

CINEMA سينما

books كتب

# 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

# هاريس تظهر مع بايدن لأول مرة منذ هزيمتها في الانتخابات

وضع الرئيس الأمريكي جو بايدن إكليلا من الزهور، في 11نوفمبر2024، لتكريم الجنود الذين سقطوا في يوم المحاربين القدامى، وهو حدث يمثل أول ظهور له مع نائبة الرئيس كامالا هاريس منذ هزيمتها في الانتخابات.
ويُعد الحفل، الذي أقيم في مقبرة أرلينجتون الوطنية التاريخية عبر نهر بوتوماك من واشنطن، هو المرة الأولى التي تظهر فيها هاريس في العلن منذ خطابها في السادس من نوفمبر/تشرين الثاني الذي اعترفت فيه بالهزيمة في الانتخابات الرئاسية أمام دونالد ترامب. وفقا لـ» أ ف ب».
بدأ الديمقراطيون، الذين يواجهون حسابًا مؤلمًا بعد هزيمتهم المؤلمة، مناقشات داخلية عميقة - وبعض اللوم غير الخاص - حول سبب خسارة هاريس، حيث أشار البعض إلى إصرار بايدن في البداية على الترشح مرة أخرى في سن 81 عامًا، على الرغم من وعده بأن يكون رئيسًا جسرًا للجيل القادم.
وكان النقد الموجه إلى هاريس نفسها أكثر هدوءًا، وأشاد بايدن بهاريس يوم الخميس الماضي في خطاب متلفز ألقاه في البيت الأبيض.
وفي وقت سابق من يوم الاثنين، استضاف بايدن قدامى المحاربين في البيت الأبيض للاحتفال بهذه العطلة قبل التوجه إلى أرلينغتون، حيث يوجد مئوى رئيسين وجنرالات من جميع الحروب الأمريكية الكبرى وآلاف العسكريين الآخرين.
ووضع بايدن وهاريس، وكلاهما يرتديان بدلات داكنة، أيديهما على قلبيهما قبل المشاركة في مراسم وضع إكليل من الزهور على قبر الجندي المجهول.
وكان من المقرر أن يلقي الرئيس كلمة في المدرج التذكاري بالمقبرة.
لقد بدأ الجمهوريون في تسمية الموالين لإدارته الجديدة. فقد أعلن أنه سيعيد مسؤول الهجرة المتشدد توم هومان إلى صفوفه ليشغل منصب «قيصر الحدود»، كما أعلن عن تعيين النائبة اليمينية إليز ستيفانيك سفيرة للولايات المتحدة لدى الأمم المتحدة.
لقد زعم ترامب نفسه منذ فترة طويلة أنه مؤيد شرس للجيش الأمريكي، لكنه أدلى بسلسلة من التعليقات المثيرة للجدل حول المحاربين القدامى.
قال رئيس موظفي البيت الأبيض الأقدم خدمة، الجنرال المتقاعد جون كيلي، إن الزعيم الجمهوري استخف بشكل خاص بأفراد الخدمة العسكرية الأميركية، بما في ذلك وصف أولئك الذين ماتوا أو سجنوا دفاعا عن أميركا بأنهم «حمقى» و»خاسرون».

## ترامب ينفي الاتهامات

لكن الرئيس السابع والأربعين للولايات المتحدة كان قد سجل إهانته لبطل الحرب الأميركي الراحل والسيناتور جون ماكين، الذي قضى سنوات في سجن هانوي خلال حرب فيتنام.

# جيل بايدن توجه دعوة إلى ميلانيا ترامب والأخيرة تفاجئ السيدة الأولى بالرفض

رحبت جيل بايدن السيدة الأولى، بالرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب، عندما استقبله الرئيس المنتهية ولايته جو بايدن فى البيت الأبيض، ووجهت جيل بايدن دعوة إلى ميلانيا ترامب زوجة الرئيس المنتخب حديثا لحضور الاجتماع التقليدي للسيدات الأوليات القادمات والمغادرات، لكن ميلانيا ترامب رفضت. بحسب ما نقلته صحيفة اليوم السابع المصرية.

قال مسؤول البيت الأبيض لشبكة سي ان ان، إن جيل بايدن أعطت ترامب رسالة تهنئة مكتوبة بخط اليد لزوجته ميلانيا ترامب، والتي عبرت أيضًا عن استعداد فريقها للمساعدة في عملية الانتقال.

في الوقت نفسه، تحدث جو بايدن ودونالد ترامب لفترة وجيزة مع الصحفيين قبل اجتماعهما المغلق في المكتب البيضاوي في البيت الأبيض، وتحدث بايدن أولاً ودعا إلى انتقال سلس إلى الإدارة القادمة.

وقال ترامب إن الأمر صعب لكنه شكر بايدن على الانتقال السلس وشكره الأخير.

وهنأ بايدن ترامب على الفوز في الانتخابات الأمريكي، ورد ترامب قائلا: «السياسة مجال صعب وليست دائمًا عالمًا لطيفًا.. لكنه عالم لطيف اليوم معي»، ثم تم إخراج الصحفيين من الغرفة ليبدأ الرجلان اجتماعهم المغلق.

وفي وقت سابق، قال ترامب لزعماء حزبه الجمهوري الذي توقف ليجتمع بهم قبل لقاء بايدن: « من الجيد ان تكون فائزا»، وتحدث عن نتيجة الانتخابات التي فاز بها بـ312 صوت انتخابي من أعضاء المجمع الانتخابي مقابل 226 حصلت عليهم منافسته الديمقراطية كامالا هاريس، قائلا: « لقد فزنا بكل الطرق في جميع الولايات السبع المتأرجحة بفارق كبير» مشيرا إلى معاقل الديمقراطيين مثل نيوجيرسي وكاليفورنيا.

ورحب رئيس مجلس النواب مايك جونسون بترامب ووصف الرئيس المنتخب دونالد ترامب بأنه «ملك العودة» للجمهوريين في اجتماع مغلق عقد قبل وصول ترامب وقال جونسون للمشرعين الجمهوريين: «نحن في موجة ترامب. كانت مكاسبه هائلة».

# Biden allows Ukraine to strike Russia with long-range missiles: US official

**US President Joe Biden has authorised Ukraine to use long-range American missiles against military targets inside Russia, a US official told AFP on condition of anonymity on, marking a major policy shift long demanded by Kyiv.**

The New York Times and The Washington Post, citing unnamed sources, first reported the change, saying it came in response to North Korea deploying troops to help Moscow's war effort.
The US official who spoke to AFP confirmed the reports as accurate, while spokespeople for the State Department, White House and Pentagon declined to comment.
Ukrainian President Volodymyr Zelensky has consistently pushed for authorisation from Washington to use the powerful Army Tactical Missile System, known by its initials as ATACMS, to hit targets inside Russia.
Russian President Vladimir Putin has warned that approval would mean that NATO was "at war" with his country -- a threat he has made previously when Ukraine's Western backers have escalated their military assistance to Kyiv.
The change in stance from the outgoing Biden administration was sparked by the arrival of North Korean troops in Russia, with Western intelligence reports suggesting around 10,000 are being deployed, the US newspapers said.
The decision comes as Biden prepares to hand over power to President-elect Donald Trump, who has promised to bring the conflict to an end in "one day" in a negotiation that is expected to require Ukraine to relinquish territory.
US officials had previously said they believed the ATACMS missiles would make only a limited difference to Ukraine's campaign, and they also wanted to ensure that Washington's own stocks of the munitions were not depleted.

'Intensify the fighting'

The American shift is likely to have wider repercussions and lead European allies to review their stances.
France and Britain have provided Ukraine with their long-range missiles known, respectively, as Storm Shadow and SCALP, but have held back from authorizing their use inside Russia without American approval for ATACMS.
During a meeting with French leader Emmanuel Macron on Monday, Prime Minister Keir Starmer of Britain discussed how to put Ukraine in "the strongest possible position going into the winter," his office said afterward.
Speaking in Argentina on , Macron said Putin "does not want peace" and that "it's clear that President Putin intends to intensify the fighting."
German Chancellor Olaf Scholz has refused to supply Ukraine with his country's Taurus missiles with a range of over 500 kilometers (310 miles) over fears that they could hit Russian territory.
In the final two months of the Biden administration, US officials have promised to spend the remaining $6 billion of approved Ukraine funding before Trump takes office on January 20.
During campaigning, Trump and his allies consistently criticised Western assistance for Kyiv.
Trump's pick for National Security Advisor, Mike Waltz, said recently that "pouring more billions in (to the war in Ukraine) is the definition of insanity at this point."
Trump's eldest son, Donald Trump Jr., has even mocked Zelensky online, sharing a clip on Instagram that said he was just weeks away "from losing your allowance."

# ترامب يؤكد عزمه على استخدام الجيش لتطبيق خطة ترحيل جماعي للمهاجرين

أكد الرئيس المنتخب دونالد ترامب أنه يعتزم إعلان حالة طوارئ وطنية بشأن أمن الحدود واستخدام الجيش لتنفيذ عمليات ترحيل جماعية للمهاجرين غير الشرعيين. وفقا لوكالة (أ ف ب).
وكانت الهجرة قضية رئيسية في الحملة الانتخابية، ووعد ترامب بترحيل الملايين وتحقيق الاستقرار على الحدود مع المكسيك بعد عبور أعداد قياسية من المهاجرين بشكل غير قانوني في عهد الرئيس جو بايدن.
على منصته للتواصل الاجتماعي قام ترامب بتأكيد منشور حديث لناشط محافظ قال فيه إن الرئيس المنتخب "مستعد لإعلان حالة طوارئ وطنية وسيستخدم الوسائل العسكرية لعكس غزو حصل في عهد إدارة بايدن من خلال برنامج ترحيل جماعي".
وإلى جانب المنشور علق ترامب قائلا "صحيح!".
حقق ترامب عودة ساحقة إلى الرئاسة بعد أن هزم في 5 تشرين الثاني/نوفمبر نائبة الرئيس الديموقراطية كامالا هاريس.
وأعلن عن تشكيل حكومة تضم متشددين في مجال الهجرة، وعين توم هومان المدير بالوكالة لهيئة الهجرة والجمارك خلال ولايته الأولى "قيصرا للحدود".
وأعلن هومان لأنصاره خلال المؤتمر الوطني للحزب الجمهوري في تموز/يوليو "لدي رسالة إلى ملايين المهاجرين غير الشرعيين الذين سمح جو بايدن لهم بدخول بلادنا: من الأفضل أن تحزموا أمتعتكم".
تقدر السلطات بنحو 11 مليونا الأشخاص الذين يعيشون في الولايات المتحدة بشكل غير قانوني. ويتوقع أن تؤثر خطة الترحيل بشكل مباشر على حوالي 20 مليون أسرة
وتقدر السلطات بنحو 11 مليونا الأشخاص الذين يعيشون في الولايات المتحدة بشكل غير قانوني. ويتوقع أن تؤثر خطة الترحيل بشكل مباشر على حوالي 20 مليون أسرة.
وبينما تسعى الحكومة الأمريكية منذ سنوات لضبط حدودها الجنوبية مع المكسيك، أثار ترامب مخاوف عندما زعم أن هناك "غزوا" من قبل مهاجرين سيغتصبون ويقتلون أمريكيين، على حد قوله.
خلال حملته الانتخابية، انتقد ترامب مرارا المهاجرين غير الشرعيين واستخدم خطابا تحريضيا حيال الأجانب، الذين قال إنهم "يسممون دماء" الولايات المتحدة، وضلل جمهوره بشأن إحصاءات الهجرة وسياساتها.

# السيناتور الأمريكي هولين يعلن دعم مشروع قانون يمنع تسليح إسرائيل

أعلن السيناتور الأمريكي كريس فان هولين، أنه سيدعم مشروع قانون «قرارات الرفض المشتركة» الذي من شأنه منع مبيعات الأسلحة لإسرائيل.

وقال في بيان، إن الأسلحة المشتراة من الولايات المتحدة يجب أن تستخدم وفقا للقانون الإنساني. وفقا لوكالة الأناضول.

وأكد الديمقراطي هولين أن إسرائيل انتهكت هذا الشرط في قطاع غزة الفلسطيني.

وأشار إلى أن الهجمات الإسرائيلية في غزة ولبنان «تضر بمصداقية الولايات المتحدة وهذا لا ينبغي أن يستمر».

ومن المنتظر أن يصوت مجلس الشيوخ الأمريكي على مشروع القانون غدا الأربعاء.

وقدم مشروع القانون السيناتور المستقل بيرني ساندرز، بدعم من الديمقراطيين بيتر ويلش وجيف ميركلي وبريان شاتز.

وبدعم أمريكي ترتكب إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، إبادة جماعية بغزة خلفت نحو 148 ألف قتيل وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين، في إحدى أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم.

# الجمهوريون يستكملون الاستيلاء على السلطة بأغلبية في مجلس النواب

أعلن الحزب الجمهوري أنه الحزب الأكثرية في مجلس النواب الأميركي، بعد أن حقق فوزا كاسحا في الكونجرس والبيت الأبيض في الانتخابات، ومنح الرئيس المنتخب دونالد ترامب سلطات تشريعية واسعة.

بعد أكثر من أسبوع من فرز الأصوات، توقعت شبكتا «سي إن إن» و»إن بي سي» أن يصل حزب ترامب إلى 218 مقعدا اللازمة للاحتفاظ بالأغلبية في المجلس الأدنى الذي يضم 435 مقعدا، بعد أن استولى بالفعل على مجلس الشيوخ من الديمقراطيين. وفقا لوكالة أ ف ب.

وقال رئيس مجلس النواب مايك جونسون الذي عقد مؤتمرا صحفيا للاحتفال بالنصرقبل إعلان النتيجة رسميا «إنه صباح جميل في واشنطن. إنه يوم جديد في أميركا».

«الشمس مشرقة، وهذا يعكس مشاعرنا جميعًا. هذه لحظة مهمة للغاية بالنسبة للبلاد ولا نتعامل معها باستخفاف».

حقق ترامب انتصارا في كل الولايات المتأرجحة في الانتخابات الرئاسية التي جرت في الخامس من نوفمبر/تشرين الثاني، وبدا أيضا أنه فاز في التصويت الشعبي الوطني، حيث أظهرت الأرقام الأولية تقدمه على منافسته من الحزب الديمقراطي كامالا هاريس بفارق 3.2 مليون صوت.

إن السيطرة على مجلسي الكونجرس سوف تمهد الطريق أمامه لتأكيد ترشيحاته للمناصب الإدارية الرئيسية، كما ستسمح له أيضًا بدفع أجندته الجذرية المتمثلة في الترحيل الجماعي وخفض الضرائب وتقليص القيود التنظيمية.

## - الميل المحافظ -

وكتب ترامب على موقع التواصل الاجتماعي إكس: «نحن بحاجة إلى شغل المناصب على الفور!»، في إشارة إلى الحاجة إلى موافقة مجلس الشيوخ ذي الأغلبية الجمهورية بسرعة على اختياراته الوزارية.

ويرى المحللون أيضًا أنه يواجه قيودًا قضائية أقل من الرؤساء السابقين، حيث أدت ترشيحاته للمحكمة العليا خلال فترة ولايته الأولى، من 2017 إلى 2021، إلى منح المحكمة العليا ميلًا محافظًا للغاية.

إن اكتساح الجمهوريين للرئاسة والكونجرس ليس بالأمر غير المعتاد، حيث استفاد ترامب في ولايته الأولى وسلفاه الديمقراطيان جو بايدن وباراك أوباما أيضًا من الأغلبية في بداية رئاستهم. لكن خسارة مجلس النواب تقضي على أي أمل متبقي لدى الديمقراطيين في قدرتهم على الوقوف في طريق أجندة ترامب في الوقت الحالي.

في يوم عظيم للحكم في واشنطن، اختار الجمهوريون في مجلس الشيوخ التقليدي جون ثون كزعيم جديد للغرفة - رافضين ريك سكوت، المفضل لدى ترامب، في اقتراع سري.

إن مجلس الشيوخ ــ الغرفة العليا في الكونجرس ــ يحرس بغيرة استقلاله وسلطته المؤسسية، وكان انتخاب قيادته يُنظر إليه على أنه دليل على مدى الحرية التي ينوي الأعضاء منحها لترامب.

## العمل يبدأ اليوم

ووعد الجمهوري الجديد بمزيد من التخفيضات الضريبية، وإلغاء القيود التنظيمية البيئية وغيرها، فضلاً عن شن حملة صارمة على الجريمة والهجرة ومعارضيه السياسيين.

وقد بدأ في تجميع إدارته الثانية من خلال تعيين مديرة حملته سوزي وايلز كرئيسة لموظفي البيت الأبيض، فضلاً عن تعيين الموالين مثل السيناتور ماركو روبيو والنائب مايك والتز في فريقه للأمن القومي.

وقال ثون، الذي يمثل ولاية داكوتا الجنوبية، في بيان مقتضب: «هذا الفريق الجمهوري متحد وراء أجندة الرئيس ترامب، وعملنا يبدأ اليوم»، وكشف في وقت لاحق أنه تحدث عبر الهاتف مع ترامب.

ومن المتوقع أن يواصل ترامب اختبار المشرعين في وقت مبكر من رئاسته من خلال العفو عن مثيري الشغب المدانين في اقتحام مبنى الكابيتول عام 2021، وفرض تعريفات جمركية شاملة على الواردات وتخفيضات ضريبية هائلة من المتوقع أن تؤدي إلى تراكم الديون.

إن الأولوية القصوى لكلا الحزبين في كلا المجلسين هي تمويل الحكومة لإبقاء الوكالات الفيدرالية مفتوحة بعد 20 ديسمبر/كانون الأول، حيث يفكر الجمهوريون في تدبير مؤقت من شأنه أن يبقي الأضواء مضاءة حتى شهر مارس/آذار.

يحق لمجلس النواب بأكمله – الديمقراطيون والجمهوريون على حد سواء – التصويت على اختيار رئيس مجلس النواب، مما يعني أن مايك جونسون يجب أن ينتظر حتى انعقاد الكونجرس الجديد في يناير/كانون الثاني لمعرفة ما إذا كان بإمكانه الاحتفاظ بمطرقة المجلس.

# حكم بالسجن 15 سنة على طيار أمريكي سابق سرب معلومات سرية

حُكم على الطيار الأمريكي الذي اعترف بتسريب مجموعة من وثائق البنتاغون السرية التي كشفت أن واشنطن تجسست على حلفائها وشككت في القوة العسكرية لأوكرانيا، بالسجن لمدة 15 عاماً.

جاك تيكسيرا، البالغ من العمر 22 عاماً، هو الذي دبر أكبر عملية تسريب لمعلومات سرية منذ عقد من الزمن أثناء عمله كمتخصص في تكنولوجيا المعلومات مع الحرس الوطني الجوي في ماساتشوستس.

قام بنشر وثائق حساسة للغاية على منصة التواصل الاجتماعي Discord، ومن ثم انتشرت عبر الإنترنت.

وقال تيكسيرا للمحكمة قبل النطق بالحكم: «أردت أن أقول إنني آسف على كل الأذى الذي جلبته وتسببت فيه، ولا أعتقد أنني أستطيع حقا أن ألخص مدى ندمي»، حسبما ذكرت صحيفة بوسطن جلوب.

تم القبض على تيكسيرا، الذي حضر أفراد عائلته إلى المحكمة أثناء النطق بالحكم، في أبريل/نيسان 2023 وأقر بالذنب في مارس/آذار من هذا العام في ست تهم فيدرالية تتعلق بالاحتفاظ المتعمد ونقل معلومات الدفاع الوطني.

وقال المدعي العام الأمريكي لمنطقة ماساتشوستس جوشوا ليفي في مؤتمر صحفي يوم الثلاثاء إن المنصة التي يستخدمها تيكسيرا وصلت إلى 150 مليون شخص في جميع أنحاء العالم.

وقال إن «جاك تيكسيرا اتخذ خيارا متعمدا يوما بعد يوم، وأسبوعا بعد أسبوع لمدة أكثر من عام لمشاركة أسرار الأمة التي أوكلت إليه»، مؤكدا الحكم بالسجن لمدة 15 عاما.

تم اعتقال تيكسيرا، الذي صدر أمر بقضاء ثلاث سنوات تحت المراقبة بعد انتهاء فترة سجنه ومنعه من الاتصال بعملاء أجانب، في اعتقال درامي تم بثه مباشرة على شبكات التلفزيون.

وبما أنه كان في الخدمة الفعلية وقت ارتكاب الجرائم، فقد كان خاضعًا للقانون الفيدرالي وقانون القضاء العسكري الموحد، وبالتالي فإنه سيواجه الآن محاكمة عسكرية.

وأشارت الوثائق التي سربها تيكسيرا إلى قلق الولايات المتحدة بشأن القدرة العسكرية لأوكرانيا ضد القوات الروسية الغازية، وأظهرت أيضا أن واشنطن تجسست على حلفائها إسرائيل وكوريا الجنوبية، من بين تفاصيل حساسة أخرى.

- «أضرار جسيمة بشكل استثنائي» -

وظهرت بعض الملفات لاحقًا على مواقع أخرى، بما في ذلك تويتر و4Chan و Telegram.

وكتب ممثلو الادعاء في مذكرة قبل النطق بالحكم: «من خلال نشر منتجات استخباراتية على منصة التواصل الاجتماعي ديسكورد لتغذية غروره وإقناع أصدقائه المجهولين، تسبب تيكسيرا في أضرار جسيمة للغاية للأمن القومي للولايات المتحدة».

وكان فريق الدفاع عن تيكسيرا قد سعى إلى الحصول على الحد الأدنى من العقوبة الممكنة في القضية، بحجة أن الطيار المخزي لم يسع إلى الإضرار ببلاده، كما أشار إلى تشخيص إصابته بالتوحد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

وقال محامو الدفاع عنه: «جاك لا يزال طفلاً في الأساس - على أقل تقدير، «مخالف للقانون شاب» - لديه حياته كلها أمامه».

وكان هذا الاختراق هو الأكبر من نوعه منذ تسريب وثائق وكالة الأمن القومي في عام 2013 بواسطة إدوارد سنودن، وأثار تساؤلات جدية حول قدرة تيكسيرا وغيره من الموظفين الصغار على الوصول إلى أسرار رفيعة المستوى.

وكان تيكسيرا طيارًا من الدرجة الأولى - وهي ثالث أدنى رتبة للأفراد المجندين في القوات الجوية الأمريكية - وكان يحمل تصريحًا أمنيًا سريًا للغاية منذ عام 2021.

وكتب تيكسيرا على وسائل التواصل الاجتماعي في نوفمبر/تشرين الثاني 2022 أنه يريد «قتل عدد كبير من الناس» لأن ذلك سيكون بمثابة «إعدام لأصحاب العقول الضعيفة»، حسبما كتبت النيابة العامة في وثيقة للمحكمة.

وقبيل اعتقاله، قال ممثلو الادعاء إن تيكسيرا سعى لإخفاء جرائمه من خلال تدمير أجهزته والتخلص منها وحذف الحسابات الإلكترونية التي كان يستخدمها.

# Incoming US Senate leader threatens ICC sanctions over pending Netanyahu warrants

**The incoming leader of the US Senate has threatened the International Criminal Court (ICC) with potential sanctions if it officially seeks arrest warrants for Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu, as well as other officials.**

John Thune, who will assume his position when President-Elect Trump takes office in January, said Washington must pass legislation permitting sanctions on the court if it approves of the arrest warrant requests put forward by chief prosecutor Karim Khan. According to The New Arab. Thune was referring to the passing of a Republican bill back in June that would impose sanctions on the Hague-based court over its decision to seek arrest warrants for Netanyahu and the now former Minster of Defence Yoav Gallant.
The vote was passed 247 to 155, with 42 Democrats backing the measure. In May, the US, Israel's long-term ally, had criticised the ICC's decision to seek the arrests. Israel, who has been pounding the Gaza Strip for over a year and killed 43,922 Palestinians, has also lashed out at Khan's arrest warrant requests, deeming them "antisemitic".
If passed, the bill would impose sanctions on people involved in ICC prosecutions of US citizens and of US allies who are not members of the international court, which includes Israel.
The upcoming Senate leader said on X: "If the ICC and its prosecutor do not reverse their outrageous and unlawful actions to pursue arrest warrants against Israeli officials, the Senate should immediately pass sanctions legislation, as the House has already done on a bipartisan basis."
In May, Khan said he would file applications for their arrest on the basis of carrying out war crimes and crimes against humanity committed on the territory of the State of Palestine - in the Gaza Strip.
Khan also filed applications seeking the arrests of Yahya Sinwar, Mohammad Deif and Ismail Haniyeh on the same grounds.
All three Hamas members, however, have been killed since Khan made the announcement. Haniyeh, who served as the head of Hamas' politburo, was killed by an Israeli strike on a Tehran warehouse in July, while Sinwar was confirmed killed in October.
Deif was also killed in July, by an Israeli air strike on the al-Mawasi camp, though Hamas had not acknowledged his death until the month.
In September, Khan urged the ICC to expedite arrest warrants for Netanyahu and Gallant, citing the "ongoing criminality" occurring in the Gaza Strip. The warrants are still awaiting approval from the ICC's Pre-Trial Chamber I.
In his post on X, Thune called on current Senate leader Chuck Schumer to issue such sanctions, adding that "the Senate Republican majority will stand with our key ally Israel and make this – and other supportive legislation – a top priority in the next Congress".

# فريق ترامب يهاجم قرار بايدن بشأن الصواريخ لأوكرانيا

أعرب حلفاء الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن انتقاداتهم الشديدة، لقرار الرئيس جو بايدن السماح لأوكرانيا باستخدام الصواريخ بعيدة المدى التي قدمتها الولايات المتحدة لشن هجمات داخل روسيا، واتهموه بتصعيد خطير. وفقا لـ» أ ف ب».

مع تبقي شهرين على انتهاء ولايته، أجرى الرئيس الأميركي جو بايدن تغييرا كبيرا في سياسته استجابة لطلب طويل الأمد من أوكرانيا في مواجهتها للغزو الروسي الذي دخل عامه الثالث الآن.

وتأتي السياسة الجديدة وتعهد بايدن بتسريع المساعدات العسكرية لأوكرانيا في الوقت الذي تستعد فيه الولايات المتحدة لتولي ترامب منصب الرئيس في يناير/كانون الثاني، بعد أن شكك في المساعدات الأميركية طوال الحرب.
وتعهد ترامب مرارا وتكرارا بإنهاء الحرب، لكنه لم يقدم تفاصيل حول كيفية القيام بذلك.
مع تزايد نفوذ روسيا وتزايد الحديث عن المفاوضات، تشعر أوكرانيا بالقلق من الوقوع في وضع غير مؤات عندما يتعلق الأمر بالتوصل إلى تسوية سلمية.

وتعهدت موسكو برد «مناسب» إذا تم استخدام الصواريخ التي قدمتها الولايات المتحدة ضد روسيا بالفعل، واتهم فريق ترامب بايدن بتصعيد الحرب لأسباب سياسية.

وفي إفادة صحفية يومية، اتهم المتحدث باسم وزارة الخارجية الأميركية ماثيو ميلر روسيا بالتصعيد بقبولها نشر جنود كوريين شماليين لمحاربة القوات الأوكرانية.

وأشار ميلر إلى أن بايدن، وليس ترامب، هو الذي لا يزال رئيسًا للولايات المتحدة - في الوقت الحالي.
لكن خطوة بايدن من شأنها أن تزيد الأمور تعقيدا بالنسبة لإدارة ترامب القادمة.

## - «حرب جديدة كليا» -

وقال مايك والتز، مستشار ترامب للأمن القومي، لشبكة فوكس نيوز: «إنها خطوة أخرى على سلم التصعيد ولا أحد يعرف إلى أين يتجه هذا الأمر».

كتب ريتشارد جرينيل، الذي كان مدير الاستخبارات الوطنية بالإنابة خلال ولاية ترامب الأولى، على موقع X: «لم يتوقع أحد أن يقوم جو بايدن بتصعيد الحرب في أوكرانيا خلال الفترة الانتقالية. هذا كما لو أنه يشن حربًا جديدة تمامًا».
وقال غرينيل «لقد تغير كل شيء الآن، كل الحسابات السابقة أصبحت باطلة ولاغية، وكل هذا من أجل السياسة».

في الوقت الحالي، لا يشغل غرينيل منصبا في الإدارة القادمة، لكن اسمه طرح كمرشح محتمل لمنصب وزير الخارجية قبل أن يقرر ترامب أخيرا اختيار السيناتور ماركو روبيو.
كما شارك دونالد ترامب جونيور في النقاش، وكتب على موقع X: «يبدو أن المجمع الصناعي العسكري يريد التأكد من بدء الحرب العالمية الثالثة قبل أن تتاح لوالدي فرصة خلق السلام وإنقاذ الأرواح».

ولم يتحدث ترامب نفسه علنًا عن تغيير رأي بايدن فيما يتعلق بالصواريخ بعيدة المدى.

وقال المتحدث باسم ترامب ستيفن تشيونج «إنه الشخص الوحيد الذي يمكنه جمع الجانبين من أجل التفاوض على السلام، والعمل على إنهاء الحرب ووقف القتل».

## - سباق مع الزمن -

مع اقتراب موعد عودة ترامب إلى السلطة، يبدو أن بايدن يحاول تقليص الدعم لأوكرانيا.
ومع اقتراب الحرب من يومها الألف، سيزور وزير الخارجية الأوكراني أندريه سيبيغا الكونجرس الأمريكي يوم الثلاثاء سعيا لحشد الدعم.
وقال ترامب، الذي يتولى منصبه في 20 يناير/كانون الثاني، إنه يستطيع إنهاء الحرب «خلال 24 ساعة» وتساءل عن المساعدات العسكرية التي تزيد على 60 مليار دولار والتي قدمتها الولايات المتحدة لأوكرانيا منذ بدء الحرب.

«كيف يمكننا أن نجمع الطرفين على طاولة المفاوضات لإنهاء هذه الحرب؟ ما هو الإطار الذي يمكن أن يتم الاتفاق عليه ومن يجلس على الطاولة؟»، تساءل والتز.
«هذه هي الأشياء التي سأعمل عليها أنا والرئيس ترامب، بطبيعة الحال.»
وبعد وقت قصير من فوزه في الانتخابات في الخامس من نوفمبر/تشرين الثاني على كامالا هاريس، تحدث ترامب مع الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، الذي وصف المحادثة بأنها «بناءة».

# ‘This should be a wake-up call’: Arab and Muslim Americans react to Donald Trump’s win

**Brooke Anderson**

**With a US presidential election between Donald Trump who issued a Muslim ban as president and Kamala Harris, who has served the last four years as the vice president of Joe Biden, whose administration has supported Israel’s genocidal war on Gaza, many felt they were left without a good option.**

“This should be a wake-up call for the Democratic Party. They should have had more credibility in connecting with regular Americans and working families so that people feel like they’re respected,” said Wa’el Alzayat, CEO of Emgage, a Muslim voting advocacy group that endorsed Harris, though largely because they saw her as a better alternative to Trump. According to The New Arab.

He added that he found the Democrats’ campaign to be “too cautious and too scripted.”

At the same time, he points to many voters from these communities who chose Trump who aligned themselves with white men over social policies He noted that even with high numbers of Arabs and Muslims breaking for Trump, they account for only a small fraction of his margins of victory in the major swing states, including Michigan.

The Dearborn-based American Human Rights Council, which endorsed Green Party candidate Jill Stein, issued a statement the day after the election congratulating Trump and expressing hope that he would help put an end to the war in Gaza, particularly given his outreach to the communities during his campaign.

“Even though there is a history of disappointments, we can’t be but optimistic and hopeful,” said Imad Hamad, AHRC executive director, in a public statement. “Mr Trump reached out to the Muslim and Arab communities with promises to end the horrible violence and carnage in the Middle East, we hope he delivers on these promises.”

“The fact that the election is over does not mean it is time to rest, it is time to remain engaged and to make sure President Trump delivers on his promises,” he added.

Issuing a more defiant message, ANAR, an Afghan immigrant organisation, issued a statement, saying, “We recognise the fear and uncertainty that another Trump administration brings, given his history of abhorrent anti-immigrant policies and the plans that his campaign has already shared, including ones that specifically target our community. Today’s results come after months of campaigns spewing xenophobia and racism, and support for multiple genocides.”

“We also recognise that our communities are resilient and resourceful. We call on people to stand with us in this ongoing fight, because change comes when we stand together, refuse to give in to despair, and remember not to wait for politicians who will never rescue us,” ANAR’s statement continued.

Meanwhile, the Palestinian Youth Movement held demonstrations in different cities across the US on, vowing to expand their movement by partnering with other communities.

“For the last year, the Palestine Youth Movement has mobilised millions of people across the country in the fight for Palestinian liberation,” the group said in a statement. “Today, we vow to expand that fight, to join forces with movements across the country in the fight against American violence both abroad and at home.”

The group emphasised building a mass movement around a shared future as they turn their attention to a new administration.

## بفضل العمدة اليمني الأمريكي الذي صنع التحول

# كيف كسب ترمب تأييد العرب الأميركيين في أميال الانتخابات الأخيرة؟

العربي الأمريكي- وكالات

وجد العرب في مدينة ديربورن بولاية ميشيغان الأميركية أنفسهم، في لحظة من لحظات السباق نحو البيت الأبيض، غير متحمسين لأي من المرشحين لمنصب الرئيس، لكن «تحولا ملحوظا» ساعد المرشح الجمهوري دونالد ترمب على استعادة الولاية والرئاسة، حسب «الشرق الأوسط».

في ديربورن، حيث ما يقرب من نصف السكان البالغ عددهم 110 آلاف نسمة من أصل عربي، حصلت نائبة الرئيس المرشحة الديمقراطية كامالا هاريس على أصوات أقل بأكثر من 2500 صوت من ترمب، الذي أصبح أول مرشح جمهوري يفوز بالمدينة منذ الرئيس الأسبق جورج دبليو بوش الذي فاز بها في عام 2000.

كما خسرت هاريس أيضاً مدينة ديربورن هايتس المجاورة لصالح ترمب، الذي حظر في ولايته السابقة كرئيس السفر إلى أميركا من كثير من الدول ذات الأغلبية المسلمة.

وخسرت هاريس التصويت في ديترويت أيضاً التي يسكنها عدد كبير من العرب الأميركيين بعد أشهر من التحذيرات الديمقراطية بشأن دعم إدارة بايدن وهاريس الثابت لإسرائيل في حربها ضد حركة «حماس» الفلسطينية بقطاع غزة.

### تغيير مذهل

وقال ناخبو ديربورن إنهم دعموا ترمب بعد زيارته للمدينة قبل أيام قليلة من الانتخابات، حيث اختلط مع العملاء والموظفين في مطعم مملوك للبنانيين و«طمأن الناس» بأنه سيجد طريقة لإنهاء الحرب في الشرق الأوسط، وفق ما ذكرته وكالة «أسوشييتد برس».

ولم يتمكن آخرون من إقناع أنفسهم بدعم الرئيس السابق. وقالوا إن كثيرا من العرب الأميركيين شعروا بأن هاريس بخسارتها «حصلت على ما تستحقه»، لكنهم ليسوا «مبتهجون بشأن ترمب» أيضاً.

ويمثل التحول في ديربورن - حيث حصل ترمب على ما يقرب من 18 ألف صوت مقارنة بـ15 ألف صوت لهاريس - تغييراً مذهلاً عما كان عليه الوضع قبل أربع سنوات فقط عندما فاز جو بايدن في المدينة بنسبة أصوات 3 إلى 1 تقريباً.

وحسب «أسوشييتد برس»، لا ينبغي لأحد أن يتفاجأ، فالنتائج لم تأتِ من العدم. فلعدة أشهر حذّر القادة المحليون بالمدينة المسؤولين الديمقراطيين «بعبارات صريحة» من أن الناخبين الأميركيين العرب سوف ينقلبون ضدهم إذا لم يتغير أسلوب تعامل الإدارة مع الحرب بين إسرائيل و«حماس».

### غياب الدعم لهاريس

وفي حين طالبت هاريس بوقف الحرب مراراً، فإنها لم تقترح سياسات ملموسة تجاه إسرائيل أو الحرب في غزة تختلف عن موقف الإدارة.

وقال حمود، أحد سكان مدينة ديربورن، «كل ما كان عليها فعله هو وقف الحرب في لبنان وغزة، وستحصل على أصوات الجميع هنا».

ويعتقد عدد أكبر من الناخبين أن ترمب سيكون أكثر قدرة على التعامل مع الوضع في الشرق الأوسط من هاريس، وفقاً لاستطلاع لـ«أسوشييتد برس» شمل أكثر من 120 ألف ناخب على مستوى البلاد. وفي غياب الدعم لهاريس في المجتمع العربي الأميركي، تدخل ترمب وحلفاؤه.

فقد أمضى الأميركيون العرب في ولاية ميشيغان الأشهر الأخيرة في اجتماعات مع حلفاء ترمب، الذين شجعوا قادة هذا المجتمع على تأييده.

### «نقطة تحول»

وبدأت الأمور تتحرك تجاه ترمب في سبتمبر (أيلول)، عندما أعلن عامر غالب، عمدة مدينة هامترامك بولاية ميشيغان المسلم الديمقراطي، تأييده لترمب. وبعد فترة وجيزة، زار ترمب مكتب حملته الانتخابية هناك.

وقال مسعد بولس، مستشار وصهر الرئيس المنتخب الذي قاد تواصله مع العرب، إن تلك كانت «نقطة تحول».

ويضيف بولس: «لقد أعربوا عن تقديرهم الكبير لزيارة الرئيس والاحترام الذي شعروا به... كان هذا أول إنجاز كبير، إذا جاز التعبير. وبعد ذلك، بدأت أحصل على تأييد من الأئمة والزعماء المسلمين».

وظهر تحول إيجابي واضح تجاه دعم ترمب في الأسبوع الأخير قبل يوم الانتخابات بينما كان الدعم لهاريس يتراجع منذ أشهر، خاصة بعد أن لم تسمح حملتها لمتحدث مؤيد للفلسطينيين بالصعود إلى المنصة في المؤتمر الوطني الديمقراطي في أغسطس (آب).

وفي اليوم الذي سبق الانتخابات، زار ترمب مطعم «The Great Commoner» في ديربورن، وهو مطعم مملوك للبنانيين. ويتناقض ذلك بشكل حاد مع هاريس، التي التقت مع عمدة ديربورن الديمقراطي، عبد الله حمود، لكنها لم تأت إلى ديربورن بنفسها.

### مراقبة وعود ترمب

قالت سامية حميد، وهي من سكان ديربورن، «لقد جاء إلى ديربورن. وتحدث مع السكان... لقد تواصل معهم وحاول العمل معهم، أو على الأقل الاستماع إليهم».

وقال ساكن آخر يدعى أمين إنه في مراكز الاقتراع في ديربورن، «كان الناس يخرجون ويقولون إنهم إما يصوتون لطرف ثالث (غير ترمب وهاريس) أو إنهم يصوتون لترمب». وعندما سألهم عن السبب الذي دفعهم إلى دعم ترمب، «قالوا: على الأقل جاء إلى هنا وتحدث إلينا، واعترف بمجتمعنا».

وعلى الرغم من أن الدعم العربي الأميركي لم يكن هو الذي أوصله إلى البيت الأبيض، فإن ترمب قدم كثيرا من الوعود التي ستظل عالقة في أذهان الناخبين. وسيراقبونه بشكل أساسي لمعرفة ما إذا كان سيفي بتعهده بإنهاء الحرب.

ويأمل المجتمع العربي الأميركي أيضاً أن تختلف ولايته القادمة عن ولايته الأولى، عندما أصدر حظر السفر إلى الولايات المتحدة الذي استهدف الدول ذات الأغلبية المسلمة.

# سيناتور الشعب: عربي الأصل.. من هو عبد النور الذي غير حياة زعيم الجمهوريين بمجلس الشيوخ؟

**إبراهيم ميطار**

«تعلمت منه كل ما أعرفه عن الخدمة العامة»، هكذا يتفاخر جون ثون، الزعيم الجديد للجمهورين في مجلس الشيوخ بعلاقته بالسياسي الأميركي الراحل جيم عبد النور المنحدر من أبوين لبنانيين مهاجرين.
ويحيي السيناتور ثون، الذي أُنتخب، الأربعاء، لمنصب زعيم الأغلبية في مجلس الشيوخ للعامين المقبلين خلفا ميتش ماكونيل، ذكرى وفاة عبد النور سنويا (توفي في مايو عام 2012) ويشيد بالمنجزات التي حققها لولاية ساوث داكوتا خلال عمله بالكونغرس. وفقا لـ» الحرة».

وقال ثون في بيان نشر على موقعه الإلكتروني «جيم عبد النور معروف باسم (سيناتور الشعب)، مثّل جيم قيم ولاية ساوث داكوتا في واشنطن لمدة تقرب من عقدين»، لافتا إلى أن الراحل عرف عنه «نكران الذات، حيث ألهم الناس من حوله ليكونوا أفضل. لقد تعلمت منه معظم ما أعرفه عن الخدمة العامة».
واستعاد ثون في بيان آخر ذكريات بدايات صداقته بالسيناتور الراحل، مشيرا إلى أن هذه العلاقة بدأت في مباراة كرة سلة خلال سنوات دراسته الثانوية. ففي تلك المباراة، كان عبد النور، الذي كان حينها نائبا عن ولاية ساوث داكوتا حاضرا بين المتفرجين.
وخلال المباراة، نجح ثون في تسديد خمس رميات حرة من أصل ست. وبعد نهاية اللقاء اقترب منه عبد النور وقال له مازحا: «لاحظت أنك أخفقت في تسديد واحدة». ويقول ثون إن هذه المحادثة هي التي مهدت لصداقة دامت لسنوات بين الرجلين بل وكانت السبب في دخوله السياسة.

## فمن يكون جيم عبد النور؟

ولد إليس جيمس عبد النور، ببلدية كينبيك بولاية ساوث داكوتا (الغرب الأوسط) في الـ13 من فبراير عام 1923، لأبوين لبنانيين مهاجرين هما صمويل عبد النور وماري

وهبي.
ترعرع جيم في كنف أسرة متوسطة الحال، حيث كان والده بائعا متجولا قبل أن ينجح في سنوات لاحقة في امتلاك متجر خاص به.
لم تتطرق المصادر التاريخية التي تناولت مسيرة هذا السياسي لطفولته، واكتفت بالإشارة بالتفصيل إلى ما بعد حصوله على الثانوية العامة.
غادر الشاب بلدته وولايته وشد الرحال إلى ولاية نبراسكا في بداية أربعينيات القرن الماضي، واضطر إلى التوقف عن الدراسة بسبب مشاركته في الحرب العالمية الثانية.
وفي عام 1945، تخرج عبد النور من الجامعة بدرجة البكالوريوس في إدارة الأعمال.
وبعد تخرجه عمل الشاب مدرسا في مدرسة ثانوية في ريف ساوث داكوتا، واشتغل بالموازاة مع وظيفته مزارعا ومربيا للماشية في مزرعة بلغت مساحتها 4 آلاف فدان.

وخلال تلك المرحلة من حياته، تأثر عبد النور بحال الفلاحين والكادحين في ولايته، ودأب على حضور الاجتماعات التي تتطرق إلى حاضر ومستقبل ساوث داكوتا.
قاده هذا الحماس السياسي في بداية الخمسينيات إلى التعرف على جورج ماكجفرن، وهو سياسي جمهوري كُلف من حزبه بإعادة بناء قواعد الجمهوريين في ولاية ساوث داكوتا بعد الحرب العالمية الثانية.
أعجب ماكجفرن بنشاط عبد النور وسانده لشغل منصب رئيس منظمة الجمهوريين الشباب في ولايته.
وفي عام 1956، انتخب عبد النور عضوا في مجلس شيوخ الولاية، ثم انتخب في عام 1968 نائبا لحاكمها.

لكن طموح هذا السياسي المنحدر من أصول لبنانية كان أبعد من ذلك، إذ كان يطمح لتمثيل ولايته في العاصمة واشنطن.
مثل عبد النور ولاية ساوث داكوتا بمجلس النواب خلال الفترة الممتدة بين عامي 1973 و1981. كما مثل ابتداء من عام 1980 ولايته أيضا بمجلس الشيوخ وبقي في المنصب إلى حدود يناير عام 1987.
يعد عبد النور ثاني عضو من أصول لبنانية بمجلس الشيوخ الأميركي بعد جيمس أبو رزق، الذي مثل أيضا ولاية داكوتا الجنوبية بالمؤسسة التشريعية.
وبعد انتهاء ولايته، عينه الرئيس رونالد ريغن مديرا لإدارة الأعمال الصغيرة الفيدرالية.
وفي عام 2012، أعلن عن وفاة جيمس عبد النور بسيوكس فولز بولاية ساوث داكوتا عن عمر ناهز 89 عاما.

# من أصول عراقية.. هل تصبح محامية ترمب السكرتيرة الصحافية للبيت الأبيض؟

برزت ألينا حبة، المحامية من أصول عراقية التي مثلت الرئيس الأميركي المنتخب دونالد ترمب في سلسلة من القضايا البارزة، مرشحة محتملة لمنصب السكرتيرة الصحافية للبيت الأبيض، وفقاً للتقارير.
ومن المتوقع أن تزور حبة مقر إقامته في مارالاغو بولاية فلوريدا هذا الأسبوع، حيث بدأ في الإعلان عن التعيينات في حكومته وإدارته الأوسع، وفقاً لصحيفة «إندبندنت».
وقالت مصادر مطلعة إنه على الرغم من عدم اتخاذ أي قرارات رسمية حتى الآن، لكنها مرشحة مفضلة لهذا المنصب وكانت في فلوريدا لإجراء «محادثات بشأن دور محتمل».
أوضح أحد المصادر أنه من غير المؤكد ما إذا كانت حبة ستقبل دور السكرتيرة الصحافية إذا عُرض عليها ذلك. وأشار مصدر آخر مجهول من فريق ترمب إلى أن خبرة المحامية في الدفاع عن الرئيس السابق أمام الكاميرات وفي المحكمة من العوامل التي ستعمل لصالحها.

وتابع: «دونالد ترمب هو المبرمج والمنتج الرئيسي الأول، وهو من يختار الأدوار على الهواء... ألينا جاهزة للتصوير ومختبرة منذ اليوم الأول.
ولكن الأهم من ذلك أنها اجتازت اختبار المعركة بعد أن كانت في الخطوط الأمامية مع رئيس الولايات المتحدة خلال السنوات الأربع الماضية».
مثلت حبة الرئيس المنتخب في العديد من الدعاوى القضائية بما في ذلك قضيته ضد صحيفة «نيويورك تايمز» وابنة أخته ماري ترمب، وقضية التشهير مع إي. جين كارول، والدعوى المدنية مع مايكل كوهين وغيرها من المسائل القانونية.
ومع ذلك، لم تكن ناجحة دائماً. خسر ترمب القضية ضد كارول وأُجبر على دفع أكثر من 80 مليون دولار.
كانت حبة أيضاً جزءاً من الفريق القانوني الذي دافع عن الرئيس المنتخب في قضية الاحتيال المدني المترامية الأطراف، التي اتُهم خلالها هو وأبناؤه بتعديل أحجام الكثير من العقارات في نيويورك وأماكن أخرى للبنوك والمقرضين.
بالإضافة إلى تاريخها في العمل مع ترمب، فقد استمرت حبة في وضع نفسها داخل دائرته الداخلية في الأشهر الأخيرة من الانتخابات. وظهرت عدة مرات في التجمعات في الولايات بما في ذلك حدث ماديسون سكوير غاردن.
وتبلغ حبة من العمر 40 عاماً، ووُلدت في ولاية نيوجيرسي الأميركية، لأبوين من الكاثوليك الكلدانيين الذين فروا من العراق في أوائل الثمانينات.
بعد تخرجها في الجامعة، حصلت على وظيفة في صناعة الأزياء؛ إذ عملت لدى شركة «مارك جاكوبس» - إحدى العلامات التجارية الرائدة في أميركا - لكن يبدو أنها أرادت الابتعاد عن هذا العالم ضمن حياتها المهنية، فعادت إلى الجامعة بعد سنوات في الصناعة، وحصلت على شهادة الحقوق من جامعة وايدنر في ولاية بنسلفانيا عام 2010.

# لبنانيون أميركيون يدعون ترامب لوقف عدوان إسرائيل على فلسطين ولبنان

ترامب أرسل رسالة إلى الأميركيين اللبنانيين نهاية أكتوبر خلال حملته الانتخابية، وعد فيها بـ»السلام» في الشرق الأوسط
دعا لبنانيون أميركيون في منظمة بولاية ميشيغان، دونالد ترامب الذي انتخب الرئيس الـ47 للولايات المتحدة، للتدخل من أجل وقف الإبادة التي ترتكبها إسرائيل في فلسطين وعدوانها على لبنان.

وفي بيان نُشر على حساب منظمة «غرفة التجارة الأميركية بالشرق الأوسط وشمال أفريقيا» MENA في ميشيغان، تمت تهنئة ترامب بفوزه في الانتخابات نيابة عن اللبنانيين الأميركيين بالمنظمة. وفقا لوكالة الأناضول.
وشدد البيان على فوز ترامب بالانتخابات في مدينة ديربورن بولاية ميشيغان، وأن أعضاء المنظمة في مختلف الولايات «أسهموا» في فوزه بالانتخابات.
وأشار إلى رسالة ترامب إلى الأميركيين اللبنانيين نهاية أكتوبر/تشرين الأول الماضي خلال حملته الانتخابية، والتي وعد فيها بـ»السلام» في الشرق الأوسط.
ودعا البيان ترامب إلى «استخدام نفوذه السياسي للمطالبة بوقف فوري لإطلاق النار في فلسطين ولبنان».
يُذكر أن ترامب هزم منافسته الديمقراطية كامالا هاريس في ميشيغان، حيث يعيش كثير من المسلمين والعرب الأمريكيين، وذلك ردا على دعم الإدارة الديمقراطية للإبادة الجماعية في غزة في الولايات المتحدة.
وبدعم أمريكي ترتكب إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023 إبادة جماعية بغزة، خلفت أكثر من 146 ألف قتيل وجريح من الفلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين، في إحدى أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم.
وبعد اشتباكات مع فصائل في لبنان، أبرزها «حزب الله»، وسعت تل أبيب منذ 23 سبتمبر/ أيلول الماضي نطاق الإبادة لتشمل معظم مناطق لبنان بما فيها العاصمة بيروت، عبر غارات جوية، كما بدأت غزوا بريا في جنوبه.

## البن اليمني اللذيذ والنادر يغزو امريكا

# ديربورن : عاصمة القهوة Dearborn: The Coffee Capital

**ديربورن - العربي الامريكي اليوم - كتب : عادل العدلاني**

في قلب ولاية ميشيغان تقع ديربورن، المدينة التي ازدهرت بهدوء لتصبح عاصمة القهوة النابضة بالحياة، حيث لا تحتاج إلى البحث عن "قهوة" على جوجل بمجرد وصولك إلى ديربورن لأن رائحة القهوة الطازجة التي تنتشر في الهواء و أصوت قرع الأكواب التي تتردد في كل زاوية ستأخذك إلى وجهتك. هذا التحول ليس مجرد انعكاس لإتجاه متزايد؛ بل هو شهادة على روح المجتمع وتنوعه وطاقته الريادية التي جعلت القهوة جزءاً لا يتجزأ من المشهد الثقافي والإقتصادي في ديربورن.

عندما يتجول المرء في شوارع ديربورن، يدرك بشكل جلي أن القهوة نسجت نفسها في نسيج المدينة. تنتشر المقاهي، كل منها بشخصيتها وسحرها المميزين، في كل مكان، وتقدم أكثر من مجرد جرعة من الكافيين. تعمل هذه المقاهي كمراكز إجتماعية، وتدعو السكان والزوار على حدٍ سواء للتجمع والتحدث والتواصل حول حب مشترك لهذا المشروب الشعبي. من الزوايا المريحة المليئة بالمقاعد الفخمة إلى المساحات الحديثة المزينة بديكور بسيط جذاب، تعكس تنوع المقاهي الهوية متعددة الثقافات للمدينة. يروي كل مقهى قصة، غالبًا ما تتأثر بتاريخ أصحابها، الذين يجلبون النكهات والتقاليد من جميع أنحاء العالم، مما يثري مشهد القهوة المحلي.

في جوهر نهضة القهوة في ديربورن، يوجد عدد كبير من السكان اليمنيين الأمريكيين، الذين أثروا بشكل عميق على مشهد القهوة المحلي. القهوة اليمنية، واحدة من أقدم الأصناف في العالم، تشتهر بنكهاتها المميزة وطرق تحضيرها التقليدية. في العديد من المقاهي المحلية، يتم الترحيب بالرواد برائحة القهوة الغنية التي يتم تحضيرها باستخدام "الدلة"، وهي وعاء تقليدي يضفي طعماً وميزة فريدة على المشروب. لا تحافظ هذه الطريقة على أصالة القهوة اليمنية فحسب، بل تعمل أيضاً كجسر ثقافي، يربط الأجيال ويدعو الأفراد للمشاركة في طقوس عريقة. يعزز الجانب المجتمعي لشرب القهوة بين الأمريكيين اليمنيين الشعور بالإنتماء، ويخلق مساحات تواصل حيث يتم تبادل القصص، وتتكون الصداقات على أكواب البخار.

إن وجود القهوة اليمنية في ديربورن ليس مجرد إشارة إلى التقاليد؛ بل هو احتفال بالهوية الثقافية والمرونة. ومع إزدهار المجتمع اليمني الأمريكي، إزدهرت أيضاً ثقافة القهوة، والتي تعد بمثابة شهادة على أهمية التراث في تشكيل التجارب المعاصرة. غالباً ما تتميز المقاهي المحلية بالقهوة اليمنية التقليدية إلى جانب المشروبات الحديثة القائمة على الإسبريسو، مما يخلق قائمة متنوعة تجذب الوافدين الجدد وأولئك الذين اعتزوا بهذه النكهات لسنوات. يعكس هذا المزيج من القديم والجديد الطبيعة الديناميكية لديربورن، حيث يتعايش التاريخ والإبداع بإنسجام.

يتميز مشهد القهوة في ديربورن بتنوع ملحوظ في المقاهي، حيث يساهم كل منها في شهرة المدينة كعاصمة للقهوة. من المقاهي المريحة المملوكة للعائلات إلى المقاهي الصاخبة التي تلبي احتياجات جمهور الشباب، فإن الخيارات كثيرة، مثل مقهى حراز، مقهى ديوان، بيت القهوة، قهوة قمرية اليمنية، قهوة شبام، قهوة آزال، مقهى جبل، مقهى فنجان، قهوة دلة والمزيد. تعطي العديد من هذه المقاهي الأولوية للجودة، وتستورد الحبوب من محامص أصلية وتؤكد على الممارسات الأخلاقية. في عصر أصبح المستهلكون على وعي متزايد بخياراتهم، تجسد مقاهي ديربورن إلتزاماً بالإستدامة والقيم الموجهة نحو المجتمع. ويتوافق هذا النهج مع الزبائن الذين لا يسعون فقط إلى الحصول على كوب رائع من القهوة ولكن أيضاً إلى تجربة تتوافق مع معتقداتهم الأخلاقية.

لا يمكن للمرء أن يناقش ثقافة القهوة في ديربورن دون الإعتراف بالدور المهم الذي تلعبه الشركات المحلية. لقد اغتنم رواد الأعمال الفرصة لخلق تجارب قهوة فريدة تلبي ذائقة المجتمع. ومع استمرار نمو الطلب على القهوة المتخصصة الأصلية، أصبحت المتاجر المحلية مراكز للإبداع والإبتكار. يجرب صانعو القهوة تقنيات التحضير، ويعرِّفون الزبائن على نكهات وطرق جديدة، في حين يقدمون أيضاً ورش عمل تعليمية حول تحضير القهوة. لا تعمل هذه المبادرات على تعزيز تجربة الزبائن فحسب، بل إنها تزرع أيضاً تقديراً أعمق لحرفة صنع القهوة.

إن الجانب المجتمعي لثقافة القهوة في ديربورن جدير بالملاحظة بشكل خاص. غالبًا ما تعمل المقاهي كمكان للتجمع حيث يجتمع السكان لتبادل أطراف الحديث والإحتفال بالإنجازات وتكوين العلاقات. تدعو أجواء هذه المقاهي الناس إلى البقاء، سواءً كانوا يتواصلون مع الأصدقاء، أو يعملون في مشاريع إبداعية، أو يستمتعون ببساطة بلحظة من الخلوة. في عالم رقمي متزايد، توفر هذه المساحات ملجأً ضرورياً للغاية للتفاعل الإجتماعي، مما يعزز فكرة أن القهوة ليست مجرد مشروب ولكنها حافز للتواصل.

إن الأحداث المجتمعية التي تركز على القهوة تعمل على تعزيز هذه الرابطة. حيث تستضيف المقاهي المحلية بشكل متكرر جلسات تذوق القهوة والعروض الفنية والاحتفالات الثقافية التي تدعو السكان إلى التفاعل مع جيرانهم ومعرفة المزيد عن تقاليد القهوة المتنوعة. تخلق هذه الأحداث فرصاً للتبادل الثقافي، مما يسمح للأفراد بتجربة ثراء تراث ديربورن مع الإستمتاع بالنكهات المتنوعة التي تقدمها القهوة. لا تعمل مثل هذه التجمعات على تعزيز ثقافة القهوة المحلية فحسب، بل إنها تعزز أيضاً الشعور بالفخر بالهوية الفريدة للمجتمع.

بالإضافة إلى ثرائها الثقافي، يحتضن مشهد القهوة في ديربورن روح الإبداع والتكيف. لقد وجد تزايد تكنولوجيا القهوة، بما في ذلك الآلات التي تقدم خدمة فردية وخيارات التحضير البارد، مكاناً في قلوب العديد من السكان. في حين أن طرق التحضير التقليدية تحتل مكانة مرموقة في المجتمع، فإن الراحة والتنوع الذي توفره المعدات الحديثة تعكس المشهد المتغير لإستهلاك القهوة. هذه القدرة على التكيف هي رمز لديربورن نفسها - المدينة التي تكرم جذورها بينما تحتضن المستقبل.

لا يمكن تجاهل التأثير الإقتصادي لثقافة القهوة في ديربورن. مع استمرار إزدهار صناعة القهوة، فإنها تساهم في خلق فرص العمل وريادة الأعمال المحلية. تتحول المقاهي إلى حاضنات للشركات الصغيرة، وتوفر فرص العمل وتعزز النمو الاقتصادي داخل المجتمع. ويعزز التآزر بين القهوة والتجارة من حيوية ديربورن بشكل عام، ويضعها كوجهةٍ لمحبي القهوة والمسافرين الذين يعشقون حب الإستطلاع على حد سواء. وبينما نستكشف ظهور ديربورن كعاصمة للقهوة، يصبح من الواضح أن ثقافة القهوة في المدينة هي نموذج مصغر لهويتها المتنوعة. وهي تعكس التفاعل بين التقاليد والإبتكار، والمجتمع والفردية، والتأثيرات المحلية والعالمية. كل كوب من القهوة يُقدم في ديربورن يجسد قصة - عن التراث، والتواصل، والقوة الدائمة لمشروب بسيط لجمع الناس معاً.

في عالم يتميز بشكل متزايد بالتغيرات السريعة والتفاعلات الرقمية، يقف مشهد القهوة في ديربورن كنموذج على أهمية المجتمع والتآزر. إنه يدعو كل من يسعى إلى لحظة من الراحة لتجربة دفء وثراء عروضه. مع توافد عشاق القهوة من مختلف أنحاء البلاد إلى ديربورن للإستمتاع بمشروباتها الفريدة، فإنهم لا يستمتعون فقط بتجربة حسية ممتعة، بل ويشاركون أيضاً في سرد يحتفي بالتنوع الثقافي والروح النابضة بالحياة في المدينة.

وأخيرًا، استحقت ديربورن بجدارة لقب عاصمة القهوة، ليس فقط لمشروباتها الإستثنائية ولكن أيضاً للأهمية الثقافية والروابط المجتمعية التي تعززها القهوة. إن ثقافة القهوة في المدينة هي إنعكاس لشعبها - المتنوع والمرن والمرتبط إرتباطًا عميقاً بتقاليدهم. ومع إستمرار ديربورن في التطور، سيظل مشهد القهوة بلا شك حجر الزاوية في هويتها، ويدعو الجميع للتجمع والمشاركة والإستمتاع بالنكهات الغنية للحياة، كوباً تلو الآخر.

**Dearborn - The Nation Press - By. Adel AlAdlani**

**In the heart of Michigan lies Dearborn, a city that has quietly blossomed into a vibrant coffee capital, where you don't need to search for "coffee" on Google once you are in Dearborn because the aroma of freshly brewed coffee wafting through the air and the clinking of cups resonating in every corner will take you to your destination. This transformation is not merely a reflection of a growing trend; it is a testament to the community's spirit, diversity, and entrepreneurial energy that has made coffee an integral part of Dearborn's cultural and economic landscape.**

As one traverses the streets of Dearborn, it becomes evident that coffee has woven itself into the city's fabric. Coffee shops, each with its distinct personality and charm, dot the landscape, offering more than just a caffeine fix. These establishments serve as social hubs, inviting residents and visitors alike to gather, converse, and connect over a shared love for this beloved beverage. From cozy corners filled with plush seating to modern spaces adorned with minimalist decor, the diversity of coffee shops mirrors the city's multicultural identity. Each cafe tells a story, often influenced by the backgrounds of their owners, who bring flavors and traditions from around the world, enriching the local coffee scene.

At the heart of Dearborn's coffee renaissance is its significant Yemeni American population, which has profoundly influenced the local coffee landscape. Yemeni coffee, one of the oldest varieties in the world, is celebrated for its distinct flavors and traditional preparation methods. In many local cafes, patrons are greeted with the rich aroma of coffee brewed using a "dallah," a traditional pot that imparts a unique taste and character to the beverage.

This method not only preserves the authenticity of Yemeni coffee but also serves as a cultural bridge, connecting generations and inviting individuals to partake in a time-honored ritual. The communal aspect of coffee drinking among Yemeni Americans fosters a sense of belonging, creating spaces where stories are shared, and friendships are formed over steaming cups.

The presence of Yemeni coffee in Dearborn is not merely a nod to tradition; it is a celebration of cultural identity and resilience. As the Yemeni American community has flourished, so too has its coffee culture, which serves as a testament to the importance of heritage in shaping contemporary experiences. Local cafes often feature traditional Yemeni coffee alongside modern espresso-based drinks, creating a diverse menu that appeals to both newcomers and those who have cherished these flavors for years. This blend of old and new reflects the dynamic nature of Dearborn, where history and innovation coexist harmoniously.

Dearborn's coffee scene is characterized by a remarkable diversity of establishments, each contributing to the city's reputation as a coffee capital. From cozy, family-owned cafes to bustling coffee shops that cater to a younger crowd, the options are plentiful such as, Haraz Coffee House, Diwan Café, Qahwah House, Qamaria Yemeni Coffee, Shibam Coffee, Azal Coffee, Jabal, Finjan Café, Dellah Coffee and more. Many of these establishments prioritize quality, sourcing beans from original roasters and emphasizing ethical practices. In an age where consumers are increasingly conscious of their choices, Dearborn's coffee shops embody a commitment to sustainability and community-oriented values. This approach resonates with patrons who seek not only a great cup of coffee but also an experience that aligns with their ethical beliefs.

One cannot discuss Dearborn's coffee culture without acknowledging the significant role of local businesses. Entrepreneurs have seized the opportunity to create unique coffee experiences that cater to the tastes and preferences of the community. As the demand for specialty coffee continues to grow, local shops have become hubs of creativity and innovation. Baristas experiment with brewing techniques, introducing patrons to new flavors and methods, while also offering educational workshops on coffee preparation. These initiatives not only enhance customer experience but also cultivate a deeper appreciation for the craft of coffee making.

The community aspect of Dearborn's coffee culture is particularly noteworthy. Coffee shops often serve as gathering places where residents come together to share conversations, celebrate milestones, and forge connections. The ambiance of these establishments invites people to linger, whether they are catching up with friends, working on creative projects, or simply enjoying a moment of solitude. In an increasingly digital world, these spaces provide a much-needed refuge for social interaction, reinforcing the idea that coffee is not just a beverage but a catalyst for connection.

Community events centered around coffee further strengthen this bond. Local cafes frequently host tastings, art shows, and cultural celebrations that invite residents to engage with their neighbors and learn more about diverse coffee traditions. These events create opportunities for cultural exchange, allowing individuals to experience the richness of Dearborn's heritage while enjoying the diverse flavors that coffee offers. Such gatherings not only enhance the local coffee culture but also foster a sense of pride in the community's unique identity.

In addition to its cultural richness, Dearborn's coffee scene embraces a spirit of innovation and adaptation. The rise of coffee technology, including single-serve machines and cold brew options, has found a place in the hearts of many residents. While traditional brewing methods hold a cherished spot in the community, the convenience and variety offered by modern equipment reflect the changing landscape of coffee consumption. This adaptability is emblematic of Dearborn itself—a city that honors its roots while embracing the future.

The economic impact of Dearborn's coffee culture cannot be overlooked. As the coffee industry continues to thrive, it contributes to job creation and local entrepreneurship. Coffee shops become incubators for small businesses, providing employment opportunities and fostering economic growth within the community. The synergy between coffee and commerce enhances the overall vibrancy of Dearborn, positioning it as a destination for coffee enthusiasts and curious travelers alike.

As we explore Dearborn's emergence as a coffee capital, it becomes evident that the city's coffee culture is a microcosm of its broader identity. It reflects the interplay between tradition and innovation, community and individuality, and local and global influences. Each cup of coffee served in Dearborn encapsulates a story—of heritage, of connection, and of the enduring power of a simple beverage to bring people together.

In a world increasingly defined by rapid change and digital interactions, Dearborn's coffee scene stands as a testament to the importance of community and connection. It invites all who seek a moment of respite to experience the warmth and richness of its offerings. As coffee lovers from across the nation flock to Dearborn to savor its unique brews, they not only indulge in a delightful sensory experience but also partake in a narrative that celebrates the city's cultural diversity and vibrant spirit.

Lastly, Dearborn has rightfully earned its title as a coffee capital, not just for its exceptional brews but for the cultural significance and community connections that coffee fosters. The city's coffee culture is a reflection of its people—diverse, resilient, and deeply connected to their traditions. As Dearborn continues to evolve, its coffee scene will undoubtedly remain a cornerstone of its identity, inviting all to gather, share, and savor the rich flavors of life, one cup at a time.

# 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**

### في دورتها الثامنة عشرة : مجلة العربي الأمريكي اليوم وشبكة الأمة برس العربية الأمريكية الإخبارية

# تعلنان الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد جون ترامب شخصية العام 2024

**كتب : عبدالناصر مجلي - الناشر ورئيس التحرير**

هذا فارس إشكالي ، ورجل واجه العالم، رغم حصاره داخليا وخارجيا ، ورغم محاولتي اغتيال إلا أنه لم يخف أو ينكسر أو يتراجع ، بكل كان يدوي بكلمته القوية والمزلزلة : "قتال قتال قتال" . تنكر له القريب والبعيد وبقي في الميدان وحده ، يواجه كل أعداء الذين حشدوا قواهم لتحطيمهم وجعله عبرة لمن يقف في وجوههم ، لكنه لم يهن ولم يتعثر ولم يتراجع بل كان مهاجما دائما ، فقد كان في قرارة قلبه الشجاع يعلم بأنه على موعد مع التاريخ ، وعلى موعد مع النصر العظيم ، وهكذا كان وهذا ماتم ..
انتصر عليهم جميعا ، وهاهو الان في القمة شامخا ، منتصرا تضج في قلبه روح امريكا العظيمة ، وتدوي حوله أناشيد الأمة الأمريكية العظيمة ، التي خرجت للتصويت له ، ولتقول للعالم أجمع : نحن اخترنا دونالد جون ترامب رئيسا لنا وقائدا للعالم.
وبعد دورة انتخابية حافلة بالتقلبات والمنعطفات غير المسبوقة ومحاولتي اغتيال، يعود الرئيس الأميركي المنتخب، دونالد ترامب، إلى البيت الأبيض مكللا بالغار ، بعدما استطاع الحصول على أصوات 312 صوتا من كبار الناخبين في المجمع الانتخابي. ليصبح الرئيس الـ47 محققا انتصارا ساحقا على منافسته كامالا هاريس.
ويُعرف ترامب بقصة حياة مثيرة بدءا من إمبراطورية العقارات وصولًا إلى دخوله عالم السياسة، حيث تم انتخابه رئيسًا للولايات المتحدة في عام 2016 .
نحن هنا لانتحدث عن قائد عادي ، بل عن زعيم كبير بحجم امريكا انتزع النصر انتزاعا بتوفيق من الله ، وعليه فإنه يشرفنا في مجلة (العربي الامريكي اليوم ) ، وموقع (الأمة برس العربي الامريكي الإخباري ) أن نعلن للعالم قيامنا بإعلان الرئيس الـ47 دونالد جون ترامب شخصية العام 2024 بدون منازع.
الرئيس ترامب ليس قديسا ولا ملاكا ، بل إنسانا عاديا وغير عادي ، و مقاتلا عنيدا وشرسا وشجاعا ونبيلا ، له كثير من الأخطاء وكثير من الايجابيات ، لكنه بل أدنى شك قائد حقيقي يعرف أسباب النصر فاشتغل عليها ، وعرف مكامن الهزيمة فابتعد عنها وتحاشاها ، ومد يده لجميع أبناء شعبه من مختلف الإثنيات والثقافات والأديان ، فنصروه وآزروه وانتصروا به وانتصر بهم ، ومن هذه الاثنيات كان العرب والمسلمون الامريكيون في المقدمة يتصدرهم اليمنيون الأمريكيون إعلاما (مجلة العربي الامريكي اليوم ، موقع الأمة برس الاخباري ، اذاعة صوت اليمن..صوت العربي الامريكي اليوم ) وقادة فحققنا به وحقق بنا المستحيل وصنعا تاريخا جديدا لنا ولأمريكا.
الجدير بالذكر أن دونالد ترمب أول رئيس أمريكي يواجه العزل من منصبه مرتين بسبب اتهامه بمحاولة انقلاب، إلا أن مجلس الشيوخ لم يتمكن من تأكيد عزله بسبب عدم توافر الأصوات اللازمة. وواجه خطر الحظر من الترشح للرئاسة مرة أخرى، لكنه تغلب على هذه العقبة بقرار المحكمة العليا لصالحه، ودخل السباق الرئاسي لعام 2024 وانتخب مرشحا للحزب الجمهوري.
لكن بدأت الأمور تتحرك تجاه ترمب عندما أعلن أمير غالب اليمني الامريكي، عمدة مدينة هامترامك بولاية ميشيغان في قرار شجاع وغير مسبوق تأييده للمرشح الجمهوري ترامب، الذي قدم كثيراً من الوعود بإحلال السلام في الشرق الأوسط، ما أكسبه تأييد الناخبين العرب. الا أن العرب الأميركيين يأملون أن تختلف ولايته القادمة عن الأولى، عندما أصدر حظر السفر إلى الولايات المتحدة الذي استهدف الدول ذات الأغلبية المسلمة.
وإذن فنحن صوتنا للأمل
وصوتنا للتغيير
وصوتنا للتاريخ
بصوت عال وشجاع : نحن العرب الامريكيون صرنا رقما صعبا في المعادلة الأمريكية اليوم ، انتصر الشرفاء من مجتمعنا العربي والامريكي المسلم وسقط الضعاف منا وجرفتهم رياح الخذلان بعد أن خانوا الأمانة في الوقوف مع مجتمعهم وجاليتهم وثقافتهم ودينهم.
انتصر الرئيس دونالد ترامب لأن أمريكا العظيمة أرادت إعلان تبرأوها بأعلى صوت ممن شارك ودعم قتلة أطفال غزة وقالت أمريكا العظيمة : هذه المذبحة وهذا التواطئ ليس باسمنا ولن نقبل به ولن يكون .

ليحفظ الله أمريكا

## فمن هو دونالد ترامب الذي وقف الجميع ضده فانتصر عليهم ؟

اجتاز تحديات عسيرة وحقق عودة تأريخية الرئيس ترمب.. مسيرة التحّدي تتوج بالعودة إلى البيت الأبيض

بعد دورة انتخابية حافلة بالتقلبات والمنعطفات غير المسبوقة ومحاولتي اغتيال، يعود الرئيس الأميركي المنتخب، دونالد ترامب، إلى البيت الأبيض بعدما استطاع الحصول على أصوات 312 صوتا بين كبار الناخبين في المجمع الانتخابي. ليصبح الرئيس الـ 47 محققا انتصارا ساحقا على منافسته كامالا هاريس.
ويُعرف ترامب بقصة حياة مثيرة بدءا من إمبراطورية العقارات وصولًا إلى دخوله عالم السياسة، حيث تم انتخابه رئيسًا للولايات المتحدة في عام 2016 وأصبح محط جدل بسبب قراراته السياسية والقضايا القانونية التي لا تزال تلاحقه حتى اليوم. وفقا لوكالة الاناضول.

## نشأه ترامب

ولد ترامب في مدينة نيويورك عام 1946، ودرس المرحلة الجامعية في قسم الاقتصاد بجامعة «بنسلفانيا» وتخرج فيها عام 1968. حيث بدأ حياته المهنية في عالم الأعمال وهو لا يزال طالباً في الكلية، إذ استثمر بمجال العقارات في فيلادلفيا، وبعد إكمال تعليمه الجامعي في عام 1968، عاد إلى نيويورك وانضم إلى والده وعمل معه بدوام كامل، بحسب تقارير صحفية.

## اقتحام عالم السياسة

بحلول عام 1987، بدأ ترامب في إثارة تلميحات حول ترشحه للرئاسة، وحاول لفترة وجيزة دخول سباق الرئاسيات عام 2000 مع حزب الإصلاح، ثم مرة أخرى في عام 2012 كجمهوري. ورغم عدم تمتعه بماضٍ سياسي الا انه نجح ترامب في اقتناص تذكرة الحزب الجمهوري الوحيدة للترشح للانتخابات الرئاسية عن الحزب، بعد انتخابات تمهيدية تغلب فيها على منافسه السناتور «تيد كروز» عضو مجلس الشيوخ عن ولاية تكساس.

ووفقاً لسيرته الذاتية، تعلَّم ترمب بناء العلاقات السياسية مع أصحاب المناصب من الديمقراطيين في مدينة نيويورك من والده، الذي استخدم الصداقات والمساهمات في الحملات الانتخابية، للحصول على معاملة تفضيلية من السياسيين الذين كان لهم تأثير على القوانين واللوائح التنظيمية والتصاريح والسياسات الضريبية التي كانت مرتبطة بمصالحه العقارية.

## ترشحه للرئاسة

في يونيو 2015، أعلن عن ترشحه للرئاسة في خطاب ألقاه في برج ترمب، وأدار حملته على أساس تعهد «بجعل أميركا عظيمة مرة أخرى»، وتحدث ضد الهجرة غير القانونية، وجماعات الضغط الحكومية، ووعد بخفض الضرائب، وإعادة التفاوض على الصفقات التجارية، وخلق ملايين الوظائف للعمال الأميركيين.
في مايو 2016، حسم ترمب ترشيح الحزب الجمهوري، متغلباً على 16 مرشحاً، وانسحاب منافسيه الأخيرين، تيد كروز وجون كاسيتش، من السباق، وفي 20 يوليو 2016، تم تسميته رسمياً مرشح الحزب الجمهوري خلال المؤتمر الوطني.
وفي الثامن من نوفمبر 2016، انتُخب رئيساً للولايات المتحدة بعد أكبر فوز ساحق في المجمع الانتخابي لمرشح جمهوري منذ 28 عاماً، إذ فاز بأكثر من 2600 مقاطعة على مستوى البلاد، وحصل على أصوات أكثر من 62 مليون أميركي، وهو أكبر عدد على الإطلاق لمرشح جمهوري.

## أول رئيس يواجه العزل

يعدّ دونالد ترمب أول رئيس أمريكي يواجه العزل من منصبه مرتين بسبب اتهامه بمحاولة انقلاب، إلا أن مجلس الشيوخ لم يتمكن من تأكيد عزله بسبب عدم توافر الأصوات اللازمة. وواجه خطر الحظر من الترشح للرئاسة مرة أخرى، لكنه تغلب على هذه العقبة بقرار المحكمة العليا لصالحه، ودخل السباق الرئاسي لعام 2024 وانتخب مرشحا للحزب الجمهوري.

## محاكمة ترمب

عُقدت أول محاكمة لترمب أمام مجلس الشيوخ من 21 إلى 31 يناير 2020، وجرت عملية التصويت على مادتي العزل في 5 فبراير 2020، ولم يصوت ثلثا أعضاء مجلس الشيوخ على الأقل على إدانة ترمب في أي من التصويتين (صوت 52 عضواً لصالح تبرئته من تهمة إساءة استخدام السلطة فيما صوت 48 عضوا ضده)، أما تهمة عرقلة عمل الكونجرس فصوت 53 عضواً لصالح تبرئة ترمب مقابل 47 عضواً ضده)، وبالتالي وجد مجلس الشيوخ أن الرئيس ترمب غير مذنب في مادتي العزل.

## محاولة العزل الثانية ٢.٢١

في انتخابات 2020 ادعى ترامب بوجود تزوير وأنه الفائز الحقيقي، ما أثار جدلا واسعا وساهم في وقوع أحداث غير مسبوقة في التاريخ الأمريكي، حيث حاول أنصار الحزب الجمهوري اقتحام مبنى الكونغرس في 6 يناير/ كانون الثاني 2021، ما أسفر عن مقتل أربعة متظاهرين وشرطي واحد، واعتقال مئات الأشخاص. بحسب ما ذكرته وسائل إعلامية أمريكية.

خسر دونالد ترمب الانتخابات الرئاسية لعام 2020 بفارق 7 ملايين صوت (46.9% مقابل 51.3% لبايدن) و232 مقابل 306 أصوات في المجمع الانتخابي، وانضم إلى مجموعة صغيرة نسبياً من الرؤساء الأميركيين الذين خدموا فترة واحدة ثم خسروا إعادة انتخابهم.

في 11 يناير 2021، قدم مجلس النواب قرار «رقم 24» لعزل الرئيس ترمب بناءً على مادة واحدة من مواد العزل، وهي المادة المتعلقة بالتحريض على العصيان، زاعماً أنه حرض على تمرد ضد حكومة الولايات المتحدة وقاد أحداث الشغب التي وقعت داخل مبنى الكابيتول. حيث قام مجلس النواب بتمرير القرار، وتلقى مجلس الشيوخ القرار في 25 يناير 2021، بعد أن أدى الرئيس بايدن اليمين الدستورية كرئيس، وأقيمت محاكمة عزل الرئيس ترمب الثانية في مجلس الشيوخ من 9 إلى 13 فبراير 2021.

## نشاط سياسي

ظل ترامب نشطاً سياسياً، وجمع التبرعات من المؤيدين، ونظم حملات لصالح مختلف المرشحين للمناصب قبل انتخابات التجديد النصفي لعام 2022، وانتقد بنشاط الرئيس بايدن والحزب الديمقراطي والجمهوريين الذين يعتبرهم غير مخلصين له أو لأجندة «جعل أمريكا عظيمة مرة أخرى». واستمر ترمب مرتبطاً بالحياة السياسية في الولايات المتحدة مسلطاً الأضواء عليه مجدداً مع احتمال عودته إلى الترشح للرئاسة في عام 2024.

## الترشح لانتخابات 2024

يجمع معظم المراقبين يدخل التاريخ كأول رئيس يجتاز تحديات عسيرة ويحقق عودة مذهلة ويغير مسار الحزب الجمهوري، الذي صارت له في هذه الانتخابات أيضا أغلبية مقاعد مجلسي الكونجرس. حيث أعلن ترمب في نوفمبر 2022، أنه سيترشح لنيل بطاقة الحزب الجمهوري في الانتخابات الرئاسية لعام 2024، ومع انطلاق الانتخابات التمهيدية الجمهورية لعام 2024، بدأ عازماً على نيل الترشيح. ورغم المنافسة، الا انه فاز بجميع الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري تقريباً، وأصبح المرشح الجمهوري في مارس 2024. وحظي ترمب 78 عاماً بترشيح الحزب الجمهوري، دون منافسة تُذْكر، لخوض غمار الانتخابات إذ تصدر استطلاعات الرأي، معززاً مكانته بأداء قوي في مناظرته الوحيدة هذا العام أمام جو بايدن 82 عاماً، الذي كان منافسه في بداية السباق الانتخابي.

## حملات تشويه

خلال السنوات الماضية واجه ترامب الحملات التي كانت تشوه صورته، واعتمد على مبدأ الهجوم والنيل من الخصوم، حيث خلقت له هذه القدرات حالة من الصمود والاستمرار والإصرار والعزيمة والإرادة. ورغم ما شهده ترامب وعاشه طوال السنوات الأخيرة، الا انه حقّق أعظم عودة سياسية في تاريخ الولايات المتحدة الحديث، بعد ما حصوله على الأصوات الانتخابية الكافية لهزيمة المرشحة الديمقراطية كامالا هاريس، والعودة إلى البيت الأبيض لولاية ثانية.

في السياق اعتبرت مجلة «نيوزويك» الأمريكية، فوز ترامب برئاسة الولايات المتحدة، بمثابة نهاية لفترة من المتاعب للمرشح الجمهوري، الذي رفض الاعتراف بالهزيمة قبل أربع سنوات.

## تصويت العرب والمسلمون

بدأت الأمور تتحرك تجاه ترمب عندما أعلن أمير غالب، عمدة مدينة هامترامك بولاية ميشيغان تأييده للمرشح الجمهوري ترامب، الذي قدّم كثيراً من الوعود بإحلال السلام في الشرق الأوسط، ما اكسبه تأييد الناخبين العرب. الا أن العرب الأميركيين يأملون أن تختلف ولايته القادمة عن الأولى، عندما أصدر حظر السفر إلى الولايات المتحدة الذي استهدف الدول ذات الأغلبية المسلمة.

## خطاب النصر

وفي خطاب النصر الكبير الذي ألقاه أمام أنصاره في فلوريدا، أطلق الرئيس الـ 47 لأميركا دعوة إلى الوحدة وحض الأميركيين على وضع الانقسامات التي سادت في السنوات الأربع الماضية جانبا، والمضي قدما إلى الأمام، قائلا إن «الله أنقذني لينقذ البلاد وسنغير أوضاعها».

شبكة الامة برس ومجلة العربي الأمريكي اليوم وراديو صوت اليمن..صوت العربي الأمريكي

## بقيادة المركز العربي الأمريكي للاعلام والثقافة :

# انتصار الإعلام الحر والمنصف الحقيقي على الاعلام المحلي والدولي في الرهان على فوز ترامب

**خاص - العربي الامريكي اليوم**

مرت التجربة الصحافية والإعلامية للجالية العربية في الولايات المتحدة منذ انطلاقها وعبر تاريخها بالعديد من التغيرات التي كثيرا ما أدت إلى تدهور العمل الصحفي والإعلامي وضعف الأداء نتيجة عوامل عدة منها سياسية، واقتصادية، ومالية، واجتماعية، ورغم تلك التحديات ظهرت العديد من الوسائل الإعلامية العربية القوية خلال السنوات الأخيرة، والتي كان لها دوراً كبيراً في نشر الوعي العام بالقضايا التي تهم الجمهور، بالإضافة الى تقوية الجالية وتعزيز تأثيرها في المجتمع الأمريكي، خاصة أن الإعلام الأمريكية الكبرى ذائعة الصيت لا تُتاح للصوت العربي المساحة الكافية، مما يؤثّر سلباً على حجم التعاطف مع القضايا التي تهم الجالية العربية وتدعمها كالقضية الفلسطينية.

وخلال السنوات الماضية استطاع الاعلام العربي الامريكي الحقيقي والمنصف الانتصار على الإعلام العربي داخل امريكا نفسه في كثير من القضايا التي أفردت لها مساحات كبيرة لتناولها وتغطيتها وايصال الرسالة الإعلامية الهادفة، من خلال القراءة الحقيقة للواقع والرؤية المعرفية للأوضاع وكيفية تناول القضايا بحيادية وبما يسهم في تعزيز الوعي المجتمعي تجاه مختلف القضايا.

في هذا السياق تمكّنت شبكة الأمة برس العربية الأمريكية الإخبارية ومجلة العربي الأمريكي اليوم وراديو صوت اليمن..صوت العربي الامريكي اليوم، من خلال ما تقدمه من إعلام مهني وشجاع ومنصف في التّغطية السياسية والإخبارية للشأن الأمريكي وأوضاع الجالية، والحرص على نقل تحديات وقضايا العرب الأمريكيين، ومناقشتها بطريقة بناءة. ونقل ما يحدث في العالمين العربي والإسلامي، من خلال تقديم مواد صحفية وإعلامية سياسية واقتصادية واجتماعية متعددة، يتم نشرها باللغتين العربية والإنجليزية.

### إعلام عربي قوي

وبحسب خبراء وإعلاميين، فان وجود إعلام عربي قوي في الولايات المتحدة، من شأنه أن يفرض على السياسيين الأمريكيين التحاور معه من أجل كسب أصوات الجالية العربية في الاستحقاقات الانتخابية المختلفة.

وأكدوا لـ" العربي الأمريكي اليوم" ان ذلك تجسّد في الانتخابات الامريكية، حيث اتحد صوت العرب الأمريكيين والمسلمين، ما أسهم في إنجاح حملتهم التي أثّرت بشكل كبير على نائبة الرئيس "هاريس"، بسبب تخاذله مع الحرب الإسرائيلية على غزة، ومع القضية الفلسطينية التي تُعد قضية أساسية بالنسبة للعرب الامريكيين والمسلمين.

وأضافوا:" الوسائل الإعلامية العربية الامريكية المستقلة والحرة تركّز بصورة كبيرة على أهمية

المشاركة السياسية والتصويت في الانتخابات حتى يكون للجالية العربية تأثير قوي في الانتخابات، سواء على مستوى الولايات أو على المستوى الفيدرالي، وحتى يضع المرشحون للرئاسة والكونغرس والمحليات الجالية في اعتبارهم ويسعون إلى تلبية مطالبها وتحقيق مصالحها.

## قراءة حقيقة للواقع

خلال الانتخابات الامريكية الأخيرة حرصت شبكة الأمة برس الإخبارية ومجلة العربي الأمريكي اليوم المستقلة وراديو صوت اليمن..صوت العربي الامريكي اليوم ، على تغطية الحملة ومن خلال القراءة الحقيقية للواقع والرؤية المعرفية للأحداث، واستطاعت هذه الوسيلة من المراهنة على فوز ترامب من خلال تغطيتها للأحداث والتغلب على رهان "الاعلام العربي" داخل امريكا والاعلام الأمريكي نفسه بخصوص فوز المرشح الجمهوري دونالد ترامب في الانتخابات، وبررت ذلك بصموده الشخصي وإخفاقات ونائبته التي كانت سر نجاحه في الفوز والعودة الى البيت الأبيض.

وحوّل التعامل الإعلامي العربي مع تغطية الانتخابات الأمريكية، أكدت الإعلامية والكاتبة اللبنانية راغدة درغام في تصريح نشرته وكالة الانباء الإماراتية:" الإعلام العربي بحاجة إلى بذل مزيد من الجهد للحصول على المعلومات وتحليلها وليس فقط ترديد ما تقوله وسائل الإعلام الأمريكية". مشيرة الى قدرة الصوت العربي على الوصول إلى المتلقي في الولايات المتحدة".

## أهمية الإعلام العربي الأمريكي

تمكن أهمية الإعلام العربي الأمريكي في الحفاظ على العادات والتقاليد وتعزيز الثقافة العربية والاسلامية، وتشكيل الرأي العام تجاه العديد من القضايا الثقافية والاجتماعيّة والسياسيّة بالإضافة الى تقديم صورة إيجابية عن العرب الأمريكيين، والحفاظ على هويتهم الثقافية، والحرص على حصول الجمهور العربي على مضامين إعلامية قادرة على تلبية حاجاتهم الثقافية والمعرفية، وهذا ماتمثله شبكة الأمة برس العربية الأمريكية الإخبارية ومجلة العربي الأمريكي اليوم وراديو صوت اليمن..صوت العربي الامريكي اليوم، بجدارة وتميز.

## دعم وتشجيع الإعلام الحرّ

رغم التطور الملحوظ الذي حدث لوسائل الإعلام العربي الامريكي خلال السنوات الماضية. الا أن هذا النجاح، لكي يتحقق لا بد من توفر عدداً من الشروط، في مقدمتها، دعم وتشجيع الإعلام الحر المستقل، وضمان أن يكون إعلاما مهنيا وموضوعيا يقدم رسالته بعيداً عن الأحزاب ومصالح الجهات التي تموله.
في هذا السياق انتهجت شبكة الأمة برس ومجلة العربي الأمريكي اليوم وراديو صوت اليمن..صوت العربي الامريكي اليوم، نهج المهنية والموضوعية والاستقلال ما اكسبها ثقة الجمهور العربي في أمريكا، والحرص على تقديم رسالة إعلامية قوية تضمن مكانتها وتأثيرها في المجتمع الأمريكي، من خلال اتباع اجندة تحريرية لا تتبع جهة او أخرى والسعي الى خلق نوع من التوازن وإعطاء مساحة أكبر لهامش حرية الرأي والتعبير.

## دور هام في تشكيل الراي العام

تلعب وسائل الاعلام دورًا حيويًا في دعم الديمقراطية الأمريكية من خلال تقديم معلومات موثوقة حول القضايا والمرشحين للانتخابات. ورغم انتشار الشائعات في العصر الرقمي، يظل الإعلام الحقيقي والمنصف مصدرًا لا غنى عنه للأخبار والمعلومات السياسية من خلال تقديم منظور محلي للقضايا، بالتالي يساعد الإعلام في تعزيز المشاركة

السياسية وضمان عملية انتخابية أكثر شفافية ونزاهة.
خلال الانتخابات الرئاسية الاخيرة لعب الاعلام العربي الأمريكي ممثلا في شبكة الأمة برس أول موقع عربي أمريكي إخباري يومي منذ العام 2006 و(مجلة العربي الأمريكي اليوم) الشهرية ، وراديو صوت اليمن..صوت العربي الامريكي اليوم الاسبوعي ، دوراً هاماً في تشكيل الرأي العام، بالإضافة إلى التأثير في اتجاهات تصويت النخبين العرب والمسلمين في الانتخابات، وحُسم الصراع الانتخابي لانتزاع مفاتيح البيت الأبيض لصالح المرشح الجمهوري دونالد ترامب، بعد أن حصل على 295 صوتا من أصوات المجمع الانتخابي. حيث ساهم الأمريكيون العرب والمسلمون بهذه النتائج بشكل أو بآخر، بعد ان صوتوا للمرشح الجمهوري، وكان تصويتهم عقابا لإدارة بايدن على دعمها لإسرائيل في العدوان على غزة وما نتج عنه من ارتكاب جرائم بحق المدنيين في القطاع وتدمير البنية التحتية.
في السياق استغلت حملة ترامب التي كانت نشيطة في المناطق التي يتواجد بها العرب لإقناعهم بالتصويت له وفعلا نجحت المهمة مستغلة الأوضاع في غزة ودعم بادين لإسرائيل. بالإضافة الى زيارة ترامب لمدينتي هامترامك وديربورن، حيث حصد إثر تواصله مع الجالية العربية والمسلمة تأييد رئيس البلدية في هامترامك اليمني الأمريكي الدكتور أمير غالب ، وهذا الامر ساعده للاقتراب أكثر من هذه الجالية والاستماع لمشاكلها واكتساب ثقتها، حيث واستطاع أن يقنع جزءا كبيرا من أفراد هذه الجالية بالتصويت له، بعد إصابتهم بالخيبة من إدارة بادين، خاصة بشأن طريقة ادارتها للأزمة في الشرق الأوسط.

## النظر بعين التفاؤل

ورغم ذلك ينظر عرب أمريكيون بعين التفاؤل إلى مستقبل هذه الأزمة. حيث ألمح رئيس بلدية هامترامك الدكتور أمير غالب ، إلى أن سياسة ترامب في الشرق الأوسط ستكون مخالفة لتلك التي انتهجها بايدن. وقال أثناء تجمع مع ظهور نتائج فوز ترامب. "وصلت الرسالة للناس بأن ترامب يسعى لإحلال السلام في الشرق الأوسط والعالم". مشيراً الى أن "ترامب سيحافظ على سياسته تجاه العرب والمهاجرين داخليا". ويضيف "أن هذه الجالية لم يكن لها أي خيار آخر غير التصويت لترامب"، بحكم الخيبة التي عبرت عنها في مرات عديدة أمام الفشل الذريع للإدارة الأمريكية في الضغط على تل أبيب لوقف نزيف الحرب في غزة ولبنان.

## وعد ترامب لليمنيين الأميركيين

واستهدف ترامب وحملته اليمنيين الأميركيين في ميشيغان ووعدهم بألا تمتد الحرب في الشرق الأوسط إلى اليمن، متعهداً بمزيد من الاستقرار لبلادهم.
واشارت تصريحات المجموعة اليمنية في مدينة هامترك وعمدة المدينة، أمير غالب، بعد لقائهم مع ترامب إلى أنه وعد بإنهاء الحرب على غزة وأنه يمثلهم فيما يخص الحفاظ على القيم الأسرية والمجتمعية.
الى ذلك توقع عمدة هامترامك الدكتور أمير غالب، أن يكون هناك تمثيل لليمنيين في إدارة الرئيس ترامب الجديدة. وأضاف خلال كلمة ألقاها أثناء لقاءه بعدد من أبناء الجالية اليمنية:" نتوقع أن يكون لنا تمثيل في إدارة ترامب هذا ما نسمعه وصرح ايضاً حتى لو لم يكن هناك تمثيل، فهذا ليس مهماً. مؤكداً:" نحن صنعنا إنجازاً للجالية اليمنية وسنحافظ عليه، وفي المستقبل الجميع سيكون بحاجة إلينا".

## اعلام متميز وقوي

يشار الى ان مجلة العربي الأمريكي اليوم وشبكة الأمة برس واذاعة صوت اليمن..صوت العربي الامريكي اليوم، تتصدر المشهد الإعلامي العربي في ولاية ميتشغان وفي عموم الولايات المتحدة، حيث اصبحت هذه الوسائل تمثل إعلاما متميزا وقويا ونوعيا، وتشكل دعامة إعلامية قوية للمجتمع اليمني والعربي الأمريكي والمسلم وكذلك للإعلام الأمريكي عامة.

اخيراً يبقى الجانب المشرق في مجال الإعلام الحر والمستقل في تشكيل خطاب إعلامي يتسق مع التطورات السياسية في كل منطقة، بعيد عن التحزب والاستقطاب والعمل على تقارب وجهات النظر من خلال نشر الثقافة والتوعية، بالإضافة إلى كسر حاجز الخوف والنمطية في طرح كافة المواضيع التي تهم المجتمع العربي.

# ترامب بخطاب النصر: أميركا ستدخل عصراً ذهبياً

خاطب الرئيس دونالد ترامب أنصاره من مقر حملته في فلوريدا، معلنا فوزه بالانتخابات الرئاسية الأميركية. وقال ترامب بخطاب النصر: «أميركا ستدخل عصرا ذهبيا»، مضيفاً بالقول: «حققنا نصرا سيسمح بجعل أميركا عظيمة مرة أخرى». وفقا لموقع الأمة برس.

وكانت محطة «فوكس نيوز» Fox News أعلنت فوز المرشح الجمهوري ترامب في الانتخابات الرئاسية، لتكون وسيلة الإعلام الأميركية الكبرى الوحيدة التي تعلن ذلك، بعد فوزه في ولايتي بنسيلفانيا وويسكنسن الأساسيتين. وكتبت «فوكس نيوز» في الصفحة الرئيسية على موقعها الإلكتروني «انتخاب دونالد ترامب الرئيس المقبل للولايات المتحدة».

واضاف الرئيس المنتخب بالقول: «نفوز في كل الولايات المتأرجحة وسنصل إلى 315 صوتا بالمجمع الانتخابي»، مشدداً على أنه فاز في التصويت الشعبي وفي الولايات المتأرجحة.

وقال ترامب: «سيطرنا على مقاعد مجلس الشيوخ في الولايات المتأرجحة.. سنحتفل بالسيطرة على مجلسي الشيوخ والنواب».

وبعد تهنئة نائب الرئيس دي فانس، قال ترامب: «سنحقق إنجازات عظيمة لبلدنا».

وكرر ترامب حديثه عن إغلاق الحدود بالقول: «سنغلق الحدود ولن نسمح باستمرار الهجرة غير الشرعية.. سنعيد المهاجرين غير الشرعيين إلى بلادهم».

وقال ترامب: سنقلب الأمور في أميركا رأسا على عقب وسنفعل ذلك بسرعة، مؤكداً أن «الأميركيين استعادوا السيطرة على بلدهم.. كل فئات المجتمع الأميركي صوتوا لي».

وأضاف: «سأجعل الجيش الأميركي قويا وسأوقف الحروب.. سنحقق النجاح معا وكانت رئاستي الأولى كذلك».

وشهدت العملية الانتخابية الأميركية تنافسا محتدما بين الديمقراطية هاريس والجمهوري ترامب في السباق إلى البيت الأبيض.

# Trump promises to end wars with a 'strong military'

**US President-elect Donald Trump on promised a "strong military", as he repeated his pledge to end the war between Russia and Ukraine.**

Trump, who campaigned on an "America First" foreign policy, has said previously that he wanted to strike a deal between Kyiv and Moscow, without giving details, and end bloodshed in the Middle East. According to The New Arab.

"We have to get back to a great country with low taxes and a strong military. We're going to fix our military, we did once and now we're going to have to do it again," he said at a gala organized by the America First Policy Institute at his Mar-a-Lago resort in Palm Beach, Florida.

"We're going to work on the Middle East and we're going to work very hard on Russia and Ukraine. It's got to stop," Trump added.

He also criticized the "big chunk" of US spending on Afghanistan, from where American troops withdrew in 2021 after two decades of fighting an insurgency by the Taliban, which returned to power that year.

Trump's re-election has the potential to upend the almost three-year conflict between Russia and Ukraine, throwing into question Washington's multibillion-dollar support for Kyiv, which is crucial to its defense.
The Republican said on the campaign trail that he could end the fighting within hours and has indicated he would talk directly with Russian President Vladimir Putin.

Trump has not said how he intends to strike a peace deal on Ukraine or what terms he would propose.

Trump has nominated Fox News host and National Guard veteran Pete Hegseth to lead the world's most powerful military as defense secretary, despite a slim CV.

If confirmed by the Senate, Hegseth would command around 3.4 million soldiers and civilians, and oversee an annual budget of about $850 billion.

The president-elect has entrusted Elon Musk, the world's richest man, with the task of proposing cuts of $2 trillion from the federal government's $7 trillion budget.

# بعد فوزه الكاسح بالانتخابات: لقاء «ودّي» بين بايدن وترامب

اتسّم اللقاء بين الرئيس الأميركي جو بايدن وخلفه المنتخب دونالد ترامب بـ«الاحترام» و«الودّ»، وفق ما أعلن البيت الأبيض الذي سيدخله ترامب في 20 كانون الثاني/يناير ليمضي فيه ولاية ثانية من أربع سنوات.
وقالت متحدثة باسم البيت الأبيض إن الاجتماع كان «لائقا جدا» و«وديّا جدا»، كما كان «مثمرا بطريقة مذهلة».
وكان ترامب غادر البيت الأبيض في مطلع العام 2021 مهزوما وغاضبا، وزاره اليوم رئيسا منتخبا حصد حزبه أيضا الأكثرية في مجلسي النواب والشيوخ.
وتصافح الرجلان في المكتب البيضاوي. وقال ترامب إن العملية الانتقالية ستكون «أسلس ما يمكن»، مضيفا «السياسة صعبة وليست عالما جميلا. لكن العالم جميل اليوم، وأنا أقدّر ذلك خير تقدير». بحسب وكالة «أ ف ب».
وقال بايدن الذي قال مرارا خلال السنوات الماضية عن ترامب إنه يشكّل خطرا على الديموقراطية، «سنفعل كل ما بوسعنا لنتأكد من أنكم ستحصلون على كل ما أنتم بحاجة اليه».

## - «عودة حميدة» -

وقدّم بايدن تهانيه الى ترامب، متمنيا له «عودة حميدة» الى البيت الابيض الذي شغله الملياردير الجمهوري بين عامي 2017 و2021.
ويُنظر إلى الزيارة على أنها نكسة للرئيس الديموقراطي الثمانيني الذي يعلم أن جزءا كبيرا من سجله السياسي قد يتبدّد على يد الفريق الذي يشكّله منافسه ويضمّ أسماء تتسّم بطابع راديكالي في مواقع بارزة. كما أنه متهم من بعض أعضاء الحزب الديموقراطي بأنه ساهم في فوز منافسه، بسبب تأخره في التنحي عن الترشح الى ولاية رئاسية ثانية لمصلحة كامالا هاريس.
بالنسبة لدونالد ترامب، كان اللقاء مع جو بايدن بمثابة ردّ اعتبار بعد هزيمة عام 2020، علما أنه لم ينظّم هو زيارة المجاملة التقليدية بينه وبين بايدن في العام 2020.
ويلاحق ترامب قضائيا بتهمة محاولة قلب نتائج الانتخابات الرئاسية التي فاز بها بايدن، وهو أول رئيس يحكم عليه جنائيا في قضية دفع مبالغ مالية لإسكات ممثلة إباحية سابقة قالت إنه كان على علاقة بها.
والتقى ترامب لدى وصوله الى البيت الأبيض السيدة الأولى جيل بايدن التي سلمته رسالة تهنئة الى زوجته ميلانيا ترامب. ولم ترافق هذه الأخيرة زوجها لسبب لم يعلن.

## - الفريق الرئاسي المقبل -

في هذا الوقت، واصل دونالد ترامب الإعلان عن أعضاء فريقه الرئاسي، ومعظمهم من المتشدّدين.
وأعلن ترامب تعيين ماركو روبيو وزيرا للخارجية. وجاء في بيان صادر عنه أن السناتور المعروف بمواقفه المناوئة للصين سيكون «مدافعا شرسا عن أمّتنا وصديقا حقيقيا لحلفائنا ومحاربا باسلا لا يتراجع أبدا في وجه أعدائنا».

كما سمّى مات غيتز المثير للجدل في منصب وزير العدل، معتبرا أنه «سيضع حدا لاستخدام إدارتنا» لأغراض سياسية.
وأكّد وعدا قطعه خلال حملته الانتخابية بتعيين أغنى أغنياء العالم إيلون ماسك على رأس وزارة «الكفاءة الحكومية» المستحدثة.
وأعلن الرئيس المنتخب أنه سيعهد إلى ماسك، رئيس شركة تيسلا ومنصة إكس الذي لعب دورا غير مسبوق في حملته الانتخابية، ورجل الأعمال فيفيك راماسوامي، مهمة قيادة الوزارة التي مهمتها خفض الهدر.

وقال ترامب في بيان «هذان الأميركيان الرائعان سيمهدان معا الطريق أمام إدارتي لتفكيك البيروقراطية الحكومية وتقليص الاجراءات التنظيمية المفرطة وخفض الهدر في النفقات وإعادة هيكلة الوكالات الفدرالية (...)، وهو أمر ضروري لحركة +إنقاذ أميركا+».
خلال الحملة، ألمح إيلون ماسك إلى أن وزارة «الكفاءة الحكومية» قد تجري اقتطاعات تصل إلى ألفي مليار دولار من الميزانية الفدرالية، وهو مبلغ يتجاوز ميزانيات الدفاع والتعليم والأمن الداخلي مجتمعة.
كما أن الاسم المختصر الذي اختير للهيئة «DOGE» أي Department of Government Efficiency (دائرة الكفاءة الحكومية)، يتضمن إشارة متعمدة إلى عملة «دوجكوين» Dogecoin المشفرة المفضلة لدى إيلون ماسك.
وفي دلالة على أهميته المكتسبة لدى دونالد ترامب، رافق إيلون ماسك الفائز في الانتخابات الرئاسية في مراحل عدة من هذا اليوم الطويل. وكان معه خلال زيارته الى مبنى الكابيتول.
وأعلن ترامب الأربعاء أيضا أنه سيكلّف تولسي غابرد، الجندية السابقة المنشقة عن الحزب الديموقراطي والمعروفة بمواقفها المؤيّدة لروسيا، رئاسة الإدارة الوطنية للاستخبارات الأميركية.
وشدّد جو بايدن أمام دونالد ترامب على أهمية الاستمرار في دعم أوكرانيا التي تخوض حربا مع روسيا، وفق ما قال مستشاره للأمن القومي جايك ساليفان.
وقال ساليفان إن بايدن شدّد أمام الرئيس المنتخب «على أن استمرار وقوف الولايات المتحدة إلى جانب أوكرانيا هو في صالح أمننا القومي».
وكان ترامب عيّن ثلاثة من مساعديه المقربين ليتولوا ملفات الأمم المتحدة والبيئة والهجرة.
وسيقود العلاقات الدولية في عهد ترامب الجديد «صقر» آخر، هو مايك والتز، في منصب مستشار الأمن القومي الذي يرتدي أهمية استراتيجية.
وفي ما يتعلق بالدفاع، أعلن دونالد ترامب أنه يريد تعيين بيت هيغسيث، وهو ضابط سابق في الجيش ومقدّم برامج حاليا في قناة «فوكس نيوز»، رئيسا للبنتاغون.
ومن المقرر أن تصبح حاكمة ولاية داكوتا الجنوبية كريستي نوم وزيرة للأمن الداخلي، وهي حقيبة تشمل الجمارك وحرس الحدود.
وكان ترامب اعتمد خلال حملته الانتخابية خطابا حادا وعد فيه بطرد جماعي للمهاجرين غير القانونيين وبتحوّل جذري في سياسات الحماية في المسائل الاقتصادية.

# Trump's return to power to change world trade

**President-elect Donald Trump's return to power will change world trade as his import tariffs and protectionist policies are expected to create a new balance.**
**Trump complained about bureaucracy in his first term despite making ambitious policy changes. For his second term, his presidential campaign centered around his "America First" strategy. He is poised to fulfill his promises much quicker this time around with the support of the Senate and the House of Representatives, both of which now have a Republican majority. According to Anadolu Agency.**

"The most beautiful word in the dictionary is tariff," Trump said, and it is his "favorite word," during an interview with Bloomberg in October, as he plans to impose a 60% tariff on Chinese imports and a general tariff of 10% - 20% on other imports to the US, which account for $3 trillion annually.
His protectionism is expected to isolate the US in global trade, as the changes could lead to long-term fluctuations in the American economy while weakening economic ties with US-allied countries and prompting them to retaliate.
Retaliation from major US trade partners, such as the EU, could lead to global trade and supply chain disruptions, giving rise to global inflation.
Trump's economic team, however, rejects the idea that additional tariffs would increase inflation in the US.
The trade war with China had a major effect in Trump's first term and it is estimated to deepen in his second due to rising tariffs on the country, tightening export restrictions and expanding measures, especially in the technology sector.
The US trade deficit against China was around $387 billion in 2018 but fell to $252 billion last year, largely due to the effect of tariffs.
Furthermore, the White House's potential disagreements with Beijing could also escalate supply chain disruptions.
As for other Asian countries, Trump aims to reduce the trade deficit via tariffs, as the US has a trade deficit with not only China but with Vietnam at $102.9 billion, Taiwan at $47.5 billion, Japan at $66.2 billion, India at $45.6 billion and Malaysia at $25.5 billion.
The chip war between the US and Asian countries, meanwhile is estimated to escalate in Trump's second term, as the President-elect accuses Taiwan of taking over almost the entire chip business in the US, while South Korea and Japan are also key players in the industry.
Vietnam's electronics exports may be targeted, as Chinese electronics products go through Vietnam to the US since 2018, while India could also be under the radar due to the large share of Chinese-made products in the country's technological exports.
As for the EU, the region's increasing dependence on the US market made it vulnerable to the potential shocks of Trump's protectionist policies. The US trade deficit with the EU amounted to $125 billion last year.
"They don't take our cars, they don't take our farm products, they sell millions and millions of cars in the United States," Trump said at an event in Pennsylvania on Oct. 29, regarding the EU. "No, no, no, they are going to have to pay a big price."
The EU's policies, such as support for Ukraine and green transformation, do not exactly align with the upcoming Trump administration's possible steps, which could endanger the strategic partnership between the region and the US, as protectionist trade policies may increase.
Trump's tariffs on the EU could force Brussels to retaliate and force a trade war.
Especially in high-export-dependent sectors for the EU, such as the automotive business, stricter conditions may appear in trade agreements or the EU may take measures to prevent sectors from being further affected.
Germany, Europe's largest economy, ran a $87 billion trade deficit with the US last year and is estimated to be further affected by Trump's protectionism.
As for Canada and Mexico, the US ran a trade deficit of about $41 billion and $162 billion, respectively, and tariffs are estimated to affect the two countries neighboring the US.
Trump is estimated to weaponize tariffs to pressure Mexico on immigration and take an aggressive stance in the 2026 review of the United States-Mexico-Canada Agreement (USMCA), which replaced the North American Free Trade Agreement (NAFTA) in 2020.
Higher tariffs on Mexican and Canadian imports to protect American industries could strain US ties with those countries.

# اليسار الأميركي يغرق في التضليل الإعلامي بعد فوز ترامب

بعد فوز دونالد ترامب في الانتخابات الرئاسية، تراجعت مزاعم اليمين الأميركي بشأن عمليات تزوير على شبكات التواصل الاجتماعي، فيما باشر اليسار تشارك نظريات مؤامرة تشكك في مصداقية الاقتراع.

وعلى شبكة «اكس» («تويتر» سابقا) و«ثريدز» التابعة لمجموعة «ميتا» («فيسبوك»)، انتشرت منشورات لا أساس لها من الصحة حول عمليات تزوير في ولايات رئيسية ومزاعم تتّهم دونالد ترامب بـ«الغشّ» في مواجهة كامالا هاريس. وفقا لوكالة أ ف ب.

ومنذ الخامس من تشرين الثاني/نوفمبر، يروّج بعض المستخدمين من اليسار لنظرية زائفة مفادها أن إيلون ماسك، وهو أثرى أثرياء العالم وصاحب «اكس» واليد اليمنى لترامب، استخدم نظامه لتوفير الإنترنت بالأقمار الاصطناعية «ستارلينك» لتزوير الانتخابات والتلاعب بعملية عدّ الأصوات.

ولا تزال هذه المنشورات، بالرغم من صعوبة تقييم نطاقها، أقلّ انتشارا من تلك التي روّج لها مستخدمون محافظون في أعقاب خسارة الملياردير الجمهوري الاستحقاق الانتخابي في 2020.
وصرّح دان براهمي مدير شركة «سيابرا» المتخصّصة في مكافحة التضليل الإعلامي «ما نلاحظه اليوم هو ازدياد في مزاعم التزوير الانتخابي من جانب اليسار، لا سيّما في الأيّام التي تلت مباشرة الاستحقاق، وهي ادعاءات تزيد من انتشارها شبكة من البوتات»، وهي حسابات روبوتية تشغّلها برامج معلوماتية.
ولفت إلى أن ذلك «خير دليل على أن تقنيات التضليل الإعلامي والتلاعب ليست حكرا على عقيدة سياسية واحدة، فهي تستخدم على نطاق واسع للتأثير في الرأي العام».
كاميلا
وخلافا لما كانت عليه الحال مع دونالد ترامب في 2020، لم يشكّك الحزب الديموقراطي في نتائج الانتخابات، إذ أقرّت كامالا هاريس بخسارتها وتعهّد الرئيس جو بايدن ببذل كلّ ما في وسعه كي يكون انتقال السلطة «سلميا ومنظّما».

غير أن الساعات التي تلت الإعلان عن النتائج شهدت انتشار وسم «كامالا لا ترضخي» («Do Not Concede Kamala») أكثر من 30 ألف مرّة على «اكس» مرفقا بكلمات مثل «احتيال» و«سرقة» و«تزوير»، وفق ما أفاد موقع «نيوزغارد».

وهي، بحسب «سيابرا»، «حملة تضليل إعلامي جدّ منسّقة» على «اكس» تروّج لفرضيات خاطئة انتشرت بداية على حسابات زائفة قبل أن تشاركها أخرى مؤثّرة.
وقد حرّف بعض المستخدمين عن قصد اسم المرشّحة الديموقراطية، كاتبين «كاميلا» بدلا من «كامالا»، للتهرّب من الرقابة التلقائية على المنصات وتأييد هذه النظريات.

ولفتت «سيابرا» إلى أن هذه الحيلة «تخفّض من احتمال إزالة المحتويات تلقائيا».

وأقرّ دان براهمي بأن «انتقال مزاعم التزوير الانتخابي في الفترة الأخيرة (من اليمين إلى اليسار) ينمّ عن هشاشة كبيرة» لدى طرفي الطيف السياسي.

وكشف أن «الروايات قد تبدأ بقناعات هامشية لكنها قد تطغى على الخطابات السياسية، بغض النظر عن التوجّه السياسي، إذا ما اجتمعت الظروف المؤاتية لذلك».

## الاستبداد والتعصّب

في العام 2020، اعتنق ناشطون يمينيون نظرية التزوير الانتخابي التي لم تثبت يوما إثر هزيمة دونالد ترامب. ودفعت تلك الفرضيات أنصار الرئيس الجمهوري إلى اقتحام مبنى الكابتول بعنف في 6 كانون الثاني/يناير 2021.

وهي بقيت قيد التداول لغاية الاستحقاق الانتخابي في 5 تشرين الثاني/نوفمبر، قبل أن يتقلّص انتشارها في ظلّ تأكيد فوز دونالد ترامب.

وصرّحت نورا بينافيديز المستشارة لدى منظمة «فري برس» غير الحكومية أن «نتائج الانتخابات هدّأت من روع اليمينيين المتنكرين للحقيقة، لكن ذلك لا يعني أن التضليل الإعلامي لم يعد يشكّل مشكلة أو أنه اختفى فجأة بأعجوبة».

وأشارت إلى أن «حرب المعلومات تزداد ضراوة وعندما نترك لها الوقت كي تتجذّر، تشكّل عنصرا أساسيا للدفع قدما بالاستبداد والتعصّب».

# ما الذي يريده الأميركيون من ترامب وما التحديات المنتظرة؟

مع الفوز الحاسم لدونالد ترامب بالانتخابات الرئاسية في الخامس من نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، يستعد الرئيس المنتظر لإجراء تغييرات سياسية شاملة داخل الولايات المتحدة الأميركية وخارجها.

ما الذي يريده الناخبون من الرئيس ترامب؟ وما التحديات المنتظرة؟ وما المقبول وغير المقبول عند أنصار ترامب في اليوم الأول من الرئاسة؟ وكيف كسب الرئيس القادم قلوب الناخبين الأميركيين السود؟

أجرى مركز بيو للدراسات والأبحاث، في أكتوبر/تشرين الأول 2024، دراسة لفهم آراء الأميركيين، بمن فيهم الناخبون المسجلون، بشأن الرئاسة الجديدة للبيت الأبيض وتوقعاتهم لها. وفقا لـ» الجزيرة نت».

وأظهرت الدراسة نسبا متزايدة للناخبين المؤيدين لترامب، الذين يرون أنه سيغير واشنطن للأفضل، بينما قال 12% فقط إنه لن يغير الأمور كثيرا.

كما رأى مؤيدو كامالا هاريس أن ترامب من المحتمل أن يغير الأمور، لكن 92% قالوا إن ترامب سيغير الأمور للأسوأ.

## الاقتصاد

كانت القضية الأهم بالنسبة للجمهوريين هي اقتصاد البلاد هذا العام، كما احتلت الهجرة المرتبة الثانية، إذ قال 82% إنها كانت مهمة جدا لتصويتهم، وهذه النسبة تشكل زيادة واضحة مقارنة بنتائج الاستطلاع الذي أجراه المركز في عام 2020، عندما أعرب نحو 61% من أنصار ترامب عن أنها مهمة جدا بالنسبة لهم.

## الهجرة

ومن القضايا الأقل أهمية لناخبي ترامب هي قضية التغير المناخي، فقد قال 11% فقط من المستطلعة آراؤهم إنها مهمة جدا، وكان الحال نفسه في قضية عدم المساواة العرقية والإثنية، وكانت قضية الإجهاض ذات أهمية لـ35% منهم.

أنصار ترامب المشاركين في الدراسة أبدوا رأيا موحدا بشأن عدة قضايا ثقافية.

## الاجهاض

ومن بين تلك القضايا التي اتفقوا عليها بشكل عام، قضية الجنس البيولوجي، واعتقد 92% منهم أنها غير قابلة للتغيير، وكان لـ7% فقط رأي آخر وهو أنه يمكن للشخص أن يكون رجلا أو امرأة حتى وإن كان ذلك مختلفا عن الجنس الذي وُلِد به، وفضل أغلب الناخبين امتلاك الأسلحة على أنه يزيد من الأمان أكثر مما ينقصه.

كيف رأى مؤيدو ترامب القضايا الثقافية الرئيسية قبل انتخابات 2024

وأظهرت الدراسة نسبة 83% من الناخبين، يرون أن نظام العدالة الجنائية لا يتعامل بقسوة كافية مع المجرمين.

كما زعم 75% من المستطلعة آراؤهم أن إرث العبودية يؤثر بشكل كبير على وضع الأشخاص السود في المجتمع الأميركي اليوم.

بالمقابل، عبر أغلبية أنصار هاريس عن آراء معارضة تماما لجميع القضايا سابقة الذكر.

وعند سؤال المشاركين في الدراسة عما إذا كانت المكاسب التي حققتها النساء في المجتمع قد جاءت على حساب الرجال، أجاب الأغلبية بـ»لا».

وكما يبدو في الاستطلاع أن الناخبين الأميركيين المناصرين لترامب لا يشعرون بالحماس لفصل الدين عن السياسات الحكومية، فقد أيدها 55%، مقابل 87% من أنصار هاريس الذين رأوا أن لا علاقة للدين في السياسة.

طالما اختلف الجمهوريون والديمقراطيون حول حجم ونطاق الحكومة، واستمر الخلاف حتى الدورة الانتخابية الأخيرة.

وبحسب الاستطلاع، فإن 72% من أنصار ترامب يعتقدون أن المساعدات المقدمة للفقراء تعود عليهم بالأذى أكثر من نفعها.

أنصار ترامب ينتقدون بشدة شبكة الأمان الحكومية لكنهم عارضوا تخفيضات في الضمان الاجتماعي وفي الوقت نفسه، عارضت أغلبية متقاربة من مؤيدي هاريس وترامب المستطلعة آراؤهم أي تخفيضات في برنامج الضمان الاجتماعي.

كان لدى الجمهوريين وجهات نظر سلبية بشأن الأوضاع الوطنية، وذلك قبل شهر واحد من الانتخابات، فقد كان 5% منهم فقط راضين عن الطريقة التي تسير بها الأمور في البلاد، وأظهر 9 من كل 10 قلقهم بشأن أسعار الغذاء والسلع الاستهلاكية، وكان مؤيدو هاريس غير راضين أيضا، لكن بدرجة أقل وبنسبة وصلت إلى 62%.

وكان التشاؤم الاقتصادي هذا العام واضحا في العديد من دول العالم، بما فيهم الولايات المتحدة، حيث بدت التقييمات السلبية للاقتصاد بين أعضاء الحزب غير الحاكم أعلى بكثير من مؤيدي الحزب الحاكم.

وقال 9 من كل 10 مؤيدين لترامب إنه واضح في سياساته خاصة في معالجة الهجرة غير القانونية وقضايا الاقتصاد والسياسة الخارجية، وإن هاريس أقل وضوحا في مواقفها، ورأوا أن الموضوع الوحيد الذي تأخر فيه ترامب هو الرعاية الصحية.

ما المقبول وغير المقبول عند أنصار ترامب في اليوم الأول من الرئاسة؟ ما رأي مؤيدي ترامب في بعض الخطوات غير المسبوقة التي اقترح أنه قد يتخذها في أيامه الأولى في المنصب؟ في الاستطلاع الذي أُجري في سبتمبر/أيلول:

توقع 58% من مؤيدي ترامب استخدام الأوامر التنفيذية في سياسته، إذا لم يتمكن من تمرير أولوياته عبر الكونغرس.

و54% قالوا إنه سيكون من المقبول لهم أن يأمر مسؤولي إنفاذ القانون الفدراليين بالتحقيق مع خصومه الديمقراطيين.

وفي الوقت نفسه، رفض 58% منهم إقالة العاملين في الحكومة؛ بسبب عدم الولاء له.

وبنسبة متطابقة رفض 57% من مؤيديه العفو عن أصدقائه ومؤيديه المدانين بالجرائم.

كما طالبت أغلبية كبيرة من الناخبين المشاركين ترامب بالتركيز على معالجة مخاوف جميع الأميركيين، لا المؤيدين له فقط، وطالبوه التعاون مع الحزب المعارض في الكونغرس.

# ارتفاع حصيلة العدوان الإسرائيلي على لبنانٍ إلى أكثر من 3583 قتيلا و 15 ألف جريحا

أعلنت وزارة الصحة اللبنانية، ارتفاع حصيلة ضحايا العدوان الإسرائيلي المتواصل على البلاد منذ 8 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، إلى أكثر من «3 آلاف و583 شهيدا و15 ألفا و244 جريحا».

وذكرت الوزارة أن أرقام الضحايا من الأطفال والنساء بلغت 905 قتلى و4 آلاف و43 جريحا، ومن الكوادر الصحية 214 قتيلا و321 جريحا. وفقا لوكالة الاناضول.

فيما استهدفت إسرائيل 94 من المراكز الطبية والإسعافية، و40 مستشفى، و249 من الآليات التابعة للقطاع الصحي، ونفذت اعتداءات على 67 مستشفى، و226 من الجمعيات الإسعافية، بحسب الوزارة.

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

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

# Hezbollah chief says it reviewed US truce proposal, cease-fire in Netanyahu's hands

**Hezbollah Secretary-General Naim Qassem said that his group submitted feedback on a US proposal to halt Israel's aggression against Lebanon, noting that a deal now depends on the Israeli response and the "seriousness" of Prime Minister Benjamin Netanyahu.**

In a televised address, Qassem pointed to Hezbollah's resilience on the battlefield, saying the group is prepared to inflict heavy losses on the Israeli military. He also made it clear that Hezbollah is not suspending its operations while awaiting the outcome of negotiations. According to Anadolu.

"We received the negotiation paper, reviewed it thoroughly and offered our feedback," Qassem said, adding that Lebanese Speaker of Parliament Nabih Berri also had comments, which were aligned with Hezbollah's position.

"These comments were presented to US envoy Amos Hochstein and were discussed in detail."

Qassem emphasized that Hezbollah would refrain from discussing the specifics of the proposed agreement until the negotiations proceed calmly.

He underscored that the success of the talks now depends on Israel's response to their feedback.

Qassem said Hezbollah's negotiation principles are based on two main demands: a complete and comprehensive cessation of hostilities and the preservation of Lebanon's sovereignty.

He rejected Netanyahu's claim that Hezbollah is negotiating "under fire," stressing that Israel is also under fire.

"We are operating on two fronts -- military operations and negotiations -- and we will not suspend military activity while awaiting the results of the talks," he said.

He added that Hezbollah remains firm in rejecting the notion that Israel could secure through negotiations what it failed to achieve on the battlefield.

As the US continues to support Israel's ongoing genocide in Lebanon and Gaza, Washington is mediating a cease-fire agreement between Tel Aviv and Hezbollah.

However, concerns have emerged in Lebanon about potential Israeli demands, particularly concerning Israel's request for freedom of movement for the Israeli army in Lebanon to respond to any violations of the cease-fire agreement.

Earlier Wednesday, after meeting with Speaker Berri for the second time in 24 hours, Hochstein spoke of "additional progress" in the cease-fire negotiations between Israel and Hezbollah.

He declined to go into details, saying only that "as planned, if we made progress, I would go to Israel to conduct further discussions there based on the talks here, and we'll see what we can achieve."

-Ready for long battle

Qassem also affirmed Hezbollah's readiness for a prolonged conflict, warning that the Israeli military would face significant losses as it advances into southern Lebanon.

"It's not important that the enemy enters one village or another; what matters is how many of them are killed and where our fighters confront them," he said.

He said Hezbollah's role is not to prevent the enemy's advance but to resist them wherever they move forward.

"The field will determine the outcome, and the results depend on what happens on the battlefield. The resistance is capable of fighting a long war," Qassem said.

"We will stay on the battlefield and fight no matter the cost, which will also be costly for the enemy," he added.

Qassem reaffirmed Hezbollah's "deterrence equation" with Israel, saying that Israel should have expected a Hezbollah strike on central Tel Aviv following its attack on central Beirut that led to the assassination of the group's media relations chief, Mohammad Afif.

He was referring to events, when Israeli media reported that five Israelis were injured and Ben Gurion Airport shut down due to explosions and fires in the greater Tel Aviv area.

The Israeli military acknowledged that a heavy missile launched from Lebanon hit the region, admitting failure in intercepting it.

This came one day after Hezbollah officially announced the death of Afif in an Israeli airstrike on the Ras al-Nabeh area in Beirut.

Israel has been engaged in cross-border warfare with Lebanon, launching an air campaign against what it claims are targets of the Hezbollah group in late September.

More than 3,550 people have been killed in the Israeli attacks, with over 15,100 injured and more than a million displaced since last October, according to Lebanese health authorities.

Israel expanded the conflict by launching a ground assault into southern Lebanon on Oct. 1 this year.

# قائد الجيش اللبناني: لن نترك الجنوب ونعمل بالتنسيق مع يونيفيل

شدد قائد الجيش اللبناني العماد جوزاف عون على أنّ قوات الجيش لا تزال منتشرة في الجنوب، ولن تتركه، مؤكداً العمل بالتنسيق مع قوّة الأمم المتحدة المؤقتة في لبنان (يونيفيل) ضمن إطار القرار 1701. ووجّه قائد الجيش اللبناني كلمة إلى العسكريين بمناسبة عيد الاستقلال الواحد والثمانين قال فيها «واحد وثمانون عاماً، هو العمر الحديث للبنان الذي تعود جذوره إلى آلاف السنين. نال وطن الأرز استقلاله بفضل أبنائه الذين اتّحدوا حينها على اختلاف انتماءاتهم، تحت راية علمهم للدفاع عن وطنهم وحمايته». بحسب «العربي الجديد».

وأضاف «كانوا أمثولة في الانتماء والحس الوطني، وبذلوا الدماء فداء للبنان، مترفّعين عن الطائفية والمذهبية. لبنان الجامع لكلّ مكوّناته، والوطن النهائي لكلّ اللبنانيين، توالت عليه الأزمات والحروب والانقسامات والتدخّلات، لكنّه بقي صامداً كصمود أرزه، عصيّاً على الأعداء والعابثين بأمنه واستقراره وفي طليعتهم العدو الإسرائيلي، وشاهدًا على عبرة راسخة في التاريخ وهي أنّ وحدة الشعوب وعزيمتها كفيلة بتحقيق الصمود والثبات».

وتابع عون «تحلّ ذكرى الاستقلال هذا العام، ووطننا يعاني من حرب تدميرية وهمجية يشنّها العدو الإسرائيلي منذ عام ونيّف، راح ضحيتها آلاف الشهداء والجرحى، وأسفرت عن تهجير أهلنا من قراهم وبلداتهم في الجنوب والبقاع وبيروت. وإذ يمعن العدو يومياً في انتهاكاته واعتداءاته، تتكثّف الاتصالات للتوصّل إلى وقف لإطلاق النار، يمنح وطننا هدوءًا يمهّد لعودة أهلنا في الجنوب إلى أرضهم، وباقي النازحين إلى منازلهم».

وأكد «لا يزال الجيش منتشراً في الجنوب حيث يقدّم العسكريون التضحيات ويستشهدون من أجل لبنان، ولن يتركه لأنّه جزء لا يتجزّأ من السيادة الوطنية، وهو يعمل بالتنسيق مع قوّة الأمم المتّحدة المؤقّتة في لبنان – يونيفيل ضمن إطار القرار 1701، كما يقف إلى جانب أهله وشعبه انطلاقاً من واجبه الوطني، ويواصل تنفيذ مهمّاته رغم الصعوبات والأخطار. ومنذ بدء نزوح أهلنا من الجنوب، بادرت المؤسسة العسكرية إلى التنسيق مع إدارات الدولة ومواكبة النازحين وبخاصة ذوي العسكريين، في حين سارعت دول شقيقة وصديقة إلى مدّ يد العون، كما فعل عدد كبير من اللبنانيين المحبّين والداعمين».

وأضاف عون «على خطّ مواز، يتابع الجيش تنفيذ مهمّاته على كامل الأراضي اللبنانية، متصدّياً لكلّ محاولات زعزعة الأمن والاستقرار لأن الوحدة الوطنية والسلم الأهلي على رأس أولوياته، وهما الخط الأحمر الذي لن يُسمح لأيٍّ كان بتجاوزه، علماً أنّ حماية الوطن والحفاظ عليه مسؤولية جامعة ومشتركة لكل اللبنانيين». وختم «إنّ الافتراءات وحملات التحريض التي يتعرّض لها الجيش لن تزيده إلّا صلابة وعزيمة وتماسكاً، لأنّ هذه المؤسسة التي تحظى بإجماع محلي ودولي، ستبقى على مبادئها والتزاماتها وواجباتها تجاه لبنان وشعبه بعيدًا عن أي حسابات ضيّقة».

من جهته، أكد رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي أنّ «اللبنانيين مصرّون رغم كل الظروف على إحياء ذكرى استقلالهم، لإيمانهم بما تحملُ لهم من معاني الحرية والسيادة والوحدة الوطنية، وبما تَبعَثُ في نفوسهم من رجاءٍ بغدٍ أفضل».

وشدد على أنّ «الجيش، الذي يستعد لتعزيز حضوره في الجنوب، يقدم التضحيات من أرواح ضباطه وعناصره زودا عن أرض الوطن وسيادته واستقلاله، معززاً بثقة اللبنانيين بأنه الأمل والمرتجى».

# المحكمة الجنائية الدولية تصدر أوامر اعتقال بحق نتنياهو وغالانت بتهمة ارتكاب جرائم حرب في غزة

أصدرت المحكمة الجنائية الدولية، مؤخرا، أوامر اعتقال بحق كل من رئيس حكومة الاحتلال الإسرائيلي بنيامين نتنياهو ووزير الأمن السابق يوآف غالانت بتهمة ارتكاب جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية في غزة.
وقالت المحكمة الجنائية في بيان إن الدائرة التمهيدية الأولى للمحكمة، «أصدرت بالإجماع قرارين برفض الطعون المقدمة من قبل إسرائيل بموجب المادتين 18 و19 من نظام روما الأساسي». وقال المتحدث باسم الفريق القانوني أمام المحكمة الجنائية للتلفزيون العربي إن قرار المحكمة بات ونهائي وغير قابل للطعن. وفقا لـ» العربي الجديد».

وجاء في بيان المحكمة أن «جرائم الحرب المزعومة ضد نتنياهو وغالانت تشمل استخدام التجويع سلاح حرب»، مضيفاً أن هناك «أسبابا منطقية» تدعو للاعتقاد بأن نتنياهو وغالانت أشرفا على هجمات على السكان المدنيين.
وقالت المحكمة الجنائية: «يتحمل كل منهما المسؤولية الجنائية عن الجرائم التالية باعتبارهما مشاركين في ارتكاب الأفعال بالاشتراك مع آخرين: جريمة الحرب المتمثلة في التجويع كأسلوب من أساليب الحرب؛ والجرائم ضد الإنسانية المتمثلة في القتل والاضطهاد وغير ذلك من الأفعال اللاإنسانية. كما وجدت الدائرة أسباباً معقولة للاعتقاد بأن السيد نتنياهو والسيد غالانت يتحملان المسؤولية الجنائية عن جريمة الحرب المتمثلة في توجيه هجوم متعمد ضد السكان المدنيين».
وأضافت أن المحكمة رأت أن «هناك أسبابًا معقولة للاعتقاد بأن كلا الفردين حرموا عمدًا وعن علم السكان المدنيين في غزة من أشياء لا غنى عنها لبقائهم، بما في ذلك الغذاء والماء والأدوية والإمدادات الطبية، فضلاً عن الوقود والكهرباء، من 8 أكتوبر/تشرين الأول 2023 إلى 20 مايو/أيار 2024 على الأقل»، مضيفة: «يستند هذا الاستنتاج إلى دور نتنياهو غالانت في إعاقة المساعدات الإنسانية في انتهاك للقانون الإنساني الدولي وفشلهما في تسهيل الإغاثة بكل الوسائل المتاحة لها. ووجدت الدائرة أن سلوكهما أدى إلى تعطيل قدرة المنظمات الإنسانية على توفير الغذاء والسلع الأساسية الأخرى للسكان المحتاجين في غزة. كما كان للقيود المذكورة أعلاه إلى جانب قطع الكهرباء وتقليص إمدادات الوقود تأثير شديد على توفر المياه في غزة وقدرة المستشفيات على تقديم الرعاية الطبية».

كما «لاحظت الدائرة أن القرارات التي تسمح أو تزيد من المساعدات الإنسانية إلى غزة كانت مشروطة في كثير من الأحيان. ولم يتم اتخاذها للوفاء بالتزامات إسرائيل بموجب القانون الإنساني الدولي أو لضمان تزويد السكان المدنيين في غزة بالسلع المحتاجة بشكل كاف. في الواقع، كانت هذه الإجراءات استجابة لضغوط المجتمع الدولي أو طلبات من الولايات المتحدة. وفي كل الأحوال، لم تكن الزيادات في المساعدات الإنسانية كافية لتحسين قدرة السكان على الوصول إلى السلع الأساسية»، وفق البيان.

ورأت المحكمة أنه «لا يمكن تحديد أي حاجة عسكرية واضحة أو مبرر آخر للقيود المفروضة على وصول عمليات الإغاثة الإنسانية». وقالت إن إسرائيل لم تسمح إلا بالحد الأدنى من المساعدات الإنسانية «على الرغم من التحذيرات والمناشدات التي وجهها، من بين جهات أخرى، مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة والأمين العام للأمم المتحدة والدول والمنظمات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني بشأن الوضع الإنساني في غزة».

وأضافت المحكمة الجنائية أنها وجدت «أسباباً معقولة» للاعتقاد بأن نتنياهو وغالانت يتحملان المسؤولية الجنائية عن جريمة الحرب المتمثلة في التجويع كأسلوب من أساليب الحرب، مشيرة إلى أن نقص الغذاء والماء والكهرباء والوقود والإمدادات الطبية المحددة، خلق ظروفاً معيشية من شأنها أن تؤدي إلى تدمير جزء من السكان المدنيين في غزة، مما أدى إلى وفاة المدنيين، بما في ذلك الأطفال بسبب سوء التغذية والجفاف. وأردفت أن «هناك أسباباً معقولة للاعتقاد بأن جريمة القتل ضد الإنسانية قد ارتكبت».

وتابع البيان أن «الشخصين (نتنياهو وغالانت) مسؤولين أيضاً عن إلحاق معاناة شديدة من خلال أفعال لاإنسانية بأشخاص يحتاجون إلى العلاج. وهذا يرقى إلى مستوى الجريمة ضد الإنسانية وأعمال غير إنسانية أخرى».
أضافت المحكمة أن «السلوك المذكور (استهداف المشافي) حرم جزءاً كبيراً من السكان المدنيين في غزة من حقوقهم الأساسية، بما في ذلك الحق في الحياة والصحة، وأن السكان كانوا مستهدفين على أساس سياسي و/أو وطني. وبالتالي وجدت الدائرة أن جريمة الاضطهاد قد ارتُكبت».
وخلصت المحكمة إلى «وجود أسباب معقولة» للاعتقاد بأن نتنياهو وغالانت «يتحملان المسؤولية الجنائية عن جريمة الحرب المتمثلة في توجيه هجمات متعمدة ضد السكان المدنيين في غزة. وعلى الرغم من وجود تدابير متاحة لهما لمنع أو قمع ارتكاب الجرائم أو ضمان إحالة الأمر إلى السلطات المختصة، فشلا في القيام بذلك».

## كريم خان يحث الدول على التعاون بشأن مذكرات الاعتقال

وإثر قرار المحكمة، حث كريم خان المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية في بيان، الدول الأعضاء وغير الأعضاء في المحكمة على التعاون بشأن مذكرات الاعتقال الصادرة بحق نتنياهو وغالانت، والقيادي في حركة المقاومة الإسلامية الفلسطينية (حماس) محمد الضيف.
المحكمة الجنائية توضح قراراتها بشأن طعون إسرائيلية إلى ذلك، وبخصوص طعون وطلبات قدمتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي، قالت المحكمة إن الدائرة استقبلت طلبين قدمتهما إسرائيل في 26 سبتمبر/أيلول 2024. في الطلب الأول، طعنت إسرائيل في اختصاص المحكمة بشأن الوضع في دولة فلسطين بشكل عام، وعلى «المواطنين الإسرائيليين» بشكل أكثر تحديدًا، على أساس المادة 19(2) من النظام الأساسي. وفي الطلب الثاني، طلبت إسرائيل من الدائرة أن تأمر الادعاء بتقديم إخطار جديد بشأن بدء التحقيق إلى سلطاتها بموجب المادة 18(1) من النظام الأساسي. كما طلبت إسرائيل من الدائرة وقف أي إجراءات أمام المحكمة في الحالة ذات الصلة، بما في ذلك النظر في طلبات إصدار أوامر اعتقال ضد نتنياهو وغالانت.

وقالت المحكمة فيما يتعلق بالطلب الأول، إن الدائرة لاحظت «أن قبول إسرائيل لاختصاص المحكمة ليس مطلوبًا، حيث يمكن للمحكمة ممارسة اختصاصها على أساس الاختصاص الإقليمي لفلسطين، كما حددته الدائرة التمهيدية الأولى في تشكيل سابق. وعلاوة على ذلك، اعتبرت الدائرة أنه بموجب المادة 19(1) من النظام الأساسي، لا يحق للدول الطعن في اختصاص المحكمة بموجب المادة 19(2) قبل إصدار أمر الاعتقال. وبالتالي فإن طعن إسرائيل سابق لأوانه».

كما رفضت الدائرة طلب إسرائيل بموجب المادة 18(1) من النظام الأساسي، وأشارت إلى أن «الادعاء أخطر إسرائيل ببدء التحقيق في عام 2021. وفي ذلك الوقت، وعلى الرغم من طلب التوضيح من جانب الادعاء، اختارت إسرائيل عدم متابعة أي طلب لتأجيل التحقيق». وعلاوة على ذلك، اعتبرت الدائرة أن معايير التحقيق في الموقف ظلت كما هي، ونتيجة لذلك، لم يكن هناك حاجة إلى إخطار جديد لدولة إسرائيل. وفي ضوء ذلك، وجد القضاة أنه لا يوجد سبب لوقف النظر في طلبات أوامر الاعتقال»، وفق بيان المحكمة.

# أوامر اعتقال نتنياهو وغالانت.. تباين غربي وترحيب عربي

رحبت دول ومنظمات وحركات عربية بإصدار المحكمة الجنائية الدولية مذكرتي اعتقال بحق رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، ووزير الدفاع المقال يوآف غالانت، بينما شهد الأمر تباينا أوروبيا بين الالتزام القضائي والحساسية السياسية. وفقا لـ» الجزيرة نت».
وبموجب قرار المحكمة التي لا تملك أفراد شرطة لتنفيذه، أصبحت الدول الأعضاء فيها ملزمة قانونا بتنفيذ الأمر الصادر أمس الخميس، باعتقال نتنياهو وغالانت إذا دخلا أراضيها، وتسليمهما إلى الجنائية الدولية لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقيهما، وذلك بتهم تتعلق بـ»ارتكاب جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية» خلال حرب الإبادة المتواصلة على قطاع غزة.

## إيطاليا: لا مساواة بين إسرائيل وحماس

من جهتها، علقت رئيسة الوزراء الإيطالية جورجيا ميلوني على مذكرات الاعتقال التي أصدرتها المحكمة الجنائية الدولية، قائلة إنه لا يمكن أن يكون هناك تكافؤ بين مسؤوليات إسرائيل وحركة المقاومة الإسلامية (حماس) في الحرب الدائرة في الشرق الأوسط.
وأضافت ميلوني في بيان: «سأبحث خلال الأيام القليلة المقبلة في الدوافع التي أدت إلى صدور قرار المحكمة الجنائية الدولية. الدوافع ينبغي أن تكون دائما موضوعية وليست سياسية».
وتابعت: «هناك نقطة واحدة ثابتة بالنسبة لهذه الحكومة: لا يمكن أن يكون هناك تكافؤ بين مسؤوليات دولة إسرائيل وحركة حماس الإرهابية»، وفق قولها.
كما أعلنت ميلوني أن وزراء خارجية مجموعة السبع سيناقشون خلال اجتماعهم قرب روما مذكرات التوقيف الصادرة عن المحكمة الجنائية الدولية.
وقالت في بيان إن «الرئاسة الإيطالية لمجموعة السبع تعتزم إدراج هذا الموضوع على جدول أعمال الاجتماع الوزاري المقبل الذي سيعقد في فيوجي بين 25 و26 نوفمبر/تشرين الثاني».

## بريطانيا: يمكن أن نعتقل نتنياهو

ولمحت الحكومة البريطانية إلى أن نتنياهو يمكن أن يتعرض للاعتقال بموجب مذكرة التوقيف الصادرة عن المحكمة الجنائية الدولية إذا سافر إلى المملكة المتحدة.
وقال المتحدث باسم رئيس الوزراء كير ستارمر للصحافيين: «هناك آلية قانونية واضحة ينبغي اتباعها. الحكومة كانت دائمة واضحة لجهة أنها ستفي بالتزاماتها القانونية».
وأضاف: «ستفي المملكة المتحدة دائما بالتزاماتها القانونية كما هو منصوص عليه في القوانين المحلية والقانون الدولي»، لكنه رفض الإدلاء برأي محدد في شأن رئيس الوزراء الاسرائيلي.

## ألمانيا: من الصعب اعتقال الإسرائيليين

في السياق ذاته، قال شتيفن هيبشترايت المتحدث باسم الحكومة الألمانية، إن الحكومة ستدرس بعناية مذكرتي الاعتقال اللذين أصدرتهما المحكمة الجنائية الدولية بحق نتنياهو وغالانت، لكنها لن تخطو خطوات أخرى حتى تكون هناك بالفعل زيارة لألمانيا.
وأضاف هيبشترايت: «أجد صعوبة في تخيل أننا سنجري اعتقالات على هذا الأساس»، مشيرا إلى أنه كان من الضروري توضيح المسائل القانونية المتعلقة بمذكرتي الاعتقال.
كما قال إن موقف الحكومة الألمانية بشأن تسليم أسلحة إلى إسرائيل لم يتغير بعد إصدار مذكرتي الاعتقال ولا يزال خاضعا لتقييم كل حالة على حدة.

## لبنان: قرار مهم

ورحب لبنان في بيان لوزارة الخارجية، بهذا «القرار القضائي المهم»، مؤكدا أنه «يعيد الاعتبار للشرعية الدولية ولمفهوم العدالة والقوانين الدولية، لا سيما القانون الدولي الإنساني، ويوفر مظلة ثقة وأمان للشعوب حول العالم، بوجود مؤسسات ومحاكم دولية فاعلة وذات مصداقية».
وأضافت الخارجية أن القرار «يشكل خطوة أساسية نحو تحقيق العدالة، وإدانة واضحة لما ارتكبته إسرائيل من جرائم بحق المدنيين، كما يثبت أن زمن الإفلات من المحاسبة والعقاب على الجرائم قد ولى».

## الجزائر: خطوة هامة

بدورها، رحبت الجزائر في بيان لوزارة الخارجية، بقرار المحكمة واعتبرته «خطوة هامة وتقدما ملموسا نحو إنهاء عقود من الحصانة وإفلات المحتل الإسرائيلي من المساءلة والمحاسبة والمعاقبة».
وأهابت الوزارة بأعضاء المجموعة الدولية، «لا سيما الدول الأعضاء في المحكمة الجنائية الدولية اتخاذ التدابير المطلوبة والضرورية بغرض تنفيذ مذكرتي الاعتقال، وتمكين العدالة الدولية من أخذ مجراها».

## العراق: قرار تاريخي

من جهتها، وصفت الحكومة العراقية، قرار المحكمة الجنائية الدولية بأنه «تاريخي وعادل، ومنصف لضحايا الإبادة الإسرائيلية في قطاع غزة ولبنان».
وقال متحدث الحكومة باسم العوادي، في بيان: «تثمن الحكومة العراقية الموقف الشجاع والعادل الذي اتخذته المحكمة الجنائية الدولية، ضد نتنياهو وغالانت».
وأضاف أن «هذا القرار التاريخي يؤكد أنه مهما تمادى الظلم وحاول أن يستمر فإن العدالة والحق سيقفان بوجهه ويمنعانه من أن يسود العالم».
كما اعتبر العوادي، القرار «إنصافا لدماء الأبرياء والشهداء الذين ارتقوا خلال الحرب الإجرامية (الإبادة)، التي يشنها الكيان الصهيوني منذ أكثر من عام على غزة ولبنان».

## الأردن: لا للانتقائية

وفي السياق، قال وزير الخارجية الأردني أيمن الصفدي إن «هذه القرارات يجب أن تحترم وتنفذ، فالشعب الفلسطيني يستحق العدالة، والمؤسسات القانونية وجدت لتحاسب».
وأضاف في تصريحات «لا يمكن للمجتمع الدولي أن يكون انتقائيا في قبول قرارات ورفض أخرى، وليواجه بكل مسؤولية ما قام به».
وأشار الصفدي إلى أنه «يجب أن يكون القرار رسالة للمجتمع الدولي بالتحرك بخطوات عملية لوقف مجازر غزة».

## منظمة التعاون الإسلامي: إنهاء الإفلات من العقاب

على مستوى المنظمات، رحبت منظمة التعاون الإسلامي بقرار الجنائية الدولية واعتبرت «هذه الخطوة المهمة تساهم في إنهاء حالة الإفلات من العقاب التي يتمتع بها الاحتلال الإسرائيلي منذ عقود».
وأشارت المنظمة في بيان أمس الخميس، إلى أن «هذا القرار يشكل انتصارا للشرعية الدولية»، مؤكدة «ضرورة احترامه وتنفيذه من قبل المجتمع الدولي برمته».

## جامعة الدول العربية: لا سلام من دون عدالة

من جانبه، قال الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط «أحيي قرار المحكمة الجنائية الدولية بشأن توقيف رئيس حكومة الاحتلال ووزير دفاعه».
وأكد في منشور على حسابه الرسمي بمنصة إكس، أن العدالة هي السبيل الحقيقي لتحقيق السلام، وأنه من دونها لن يتحقق.

واعتبر أبو الغيط أن «الترحيب الدولي بهذه الخطوة يعكس رفضا دوليا عارما لجرائم الحرب الإسرائيلية المستمرة ورغبة في إيقافها عند حدها بأي شكل».

وفي 20 مايو/أيار الماضي، طلب المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية كريم خان، إصدار مذكرتي اعتقال بحق نتنياهو وغالانت لمسؤوليتهما عن «جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية» ارتكبها الجيش الإسرائيلي بغزة منذ السابع من أكتوبر/تشرين الأول 2023.
كما طلب خان مرة أخرى في أغسطس/آب الماضي من المحكمة سرعة إصدار مذكرات اعتقال بحق نتنياهو وغالانت.
ويدعم أميركي ترتكب إسرائيل منذ السابع من أكتوبر/تشرين الأول 2023، إبادة جماعية في غزة خلفت أكثر من 148 ألفا بين شهيد وجريح من الفلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين، في إحدى أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم.

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

# ICC issues arrest warrants for Netanyahu, Gallant over Gaza war

**In a landmark move, the International Criminal Court announced it had issued arrest warrants for Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu and former Defense Minister Yoav Gallant over war crimes it accuses them of carrying out in Palestinian territories, including Gaza.According to Anadolu.**

The Hague court's Pre-Trial Chamber I said it "issued warrants of arrest for two individuals, Mr Benjamin Netanyahu and Mr Yoav Gallant, for crimes against humanity and war crimes committed from at least 8 October 2023 until at least 20 May 2024, the day the Prosecution filed the applications for warrants of arrest."

In so doing, it also unanimously rejected challenges by Israel under articles 18 and 19 of the Rome Statute, it said in a statement.

On their alleged crimes, the court said it "found reasonable grounds" to believe that Netanyahu and Gallant "each bear criminal responsibility for the following crimes as co-perpetrators for committing the acts jointly with others: the war crime of starvation as a method of warfare; and the crimes against humanity of murder, persecution, and other inhumane acts.»

The warrants come as Israel's genocidal offensive in Gaza recently entered its second year, having already killed some 44,000 Palestinians, most of them women and children, and injured over 103,000 others.

The Israeli onslaught has displaced almost the entire population of the territory amid an ongoing and deliberate blockade that has led to severe shortages of food, clean water, and medicine, pushing the population to the brink of starvation.

# وضع إنساني كارثي في غزة وأزمة المخابز تتفاقم

تصاعدت المطالب في الأمم المتحدة مؤخراً، لاتخاذ إجراءات تخفف من حدة الأزمة الإنسانية في قطاع غزة، وسط تحذيرات من توقف معظم المخابز التي يدعمها الشركاء الإنسانيون.

ودعت المندوبة البريطانية في مجلس الأمن الدولي باربرا ودوورد إسرائيل إلى احترام القانون الإنساني الدولي، وطالبتها باتخاذ إجراءات عاجلة للتخفيف من حدة الأزمة الإنسانية في غزة. وفقا لـ» الجزيرة نت».

وعبرت عن أسفها لفشل مجلس الأمن في التوصل إلى إجماع بشأن مشروع قرار يطالب بوقف إطلاق نار فوري وغير مشروط ودائم في غزة.

وقالت ودوورد إن المساعدات التي تصل إلى المدنيين غير كافية تماما للتخفيف من حدة ما وصفتها بالكارثة في غزة.

## أزمة المخابز

من جهته، حذر المتحدث باسم الأمين العام للأمم المتحدة ستيفان دوجاريك من خطر توقف أغلب مخابز القطاع عن إنتاج الخبز، محملا إسرائيل المسؤولية.

وقال دوجاريك إن 7 مخابز فقط من أصل 19 مخبزا يدعمها الشركاء الإنسانيون في غزة ما زالت تعمل، مبررا تعطل البقية عن العمل بالهجمات والعراقيل الإسرائيلية.

ولفت دوجاريك في مؤتمره الصحفي، إلى ضرورة الانتباه للوضع الإنساني لسكان غزة الذين يكافحون من أجل البقاء في ظل العدوان الإسرائيلي.

وأشار دوجاريك إلى أن 4 من هذه المخابز موجودة في مدينة غزة، 2 منها في دير البلح (وسط)، والأخير في منطقة خان يونس (جنوب)، وذكر أن مخزون الدقيق في هذه المخابز سينفد قريبا.

## إسرائيل مسؤولة

وبيّن دوجاريك أن السبب وراء توقف معظم المخابز عن العمل هو منع إسرائيل وصول المواد الضرورية إليها. وشدد على أن التأخير في إيصال الوقود يشكل مشكلة في إنتاج الخبز، كما هو الحال في العديد من القضايا الأخرى.

وقال دوجاريك إن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (أوتشا) «يحذر من أن المخابز، التي تشكل شريان حياة لمئات الآلاف من الفلسطينيين الجياع أو الذين يعانون من الجوع في قطاع غزة، أصبحت على وشك الإغلاق بسبب نقص الوقود».

وبدعم أميركي تشن إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023 حربا على غزة خلفت أكثر من 148 ألف شهيد وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين، في إحدى أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم.

وتواصل إسرائيل مجازرها متجاهلة قرار مجلس الأمن بإنهائها فورا وأوامر محكمة العدل الدولية باتخاذ تدابير لمنع أعمال الإبادة الجماعية وتحسين الوضع الإنساني الكارثي في غزة.

# سكان غزة يبنون مساكن من ركام وطين علها تقيهم برد الشتاء

في قطاع غزة الذي دمرته الحرب المستمرة منذ أكثر من عام وأعادته 70 عاما إلى الوراء، يقوم فلسطينيون بترميم منازلهم بما تيسر من مواد تحسبا من برد الشتاء.

وسط الأنقاض يخلط عبد الرحمن أبو عنزة الطين بالماء وبيديه يوزع الخليط لبناء جدار جديد بالحجارة المتبقية من منزله الذي سُوي بالأرض.
ويقول وهو يعتمر قبعة ليحمي نفسه من أشعة الشمس في يوم خريفي «كان منزلنا قديما جدا ويعود إلى عام 1936».
وصرح لوكالة فرانس برس «تمكنا من جمع هذه الحجارة لإعادة بناء جدار يحمينا ومن ثم سنعيد بناء المنزل بأكمله».

وتنتشر من حوله مبان لم يتم الانتهاء من تشييدها بعد ولكنها تضررت بسبب الحرب الدائرة بين إسرائيل وحركة حماس منذ أكثر من عام.

وتماما مثل عبد الرحمن أبو عنزة، يستخدم العديد من سكان مدينة خان يونس الواقعة جنوب قطاع غزة، الوسائل الضئيلة المتاحة لترميم منازلهم مع بدء انخفاض درجات الحرارة.
ويتذكر كثيرون كيف غمرت في الشتاء الماضي مياه الأمطار خيام آلاف النازحين بسبب القتال، مما جعلهم يرتجفون في ليالي القطاع الساحلي عالية الرطوبة.

## - «حياة بدائية» -

قبل الحرب، كانت مواد البناء بالكاد تصل إلى قطاع غزة بعد أن فرضت السلطات الإسرائيلية قيودا صارمة على استيراد الأسمنت خشية من أن تستخدمه الجماعات المسلحة لبناء الأنفاق.

وحاليا أصبحت هذه المواد محظورة كليا، ودعت العديد من منظمات الإغاثة الدولية منذ الصيف إلى إدراجها مجددا على قائمة المواد المصرح بها تحسبا للبرد القادم.

من جهته يقول محمد شانينو «ليس هناك اسمنت، فالبديل، رجعنا إلى ما قبل 70 سنة، لأيام اجدادنا للطين، وبنينا بالطين».

ويضيف مشيرا إلى منزله المؤلف من ثلاث طبقات الذي تحول إلى ركام «الطين جيد ونحن مستعدون لنعيش (بمساكن مبنية بالطين) 20 سنة».

ويتابع «أعادونا إلى حياة بدائية. إلى 60 أو 70 سنة خلت».

ويقول هذا الفلسطيني صاحب اللحية البيضاء إنه استعاد حوالي 700 قطعة حجرية من منزله السابق لإعادة بناء غرفة واحدة أصغر حجما يعيش فيها الآن مع جميع أفراد الأسرة.
ويوضح «يقول أولادي إن الجو أكثر دفئا من داخل الخيمة».

ولبناء السقف استخدم شانينو الصفائح المعدنية والقماش المشمع، وترك في الجدار فتحة كبيرة هي بمثابة نافذة تغطيها ستارة رقيقة.
ولكن الجدران المتصدعة لا تصد الرياح التي تتسلل عبرها وتعصف بالغرفة من كل حدب وصوب.

## - براعة خارقة -

على مواقع التواصل الاجتماعي، تتم مشاركة مقاطع فيديو لأعمال البناء هذه للتعامل مع الوضع الإنساني المأساوي في غزة، للإشادة ببراعة سكان غزة المشهود لها بعد الحروب المتكررة التي شهدها القطاع.

وفي التعليقات، يستحضر البعض بين الإعجاب والمرارة، عبارة منسوبة للزعيم الفلسطيني الراحل ياسر عرفات عن صمود شعبه «يا جبل ما يهزك ريح، يا شعب الجبارين».

في غزة، لا تنخفض درجات الحرارة في فصل الشتاء عن 6 درجات مئوية، لكن معدلات الرطوبة تشكل التحدي الرئيسي وتتسرب عبر الملابس التي لا تجف في مثل هذه الظروف المعيشية الهشة.

تؤكد مجموعة Global Shelter Cluster غير الحكومية العاملة في مجال الإيواء، في توصياتها الخاصة بفصل الشتاء «عندما يكون الأمر ممكنا فإن ترميم المنازل الموجودة هو النهج الأكثر فعالية لأن ذلك يسمح بإعادة بناء حاجز حراري موجود أصلا».

وقبل بعض سكان قطاع غزة منذ زمن بفكرة العيش في منازل موقتة بسبب نقص مواد البناء.

وتشير نداء الجرن وهي حافية القدمين، إلى الملجأ المتواضع الذي تسكن فيه. وتقول «هذه الغرفة مبنية من حجارة اخذناها من البيوت التي تهدمت واستصلحنا منها وبنيناها بالطين حتى نعيش».

الأمة
www.thenationpress.net
MY mental wellness
DWIHN
إذاعة صوت اليمن
مجلة العربي الأمريكي اليوم
WWW.ARAB AMERICAN TODAY.NET
سياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة
THE ARAB AMERICAN TODAY magazine

# 85% of Agricultural Land Damaged by Floods in Yemen

**Floods that recently hit Yemen have damaged approximately 85% of agricultural land ,resulting in crop loss and livelihood destruction ,the United States Agency for International Development) USAID (said in a factsheet on the humanitarian situation in the country.**

The Agency said that flooding during recent months significantly disrupted the country's agricultural sector ,adversely affecting approximately 279,400 livestock ,and exacerbating food and health concerns among vulnerable population .According to Asharq Al-Awsat - English.

Also ,heavy rainfall associated with flooding and landslides during Yemen's two annual rainy seasons had affected nearly 938,000people between March and August ,31 according to USAID.

It said floodwaters have damaged health care and water ,sanitation ,and hygiene) WASH (infrastructure ,increasing the risk of waterborne diseases and the current cholera outbreak.

A recent United Nations report released on November,2024 ,7 indicates that cholera cases in Yemen have surged to approximately 219,000 since the beginning of this year until October .20

According to USAID ,the floods have exacerbated already dire food security and malnutrition conditions across Yemen ,including among households in southern Yemen projected to experience Emergency levels or worse of acute food insecurity through January.2025

US Funding

The Agency reported that the total humanitarian funding provided by the US government as of September 30 reached more than 733.5$ million this year ,most of it 691.2$) million (provided by USAID's Bureau for Humanitarian Assistance) USAID/BHA ,(while the US Department of State's Bureau of Population ,Refugees ,and Migration provided 42.3$ million to meet the basic needs of millions of vulnerable people.

It said BHA assistance will be distributed to a number of UN agencies and partner organizations ,most notably the World Food Program) WFP ,(to finance food assistance ,cash transfers and therapeutic foods provided by the WFP to address acute food insecurity in Yemen.

Also 140$ ,million will be allocated for food assistance in addition to water ,sanitation ,and hygiene in 13 Yemeni governorates.

USAID and BHA partners will distribute assistance to vulnerable households ,including conflict-affected ,newly displaced, and other at-risk households ,to help meet basic needs and develop linkages with longer-term programs ,the Agency said.

# الرئيس اليمني: تقوية الموقف الفلسطيني يبدأ بموقف عربي موحد يشمل ردع المليشيات الارهابية

جدد فخامة الرئيس رشاد محمد العليمي رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني موقف اليمن الثابت الى جانب الشعب الفلسطيني، ودعم حقه المشروع في مقاومة الاحتلال، وإقامة دولته المستقلة، مشددا في ذات الوقت على ان تقوية الموقف الوطني الفلسطيني، وتعزيز فرص حل الدولتين، انما يبدأ بتقوية الموقف العربي، وتعزيز تماسكه الداخلي، وردع المليشيات المسلحة في المنطقة، وفقا لـ(سبأ).

كما أكد الرئيس اليمني في كلمة امام قمة المتابعة العربية الاسلامية التي انعقدت اليوم الاثنين في الرياض، ادانة اليمن للعدوان الإسرائيلي على لبنان، وتأييدها الكامل لمساعي حكومته من اجل وقف دائم لإطلاق النار، وتعزيز دور مؤسساتها الوطنية، وتمكينها من فرض سيادتها على كامل أراضيها وفقا لقرارات الشرعية الدولية.

وقال ان ردع السلوك الإسرائيلي العدواني لا يمكن له ان يتحقق عبر حروب بالوكالة، وانما من خلال حل النزاعات، والخلافات البينية، ودعم الدولة العربية الوطنية وهويتها وسلمها الاجتماعي في مواجهة المليشيات المسلحة، وتطبيق قرارات الشرعية الدولية دون انتقاء، او تسويف.

وفي هذا السياق، جدد الرئيس العليمي موقف الحكومة اليمنية الرافض لممارسات المليشيات الحوثية الارهابية التي فاقمت من تدهور الأوضاع الاقتصادية، والمعيشية لشعوب المنطقة، وقادت الى عسكرة البحار والمياه الاقليمية خدمة للمصالح والاطماع التوسعية العدائية في المنطقة.

ونوه رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني بالتراكم الاستراتيجي الذي حققته القمة العربية الإسلامية المشتركة على مدى العام الماضي، عبر تأطير العمل العربي الإسلامي التكاملي، وترسيخ مبدأ حل الدولتين، ومنحه مزيدا من الزخم السياسي والدبلوماسي، وحشد التأييد الدولي لصالحه بما يلبي تطلعات الشعب الفلسطيني، وصموده الاسطوري.

وقال ان اللجنة الوزارية التي شكلت قبل عام نجحت في تعزيز الحضور الدبلوماسي غير المسبوق للقضية الفلسطينية في المحافل الدولية، وهو ما توج بإقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة انضمام فلسطين بصفتها دولة عضو في المنظمة الاممية، وصولا الى اعلان المملكة العربية السعودية بالتعاون مع الشركاء الدوليين، إطلاق التحالف الدولي لتنفيذ حل الدولتين.

اضاف» لقد أسست القمة العربية الإسلامية المشتركة، نهجا مغايرا في العمل الديبلوماسي الدولي، يقوم على التراكم والتكامل، والواقعية، وهو النهج الذي من شأنه ان يكبح مشاريع التوسع، والهيمنة، والعنف.

واكد فخامة الرئيس العليمي اهمية العمل على تعزيز هذه التجربة، والاستفادة من آلياتها الجماعية بصورة أكبر، بما يسهم في تسريع عمليات التكامل الإقليمي، والدولي لحماية مصالح شعوبنا وامنها القومي.

ودعا بهذا الخصوص الى توسيع الجهود الحميدة للدبلوماسية العربية، وتفعيل مجلس السلم والامن العربي، وشبكة الأمان العربية، ودمجها بشكل تكاملي مع جهود اللجنة الوزارية المشتركة، بحيث لا تقتصر مهامها على القضية الفلسطينية المركزية، بل تمتد في الوقت نفسه لمعالجة الملفات الإقليمية في بلدان الحروب والنزاعات المسلحة، ودعم جهود بناء السلام، وتحفيز مشاريع المعرفة، وإعادة الاعمار.

# زعيم الحوثيين: استهدافنا لحاملة الطائرات أفشل أكبر عملية جوية عدائية على بلدنا

قال زعيم جماعة "أنصار الله"، في اليمن، عبد الملك الحُوثي، إن الغارات الأمريكية على محافظات متعددة في اليمن لم يكن "لها أي تأثير على القدرات العسكرية لبلدنا"، نافيًا بذلك ما جاء، في بيان القيادة المركزية الأمريكية، مؤخراً، والذي أفاد بأن الغارات الأخيرة استهدفت منشآت وأنظمة أسلحة تابعة للحوثيين.
واعتبر الحوثي أن استهدافهم، مؤخرًا، لحاملة الطائرات "أبراهام لينكولن" والمدمرتين الأمريكيتين في البحرين العربي والأحمر، قد أفشل عملية عدائية ضدهم. بحسب» القدس العربي».

وقال، في خطاب متلفز، بثته قناة المسيرة الفضائية التابعة للجماعة: "تم تنفيذ العملية البحرية في وقت كان يحضّر الأمريكي لتنفيذ أكبر عملية جوية عدوانية على بلدنا في تلك الليلة منذ إعلانه للعدوان، الذي يساند فيه العدو الإسرائيلي".
وأوضح أن "العملية التي كان يحضّر لها الأمريكي فشلت، وفي نفس الوقت أصبح في موقف الدفاع، وهربت حاملة الطائرات لمئات الأميال"، مشيرًا إلى أن "حاملة الطائرات الأمريكية "لينكولن" في أقصى البحر العربي هربت لمئات الأميال بعد الاستهداف لها".
وقال الحوثي: "وصل في بعض الحالات أن تتحرك حاملة الطائرات الأمريكية على مقربة من بعض السواحل الإفريقية خوفًا من الاستهداف"، متوعدًا باستهدافها في حال اقترابها من البحر الأحمر، قائلًا: "لو أراد الأمريكي أن يقدّم حاملة الطائرات إلى البحر الأحمر فهو سيقربها أكثر لاستهدافها، وإذا أراد أن يتجرأ على ذلك فليجرب".
وقال زعيم الجماعة، التي تسيطر على معظم شمال ووسط اليمن: "لم يصد قرار باستهداف حاملة الطائرات الأمريكية في أي بلد من بلدان العالم كما فعل اليمن".
وذكر أن عملياتهم العسكرية، في هذا الأسبوع "نُفذت بـ29 صاروخًا باليستيًا ومجنحًا وطائرة مسيّرة". وأكدَّ أنه "طالما الإسرائيلي مستمر في عدوانه، الذي يشترك معه فيه الأمريكي على قطاع غزة وعلى الشعب اللبناني، فنحن مستمرون في عملياتنا".
وقال عبدالملك الحوثي: "الأمريكي يعتبر نفسه معنيًا بالإسناد للعدو الإسرائيلي في جرائمه وعدوانه وإبادته للشعب الفلسطيني، ونحن نعتبر مناصرتنا للشعب الفلسطيني واجبًا بكل الاعتبارات".

ويستهدف الحوثيون منذ نوفمبر/ تشرين الثاني 2023م، بالصواريخ والطائرات المسيّرة، السفن المرتبطة أو المتجهة إلى إسرائيل، وذلك

"تضامنًا مع غزة"، التي تتعرض لعدوان إسرائيلي بدعم أمريكي، منذ السابع من أكتوبر/ تشرين الأول 2023. كما ينفذون، بالموازاة، عمليات بالصواريخ والطائرات المسيّرة في عمق فلسطين المحتلة ضد أهداف إسرائيلية.
وبهدف ردع عملياتهم البحرية، يشن تحالف أمريكي بريطاني منذ 12 يناير/ كانون الثاني الماضي ضربات صاروخية وغارات جوية على أهداف في اليمن يقول التحالف إنها للحوثيين. وردًا على ذلك، أعلن الحوثيون اعتبار السفن الأمريكية والبريطانية أهدافًا عسكرية.
في السياق، أعلنت القيادة العسكرية الأمريكية الوسطى (سنتكوم)، أنها استهدفت، خلال يومي 9 و10 نوفمبر، منشآت وأنظمة أسلحة حوثية.
وقالت، في بيان، إن قواتها "نفذت سلسلة من الضربات الجوية الدقيقة على عدة منشآت لتخزين الأسلحة في مناطق خاضعة لسيطرة الحوثيين في اليمن خلال يومي 9 و10 نوفمبر/ تشرين الثاني".
وذكر أن "هذه المنشآت تحتوي على مجموعة من الأسلحة التقليدية المتقدمة التي يستخدمها الحوثيون لاستهداف السفن العسكرية والمدنية الأمريكية والدولية التي تُبحر في المياه الدولية في البحر الأحمر وخليج عدن".
وأشار البيان
إلى أن "العملية شملت مشاركة قوات من سلاح الجو والبحرية الأمريكية، بما في ذلك طائرة إف35- سي".
وقال: "تم تنفيذ هذه العملية الاستباقية ردًا على الهجمات المتكررة وغير القانونية من قبل الحوثيين على الشحن التجاري الدولي، وكذلك على سفن تابعة للولايات المتحدة، والتحالف، والسفن التجارية في البحر الأحمر ومضيق باب المندب وخليج عدن، وتهدف إلى تقليص قدرة الحوثيين على تهديد الشركاء الإقليميين".
ونفذت المقاتلات الأمريكية والبريطانية مؤخراً موجات يومية متوالية من الغارات الجوية على محافظات صنعاء وعمران والحُديدة والبيضاء وصعدة.
وفي تعليق حوثي على تهديدات أمريكية بعواقب على "هجمات الحوثيين المتهورة وغير القانونية"، قال عضو المكتب السياسي لـ"أنصار الله"، حسين العزي، في "تدوينة": "أي تصعيد أمريكي جديد سيستدعي بالتأكيد تصعيدًا يمنيًا كبيرًا وطويل الأمد، والقوانين التي تلغي حق اليمنيين في الدفاع عن بلادهم هي قوانين غير محترمة، ولا تعترف بها صنعاء بالمطلق".

# مبادرتان أميركيتان لتعزيز حماية التراث الثقافي في اليمن

أعلنت السفارة الأميركية لدى اليمن عن دعم مبادرتين تهدفان إلى حماية التراث الثقافي اليمني والحفاظ عليه، تتضمن الأولى ترميم قلعة تاريخية في مدينة تعز، والثانية لمكافحة الاتجار غير المشروع للممتلكات الثقافية، وذلك في سياق التزام الولايات المتحدة الدائم بحماية الهوية التاريخية والثقافية لليمن في ظل التحديات المستمرة.
وأوضحت السفارة في بيان أنها أطلقت بالشراكة مع وزارة الثقافة اليمنية، مشروعاً مهماً لترميم قلعة القاهرة التاريخية في تعز، بتمويل من صندوق سفراء الولايات المتحدة للحفاظ على التراث الثقافي، إذ ستركز المبادرة على ترميم المناطق الرئيسية وإعادة بناء متحف القلعة الذي دمر أثناء الحرب. وفقا لـ «الشرق الأوسط».
ونقل البيان عن السفير الأميركي لدى اليمن، ستيفن فاجن، قوله: «إن هذه القلعة ليست مجرد موقع تذكاري؛ بل هي رمز لتاريخ اليمن الغني والمتنوع وصموده الثقافي»، مؤكداً أن الحفاظ على قلعة القاهرة يضمن للأجيال القادمة من اليمنيين الوصول إلى تاريخهم وتراثهم المشترك.
وسلط السفير فاجن الضوء أيضاً على الروح التعاونية وراء هذا المشروع، قائلاً: «أتقدم بخالص امتناني لوزارة الثقافة، والسلطة المحلية والمكاتب التنفيذية في محافظة تعز، ولشركائنا الملتزمين بتنفيذ المشروع».

ويدعم صندوق السفراء الأميركي للحفاظ على التراث الثقافي، الذي أنشأه الكونغرس في عام 2001؛ لحماية المواقع الثقافية والآثار والتعابير التقليدية في جميع أنحاء العالم. ومنذ إنشائه، دعم الصندوق أكثر من 1000 مشروع للحفاظ على التراث الثقافي في أكثر من 130 دولة، بما في ذلك اليمن.
وسبق للصندوق -بحسب بيان السفارة- المساعدة في ترميم مواقع ذات أهمية تاريخية مثل منارة عدن، ودار الضيافة في مدينة زبيد المدرجة على قائمة التراث العالمي، وقصر عشة الطيني التاريخي في تريم، والحفاظ على اللوحات الجدارية في مسجد المدرسة العامرية في محافظة البيضاء الذي يعود تاريخه إلى القرن السادس عشر الميلادي.
الاتجار غير المشروع
أفادت السفارة الأميركية لدى اليمن بأنها وبدعم من منحة تنفيذ اتفاقية الممتلكات الثقافية، بصدد إطلاق مشروع آخر يهدف إلى منع الاتجار غير المشروع بالتراث الثقافي اليمني.
وأوضحت أن هذه المبادرة، بالتعاون مع وزارتي الثقافة والداخلية اليمنيتين، ستساعد في إنشاء وحدة إنفاذ قانون متخصصة لمكافحة الاتجار غير المشروع بالممتلكات الثقافية، وسيوفر المشروع برامج بناء القدرات، وتعزيز التعاون الإقليمي والدولي، وتبني إشراك المجتمع المحلي من خلال الحملات التثقيفية والتوعية العامة.
ونقل البيان عن السفير فاجن قوله: «إن التزامنا المشترك بالحفاظ على التراث الثقافي اليمني للأجيال القادمة. ويشرفنا أن نعمل جنباً إلى جنب مع الحكومة اليمنية في هذا العمل الحيوي لحماية التراث التاريخي والثقافي اليمني».
وتستند هذه المبادرة الأميركية إلى اتفاقية الملكية الثقافية بين الولايات المتحدة واليمن الموقعة في أغسطس (آب) 2023، التي تفرض قيوداً أميركية على استيراد المواد الثقافية اليمنية، مما يعزز التعاون الثنائي في الحفاظ على التراث.
وأكدت سفارة واشنطن لدى اليمن أن المبادرتين تسلطان الضوء على الدور الحاسم الذي يلعبه التراث الثقافي في النسيج الاجتماعي والاقتصادي لليمن، والأهمية العالمية للحفاظ على الإرث التاريخي الغني للبلاد، وقالت إن بعثة الولايات المتحدة في اليمن ستظل ثابتة في التزامها بحماية وتعزيز التراث الثقافي اليمني لصالح الأجيال القادمة.

## اليمن أمام تحديات جديدة:

# التحركات الأممية الأخيرة هل تستطيع إحداث اختراق في جدار الأزمة اليمنية واستئناف مسار التسوية؟

أحمد الأغبري

**تشهد أروقة الأزمة اليمنية، في الآونة الأخيرة، لقاءات بعضها معلنة، والبعض الآخر غير معلن، وبعضها ستشهده الأيام القليلة المقبلة، تتعلق جميعها بمحاولة أممية لإنعاش مفاوضات عملية السلام في اليمن، وإمكانية العودة بمسار التسوية إلى ما كان عليه المشهد عند إعلان التوافق على خريطة الطريق في ديسمبر / كانون الأول الماضي.**

إلا أن ذلك لم يعد من السهولة بمكان، في نظر بعض المراقبين، في ظل التعقيدات التي فرضتها مستجدات الأحداث في المنطقة، وما ترتب عليها من مواقف وضعت مفاوضات السلام في اليمن أمام تحديات جديدة، مما يقتضي، أولًا، حدوث تحول حقيقي في المواقف الإقليمية والدولية يدفع بجهود التسوية قدمًا نحو طي صفحة الحرب في اليمن من خلال خريطة الطريق، وإن كان هذا ما زال من الصعب التكهن بإمكانية حدوثه، في القريب المنظور، وفق أصحاب هذا الرأي. لكن رأيًا آخر يعتقد أن ثمة اعتزامًا إقليميًا لتجاوز حالة الجمود الراهنة بمعزل عن الموقف الدولي والأمريكي تحديدًا، في ظل ما يشهده البلد من تدهور كبير في الحالة المعيشية لغالبية اليمنيين، وهذا الاعتزام يترجمه المبعوث الأممي في تفاهمات غير معلنة مع مسقط باتجاه إجراء محادثات بشأن إمكانية استئناف جولة جديدة من المفاوضات، وهنا يعتقد أصحاب هذا الرأي أن الأهداف الحقيقية لهذه التحركات ما زالت غير جلية، سواء أكانت تستهدف استئناف جولة مفاوضات بشأن استكمال الترتيب للتوقيع على خريطة الطريق، وتزمين إجراءات تنفيذها، أو استئناف المفاوضات للخروج باتفاق اقتصادي مستقل، يتناول المرتبات واستئناف تصدير النفط وتوحيد البنك المركزي وسعر العملة.

وذكر مصدر سياسي يمنيّ طلب حجب هويته، لـ"القدس العربي"، أن ثمة تفاهمات إقليمية وأممية بشأن التحركات الأخيرة، بما فيها التي تمت، الثلاثاء، حيث انعقد لقاءان أمميان بوزيري الخارجية لدى الحكومة المعترف بها دوليًا في عدن وأنصار الله في صنعاء، وتم خلال اللقاءين طرح إمكانية الترتيب للتوقيع على خريطة الطريق، أو على الأقل الاتفاق على تنفيذ ما يتعلق بالمرحلة الأولى من الخريطة في صيغة تستهدف معالجة الاختلالات الاقتصادية القائمة بشكل أوسع، وإن كان بعض بنود المعالجات الاقتصادية تتضمنها المرحلة الثانية من الخريطة، مما سيصبح معه الاتفاق الاقتصادي بعيدًا عن الخريطة عبئًا بمضمون اتفاق الخريطة، وبالتالي تجاوزها وإلغاء كل الجهود والترتيبات التي تمت بصددها.

وأشار إلى أن ما يتعلق بالمرحلة الأولى من خريطة الطريق، التي مدتها ستة شهور، تتضمن وقف إطلاق نار شاملا، وصرف المرتبات وفقًا لكشوفات 2014 (تتولى الرياض دفعها وفق بعض المصادر)، وإزالة القيود على الموانئ والمطارات، والإفراج عن الأسرى والمعتقلين، وإزالة أي قيود لتنقل المواطنين، وخفض التصعيد السياسي والإعلامي، وتوحيد البنك المركزي وسعر العملة.

وقال: "كان ثمة مقترح أن تتولى الأمم المتحدة الإشراف على حساب خاص بعائدات مبيعات النفط، وتشرف من خلاله على صرف المرتبات، مقابل مقترح بتشكيل لجنة اقتصادية من الطرفين، والأخير هو ما تضمنته مسودة خريطة الطريق في المرحلة الثانية".

وخلص إلى أن التحركات الأممية الأخيرة في حاجة إلى إسناد إقليمي ودولي حقيقي لاستئناف المضي في مسار التسوية في ظل افتقاد القرار اليمني لفاعليته، ما يرجح أن التحركات الأممية الأخيرة قد تكون بمثابة جس نبض أو محاولات للبناء عليها فيما يجب القيام به لاحقًا. وشهد، الثلاثاء، لقاءين موازيين بوزيري الخارجية لدى الحكومة المعترف دوليًا، وحكومة أنصار الله.

وناقش وزير الخارجية في الحكومة المعترف بها دوليًا، شائع الزنداني، مع نائب المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة إلى اليمن، سرحد فتاح، "تطورات الأوضاع على الساحة الوطنية والمستجدات المتعلقة بتحركات المبعوث الخاص للدفع بجهود السلام في اليمن".

وذكرت وكالة الأنباء الحكومية أنه "تم، أيضًا، بحث السبل المتاحة لخفض التصعيد والتخفيف من معاناة الشعب اليمني".

ووفقًا للمصدر عينه، فقد "أكدَّ وزير الخارجية، تقدير الحكومة للجهود التي يبذلها المبعوث الأممي، منوهًا بحرص القيادة السياسية على التعاطي الإيجابي مع كافة الجهود الإقليمية والدولية للتوصل إلى تسوية سياسية شاملة بناء على المرجعيات المعتمدة وقرارات مجلس الأمن ذات الصلة".

جاء ذلك في حين التقى وزير الخارجية في حكومة "أنصار الله"، جمال أحمد عامر، كبير مستشاري مكتب المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة إلى اليمن فاطمة الزهراء لنقي، ومدير مكتب المبعوث في صنعاء محمد الغنام.

وذكرت وكالة الأنباء سبأ بصنعاء التابعة للحوثيين، أن الوزير عامر "أكد أن المعني بإقناعه بالمضي في خطوات السلام هي الرياض".

وأشار إلى أن الإدارة الأمريكية رهنت تنفيذ خريطة الطريق والبدء بصرف المرتبات بوقف صنعاء لعملياتها العسكرية في البحر الأحمر، إسنادًا لحرب الإبادة الصهيونية على أبناء غزة، وهو ما تم التأكيد على رفضه نظرًا لعدم الارتباط بين الملفين، مؤكدًا "استمرار الموقف اليمني بتقديم الدعم والإسناد للأشقاء الفلسطينيين حتى يتم إنهاء العدوان العسكري ودخول المواد الغذائية والدوائية والوقود إلى قطاع غزة".

وقال عامر: "أسهل وسيلة لطريق السلام هو البدء بتنفيذ خريطة الطريق المتفق عليها"، مشيرًا إلى جاهزيتهم للتوقيع على الخريطة "في حال كانت الرياض جادة للمضي في جعلها واقعًا باعتبارها طرفًا أصيلًا في الحرب على اليمن"، حد تعبيره.

فيما أوضحت كبير مستشاري مكتب المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة إلى اليمن، فاطمة لنقي، وفق ذات المصدر، "أن الأمم المتحدة مستمرة في مساعيها الحميدة للوصول إلى السلام وتسوية سياسية سلمية شاملة بقيادة يمنية".

# 19 million Yemenis Will Need Food Assistance by 2025

**An international network expects the number of people in need of humanitarian aid in Yemen to rise to about 19 million people by next February and March.**

This came in a report by the Famine Early Warning System Network (FEWS NET), on food security expectations in Yemen during the period from October 2023 to May 2025.

"In Yemen, families continue to suffer from the long-term impacts of the protracted conflict, including extremely poor macroeconomic conditions. The business environment continues to erode due to currency shortages in Houthi-controlled areas, and currency depreciation and inflation in areas controlled by the internationally recognized government," the organization said.

"Crisis (IPC Phase 3) or worse outcomes are expected to persist across the country, with assistance needs peaking in the range of 18.0-18.99 million during the semi-lean season in February and March in the highlands, before the start of the next agricultural season in the highlands," she added.

The network's report pointed out that due to the poor economic conditions (devaluation of the currency and rising prices) and the limited income-earning opportunities, millions of families are expected to face persistent gaps in food consumption and widespread acute food insecurity at the crisis level ( IPC Phase 3 ) or emergency level (IPC Phase 4) in areas under the control of the legitimate government.

She pointed out that many governorates under Houthi control, in the north of the country, will continue to suffer from the effects of severe food insecurity at the crisis, emergency and worst levels, as a result of the continued suspension of food aid distribution there.

# 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 خزامة مقاططعة واين

# خطط سداد ضريبة الأملاك
# سوف تكون متاحة الآن!

## 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 .

## ملحق للمالك الساكن في عقاره والمتعثر في الدفع (DOOE)

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

## اتفاقية الدفع عند الإقامة (PAYSPA)

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

العديد من هذه الخطط
ستكون متاحة عبر الإنترنت على موقع :

**treasurer.waynecounty.com!**

لمزيد من المعلومات ، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى : WCTOPaymentPlans@waynecounty.com أو اتصل بالرقم : (313) 224-5990. Oct/27/23.

# العثور على «الفأر الراقص» الغارقة منذ الحرب العالمية الثانية

تم العثور على سفينة حربية أمريكية، بعد أكثر من 80 عاما من غرقها، إثر استهدافها من قبل القوات اليابانية خلال الحرب العالمية الثانية في الأول من مارس/آذار 1942، في قاع المحيط الهندي.

وأكدت البحرية الأمريكية العثور على السفينة الحربية، التي أغرقتها القوات اليابانية خلال الحرب العالمية الثانية. وعثرت البحرية الملكية الأسترالية على المدمرة «يو إس إس إيدسال» في جزيرة الكريسماس قاع المحيط الهندي بعد أكثر من 80 عاما من غرقها وعلى متنها أكثر من 200 فرد من أفراد الطاقم. وفقا لوكالة سبوتنيك.
تم بناء «يو إس إس إيدسال»، التي يبلغ طولها 314 قدمًا، في عام 1919 وتم تشغيلها في عام 1920. وخلال الحرب العالمية الثانية، شاركت السفينة في العديد من عمليات النقل، لحماية السفن الأخرى من الهجمات اليابانية في المياه الأسترالية.

وقالت كارولين كينيدي، السفيرة الأمريكية في أستراليا، في بيان فيديو مشترك تم تسجيله مع نائب الأميرال مارك هاموند، قائد البحرية الملكية الأسترالية: «قاتل الكابتن جوشوا نيكس وطاقمه بشجاعة، حيث تجنبوا 1400 قذيفة من السفن الحربية والطرادات اليابانية، قبل أن يتعرضوا لهجوم من 26 قاذفة حاملة طائرات، ووتلقو ضربة قاتلة واحدة فقط».
وقال كينيدي: «هذا يشكل جزءًا من جهودنا المتواصلة لتكريم أولئك الذين قدموا التضحيات الكبرى. وسوف نتمكن الآن من الحفاظ على هذا النصب التذكاري المهم ونأمل أن تعرف أسر الأبطال الذين ماتوا هناك أن أحباءهم يرقدون في سلام».
تم اكتشاف السفينة العام الماضي، لكن الإعلان عنها تأجل حتى 11 أكتوبر، وهو يوم المحاربين القدامى في الولايات المتحدة ويوم الذكرى في أستراليا.
وقال هاموند إن المدمرة التي يبلغ طولها 314 قدمًا كانت لها مكانة خاصة في التاريخ البحري. وأضاف: «خدمت «يو إس إس إيدسال بشجاعة خلال الحرب العالمية الثانية، وخاصة في الحملة المبكرة في المحيط الهادئ. عملت جنبًا إلى جنب مع السفن الحربية الأسترالية لحماية شواطئنا ولعبت دورًا في غرق الغواصة اليابانية «I124» قبالة داروين».
وتوصلت البحرية الأسترالية إلى هذا الاكتشاف المفاجئ أثناء قيامها بمهمة غير ذات صلة وغير محددة في المنطقة. وقال هاموند إن طاقمها استخدم «أنظمة آلية ومستقلة متقدمة تستخدم عادة في قدرات المسح الهيدروغرافي لتحديد موقع «يو إس إس إيدسال» في قاع البحر».
وقالت الأدميرال ليزا فرانشيتي، رئيسة العمليات البحرية الأمريكية، في بيان: «حطام هذه السفينة هو موقع مقدس، ويعمل كعلامة على 185 فردًا من البحرية الأمريكية و31 طيارًا من سلاح الجو الأمريكي كانوا على متنها في ذلك الوقت، والذين فقدوا جميعهم تقريبًا عندما استسلمت إيدسال لأضرار المعركة».
تمكنت السفينة إدسال من الإفلات من قذائف السفن الحربية اليابانية في اليوم الذي غرقت فيه من خلال القيام ببعض المناورات واستخدام ستائر الدخان - مما دفع المقاتلين اليابانيين إلى وصفها بـ«الفأر الراقص».

# Türkiye must act amid global shift, says President Erdogan

**President Recep Tayyip Erdogan stressed on that Türkiye cannot afford to remain passive as the global system undergoes its most significant transformation since the Cold War.**

Speaking after a cabinet meeting in Ankara, Erdogan reaffirmed Türkiye's commitment to dismantling what he called a "bloody and treacherous death plot" orchestrated by the PKK terrorist organization in northern Iraq's Qandil region.

"We are determined to dismantle the terror structure in Qandil and eradicate the threat posed by those fueling these organizations," Erdogan said.

He emphasized that Türkiye is not only fighting against terrorism but also those who incite it, vowing to establish a secure environment within and around Türkiye.

The PKK terrorist organization, which frequently operates out of northern Iraq to launch cross-border attacks into Türkiye, has waged a 40-year campaign of violence. The group is classified as a terrorist organization by Türkiye, the United States, and the European Union, and has been responsible for over 40,000 deaths, including women, children, and the elderly.

# المستشار الألماني شولتس يعلق على وصف إيلون ماسك له بـ«الأحمق»

علق المستشار الألماني، أولاف شولتس، بإيجاز على وصف رجل الأعمال الأمريكي، إيلون ماسك، له بـ«الأحمق».
وعلى خلفية انهيار الائتلاف الحاكم في ألمانيا، وصف رجل الأعمال الأمريكي، إيلون ماسك، في منشور على منصة «إكس «، المستشار الألماني أولاف شولتس بـ «الأحمق». وفقا لوكالة سبوتنيك.
وقال شولتس خلال مقابلة تلفزيونية ردا على وصف رجل الأعمال الأمريكي، إيلون ماسك، له بـ«الأحمق»: «هذا يشرفني»، ولم يعلق المستشار على موقفه بمزيد من التفاصيل.
كما وصف ماسك نائب الرئيس الألماني ووزير الاقتصاد روبرت هابيك بأنه «أحمق» ردا على منشور لهذا السياسي يناقش فيه مسألة فرض «الرقابة الجماعية»، والسيطرة على خوارزميات شبكتي التواصل الاجتماعي «إكس» و«تيك توك».

وكان المستشار الألماني أولاف شولتس قد أعلن، أنه طلب من رئيس البلاد فرانك فالتر شتاينماير إقالة وزير المالية الألماني كريستيان ليندنر، مشيرا إلى أنه اضطر إلى ذلك من أجل منع الإضرار بالبلاد.
وفي بيان صحافي، شن شولتس هجوما على ليندنر، فيما تمر البلاد بصعوبات اقتصادية وأزمات دولية.
واتهم شولتس ليندنر بـ«سوء استخدام ثقته أكثر من مرة»، مشيرا إلى أن «العمل الحكومي الجدي غير ممكن في ظل هذه الظروف»، قائلا إنه وهابيك «اتفقا على ضرورة توضيح مسار ألمانيا السياسي قريبا».
وأوضح أن من بين الأسباب التي استوجبت قراره، إحجام الوزير المذكور عن الموافقة على زيادة النفقات المخصصة لدعم أوكرانيا والاستثمار في مستقبل ألمانيا بنفس الوقت في ميزانية الدولة لعام 2025. بدوره، اتهم ليندنر شولتس بأنه «غير طموح» ويطالب بتعليق مفعول «كبح الديون».

# 35 killed, 43 injured as driver hits crowd in Chinese city

**At least 35 people were killed and 43 injured after a car ploughed into a crowd outside a sports centre in China's southern Zhuhai city, police said.**

The hit-and-run took place, when a man drove a small off-road vehicle into a large group of people exercising outside the sports centre. According to Al Jazeera Net.

Zhuhai police said the suspect, a 62-year-old man surnamed Fan, was being treated at a hospital after hurting himself with a knife in his car.
Police called it a "serious and vicious attack", but said the 43 people injured people were not in life-threatening condition.
A video of the scene following the attack, verified by the Reuters news agency, showed at least 20 people lying on the ground. Cries of "terrorist" could be heard as ambulances arrived to take the injured to hospital.
Fan was apprehended by police at the scene after attempting to flee, police said, adding that he had self-harmed using a knife, causing severe neck injuries.
Police said an initial investigation indicated that the suspect was motivated "by dissatisfaction with the division of marital property from his divorce".
The suspect is currently in a coma after self-inflicted injuries to his neck and other parts of his body and unable to undergo interrogation, police added.
China's President Xi Jinping ordered all-out efforts to treat the injured and demanded severe punishment for the perpetrator. The central government has dispatched a team to provide guidance on handling the case, according to state television network CCTV.
Violent crime is rare in China due to tight security and strict gun laws. However, an increase in reports of knife attacks in large cities has drawn public attention to safety in public spaces.
In October, a knife attack in the capital, Beijing, left five people wounded outside one of the city's top primary schools. A month earlier, a Japanese student was fatally stabbed outside his school in Shenzhen city.
A Chinese man stabbed four United States university instructors and a Chinese national who tried to intervene at a public park in Jilin in the northeast in June.

# العروس الناجية الوحيدة.. حفل زفاف في شمال باكستان يتحول إلى مأساة

شهدت منطقة غيلغيت بلتستان -شمال باكستان- حادثا مأساويا أودى بحياة 18 شخصًا على الأقل، بعد سقوط حافلة كانت تقل 27 راكبًا كانوا مدعوين لحفل زفاف في نهر السند.

وأفادت تقارير محلية أن الحافلة انحرفت عن جسر ثاليتشي وسقطت في مياه النهر خلال رحلة إلى مدينة تشاكوال بإقليم البنجاب، في حين صرح المتحدث باسم الحكومة فيض الله فرقان، أن الحادث أسفر عن نجاة امرأة واحدة فقط، وهي «العروس»، التي تتلقى العلاج في المستشفى، إذ يواصل رجال الإنقاذ جهودهم للعثور على باقي الركاب المفقودين. وفقا لـ» الجزيرة نت».

وأضاف فرقان أن الحادثة خلفت حالة من الحزن العميق بين العائلات، مشيرًا إلى أن الحافلة كانت تنقل أفراد عائلة العريس بعد

حضورهم حفل الزفاف. ولم تُعرف أسباب الحادث حتى الآن، كما تستمر التحقيقات لتحديد ملابساته.

وقدم الرئيس الباكستاني، آصف علي زرداري، تعازيه لأسر الضحايا، داعيًا فرق الإنقاذ إلى بذل أقصى الجهود في البحث عن المفقودين. وأكد على ضرورة اتخاذ إجراءات عاجلة لتحسين معايير السلامة على الطرق لتجنب مثل هذه الحوادث المأساوية مستقبلا.

تحديات الطرق في باكستان

وتعاني باكستان من بعض الحوادث المرورية القاتلة بسبب عدة عوامل، منها -حسب «رويترز»- عدم اتباع قوانين المرور وسوء حالة الطرق في العديد من المناطق الريفية، خاصة في المناطق الجبلية مثل غيلغيت بلتستان.

وفي أغسطس/آب الماضي، قُتل أكثر من 30 شخصًا وأصيب العشرات في حادثين منفصلين للحافلة. أما في بلوشستان، فتوفي 12 رجلا عندما سقطت حافلتهم بواد على طريق مكران الساحلي.

وفي حادث آخر وقع في ذلك الشهر، لقي 24 شخصا مصرعهم على متن حافلة عندما سقطت في واد بالقرب من بلدة آزاد باتان على الحدود بين إقليم البنجاب والشطر الباكستاني من كشمير.

# تغريم إسباني حضر عارياً إلى أحد مراكز الشرطة

صادقت المحكمة العليا الإسبانية، على غرامة مقدارها 1080 يورو (1182 دولاراً)، تلقاها ناشط في مجال البيئة، حضر عارياً إلى أحد مراكز الشرطة، ورفض ارتداء ملابسه، رغم أنّ الشرطة طلبت منه ذلك مرات عدة. وفقا لـ(فرانس برس).

وغُرّم هذا الرجل لـ»عصيانه» الأوامر بعدما حضر في 20 أغسطس/آب 2020 «عارياً تماماً» إلى مركز للشرطة في فالنسيا (شرق)، راغباً في «تقديم شكوى»، وفق ما ذكرت المحكمة العليا في بيان الجمعة. وطلب منه عناصر الشرطة ارتداء ملابسه «التي كانت في حوزته داخل حقيبته»، لأنه «كان يعطل عمل المكتب»، لكنه «رفض بشكل واضح وقاطع»، بحجة أن من حقه التعري.

واستأنف الناشط قرار تغريمه، لكن المحكمة العليا رفضت استئنافه بقرار مؤرخ في 3 أكتوبر/تشرين الأول الحالي. وأكدت أنّ الأوامر التي أصدرتها الشرطة «كانت ضرورية للحفاظ على النظام العام والتعايش السلمي».

ولا يذكر الحكم سوى الحرفين الأولين من اسم الرجل وكنيته، لكن وسائل إعلام إسبانية أشارت إلى أنه يدعى أليخاندرو كولومار، وسبق أن غُرّم بسبب خلع ملابسه في الأماكن العامة. وتصدّر هذا الناشط عناوين صحف إسبانية في سبتمبر/أيلول 2022، بعد محاولته دخول محكمة فالنسيا وهو ينتعل حذاءه فقط. وحوكم بتهمة التجوّل عارياً في الأماكن العامة.

وبات التعري العام قانونياً في إسبانيا منذ عام 1988، ولكن يمكن ملاحقة الأشخاص بتهمة الإخلال بالأمن العام إذا أثار عريّهم غضب الآخرين أو انزعاجهم.

# Hope in Allah: Faith and Life

**Hope in Allah is one of the most essential qualities a believer must hold onto throughout their journey in life. As they seek Allah's pleasure and guidance, they must nurture hope in Allah's mercy and trust in His plan. No matter how dark or challenging life may seem, trust in Allah-provides light, as Allah always provides a way out of difficulties. This hope is a testament to one's faith and is essential in overcoming the trials of life.**

### Hope Stemming from Faith

Hope in Allah springs directly from faith. There can be no true hope without firm belief. Hope that lasts and deeply influences the soul must be rooted in unwavering faith. It is this faith in Allah that helps a person overcome life's difficulties, lifting their spirit and connecting them with their Creator.

Hope in Allah is rooted in the belief that He is the all-powerful Creator who knows the state of His servants. Nothing in creation escapes His knowledge—whether the movement of an ant or the faintest sound. Allah's mercy encompasses all things, and He is more merciful to His servants than their own mothers. He constantly extends His hand of mercy, waiting for His servants to return to Him in repentance, by night or by day. His treasures never diminish, His door of mercy is always open, and His assistance is always available.

This unwavering belief in Allah's mercy and compassion forms the foundation of hope in Allah. It reflects the core of true faith and the deep connection between the servant and their Creator. Because hope is a natural consequence of faith, Allah's help comes in proportion to one's level of hope and trust in Him. The more hopeful and faithful one is, the greater the assistance from Allah.

The Prophet Muhammad (peace be upon him) shared this in a hadith:

"Allah the Almighty says: 'I am as My servant expects Me to be, and I am with him when he remembers Me. If he remembers Me within himself, I will remember him within Myself. If he mentions Me in a gathering, I will mention him in a better gathering. If he comes closer to Me by a hand's length, I come closer to him by an arm's length; if he comes toward Me by an arm's length, I come toward him by a distance greater than that. And if he comes to Me walking, I come to him running.'" (Agreed upon).

### Hope Gives Life to Life

Life is filled with obstacles and challenges—this is its nature. Expecting life to be entirely free of hardships is unrealistic. As the poet says:

Life is filled with adversity, while you seek it pure of troubles.
Expecting the impossible is like seeking fire from water.
If you build hope on the edge of impossibility, you only build on a crumbling foundation.

"We have certainly created man into toil" (Al-Balad: 4), and "He who created death and life to test you [as to] which of you is best in deed. And He is the Exalted in Might, the Forgiving" (Al-Mulk: 2). Since life is inherently filled with trials, we cannot change its nature. However, we can change how we understand and approach it. A major part of this is adopting hope rooted in faith in Allah and trusting in His mercy and wisdom:

"And Allah is the Possessor of Great Bounty" (Al-Imran: 174),

"Our Lord, You have encompassed all things in mercy and knowledge, so forgive those who have repented and followed Your way" (Ghafir: 7).

Hope breathes life into our existence. With hope, we become aware of our potential, trust in the blessings that Allah has granted us, and look for the light that dawns even amid the darkest nights. Life without hope, however, is like a body without a soul.

Hope Strengthened by Action

While hope in Allah is essential, hope alone is not enough. Action must accompany hope for it to be complete. If we rely on hope without action, we misunderstand the very essence of hope. This is the difference between tawakkul (trusting in Allah) and tawakul (passivity). The Prophet Muhammad (peace and blessings be upon him) emphasized this balance: "Tie your camel and trust in Allah" (Sahih Ibn Hibban).

### In another hadith, the Prophet said:

"If the Hour (the Day of Judgment) comes and in the hand of one of you is a seedling, if he can plant it before the Hour comes, let him do so" (Sahih Al-Albani).

A Muslim must remain engaged in work and contribution until their last moment of life, just as they must continue to hope and trust in Allah's mercy until the very end. Al-Hasan Al-Basri wisely said:

"Faith is not through wishful thinking, but it is what settles in the heart and is proven by actions. Some people left this world without having done any good deeds, yet they said: 'We have good hope in Allah!' They lied, for had they truly had good hope in Allah, they would have done good deeds."

### The Reward in the Hereafter

Hope in Allah and having good expectations of Him does not necessarily mean that a person will achieve all their desires in this world. This world is a place of tests and trials, not of rewards and compensation.

The true benefit of hope in Allah lies in its reflection of a believer's sincerity in faith, reliance, and confidence in their Creator. A person may work tirelessly without seeing the outcome they hoped for. However, this does not mean giving up on action or hope.

Instead, it means doing everything within one's capacity and then leaving the results to Allah, fully trusting in His wisdom and mercy. If one achieves their hope in this life, it is a great blessing. If not, then the Hereafter holds the ultimate compensation—eternal rewards and everlasting joy.

Source- islamonlinene

# إذا استعنت فاستعن بالله.. الاستعانة به سبحانه في أي أمر دنيوي وأخروي

عن عبدالله بن عباس رضي الله عنهما قال: كنت خلف النبي ﷺ يوما، فقال: "يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف"؛ (رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح).

وفي رواية للإمام أحمد:" احفظ الله تجده أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرا".

يقول ابن دقيق العيد في معرض شرحه للحديث : (وقوله ﷺ: "إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله " أرشده إلى التوكل على مولاه وأن لا يتخذ إليها سواه ولا يتعلق بغيره في جميع أموره ما قل منها وما كثر وقال الله تعالى: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} (سورة الطلاق : 3 ) فبقدر ما يركن الشخص إلى غير الله تعالى بطلبه أوبقلبه أو بأمله فقد أعرض عن ربه بمن لا يضره ولا ينفعه وكذلك الخوف من غير الله وقد أكد النبي ﷺ ذلك فقال: "واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعونك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك" وكذلك في الضر وهذا هو الإيمان بالقدر والإيمان به واجب خيره وشره وإذا تيقن المؤمن هذا فما فائدة سؤال غير الله والاستعانة به؟).

## ماذا نفهم من" إذا استعنت فاستعن بالله "؟

حديث ابن عباس – رضي الله عنهما – يوضح مفهوم أن الاستعانة بغير الله نتائجها غير سارة، وإن كانت سارة فهي غير مضمونة الاستمرار وتكون غير ذي جدوى بعد حين من الدهر لا يطول. ولابد وأن يعمل أحدنا جهده لكي يترسخ في الذهن ويتجذر في النفس، فإن الذي خلقك هو الأدرى بك وبحاجياتك والوحيد القادر على أن يحقق لك ما ترغب إن كان فيه صلاحك.

## الاستعانة بالله في قصة يوسف عليه السلام

وقد تجسد المفهوم في مشهد بالغ الوضوح في قصة نبي الله يوسف عليه السلام، حين اطمأن إلى الذي فسر له رؤياه وهما بالسجن، واعتقد للحظات قصيرة بإمكانية نجاته مما هو فيه، ويتولد شعور خفي عنده وإمكانية أن يكون خلاصه على يد ملك مصر في ذاك الزمان، وأن نجاته قد يكون عبر ساقي الملك الذي سيكون قريبا من صاحب القرار، فيذكر له قصته ومظلوميته.

حكمة الله اقتضت أن ينسى الساقي صاحبه في السجن، واشتغل والتهى في حياته وعمله بضع سنين.. فيما لبث واستمر نبي الله الكريم يوسف الصديق بالسجن في تلك الفترة، يعاني الظلم وأفعال الظالمين.. حيث يقول المفسرون إن واحدة من مكائد الشيطان ضد يوسف عليه السلام هو دفعه ولو لثوان معدودات، للاستعانة بغير الله في مسألة حياتية مهمة عنده يومذاك.. ونجح الشيطان في مكيدته ليوسف عليه السلام، فكانت النتيجة أن لبث في السجن سنوات أخرى، يعاني فيها القهر والحرمان.

لقد أراد الله سبحانه في ذلك المشهد وغيرها من مشاهد سابقة ولاحقة، أن يعلم نبيه الكريم – ﷺ – دروسا حياتية له ولكل من يأتي بعده إلى يوم الدين، أن الذي يحقق الحاجات هو الله ولا غيره سبحانه وتعالى، وهو ما جاء في حديث خير المرسلين محمد ﷺ:".. واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك".

## الخلاصة

مفهوم" إذا استعنت فاستعن بالله" حين يستقر بالقلب، ستطمئن النفس كثيرا، حيث جل ما عليك هو الاستعانة به سبحانه في أي أمر دنيوي وأخروي، وكن لحوحا في طلباتك ودعواتك لله، ولكن لا تكن عجولا تيأس سريعا.. هذه حقيقة حياتية تحتاج إلى كثير تدريب لكي تستقر في النفس إلى ما شاء الله لها أن تكون.

المصدر- إسلام أون لاين

# عقوبة انتشار المعاصي

أمر الله عباده بالسير في الأرض والنظر والتفكر في حال الأمم السابقات والقرى المهلكات والدول الضائعات، والمدن المعاقبات، ليعلموا سبب هلاكها ويأخذوا العبر ممن سبقهم قبل أن يكونوا هم عبرة لمن بعدهم.
وقد بين الله في كتابه أن من أهم أسباب ضياع الأمم وهلاك المجتمعات وفسادها، ومن أسباب حلول النقم ونزولها.. ظهور المعاصي والسيئات، وانتشار الفواحش والموبقات، والإعلان بالمخالفات والمنكرات مع عدم وجود من يمنع أو يردع أو ينكر أو ينهي ويدفع.

قرر الله هذه الحقيقة في سورة الإسراء حيث يقول سبحانه وتعالى: {وَإِذَا أَرَدْنَا أَن نُّهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاهَا تَدْمِيرًا} (الإسراء:16)، يعني أهلكناها هلاكا ماحقا ساحقا.

والعجيب أن الله نسب الفسق للمترفين ونسب الهلاك للأمة أجمعين.. ذلك أن المترفين لما فسقوا فيها تابعهم غيرهم فعملوا بعملهم فاستحقوا جميعا عقاب الله.

أو أن المترفين لما فسقوا فيها وأفسدوا وبغوا وأظهروا الفواحش وعملوا بالمنكرات لم ينكر عليهم الآخرون، فأهلك الله تعالى الفاعلين والساكتين.

## سنة كونية

إن انتشار الذنوب والمعاصي خرابٌ للديار العامرة، وسلبٌ للنعم الباطنة والظاهرة.. فهي تزيل النعم، وتحل النقم، وتوجب نزول العقاب والفتن، وهي أيضا سبب ظهور الفساد في الأرض {ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ} (الروم:41).

وفي كتاب الله إخبار عن أمم أهلكها الله وأبادها وأنزل عليها الرجز والعذاب الأليم، وبيان أن سبب ذلك كله كان المعاصي والذنوب، بداية من الكفر إلى ما سواه من المهلكات والموبقات والسيئات؛ قال تعالى عن قوم نوح: {مِّمَّا خَطِيئَاتِهِمْ أُغْرِقُواْ فَأُدْخِلُواْ نَارًا فَلَمْ يَجِدُواْ لَهُم مِّن دُونِ اللَّهِ أَنصَارًا} (نوح:25).

وقوم لوط بلغوا من الخبث والقذارة أنهم لم يعودوا يتحملون رؤية أهل الطهارة فقالوا: {أَخْرِجُوا آلَ لُوطٍ مِّن قَرْيَتِكُمْ ۖ إِنَّهُمْ أُنَاسٌ يَتَطَهَّرُونَ} (النمل:56) فجعل الله عالي قريتهم سافلها، وأمطر عليهم حجارة من سجيل {فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَالِيَهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَارَةً مِّن سِجِّيلٍ مَّنضُودٍ (82) مُّسَوَّمَةً عِندَ رَبِّكَ ۖ وَمَا هِيَ مِنَ الظَّالِمِينَ بِبَعِيدٍ} (هود:82، 83).

واستخف فرعون قومه فأطاعوه إنهم كانوا قوما فاسقين.. فغلق الله البحر لموسى وقومه فأنجاهم، وأطبقه على فرعون ومن معه فأغرقهم أجمعين: {فَاسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَأَطَاعُوهُ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمًا فَاسِقِينَ (54) فَلَمَّا آسَفُونَا انتَقَمْنَا مِنْهُمْ فَأَغْرَقْنَاهُمْ أَجْمَعِينَ (55) فَجَعَلْنَاهُمْ سَلَفًا وَمَثَلًا لِّلْآخِرِينَ} (الزخرف:54ـ56).

وقال سبحانه عن أقوام أهلكهم بأنواع القواصم والفواقر: {فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذَنبِهِ ۖ فَمِنْهُم مَّنْ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُم مَّنْ أَخَذَتْهُ الصَّيْحَةُ وَمِنْهُم مَّنْ خَسَفْنَا بِهِ الْأَرْضَ وَمِنْهُم مَّنْ أَغْرَقْنَا ۚ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيَظْلِمَهُمْ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ} [العنكبوت:40].

وقال عن غيرهم: {فَأَهْلَكْنَاهُم بِذُنُوبِهِمْ وَأَنشَأْنَا مِن بَعْدِهِمْ قَرْنًا آخَرِينَ} (الأنعام:6).

## إذا كثر الخبث

فهي سنة لله تبارك في خلقه: أنه متى ظهر الفسادُ، وكثر الخبث، وعلا صوت المنكر، وأعلن الناس بالمخالفة والمعصية، استوجبوا بذلك العقوبة ولابد.

روى البخاري عن أم المؤمنين زينب بنت جحش رضي الله عنها: (أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا فَزِعًا يقولُ: لا إلَهَ إلَّا اللَّهُ! ويْلٌ لِلْعَرَبِ مِن شَرٍّ قَدِ اقْتَرَبَ؛ فُتِحَ اليومَ مِن رَدْمِ يَأْجُوجَ ومَأْجُوجَ مِثْلُ هذِه، وحَلَّقَ بإصْبَعِه الإبْهَامِ والَّتي تَلِيهَا، قالَتْ زَيْنَبُ بنْتُ جَحْشٍ: فَقُلْتُ: يا رَسولَ اللَّهِ، أَنَهْلِكُ وفينَا الصَّالِحُونَ؟ قالَ: نَعَمْ؛ إذَا كَثُرَ الخَبَثُ).

إذا فشا الزنا وانتشرت بين الناس أسبابه، وتيسرت طرقه وسبله، ولم يعاقب عليه إذا كان بالتراضي، أو إذا قنَّنَته الدول وأعطت عليه الرخص القانونية.

إذا ظهر الربا وعلت منابره ومنائره ودعي إليه الناس في العلن، وسارع إليه الناس يأخذونه ويأكلونه من غير خوف ولا وجل ولا خجل. روى أحمد عن ابن مسعود قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما ظهرَ في قومٍ الزِّنا والرِّبا؛ إلَّا أحلُّوا بأنفسِهم عذابَ اللهِ)(رواه أحمد والطبراني، وهو في صحيح الجامع).

إذا شربت الخمور، وانتشرت المعازف، وظهرت القينات، وأقيمت الحفلات ـ حفلات الغناء والرقص الخليع واللهو الماجن تحت مسمى الترفيه أو السياحة ـ استحق الناس عقوبة الله.. كما في حديث عمران بن الحصين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (في هذه الأمة خسف ومسخ وقذف، فقال رجل من المسلمين: يا رسول الله ومتى ذلك؟ قال: إذا ظهرت القينات والمعازف وشربت الخمور) (رواه الترمذي وصححه الألباني).

إذا خلعت النساء الحجاب وخرجن كاسيات عاريات، مائلات مميلات متعطرات متزينات.

إذا ظهر في الناس الغش والخداع والظلم والبغي، وطغى بعضهم على بعض، وأكل بعضهم بالباطل مال بعض.

إذا ظهر الكذب وسوء الخلق، والعقوق وأكل الحقوق وقطيعة الأرحام وسوء الجوار.

قانون الله لا يتغير ولا يحابي، وليس بين الله وبين أحد من خلقه نسب ولا قرابة، ولا لأحد عليه منة ولا لأحد عنده مقام إلا بقدر طاعته واتباع أمره «ليس بأمانيكم ولا أماني أهل الكتاب من يعمل سوء يجز به»(سورة النساء:123).

## سبيل النجاة

ولا يرد عقاب الله ونقمته عن الناس إلا بالتدافع، أن يتدافع أهل الحق مع أهل الباطل، وأهل الإيمان مع أهل الكفران، وأهل الفضيلة مع أهل الرذيلة؛ لنشر الحق والخير وتكثيره، ومحاربة الباطل ومقاومته وتقليله؛ حتى لا يكثر الخبث..

فسبيل النجاة من عقاب الله في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، كما بين النبي صلى الله عليه وسلم في صحيح البخاري عن النعمان بن بشير قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَثَلُ القائمِ علَى حُدُودِ اللَّهِ والواقِعِ فيها، كَمَثَلِ قَوْمٍ اسْتَهَمُوا علَى سَفِينَةٍ، فأصابَ بَعْضُهُمْ أعْلاهَا وبَعْضُهُمْ أسْفَلَهَا، فَكَانَ الَّذِينَ في أسْفَلِها إذا اسْتَقَوْا مِنَ الماءِ مَرُّوا علَى مَن فَوْقَهُمْ، فقالوا: لو أنَّا خَرَقْنَا في نَصِيبِنا خَرْقًا ولَمْ نُؤْذِ مَن فَوْقَنَا، فإنْ يَتْرُكُوهُمْ وما أرادُوا هَلَكُوا جَمِيعًا، وإنْ أخَذُوا علَى أيْدِيهِمْ نَجَوْا، ونَجَوْا جَمِيعًا).

المصدر- اسلام ويب

# French-Algerian writer Kamel Daoud wins top French literary prize

**French-Algerian writer Kamel Daoud on won France's top literary prize, the Goncourt, for a novel centred on Algeria's civil war between the government and Islamists in the 1990s, organisers said. According to AFP.**

The jury needed just one round of voting to award the coveted prize to Algeria-based Daoud for his novel "Houris" about what has become known as Algeria's "black decade".

Daoud's was already known internationally for his 2013 debut novel "The Meursault Investigation" -- a retelling of Albert Camus' "The Stranger" from the opposite angle -- for which he won the First Novel category of the Goncourt prize.

The writer, who has also worked as a journalist and columnist, has stirred controversy with his analyses of society in Algeria and elsewhere in the Arab world.

In 2016 -- following a mass sexual assault on women by Arab migrants in Cologne, Germany -- he wrote an op-ed piece published in the New York Times called "The Sexual Misery of the Arab World".

The prestigious Goncourt prize usually sparks book sales in the hundreds of thousands for the winning author.

Daoud's main rival for this year's edition was Gael Faye, a Rwandan-born writer, composer and rapper, whose novel "Jacaranda" deals with the rebuilding of Rwanda after the 1994 genocide.

While losing out on the Goncourt, Faye was Monday handed the Renaudot, another coveted prize awarded during the French literary competition season.

# الفائز بجائزة غونكور كمال داود الغائب الحاضر في معرض الكتاب بالجزائر

غابت رواية «الحوريات» للكاتب الجزائري الفرنسي كمال داود الحائز أخيرا جائزة غونكور الفرنسية، عن معرض الجزائر الدولي للكتاب بعد منع دار نشره من المشاركة، لكن النقاش حوله ظل حاضراً بين الناشرين والزائرين.

وبحسب المنظمين، فإن النسخة السابعة والعشرين من المعرض شهدت مشاركة 1007 ناشرين من 40 دولة، من بينهم 290 ناشرا جزائريا، يعرضون ما يزيد عن 300 ألف كتاب، ليس بينها أبرز رواية في الأدب الفرنكفوني، «حوريات» لكمال داود التي تتحدث عن الحرب الأهلية في الجزائر بين عامي 1992 و2002. وفقا لوكالة أ ف ب.

وقبل نحو شهر من بداية المعرض الذي يستمر حتى 16 تشرين الثاني/نوفمبر، أعلنت دار «غاليمار» التي نشرت رواية لكمال داوود أنّها مُنعت من المشاركة «من دون ذكر الأسباب»، في ظل مناخ دبلوماسي متوتر أصلا بين باريس والجزائر.

وتضاعف هذا التوتر بعد زيارة دولة أجراها الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إلى المغرب، وبعد أن أعلنت باريس في نهاية تموز/يوليو دعمها خطة الحكم الذاتي المغربية للصحراء الغربية المتنازع عليها، في حين تدعم الجزائر جبهة بوليساريو المطالبة باستقلال هذه المنطقة عن المغرب.

وكان كمال داود أعرب في أيلول/سبتمبر عن أسفه لحظر كتابه في الجزائر، مؤكدا انّ كتابه « يُقرأ في الجزائر لأنه مقرصن، ويتعرض للنقد وتبرز تعليقات بشأنه لكن لم يُنشر فيها للأسف».

ويحظر القانون الجزائري التطرق في الكتب إلى الأحداث الدموية خلال مرحلة «العشرية السوداء» من تاريخ الجزائر والتي شهدت مقتل ما لا يقل عن مئتي ألف شخص وفق أرقام رسمية، ممّا يمنع من نشر «الحوريات» في الجزائر.

## «أول جزائري في التاريخ»

تحاشى الكثير من زوار المعرض الحديث لوكالة فرنس برس عن الرواية ومضمونها، حتى بالنسبة للذين قرأوها مثل أولعيد مكدود، الطبيب الجرّاح البالغ 63 سنة، إذ اعتبر أن منح جائزة غونكور إلى كمال داود الذي غالبا ما يواجه انتقادات في الجزائر بسبب قربه من الرئيس الفرنسي، يعود لاعتبارات «سياسية» أكثر منها أدبية.

ودافعت الكاتبة سامية شعبان البالغة 64 سنة عن كمال داود باعتباره «كاتبا جزائريا كبيرا»، وقالت «قرأتُ كل ما كتب لكني لم أستطع قراءة +حوريات+. لا أستطيع العودة إلى فظائع سنوات الدم التي عشناها». لكنها أكدت أنها «ضد منع أي كتاب، أفضّل ان تكون للناس الحرية للقراءة والحكم».

وبالنسبة لصاحب دار النشر «البرزخ» سفيان حجاج الذي أصدر له رواية «مورسو، التحقيق المضاد» في عام 2013 والتي جاءت وصيفة لجائزة غونكور في 2014، فإن «المعرض الدولي للكتاب جزائري منظم من وزارة الثقافة لذا يتوجب علينا التأقلم مع القواعد، كما أن هناك قوانين تؤطر نشر الكتاب وهذا أمر طبيعي في جميع الدول».

وعبرت حسينة حاج صحرواي، وهي صاحبة دار نشر تبلغ 62 سنة، عن فخرها بكمال داود باعتباره «أول جزائري في التاريخ» يحصل على الجائزة التي تُعدّ أبرز المكافآت في مجال الأدب الناطق بالفرنسية.

وقالت «لدينا آسيا جبّار (الكاتبة التي توفيت في 2015) التي حازت العديد من الجوائز وكانت عضوا في الأكاديمية الفرنسية، والآن عندنا كمال داود الذي ربما سيخلفها يوما ما».

وكان معرض الجزائر الدولي للكتاب افتُتح من جانب رئيس الوزراء نذير العرباوي وبحضور وزير الثقافة القطري عبد الرحمن بن حمد آل ثاني باعتبار قطر ضيفة شرف النسخة الحالية.

## ضمن فعاليات «الشارقة الدولي للكتاب 2024»

# روائيون: الافتتاحيات المؤثرة للروايات تجذب القارئ من السطور الأولى

أحمد منصور

أكد روائيون متخصصون في أدب التشويق أهمية البداية المؤثرة في أي رواية، حيث تشكل الافتتاحية عنصرًا حاسمًا لجذب القارئ وإثارة فضوله منذ السطور الأولى، واستعرضوا دور التفاصيل والشخصيات في ذلك، مع التركيز على إبداع أسلوب سردي يجمع بين الغموض والتشويق، بهدف إبقاء القرّاء في حالة دائمة من الترقب.

جاء ذلك خلال جلسة حوارية بعنوان «فن صياغة روايات التشويق»، ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024، وفقا لـ» اليوم السابع».

وأكد الروائي والشاعر السعودي عثمان عابد أن صياغة افتتاحيات رواياته لا تتطلب وقتاً طويلاً، بينما تكمن الصعوبة في مرحلة المراجعة والتقييم، موضحًا أنه يسعى إلى خلق حالة من التباين العاطفي، حيث يمزج السعادة الشديدة بالصدمة، مما يجعل القارئ يشعر بصدمة عميقة نظرًا لتغير المشهد بشكل مفاجئ، واستعرض بعض النماذج الافتتاحية من رواياته، مشيرًا إلى أنه يفضل التدرج في بناء الشخصيات ببطء لضمان عدم ملل القارئ.

وتحدثت الروائية الأمريكية كاثلين أنتريم عن أهمية بناء حبكة تشويقية من خلال عدم كشف تفاصيل الجريمة مباشرة، بل دفع القارئ إلى محاولة حلّ اللغز بنفسه، مشيرة إلى أن عنصر الغموض يمثل حجر الأساس في روايات التشويق، مع الإبقاء على الوتيرة التصاعدية للأحداث.

وأكدت أنتريم على ضرورة طرح الأسئلة المستمرة في البداية لإبقاء القارئ في حالة اندماج، مع الحرص على تطوير الشخصيات بشكل تدريجي ومفاجئ لإثارة فضولهم، لفته إلى أن أول 5 صفحات من الرواية تشكل العامل الحاسم في الحفاظ على القارئ، ولا بد أن تكون ثرية بالتساؤلات التي سيبحث القارئ بشغف عن إجاباتها، جاء ذلك خلال ندوة بعنوان «فن صياغة روايات التشويق»، ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024.

من جانبه لفت الروائي المصري أمير عاطف، إلى أن السطور الأولى في الرواية تعد عنصرًا أساسيًا لجذب القارئ، مشيرًا إلى أنه يكتب افتتاحيات رواياته أحيانًا أكثر من عشرين مرة لضمان قوتها.

وأوضح «عاطف»، أنه يسعى دائمًا لجعل القارئ متورطاً في عنصر التشويق منذ الجملة الأولى، ويعتمد على رسم شخصيات ذات خلفية درامية معقدة، ما يدفع القارئ للبحث عن تفاصيل ماضيها وتأثيراته على حاضرها. وأكد أن عنصر المفاجأة في النهاية يساعد على إبراز خدعته السردية، ليُظهر للقارئ كيف أن التفاصيل الصغيرة التي مرت أثناء القراءة كانت تحمل إشارات لم يُدركها في البداية.

# بنجامان ستوك يفوز بجائزة فلور الأدبية عن روايته «مارك»

منحت جائزة فلور الأدبية، في باريس للكاتب بنجامان ستوك عن روايته الأولى «مارك»، وهي نقد لنظرية المؤامرة انطلاقا من روايات الكاتب الفرنسي الناجح مارك ليفي، حسبما أعلنت لجنة التحكيم.

وفاز ستوك بأحد عشر صوتا في مقابل واحد للفرنسية اللبنانية الأصل جوي مجدلاني، خلال المداولات التي أجريت في مقهى ومطعم «كافيه دو فلور» في منطقة سان جيرمان دي بريه، وفقا لوكالة«فرانس برس».

وأطلق جائزة فلور عام 1994 كل من الكاتب فريديريك بيغبيديه ومديرة المقهى كارول كريتيينو اللذين لا يزالان مذّاك عضوين في لجنة التحكيم. وتُمنح الجائزة «للمؤلفين الشباب الواعدين ذوي المواهب المبتكِرة».

وتبلغ قيمة الجائزة 6150 يورو، وتتميز بشمولها ضيافة يومية للكاتب الفائز لمدة سنة في المقهى والمطعم الباريسي الشهير، في كوب حُفر عليه اسمه.

وأوضحت دار «رو فرومنتان» نشر التي صدرت عنها «مارك» أنه من تأليف كاتب في السادسة والثلاثين «عمل في مجال التواصل لشركات في قطاع التحول البيئي».

ويشكّل مدير شركة ناشئة يُدعى دافيد الشخصية الرئيسية للرواية، ويكتشف بفضل زميلة له وجود جماعة سرية تضم قراء مارك ليفي. وشيئا فشيئا، يقتنع دافيد بأن هذا الروائي الشهير يخفي أفكاراً شيوعية في قصصه وأسماء شخصياته.

# رحيل محمّد إبراهيم أبو سنّة: قصيدة ممتدّة منذ الستينيات

في عددها التاسع، الصادر في أيلول/ سبتمبر 1960، نشرت مجلّة «الآداب» اللبنانية قصيدةً لـ الشاعر المصري محمّد إبراهيم أبو سنّة بعنوان «الموت»، أهداها لشقيقَيه فايزة وخليفة، اللذين رحلا خلال يومَين متعاقبَين؛ ومن بين ما كتب فيها مُخاطباً الموت: «ذراعاك سيفٌ ورمحٌ/ وفي مقلتيك عمى مقلتيّا/ وفيٌّ تزور البيوت/ فليتك ما كنتَ يوماً وفيّا/ صغيران كانا، صبيٌّ يكاد/ من الطُّهر يبدو نبيّا/ وأُخرى لو أنّي عبدتُ/ العيون عبدتُ بها أُفقاً كوكبيّا».

هذا الشعور بالفقد، سيظلُّ ملازماً قصيدة الشاعر المصري (1937 - 2024)، الذي غادر عالمنا في القاهرة، مع شعورٍ دائم بالحنين والاغتراب؛ وهو ما ربطه، في حوارٍ مع مجلّة «البيان» الكويتية (تشرين الأوّل/ أكتوبر 2005)، برحيل والدته ومغادرتِه صغيراً قريته «الوادي» في مركز الصفّ بمحافظة الجيزة إلى القاهرة حيث سيتخرّج عام 1964 بشهادة ليسانس من كلّية الدراسات العربية في «جامعة الأزهر». وفقا لـ» العربي الجديد».

يقول في الحوار: «فقدان المرأة جعلني مرتبطاً باستعادة هذه الصورة المفقودة لأمّي، لكن في نفس الوقت نشأ الاغتراب بقوّة لأنّي غادرت القرية في العاشرة من عمري، وهي سنّ مبكّرة لطفل يغادر أسرته ليذهب لمدينة موحشة (...) هذا الاغتراب المبكر شحن وجداني بكثير من الحنين إلى المهد الأوّل لميلادي وطفولتي وصباي وأحلامي المبكرة».

رأى أنّ النقّاد قدّموا فكرةً خاطئة عن تجربته الشعرية وصوّروه شاعراً رومانسياً وبالفعل، سنجد هذه النبرة في قصائده التي نشرها في وقت متقدّم، مع ملاحظة تتعلّق بانتقاله من الشعر العمودي إلى شعر التفعيلة. نقرأ، على سبيل المثال، في ديوانه الشعري «شجر الكلام» (2000) قصيدةً له بعنوان «امرأة أم مدينة؟»، يقول فيها: «يقرفص تحت قناديل/ ذكرىً مضت/ أو مضت/ في دجاهْ/ يحاول أن يستعيد/ البقايا التي نثرتها الرياح/ قديماً على سفحه/ أو ذراه/ تقول المرايا وداعاً/ لوَردٍ/ تولّى، ولم تكتحل عينُه بالمياه/ وداعاً، لمن لا تراه/ لقد غادروه جميعاً/ وما خلّفوا/ غير دمع ترقرق/ في وحشة الليل/ عبر الصحاري/ وهذه الأفاعي/ تلاحقه/ أينما حلّ/ تبغي رَداه/ ولا شيء إلّا صراخٌ/ بأعماق وادٍ سحيق وصوتٌ ينادي صداهْ».

لمحمّد إبراهيم أبو سنّة مكانة بارزة ضمن شعراء جيل الستّينيات في بلده؛ وهو الذي نشر أُولى قصائده في جريدة «المساء» المصرية عام 1959، ثمّ ديوانه الشعري الأوّل «قلبي وغزالة الثوب الأزرق» عام 1965، والذي تلاه أكثر من عشرة دواوين من بينها: «حديقة الشتاء» (1969)، و»الصراخ في الآبار القديمة» (1973)، و»أجراس المساء» (1975)، و»تأمّلات في المدن الحجرية» (1979)، و»البحر موعدنا» (1982)، و»مرايا النهار البعيد» (1987)، و»رماد الأسئلة الخضراء» (صدر عام 1990 ونال «جائزة كفافيس» في العام نفسه)، و»شجر الكلام» (2000)، و»موسيقى الأحلام» (2004)، تُضاف إليها مسرحيتان شعريتان: «حمزة العرب» (1971) و»حصار القلعة» (1979).

في أحد حواراته الأخيرة (صحيفة «الأهرام»، 2021)، قال أبو سنّة إنّ حركة النقد الأدبي التفتت بقوّة إلى تراث شعراء الستينيات، وأنّه هو نفسه أسهم في الكتابة عن هذا الجيل من خلال كتابه «آفاق شعرية»، كما كان من أوائل من التفتوا إلى شعراء السبعينيات وعرّف بهم من خلال مجلّة «الكاتب» التي كان يرأس تحريرها صلاح عبد الصبور. لكنّه أضاف أنّه كان أوّلَ من هاجمه شعراء هذا الجيل، بسبب ما اعتبره فكرةً خاطئة كوّنها النقّاد عن تجربته الشعرية، تُصوّره بأنّه «شاعر رومانسي».

وإضافةً إلى الشعر، نشر عدداً كبيراً من الدراسات في مجلّات مصرية وعربية تناولت تجارب شعراء من مصر والعالم العربي، كما أصدر عدداً من الكتب في مجال الدراسات النقدية والأدبية؛ من بينها: «فلسفة المثل الشعبي» (1968)، و»دراسات في الشعر العربي» (1979)، و»قصائد لا تموت: مختارات شعرية» (1981)، و»أصوات وأصداء» (1982)، و»تجارب نقدية وقضايا أدبية» (1986)، و»تأمّلات نقدية في الحديقة الشعرية» (1989).

عمل محمد إبراهيم أبو سنّة في «الإذاعة المصرية» التي قدّم فيها عدداً من البرامج الثقافية؛ مثل: «ألوان من الشعر» الذي كان يقرأ فيه مختارات من الشعر العربي، و»حديقة الأوراق» الذي خصّصه لدراسة وتحليل النصوص الأدبية، وحاز عدّة جوائز أدبية؛ من بينها «جائزة الدولة التقديرية» (2001)، و»جائزة أحمد شوقي» (2021)، و»جائزة النيل في الآداب» (2024).

# تحولات النص والواقع: رؤية إلياس خوري النقدية للشعر العربي

**محمد اليملاحي**

ما إن علمت بوفاة المأسوف على غيابه إلياس خوري، حتى تبادر إلى ذهني ذلك الكتاب الذي أفدت منه كثيراً في تدريس مادة الشعر المعاصر في أقسام البكالوريا الأدبية في إحدى الثانويات في مدينة سلا المجاورة لعاصمة المغرب الرباط.

يتعلق الأمر بكتاب إلياس خوري: «دراسات في نقد الشعر». أخرجت الكتاب من على رفوف مكتبتي في المنزل، فلاحظت أني اشتريته بتاريخ 10 أبريل/نيسان 1979، بما يعادل دولاراً واحداً اليوم، وهي السنة نفسها التي كنت مكلفاً فيها بتدريس المادة المذكورة، كما لاحظت أيضاً بعض الشروحات والتعليقات التي وضعتها آنذاك على هوامش بعض صفحات الكتاب بقلم الرصاص. تبين لي الآن أن تحليل إلياس خوري لقصيدة «أنشودة المطر» لبدر شاكر السياب كان السبب المباشر لشراء الكتاب؛ لأن تلك القصيدة كانت من ضمن النصوص المقررة بالكتاب المدرسي، وهذا ما يفسر كثرة السطور والهوامش التي وضعتها آنذاك على بعض صفحات الكتاب. لم أكن لأهتم، حينها، بمنهجية المؤلف بقدر ما كنت مهتماً بتحليله الذي كنت أجتهد لتقريبه إلى التلاميذ.

بعد أن أعدت قراءة الكتاب الآن، انتهيت إلى أن إلياس خوري يصدر فيه عن تصوره لمفهوم النقد الذي يسعى إلى تطبيقه على النصوص التي درسها. ويتوزع هذا التصور، على نحو غير مباشر، على مواضيع الكتاب بنسب متفاوتة. ففي مقدمة دراسته لديوان «مفرد بصيغة الجمع» لأدونيس، يسجل خوري أن النقد «ليس محاولة إقامة جسر بين الشاعر والقارئ.. إنه ليس اختصاراً للقصيدة أو شروحات على هوامشها، بل فقط إعادة كتابة من منطق تزامن عناصر الكتابة المختلفة. إنه يقرأ النص في النصوص التي تجاوره. يكشف لحظة أو لحظات حركته، ليقيم في ثناياها عناصر رؤية جديدة للبعد الآخر الذي تبشر به الكتابة».

على ضوء ذلك التصور درس إلياس خوري القصيدة من خلال اختيار ثلاثة افتراضات:

– أن التحليل يجب أن يتم من خلال دلالة النص في علاقتها بالعالم الخارجي، الذي يعيد النص التعبير عنه من خلال الرموز والأساطير والإيقاعات والصور؛

– تكوّن الإيقاع من عنصري الوزن والقافية، ثم الصور.

– وضوح صوت الشاعر في القصيدة باعتباره مهندساً لبنائها.

وقد استدل المؤلف على سلامة الافتراضات من خلال التحليل النصي للقصيدة، معتمداً في ذلك على مقاطعها لينتهي أخيراً إلى أن القصيدة تشكل منعطفاً في تاريخ الشعر العربي لتوفرها على السمات التالية:

– الطول، لكونها لا تعالج موضوعاً واحداً، بل عدة موضوعات؛

– الانبعاث المزدوج، انبعاث الحلم الثوري الذي شهدته المنطقة العربية خلال الخمسينيات، وانبعاث شعري دال على مرحلة جديدة في تاريخ الشعر العربي؛

– الإيقاع الخاص الذي يسعى إلى استخدام جديد لعروض الخليل.

كما يسجل في موضوع آخر أن «الكتابة النقدية هي محاولة للوصول إلى التحولات في جسد النص، التقاطها لحظة حركتها داخل حركة جديدة. من هنا فهي لا تفسر التفاصيل؛ لأنها لا تقيم في الماضي، تقدم للعلاقات عناصر ارتباط في محورين: الداخل، بنية القصيدة، حيث تتفاعل العناصر المختلفة لتقدم لوحةً متكاملةً ومنطقاً داخلياً خاصاً، يوحد العمل الإبداعي ويربط مفاصله. والخارج، حين تقدم الكتابة النقدية مشروع رؤية أخرى، تكسر منطق النص وتدرجه في منطق أكثر شمولاً، منطق تحولات الواقع خارج القصيدة».

وعلى الرغم من أن إلياس خوري لم يكشف عن مرجعيته في صياغة هذا التصور؛ لخلو كتابه من المراجع المعتمدة وفق المنهجية الأكاديمية.. على الرغم من ذلك، فبإمكان القارئ اكتشاف ملامح تلك المرجعية. على مستوى الأسلوب، يلاحظ تأثره الواضح بأسلوب أدونيس، لدرجة يصعب معها التمييز بين الأسلوبين. أما على المستوى النظري، فمن المرجح أنه يستوحي البنيوية التكوينية التي تربط بين النص وحركة المجتمع. ويفسر هذا النزوع بالتاريخ الاجتماعي الذي أنجز في إطاره أطروحته للدكتوراه في الجامعة الفرنسية، وكذا الحركة النقدية السائدة زمان متابعته للدراسة في فرنسا، حيث كانت البنيوية ما زالت مهيمنة، سواء داخل الجامعة أو خارجها، ولعل هذا ما يفسر حرص إلياس خوري على الربط بين الإنتاج الأدبي والإنتاج النقدي، باعتبارهما معاً شكلاً أيديولوجياً وحقل صراع طبقي. ويذكر هذا الربط بربط آخر دعا إليه الفيلسوف الفرنسي لوي ألتوسير، بين الممارسة العلمية والممارسة السياسية، بحيث تصبح الفلسفة نفسها صراعاً طبقياً على مستوى النظرية.

وتحتاج أعمال إلياس خوري، بشقيها الإبداعي والنقدي، إلى دراسة تبين أصالة أعمال الرجل ودوره النضالي على المستويين السياسي والأدبي.

كاتب مغربي

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

**راسم المدهون**

تحتفظ رواية الأيرلندية البريطانية إيثيل مانين «الطريق إلى بئر السبع» بمكانة رياديّة في الأدب العالمي الذي تناول قضية فلسطين وما جرى في فلسطين عام 1948 ومن بعده في السنوات التي أعقبت عام النكبة.

«الطريق إلى بئر السبع» هي شهادة الأدب العالمي على الحق الفلسطيني من خلال «السردية الحقيقية» للصراع وأبعاده الحقيقية والتي لم تزل مطلوبة ونسعى إليها في عالم بات منذ زمن طويل يغضّ عنها البصر والبصيرة ويحيل أي باحث عن الحقيقة إلى بعض نتائج الصراع وليس إلى الصراع الأصلي ذاته.

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

تقوم الرواية على رصد ومتابعة رحلة عائلة فلسطينية من الطبقة الميسورة من مدينة اللد التي سقطت بيد المحتلين إلى مدينة رام الله لتنقسم بعد ذلك بين رام الله وأريحا، حيث تقدِّم الكاتبة سردًا حارًّا لتلك الرحلة على الأقدام وما واجهه «السائرون» من مصاعب لا توصف في مواجهة التعب والعطش وما عانوه من تشرّد وانفصال أفراد العائلات الراحلة بعضهم عن بعض وحتى فقدان آثار آخرين منهم وخصوصًا الأطفال ومكابدة المرضى وكبار السن لمتاعب الرحلة بل أهوالها التي تفوق قدرتهم على السير في ظل العطش والتعب.

هنا بالذات نلحظ البنائية الروائية المتماسكة والقائمة على توازن موفّق بين عناصر بناء الشخصيات وقوة الحدث الروائي والتفوّق في تقديم المناخ الروائي في سرد بليغ ويحمل كثيرًا من عناصر التشويق.

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

كل تفاصيل الرواية وأحداثها هي بعد ذلك طريق إلى تلك العودة المنشودة التي خطّط لها الصديقان وأراداها بداية لعمل وطني فعلي يحقِّقانه في أرض الواقع: هي رحلة في ما وراء الحدود التي يحرسها الأعداء بجيش مدجَّج بالسلاح، وهي المواجهة الأولى مع خطوط الحدود التي لم تكن موجودة من قبل والتي أصبح وجودها إعلانًا صريحًا وواقعيًّا على تمزيق الوطن والحرمان من أجزاء واسعة منه. قبل الرحلة وخلالها تعصف أفكار أنطون بصراع لم يواجهه من قبل: الوطن والسعي لتحريره واستعادته في مواجهة الحب والحياة المفتوحة على العيش الرغيد الهانئ وتكوين أسرة في ظروف طبيعية واستقرار.

«الطريق إلى بئر السبع» هي مغامرة الإرادة الفردية التي تقع تحت طائلة ألم النكبة ولواعج الشوق إلى الوطن السليب الذي بات حلمًا محظورًا يحتلّه مغتصبون يتحفّزون بأسلحتهم لقتل أحلام كل من يفكّر في العودة، والكاتبة إيثيل مانين في هذه الرواية تقدّم سردًا روائيًّا أقرب إلى نشيد حزين تشعّ من سطوره آمال الشخصيات بعذوبة تأخذنا إلى تلك الأحلام الوردية التي عاشها جيل النكبة وما أعقبها من سنوات كانت حبلى بالتمنّيات والأفكار، وعاصفة بمشاعر التضحية وحكاياتها لاستعادة حيوية المجتمع أولًا، ثم لبدء طريق جديد نحو العودة المنشودة بالرغم من كل الموانع والمعيقات.

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

قارئ رواية إيثيل مانين لا بدّ أن يسجّل إعجابه بهذا العمل الروائي المبكّر والذي أعلنت من خلاله انحيازها في تلك السنوات إلى جانب الحق الفلسطيني، خصوصًا وأنها نجحت في تقديم رواية متماسكة فنيًّا وفكريًّا وتملك معرفة ضافية بالظروف الاجتماعية الفلسطينية وهي التي عرفت فلسطين عن قرب وعايشت أهلها وفهمت البنية الاجتماعية الفلسطينية على نحو جعلها تقدِّم روايتها على هذا النحو المتماسك والنابض بفنيّته وبمقاربة الواقع على نحو جميل، سواء بالنسبة للشخصيات والأفراد بمستوياتها المختلفة، أو حتى الأفكار والعادات التي تحملها الفئات الاجتماعية المتنوِّعة والتي تحتفظ كل فئة منها بما يميِّزها.

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

# لا تسمح لفأسك أن تحلم بالسماء

جميل مفرِّح

ـ كن قبل البداية بمسافة مناسبة
أو فلتكن أنت بدايةً مبكرة
وتعلَّم أين تضع رأس إبهامك...
ثم تدرب كيف تتقن رسم النقاط
على الجسد المستسلم...

ـ اترك للحظتك دفة القيادة،
واستمتع بكونك رفيقًا
...، وقبل كل ذلك
تعوَّدْ على أن تنسى نفسك،
وألا تتذكر أنك قرأت مفتتحًا كهذا.

ـ لا تجرد اللوحة من ألوانها
لتبحث عن الخطوط الضالة فيها...
بإمكان الألوان أن تفشي لك أسرارها،
فقط أجد طرح الأسئلة وقراءة
الإجابات.

ـ لا تكسر الزجاج لتسمع ما وراءه...
الزجاج سريع البوح...
لا تثقبه بعينيك،
ولا تضع أذنك على صدغه...
ثمة حاسة أخرى
تجيد تصفيف الخطوط البعيدة
وإغواء الأصوات الأكثر بعدًا...

ـ قف على إحدى حوافك الحادة...
واسمح لظلك بأن يتأرجح
مرة بعد مرة...
إذا تمزق الظل أو ارتعشت أطرافه
عليك أن تلغي فكرة الحافة
وتعود من حيث أتيت.

ـ لا تثق بنفسك كثيرًا...
المعرفة المطلقة براق
أكثر جموحًا
وأضخم من أن تدّعي القدرة
على إلجامه...
والحكمة أوسع من أن تذرعها
بمسطرة مثلمة
وقلم رصاص مبري برأس سكين.

ـ لا تندفع كثيرًا
فالمبالغة في سرعة الركض
تفقدك توازنك
وتلقي بك خارج المضمار
إن لم يكن تحته.

ـ لا تلقِ حجرًا في الجسد
لتعرف مدى عمقه
ولا تبعث آخرًا في إثره
فقد لا يعود...
فقط إمضِ في خط مستقيم
وستجد نفسك، لاحقًا،
تقف هنا في ذات
المكان الذي تقف فيه الآن.

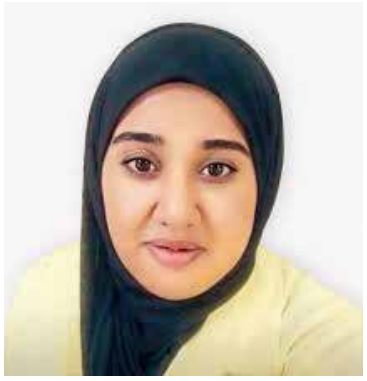
ـ لا تدع الفأس تنظر عاليًا...
احصل على حفرة في وطنٍ ما
وقف في قاعها،
لتكتشف كم بإمكانك
أن تصمم متاهة...
املأ الأرض ثقوبًا مجوفةً
تلاعب بمشاعر غيمة جوفاء
أوهمها بحاجتك إلى ظلها...
فقط... لا تسمح
لفأسك أن تحلم بالسماء.

ـ لا تستدفئ خطوات المسنين،
لا تصر على اقتفاء آثارهم
للبحث عن ضالة قد تكون تافهةً..
لا تسابقهم إلى الشيخوخة....

ـ قبل الختام تدبر أمرك
وضع خطة محكمة لتجاوز النهاية
أما إذا كنت تفكر حقًا
في النهايات،
فعليك ألا تتجشم عناءً كهذا...
وألا تفكر في إعادة قراءة هذا النص
أيًا كانت الأسباب والمغريات.

*شاعر يمني.

# مسرنم في الضباب



زهراء غريب

يسير المرء مسرنما في الضباب؛
يشعر بأنه عبء ثقيل على نفسه ومن حوله؛
متطفل كبير على أمواج الحياة.
القلب عبء على الجسد، والجسد عبء على الروح.
السؤال عبء، الحديث عبء، التعبير عبء،
وإثقال قلب الآخرين بهذا العبء ذنب كبير.
كل شيء يتقزم أمام عتبات الواقع المرير،
وكل ألم مباغت يفقده الجليد المرادف والسياط.
لا جدوى من التأوه والاحتجاج وبث اللواعج..
لا جدوى من التمسك بشيء ما دام مستندا إلى الزيف والريح.
وأمام قلة قليلة صادقة تحاول عرقلة انطفائه،
سيرى المرء نفسه عبئا على كل شيء؛ فيدفع
الجميع بعيداً بذرائع منطقية للغاية.
يؤثر ارتداء قناع البهجة والعافية على تحمل وزر البوح بعبء كهذا،
ولن يكتشف أحد أنه ممثل جيد ما دام يرتمي
في الصمت والعزلة التي يدرك أنها أمام ثقل هذا الشعور خيار ناجع للتعافي
فلا شأن ولا ذنب للآخرين في ما يكابد من عناء.
لكن رغم كل شيء لقد رمم الزمن حطامه
وها هو ينهض وفاء بوعد بالحلم والحياة.

*كاتبة بحرينية

# تغريداتُ ما وراءَ كهفِ (تويتر) المُعتِم

مازن أكثم سليمان*

معكِ..
لا يَستيقظُ الفجْرُ؛
إنما يُخلَقُ منَ العدَمِ.
...
الناسُ يُغادِرونَ أَسِرتَهُم
كُلما افتضتْ غانياتُ الصباحِ
أغشيَةَ النومِ في مَسامِهِم..
وأنتِ الوحيدةُ
التي يَنفصِلُ وشاحُ الضوءِ
عن نسيجِهِ النهاري من أجلِها
مُندَساً تحتَ لحافِكِ الزهري
شَريكاً خَفِياً لهالَةِ العَتَمَةِ الحارةِ حولَكِ:
(هوَ المَدفنُ المَلكي حينَما يُخمّرُ الكُشوفَ
في عَرينِ زَهرَةٍ فَعُولٍ ).
...
قد يبدو هذا الغزَلُ
كمَندوبِ مَبيعاتٍ
لأطباقِ قش جَداتٍ فانياتٍ
بينَ سَكاكِرِ الحَكايا
وطَرْحاتِ العَرائِسِ المُتطايِرَةِ.
...
قد يظُن كثيرونَ أنهُ
لا يُواكِبُ تيهَ مدينةٍ رقميةٍ
تتناثَرُ فيها النهودُ والأردافُ..
لكن السر يكمُنُ في هذا يا حبيبتي؛
أنْ أكونَ عَطِشاً وسْطَ فيْضِ الفيْضِ
وأنْ يتسللَ دمي إلى شَرايينكِ
بدَلاً من أوردَةِ الشبكةِ العنكبوتيةِ
كفهدٍ مُحترِفٍ لحظةَ الانقضاضِ على
فريستِهِ
مُستدرِجاً رُوحَكِ بكامِلِ إرادتِها
جسَداً بلحمٍ ومطَرٍ إلى قَلبي.
...
أعرفُ أن ما أقولُهُ غريبٌ
كدَأبِ المَجانينَ في مَشفاهُم
وقتَ يَسخرُونَ من أطبائِهِم (العُقلاءِ)
أو، رُبما كتَائِهٍ في أعماقِ صَحراءَ
يُعلمُ كائناً فَضائياً في المَريخِ
فن بَلْسَمَةِ الكَستناءِ بالنبيذِ
لكنْ تمعنِي قليلاً في سَوائِلِ النارِ
المَعجونَةِ منها وفيها
لا اللهبُ يُبخرُها كحَلْمتيْنِ حائرتيْنِ
ولا هيَ تُطفِئُها كشَهوَةٍ تُقصَى
هذه حِكمةُ الإغواءِ
حيثُما تَختطِفُها (تغريداتُ) المُغرَمينَ
العِظَامِ
إلى ما وراءَ كَهفِ (تويتر) المُعتِم.
...
حقاً أيتُها الأُنثى، حقاً:
القادِمُ أخطَرُ مما يخطُرُ
في تبادُلِ المُلاسَنَةِ
بينَ الوَسائِدِ الطريةِ والذكاءِ الاصطناعي..
أقصِدُ أنني، ما زلتُ هُنا كحارِسِ الغابَةِ
المَنسيةِ
ومن داخِلِ عِرزالِ الدلالاتِ أزعُمُ:
أن أقصَى طُموحاتِ الشفاهِ التي نَحمِلُها
ألا تتحولَ في وُجوهِنا إلى حَقائِبَ مُقفلَةٍ
لا في المَطاراتِ
ولا على ظُهورِ السفُنِ
الأفواهُ يا عزيزي الكائنُ المُستقبَلي
تَنفتِحُ وتُغلَقُ
تماماً كسُهولَةِ انفتاحِ مياهِ البَحرِ
كُلما شقتْها حَرَكَةُ الدَلافينِ
صُعوداً وهُبوطاً.
...
رُبما أبدو كمَنْ يسقُطُ في فخِ الثنائياتِ
أو في ألاعيبِ التضادِ معَ الراهِنِ..
لنْ أدافِعَ عن خُرافاتٍ تتدلى
كثِمَارِ الرمانِ على أغصَانِ أمها
حسْبي؛
أنْ أترُكَ الحُضورَ والغِيابَ يَمتزِجانِ معاً،
ويَلتبِسانِ
كإفرازاتِ احتكاكيْنِ مارقيْنِ
أثناءَ ابتلاعِ الخَلايا لبعضِها بعضَاً.
...
ولنْ أنفِيَ أنني،
أحتفي بالحقدِ كثيراً في هذي الفَلاةِ
غيرَ أن زاويةَ البَصيرَةِ القَلِقَةِ
تُزعزِعُ زاويةَ المَشْهَدِ الراكِدِ
ثمةَ ما هوَ أعمَقُ منَ المُونولوغِ داخلي
كأن جنياً في العِظَامِ يُرددُ بأوتارِ مُهجَتِي:
(لا ثقةَ لي بأهدابٍ زائِفَةٍ للاستعاراتِ)
ـ هل أعني شَتْمَ عملياتِ التجميلِ مثلاً؟
حيثُ أنحازُ لإطلاقِ المُتنبي
«حُسْناً غيرَ مَجلوبٍ بتَطْرِيَةٍ»
أو حيثُ يُدشنُ مُبدعونَ
أبَدِيَةَ ثَمَلٍ يُجَددُ مُوضَةَ بودلير العتيقَةَ؟
ـ لا.. ونَعَمْ أيتُها النعَمُ:
(المَسألةُ هيَ أن عاشقيْنِ
تمردا على المُخرجِ
في فيلْمٍ روائي مُلتزمٍ بالمَقاييسِ
حالَما دغدغَتْ أنامِلُ الكرَزِ
سُرةَ حديقَةٍ ظلتْ طويلاً
تبتلِعُ حُبوبَ الاكتئابِ
من دونِ أنْ تنتبِهَ من قبْلُ
أنها تمتلِكُ جهازَ (ريمونت كونترول)
مُختلِفاً عنِ المُعتادِ
وأنها عندما ضغطَتْ زِر الرحيقِ المُهمَلِ
لم تتبدلِ المَحطةُ
ولم يُكتَمِ الحُلْمُ قط؛
إنما رَشتِ الريحُ
ـ وهيَ تُداعِبُ سَتائِرَ النافذَةِ بالتواءٍ ـ
بَخاخاً مُوقِظاً للأجنحَةِ المُرهَقَةِ
كأنهُ فياغرا لاسلكيةٍ غامِضَةٍ
من إلهٍ عَرْشُهُ قِمْعُ مُثلجاتٍ من فَواكِهَ).
...
أما بَعْدُ..
بالتأكيدِ لنْ يكونَ للأرائِكِ الكَسولَةِ
ولا لأكَلَةِ لُحُومِ عَقارِبِ الساعاتِ
أو لمُحركِي الآلاتِ بانتظامِ دِعايَةٍ تلفزيونيةٍ
هاربَةٍ من تسعينياتِ القرنِ العشرين
مَكَاناً لهُم معَنا
لا في عاصفَةِ هذا الانشطارِ اللعينِ
ولا حتى تلفيقاً في سِفْرٍ مُؤرخينَ
عاصَرُوا سَرَيَانَ النسيمِ السرمدي فينا
ولم يُقارِنوا قط
بينَ تبخُتُرِ حَريقٍ في المَآقي
وتبخرِ مِقصَلَةٍ في الرئاتِ
نشوةً نشوةً قطرْنا الثوانِي دُهوراً
لهذا علقَ مُذيعُ الغَيْبِ في بَرنامجِهِ الإذاعي
صَباحاً بالقَولِ:
ـ معكِ يا حبيبتي
لا
يَستيقِظُ
الفجْرُ؛
إنما يُخلَقُ منَ العدَمِ.
...
بعدَها بسَاعاتٍ قليلَةٍ
اندلَعَتِ الثورةُ..

*شاعر وناقد سوري

# I am asked a question.

By Jane Hirshfield

My life asks me a question.
I suggest a better question,
one I like more the sound of,
with more pleasing grammar.
My life humors me.
My life asks me that.
I don't know an answer.
Life is stubborn and clever.
Life says: you must choose.
I can't choose.
I leave the question.
I go into the garden and weed.
My life weeds with me.
The knees of my pants are stained.
Source: Poetry (November 2024)

# التشكيلية الكردية يارا حسكو تحتفي بالمرأة وتجسِّد مآسي الحرب

تنتمي إلى المدرسة التعبيرية ويُلهمها فاتح المدرس ويوسف عبدلكي

تشقّ يارا حسكو مسارها بثبات، وتُقدّم معرضها الفردي الأول بعد تجربة فنّية عمرها 5 سنوات. فالفنانة التشكيلية الكردية المتحدّرة من مدينة عفرين بريف محافظة حلب، تناولت في لوحاتها مجموعة موضوعات، ووظَّفت ألوان الطبيعة وخيوطها لتعكس حياتها الريفية التي تحلم بالعودة إليها؛ فتمحورت أعمالها بشكل رئيسي حول حياة المرأة خلال سنوات الحرب السورية بآمالها وآلامها. بحسب «الشرق الأوسط».

بأسلوب تعبيري مميّز، جسّدت حسكو بريشتها معاناة النساء من مآسي الحروب، إلى يوميات اللجوء والتهجير. فالمعرض الذي لم يحمل عنواناً ضمّ 26 لوحة أقامته في قاعة «كولتورفان» ببلدة عامودا غرب مدينة القامشلي؛ وهو الأول من نوعه خلال مسيرتها. تقول إنها ابنة المدرسة التعبيرية وفضّلت الابتعاد عن الواقعية. وتتابع: «أنا ابنة الريف وأحلم بالعودة إلى مسقطي في قرية عرشقيبار بريف عفرين، للعيش وسط أحلام بسيطة، لذلك اخترتُ الفنّ للتعبير عن حلمي وبساطتي في التعامل مع زخم الحياة».

يضمّ معرضها مجموعة أعمال دخلت من خلالها إلى روح النساء، رابطةً ظروف حياتهنّ الخاصة برسومها، لتعيد سرد قصة كل لوحة بحركات وتعابير تحاكي الحرب السورية وتقلّباتها الميدانية التي انعكست بالدرجة الأولى على المرأة؛ أكثر فئات المجتمع السوري تضرراً من ويلات الاقتتال.

تشير حسكو إلى ابتعادها عن فنّ البورتريه بالقول: «اللوحة ليست صورة فحسب، فمفهومها أعمق. لم يكن لديّ فضول للرسم فقط؛ وإنما طمحتُ لأصبح فنانة تشكيلية». وتسرد حادثة واجهتها في بداية الطريق: «أخذتُ قميص أخي الذي كان يُشبه قماش اللوحة، وبعد رسمي، تساءلتُ لماذا لا يستقر اللون على القميص، وصرت أبحثُ عن بناء اللوحة وكيفية ربط القماش قبل بدء الرسم».

المعرض ضمّ لوحات حملت كل منها عنواناً مختلفاً لترجمة موضوعاتها، بينها «نساء الحرب»، و«امرأة وحبل»، و«المرأة والمدينة». كما برزت ألوان الطبيعة، إلى جانب إضفاء الحيوية لموضوعاتها من خلال اختيار هذه الألوان والحركات بعناية. وهو يستمر حتى 8 نوفمبر (تشرين الثاني) الحالي، وفق الفنانة، مؤكدةً أنّ التحضيرات لإقامته استمرّت عاماً من الرسم والتواصل.

يلاحظ متابع أعمال حسكو إدخالها فولكلورها الكردي وثقافته بتزيين معظم أعمالها: «أعمل بأسلوب تعبيري رمزي، وللوحاتي طابع تراجيدي يشبه الحياة التي عشناها خلال الحرب. هذا هو الألم، ودائماً ثمة أمل أعبّر عنه بطريقة رمزية»، مؤكدةً أنّ أكبر أحلامها هو إنهاء الحرب في بلدها، «وعودة كل لاجئ ونازح ومهجَّر إلى أرضه ومنزله. أحلم بمحو هذه الحدود ونعيش حرية التنقُّل من دون حصار».

في سياق آخر، تعبِّر يارا حسكو عن إعجابها بالفنان الهولندي فنسينت فان غوخ، مؤسِّس مدرسة «ما بعد الانطباعية» وصاحب اللوحات الأغلى ثمناً لشهرتها بالجمال وصدق المشاعر والألوان البارزة. أما سورياً، فتتبنّى مدرسة فاتح المدرس، وتحبّ فنّ يوسف عبدلكي الأسود والفحمي. وعن التشكيلي السوري الذي ترك بصمة في حياتها، تقول: «إنه الفنان الكردي حسكو حسكو. تعجبني أعماله عن القرية، وكيف اشتهر بإدخال الديك والدجاجة في رسومه». بالعودة إلى لوحاتها، فقد جسّدت وجوه نساء حزينات يبحثن عن أشياء ضائعة بين بيوت مهدّمة، وشخصيات تركت مدنها نحو مستقبل مجهول بعد التخلّي عن الأحلام. تتابع أنها متأثرة بمدينة حلب، فبعد وصول نار الحرب إلى مركزها بداية عام 2014، «انقسمت بين شقّ خاضع للقوات الحكومية، وآخر لمقاتلي الفصائل المسلّحة، مما فاقم مخاوفي وقلقي».

من جهته، يشير الناقد والباحث أرشك باراني المتخصّص في الفنّ والفولكلور الكردي، إلى أنّ المعرض حمل أهمية كبيرة لإضاءته على النساء، أسوةً بباقي فئات المجتمع السوري الذين تضرّروا بالحرب وتبعاتها. ويتابع لـ«الشرق الأوسط»: «استخدمت الفنانة رموزاً تُحاكي موضوعاتها مثل السمكة والتفاحة والمفتاح، لتعكس التناقضات التي عشناها وسط هذه الحرب، والثمن الذي فرضته الحدود المُحاصَرة، والصراع بين الانتماء واللاانتماء، وبين الاستمرارية والتأقلم مع الظروف القاسية».

يُذكر أنّ الفنانة التشكيلية يارا حسكو عضوة في نقابة اتحاد الفنانين السوريين، وهي من مواليد ريف مدينة عفرين الكردية عام 1996، تخرّجت بدايةً في كلية الهندسة من جامعة حلب، ثم التحقت بكلية الفنون الجميلة لشغفها بالفنّ. بدأت رسم أولى لوحاتها في سنّ مبكرة عام 2010، وشاركت في أول معرض جماعي عام 2019، كما شاركت بمعارض مشتركة في مدينتَي حلب والعاصمة دمشق.

# Thieves Blew the Door Off Gallery to Steal Two of Four Rare Warhol Prints from Dutch Gallery

**Thieves with a taste for Pop Art literally blew the doors off of MPV Gallery in Oisterwijk, Netherlands before stealing two screen prints from Andy Warhol's "Reigning Queens" series, one of the UK's Queen Elizabeth and the other depicting Queen Margrethe II of Denmark.**

According to the German art publication Monopol, the two screen-prints were broken out of their frames and may have been "severe-ly damaged" during the heist. The gallery told Monopol that the group of pictures was rare "because they all had the same num-bering" and that it's a "terrible shame" that the series has been separated. According to art news.

In a case of biting off more than one can chew, the thieves, it seems, had originally meant to steal all four of the "Reigning Queens" prints that were on view at MPV in the southern Netherlands but, accord-ing to the gallery's surveillance footage, the looters' car wasn't big enough for all four pictures. The images of Dutch Queen Beatrix and Queen Ntfombi Twala of Swaziland were left on the street as the robbers made their getaway.

MPV's owner, Mark Peet Visser, didn't give Monopol an estimated worth for the stolen pictures, which, including the two left behind, were meant to be sold during the PAN Amsterdam art fair at the end of November.

However, four numbered and hand-signed prints of Queen Beatrix sold at auction in The Hague in 2021 for more than $235,000. In 2022, at Heffel Fine Art Auction House in Toronto, Warhol's Queen Elizabeth II of the United Kingdom, from Reigning Queens, Royal Edition (F.S.II.337A) sold for just over $856,000.

# Immigrant dreams boil over in US-Mexican film 'La Cocina'

**Immigration, abortion and the eternal search for the American Dream make up the ingredients of "La Cocina", a new film that examines the United States' most divisive issues through the microcosm of a New York restaurant kitchen. According to AFP.**

The tense, claustrophobic drama stars Oscar nominee Rooney Mara ("The Girl with the Dragon Tattoo") as an American waitress at a bustling Times Square tourist trap staffed mainly by immigrants.
"It's a film about contrasts — the contrast between back-of-house and front-of-house, between gringos and Mexicans, between the different hierarchies within a kitchen," said Mexican director and writer Alonso Ruizpalacios.
"Kitchens are an easy way to understand the dynamics we experience on the streets," he told AFP.
Its release in Los Angeles theaters Friday, and nationwide next week, coincides with a US presidential election in which both sides have vied for Latino votes, and migration has been a fiercely contested issue.
In recent days, an off-colour joke by a comedian at a New York rally for Donald Trump, calling the US territory of Puerto Rico a "floating island of garbage", has caused particular controversy.
For Ruizpalacios, restaurant kitchens are "melting pot of cultures" that naturally attract people of all nationalities, making them perfect settings for "highlighting the frictions between cultures."
"They are also places where the pressure is very, very high... sometimes very painful things come out, and sometimes occasionally hopeful ones too," he said.
Though based on a 1957 play of the same name, "La Cocina" focuses more directly on immigrants' experiences, and how the dream of progress through hard work can prove an illusion.
Ruizpalacios based his script on his own experiences working as a dishwasher in a similarly giant, commercial restaurant in London, during his student years.
No saints
In "La Cocina," undocumented Mexican immigrant and idealistic dreamer Pedro (Raul Briones) falls in love with Mara's waitress Julia, who only partly reciprocates his passion.
While he yearns for an idyllic future with her, Julia is preoccupied with a more practical dilemma -- whether to abort the baby she is expecting.
"I wanted to show the people behind the closed doors of the kitchens," said the director.
"Behind those doors there are people who have families, who have dreams, and who work very hard and for very little money."
His immigrants bear their own flaws and even dark sides.
"Often in these types of films, in order to make the American observe his own racism and prejudices, we simplify the other and turn him into a saint -- I was not interested in that," said Ruizpalacios.
"They are also complex people, with contradictions."
While the film's themes resonate in the context of the imminent election, Ruizpalacios expressed hope that it can provide broader insight into the enduring fabric of US society.
He shot the film in black-and-white, to avoid tying it to any particular era.
"There is something timeless in this story," he said, referring back to the original 1957 play.
"It is still relevant 70 years later."

# «الرسالة» لأول مرة بإيطاليا.. فيلم يعيد فهم الإسلام في زمن اليمين

**عبد المجيد الفرجي**

في سابقة هي الأولى من نوعها، يعرض الفيلم التاريخي ' الرسالة'، للمخرج السوري مصطفى العقاد، في إيطاليا مترجما إلى الإيطالية»، هكذا علق لوكا باتريتسي، المؤرخ المختص في الإسلام، متحدثا قبل عرض الفيلم، المنظم من طرف المتحف الوطني للسينما، ومقره تورينو، بالتعاون مع جامعة تورينو.
كان الجمهور الإيطالي، من فئات مختلفة، على موعد مع النسخة العربية لفيلم الرسالة (1976)، مرفقة بترجمة إلى الإيطالية انجزها طلبة من جامعة تورينو.
ولأن هذا الفيلم له خصوصية تاريخية من حيث مضمونه ومسار إنتاجه، فقد ارتأى المنظمون -على غير العادة- تخصيص نقاش مستفيض قبل العرض، للإحاطة بسيرة المخرج وظروف ومراحل تصوير «الرسالة» بين المغرب وليبيا.
هكذا تمت تهيئة المشاهد الإيطالي، ووضعه في سياق وحبكة فيلم ديني عن الإسلام، وإعداده لمشاهدته بقاعة ماسيمو الخاصة بالمتحف الوطني للسينما.

## قصة إنتاج فيلم الرسالة

يمثل فيلم الرسالة للمخرج مصطفى العقاد (ذي الأصول السورية) المحاولة الأولى لنقل حياة النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) وتاريخ أصول الإسلام إلى الشاشة الكبيرة، على حد وصف باتريتسي المؤرخ والأستاذ بجامعة تورينو في أثناء تقدمه الفيلم.
ونوه المتحدث بنبوغ العقاد، الذي أصبح معروفا في صناعة السينما الهوليودية، وبشكل مثير للفضول، بفضل دوره منتجا لسلسلة أفلام الرعب «هالوين»، وهكذا فإنه ليس غريبا أن يستحضر فيلم الرسالة أجواء الكلاسيكيات الدينية، مثل «الوصايا العشر» (1956) والأفلام التي تدور أحداثها في الصحراء، مثل «لورانس العرب» (1962).
كان الرهان الأكثر جراءة الذي حققه العقاد هو اعتماده حيلة سينمائية ذكية لتجنب التمثيل المباشر للنبي وللشخصيات الرئيسية في القصة الإسلامية الأولى، من دون تعارض مع المبادئ الدينية، حسب شرح باتريتسي.
وتطرق المتحدث نفسه إلى تحد آخر كبير، واجهه مخرج الرسالة، كان يتمثل في التوفيق بين التيارات المختلفة داخل الإسلام، مما أدى إلى مواجهة مشاكل سياسية خطيرة أدت إلى تعليق التمويل.

## أسباب ترجمة الرسالة

بعد الانتهاء من مشاهدة فيلم الرسالة، أكد لوكا باتريتسي، الأستاذ المختص في تاريخ الإسلام بجامعة تورينو للدراسات، في حديث للجزيرة نت عن أسباب وملابسات ترجمة هذا العمل السينمائي الشهير، التي ترتبط في ببرنامج تدريس ماستر العلوم الدينية والوساطة الثقافة، الذي تشرف عليه كلية الحقوق.
وأوضح أنه «بالإضافة إلى الدروس، توجد أيضا أنشطة موازية مهارية، حيث اقترحنا مع زملاء آخرين تنظيم سلسلة من عروض الأفلام الدينية، حيث كنت من بين المنظمين ومن بين الأشخاص الذين قدموا أحد هذه الأفلام. وبما أنني مختص في الإسلام، فهذا ربما هو الفيلم الأهم والأشهر في السينما الدينية الإسلامية».

## الفيلم المفقود في الغرب

ويضيف لوكا باتريتسي بعد مشاهدته النسخة

العربية، «أرى أنها لم تفقد شيئا من جودتها، بينما النسخة الإنجليزية التي مثل فيها أنتوني كوين قد أصبحت قديمة بعض الشيء، في حين أن النسخة العربية لا تزال محتفظة بجودتها تماما. ومن الناحية السينمائية، أجد أنه فيلم مذهل حقا ولم يحصل على التقدير الكافي في تاريخ السينما».
وبيّن المتحدث أن ترجمة الفيلم إلى الإيطالية مع عرض النسخة العربية للرسالة كان بتأطير منه لطلابه بغرض تعليمي كتمرين «أردنا عرض النسخة العربية، لأنني اعتقدت أن هناك بعض الطلاب الذين يدرسون العربية، سيأتون للتدريب على الاستماع إلى اللغة العربية المنطوقة في الفيلم».

## الرسالة في زمن اليمين

وجوابا عن سؤال عرض فيلم الرسالة في زمن حكومة اليمين، إن كان قد لقي تحفظا من جهة ما، قال لوكا باتريتس «إنه مجرد فيلم، لا يمكن أن يكون هناك أمر ضد عرض الفيلم»، وأشار إلى أن هذه نقطة إيجابية.
وفي معرض تعليقه بشأن توقيت عرض الفيلم في ظل مرحلة تشهد «الصراع الثقافي» بين بعض الشعوب والجاليات في الغرب، قال إن «الصراع موجود دائمًا منذ العصور الوسطى وبين مختلف العوالم، فهذه ليست مسألة جديدة. بالطبع، نحن نعيش في زمن أكثر تعقيدا من الناحية السياسية، لكننا نسعى لبناء جسور التواصل بين الثقافات، وهذا هو ما نقوم به بشكل مستمر في الجامعة».

## التفاعل الإيطالي مع الفيلم

من ناحية أخرى، صرحت كلوديا ماريا تريسو، أستاذة اللغة والأدب العربي في جامعة تورينو، خلال حديثها مع الجزيرة نت بعد مشاهدتها للفيلم، «كنت على علم بوجود هذا الفيلم وأرى أنه من المهم جدا نشره، خاصة باللغة العربية. هناك شخصيات عظيمة ساهمت في إلهام ديانات كبيرة، ومن بينها قصة النبي محمد، وهي للأسف ليست معروفة بشكل كاف في إيطاليا. لذلك أعتقد أن الفيلم مثير للاهتمام ويمكن أن يكون مفيدًا لكل من يملك عقلًا منفتحًا ويرغب في التعرف على الآخر. كما يقدم محتوى عميقًا عن جوهر الرسالة الإسلامية».
وشهد عرض الفيلم حضورا طلابيا لافتا، من بينهم الطالب ليوناردو دوفيديو، الذي قال للجزيرة نت: «أعجبني الفيلم كثيرا. شخصيا، بالنسبة لعمل سينمائي مدته 3 ساعات، كنت أظن أنه سيكون ثقيلا، لكنه جذبني بشدة، خاصة مع تعلم بعض الكلمات العربية».

الطالبة إيما جارديني أبدت هي الأخرى إعجابها بالفيلم قائلة: «وجدت الفيلم مثيرا للغاية من حيث الموضوع والجانب اللغوي، كما أشار زميلي ليوناردو. حاولت فهم بعض الكلمات بالعربية بينما كنت أركز على الترجمة. أعتبر هذا العمل السينمائي، رغم طوله، عميقًا ومثيرًا للاهتمام بشكل كبير».
أما أنطونيلا كامبيا، وهي إحدى المواطنات الإيطاليات اللاتي شاهدن الفيلم وأدلين بشهادتهن للجزيرة نت، فقد عبرت عن إعجابها بقولها: «أحببت الفيلم كثيرا، وأرى أنه يتمتع بجودة رائعة، على الرغم من كونه فيلما قديما. بل أعتقد أن قيمته تتضاعف في هذا الوقت التاريخي، إذ يتيح لنا رؤية أصول الإسلام الحقيقي، غير الملوثة بالتشويهات التي حدثت لاحقًا للأسف».
وأضافت أنطونيلا أن مشاهدة الفيلم باللغة الأصلية تُعد فرصة فريدة وأكثر جاذبية مقارنة بالنسخة الإنجليزية. وقالت إن «الفيلم يعيد لنا معنى الإسلام الحقيقي. إنه عمل رائع أيضا من الناحية الجمالية للصور، وهذا أمر معروف، كما أن التأثيرات التي يتيحها تجعله من الأفلام التي تترك في حالة من الذهول الحقيقي».

# ‘Bad … guy’: New book exposes Biden’s frustration with Netanyahu even as US keeps backing Israel

**Bob Woodward’s new book is stirring Washington politics, revealing behind-the-scenes insights into the Biden presidency, including pointed criticism of Israel’s leadership despite ongoing US support for Tel Aviv.**

The book, titled War, features an unvarnished account of Biden’s blunt, often profane, assessments of world leaders, from Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu to Russian President Vladimir Putin. According to Anadolu Agency.
In one of the most headline-grabbing parts of the nearly 450-page volume, Biden is quoted as saying: “That son ***, Bibi Netanyahu, he’s a bad guy. He’s a bad f****** guy!»

The comment reportedly came during a private conversation in early 2024 as Israel stepped up its deadly onslaught in the Gaza Strip, shedding light on Biden’s frustration with Netanyahu’s policies.

Woodward’s interviews illuminate the contrasting dynamics between Biden and Netanyahu. In a PBS News interview, he remarked:

«Well, there was listening, but Bibi’s going to do what he wants. And he says so to Biden. Look, I’m going to have to do some of these things that maybe you’re not going to like. But what’s so interesting, there can be an alliance of policy. As somebody in the White House said, Biden’s policy is pro-Israel, but not necessarily pro-Netanyahu.»

In an interview with the Washington Post, Woodward also elaborated on Biden’s “personal distrust” of the Israeli leader, stating: “President Biden speaking to his close aides in the White House saying that Netanyahu is an effing liar, and he even goes further and says 18 of the 19 people who work for Netanyahu are liars.»

«But here’s the strategic, geostrategic reality. We are allies of Israel, and Biden sticks to that. But Biden’s policy really is pro-Israel,” he added.
Despite Biden’s remarks, the US has remained a robust ally of Israel, providing it substantial military aid, diplomatic backing, and strategic partnership, often asserting Israel’s “right to defend itself” against the Palestinian group Hamas, while facing criticism for enabling humanitarian crisis in the Gaza Strip and other territories.
Since the Gaza conflict escalated, the US has provided a record $17.9 billion in military aid to Israel as of

Oct. 7 this year, according to a report from Brown University’s Costs of War project.

**‹Putin is evil›**

According to Woodward, Biden’s sharp words were not limited to the Israeli premier. After Russia invaded Ukraine, he allegedly told his advisors: “That f****** Putin … Putin is evil. We are dealing with the epitome of evil.»

These remarks reflect the US president’s deep disdain for the Russian leader and his aggressive foreign policy actions.
Packed with new insights and based on hundreds of hours of interviews, the book uncovers other bombshells as well, including a shipment of COVID-19 test kits sent by former US President Donald Trump to Putin during the pandemic and seven private calls between the two after Trump left office. Trump has denied these claims.

**‹In the enemy tent›**

Woodward, known for his detailed reporting on American presidential politics, emphasizes that the book is not just about colorful language but delves into critical decisions Biden has made, such as his handling of the Russia-Ukraine war and the administration’s proactive intelligence declassification.

«It’s like being in the enemy tent,” Woodward told broadcaster NPR, highlighting the high-quality intelligence that shaped US foreign policy. «But what’s very significant in terms of foreign policy momentum, (is that) the intelligence is so good. I mean, at one point they have a human source in the Kremlin, electronic and other intelligence … You see them working out, is somebody going to start a war?»

Woodward’s latest release comes three years after his 2021 book Peril, which formed the last part of his trilogy chronicling the Trump presidency. This trilogy, including Rage (2020) and Fear (2018), portrayed the power struggles and turbulence within the White House.

The renowned journalist, whose career spans over five decades, is best known for his groundbreaking work on the Watergate scandal that led to Richard Nixon’s resignation in 1974.

# كتاب «من هم الإرهابيون.. حقائق عن الارهاب الصهيوني والاسرائيلي

تعيد «مؤسسة الدراسات الفلسطينية» نشر كتاب «من هم الإرهابيون؟ حقائق عن الإرهاب الصهيوني والإسرائيلي» بنسخة رقمية على موقعها الإلكتروني، والذي يضمّ سجلاً بالحقائق والشهادات التي أدلى بها شهود عيان لأعمال الصهاينة الإرهابية منذ ثلاثينيات القرن العشرين وحتى سنة 1972، بالاستناد إلى مراجع صهيونية أو غربية أو إلى مراجع الأمم المتحدة.

الكتاب الذي أصدرته المؤسسة سنة 1972، بالاشتراك مع لجنة سيدات الإعلام العربية في بيروت ومركز الدراسات الفلسطينية في «جامعة بغداد»، تشير مقدمته إلى أنّه لم تجر محاولة للتحليل أو التقويم أو الحكم إنما تمّ توثيق أعمال الإرهاب الصهيوني في الصراع الفلسطيني، وقد استثنيت جميع عمليات الوحدات العسكرية النظامية ضد الأهداف العسكرية، ومنها على سبيل المثال استعمال القوات الإسرائيلية قنابل النابالم على جميع الجبهات في حزيران/ يونيو 1967.

يتكوّن الكتاب من سبعة فصول، يعرض الأول منها أساليب الإرهاب الصهيوني ضدّ العرب والبريطانيّين واليهود من سنة 1933 وحتى سنة 1947، ويعرض الثاني أساليب هذا الإرهاب ضدّ العرب والبريطانيين وموظفي الأمم المتحدة خلال حرب 1948-1947؛ تلك الأساليب التي اشتملت على عمليات الاغتيال، وإلقاء القنابل في الأسواق والمقاهي والدوائر الحكومية، ونسف البيوت والفنادق والبنايات السكنية، وأخذ الرهائن، وإرسال الرسائل الملغومة وارتكاب المجازر، فضلاً عن تنظيم حرب نفسية لحمل المدنيّين الفلسطينيّين على الرحيل من وطنهم.

يضمّ الكتاب شهادات أدلى بها شهود عيان لأعمال الصهاينة الإرهابية منذ الثلاثينيات وحتى سنة 1972

أمّا الفصول الخمسة التالية فهي مكرّسة لعرض حقائق وشهادات عن أساليب الإرهاب التي مارستها «إسرائيل»، إذ يعرض الفصل الثالث حقائق عن هذه الأساليب ما بين حرب فلسطين والغزو الثلاثي لمصر في سنة 1956، مسلطاً الضوء على الإرهاب ضدّ العرب في «إسرائيل» وعلى «قضية لافون» وعلى الإرهاب ضد الأراضي العربية المجاورة.

ويتناول الفصل الرابع أساليب الإرهاب الإسرائيلي خلال حرب 1956 والاحتلال، وخصوصاً القتل الجماعي للمدنيين واللاجئين ومجزرة كفر قاسم، بينما يركّز الفصل الخامس على الإرهاب الذي مورس ضد العرب وضد العلماء الألمان في مصر ما بين 1956 و1967.

ويغطي الفصل السادس حرب حزيران/ يونيو 1967، وما شهدته من عمليات قتل جماعي وقبور جماعية ومعاملة الأسرى العرب بوحشية ونسف بيوت وترحيل جماعي للمدنيين، بينما يعرض الفصل السابع، والأخير، أساليب الإرهاب ضدّ العرب في المناطق المحتلة، وضدّ الدول العربية المجاورة، فضلاً عن عمليات الإرهاب الإسرائيلي في أوروبا.
ويوضّح بيان المؤسسة بأنه «منذ سنوات عديدة، تمارس عصابات صهيونية، مثل «لهافا» (اللهب)، و»جباية الثمن» و»شبان التلال» و»التنظيم اليهودي المقاتل»، عمليات قتل وحرق وتهجير ضدّ الفلسطينيين في الضفة الغربية والقدس المحتلين، وذلك بدعم كامل، وأحياناً بمشاركة مباشرة، من جنود جيش الاحتلال الإسرائيلي»، لافتة إلى أنّ «هذا الإرهاب ليس مقطوع الجذور عن الإرهاب الذي مارسته، في عهد الانتداب البريطاني على فلسطين، عصابات صهيونية، مثل ‘هاغاناه’، و‘أرغون’، و‘شتيرن’، و‘ليحي’ تشكّلت منذ مطلع عشرينيات القرن العشرين، ونشطت، بصورة خاصة، في ثلاثينيات وأربعينيات ذلك القرن.

ويضيف أنه «بعد قيام دولة إسرائيل، صار الإرهاب، في أحيان كثيرة، سياسة دولة، تجلّى في المذابح العديدة التي ارتكبها الجيش الإسرائيلي والممارسات القمعية التي مارسها ضدّ الشعب الفلسطيني تحت إشراف أحزاب حاكمة، كحزب ‘الليكود’، الذي تأسس على يد أعضاء بارزين في عصابات صهيونية إرهابية مثل ‘إرغون’ و‘ليحي’»، منبهاً إلى أن هذا الكتاب الذي تعيد «مؤسسة الدراسات الفلسطينية» نشره إلكترونياً، يبيّن أن المنظمات الصهيونية كانت، منذ ثلاثينيات القرن العشرين، سبّاقة إلى استخدام الاستراتيجية السياسية للإرهاب في الشرق الأوسط، وأن دولة «إسرائيل» استندت منذ قيامها، وما زالت، إلى الإرهاب في تحقيق أهدافها العدوانية والتوسعية.

# SAJA سجى NATURAL HERBS

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
- الحجامة - حب الشباب

**PSORIASIS - ECZEMA**
**RASH - CUPPING**

يوجد لدينا حليب الأبل

متخصصون بالحجامة

يوجد لدينا جميع
أنواع البخور

**Sajaherbs.com**

10820 W. Warren, Dearborn, MI 48126 — 313.769.6411
25411 W. Warren ave,Dearborn heights, MI 48127 — 313.914.7440
35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310 — 586.693.5377

## أعرب عن تضامن السعودية تجاه الفلسطينيين واللبنانيين، قائلاً: نقف إلى جانب الأشقاء في فلسطين ولبنان

# محمد بن سلمان.. مُلهم الشباب وقائد الإصلاحات في السعودية وصاحب الحضور القوي والمؤثر

**خاص - العربي الامريكي اليوم**

شهدت المملكة العربية السعودية خلال الأعوام الستة الماضية تطوراً هائلاً في كافة الاتجاهات وفقاً لخطط واضحة تستشرفُ ملامح مستقبل مشرق من خلال رؤية 2030 التي أُعلن عنها ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، كما امتدت نجاحاته عالمياً مما عزز مكانة بلادنا على الصعيد العالمي.

ويُعدّ الأمير محمد بن سلمان ولي العهد ورئيس الوزراء السعودي من الشخصيات التي أثبتت المرحلة أنه قائد كاريزمي يمتلك الحضور القوي، وتعاظم دوره وتأثيره الإقليمي والعالمي في خضم المعطيات السياسية الأزمات والمخاطر العالمية.

كما انه يُعد شخصية استثنائية، ليس على مستوى المنطقة فحسب؛ بل على مستوى العالم، ويمثل برؤيته العميقة ونهجه الإصلاحي ونظرته الاستراتيجية للسياسة الخارجية وأزمات المنطقة محورًا في حاضر ومستقبل صناعة القرار السياسي والاقتصادي إقليميًا ودوليًا.

### تحالفات وحلول سياسية

ويقود محمد بن سلمان الجهود المستمرة لتعزيز مكانة السعودية على الساحة الدولية، وتحقيق مستقبل مشرق ومزدهر لمواطنيها. فمنذ توليه منصب وزير الدفاع وولي العهد عمل الأمير محمد بن سلمان على عقد تحالفات قوية للسعودية لتمكينها من تحقيق الاستقرار بالمنطقة حولها. كما عُين قائدا للتحالف الإسلامي الذي عمل عليه فترة طويلة لخلق قوة إسلامية تردع أي عدوان. وقام الأمير بن سلمان بجولات كبيرة على مستوى العالم متنقلاً ما بين الصين واليابان وروسيا وأمريكا ودول متعددة للبحث عن تحالفات وحلول سياسية لكثير من قضايا المنطقة.

وعلى المستوى العربي يولي الأمير محمد بن سلمان القضية الفلسطينية اهتماماً كبيراً، حيث نجح في حثّ المزيد من الدول على الاعتراف بدولة فلسطين، فيما أطلق التحالف الدولي لتنفيذ حل الدولتين واستضافة المملكة الاجتماع الأول للتحالف.

وفي هذا السياق قاد الأمير محمد بن سلمان مؤخراً القمة العربية الإسلامية التي عقدت في الرياض والتي هدفت الى خلق موقفاً عربيا وإسلاميا موحدا لدعم القضية الفلسطينية، في ظل ظروف خطيرة بالتزامن مع الاعتداءات على لبنان.

وخلال كلمته في افتتاح القمة أكد الأمير محمد بن سلمان "أن بلاده تحشد دعم المزيد من الدول لصالح حل الدولتين، مؤكداً ضرورة قيام دولة فلسطينية. وأوضح أن المملكة ترفض إعاقة عمل الوكالات الإنسانية في غزة، معرباً عن تضامن السعودية تجاه الفلسطينيين واللبنانيين، قائلاً: نقف إلى جانب الأشقاء في فلسطين ولبنان.

### علاقات متنية مبنية على الاحترام مع الولايات المتحدة الأمريكية

على مدى أكثر من ثمانون عاما والولايات المتحدة والمملكة العربية السعودية تتمتعان بعلاقات قوية وقائمة على الاحترام المتبادل والمصالح المشتركة. تأسست العلاقات الدبلوماسية في عام 1933. فتحت السفارة الأميركية في جدة في عام 1944 وانتقلت إلى الرياض في عام 1984. بالإضافة للسفارة في الرياض توجد قنصليتين في كل من في جدة والظهران.

الولايات المتحدة والمملكة العربية السعودية يجمعهما الحرص على كل من الأمن الإقليمي ، وصادرات النفط وواردات ، والتنمية المستدامة. تتم العديد من مشاورات الوثيقة بين الولايات المتحدة

والمملكة العربية السعودية المتعلقة بالمصالح الدولية ، والاقتصادية ، وقضايا التنمية ، مثل شؤون الشرق الأوسط وعملية السلام المشتركة في منطقة الخليج.
الولايات المتحدة أكبر شريك تجاري للمملكة العربية السعودية ، والمملكة العربية السعودية هي أكبر سوق للصادرات الأميركية في الشرق الأوسط.
للولايات المتحدة والمملكة العربية السعودية تاريخ من تبادل المعلومات التقنية والتعليمية التي استفاد منها كلا البلدين ، والعلاقات الأمنية طويلة الأمد لا تزال مهمة . و بإشراقه القرن الواحد تظل وحيوية العلاقات الأمريكية السعودية آمنة و راسخة على على أساس المصالح المتعددة الأوجه في المجالات السياسية والاقتصادية والتجارية والإنسانية ، وفقا لما نشرته السفارة الامريكية في الرياض على موقعها.
وكان ولي العهد ورئيس الوزراء السعودي الأمير محمد بن سلمان، قد اجرى اتصالاً هاتفياً بالرئيس الأميركي المنتخب دونالد ترامب، هنأه خلاله بالفوز في الانتخابات الرئاسية، وعبر عن تطلع المملكة لتعزيز العلاقات التاريخية والاستراتيجية التي تربط البلدين، متمنياً للشعب الأميركي الصديق التقدم والازدهار بقيادته.
وكان العاهل السعودي، الملك سلمان بن عبد العزيز، وولي العهد الأمير محمد بن سلمان، قد وجهوا تهنئتهم للرئيس دونالد ترمب، بمناسبة فوزه بالانتخابات الرئاسية في الولايات المتحدة الأميركية.
وفي وقت سابق، قال الرئيس الأميركي السابق، دونالد ترامب، في مقابلة له مع قناة العربية السعودية إنه سيعمل مع الأمير محمد بن سلمان، ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء، من أجل إعادة السلام إلى المنطقة، ووصف الرئيس الأميركي المنتخب، العلاقات الأميركية - السعودية بالجيدة في الوقت الراهن، لافتاً إلى أنها كانت رائعة أثناء فترة رئاسته، وتعد علاقات عظيمة بكل ما تعنيه الكلمة .
عدم التفريط أو المساومة على القضة الفلسطينية
لدى افتتاحه أعمال السنة الأولى من الدورة التاسعة لمجلس الشورى الأربعاء 2024-9-18 ، أكد ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان رفض بلاده تطبيع العلاقات مع إسرائيل دون قيام الدولة الفلسطينية، كما أعرب عن إدانة المملكة لـ"جرائم" الدولة العبرية، قبل أقل من شهر على الذكرى الأولى لهجوم 7 أكتوبر، حسب وكالة الأنباء الفرنسية.
وقال ولي العهد السعودي متوجها للمجلس: "تتصدر القضية الفلسطينية اهتمام بلادكم، ونجدد رفض المملكة وإدانتها الشديدة لجرائم سلطة الاحتلال الإسرائيلية بحق الشعب الفلسطيني، متجاهلة القانون الدولي والإنساني في فصل جديد ومرير من المعاناة". وأضاف "لن تتوقف المملكة عن عملها الدؤوب، في سبيل قيام دولة فلسطينية مستقلة وعاصمتها القدس الشرقية، ونؤكد أن المملكة لن تقيم علاقات دبلوماسية مع إسرائيل من دون ذلك".
وتوجه ولي العهد وفقا للوكالة في ختام كلمته "بالشكر إلى الدول التي اعترفت بالدولة الفلسطينية تجسيدا للشرعية الدولية، ونحث باقي الدول على القيام بخطوات مماثلة".

## =الخصائص القيادية لمحمد بن سلمان

يتصف ولي العهد السعودي محمد بن سلمان صاحب رؤية التجديد والتطوير في المملكة، بالعديد من المميزات والخصائص الإدارية، والقيادية التي جمعها هذا القائد الشاب، أبرزها الحكمة والشورى حيث اعتمد في جميع قراراته السياسية وفي صياغة الرؤية الخاصة بالمملكة على استشارة ذوي الاختصاص من الاقتصاديين والخبراء وغيرهم ما يدل على حكمة هذا القائد الشاب وقدرته على تجميع الآراء حوله وصياغة مستقبل البلد، وهذا ما جعل الجميع يلتف حول الاستراتيجيات والخطط التي يتبناها لصالح مستقبل المملكة وحاضرها.
ويتسم الأمير السعودي الشاب بشجاعة رأي أكسبته احترام وتقدير كل السعوديين بلا استثناء وفي المحيط الإقليمي والعالمي. حيث يستمد قدراته القيادية من الشعب السعودي، ولاسيما أنه ينتمي للفئة الأكثر حضورًا في المملكة، هي فئة الشباب، التي تحمل مقومات النشاط والهمة والعزم والحماس؛ الأمر الذي سهّل عليه تفهُّم مطالبهم،

وإدراك تطلعاتهم وآمالهم، والتواصل الفعّال معهم.

## رؤية المملكة 2030

في أبريل عام 2016، قدم ولي العهد السعودي رؤية طموحة تهدف إلى تنويع اقتصاد المملكة، وتحسين جودة الحياة لمواطنيها، وتطوير قطاعاتها الرئيسية، حيث تضمنت رؤية 2030 سلسلة من الإصلاحات الشاملة في مختلف القطاعات، بما في ذلك الاقتصاد، والتعليم، والثقافة، والترفيه، والبنية التحتية. وبدأت المملكة في تنفيذ هذه الرؤية بخطوات واضحة ومحددة، مما أسهم في تغيير وتحسين العديد من المجالات الحيوية.
وعلى المستوى العربي يولي الأمير محمد بن سلمان القضية الفلسطينية اهتماماً كبيراً، حيث نجح في حثّ المزيد من الدول على الاعتراف بدولة فلسطين، فيما أطلق التحالف الدولي لتنفيذ حل الدولتين واستضافة المملكة الاجتماع الأول للتحالف. وفي هذا السياق قاد الأمير محمد بن سلمان مؤخراً القمة العربية الإسلامية التي عقدت في الرياض والتي هدفت الى خلق موقفاً عربيا وإسلاميا موحدا لدعم القضية الفلسطينية، في ظل ظروف خطيرة بالتزامن مع الاعتداءات على لبنان.
ويعد مشروع «رؤية المملكة 2030» من المشروعات الرائدة في المملكة، ويهدف إلى تحقيق التنمية المستدامة، وتنفيذ إصلاحات هيكلية لإخراج المملكة من اقتصادها المعتمد على النفط، وفتح مجالات لمصادر متنوعة من الدخل، وأنواع متعددة من الاستثمارات في المملكة. حيث بدأت إنجازات محمد بن سلمان تتوالى منذ إعلان رؤية 2030، والتي كان من شأنها أن تضع السعودية على طريق القوة لرؤية الإمكانات الفريدة التي تتمتع بها المملكة لإحياء الماضي وتطوير الحاضر ودعم المستقبل، وقامت أهم تلك الإنجازات على 3 محاور أساسية ضمن مستهدفات رؤية 2030 وهي: «وطن طموح، واقتصاد مزدهر، ومجتمع حيوي». وتعتبر هذه الرؤية إحدى أكبر التحولات في تاريخ المملكة العربية السعودية، وهي رحلة شاملة نحو مستقبل أكثر استدامة وازدهارًا لجميع مواطني المملكة.

## روح التفاؤل والإيجابية

ومن خلال بث روح التفاؤل والإيجابية عزز ولي العهد محمد بن سلمان طموح الشعب السعودي بتحقيق التطلعات التي عبّرت عنها الرؤية؛ حيث شهدت المملكة تنفيذ الكثير من المشاريع التنموية الكبرى بالإضافة الى الخطوات الجادة في سبيل تقليل الاعتماد على النفط كمصدر رئيسي للدخل، عبر زيادة الإيرادات غير النفطية، ودعم الخصخصة.
وعمل ولي العهد على إصلاحات داخلية في المملكة عبر برنامج الرؤية 2030، حيث أطلق برنامجاً شاملاً شاركت فيه جميع وزارات الدولة للعمل على إيجاد حلول اقتصادية في السعودية وعدم الاعتماد على النفط كمورد اقتصادي.
بالإضافة الى تعزيز سلطته في السياسة والاقتصاد عبر استراتيجية تستهدف استقطاب الجيل الشاب الى حلقة طموحاته.

## محمد بن سلمان والمرأة السعودية

حازت المرأة جُل اهتمام ولي العهد رئيس الوزراء السعودي الأمير محمد بن سلمان، وكانت ومازالت ركنا رئيسيا في رؤية 2030 التي حرصت على تعزيز مكانتها، إذ رسمت لها رؤية مستقبلية طموحة بأن المرأة عنصر رئيسي، وشريك ثابت في صناعة منجزات الوطن ومستقبله.. فرؤية 2030 منحت للمرأة الحق في تولي المناصب القيادية؛ لترتفع نسبة النساء في سوق العمل، وفقا لصحيفة عكاظ السعودية .المرأة السعودية لن تنسى المقولة الشهيرة لولي العهد الأمير محمد بن سلمان حينما قال: «أنا أدعم السعودية، ونصف السعودية من النساء؛ لذا أنا أدعم النساء». كلمات واضحة وقاعدة من قواعد دعم النساء وتمكينهن، حيث شَهِد العالم حجم التحديات التي أنجزها للمرأة السعودية كما الرجل بكامل الحقوق والأهلية، كما رسم مستقبلها ومكّنها في كل مجال علمي وعملي واجتماعي واقتصادي وأيضاً سياسي، فكما وَرد في محور الاقتصاد المزدهر في رؤية 2030 تحديداً أهمية عمل المرأة وإعطائها الفرصة، فرفع نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل وخفض نسبة البطالة بين النساء؛ حيث إنها الأعلى مقارنة مع نظيرها الرجل،حسب الصحيفة.

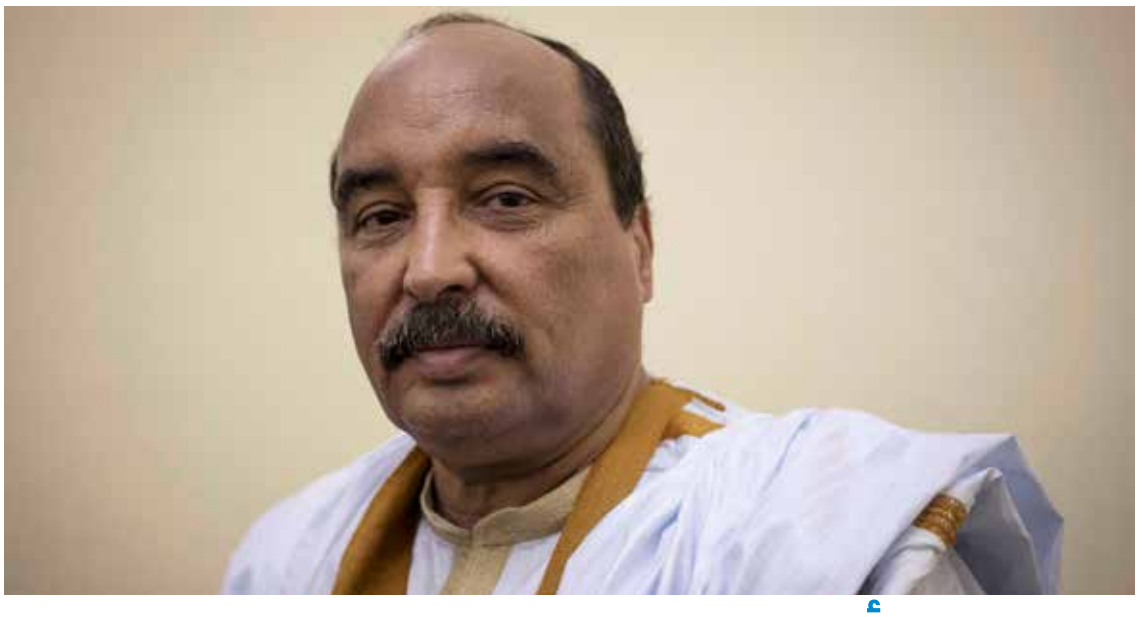
## استقطاب شريحة الشباب

وبهدف استقطاب الشريحة الأكبر من المجتمع الشاب، وضع الأمير محمد الرياضة والترفيه في صلب جهوده الإصلاحية ضمن "رؤية 2030"، وهي خطة التنويع الاقتصادي التي أطلقها بنفسه في عام 2016. وكان للمبادرات التي قادها ولي العهد الدور البارز في تقدم عجلة التطور خلال السنوات الماضية، وأصبحت المملكة من الدول الأكثر ثباتاً وتفاؤلاً في القفزات التنموية.

وخلال السنوات القليلة الماضية استطاع ولي العهد السعودي أن يدخل تغييرات جذرية وإصلاحات هيكلية ساهمت في إعادة اكتشاف المملكة والتعريف بها واستعراض مكامن قوتها بما تمتلكه من مقومات اقتصادية وطبيعية واجتماعية وتاريخية وثقافية.
وتكشف القراءة التحليلية لعينة من مقولات ولي العهد السعودي، التي أجراها مركز القرار للدراسات الإعلامية، سيطرة لغة التفاؤل على خطاباته، والثقة في المواطن السعودي وقدراته، والإيمان بأهمية مشاركة الشعب في نهضة الوطن ومستقبله، إضافة إلى تحفيزه بخطاب ينضح بالأمل والاستبشار.

## شخصية استثنائية

حقق محمد بن سلمان تأثيرا على مسار السياسة الاستراتيجية العالمية مؤخرا، وحافظ ولي العهد على موقعه المتقدم من ضمن قادة العالم المؤثرين في صناعة القرار العالمي، ما يعطي دلالة واضحة على المكانة الرفيعة التي أصبح يتبوؤها إقليميا ودوليا وعكسه صورة إيجابية عن السعودية الجديدة، إذ شكّلت الرؤية 2030 نقطة الارتكاز التي حملها في جولاته الخارجية، من خلال خطابه الشفاف والصريح ولغته السهلة الممتنعة، والمباشرة، والتي نقلت المملكة إلى فضاء عالمي جديد نظير قراءته الشاملة والاستراتيجية للأوضاع العالمية وإلمامه التام بكل الظروف التي تمر بها المنطقة.
وبحسب أكاديميين وسياسيين سعوديين وعرب، يُعد ولي العهد السعودي محمد بن سلمان شخصية استثنائية على مستوى المنطقة والعالم، ويمثل برؤيته العميقة ونهجه الإصلاحي ونظرته الاستراتيجية للسياسة الخارجية وأزمات المنطقة محورًا في حاضر ومستقبل صناعة القرار السياسي والاقتصادي إقليميًا ودوليًا.
يذكر أنه منذ توليه ولاية العهد، نجح الأمير السعودي الشاب في إدخال إصلاحات اجتماعية كبرى في المملكة المحافظة، متّعهدا بنقلها إلى كنف "الإسلام المعتدل"، ففتح أبواب الترفيه والسياحة وسعى لجذب المستثمرين الأجانب لتنويع مصادر اقتصاد بلاده المرتهن للنفط ، وفقا لمجلة الإيكونوميست .



# استئناف أطول محاكمة بتاريخ موريتانيا.. تفاصيل الملف المثير للجدل

**محمد ولد شينا**

بدأت محكمة الاستئناف بالعاصمة الموريتانية نواكشوط، أولى جلساتها لمحاكمة الرئيس الموريتاني السابق محمد ولد عبد العزيز وعدد من أركان حكمه، وذلك بعد نحو سنة من إصدار المحكمة المختصة بجرائم الفساد حكما بسجن ولد عبد العزيز 5 سنوات نافذة ومصادرة حقوقه المهنية وتجميد أرصدته البنكية. وفقا لموقع عربي 21.

وبدأت محكمة الاستئناف – وهي الدرجة الثانية من درجات التقاضي – جلساتها بناء على استئناف الأحكام الصادرة عن المحكمة المختصة في جرائم الفساد السنة الماضية، وذلك بعد استئنافها من طرف فريق الدفاع عن المشمولين في الملف المعروف بـ«ملف العشرية». وقد شددت السلطات الأمنية من إجراءاتها في محيط قصر العدل بنواكشوط، حيث تجري المحاكمة.

فيما تجمهر العشرات من أهالي المتهمين في الملف، ورددوا هتافات تطالب بتبرئتهم.

وتعتبر هذه أطول محاكمة في تاريخ موريتانيا، حيث بدأت جلساتها أمام المحكمة المختصة بجرائم الفساد يوم 25 كانون الثاني/ يناير 2023، وأصدرت أحكامها يوم 4 كانون الأول/ ديسمبر 2023، لتبدأ المحاكمة من جديد أمام محكمة الاستئناف، فيما لا يعرف بالتحديد كم ستأخذ من الوقت قبل صدور أحكامها.

## ما هو «ملف العشرية»

هو الملف الذي يتهم فيه الرئيس السابق محمد ولد عبد العزيز، وعدد من أركان حكمه والمقربين منه، ويتعلق بالفترة الزمنية التي أمضاها ولد عبد العزيز في السلطة وهي عشر سنوات.

وأثير الملف بعد توتر العلاقة بين الرئيس الموريتاني الحالي محمد ولد الشيخ الغزواني، وسلفه محمد ولد عبد العزيز، حين ترأس الأخير اجتماعا لحزب «الاتحاد من أجل الجمهورية» الحاكم، نوفمبر 2019.

فبعد أيام من هذا الاجتماع، وقع عشرات من نواب البرلمان عريضة عبروا فيها عن رفضهم لمحاولة ولد عبد العزيز الهيمنة على الحزب، ليتم تشكيل لجنة من البرلمان عهد إليها سنة 2020 بإجراء تحقيق في فترة حكم الرئيس السابق وهو ما تم بالفعل.

وفي عام 2021 أحيلت نتائج التحقيق للقضاء، ليبدأ مسار محاكمة الرئيس الموريتاني السابق الأكثر جدلا بين رؤساء البلاد.

واستمرت محاكمة ولد عبد العزيز والمتهمين معه في الملف، أمام المحكمة المختصة بجرائم الفساد سنة كاملة انتهت بإصدار أحكام تراوحت ما بين السجن والحرمان من الحقوق ومصادرة الأموال.

لكن هيئة الدفاع عن المشمولين في الملف استأنفت هذه الأحكام أمام محكمة الاستئناف، لتبدأ محاكمة جديدة اليوم الأربعاء وسط ترقب في الشارع الموريتاني لما سينتهي إليه الملف المثير للجدل.

## المتهمون في الملف:

الرئيس الموريتاني السابق محمد ولد عبد العزيز

رئيس الحكومة السابق يحيى ولد حدمين
رئيس الحكومة الأسبق محمد سالم ولد البشير
الوزير السابق محمد عبد الله ولد أوداعه
الوزير السابق الطالب ولد عبدي فال
المدير السابق لشركة الكهرباء الحكومية محمد سالم ولد إبراهيم فال
الرئيس السابق للمنطقة الحرة بمدينة نواذيبو شمال البلاد، محمد ولد الداف
رجل الأعمال وصهر الرئيس السابق محمد ولد امصبوع
رجل الأعمال المقرب من الرئيس السابق محمد الأمين بوبات
العدل المنفذ: محمد الأمين آلكاي
يعقوب ولد العتيق، رجل أعمال يعمل في مجال المقاولات.

## أبرز التهم

ومن أبرز التهم الموجهة للرئيس السابق محمد ولد عبد العزيز وأركان حكمه في «ملف العشرية» «غسيل الأموال والإثراء غير المشروع ومنح امتيازات غير مبررة في صفقات حكومية، والإضرار بمصالح الدولة» وهي التهم التي ينفيها المشمولون في الملف.

وجمدت السلطات حتى اليوم 41 مليار أوقية (أكثر من 100 مليون دولار)، في إطار القضية، أكثر من نصفها من ممتلكات ولد عبد العزيز وأفراد عائلته، بحسب وسائل إعلام محلية.

أكثر رؤساء موريتانيا إثارة للجدل

ينظر إلى الرئيس الموريتاني السابق محمد ولد عبد العزيز على أنه أكثر رؤساء موريتانيا إثارة للجدل.

وولد عبد العزيز، الرئيس التاسع لموريتانيا، حكم البلاد لولايتين رئاسيتين، لكنه لم يترشح للانتخابات الرئاسية التي أجريت في 22 حزيران/ يونيو 2019 بل مهد الطريق أمام الرئيس الحالي محمد ولد الشيخ الغزواني الذي انتخب رئيسا للبلاد في العام نفسه.

وقبل ذلك تولى ولد عبد العزيز العديد من المناصب العسكرية بينها منصب قائد أركان الحرس الرئاسي، وشارك بالعديد من الانقلابات العسكرية في هذا البلد العربي الغرب أفريقي.

وكان آخر الانقلابات التي شارك فيها، الانقلاب الذي أطاح بأول رئيس مدني منتخب في تاريخ البلاد سيدي محمد ولد الشيخ عبد الله، سنة 2007.

قاد ولد عبد العزيز عملية إفشال الانقلاب العسكري الذي استهدف الرئيس الأسبق معاوية ولد الطايع سنة 2003، لكنه بعد سنتين قاد مع عسكريين آخرين انقلابا عسكريا أطاح بولد الطايع سنة 2005.

ولعب ولد عبد العزيز دورا رئيسيا في وصول الرئيس السابق سيدي محمد ولد الشيخ عبد الله، للسلطة سنة 2007، ثم أطاح به في انقلاب عسكري بعد ذلك بسنة ليتولى السلطة في البلد لفترة انتقالية، ثم يتم انتخابه لفترتين رئاسيتين.

ونظرا لأن الدستور الموريتاني لا يسمح بأكثر من ولايتين رئاسيتين، قرر ولد عبد العزيز عدم الترشح للرئاسة ودعم الرئيس الحالي محمد ولد الشيخ الغزواني، لكن لم تمر سنة حتى توترت علاقاتهما، ليبدأ مسار التحقيق ثم المحاكمة.

# NATO Secretary General in Poland approves initiative to strengthen borders with Russia

**During his visit to Poland, NATO Secretary General Mark Rutte welcomed the initiative of Warsaw, as well as the Baltic states and Finland to strengthen borders with Russia. According to Novosti.**

"We have just discussed strengthening borders with the Baltic States and Finland, and I welcome this initiative," he said at a joint press conference with Polish Prime Minister Donald Tusk.

The resolution on the creation of the "National Deterrence and Defense Program – the Eastern Shield", for which 10 billion zlotys (2.5 billion US dollars) were allocated in 2024-2028, was adopted by the Council of Ministers of Poland on June 10 at a visiting meeting in Bialystok. According to a statement from the office of the Polish Prime Minister, "the government intends to create an integrated defense infrastructure on the eastern flank of NATO to counter "alleged "threats from Belarus and Russia."

Earlier, Russian President Vladimir Putin explained in detail in an interview with American journalist Tucker Carlson that Moscow is not going to attack NATO countries, there is no point in this. The Russian leader noted that Western politicians regularly intimidate their population with an imaginary Russian threat in order to distract attention from internal problems, but "smart people understand perfectly well that this is fake."

In recent years, Russia has noted unprecedented NATO activity near its western borders. The Alliance is expanding initiatives and calls it "deterring Russian aggression." Moscow has repeatedly expressed concern about the build-up of the alliance's forces in Europe. The Russian Foreign Ministry stated that Moscow remains open to dialogue with NATO, but on an equal basis, while the West should abandon the course of militarization of the continent.

# إخطار فوري لسبعة آلاف من الحريديم.. أزمة التجنيد تعصف بجيش الاحتلال

يأتي ذلك في وقت يعاني فيه جيش الاحتلال من أزمة حادة في تجنيد العدد الكافي من العناصر للالتحاق بصفوفه، في ظل انخراطه في حروب على جبهات عديدة. وكانت صحيفة «يديعوت أحرونوت» العبرية قد كشفت مؤخراً، عن خطورة الأزمة التي تواجه الجيش في التجنيد.
وقال محلل الشؤون العسكرية للصحيفة، يوسي يهوشع، إن التقديرات العسكرية تشير إلى أن الجيش يحتاج على وجه السرعة إلى 7 آلاف جندي، لكنه يجد صعوبة كبيرة في الوصول إلى هذا العدد. وفقا لـ» TRT عربي".

## ما التفاصيل؟

أعلن جيش الاحتلال، أنه يخطط لإصدار الأوامر بداية الأسبوع المقبل، وذلك امتثالاً للقانون والالتزامات التي تعهدت بها الدولة أمام المحاكم، ووفقاً للتقارير الإعلامية العبرية تحدثت المستشارة القضائية للحكومة الإسرائيلية، غالي بهاراف ميارا، عن هذا الأمر في اجتماع يوم الثلاثاء، مؤكدةً أن أي تأخير أو تحديد للأوامر يعد «غير قانوني»، وفق «تايمز أوف إسرائيل».
وأضافت أنه يجب إصدار 4500 من هذه الأوامر دون الأخذ بعين الاعتبار ما إذا كان متلقو هذه الأوامر طلاباً في «اليشيفوت» أم لا. ويفضل «الحريديم» نوعاً خاصاً من المدارس اليهودية تُدعى يشيفاه (Yeshiva).
بدورها، قالت «يديعوت أحرونوت» إنه في الأسابيع الأخيرة، أرسل الجيش 3 آلاف أمر تجنيد إلى الرجال الحريديم، معظمهم من العاملين الذين ليسوا طلاباً بدوام كامل في «اليشيفاه»، وفقط 273 منهم توجهوا إلى مراكز تجنيد الجيش، من بينهم 48 فقط التحقوا بالخدمة العسكرية، «مما يعكس المعارضة الشديدة داخل المجتمع للانضمام إلى الجيش»، كما أشارت الصحيفة.
ووفق البيانات المنشورة في رسالة بهاراف ميارا، فإن عدد طلاب المدارس الدينية الذين بلغوا سن الخدمة العسكرية ولم يجرِ تجنيدهم بعد هو 70 ألفاً. أما حول العجز الحاصل في جيش الاحتلال، فبيانات الجيش تشير إلى الحاجة إلى زيادة عدد الجنود بما لا يقل عن 10 آلاف، منهم 7500 سيكونون لأدوار قتالية، حسب «يديعوت أحرونوت».
ووفق بهاراف ميارا، فإن أي تأخير في إصدار الاستدعاءات أو إصدارها بكميات قليلة من شأنه أن يُضعف القدرة على الوفاء بالالتزام الممنوح لمحكمة العدل العليا بتجنيد 4800 من العسكريين المتدينين، وهو أمر مخالف للقانون.

## أزمة تاريخية بلغت ذروتها

ويقول المختص في الشأن الإسرائيلي، عصمت منصور، إن «أزمة التجنيد تاريخية خصوصاً مع المتدينين، وهذه المشكلة تسبق حتى قيام إسرائيل وإنشاءها، لكنَّ هذه الأزمة تفاقمت في السنوات الأخيرة وبلغت ذروتها مع هذه الحرب، فنحن نتحدث عن الآلاف بين مصاب وقتيل في الجيش خرجوا من الخدمة في ذروة فتح جبهتين على الأقل وعمليات تحتاج إلى قتال بري».

ويضيف، أنه «في ظل التصعيد على أكثر من جبهة، هذه الأزمة تفاقمت وخلقت هذا الصراع من جديد، ولذلك أمر رئيس الأركان ووزير الدفاع بتجنيد 7 آلاف جندي بشكل طارئ من المتدينين، هذا يعني طبعاً، مع تغيير وزير الدفاع في إسرائيل، خلق مشكلة، لأن نتنياهو تعهَّد للمتدينين بأن وزير الدفاع الجديد، يسرائيل كاتس، سيُلغي هذا القرار، وهذا سيضعه في امتحان صعب».

ويتابع: «لذلك هذا الموضوع له تداعيات أمنية على الجيش وعلى السياسة داخل الحكومة وتركيبتها، ويهدد الائتلاف، وأيضاً على التركيبة الاجتماعية، حيث الشعور بعبء التجنيد والقتال يقع فقط على جهة معينة، أما الفئة الأخرى، وهي المتدينة، كأنها لا علاقة لها بالحرب».

ويرى منصور أن هذا التجنيد لن يحل المشكلة بشكل جذري ولكن سيحدّ من أزمة القوة البشرية التي يعاني منها الجيش، ويقول: «القانون له أهمية كبيرة، لكن أنا أشك أن يلتزم به المتدينون أو أن يدخل القرار حيز التنفيذ».
ويتوقع منصور أنه بعد انتهاء الحرب وبعد تغيير هذه الحكومة أو حتى في وجودها سيدور نقاش قوي وجذري في إسرائيل حول التجنيد وحول الجيش وحول المسؤولية الاجتماعية للقطاعات المختلفة في المجتمع الإسرائيلي.

## ماذا يقول الحريديم؟

وأشارت صحيفة «يديعوت أحرونوت» إلى أن خطوة إصدار أوامر التجنيد تأتي على الرغم من إقالة وزير الدفاع السابق يوآف غالانت، الذي أمر بإصدارها. وأضافت أن المتدينين المتشددين شعروا بالغضب الشديد من الليكود، فيما تخطط الدوائر المتطرفة لتكثيف الاحتجاجات.
كان غالانت قد وافق على أوامر التجنيد قبل يوم واحد فقط من إقالة رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو، وفق «يديعوت أحرونوت».
وبعد إعلان الجيش، أنه سيجري إرسال 7 آلاف أمر تجنيد، حمّل مسؤول بارز في حزب «يهودات هتوراه» المسؤولية لحزب الليكود ولنتنياهو، وقال: «كان لديهم الخيار لمنع هذه الخطوة، لكنهم اختاروا تجاهل ذلك».

ونقلت الصحيفة العبرية عن هذا المسؤول قوله: «إن الليكود لم يمرِّر مشروع القانون الذي تعهد به (قانون المهاجع الذي يحدّ من عملية التجنيد للحريديم)، والآن هم يعملون بشكل نشط ومتعمَّد ضد طلاب المدارس الدينية. كل هذا يثبت أن الوعود التي قُطعت للجمهور الأرثوذكسي لا تزال مكشوفة».

وأشارت «يديعوت أحرونوت» إلى أن الحريديم يخططون للمطالبة بأن يلغي أيُّ قانون ينظِّم التجنيد الأوامرَ التي سيجري إرسالها إلى الشبان الحريديم دون التنسيق معهم، ويخططون أيضاً للمطالبة بالعفو عن أولئك الذين فُرضت عليهم عقوبات، وأكدت أنه في الأوساط المتطرفة في المجتمع الحريدي، تتصاعد الاحتجاجات، ويجري التخطيط لتنظيم تجمعات حاشدة ضد إرسال الأوامر.

وحول موقف نتنياهو، قالت صحيفة «يديعوت أحرونوت» إن «نتنياهو، المصمم على تمرير مشروع قانون مريح، وعلى تهدئة الاضطرابات في الشارع الحريدي، يدرك منذ مدة طويلة أن وزير الدفاع غالانت كان من العقبات الرئيسية في الطريق، لذلك قرر إقالته الأسبوع الماضي في رسالة إلى الحريديم».

لكن حتى الآن، يبدو أن وزير الدفاع الإسرائيلي يسرائيل كاتس، لا يخطط لوقف إصدار الأوامر، والنائب العام يبدو مصمماً على تنفيذ قرار المحكمة العليا الإسرائيلية التي قررت تجنيد الحريديم.

# تحقيق في مزاعم عنف مارسته الشرطة الهولندية بحق متظاهرين مؤيدين للفلسطينيين

فتح تحقيق في مزاعم أعمال عنف ارتكبتها الشرطة خلال مظاهرة مؤيّدة للفلسطينيين أُقيمت خلافاً لحظر التجمّع الساري في أمستردام، حسبما أعلنت الشرطة التي أوقفت 281 شخصاً، وفقاً لوكالة الصحافة الفرنسية.

وأظهرت صور جرى تداولها على مواقع التواصل الاجتماعي بعض عناصر شرطة مكافحة الشغب يصيحون في متظاهرين ويضربونهم بهراوات بعد إطلاق سراحهم على تخوم المدينة إثر توقيفهم.

ونُقل الموقوفون في حافلات من ساحة «دام» وسط المدينة، حيث احتشدوا. وقاوم البعض منهم محاولة توقيفه بشدّة، وفق ما أفاد مراسلو وكالة الصحافة الفرنسية.

وتجمّع مئات المتظاهرين في ساحة «دام» وسط أمستردام، وقد وضعوا كوفيات وأطلقوا هتافات، على الرغم من حظر التجمّع الساري حتّى يوم الخميس، إثر الهجمات العنيفة التي تعرضّ لها مشجّعو فريق مكابي تل أبيب لكرة القدم الأسبوع الماضي في هولندا.

ومُنح استثناء مأذون به لمظاهرة، الأربعاء، شرط أن تقام في موقع بعيد من وسط المدينة.

وجاء في بيان صادر عن الشرطة أن «تسجيلات مصورة انتشرت على وسائل التواصل الاجتماعي أظهرت أعضاء من الوحدة المتنقّلة (شرطة مكافحة الشغب) يتحرّكون ضدّ متظاهرين تمّ إنزالهم من حافلة».

وأوضح البيان أن «هؤلاء المتظاهرين نُقلوا إلى هذا الموقع بعد توقيفهم من ساحة (دام) على خلفية انتهاكهم الأمر الصادر بإرساء حالة طوارئ»، مع الإشارة إلى تعرّض الحافلات لأعمال تخريب.
وأعلنت الشرطة عن «إجراء تحقيق للكشف عن الملابسات وراء أعمال الوحدة المتنقّلة في هذا التسجيل المصوّر تحديداً.
تأتي هذه التطوّرات في وقت لا تزال هولندا تتعامل مع التداعيات السياسية للعنف الذي شهدته أمستردام مؤخراً، عندما اعتدى رجال يقودون دراجات على مشجعي فريق مكابي تل أبيب في مناطق عدة من العاصمة.

وأدى الشغب إلى نقل خمسة من مشجعي مكابي إلى المستشفيات لفترة وجيزة نتيجة تعرضهم للضرب عقب مباراة فريقهم ضد فريق أياكس المحلي، الخميس الماضي، في حادث وصفه رئيس الوزراء الهولندي ديك شخوف، بأنه «معادٍ للسامية بشكل محض».

ويسري قرار الحظر الذي جاء بعد أعمال الشغب التي أعقبت مباراة مكابي وأياكس، حتى ظهر الخميس.

كانت مجموعات من المحتجين على دراجات قد شاركت في عمليات كر وفر ضد مشجعي مكابي في مناطق عدة من المدينة.

وتسببت أحداث سبقت مباراة الخميس الماضي، في تأجيج التوتر، حيث جرى ترديد هتافات معادية للعرب من مشجعي مكابي الذين أشعلوا النار أيضاً في عَلم فلسطيني وحطموا سيارة أجرة.

وأفادت شرطة أمستردام بورود تقارير عن دعوات بعد المباراة على وسائل التواصل الاجتماعي لمهاجمة اليهود.

# التضخم السنوي الأمريكي يعاود الصعود في أكتوبر بعد 6 تراجعات

صعد التضخم السنوي في الولايات المتحدة إلى 2.6 بالمئة في أكتوبر/تشرين أول الماضي، من 2.4 بالمئة في سبتمبر/أيلول السابق له، في أول ارتفاع بعد 6 تراجعات.

جاء ذلك في بيان صادر عن مكتب إحصاءات العمل في الولايات المتحدة، قال فيه إن تضخم الأسعار الأساسية، التي تستبعد المواد الغذائية والطاقة بلغ 3.3 بالمئة من 3.1 بالمئة في سبتمبر. وفقا لوكالة الأناضول.

ويأتي تقرير التضخم، بعد أيام من توجه الأمريكيين لصناديق الاقتراع وانتخاب المرشح الجمهوري دونالد ترامب رئيسا للبلاد، بعد 4 سنوات سجلت فيها أسعار المستهلك قمما لم تسجل منذ عقود.

وأبرز أرقام التضخم المسجلة في ولاية الرئيس الحالي جو بايدن، خلال يونيو/حزيران 2022، عندما بلغت النسبة 9.1 بالمئة وهي أعلى نسبة منذ 41 عاما، بحسب بيانات حكومية الأمريكية.

وفي أكتوبر الماضي، ارتفعت أسعار المساكن والسلع الغذائية بأنواعها بنسب متباينة، وسط توقعات وول ستريت أن تبقى أسعار المستهلك فوق هدف الفيدرالي البالغ 2 بالمئة، حتى نهاية الربع الأول 2025.

وارتفعت أسعار السيارات والشاحنات المستعملة بنسبة 2.7 بالمئة عن الشهر السابق له، في حين ارتفعت أسعار تذاكر الطيران بنسبة 3.2 بالمئة.

وعلى أساس شهري، نما التضخم بنسبة 0.2 بالمئة، ارتفعت الأسعار الأساسية بنسبة 0.3 بالمئة على أساس شهري.

# Egypt's unemployment rate up to 6.7 pct in Q3 of 2024

**The unemployment rate in Egypt rose to 6.7 percent in the third quarter (Q3) of 2024, up by 0.2 percent compared to the second quarter of 2024, according to the country's official statistics agency report on.**

The report by the Central Agency for Public Mobilization and Statistics said the total number of unemployed individuals in the period reached 2.16 million, making up 6.7 percent of the entire workforce. According to Xinhua.

It noted that the unemployment among women hit 18.2 percent, significantly higher than men at 4.2 percent.

The youth unemployment, especially the age group of 15-29, accounted for 67.2 percent of the total unemployed population.

The workforce in Egypt consisted of 26.43 million males and 5.79 million females, according to the report.

# تراجع عجز الميزانية السعودية في الربع الثالث بـ15 % إلى 8 مليارات دولار

أعلنت وزارة المالية السعودية تسجيل عجز في الميزانية بقيمة 30.23 مليار ريال (8.06 مليار دولار) للربع الثالث من عام 2024، بانخفاض 15.6 في المائة، مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي (35.8 مليار ريال).
وبذلك يصل إجمالي العجز في الأشهر التسعة المنتهية في سبتمبر (أيلول) إلى 57.96 مليار ريال. بحسب ما نقلته صحيفة «الشرق الأوسط»
وفقاً للبيان التمهيدي لميزانية عام 2025 الصادر في 30 سبتمبر الماضي، توقعت حكومة المملكة تسجيل عجز عند 118 مليار ريال (31.4 مليار دولار) هذا العام، على أن يستمر للسنوات الثلاث المقبلة ليبلغ ذروته في 2027 عند 140 مليار ريال، بوصفه عجزاً مُقدّراً.

وتركز الحكومة على الإنفاق الاستراتيجي على برامج «رؤية 2030»، وهو ما أوضحه وزير المالية محمد الجدعان، عند الإفصاح عن البيان التمهيدي لميزانية العام المقبل، بتأكيده أن الحكومة ستواصل الإنفاق على المشاريع الكبرى ذات العائد الاقتصادي المستدام، إضافة إلى زيادة الصرف على البنية التحتية والخدمات العامة.

كما ارتفعت الإيرادات الحكومية بنسبة 20 في المائة في الربع الثالث مقارنة بالربع المماثل من العام الماضي، لتبلغ 309.21 مليار ريال (82.4 مليار دولار)، وارتفعت النفقات بنسبة 15 في المائة لتبلغ 339.44 مليار ريال في الفترة إياها.

وبلغت الإيرادات غير النفطية ما قيمته 118.3 مليار ريال بارتفاع 6 في المائة على أساس سنوي. لكنها كانت أقل بنحو 16 في المائة مقارنة بالربع الثاني من هذا العام. وفي المقابل، سجلت الإيرادات النفطية 190.8 مليار ريال، بنمو 30 في المائة على أساس سنوي، لكنها كانت أقل بنسبة 10 في المائة عن الربع الثاني من 2024.
وحتى الربع الثالث من العام الحالي، أظهرت الميزانية السعودية لـ2024، ارتفاع الإيرادات الفعلية لتصل 956.233 مليار ريال (254.9 مليار دولار)، مقارنة بالفترة نفسها من 2023 عندما سجلت نحو 854.306 مليار ريال (227.8 مليار دولار)، بزيادة قدرها 12 في المائة.
وتجاوز حجم النفقات نحو التريليون ريال (266.6 مليار دولار) حتى نهاية الربع الثالث من العام الحالي، قياساً بالفصل الثالث من العام الماضي، حيث كان حجم النفقات 898.259 مليار ريال (239.5 مليار دولار)، بنسبة 13 في المائة. وبالتالي يصل حجم العجز في الميزانية خلال هذه الفترة 57.962 مليار ريال (15.4 مليار دولار).

وتوقعت وزارة المالية السعودية في تقريرها الربعي بلوغ حجم الإيرادات في العام الحالي 1.172 تريليون ريال (312.5 مليار دولار)، مقارنة بالنتائج الفعلية للميزانية في 2023 عند 1.212 تريليون ريال (323.2 مليار دولار)، وإجمالي مصروفات تصل 1.251 تريليون ريال (333.6 مليار دولار)، قياساً بالعام الماضي عند 1.293 تريليون ريال (344.8 مليار دولار)، وبعجز يبلغ 79 مليار ريال (21 مليار دولار)، بعد أن سجل نحو 80.9 مليار ريال (21.5 مليار دولار) في السنة السابقة.
وكشفت بيانات وزارة المالية عن وص ول رصيد الاحتياطي العام للدولة حتى نهاية الربع الثالث 390.079 (104 مليارات دولار)، والحساب الجاري (76.675 مليار ريال (20.4 مليار دولار)، وتسجيل الدين العام سواء الداخلي والخارجي لآخر الفترة نحو 1.157 تريليون ريال (308.7 مليار دولار).

# بنك قطر الوطني يتوقع استقرار نمو الاقتصاد العالمي عند 3.2% في 2025

توقع بنك قطر الوطني «QNB» أن يظل نمو الاقتصاد العالمي مستقراً عند 3.2% في 2025، على خلفية النمو المطرد في كل من الاقتصادات المتقدمة والاقتصادات النامية، وتخفيف السياسة النقدية في الاقتصادات المتقدمة، وغياب التحولات الجذرية في أحجام التجارة الدولية.

وقال البنك في تقرير له إن «الرياح المعاكسة الكبيرة أدت إلى توقعات قاتمة بشأن النمو الاقتصادي العالمي في بداية العام 2024، لكن الاقتصاد العالمي أثبت مجدداً قدرته على الصمود في مواجهة تلك العوامل السلبية». وفقاً لوكالة الأنباء القطرية «قنا».

وأشار إلى أنه بالرغم أن النمو المتوقع لهذا العام والذي تبلغ نسبته 3.2% أقل من المتوسط الذي بلغ 3.6% خلال الفترة 2000 2023-، فإنه لا يزال أعلى بشكل مريح من عتبة 2.5% التي يكون الاقتصاد العالمي دونها في حالة ركود، علاوة على ذلك، تبلغ توقعات النمو للعام المقبل أيضاً 3.2%، مما يشير إلى استمرار الاستقرار.

## 3 عوامل لاستقرار نمو الاقتصاد العالمي

ورأى البنك أن تقرير آفاق الاقتصاد العالمي الذي يصدره صندوق النقد الدولي مرتين في العام، أداة مفيدة لمناقشة الآفاق الاقتصادية العالمية، وسلط تقرير البنك الضوء على العوامل الرئيسية التي تؤكد استقرار توقعات النمو للاقتصاد العالمي، أولها هو أن النمو الاقتصادي العالمي المستقر يعتبر مدعوماً بالنمو المطرد في المجموعات الرئيسية من الاقتصادات، حيث أشار إلى أنه رغم توقعات صندوق النقد الدولي بأن يتباطأ النمو الاقتصادي في الولايات المتحدة من 2.8% إلى 2.2% فإنه سيتم تعويض هذا الانخفاض بتحسن الأداء في منطقة اليورو وبريطانيا واليابان وغيرها من الدول المتقدمة.
واعتبر أنه نتيجة لذلك، فإن مجموعة الاقتصادات المتقدمة، التي تمثل 40% من الاقتصاد العالمي، ستنمو بشكل مطرد بنسبة 1.8% سنوياً في الفترة 2024 - 2025 على الرغم من الاتجاهات المتباينة داخل المجموعة. ومن المتوقع أيضاً أن يظل النمو في الاقتصادات النامية مستقراً، عند مستوى أعلى بكثير يبلغ 4.2% سنوياً في كل من عامي 2024 و2025. ورأى التقرير في هذه الحالة، أنه سيتم تعويض التباطؤ المتواضع في آسيا الناشئة والنامية وفي أوروبا الناشئة والنامية بتحسن الأداء في أميركا اللاتينية والشرق الأوسط وآسيا الوسطى وأفريقيا جنوب الصحراء. ثم إن النمو الاقتصادي العالمي المستقر هو نتيجة للنمو المطرد في كل من مجموعتي الاقتصادات المتقدمة والاقتصادات النامية.

أما العامل الثاني لاستقرار نمو الاقتصاد العالمي وفقاً للتقرير، فقد تمثل في الدور الذي ستلعبه دورات تخفيف السياسة النقدية من جانب البنوك المركزية الرئيسية في احتواء الرياح المعاكسة، مما يساهم في استقرار الاقتصاد العالمي. وأشار التقرير إلى أن التحكم في التضخم أتاح المجال لبنك الاحتياطي الفيدرالي (المركزي الأميركي) والبنك المركزي الأوروبي، وهما البنكان المركزيان الأكثر أهمية في الاقتصادات المتقدمة، لبدء دورات خفض أسعار الفائدة.
أما العامل الثالث لاستقرار نمو الاقتصاد العالمي الذي أورده تقرير البنك، فهو التدفقات الصحية للتجارة الدولية عاملاً رئيسياً آخر يساهم في استقرار النمو العالمي معتبراً أنه على الرغم من التوترات الجيوسياسية المستمرة، من المتوقع أن تظل أحجام التجارة العالمية كنسبة من الناتج المحلي الإجمالي من دون تغيير نسبياً.
وأشار التقرير إلى أن هناك أدلة متزايدة على أن التوترات الجيوسياسية تؤثر في المقام الأول على التجارة بين الكتل الجيوسياسية، والذي يمكن تعويضه من خلال زيادة التجارة داخل الكتل نفسها، مرجحاً أن يكون لهذه العملية تأثيرات تدريجية في الأمد البعيد، من خلال انخفاض كفاءة السوق وتباطؤ نقل المعرفة والتكنولوجيا. وخلص التقرير إلى القول إن التغيرات في تدفقات التجارة لن تكون كبيرة بما يكفي في الأمد القريب لإحداث تأثيرات كبيرة على النمو العالمي، في غياب حرب تجارية شديدة بين الكتل الاقتصادية الكبرى.

# بأغلبية 159 صوتاً.. قرار أممي بسيادة الفلسطينيين على مواردهم الطبيعية

صدّقت لجنة أممية، على مشروع قرار السيادة الدائمة للشعب الفلسطيني على موارده الطبيعية.
وقالت وكالة الأنباء الفلسطينية الرسمية «وفا»، إن لجنة الأمم المتحدة المعنية بالمسائل الاقتصادية والمالية (اللجنة الثانية)، اعتمدت مشروع القرار المعنون بـ»السيادة الدائمة للشعب الفلسطيني في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وللسكان العرب في الجولان السوري المحتل على مواردهم الطبيعية» والمُقدم من مجموعة الـ77 والصين.

وأضافت «وفا» أن 159 دولة صوتت لمصلحة القرار، بما في ذلك الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي كافة، بينما عارضته 7 دول، وهي الولايات المتحدة وإسرائيل وكندا ونيرو وميكرونيزيا وبالاو والأرجنتين، في حين امتنعت عن التصويت 11 دولة.

ويشير القرار، وفق الوكالة، إلى الفتوى التي أصدرتها محكمة العدل الدولية في 19 يوليو/تموز الماضي، بشأن الآثار القانونية الناشئة عن سياسات إسرائيل وممارساتها في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك القدس الشرقية، وبشأن عدم قانونية استمرار وجود إسرائيل في الأرض الفلسطينية المحتلة.

وقالت المحكمة آنذاك، خلال جلسة علنية في لاهاي، إن «استمرار وجود دولة إسرائيل في الأرض الفلسطينية المحتلة غير قانوني» مشددة على أن للفلسطينيين «الحق في تقرير المصير»، وأنه «يجب إخلاء المستوطنات الإسرائيلية القائمة على الأراضي المحتلة».

كما يؤكد القرار «مجموعة من المبادئ والأسس المتعلقة بالموارد الطبيعية الفلسطينية، كتطبيق لاتفاقية جنيف المتعلقة بحماية المدنيين وقت الحرب على الأرض الفلسطينية المحتلة، والعهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية».

وفي 2002 شرعت إسرائيل بإقامة جدار يمر داخل أراضي الضفة الغربية المحتلة، مدعية أنه لـ»أسباب أمنية»، إلا أن الفلسطينيين والأمم المتحدة يقولون إن إقامته «جاءت لضم أراض فلسطينية إلى إسرائيل».

وفي 2004، أصدرت محكمة العدل، رأياً استشارياً بعدم قانونية الجدار، نظراً لتشييده على أراض فلسطينية محتلة.

كما أعرب القرار الأممي أيضاً «عن القلق البالغ إزاء استغلال إسرائيل للموارد الطبيعية الفلسطينية والدمار الذي تلحقه بالأرض والزراعة الفلسطينية، والتدمير واسع النطاق للهياكل والبنى التحتية الزراعية، وبالأخص المتعلق منها بإمدادات المياه والكهرباء ولا سيما في قطاع غزة، كذلك الآثار الضارة للمستعمرات غير الشرعية على أشكال الحياة الفلسطينية كافة». كذلك، أكد القرار «الحقوق الثابتة غير القابلة للتصرف للشعب الفلسطيني في موارده الطبيعية» وطالب إسرائيل «بالكف عن استغلال هذه الموارد».

كما أكد حق الشعب الفلسطيني «في المطالبة بالتعويض عن استغلال إسرائيل لهذه الموارد» وأن «ما تقوم به إسرائيل من تشييد للمستعمرات والجدار وغيرها من الأعمال هي أعمال مضرة بالبيئة الفلسطينية».
ونقلت «وفا» عن مندوب فلسطين الدائم لدى الأمم المتحدة، رياض منصور، قوله، إن «هذا التصويت الكاسح لمصلحة القرار يؤكد مرة أخرى التفاف المجتمع الدولي حول دعم حقوق الشعب الفلسطيني غير القابلة للتصرف، بما فيها حقه السيادي على موارده الطبيعية».

ويتزامن التصويت على القرار الأممي مع حرب إبادة تشنها إسرائيل منذ 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023، خلفت نحو 147 ألف شهيد وجريح فلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنين، في إحدى أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم.

# UK's 13M low-to-middle-income families vulnerable to poor health or disability: Report

**The UK's 13 million low-to-middle-income families are older and more vulnerable to suffering from poor health or disability in comparison to 30 years ago, a think tank said in a report. According to Anadolu.**

The report titled Unsung Britain prepared by the Resolution Foundation, an independent think tank dedicated to raising living standards for people with low to middle incomes, said that low-to-middle-income families are older and at risk of facing poor health or disability.

"This means more lower-income families are caring for adults, with 1-in-8 people in this group caring for an ill, disabled or elderly adult," said the report, which is based on a one-year research program designed to understand the economic circumstances of today's low-to-middle income families and how these have changed in recent decades.

The research suggested that people in low-to-middle-income families are now over three times more likely to be economically inactive due to ill health than "because they are looking after children, a significant change from 1994-95 when the rates were the same."
The report pointed out that, although lower-income families are far more likely to be in work today than they were in the mid-1990s, there has been a fall in home-ownership among low-to-middle-income families – declining from a peak of 40% in 2000-01 to around 30% in 2022-23.

It added that this situation, coupled with a lack of social housing, has pushed a "record share of poorer families" into the high-cost private-rented sector.

"These high housing costs, coupled with a slowdown in wage growth, have contributed to a worrying long-term living-standards stagnation across the poorer half of Britain."

Also, 3-in-10 working-age adults in low-to-middle-income families reported having a disability in 2022-2023, up from less than 2-in-10 (19%) in the mid-1990s.

However, the report mentioned that, while the lower-income UK has "got older and sicker," overall levels of worklessness have fallen over the past 30 years.

"The share of low-to-middle income households that are workless has almost halved since the mid-1990s, from 24% in 1996-97 to 13% in 2022-23."

The study, citing "significant and often negative changes" in the economic circumstances of the poorer half of the population in recent decades, recommended that the challenges faced by low-to-middle-income families should be "at the forefront of the minds of policymakers."

# Over 1,000 military equipment shipments from US to Israel 'made via Spain port': report

**An investigation by two NGOs has uncovered that Spanish authorities have permitted the passage of several US cargo ships carrying weapons to Israel via one of its ports in the Mediterranean Sea, in a possible contradiction to its pro-Palestinian stance. According to The New Arab.**

The probe, carried out by the Palestinian Youth Movement and Progressive International and reported by Spanish website El Diario, revealed that US ships carrying weaponry had reportedly made at least 25 journeys between May and September this year. The ships allegedly stopped at the southern port of Algeciras, before reaching their final destination at the Israeli Ministry of Defence.

The investigation said that 1,185 shipments with military supplies worth more than 13,000 tonnes passed through the Algeciras route, one of Europe's biggest ports.

This comes as Foreign Minister Jose Manuel Albares said Madrid would enact a policy barring ships carrying arms to Israel from docking at Spanish ports after Spain had refused to dock a ship carrying weapons headed to Israel in May.

El Diario verified the Palestinian Youth Movement and Progressive International's probe via commercial databases, it said on.

The shipments reportedly included ballistic plates, armoured military cars, engines, vehicle and aircraft parts, aircraft tyres, various military equipment including missiles and grenades, among other miscellaneous items and unidentified cargo.

The Spanish site said it had asked the Ministry of Foreign Affairs for a comment. An official source reportedly said that they are "analysing the information with relevant ministries to clarify what had happened".

The same source said: "All the necessary measures will be taken to guarantee that a Spanish port is no longer used" as a stopover to send military material to Israel, should El Diario's findings get confirmed.

The ships, according to El Diario and the commercial database, transited through Algeciras via the logistics company Maersk, with shipments being registered in the name of the Israeli Ministry of Defence.

The business address shown for each data entry corresponds to Interglobal Forwarding Services (IFS), a US shipping and forwarding company registered in New Jersey, it added.

The company claims to specialise in "foreign military sales (FMS) and defence contracts" as well as "trade compliance requirements". IFS also seemingly has a track record of facilitating US arms shipments to Israel for over a decade, and has attempted to conceal such information, the website added.

The investigators said: "Considering the Spanish government's blocking of military shipments to Israel in May, it is quite possible that the Israeli Defence Ministry is intentionally concealing the true nature of this shipment to bypass restrictions on arms deliveries."

Israel's atrocities in the Gaza Strip, aided by foreign weapons supplies, particularly from the US, have been described as genocide and war crimes.

At least 43,374 Palestinians have been killed since October 7, 2023, as of , while Israel's military onslaught has plunged the territory into a deep humanitarian crisis.

In February, a report revealed that Spain had continued exporting €987,000 ($1.1 million) worth of ammunition in November last year - one month into the war in Gaza - despite Madrid claiming it had halted such exports since October 2023.

Article 53/2007 of Spanish law, however, stresses "full commitment to the International Arms Trade Treaty" which prohibits the transfer and transit of military material to recipients who can use it to "carry out war crimes such as attacks on civilians, crimes against humanity or genocide".

Spain has also been among the more vocal Western countries in criticising Israel amid the Gaza war. Madrid, alongside Slovenia, Ireland Norway and Malta, also recognised the state of Palestine earlier this year.

The investigation naturally raises eyebrows regarding Spain's dedication to rejecting being a transit point for arms shipments to Israel, as well as its commitment to the Palestinian cause as Israel continues to pound Gaza.

# تقارير أممية: إسرائيل تعمّدت تدمير نظام الصحة بغزة وتمارس انتهاكات بالضفة

سلطت تقارير أممية الضوء على الانتهاكات الإسرائيلية بحق الفلسطينيين في الأراضي المحتلة، والتدمير الممنهج لأنظمة الرعاية الصحية بقطاع غزة الذي يتعرّض لحرب دموية منذ أكثر من عام.

وأشار تقرير قدمته لجنة التحقيق الدولية المستقلة التابعة للأمم المتحدة المعنية بالأراضي الفلسطينية المحتلة، إلى الجمعية العامة، مؤخراً، إلى أن «إسرائيل نفذت سياسة منسقة لتدمير نظام الرعاية الصحية بقطاع غزة».

وقالت رئيسة اللجنة نافي بيليه، في مؤتمر صحفي عقدته بالمقر الرئيسي للأمم المتحدة عقب تقديم التقرير، إن استمرار هجمات إسرائيل على المنشآت الصحية بقطاع غزة بلا هوادة «أمر شائن». وشدّدت على أن «الوقف الفوري لإطلاق النار بقطاع غزة هو الأولوية القصوى، ويجب أن يمهد الطريق لتحقيق السلام والعدالة والمساءلة لجميع الضحايا».

بدوره، ركز عضو لجنة التحقيق كريس سيدوتي، في كلمته خلال المؤتمر الصحفي نفسه، على معاناة الأطفال نتيجة الحرب، قائلاً: «الأطفال ليسوا إرهابيين».

## تعليق العضوية

وعرضت المقررة الأممية المعنية بفلسطين فرانشيسكا ألبانيز، بدورها أيضاً، تقريراً بعنوان: «حالة حقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية المحتلة بما فيها القدس الشرقية».

وذكرت ألبانيز في التقرير أن العنف الذي ترتكبه إسرائيل والمستوطنون الإسرائيليون الذين استولوا على الأراضي الفلسطينية يمتد إلى ما هو أبعد من قطاع غزة، مشيرة إلى تصاعد «حركات التطهير العرقي والعنصرية في الضفة الغربية، بما فيها القدس الشرقية».

وأوصت المقررة الأممية في مؤتمر صحفي، في مقر الأمم المتحدة بـ«بإعادة النظر في عضوية إسرائيل في الأمم المتحدة أو تعليقها إلى أن تتوقف عن انتهاك القوانين الدولية وتنهي الاحتلال».

وأردفت: «أمرت محكمة العدل الدولية إسرائيل بسحب وجودها العسكري بالكامل من دون قيد أو شرط وفي أسرع وقت ممكن، وتفكيك المستوطنات، والتوقف عن الاستيلاء على الموارد الطبيعية في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وكذلك دفع تعويضات».

وأكدت ألبانيز أنه وفقاً لقرارات محكمة العدل الدولية، يجب على إسرائيل الانسحاب من الأراضي الفلسطينية في سبتمبر/أيلول من العام المقبل على أقصى تقدير.

وتساءلت قائلة: «ما الذي تفعله الولايات المتحدة لضمان امتثال إسرائيل للتدابير المؤقتة التي اتخذتها محكمة العدل الدولية؟».

وبدعم أمريكي، تشنّ إسرائيل منذ 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023، إبادة جماعية بقطاع غزة خلفت أكثر من 144 ألف شهيد وجريح من الفلسطينيين، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 10 آلاف مفقود، وسط دمار هائل ومجاعة قتلت عشرات الأطفال والمسنّين، في إحدى أسوأ الكوارث الإنسانية بالعالم.

وبالتوازي مع ذلك، صعّد جيش الاحتلال الإسرائيلي عملياته في الضفة، كما وسّع المستوطنون اعتداءاتهم، ما أسفر إضافة إلى الاعتقالات عن 763 شهيداً ونحو 6 آلاف و300 جريح، وفق معطيات رسمية فلسطينية.

# Russia has ‘no illusion’ about US policy change under Trump

**Russia on said that Moscow has “no illusion” about a US policy change under new President-elect Donald Trump, noting the “only shift” might be possible in dialogue.” According to Anadolu.**

“I can assure you that we have no illusion about the president-elect or the new Congress now under Republican control ... regardless of domestic political shifts, consistently pursues a sense of containing Moscow, and this orientation is deeply rooted, unfortunately, and the change of administration does little to alter it,” Gennady Gatilov, Russia’s ambassador to the UN in Geneva, told a news briefing.

“The only shift that might be possible is a dialog between our countries, something that has been lacking during the last several years during President (Joe) Biden’s administration,” Gatilov said.
He said that Russia, while protecting its national interest and the objectives of its special military operation, will engage with the new US administration when it assumes office.
“Trump promised to settle the Ukrainian crisis overnight. Okay, let’s keep track. But we know that we are realistic people. Of course, we understand that this will never happen,” he said.
“But if he starts or suggests something to start the political process, it’s welcome,” Gatilov added.
He underlined that such negotiations needed to be based on what he describes as the “realities on the ground.”
The ambassador also reminded Trump’s previous administration’s stance against Moscow and said: “We have no illusion about the new administration’s stance on Russia, because, well, let’s recall that during the previous administration, Trump administration. It was he who started these introductions of sanctions and many anti-Russian legislations were adopted.”
If foreign troops want to help ‘why not?’
Responding to Anadolu’s question on whether Russia is open to accepting the support of foreign troops, Gatilov said that this issue is not under discussion.
“Because we have enough military capabilities. We can cope with the situation by ourselves. But of course, if somebody wants to come and help, why not?” he added.
However, the envoy said that there is no such discussion and Russia is “not asking anybody to send their troops to Ukraine.”
He said that there are a lot of mercenaries and so-called volunteers on the other side, from different Western countries, including Canada, and Poland.
His remarks came after NATO chief Mark Rutte said in late October that North Korean troops have been deployed to Russia and are operating in the Kursk border region where Ukrainian troops have a foothold.
South Korean and US officials have also said North Korea has more than 10,000 troops deployed to the Kursk region.

# إيران تقدم تأكيدات مكتوبة لإدارة بايدن أنها لم تسع إلى اغتيال ترامب

**صابر غل عنبري**

قالت صحيفة وول ستريت جورنال الأميركية، إن إيران قدمت تأكيدات مكتوبة إلى إدارة جو بايدن في 14 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، تشير فيها إلى عدم سعيها إلى اغتيال دونالد ترامب، وذلك قبل الانتخابات الرئاسية الأميركية التي فاز بها الأخير، في وقت تقول فيه إيران إنها تسعى إلى تجنب المواجهة مع إدارة ترامب. بحسب ما نقله «العربي الجديد».

وذكرت الصحيفة نقلاً عن مسؤولين أميركيين أن الرسالة الإيرانية التي لم تُعلن جاءت رداً على تحذير أميركي مكتوب أرسل إلى طهران في سبتمبر/ أيلول الماضي، يعتبر أن التهديدات ضد ترامب قضية أمن قومي من الدرجة الأولى وأن أي محاولة لاغتياله سيجري التعامل معها باعتبارها عملاً من أعمال الحرب.
ولم يذكر المسؤولون الأميركيون إن كانت الرسائل التي تبادلها الجانبان جرت عبر سويسرا التي تمثل المصالح الأميركية في إيران، إلا أنهم أكدوا أن رسالة واشنطن وصلت إلى القيادة الإيرانية.

وعلقت البعثة الإيرانية على ما أوردته الصحيفة بشأن تقديم طهران «ضمانات نصية» بشأن عدم وجود خطة لديها لاغتيال ترامب، قائلة: «إننا لا نصرح بشكل عام بشأن تفاصيل رسائل رسمية يتم تبادلها بين البلدين». وأضافت البعثة أن الجمهورية الإسلامية الإيرانية قد أعلنت منذ سنوات أنها ستتابع ملف اغتيال قائد فيلق القدس قاسم سليماني مطلع عام 2020 بأمر من ترامب في بغداد عن طريق «المرجعيات القانونية والقضائية ولديها التزام كامل بقواعد القانون الدولي المعترف بها».

وكانت وزارة العدل الأميركية، قد أعلنت، أن مكتب التحقيقات الفيدرالي (إف بي آي)، أحبط مؤامرة إيرانية لاغتيال دونالد ترامب قبل الانتخابات الرئاسية، وادعت أن مسؤولاً في الحرس الثوري الإيراني أصدر تعليمات لجهة اتصال في سبتمبر/أيلول الماضي، لوضع خطة لمراقبة ترامب وقتله قبل الانتخابات.
ووفقاً لوكالة أسوشييتد بريس، علم المحققون بمؤامرة محاولة قتل ترامب في أثناء مقابلة مواطن أفغاني يدعى فرهادي شاكري، الذي أخبر المحققين أن جهة اتصال في الحرس الثوري الإيراني وجهته في سبتمبر/ أيلول الماضي لوضع خطة في غضون سبعة أيام لمراقبة ترامب وقتله. ولفتت البيانات إلى أن شاكري حر طليق حالياً في إيران.

وهددت إيران بالانتقام من المتورطين باغتيال سليماني بطائرة أميركية مسيّرة في يناير/ كانون الثاني 2020، علماً بأن ترامب كان قد وقع على قرار الاغتيال. وبحسب صحيفة وول ستريت جورنال، سعت إيران أيضاً إلى إلحاق أذى بمسؤولين آخرين على صلة بعملية سليماني وسياسية «الضغط الأقصى» التي فرضتها إدارة ترامب على إيران.
ونفى وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي، الاتهامات الأميركية بتدبير محاولة اغتيال ترامب، واصفاً إياها بأنها «سيناريو مختلق»، فيما أشار المتحدث باسم الخارجية إسماعيل بقائي إلى أن تكرار الاتهامات في هذا التوقيت «مؤامرة مقرفة من أوساط صهيونية ومعادية لإيران، لتعقيد القضايا بينها وبين أميركا».

# زيلينسكي يرى أن ”الحرب ستنتهي بشكل أسرع“ في ظل رئاسة ترامب

أعرب الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي عن اعتقاده بأن الحرب مع روسيا ”ستنتهي بشكل أسرع“، في ظل رئاسة دونالد ترامب، مشيدا باتصاله الهاتفي مع الجمهوري رغم المخاوف من تراجع دعم واشنطن لبلاده.

وقال زيلينسكي في مقابلة مع وسيلة الإعلام الأوكرانية ”سوسبيلني“ إنه ”من المؤكد أن الحرب ستنتهي بشكل أسرع مع سياسات الفريق الذي سيدير البيت الأبيض. هذا هو نهجهم، ووعدهم لمجتمعهم“. وفقا لوكالة (أ ف ب).

وأضاف ”الحرب ستنتهي، لكننا لا نعرف متى بالضبط“.

وأكد زيلينسكي أنه أجرى ”تفاعلا بنّاء“ مع دونالد ترامب خلال محادثتهما الهاتفية بعد فوزه في الانتخابات الرئاسية الأمريكية.

وأضاف أن ترامب ”سمع الأسس التي نعتمد عليها. ولم أسمع أي شيء يتعارض مع موقفنا“.

وانتقد الرئيس الأمريكي المنتخب إنفاق إدارة جو بايدن عشرات المليارات من الدولارات لدعم كييف منذ بداية الغزو الروسي في فبراير/ شباط 2022، ووعد ترامب بحلّ هذا النزاع ”خلال 24 ساعة“ من دون أن يوضح الكيفية.

وجدد الجمعة وعده ”بالعمل بجدية شديدة في ما يتعلق بروسيا وأوكرانيا“، لأن الحرب ”يجب أن تتوقف“.

وتخشى أوكرانيا أن يضعف الدعم الأمريكي لها فيما تواجه قواتها صعوبات على الجبهة، أو أن يفرض عليها اتفاق يتضمن التنازل عن مناطق لروسيا.

# تحركات مصرية للضغط على إثيوبيا قبل تشغيل سد النهضة

تواصل مصر تعزيز تحركاتها لمواجهة تداعيات تشغيل سد النهضة الإثيوبي من دون التوصل إلى اتفاق ملزم، وذلك من خلال تحركات إقليمية ودولية تستهدف الضغط على أديس أبابا ومواجهة سياسة فرض الأمر الواقع. وفي ظل استمرار التعنت الإثيوبي ورفضه أي تفاوض ملزم بشأن قواعد ملء وتشغيل سد النهضة، تحرص القاهرة على بناء تحالفات إقليمية تعزز من موقفها. وفقا لـ» العربي الجديد».

## تحركات مصر لمواجهة أزمة سد النهضة

وتشمل هذه التحركات تعزيز التعاون العسكري والدبلوماسي مع جيبوتي والصومال، إضافة إلى منع أديس أبابا من الحصول على منفذ بحري عبر إقليم «أرض الصومال» (صوماليلاند) غير المعترف به دولياً.
ووفقاً لما كشفته مصادر مطلعة لـ»العربي الجديد»، فإن مصر تسعى لتشكيل تحالف رباعي يضم مصر والصومال وجيبوتي وإثيوبيا. كما تعمل على توسيع شراكاتها مع دول حوض النيل، مع تركيز خاص على توقيع اتفاقيات دفاع مشترك مع أوغندا. وتهدف هذه التحركات إلى تقليص نفوذ إثيوبيا في المنطقة وتحجيم قدرتها على المناورة. ويشكل سد النهضة مصدر قلق كبير لمصر، خصوصاً فيما يتعلق بإدارته خلال مواسم الجفاف. ويرى مسؤول مصري أن أزمة السد ستتجلى بشكل أوضح مع أول موسم جفاف، إذ يتوقع أن ترفض أديس أبابا تمرير الحصص التاريخية لمصر والسودان. وأكد أن القاهرة لن تتراجع عن استخدام كل الأدوات المتاحة لضمان مصالحها المائية.
وتراهن مصر على عودة دونالد ترامب إلى البيت الأبيض، حيث سبق أن اتخذ موقفاً أقرب للموقف المصري، بما في ذلك فرض عقوبات على إثيوبيا في 2020. ومع ذلك، تنقسم الآراء حول مدى واقعية هذا التعويل.

ويقول وزير الموارد المائية والري المصري السابق، محمد نصر الدين علام إن «التعويل على ترامب قد يكون غير واقعي من الناحية السياسية»، متسائلاً عن «دوافع ترامب لدعم مصر ضد حليف استراتيجي مثل إثيوبيا، الذي يرتبط بعلاقات وثيقة مع إسرائيل. ويقول: «لا أعتقد أن ذلك ممكن أو واقعي. وباختصار، يمكن فهم ما يجري من خلال التساؤل عن: لماذا ترامب يخدم مصر ويساندها ضد الحليف الإثيوبي-الإسرائيلي؟».
ويتفق أستاذ العلوم السياسية والعلاقات الدولية، عمار فايد مع أهمية الدور الأميركي لكنه يرى أن الوضع الحالي يمنح إثيوبيا قوة تفاوضية أكبر. ويقول: «نعم، من المرجح أن مصر ستسعى لإعادة إحياء الدور الأميركي الذي كان أقرب تفهمًا للموقف المصري خلال إدارة ترامب الأولى. لكن أعتقد كذلك أن القاهرة تدرك أن هذا غير كافٍ، خصوصاً أن السد بات واقعاً يمنح أديس أبابا قوة تفاوضية أكبر».
ويضيف: «ما تعوّل عليه مصر أكثر في تقديري هو الوجود العسكري في الصومال وتعطيل مشروع إثيوبيا البحري في القرن الأفريقي، باعتبار أن هذا يمنح مصر ورقة مساومة قوية في مواجهة أبي أحمد. ما زال من المبكر الجزم بنجاعة هذا الرهان، لكنّه يظل أكثر تحرك جاد قامت به القاهرة في مواجهة سياسة فرض الأمر الواقع الإثيوبية».
وفي عام 2019، قام وزير الخارجية المصري السابق سامح شكري، بالتوقيع المبدئي بالأحرف الأولى على الاتفاق الفني النهائي لتشغيل وإدارة سد النهضة الذي اقترحته كل من وزارة الخزانة الأميركية والبنك الدولي للإنشاء والتعمير، وكان ذلك في البيت الأبيض بالعاصمة الأميركية واشنطن، إبان ولاية الرئيس دونالد ترامب الأولى. وكان التوقيع غير ملزم للحكومة المصرية، ورفضت إثيوبيا الحضور أصلاً إلى واشنطن، كما رفض السودان التوقيع، وبررت وزيرة الخارجية السودانية آنذاك مريم الصادق المهدي الرفض، بأن دولة المنبع (إثيوبيا) لم تحضر فكيف للخرطوم أن توقع.

وحين انتقدت الإدارة الأميركية آنذاك السلوك الإثيوبي الذي تمثل في رفض الحضور إلى واشنطن في اللحظة الأخيرة، صدرت بيانات شديدة اللهجة من قبل أديس أبابا ضد الإدارة الأميركية، وكان مفاد هذه التصريحات أن إثيوبيا «دولة ذات سيادة ولا ترضخ لضغوط من أي جهة أو دولة كانت».
وبين التحركات الإقليمية لتعطيل النفوذ الإثيوبي، وتعويل محدود على دور دولي أكثر دعماً للموقف المصري، تعمل القاهرة على مواجهة التحديات المتعلقة بسد النهضة عبر أدوات متعددة. ومع ذلك، يبقى التساؤل حول مدى نجاح هذه الاستراتيجية في تحقيق نتائج ملموسة وسط استمرار سياسة إثيوبيا المتشددة.

وتشهد أزمة سد النهضة الإثيوبي تصاعداً مستمراً في ظل تعنت أديس أبابا واستمرارها في فرض سياسة الأمر الواقع بشأن السد، الذي اكتمل بناؤه بنسبة 100%، وفقاً لما أعلنه رئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد أخيراً. يأتي ذلك وسط قلق مصري وسوداني متزايد من التداعيات المحتملة للسد على حصتيهما من مياه نهر النيل، لا سيما خلال فترات الجفاف. وتشير مصادر مصرية إلى أن موسم الجفاف المقبل سيكون لحظة اختبار حاسمة في الأزمة. وتتخوف القاهرة من أن أديس أبابا سترفض تمرير الحصص المائية التاريخية لمصر والسودان، ما سيؤدي إلى تفاقم الأزمة. وأكد الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي مراراً أن مصر لن تتخلى عن حقوقها المائية، مشدداً على أن بلاده ستستخدم كافة الوسائل المتاحة لحماية مصالحها.

# أنقرة: دمشق ليست لديها إرادة للتطبيع... وروسيا على الحياد

حمَّلت تركيا حكومة دمشق المسؤولية عن جمود مسار تطبيع العلاقات فيما بينهما، ورأت أن ذلك دفع روسيا إلى عدم التحرك والبقاء على الحياد، وأكدت في الوقت نفسه أن قواتها جاهزة لعملية عسكرية ضد القوات الكردية في شمال سوريا في أي وقت.

وقال وزير الخارجية التركي، هاكان فيدان، إن «روسيا تقف على الحياد نوعاً ما بخصوص تطبيع العلاقات بين أنقرة ودمشق، وإذا أرادت حكومة دمشق اتخاذ خطوات بشأن بعض القضايا الحاسمة فلا أعتقد أن الروس سيقولون لا». وفقا لـ» الشرق الأوسط.
وأضاف فيدان، في مقابلة تلفزيونية: «لكنني لا أعتقد، ولا أرى أن الروس سيمارسون ضغوطاً كبيرة على دمشق لاتخاذ هذه الخطوات، وبصراحة، يبدو أنهم محايدون بعض الشيء بشأن هذه القضية».
وتابع: «المسألة الأولى هي إعلان الإرادة، وبما أن رئيسنا (رجب طيب إردوغان) يعلن إرادته على الملأ حول رغبته في لقاء الرئيس السوري بشار الأسد من أجل تطبيع العلاقات، فإن رد الأسد على هذه المبادرة مهم... المشكلة هي أن محاورينا (دمشق) يجدون صعوبة في الفهم».
وحمَّلت روسيا مؤخراً تركيا المسؤولية عن جمود مسار التطبيع مع الحكومة السورية، وقال المبعوث الروسي إلى سوريا ألكسندر لافرنتييف، إنه يصعب على دمشق الدخول في حوار مع أنقرة من دون ضمانات بشأن انسحاب قواتها، مضيفاً: «الأتراك يتصرفون كدولة احتلال في سوريا».
وقال لافرنتييف، في تصريحات لوكالة «سبوتنيك» الروسية، الخميس، من السابق لأوانه حدوث لقاء بين الأسد وإردوغان أو توقع التواصل على مستوى أعلى، في مسار أستانة، كما كانت الحال قبل 18 شهراً تقريباً، لافتاً إلى أن هناك اتصالات على مستوى وزارتي الدفاع التركية والسورية.
وأكد فيدان ضرورة اتخاذ بعض الخطوات اللازمة للتوصل إلى حل في المسألة السورية، ويجب على حكومة دمشق أن تختار إعادة نحو 10 ملايين سوري في الخارج إلى بلادهم.

## تحذير من التوسع الإسرائيلي

ولفت فيدان إلى أن الحكومة في سوريا تواجه حالياً تأثيرات التوسع الإسرائيلي في المنطقة بشكل لم يسبق له مثيل، قائلاً إنه على مدى السنوات الثلاث الماضية، شاهدنا الطيران الإسرائيلي يضرب الميليشيات الإيرانية بشكل ممنهج، مرة أو مرتين، وأحياناً ثلاث مرات في الأسبوع.
وأضاف: «كانوا ينفذون الضربات بالتنسيق مع الروس، والآن نشاهد أن وتيرة الضربات زادت بعد الحرب في قطاع غزة».
من ناحية أخرى، شدد فيدان على أنه لن يكون هناك أي تنازل في «الحرب ضد الإرهاب»، منتقداً الدعم الأميركي لـ«قوات سوريا الديمقراطية» (قسد)، التي تشكل «وحدات حماية الشعب الكردية» غالبية قوامها.

وقال: «بغض النظر عن نتائج الانتخابات الأميركية وفوز دونالد ترمب، سنواصل القتال حتى يجري القضاء على هذا التهديد، وعلى الحلفاء والدول الأخرى في المنطقة أن يتفهموا جديتنا».
وتعد تركيا «وحدات حماية الشعب الكردية»، ذراعاً سورية لـ«حزب العمال الكردستاني»، المصنَّف من جانب تركيا وحلفائها الغربيين منظمةً إرهابيةً.
وقال إردوغان إنه طلب من ترمب، خلال اتصال هاتفي لتهنئته بالفوز في الانتخابات وقف الدعم الأميركي المقدم للقوات الكردية في شرق سوريا، وأكد أن تركيا لن تتوانى في اتخاذ أي خطوات، والقيام بأي عمليات لحماية أمن حدودها وشعبها، وستعمل على إكمال الحلقات الناقصة في الحزام الأمني على حدودها الجنوبية مع سوريا بعمق يتراوح بين 30 و40 كيلومتراً.
وقال المتحدث باسم «حزب العدالة والتنمية» الحاكم، في تركيا، عمر تشليك، إن القوات المسلحة التركية في وضع يمكِّنها من بدء عملية عسكرية في شمال سوريا بمجرد صدور الأوامر.

## عملية عسكرية تركية

وأضاف تشيليك، في مؤتمر صحافي، عقب اجتماع لجنة القرار المركزية في «حزب العدالة والتنمية»: «نتابع التحركات في المنطقة، خلال السنوات السابقة كانت تصدر أوامر العمليات العسكرية، وبعدها بشهر أو شهرين يجري تنفيذها، أما الآن فالجيش مستعد ويده على الزناد للقيام بالعمل العسكري، فور صدور الأوامر».
وأكد أن مسألة الحفاظ على عمق 30 كيلومتراً من الحدود مع سوريا، مسألة حساسة ومهمة جداً، وعندما ترى الحكومة أي تحرك من «الإرهابيين» تعده تهديداً، ويدفعها للتحرك الفوري.
وتابع تشيليك: «كانت هناك محاولة لتأسيس دويلة إرهابية على حدودنا الجنوبية، ولولا العمليات العسكرية كانت ستكون واقعاً، لكن جرى تدميره بفعل القوات المسلحة».
وأكدت وزارة الدفاع التركية، أن الجيش التركي يمكن أن يقوم بأي عمليات في أي وقت انطلاقاً من القانون الدولي وحق الدفاع المشروع عن النفس.
وعبَّرت روسيا صراحة عن رفضها قيام تركيا بعملية عسكرية جديدة، وقال المبعوث الروسي إلى سوريا، ألكسندر لافرنتييف، إنه من غير المقبول أن تقوم تركيا بعملية في سوريا، بينما تترقب أنقرة موقف إدارة ترمب الجديدة وإذا ما كانت ستتخذ خطوات لدعمها، وكذلك قرارها بشأن انسحاب القوات الأميركية من شمال شرقي سوريا.

# The Guardian stops posting on X, Musk's 'toxic media platform'

**Britain's The Guardian newspaper announced it would no longer post content from its official accounts on Elon Musk's X, branding it a "toxic media platform" home to "often disturbing content". According to AFP.**

"We think that the benefits of being on X are now outweighed by the negatives," the left-leaning newspaper, which has nearly 11 million followers on X, said in a statement on its website.

It added that its "resources could be better used promoting our journalism elsewhere".

"This is something we have been considering for a while given the often disturbing content promoted or found on the platform, including far-right conspiracy theories and racism," the statement noted.

"The US presidential election campaign served only to underline what we have considered for a long time: that X is a toxic media platform and that its owner, Elon Musk, has been able to use its influence to shape political discourse."

The paper's main X handle -- @guardian -- was still accessible but a message on it advised "this account has been archived" while redirecting visitors to its website.

The Guardian noted that X users would still be able to share its articles, and that it would still "occasionally embed content from X" within its articles given "the nature of live news reporting".

It also said its reporters would still be able to use the site and other social networks on which the paper does not have an account.

"Social media can be an important tool for news organisations and help us to reach new audiences but, at this point, X now plays a diminished role in promoting our work," The Guardian added.

Musk purchased X, formerly known as Twitter, for $44 billion in 2022 and has consistently courted controversy with his use of the platform, particularly during the recent US presidential election.

Musk endorsed Donald Trump and used his personal account boasting nearly 205 million followers to sway voters in favour of the Republican, with a slew of incendiary, misleading posts criticised for cranking up the political temperature.

Trump on announced that the Tesla and SpaceX billionaire would lead a so-called Department of Government Efficiency in his incoming administration, alongside the entrepreneur Vivek Ramaswamy.

# التايمز: علاقات صهر ترامب قد تكون باباً خلفياً للتأثير على السياسة الخارجية الأمريكية

نشرت صحيفة "التايمز" تقريرا أعده ويل بافيا، قال فيه إن العلاقات التجارية لجاريد كوشنر، صهر الرئيس الأمريكي المنتخب دونالد ترامب، تثير مخاوف من تأثيرها على السياسة الخارجية.

وقال الكاتب إن حكومات في الشرق الأوسط ضخّت ملايين الدولارات في شركة استثمارية أنشأها كوشنر.

ففي الليلة التي أعيد فيها انتخاب ترامب لولاية ثانية، ظهر إلى جانبه في قاعة المؤتمرات بمقر إقامته في منتجع "مار إي لاغو" مسؤولان سابقان في إدارته الأولى، لم يشاركا على خلاف إيلون ماسك الذي ظهر في الصورة الجماعية التي التقطت بغرفة المعيشة، وهما ابنته إيفانكا ترامب، وصهره جاريد كوشنر.

وكان ظهورهما إلى جانب ترامب تأكيدا لشركائهما التجاريين في الشرق الأوسط الذين استثمروا حوالي 3 مليارات دولار في شركة كوشنر، وأنهما لا يزالان على علاقة قريبة مع الرئيس المقبل، رغم عدم نيتهما العمل في الإدارة الجديدة.

وهناك مخاوف من أن كوشنر، رغم أنه لن يكون في الحكومة، قد يحاول التأثير على السياسة الخارجية الأمريكية.

وتقول فيكي وورد، مؤلفة كتاب "كوشنر إنك" الصادر عام 2019 عن الزوجين، والدور الذي لعباه في ولاية ترامب الأولى: "من المحتمل، على ما أعتقد، أننا سنرى شيئا خطيرا جدا جدا"، مضيفة: "ما سنراه بالأساس هو قيام جاريد بإدارة وزارة خارجية ظل من ميامي".

وانتقلت إيفانكا ترامب إلى ميامي في نهاية ولاية والدها الأولى، وتحديدا إلى جزيرة خاصة في خليج بيسكاني، التي تقع على مسافة ساعة بالسيارة من "مار إي لاغو". وكانت هي وزوجها جاريد من ضمن قائمة مهمة من المدعوين في حفل زفاف أنانت أمباني، نجل أغنى رجل في الهند موكيش أمباني، وصديقته راديكا ميرتشانت هذا العام.

وفي ميامي، أنشأ كوشنر شركة أطلق عليها "أفينتي بارتنرز" والتي تلقت استثمارات من دول في الشرق الأوسط تعامل معها عندما عمل في البيت الأبيض. واستثمرت هيئة الاستثمار العامة السعودية ملياري دولار في الشركة، بحسب اللجنة المالية في مجلس الشيوخ الأمريكي، إلى جانب مليار دولار من قطر والإمارات، وميليارديرتايواني اسمه تيري غو، كما جاء في تحقيق اللجنة.

وكان كريس كريستي، أحد النقاد الأشداء للمشاركات المالية عندما ترشح ضد ترامب في انتخابات الحزب الجمهوري لعام 2024. وقال في مناظرة انتخابية العام الماضي عُقدت في نيوهامبشير: "خرج جاريد كوشنر وإيفانكا من البيت الأبيض وبعد شهر حصلا على ملياري دولار من السعوديين". وأضاف: "هل تعتقدون أن هذه هي عبقرية استثمارية؟ أو تعتقدون أنها بسبب جلوسهما إلى جانب الرئيس لمدة أربع سنوات؟".

وفي رسالة إلى النائب العام الشهر الماضي تدعوه للتحقيق، قال السيناتور رون ويدين، رئيس لجنة الشؤون المالية، وجيمي رسكين، العضو الديمقراطي البارز في لجنة الرقابة بمجلس النواب، إن الصندوق السعودي كان يدفع كلفة إدارة الشركة بقيمة 87 مليون دولار عن العمل المنجز هذا العام. وسيتم دفع مبلغ 50 مليون دولار في آب/ أغسطس 2026. وقالا إن الاستثمارات الخاصة قيد الإدارة لم تحقق عائدات بعد. وأشارا إلى أن كوشنر لم يكن لديه "قبل إنشاء أفينتي خبرة سابقة في إدارة الأسهم الخاصة، أو سجل يؤهله لإدارة الاستثمارات".

وأشارت الرسالة إلى التقارير التي اقترحت أن هيئة الاستثمارات العامة السعودية أثارت شكوكا حول أفينتي لكن تم تجاوزها من إدارة مجلسها الذي يترأسه ولي العهد السعودي، محمد بن سلمان، والذي أصبح صديقا لكوشنر عندما كان الأخير في البيت الأبيض. وقال كوشنر إنه التزم بالقوانين، وأخبر صحيفة "وول ستريت جورنال" الشهر الماضي قائلا: "لقد كنت دقيقا في عمل هذا"، واقترح أن نقاده لديهم دوافع سياسية.

وقال للصحيفة إنه وإن لم يكن مشاركا بشكل رسمي في الحملة الرئاسية لترامب، إلا أنه كان "هناك للمساعدة والمشورة". واقترح أن حقيقة عدم رغبته بالمشاركة في إدارة ترامب المقبلة تجعله مرغوبا كمستشار، وقال إن "افتقاري إلى السلطة أو الطموح للخدمة يجعلني شخصا آمنا يمكن الاتصال به".

وفي مشاركة له في بودكاست قدمها عالم الكمبيوتر ليكس فريدمان العام الماضي، تذكر كوشنر أنه كان في البيت الأبيض يستمع لمكالمة بين ترامب وملك السعودية، سلمان بن عبد العزيز، والد الأمير محمد، و"قال الملك سلمان، تعامل مع ابني محمد"، و"لهذا قال الرئيس ترامب على الهاتف: اجعله يتصل مع جاريد، وعندما عدت إلى مكتبي، تلقيت رسالة إلكترونية منه، وتحدثت معه للمرة الأولى وذهبنا للعمل".

ووصف كوشنر الأمير محمد بأنه مصلح "يفكر حقا بعقلية تجارية في كيفية إدارة البلاد". ولم يسأل عن الاستنتاج الذي أوردته وكالة المخابرات المركزية في عام 2018، بأن ولي العهد السعودي أمر بقتل الصحافي في صحيفة "واشنطن بوست" جمال خاشقجي.

ونشر كوشنر على إنستغرام صورا لمشروعيْن فاخرين تطورهما شركته أفينتي في ألبانيا وصربيا. وفي مقابلة مع فريدمان، قالت زوجته إيفانكا التي يقال إنها مشاركة في المشروعين، إنها لم تشارك في حملة والدها للتركيز على تربية أولادها الثلاثة.

وقالت إن السياسة أمر صعب جدا، ولا يمكنك التلاعب بها "ويجب أن تكون فيها إما كليا أو خارجها بالكامل على ما أعتقد"، وأضافت: "أعرف اليوم الثمن الذي سيدفعونه كوني مشاركة فيها، من الناحية العاطفية ولغيابي عنهم في مراحل تكوينهم"، مشيرة إلى أطفالها.

وقال فريدمان إنه وإيفانكا كانا من طلاب الفيلسوف والإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس. كما وصفت إيفانكا ممارسةَ الجوجيتسو وركوب الأمواج، ومجموعة من الطموحات طويلة الأمد التي تضمنت الابتعاد أكثر عن صخب واشنطن العاصمة.

وأخبرته: "أود أن أذهب إلى الفضاء. ليس فقط الفضاء. أعتقد أنني أحب أن أذهب إلى القمر". مضيفة: "إما أن أضع قدمي عليه أو أطفو على مقربة منه".

# أكسيوس: لماذا اختار ترامب «أداة هدم فعالة» وزيرا للعدل؟

قال موقع أكسيوس الأميركي إن اختيار الرئيس المنتخب دونالد ترامب النائب الجمهوري مات غيتس لمنصب وزير العدل جاء لسبب واحد مهم ومؤثر ويتمثل في قدرته على التعامل مع قضايا قانونية مثيرة للجدل بطريقة لن يقوم بها آخرون.

وأضاف الموقع أن ترامب يريد أن يبدو في بعض القضايا «معقولا»، وفي قضايا أخرى -مثل أي شيء يتعلق بشكوكه في «الدولة العميقة» المعادية- لا يريد أن يبقى رهين الممكن.
ووصف أكسيوس غيتس بأنه «أداة هدم فعالة» وليست لديه حظوة حتى بين الجمهوريين، لكن مستشاري ترامب لا يهتمون.
يحبه
ونقل أكسيوس عن أحد الأعضاء البارزين في حملة دعم ترامب وأحد من يتحدثون إليه كثيرا، قوله إن الرئيس المنتخب اختار غيتس لسبب بسيط وهو «أنه يحبه».
وحتى بين صفوف الجمهوريين، يتساءل الكثيرون عما إذا كان مجلس الشيوخ سيؤكد تعيين غيتس في منصب أقوى منفذ للقانون في البلاد.

وتابع أكسيوس أن غيتس كان على وشك تلقي تقرير مدمر من لجنة الأخلاقيات في مجلس النواب، بخصوص تعاطي مخدرات وسوء السلوك الجنسي.

وقد استقال غيتس من مقعده في فلوريدا يوم الأربعاء، قبل أن تعقد لجنة الأخلاقيات اجتماعا محوريا بشأن التحقيق، وهي الاستقالة التي أنهت مسار التحقيق.
اتهامات
وزاد أكسيوس أن غيتس أقنع ترامب بأنه ببساطة ضحية لنفس «الدولة العميقة» التي طاردته، ووصف الموقع هذا الخطاب بأنه «لغة الحب لدى ترامب».
وكانت صحيفة نيويورك تايمز قد ذكرت أن وزارة العدل نظرت لعامين في مزاعم تفيد بأن غيتس أقام علاقة جنسية غير لائقة مع فتاة تبلغ من العمر 17 عاما، وربما انتهك قوانين الاتجار بالجنس الفدرالية. وأغلقت الوزارة تحقيقها العام الماضي دون توجيه أي اتهامات ضد غيتس.

ويقول أكسيوس إن الجمهوريين يأملون أن يكون غيتس مجرد شخص ضعيف، يقدم ليرفض، ويتمكن ترامب من تعيين بديل مثير للجدل ولكنه أكثر قبولا.

# لوموند تدعو لإخراج حرب السودان من دواليب النسيان

قالت صحيفة لوموند إنها خصصت سلسلة من التقارير للحرب الأهلية المدمرة التي تمر تحت الرادار الدبلوماسي والإعلامي رغم أنها خلفت أكثر من 150 ألف قتيل وأجبرت 13 مليون شخص، أي ربع السكان على الفرار، مؤكدة أنه آن لهذا الكابوس الذي يجثم على صدور السودانيين أن ينتهي.
وأوضحت الصحيفة الفرنسية في افتتاحيتها، أن ما يحدث في السودان هو الصراع الأكثر تدميرا في الوقت الحالي، لكنه يمر دون أن تلتقطه رادارات الدبلوماسية ووسائل الإعلام والاحتجاجات الشعبية، رغم أن تقارير الصحيفة وصفت بشكل درامي محنة السكان المدنيين العالقين وسط نيران صراع سخيف بين جنرالين أطاحا معا بالحكومة الانتقالية الديمقراطية عام 2021.
وقد ظلت القوات المسلحة السودانية بقيادة الفريق أول عبد الفتاح البرهان، والمليشيات شبه العسكرية التابعة لقوات الدعم السريع بقيادة الفريق أول محمد حمدان دقلو، المعروف (حميدتي)، تجر على مدى 18 شهرا، هذا البلد الذي يبلغ عدد سكانه 49 مليون نسمة إلى دوامة من العنف لا يتوقع أحد مآلاتها.

الضغوط الدولية، القادرة على إعادة السودان إلى طريق السلام، تتطلب أن يتوقف الرأي العام عن تجاهل هذا البلد وتركه لمصيره، وبالتالي أقل ما يمكن أن نفعله هو ألا ننسى ما يعصف بالسودان
ورأت لوموند أن هذا الصراع المنبثق من الاستياء من النخب التي احتكرت السلطة منذ الاستقلال عام 1956 والعشائرية والعرقية، تغذيه أيضا المنافسات الدولية التي تضع عينها على خيرات السودان، من الذهب والساحل والإشراف على بوابات التجارة العالمية.
ورغم استعادة القوات المسلحة السودانية الأرض في العاصمة الخرطوم، فإن رجال حميدتي يسيطرون على أكثر من ثلث البلاد ويرتكبون فظائع بدرجة غير مسبوقة -حسب الصحيفة- ولا شيء في ميزان القوى الحالي يسمح بتصور أن أحد الأطراف المتحاربة قادر على إخضاع البلاد بأكملها.
ولعل السقوط المحتمل لمدينة الفاشر، عاصمة دارفور التي تحاصرها قوات الدعم السريع، ستمنح حميدتي السيطرة على منطقة تعادل مساحة فرنسا، مما سيضع مسألة وحدة البلاد على المحك.
وقالت الصحيفة إن الصراع الآن دخل مرحلة الحرب الشاملة التي يدفع المدنيون ثمنها، مؤكدة أن الكابوس الطويل الذي يعيشه السودانيون تحت القصف الجوي، ووسط المجازر والاغتصاب والأوبئة والموت على خلفية الأزمة الإنسانية، يجب أن ينتهي.
ودعت إلى منع التدفق المستمر للأسلحة التي تزود الأطراف المتحاربة واستئناف مسار الوساطة الذي تم التخلي عنه في أكتوبر/تشرين الأول، ولكنها خلصت إلى أن الضغوط الدولية، القادرة على إعادة السودان إلى طريق السلام، تتطلب أن يتوقف الرأي العام عن تجاهل هذا البلد وتركه لمصيره، وبالتالي أقل ما يمكن أن نفعله هو ألا ننسى ما يعصف بالسودان.

# نيويورك تايمز: الكر والفر سمة حرب إسرائيل الدموية بشمال غزة

في تبريرها لقصف الأحياء السكنية والمستشفيات والمدارس التي تحولت إلى ملاجئ، ادعت إسرائيل أن مقاتلين من حركة المقاومة الإسلامية (حماس) كانوا يختبئون هناك بين المدنيين.
ووصفت صحيفة نيويورك تايمز في تقرير من القدس المحتلة أن تلك كانت واحدة من أكثر اللحظات دموية في الحرب التي تدور رحاها في القطاع الفلسطيني المحاصر.
وأشارت إلى أنه بعد مرور عام من اندلاع الحرب على قطاع غزة، فإن المشاهد نفسها تتكرر مرة أخرى، حيث بات شمال غزة بؤرة الهجمات الفتاكة المتجددة على مدى أكثر من شهر، التي شنها الجيش الإسرائيلي.

## «شعب يُباد»

وفي محاولة لاجتثاث ما يسميه جيش الاحتلال «عودة» حركة حماس إلى الواجهة، دأب جنوده ودباباته وطائراته المسيرة المسلحة على قصف المنطقة بشكل يومي، مما أدى إلى تشريد الآلاف وقتل أكثر من 2000، وفق إحصائيات الأمم المتحدة.
ونقلت الصحيفة عن طبيب محلي وبعض الأهالي قولهم إن هناك الكثير من الجثث ملقاة في الشوارع، وقد بدأت الكلاب الضالة تنهشها.
وقال إسلام أحمد (34 عاما)، وهو صحفي مستقل من شمال غزة شارك في دفن جيرانه في مقبرة جماعية، «إذا كان أن أوجز الحياة خلال الأسابيع الأربعة الماضية في عبارة، فهي أن هناك شعبا يُباد».
وحسب نيويورك تايمز، فإن عودة القتال إلى أقصى شمال قطاع غزة يكشف أن النهج الذي تتبعه إسرائيل أشبه ما يكون بدوامة دموية، حيث يطارد الجيش الإسرائيلي مقاتلي حماس بلا طائل، وغالبا ما يقع المدنيون في مرمى النيران.
ونسبت الصحيفة إلى اثنين من مسؤولي الأجهزة الأمنية الإسرائيلية قولهما إن عمليات الجيش هناك تشبه «قص العشب»، مستخدمَيْن عبارة ظل يرددها مسؤولون إسرائيليون منذ سنوات، من بينهم رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو.

## عودة متجددة

وزعم المسؤولان أنه «كلما أطلت خلايا حماس من جديد، تعود القوات الإسرائيلية لقطعها».
وترى الصحيفة أن هذا النوع من القتال «الدوري المتكرر» يعكس إستراتيجية إسرائيل «الغامضة» في حرب دخلت الآن شهرها الـ14، ومع ذلك لم تُظهر أي علامة على التراجع.
وأوردت المرات التي غادرت فيها القوات الإسرائيلية المنطقة بعد دكها العام الماضي، ووفقا لمسؤول أمني إسرائيلي كبير -لم تذكر الصحيفة اسمه- فإن الهدف هذه المرة هو عزل مقاتلي حماس في شمال غزة عن رفاقهم في مدينة غزة.
ووصفت نيويورك تايمز الوضع على الأرض بأنه أسوأ مما كان عليه قبل عام طبقا لبعض المقاييس، مضيفة أن البنية التحتية تتداعى، والمساعدات الإنسانية مقيدة بشدة، وقد غادر العديد من عمال الطوارئ ومجموعات الإغاثة المنطقة.
وعرضت الصحيفة الأميركية أدلة على تدهور الأوضاع في شمال غزة، وأفادت بأن الدفاع المدني الفلسطيني، وهو جهاز الطوارئ التابع لحكومة حماس، أفاد بأنه أوقف رسميا عمليات الإنقاذ في المنطقة الشهر الماضي بسبب الأخطار المحدقة.
ومن جانبه، كشف الهلال الأحمر الفلسطيني -وهو إحدى منظمات الإغاثة القليلة التي لا تزال تعمل هناك- أنه لا توجد سيارات إسعاف يمكنها الوصول إلى المناطق الأكثر تضررا في شمال غزة.

## مآسٍ إنسانية

وتأكيدا على ذلك، صرح حسام الشريف، 46 عاما، وهو أب لأربعة أطفال في جباليا، للصحيفة أن عمليات الإنقاذ والطوارئ كانت متاحة في بداية الحصار الأخير، «أما الآن، فإن المصابين بجروح طفيفة ينزفون حتى الموت».
كما أن المستشفيات، هي الأخرى، تشهد ترديا في أوضاعها إذ لم تستطع علاج العديد من المرضى حتى ماتوا.
وفي 30 أكتوبر/تشرين الأول، أصدر الدكتور حسام أبو صفية، مدير مستشفى كمال عدوان في جباليا، نداء عاجلا، قال فيه إن المستشفى يفتقر إلى الجراحين في ظل اكتظاظه بالعديد من الضحايا الذين يحتاجون إلى جراحة.
وأفاد بأن المستشفى تعرض للقصف 3 مرات على مدار الأيام الخمسة التي تلت إصداره النداء العاجل.

# Ombudsman warns Finland's refugee quota plan discriminatory to Muslims

**Finland's Non-Discrimination Ombudsman warned that the country's refugee quota plan is likely discriminatory on religious grounds.**

The assessment came after the government announced that it will reduce the number of refugees accepted from Muslim-majority countries while increasing the number from Christian countries. According to Anadolu.

According to the Ombudsman, the Interior Ministry's instruction to prepare the quota plan conflicts with the Finnish Constitution as well as laws on discrimination.

"The Interior Ministry instructed officials to prepare the quota refugee plan for 2025 in a way that is in conflict with the prohibition of discrimination in the Constitution and laws on discrimination," said Deputy Non-Discrimination Ombudsman Robin Harris.

The country's Interior Minister, Mari Rantanen, and acting Interior Minister Lulu Ranne had directed officials to prepare to exclude quota refugees from countries such as Afghanistan while increasing the number of those from Venezuela, the local newspaper Helsingin Sanomat reported.

In July, the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) suggested that Finland should prioritize quota refugees from Afghanistan and Syria, according to the Ombudsman's statement.

"However, the political leadership of the Ministry of the Interior instructed officials to prepare a quota distribution that deviates from the UNHCR proposal so that Christian refugees would be prioritized and places would be allocated to refugees from the Democratic Republic of Congo and Venezuela, for example," the statement said.

The warning follows the Ombudsman's announcement in October that it will investigate the ministry's refugee quota plans.

# أكاديمي بريطاني: التمييز ضد المسلمين لا يظهر كاملا بإحصاءات رسمية

قال عضو هيئة التدريس بجامعة نيوكاسل البريطانية، بيتر هوبكنز، إن المسلمين لا يستطيعون الإبلاغ عن حوادث العنصرية والتمييزية والمعاداة التي يواجهونها إلى السلطات الرسمية لأسباب مختلفة، وإن ذلك يؤدي إلى عدم ظهور هذه الجرائم بشكل دقيق في الاحصاءات الرسمية.

وأشار هوبكنز إلى التمييز الذي تواجهه الجالية المسلمة في بريطانيا وتعامل السلطات الرسمية مع هذه القضية.

ونقلت وكالة الأناضول عن هوبكنز قوله:» أن جرائم الكراهية ضد المسلمين في البلاد زادت عقب شن إسرائيل حرب الإبادة الجماعية على غزة في 7 أكتوبر 2023، والتطورات التي شهدها الشرق الأوسط».

وذكر أنه رغم تزايد المشاعر المعادية للمسلمين بصورة واضحة، فإن هذا الوضع لا ينعكس في الإحصاءات بالطريقة ذاتها.

## تجنب الشكوى للشرطة

وقال الأستاذ بقسم الجغرافيا والسياسة وعلم الاجتماع: «هناك مسؤولون في الشرطة لديهم وجهات نظر مختلفة حول المشاعر المعادية للمسلمين. ويسجل بعض ضباط الشرطة الشكاوى المقدمة من المسلمين على أنها وقائع عدلية لا جرائم مرتكبة لأسباب دينية».

وأضاف موضحا: «يشكو الناس إلى أصدقائهم أو أهاليهم أو زملائهم عن المشاعر المعادية للمسلمين التي يشعرون بها، لكنهم لا يبلغون السلطات عنها لأنهم يعتقدون أنهم لن يحصلوا على نتائج».

وأردف: «لا أعتقد أن هذا يرجع إلى أحداث 7 أكتوبر فقط، فدعم (الغرب لـ) إسرائيل سبِّب بعد 7 أكتوبر حالة غضب وخيبة أمل كبيرة، وزاد وعي الناس بالظلم».

وأوضح أن مشكلة معاداة المسلمين كانت موجودة حتى قبل 7 أكتوبر.

## المجتمع المسلم لا يثق بالشرطة والسلطة

وأشار هوبكنز إلى وجود أسباب كثيرة تجعل المسلمين لا يبلغون الجهات الرسمية عن الحوادث العنصرية والمعادية لهم.

ولفت إلى أن هذا الوضع يسبب عدم القدرة على الحصول على بيانات دقيقة من إحصاءات جرائم الكراهية السنوية.

وقال: «(المسلمون) لا يثقون حقا في النظام، والأشخاص الذين يدركون أن الشرطة عنصرية مؤسسيا يعتقدون أنه لن يتم الاستماع إليهم ولن يُؤخذوا على محمل الجد حين يبلِّغون عن جريمة كراهية عنصرية أو معادية للإسلام».

وأوضح أن الضحايا يترددون في اتخاذ الاجراءات القانونية لأنهم قلقون من أن النظام سيعمل ضدهم إذا قدموا شكوى.

وشدد على ضرورة تسجيل جرائم الكراهية في النظام على أنها «جرائم كراهية» وليس شيئا آخر.

## وسائل الإعلام البريطانية تشوه صورة المسلمين

وفي إشارة إلى أن صعود اليمين المتطرف في بريطانيا أدى إلى زيادة المشاعر المعادية للمسلمين، ذكر الأكاديمي أن وسائل الإعلام التقليدية ووسائل التواصل الاجتماعي غذت أيضا هذه الزيادة.

وأفاد بأن ناشطي اليمين المتطرف يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بنشاط وفعالية.

وقال: «ناشطو اليمين المتطرف ينشرون معلومات مضللة في منشوراتهم حول مواضيع مثيرة للاهتمام، وهذه مشكلة كبيرة».

وأضاف: «تنشر وسائل الإعلام الإسلاموفوبيا من خلال الصورة النمطية التي وضعتها للمسلمين».

# Euro-Mediterranean: The international system failed to stop the genocide in northern Gaza

**The Euro-Mediterranean Human Rights Monitor has affirmed that the international system has utterly failed to halt the genocide in Gaza due to lack of decisive resolutions toward the massacres being committed by the Israeli occupation army in the Strip. According to (QNA).**

The organization stressed that this failure makes the international system partner in these crimes and emboldens Israel to keep escalating the crime of genocide against the Palestinian people.

In a press statement , the Euro-Mediterranean Human Rights Monitor added that the international system, including the International Criminal Court (ICC), the International Court of Justice (ICJ), European Union (EU), and many UN organizations have shamefully failed over 13 months to achieve the core principles and objectives they have been advocating for, as well as their commitment to protecting the civilians and halting the crime of genocide being committed by Israel against the Palestinians in Gaza.

The human rights monitor highlighted that these functions should be at the core of the work of these organizations, since they are the reasons for their existence, warning that while Israel is officially denying that it is implementing a plan to empty the north of Gaza, known as the Generals Plan, it is nonetheless applying this plan relentlessly on the ground. It emphasized that the Israeli occupation army dropped leaflets on Friday requesting the shelter centers in Jabalia and Beit Hanoun to evacuate and head to the south.

The statement asserted that the Israeli occupation forces have been forcefully implementing a dispossession plan and an effacement policy to evict Palestinians from one residential block to another through massacres and homicides in Palestinian homes and shelter centers, in addition to starving them by blocking all aid and goods from being delivered to the north of Gaza for a full month.

The silence and inertia are ongoing despite the strong warning that the entire Palestinian population in the north of Gaza is on the verge of death due to disease, starvation, and violence. The statement continued, stressing that the situation in the north of the Strip has become catastrophic.

The Euro-Mediterranean Human Rights Monitor stressed that the repeated use of US and EU weapons in the mass killing of Palestinians and the destruction of their homes makes those countries partners in the crime of genocide being perpetrated by Israel in the Gaza Strip since October 7, 2023, in accordance with international law, particularly the Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide.

It pointed out that the international law protects the civilians during armed conflict, if they decide to remain at homes and don't pose any threat to the lives of the occupying forces, stressing that the investigations it has conducted confirm that killing and devastation are not carried out as part of the military operations, but rather are intended to destroy and annihilate the Palestinians through homicide and forced displacement.

According to the rules of international law, civilians who choose not to evacuate, or those who cannot leave a certain area, deserve protection as long as they are civilians, the statement highlighted. It affirmed that merely because they remain in these areas does not mean they should not be protected and does not relieve Israel of the responsibility to ensure and respect this protection.

The Euro-Mediterranean Human Rights Monitor has called on the ICC to uphold its responsibility and break the cycle of silence and act to issue arrest warrants, as well as accountability on the Israeli crimes which all fall into its jurisdiction. It hoped that this action would offer some protection for the Palestinians to counter the Israeli plot aimed at fully annihilating them.

The statement called on the UN and international community to immediately intervene to save hundreds of Palestinians in the northern Gaza and halt the genocide Israel has been committing for the second year, in addition to imposing full arms embargo, holding Israel accountable for all its crimes, and taking all effective measures to protect the Palestinian civilians there.

# «العفو الدولية»: التهديدات بذريعة الأخلاق تصعيد للقمع في ليبيا

دانت منظمة العفو الدولية ما سمته «تهديدات» وزير الداخلية في حكومة «الوحدة الوطنية الموقتة»، عماد الطرابلسي، بـ«قمع الحريات الأساسية باسم الأخلاق»، معتبرةً أن ذلك «تصعيد خطير في مستويات القمع الخانقة أصلًا في ليبيا».

وقال الباحث المعني بالشأن الليبي في المنظمة، بسام القنطار، إن تلك القيود توجه للتطبيق على «الذين لا يمتثلون للمعايير الاجتماعية السائدة»، مشيرا إلى مجموعة قرارات، منها «تقييد الاختلاط بين الرجال والنساء، ومراقبة اختيارات الشباب الشخصية فيما يتعلق بقصات الشعر والملابس»، إذ إن هذه القرارات «ليست فقط مثيرة للقلق، بل تشكل أيضًا انتهاكًا لالتزامات ليبيا بموجب القانون الدولي»، حسبما نقل الموقع الإلكتروني للمنظمة.

رفض إجبار النساء على السفر بإذن من ولي الأمر

وأكد القنطار رفضه اقتراح الطرابلسي إجبار النساء على الحصول على إذن من أولياء أمورهن (المَحارم) قبل السفر إلى الخارج، وتفاخره بإعادة امرأتين ليبيتين قسرًا من تونس بعدما سافرتا من دون ولي أمر، واصفا ذلك بـ«خطوة تستهدف انتهاك حقوق المرأة والمساواة».

وأشار الباحث إلى خطط وزارة الداخلية في حكومة الدبيبة لإنشاء «شرطة الأخلاق»، لمراقبة الأماكن العامة وأماكن العمل والتفاعلات الشخصية، مؤكدا أن ذلك «انتهاك صارخ لخصوصية الأفراد واستقلاليتهم وحرية تعبيرهم».

مطالبات لحكومة الدبيبة بمنع الاعتقالات التعسفية والاختفاء القسري

ودعا القنطار حكومة الدبيبة إلى «إلغاء هذه الإجراءات القمعية المقترحة، وبدلًا من ذلك التركيز على معالجة أزمة حقوق الإنسان المتفاقمة في البلاد، التي تتسم بالاعتقال التعسفي الجماعي، والاختفاء القسري، والتعذيب، والمحاكمات الجائرة».

وشدد على ضرورة حماية حقوق حرية التعبير والتجمع السلمي، واتخاذ تدابير لمكافحة جميع أشكال العنف الجنسي، وغيره من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي والتمييز.

وأشارت المنظمة إلى توثيقها «تعزيز وترسيخ السلطات الليبية قادة الميليشيات المسؤولين عن جرائم بموجب القانون الدولي، بدلاً من ضمان المساءلة، مما أتاح دورات متجددة من الانتهاكات».

# أمنستي تناشد الدول الأكثر ثراء نجدة الدول المنكوبة مناخيا بأفريقيا

دعت منظمة العفو الدولية الدول الأكثر ثراء إلى التعويض عن «الخسارة الكارثية للمنازل والأضرار التي لحقت بسبل العيش في جميع أنحاء القارة» الأفريقية.

ووفق المنظمة فإنه مع نزوح الملايين بسبب الكوارث الناجمة عن تغير المناخ، تكون تلك الدول الثرية مطالبة بـ«الدفع» في مؤتمر الأطراف الـ29 الذي عقد في باكو بأذربيجان.

وقالت المنظمة إن الدول الأكثر ثراء و«الأكثر مسؤولية عن الانحباس الحراري العالمي» مطالبة أيضا بتمويل تدابير التكيف التي تتخذها الحكومات الأفريقية لمنع المزيد من النزوح القسري، ووقف انتهاكات حقوق الإنسان، وبمساعدتها على تحقيق التخلص السريع والعادل من إنتاج واستخدام الوقود الأحفوري.

وحثت المنظمة تلك البلدان على تمويل تلك الأجندة من خلال تمويل صندوق الاستجابة للخسائر والأضرار، بشكل عاجل، وهو الصندوق الدولي الرئيسي الذي يعالج الأضرار التي لا مفر منها الناجمة عن تغير المناخ.

وأشارت المنظمة إلى أنه، حتى الآن، تعهدت هذه البلدان بأقل من 700 مليون دولار من أصل 400 مليار دولار تقدرها البلدان ذات الدخل المنخفض للتعويض عن خسائرها وأضرارها بحلول عام 2030.

وأضافت أن تدابير التكيف تكلف ما بين 30 إلى 50 مليار دولار أميركي سنويًا في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وحدها، لافتة إلى أنه «يجب على المؤسسات المالية الدولية ضمان التوزيع العادل للأموال على البلدان الأفريقية على أساس الحاجة».

وذكرت المنظمة بأن الشعب الأفريقي ساهم بأقل قدر من تغير المناخ، «ومع ذلك، من الصومال إلى السنغال، ومن تشاد إلى مدغشقر، فإننا نعاني من ثمن باهظ لهذه الحالة الطارئة العالمية التي دفعت الملايين من الناس إلى النزوح من ديارهم».

وقالت سميرة داود، المديرة الإقليمية لمنظمة العفو الدولية لغرب ووسط أفريقيا «لقد حان الوقت لكي تدفع البلدان التي تسببت في كل هذا الدمار حتى يتمكن الشعب الأفريقي من التكيف مع كارثة تغير المناخ».

وأظهرت أبحاث منظمة العفو الدولية، كما تقول، أنه في كل ركن من أركان القارة الأفريقية، تتسبب موجات الجفاف والفيضانات والعواصف أو الحرارة في نزوح الناس داخل البلدان وعبر الحدود، مما يؤدي إلى انتهاكات لحقوق الإنسان بما في ذلك فقدان المأوى، وتعطيل الوصول إلى الغذاء والرعاية الصحية والتعليم، بالإضافة إلى خطر العنف القائم على النوع الاجتماعي وحتى الموت.

FOR THE FIRST TIME IN THE HISTORY OF ARAB AMERICAN MUSLIMS
بعون الله
لأول مرة في تاريخ
العرب والمسلمين
الأمريكيين
نقدم
إذاعة القرآن الكريم
من ديترويت
HOLY QURAN RADIO
FROM DETROIT
كل أربعاء من الساعة 4:00 إلى 5:00 مساءً
Every Wednesday from 4:00 to 5:00 p.m.
ON: WNZK radio 690 / 680 AM

Detroit Wayne Integrated Health Network
DWIHN
Your Link to Holistic Healthcare

Here to Talk. نحن هنا لنستمع إليكم

Here to Help. نحن هنا لنساعدكم

الشبكة الصحية التكاملية في مقاطعة وين ويدترويت

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 الخصة
- خدمات أصحاب الاضطرابات التعليمية
- الإدمان على المواد المخدرة

www.dwihn.org

@DetroitWayneIHN

Do You Need Help? Contact Us. 24-Hour HelpLine 800-241-4949

# New artificial 'nose' can detect spoiling food, hazardous gases

**Although historically, the sense of smell has been instrumental in combating diseases like the plague and tuberculosis, the human nose lacks the sensitivity required for reliable diagnostics. However, a new artificial 'nose' inspired by our olfactory system has the potential to detect undiagnosed diseases, hazardous gases, and spoiling food. This breakthrough is made possible by existing technology. According to techexplorist.**

The ubiquitous technology in our daily lives—mobile phones, computers, and TVs—all share a common component: antennas.

According to Michael Cheffena, a telecommunications professor at NTNU in Gjøvik, these antennas can serve a purpose beyond communication. By equipping antennas with sensor functions, we can tap into new applications and expand the capabilities of existing infrastructure. This potential for innovation is a primary driver behind the exploration of antennas for non-traditional uses.

Cheffena emphasized that prior endeavors to develop "electronic noses" lacked the benefit of an existing readily available infrastructure. Additionally, they encountered numerous challenges that antenna technology has the potential to address.

"Other electronic noses can have several hundred sensors, often each coated with different materials. This makes them both very power-intensive to operate and expensive to manufacture. They also entail high material consumption. In contrast, the antenna sensor consists of only one antenna with one type of coating," said Cheffena.

According to Yu Dang, their sensor boasts an impressive 96.7% accuracy in distinguishing between various gases, outperforming even the best electronic noses in some aspects. This cutting-edge technology works by transmitting radio signals at different frequencies and analyzing their reflections to create unique patterns linked to specific volatile organic compounds.

At NTNU in Gjøvik, work is being done to combine sensors with antenna technology to be able to recognize different smells.

Volatile organic compounds (VOCs) are ubiquitous in the air, characterized by their low boiling points and ability to evaporate at low temperatures. Although invisible and imperceptible, you have likely encountered their distinctive odors.

All living organisms, including plants, emit VOCs as a means of defense against pests and for inter-organism communication. The familiar scent of freshly cut grass is a notable example.

Additionally, the petrol fumes emitted by your lawnmower are another illustration of VOCs in action. Given that many everyday products and materials also release VOCs, most environments contain a diverse array of these compounds, posing challenges in distinguishing significant gases from inconsequential ones.

This task becomes even more complex when isomers are included in the mix, as Dang explained.

"Isomers are chemical compounds that have the same molecular formula, but where the atoms are bound together in slightly different ways," he said.

According to the researchers, they are a bit like twins: very similar, yet not identical.

"These compounds have long been a challenge for this type of sensor technology. Even the most sophisticated E-noses consisting of many different sensors struggle with them," Dang said.

The sensor technology has been successfully tested on impact-damaged fruits and meats of different ages. By fine-tuning the algorithms to identify the distinct 'fingerprints' of various gases, the researchers are optimistic that the technology could also be utilized for disease detection.

"Volatile organic compounds enable trained dogs to detect health-threatening changes in blood sugar and diseases like cancer, so the principle is largely the same," Dang said.

The antenna sensor is incredibly user-friendly and doesn't necessitate extensive training or specialized handlers, unlike dogs. This technology is readily available in your living room.

# تنمية الكبد في الفضاء لزراعته في الإنسان على الأرض

**يمان الشريف**

في خطوة ثورية ستفتح الأبواب على آفاق جديدة في مجال الطب، تهدف مختبرات جامعة كاليفورنيا إلى استثمار بيئة «الجاذبية الصغرى» في الفضاء لتطوير أنسجة الكبد، ويُتوقع أن تكون لهذه الأنسجة فائدة كبيرة في التطبيقات الطبية على كوكب الأرض، كما جاء الإعلان عن النتائج الأولية لهذا المشروع خلال فعاليات المؤتمر العلمي لكلية الجراحين الأميركية لعام 2024 في سان فرانسيسكو. وفقا لـ» الجزيرة نت».

ويمثل هذا الإنجاز خطوة محورية نحو تطوير أنسجة كبد قابلة للزرع، يمكن استخدامها كبديل أو كإضافة إلى زراعة الكبد التقليدية في البشر.

ولا تقتصر الفوائد المحتملة لهذه التجربة على نطاق تطوير الأنسجة فقط، إذ تتيح بيئة الجاذبية الصغرى الفرصة للتعامل مع بعض القيود التي تواجهها هندسة الأنسجة على سطح الأرض، والتي تتطلب وجود مواد صناعية تُشكّل أساسا لنمو الخلايا، مما قد يؤثر سلبا على وظائفها الطبيعية.

وفي هذا السياق، صرّحت أستاذة الجراحة في جامعة كاليفورنيا الدكتورة تامي تي. تشانغ في بيان صحفي رسمي: «تُظهر نتائجنا أن ظروف الجاذبية الصغرى تمكّن من تطوير أنسجة كبد تتمتع بمميزات ووظائف أفضل مقارنة بتلك التي تُزرع على سطح الأرض.»

## نهج مبتكر في هندسة الأنسجة

يركز الباحثون في تجربتهم الفريدة على استخدام خلايا جذعية مستحثة متعددة القدرات، لتكوين أنسجة كبد في بيئة الجاذبية الصغرى. وتُنشأ هذه الخلايا من خلايا إنسان عادية أعيد برمجتها لتصبح شبيهة بالخلايا الجنينية، مما يمكنها من التحول إلى أنواع مختلفة من الخلايا.

وفي بيئة الفضاء، تتجمع هذه الخلايا لتشكيل أنسجة تشبه الكبد بحجم أصغر ووظائف أبسط مقارنة بالكبد الطبيعية، وتتيح بيئة الجاذبية الصغرى للخلايا أن تتجمع بحرية دون الحاجة إلى تدخل خارجي، مما ينتج عنه أنسجة أكثر دقة من الناحية الفسيولوجية.

وقد عمل الباحثون على تطوير جهاز حيوي مخصص لهذا الغرض أُطلق عليه اسم «تيشو أورب»، يُحاكي تدفق الدم الطبيعي في الأنسجة البشرية، حيث يحتوي على شرايين صناعية ونظام تلقائي لتبادل المواد الغذائية، مما يسهم في دعم عملية تكوين الأنسجة بفعالية في بيئة الفضاء.

## تطبيقات مستقبلية وتقدم في حفظ الأنسجة

يشمل البحث كذلك استكشاف تقنيات متطورة لحفظ الأنسجة المطوّرة في الفضاء وإعادتها إلى الأرض، ويعمل الفريق على تطوير تقنيات الحفظ بالتجميد المتقدم، تحديدا تقنية «التبريد الفائق متساوي الحجم»، التي تمكن من حفظ الأنسجة عند درجات حرارة منخفضة دون درجة التجمد، دون التأثير على سلامتها.

ومن شأن هذه التقنية أن تسهم في إطالة فترة صلاحية الأنسجة المهندسة، مما يسمح باستخدامها في تطبيقات طبية متنوعة، بما في ذلك دراسة الأمراض، وتجربة الأدوية، وحتى الزراعة العلاجية.

وتوضح الدكتورة تشانغ أن الهدف النهائي من المشروع هو تطوير حلول فعّالة لحفظ الأنسجة بحيث يمكن استخدامها مرة أخرى على الأرض، وتأمل أن تسهم هذه التقنية مستقبلا في معالجة النقص الحاد في الأعضاء المتاحة للزراعة، فضلا عن تقديم تصورات جديدة لفهم أمراض الكبد.

ويترقب الباحثون إطلاق تجربة الفضاء هذه مطلع العام المقبل 2025، بالشراكة مع مؤسسة العلوم الوطنية، والمختبر الوطني لمحطة الفضاء الدولية، ومعهد البحوث التحويلية من خلال وكالة ناسا.

# دراسة: الضوء لديه تأثير كبير على صحتك العقلية

كشفت دراسة جديدة قام بها مجموعة من العلماء عن علاقة بين الضوء وبعض الاضطرابات العقلية، وتشمل الاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب.
الضوء الساطع يرسل «إشارات توقيت» إلى الدماغ والساعة البيولوجية، وتنسق هذه الساعة إيقاعاتنا اليومية. عندما يحدث اضطراب بالساعة البيولوجية، فإنه يزيد من خطر الإصابة باضطرابات عقلية معينة. وتشمل هذه اضطراب ثنائي القطب والاكتئاب غير النمطي (نوع من الاكتئاب عندما يكون الشخص نعسًا بشكل إضافي ويعاني من مشاكل في طاقته وأيضه).
بحسب ما ذكرته وكالة سبوتنيك.
يؤثر الضوء أيضًا على دوائر معينة في الدماغ، والتي تتحكم في الحالة المزاجية، وأظهرت الدراسة أن التعرض للضوء الساطع في النهار يغير نشاط منطقة الدماغ المعنية بالمزاج واليقظة.
ووجدت الدراسة ارتباطًا بين التعرض اليومي لأشعة الشمس وكيفية ارتباط الناقل العصبي (أو الناقل الكيميائي) السيروتونين بمستقبلات في الدماغ. حيث نرى تغييرات في ارتباط السيروتونين في العديد من الاضطرابات العقلية، بما في ذلك الاكتئاب.
يمكن أن يؤثر الضوء أيضًا على الحالة المزاجية والصحة العقلية مع تغير الفصول. خلال الخريف والشتاء، قد تظهر أعراض مثل انخفاض الحالة المزاجية والتعب.
ولكن في كثير من الأحيان، بمجرد حلول الربيع والصيف، تختفي هذه الأعراض.
يُطلق على هذا «التغير الموسمي» أو «الاضطراب العاطفي الموسمي» عندما يكون شديدًا.
وأشارت الدراسة إلى أن التغيرات الموسمية لها مكون وراثي. فبالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من مثل هذه الحالات، يمكن أن يؤدي قصر النهار خلال فصل الشتاء إلى نوبة اكتئاب.
وبالمقابل، فإن طول النهار في الربيع والصيف يمكن أن يؤدي أيضًا إلى زعزعة استقرار الأشخاص المصابين بالاضطراب ثنائي القطب وتحويلهم إلى حالة «نشطة»

حيث تكون الطاقة والنشاط في حالة نشاط زائدة، ويصبح من الصعب إدارة الأعراض.
يتعلق أحد التفسيرات لما يحدث في الدماغ عندما تتقلب الصحة العقلية مع تغير الفصول بالناقلات العصبية السيروتونين والدوبامين.
يساعد السيروتونين في تنظيم الحالة المزاجية وهو هدف العديد من مضادات الاكتئاب. هناك بعض الأدلة على التغيرات الموسمية في مستويات السيروتونين، والتي قد تكون أقل في الشتاء.
الدوبامين هو ناقل عصبي يشارك في الدوافع والحركة، وهو أيضًا هدف لبعض مضادات الاكتئاب. وقد تتغير مستويات الدوبامين أيضًا مع الفصول.
وأشارت الدراسة إلى أن التعرض للضوء الساطع في الليل (على سبيل المثال، إذا كان شخص ما مستيقظًا طوال الليل) يمكن أن يزعج إيقاعات الساعة البيولوجية. حيث إنه يعطل التنظيم الإيقاعي للمزاج والإدراك، والشهية، والتمثيل الغذائي، والعديد من العمليات العقلية الأخرى.
يرتبط هذا النوع من اضطراب الإيقاع اليومي بمعدلات أعلى من الأعراض بما في ذلك إيذاء النفس وأعراض الاكتئاب والقلق. كما يرتبط بمعدلات أعلى من الاضطرابات العقلية، مثل الاكتئاب الشديد، والاضطراب ثنائي القطب، والاضطرابات الذهانية، واضطراب ما بعد الصدمة.
إن السلوكيات الصحية للضوء، كتجنب الضوء في الليل والبحث عن الضوء أثناء النهار مفيدة للجميع. لكنها قد تكون مفيدة بشكل خاص للأشخاص المعرضين لخطر مشاكل الصحة العقلية.
وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة «ساينس أليرت» العلمية، فإن الناس يختلفون بشكل كبير في حساسيتهم للضوء. والتعرف على الضوء يساعد الناس على إدارة حالاتهم الصحية العقلية بشكل أفضل، وقد تساعد أيضًا في منع ظهور حالات مثل الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب في المقام الأول.

# العلماء «يرون» الاكتئاب في صورة بالرنين المغناطيسي

اكتشف علماء من جامعة البلطيق الفيدرالية في روسيا، علامة بيولوجية للاضطرابات الاكتئابية، من خلال صورة بالرنين المغناطيسي لأحد مرضى الاكتئاب.

وفقا لمنظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر من 300 مليون شخص من الاكتئاب. وبحلول عام 2030، يمكن أن يصبح هذا المرض هو الاضطراب العقلي الأكثر شيوعًا على هذا الكوكب.

العلامة البيولوجية المكتشفة هي مؤشر خاص على «صحة» الدماغ، وبحسب الباحثين، فإن هذا الاكتشاف سيسمح بتشخيص أكثر موضوعية للاكتئاب السريري. وفقا لما نقلته وكالة سبوتنيك.

إن نقص المعلومات حول التغيرات التي تحدث في الدماغ أثناء تطور الاضطرابات الاكتئابية يجعل من الصعب تشخيص الاكتئاب بدقة وعلاجه بشكل فعال.

علاوة على ذلك، يقوم الأطباء عادة بتشخيص «الاضطراب الاكتئابي» بناءً على المحادثات مع المريض ونتائج الاختبارات الخاصة. قام باحثون من جامعة البلطيق الفيدرالية، بالتعاون مع علماء بلغاريين من جامعة بلوفديف الطبية، بمقارنة بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لدماغ الأشخاص الأصحاء وأولئك الذين يعانون من الاكتئاب السريري.
اتضح أنه في حالة الاكتئاب السريري، يصبح تقسيم شبكات الدماغ الوظيفية (الشبكات التي تربط مناطق مختلفة من الدماغ) إلى مجموعات كبيرة أقل وضوحًا. إذا تمت معالجة المعلومات عادة ضمن مجموعات وظيفية محلية منفصلة، ففي حالة الاكتئاب السريري، يحتاج الدماغ إلى توصيل عدد أكبر من الوصلات العصبية بين المناطق المختلفة.
بالإضافة إلى ذلك، في المرضى الذين يعانون من الاكتئاب، تكون الشبكات الفرعية المشاركة في الأفكار المرجعية الذاتية، أي الأفكار حول الذات ومكان الفرد في العالم، والتي تتميز بمرضى الاكتئاب السريري، أكثر نشاطًا بنحو 1.3 مرة.
لاحظ العلماء أنه في الأشخاص الذين لا يعانون من هذا الاضطراب العقلي، تبين أن الشبكة الفرعية لتحديد أهمية المحفزات الخارجية المختلفة أكثر نشاطا بـ3 مرات، والشبكة الفرعية التنفيذية المركزية أكثر نشاطا بـ1.6 مرة، وهي المسؤولة عن حل المشكلات المعرفية المعقدة.
يقول سيميون كوركين، أحد المشاركين في المشروع، وهو باحث في مركز التكنولوجيا العصبية والذكاء الاصطناعي في جامعة البلطيق الفيدرالية: «يمكن استخدام الاختلافات التي حددناها كعلامات في تشخيص الاضطرابات الاكتئابية. وفي الوقت نفسه، فإن النهج المقترح، القائم على تحديد شبكة مميزة لمجموعة المرضى قيد النظر (ما يسمى بشبكة الإجماع) يسمح لنا بالتغلب على مشكلة التباين في التوصيلات العصبية المرتبطة بالعمر والجنس وغيرها من الخصائص البشرية.
وفي المستقبل، يخطط الخبراء لاستخدام بيانات الرنين المغناطيسي الوظيفي للتحليل، والتي يتم أخذها ليس فقط أثناء الراحة، ولكن أيضًا عندما يخضع الشخص لاختبارات واستبيانات خاصة.
وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة «ساينس دايريكت» العلمية، هناك أيضًا خطط لاستكشاف الاضطرابات النفسية مثل الفصام والاضطراب ثنائي القطب باستخدام الرنين المغناطيسي.

# سامسونج تطلق الإصدار الجديد من بيكسبي مدعومًا بالذكاء الاصطناعي

أعلنت سامسونج رسميًا الإصدار الجديد من مساعدها الذكي "بيكسبي Bixby"، بالتزامن مع إطلاق هاتفيها الجديدين القابلين للطي W25 وW25 Flip في السوق الصينية.

ويعتمد الإصدار الجديد من بيكسبي، المتوفر حاليًا بنحو حصري في هاتفي W25 وW25 Flip، على نماذج لغوية كبيرة (LLMs) مما يجعله أكثر كفاءة في فهم اللغة الطبيعية وسياق الحديث، وهو قادر على استيعاب الجمل المعقدة التي تحتوي على عدة أوامر متداخلة.

وقدّمت سامسونج عدة أمثلة؛ فإذا قال المستخدم: "الجو غائم في الخارج، ماذا أرتدي للعمل اليوم؟"، سيعرض بيكسبي توقعات الطقس، وينصح بارتداء معطف مطري عند احتمال هطول الأمطار. وإذا تابع المستخدم قائلًا: "كم يستغرق الوصول إلى هناك؟"، فسوف يفهم بيكسبي أن الحديث يتعلق بالذهاب إلى مكان العمل، وسيعرض الاتجاهات مع توقيت الوصول المتوقع بناءً على حالة المرور.

ووفقا لـ"البوابة العربية للتقنية" يستطيع مساعد سامسونج الذكي توفير إرشادات تفصيلية حول كيفية تنفيذ مهام معينة في هواتف جالاكسي. فإذا سأل المستخدم مثلًا عن كيفية إضافة علامة مائية إلى الصور، سيشرح بيكسبي كيفية استخدام هذه الميزة في الكاميرا بطريقة مبسطة.

ويتميز المساعد الشخصي الجديد أيضًا بقدرته على استخراج المعلومات من التطبيقات الموجودة في الهاتف وفهم السياق؛ فعند السؤال عن موعد احتفال عائلي، سيبحث Bixby في تطبيق التقويم ويعرض تفاصيل المناسبة التي تشمل الاسم والتاريخ والتوقيت والموقع.

ويستطيع الإصدار الجديد من بيكسبي أيضًا فهم ما يظهر في الشاشة، وتقديم المساعدة وفقًا للسياق. فعلى سبيل المثال: إذا كان المستخدم في محادثة مع صديق، وأخبره عن موقع للّقاء، يمكن تفعيل المساعد وطلب "الانتقال إلى هذا الموقع"، ليفحص بعدها بيكسبي الشاشة، لتحديد المعلومات المتعلقة بالموقع، ثم يستخدم تطبيق الخرائط لعرض الاتجاهات.

ويأتي الإصدار الجديد من مساعد سامسونج الذكي بتصميم جديد لواجهة المستخدم التي تشغل الشاشة كاملةً، ويتيح التفاعل عبر الصوت أو الكتابة، مع اقتراح أوامر لاستخدامها، كما يتميز بوجود رسومات متحركة متعددة الألوان، تشبه إلى حد بعيد التصاميم الحديثة للبرمجيات المشابهة.

ويمكن استدعاء المساعد من أي مكان في الهاتف، سواء في أثناء المحادثات أو عند تصفح الويب، إذ يمكنه ترجمة صفحات الويب أو إنشاء مستندات أو عروض تقديمية أو جداول بيانات بناءً على طلب المستخدم.

ويتوفر الإصدار الجديد من بيكسبي حاليًا فقط في هاتفي W25 و W25 Flip في الصين، وبعض الأجهزة المنزلية الفاخرة من سامسونج، لكن من المتوقع أن يتوسع ليشمل أجهزة أخرى قريبًا. ومن المرجح أن تطلق سامسونج هذا الإصدار عالميًا مع واجهة One UI 7.0 القادمة مطلع العام المقبل.

# روبوت Gemini في Google Slides.. كيف تستخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء عروض تقديمية مميزة؟

إن إنشاء العروض التقديمية المميزة يتطلب الكثير من الوقت والجهد، ولكن مع انتشار الذكاء الاصطناعي وروبوتات الدردشة أصبح الأمر أسهل بكثير من قبل. ولأن العديد من الأشخاص يستخدمون تطبيق Google Slides لإنشاء العروض التقديمية، دمجت جوجل روبوت Gemini في Google Slides لتسهيل عملهم، ومساعدتهم في إنشاء عروض تقديمية بسرعة وبجهد قليل.
وفيما يلي سنوضح كيف يمكنك الاستفادة من روبوت Gemini في Google Slides لإنشاء عروض تقديمية مميزة، وفقا للبوابة التقنية.

## 1- تصميم الصور والرسوم التوضيحية المخصصة باستخدام الذكاء الاصطناعي:

يُعد العثور على الصور والرسوم التوضيحية المناسبة لمحتوى العرض التقديمي من أصعب المهام في أثناء إعداد الشرائح. وعادةً، يتطلب الأمر البحث عن صور وتحريرها باستخدام أدوات لتحرير الصور لتناسب محتوى الشرائح.
ولكن مع روبوت Gemini المدمج في Google Slides، فإن كل ما تحتاج إلى فعله هو وصف الصورة التي تريدها. وهناك طريقتان للقيام بذلك، هما:
الطريقة الأولى: انقر فوق أيقونة Ask Gemini بجوار صورة ملفك الشخصي لفتح نافذة الدردشة مع Gemini، ثم أدخل مطالبة تصف الصورة التي تريدها، وسيصمم Gemini صورة مناسبة.
الطريقة الثانية: يمكنك الوصول إلى أداة إنشاء الصور بالانتقال إلى زر (إدراج) Insert، ثم اختر (صورة) Image، ثم (ساعدني في إنشاء صورة) Help me create an image. وسيؤدي هذا إلى فتح شريط إنشاء صورة باستخدام Gemini، حيث يمكنك كتابة وصف للصورة، واختيار نمط صورة تناسب العرض التقديمي. وبعد تقديم جميع التفاصيل، سيُصمم Gemini الصورة المناسبة.

## 2- إنشاء الشرائح بناءً على الأوصاف:

يمكن لروبوت Gemini إنشاء شريحة واحدة فقط لكل مطالبة، لذا ستحتاج إلى كتابة مطالبة لكل شريحة حتى تنتهي من إنشاء العرض التقديمي كاملًا.
وعند البدء بإنشاء العرض التقديمي، صمم بنفسك الشريحة الأولى فقط، وأضف إليها الموضوعات الأساسية مثل: العنوان الرئيسي، وأي معلومات رئيسية أخرى ترغب في أن يعرفها الجمهور المستهدف.
أما الشرائح الأخرى، فيمكنك أن تطلب من Gemini مساعدتك في تصميمها، من خلال تقديم ملاحظاتك الأساسية عن موضوع الشريحة وطريقة العرض التي تريدها، ثم يمكن للروبوت تصميم الشريحة بناءً على ملاحظاتك. ويمكنك بعد ذلك تعديل العناوين أو ضبط النقاط أو تبديل الصورة.

## 3 - إنشاء شريحة الملخص:

بعد أن يصبح العرض التقديمي الخاص بك جاهزًا تمامًا، قد ترغب في تلخيص جميع النقاط الرئيسية في شريحة واحدة لإنهاء العرض بطريقة مميزة.
يمكن لروبوت Gemini في Google Slides مساعدتك في إنشاء الملخص، فبعد تشغيل Gemini، سترى ملخصًا للعرض التقديمي كتبه الروبوت تلقائيًا، ويوجد في الجهة السفلية من الملخص خيار (إضافة شريحة ملخص) Add a summary slide. انقر فوقه، وسيُنشئ Gemini شريحة تظهر فيها جميع النقاط الرئيسية، ويمكنك بعد ذلك تعديلها ونقلها إلى نهاية العرض التقديمي.

## 4- تبادل الأفكار مع Gemini لتحسين العرض التقديمي:

في بعض الأحيان، يكون أصعب جزء في إنشاء عرض تقديمي هو معرفة كيفية جعله جذابًا. لكن باستخدام روبوت Gemini يمكنك بسهولة تبادل الأفكار عن التخطيطات المناسبة، والألوان وطريقة عرض النقاط الرئيسية والمحتوى. وما عليك سوى تشغيل Gemini وطلب تقديم الاقتراحات.
ومع أن بعض الأفكار التي يقدمها الروبوت ستكون مناسبة، فقد تكون هناك أفكار أخرى بعيدة عن الموضوع الرئيسي. ويكمن السر في الحصول على أقصى استفادة من Gemini في Google Slides في كيفية كتابة المطالبات المناسبة، وقد تحتاج في بعض الأحيان إلى تغيير صياغة مطالبة معينة أكثر من مرة حتى تحصل على المحتوى الذي تريده.

# موتـورولا تكشـف عـن Edge 50 Neo بكاميـرا مذهلـة وأداء قـوي

تسعى شركة موتورولا دائمًا إلى تقديم هواتف ذكية تجمع بين الأداء المتميز والتصميم الأنيق، ويعتبر هاتف موتورولا Edge 50 Neo من أحدث الإصدارات التي أطلقتها الشركة في الأسواق، والذي أثار إعجاب العديد من المستخدمين نظرًا لمواصفاته القوية التي تشمل كاميرا رائعة وأداء فائق، إلا أن السعر المرتفع يبقى أحد التحديات الرئيسية التي قد تقف عائقًا أمام الكثير من المشترين.

## مواصفات قوية وميزات مبتكرة

يأتي موتورولا Edge 50 Neo مزودًا بأحدث التقنيات التي تضمن للمستخدم تجربة مميزة. الهاتف يعمل بمعالج Mediatek الجديد، وهو معالج قوي يعزز من أداء الجهاز ويضمن سرعة استجابة عالية في جميع المهام.

يتمتع الهاتف أيضًا بـ شريحة معالجة مركزية ثنائية النواة تعمل بتردد يصل إلى 2.5 جيجاهرتز، ما يجعل أداء الجهاز سلسًا وخاليًا من التأخير، سواء أثناء التصفح أو تشغيل التطبيقات الثقيلة.

أما فيما يتعلق بالذاكرة العشوائية، فإن الهاتف يضم 8 جيجابايت من الذاكرة، مما يتيح تعدد المهام بشكل مريح، بالإضافة إلى نظام تشغيل Android 14، الذي يوفر للمستخدمين واجهة مرنة مع ميزات حديثة ودعم مستمر للتحديثات الأمنية.

أحد أبرز مميزات موتورولا Edge 50 Neo هو الكاميرا الخلفية، حيث يحتوي الهاتف على مستشعر رئيسي بدقة 50 ميجابكسل مع فتحة عدسة f/1.8، مما يساعد في التقاط صور واضحة وحادة في مختلف الظروف.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الهاتف على مستشعر macro بدقة 2 ميجابكسل، مما يتيح للمستخدم التقاط صور تفصيلية للأشياء الصغيرة بشكل ممتاز.

يتميز الهاتف بشاشة OLED بحجم 6.4 بوصة، ما يجعل مشاهدة المحتوى على الجهاز تجربة ممتعة بفضل الألوان الزاهية وجودة الصورة العالية. وتدعم الشاشة تقنية 90 هرتز للتحديث السريع، مما يعزز تجربة المستخدم خاصة في الألعاب والتصفح، يأتي الهاتف أيضًا بمجموعة من الألوان الجذابة مثل الأخضر والأزرق، مما يمنح المستخدمين خيارات متنوعة للتعبير عن أسلوبهم الشخصي.

يعد دعم الهاتف لشبكات 5G أحد أبرز ميزاته، حيث يدعم النطاقات المختلفة مثل n1, n2, n3, n5 وغيرها، مما يوفر للمستخدم اتصالًا سريعًا وآمنًا مع إمكانية استخدام خدمات الإنترنت المتقدمة عبر هذه الشبكات.

رغم المزايا الكبيرة التي يقدمها موتورولا Edge 50 Neo، إلا أن سعره يعد مرتفعًا إلى حد ما، حيث يتراوح سعره في السوق المصري حوالي 17,000 جنيه مصري.

ورغم هذه التكلفة المرتفعة، إلا أن الهاتف يقدم مزيجًا من الأداء الممتاز والميزات المتطورة التي تجعله خيارًا مثاليًا لمن يبحث عن جهاز بمواصفات قوية وكاميرا عالية الجودة.

# لحماية البطارية.. جوجل تطرح ميزة تقييد الشحن في هواتف بكسل

بدأت جوجل بطرح ميزة الحد من الشحن في هواتف بكسل الخاصة بها ضمن التحديثات الأخيرة لنظام أندرويد 15، في خطوة تهدف إلى تعزيز تجربة المستخدم وتحسين عمر البطارية.

وظهرت التقارير الأولى عن ميزة الحد من شحن البطارية في هواتف بكسل في يوليو الماضي، إذ أدرجتها جوجل في النسخة التجريبية الثانية من تحديث Android QPR1. وكان يُعتقد أنها ستصل بنحو رسمي في وقتٍ لاحق من العام. بحسب موقع البوابة التقنية.

وبدأت جوجل بطرح التحديث الأمني لشهر نوفمبر 2024 لنظام أندرويد 15. وبعد تثبيت التحديث، أفاد بعض المستخدمين بأنهم تلقوا ميزة الحد من شحن البطارية في هواتفهم. ومع ذلك، لم تتوفر الميزة لكافة المستخدمين، مما يشير إلى أن الطرح قد يكون تدريجيًا عن طريق تحديث جانبي.

ومن الجدير بالذكر أن الميزة ليست حصرية في هواتف بكسل 9 وبكسل 9 برو الحديثة، إذ ستكون متاحة لكافة الإصدارات التي ما زالت مدعومة من جوجل.

ومن اللافت أن جوجل لم تذكر شيئًا عن ميزة الحد من الشحن في ملاحظات التحديث الأمني الأخير لأجهزة بكسل، مما قد يشير إلى أن الشركة كانت تخطط لإطلاقها تدريجيًا بنحو خفي.

وستتوفر ميزة الحد من الشحن كخيار إضافي ضمن إعدادات البطارية. وعند تفعيلها، ستتوقف عملية الشحن عند نسبة قدرها 80% من سعة البطارية القصوى، مما يُسهم في إطالة عمر البطارية من خلال تجنب إتمام دورات الشحن الكاملة (من 0% حتى 100%)، ومنع الشحن الزائد، وذلك أمر أساسي في زيادة العمر الافتراضي للبطاريات.

وتكون تلك الميزة مفيدة خاصةً إذا كانت نسبة الشحن البالغ قدرها 80% كافية للاستخدام اليومي. أما مع الاستخدام الكثيف والحاجة إلى شحن الهاتف عدة مرات يوميًا، فقد تكون هذه الميزة غير مريحة، وقد تؤثر سلبًا في تجربة الاستخدام.

يُذكر أن آبل تقدم ميزة مشابهة في هواتف آيفون الجديدة؛ إذ تتيح للمستخدمين تعيين حد أقصى لشحن البطارية على مقياس يتراوح بين 80% و 100%، كما توفرها سامسونج أيضًا في بعض هواتف جالاكسي.

# iPhone 15 هو الهاتف الذكي الأكثر مبيعًا في الربع الثالث من 2024 عالميًا

وفقًا لأبحاث السوق التي أجرتها شركة Counterpoint، كان iPhone 15 هو الهاتف الذكي الأكثر مبيعًا في العالم في الربع الثالث من هذا العام، ويتبع الهاتف شقيقيه iPhone 15 Pro Max و15 Pro.

وشكلت هذه الهواتف الذكية العشرة 19% من إجمالي المبيعات في الربع الثالث من سبتمبر، وهناك تحول ملحوظ في الطلب الاستهلاكي حيث يبحث المستخدمون الآن عن هواتف أعلى جودة، بما في ذلك في الأسواق الناشئة. بحسب موقع اليوم السابع.

ونظرًا لعروض المقايضة المعقولة وبرامج التمويل المحلية، يشهد iPhone 15 Pro و15 Pro Max نموًا كبيرًا في تلك الأسواق.

وفي نفس السياق قادت أبل هذا العام سوق الأجهزة اللوحية العالمية، حيث كشفت الشركة عن طرازين جديدين من iPad Pro، كلاهما مزود بشاشات OLED، وكلاهما يعمل بشريحة M4، كما تم إصدار طرازين من iPad Air (2024) هذا العام مزودان بشريحة M2، وأضافت Apple أيضًا طرازًا جديدًا مقاس 13 بوصة إلى iPad Air (2024)؛ يحتوي هذا الخط الآن على خيارات مقاس 11 بوصة و13 بوصة، مثل iPad Pro، لأولئك الذين يريدون جهاز iPad بشاشة كبيرة ولكنهم لا يريدون دفع مبالغ باهظة مقابل شاشة OLED، وفي الشهر الماضي فقط، تم الكشف عن iPad mini (A17 Pro).

ووفقا لما ذكره موقع «Phone arena»، ظل iPad في صدارة سوق الأجهزة اللوحية حيث شحنت أبل 12.6 مليون جهاز لوحي خلال الربع الثالث.

وقد ساعدت عمليات شراء iPad mini الجديد في العودة إلى المدرسة في تحقيق مكاسب سنوية صغيرة بنسبة 1.4%.

وكانت انخفضت حصة أبل في السوق بنسبة ست نقاط مئوية إلى 31.7% من 37.7% خلال نفس الربع من العام الماضي.

# في الشتاء.. كيف تُبرز أناقتك باعتماد أسلوب Old Money؟

صيحات الملابس الرجالية لا تتغير على فترات قصيرة، فهي تعيش لمواسم طويلة، ولكن هناك ستايل ملابس لا يُبلى أبدًا، وهو أسلوب Old Money، الذي يحرص فيه الرجل على الظهور بأبهى حلته، مع لمسة من الفخامة، وكأنه يود أن يعبر عن انتمائه لأجداد من الأثرياء، وفقًا لموقع مجلة الرجل.

وبشكل عام فإن ارتداء الأزياء بطريقة Old Money لا تعبر فقط عن ذوق خاص في الملابس، ولكن عن نمط حياة وثقافة مرتبطة بالنخبة، وتحديدًا العائلات التي ورثت الثروة عبر الأجيال، معبرين عن تحفظهم حتى وإن كان من خلال اختيار ملابسهم الأنيقة ذات الألوان الهادئة.

في المقابل، تمثل أزياء New Money بألوانها المتباينة وعلامات دور الأزياء الفاخرة التي تزينها، أولئك العصاميين، الذين اكتسبوا ثرواتهم بأنفسهم، ويسعون دومًا للظهور بأزياء توضح انتماءهم لعالم المال، من خلال السعي وراء شراء كل وربما أي غال.

إطلالات مثالية تنبض بالأناقة

حسب خبراء الموضة، يمكنك الحصول على الإطلالة المثالية التي تنبض بأناقة Old Money بسهولة في الشتاء، سواء كنت تريدها إطلالة كلاسيكية أو كاجوال، حيث تتعلق أناقة الملابس في هذا الفصل باختيار طبقات مختلفة، ولكن متناسقة بشكل كبير، قد تضم ارتداء السترات غير الرسمية أو البلوفر الصوفي البسيط، ومن ثم تُظهر الكثير من الأناقة وهدوء الإطلالات السلسة، وهنا سنقدم بعض التنسيقات التي قد تلهمك بأناقة الـOld Money في هذا التوقيت من العام.

بين مجموعة Hermes لخريف وشتاء 2025/2024، ظهر تنسيق مميز مكون من سترة رياضية على سروال رياضي أيضًا، وهي إطلالة تصلح للجامعة أو النادي وتنبض بالرقي.

وفي المجموعة نفسها، ظهرت سترة بيسبول بسيطة، مصنوعة من الصوف القطني خفيف الوزن، بأكمام ريجلان مثالية، مع رقعة جلدية تعرض رموز الفروسية، لتمنحك شعورًا مريحًا بالدفء، ومظهرًا خاليًا من العيوب، ويمكنك تنسيقها بسهولة مع تيشيرت أبيض وسروال من الجينز.

وفي عرض Zegna، ظهرت العديد من الإطلالات الأنيقة، ومنها هذه الإطلالة التي تمنحك الشعور بالحداثة، بتنسيق رائع يتصدره سترة من الصوف بأكمام واسعة بشكل مختلف وأنيق.

فيما جاء عرض Giorgio Armani لخريف وشتاء 2025/2024، ليقدم العديد من النماذج والتنسيقات الكاجوال المميزة، مثل الجمع بيع سويت شيرت بسيط، بطباعة سلويت لوجه «جورجيو أرماني» مع سروال كارجو، وفوقهما معطف واسع، في إطلالة شبابية عصرية أنيقة، تتوافر بها أيضًا شروط Old Money Style من بساطة ورقي.

وإن كنت ممن لا يفضل ارتداء الطبقات، وتفضل فقط السترة الصوفية، فاخترها بسيطة بقدر الإمكان، حتى وإن كانت تحتوي على طبعات، ومن الأفضل اختيارها بألوان حيادية أو بألوان الباستيل الدافئة، بعيدًا عن الألوان الساطعة.

أما إذا كنت من محبي ارتداء الـ Bomber Jacket، فلا تقلق، إذ يمكنك أيضًا ارتداؤه بتنسيق بسيط، يسمح لك بالظهور بإطلالة عصرية، تنبض أيضًا برقي الأثرياء.

## إطلالات كلاسيكية أنيقة

مخطئ من يظن أن الإطلالات الكلاسيكية للرجال تقتصر على البدل الرسمية فقط، حتى وإن كانت تمثل بالتأكيد الاختيار الآمن، لكن هناك أيضًا العديد من التنسيقات التي تظهرك بطريقة كلاسيكية أنيقة، مثل:

تنسيق سترة بسيطة مع سروال وبلوفر من اللون نفسه، «مونوكروم»، إذ ستمنحك إحساسًا بارتداء البدلة، ولكنها ليست كذلك.

كما يمكنك التنسيق بشكل آخر، من السترة الصوفية ذات اللون الواحد من Dior، دون أي طبعات، مع سروال كامل كلاسيكي من الصوف مثلًا، لتشكل تنسيقًا أنيقًا وكلاسيكيًا، يصلح للعمل المكتبي.

إن كان عملك يحتم عليك ارتداء البدل، يمكنك الاستعانة بتنسيقات Ralph Lauren المختلفة، باستخدام سترة بلون داكن مع سروال بلون فاتح، مع مراعاة درجات الألوان في تنسيق القميص ورابطة العنق.

وتمامًا كصيف 2024، حيث كانت قمصان الياقات العريضة Camp Collar واحدة من أبرز الصيحات، تستمر هذه الصيحة في الشتاء القادم أيضًا، وبتنسيقها مع سروال كلاسيكي سيعطيك الإطلالة المنشودة، كما جاءت في مجموعة Hermes.

وعلى الرغم أن السترات الجلدية تعطي دومًا شعورًا بالتحرر، لأنها مرتبطة بمحبي الدراجات النارية، لكن التصاميم الكلاسيكية منها لن تخيب ظنك، مثلما ظهرت في مجموعة Tom Ford، مع سروال من الصوف القطني.

أما تنسيق البلوفرات عالية الرقبة Turtleneck، فهي دومًا تعطيك انطباعًا بالكلاسيكية وأناقة الـOld Money، وبتنسيق بسيط مع سروال كلاسيكي، وإضافة معطف ستنقلك لمستوى آخر من الأناقة.

# How to Choose the Perfect Men's Shirt for Your Body Type

**Looking sharp and feeling confident go hand-in-hand for any guy. But navigating the vast ocean of men's shirts can feel like a shipwreck waiting to happen. The key to unlocking a flattering and polished look lies in understanding your body type and choosing shirts that highlight your best features.**

This guide is your compass, helping you conquer the world of men's shirts and discover the perfect fit for your unique build. We'll dive into the most common body types, explore shirt styles that flatter each, and provide tips for achieving a sophisticated look that feels effortless. According to cotstyle.

Identifying Your Body Shape

The first step is figuring out your body shape. Here's a breakdown of the most common types:

Inverted Triangle: Imagine a swimmer's physique – broad shoulders and chest with a narrower waist and hips.

Triangle: Think lean and athletic, with narrower shoulders and chest compared to wider hips and thighs.

Rectangle: Shoulders, chest, and waist have similar measurements, creating a straight-up-and-down silhouette.

Oval: Rounded shoulders and a fuller midsection with balanced hips and legs.

Trapezoid: Broad shoulders and chest tapering down to narrower hips and legs.

Not sure which category you fall into? Grab a measuring tape and take note of your chest, waist, and shoulder measurements.

Once you have a general idea of your body type, you can delve into shirt styles that flatter your unique physique.

Finding the Perfect Fit: Shirts for Every Body Type

Inverted Triangle

Goal: Balance is key! We want to offset those broad shoulders and create a more proportional look.

Ideal Shirts: Look for tailored cuts with vertical details like pinstripes. Slim-fit shirts work well, but avoid anything too tight. V-necks are your friend – they elongate your torso and draw the eye away from your shoulders.

Triangle

Goal: Let's add some definition to your upper body and create a more balanced silhouette.

Ideal Shirts: Choose shirts with horizontal stripes or patterns that add width to your upper body. Regular-fit shirts with structured shoulders and a slightly tapered waist offer a good balance. Consider contrasting collars that draw the eye upwards.

Rectangle

Goal: Define your waist and create a more V-shaped torso.

Ideal Shirts: Tailored shirts with darts at the waist create a more defined silhouette. Look for shirts with slightly contrasting collars or subtle patterns to add visual interest. A well-fitted crewneck can also work well.

**Oval**

Goal: Create a slimmer silhouette and elongate your torso.

Ideal Shirts: Opt for vertical stripes, patterns, or slightly darker colors to create a slimming effect. Choose shirts with a tailored fit that avoids clinging to your midsection. A well-placed V-neck can help elongate your torso.

**Trapezoid**

Goal: Balance out broad shoulders with a defined waist.

Ideal Shirts: Similar to the inverted triangle, choose tailored cuts with vertical details. A well-fitted crewneck or Henley can also work well.

Remember: These are just guidelines. Experiment with different styles and fits to find what flatters you most. Confidence is the ultimate accessory!

Beyond Body Type: Additional Considerations

Fabric and Material: Cotton is a timeless choice for breathability and comfort. Linen offers a relaxed look for warmer weather. For a dressier option, consider poplin or broadcloth.

Collar Style: Choose a collar that complements your face shape and neck size. A spread collar works well for most face shapes, while a button-down collar offers a more formal look.

Sleeve Length: Ideally, your shirt sleeves should reach your wrist bone with your thumb extended.

Shirt Length: Your shirt should ideally cover your belt buckle when tucked in.

**FAQs**

Q: Can I still wear stylish shirts if I don't have a "perfect" body type?

Absolutely! Fashion is about expressing yourself. While understanding your body type can help you find flattering fits, the most important thing is to feel confident and comfortable in what you wear.

Q: Where can I find men's shirts online?

Many online retailers offer a wide variety of men's shirts. Look for reputable stores with clear size charts and return policies.

# عزيزي الرجل: كيف تختار الحذاء مع البدلة.. تعرف على اهم النصائح

هناك خطأ يقع فيه معظم الرجال حتى الذين يهتمون بأناقتهم الخارجية وهو اختيار حذاء من نفس درجة البدلة وهو خطأ كبير، اليك اهم النصائح لتنسيق شكلك الخارجي:

## 1- البدلة الكحلية

في الحقيقة تعد البدل الرجالية الكحلية أو الزرقاء الداكنة من أكثر الأزياء الرجالية روعة ومرونة وأناقة بكل تأكيد فهي تمنح الرجل مظهر خارجي ذكوري وقوي ينم على الثقة في النفس والحكمة والهدوء.

والحقيقة أن أهمية امتلاك البدل الكُحلية بالنسبة للرجال لا يتوقف على أناقة مظهرها الخارجي فقط بل مرونتها وتكاملها مع ألوان الأحذية الرجالية الكلاسيكية الـ 3 مما يجعلها بدلة متكاملة لكل المناسبات الاجتماعية والعملية.

وينصح خبراء الأزياء الرجالية بارتداء الأحذية السوداء مع البدلة الكحلية في الاجتماعات الرسمية أو عند الذهاب إلى مقابلة عمل أو أي مناسبات عملية أما الأحذية البنية فهي للمناسبات الاجتماعية والعائلية لأنها تحرر الرجل من المظهر الرسمي وتحافظ على أناقته في نفس الوقت.

## 2- البدلة الرمادية الفاتحة

بالتأكيد البدل الرمادية الفاتحة ليست بدلة ذات طابع رسمي مثل البدل الكُحلية ولكنها لا تقل مرونة عنها فهي تتماشى مع ألوان الأحذية الرجالية الجلدية الـ 3 دون أي مشاكل فكل لون له مناسباته الخاصة.

وعلى سبيل المثال يرى الخبراء بأن ارتداء الحذاء الأسود مع قميص كلاسيكي أبيض وربطة عنق سوداء مع البدلة الرمادية الفاتحة هو الأنسب للذهاب إلى العمل أو الاجتماعات التي تعقد خارج أو داخل الشركة فهي أما اللون البني أو الأحمر الداكن فهم

الأفضل للمناسبات الاجتماعية والتجمعات الغير رسمية خارج النطاق العملي أو المهني.

## 3- البدلة الرمادية الداكنة

أول ما يجب الابتعاد عنه عند ارتداء بدلة رمادية داكنة هو اختيار حذاء بني فهي لا تطابق مع اللون الرمادي الداكن بسبب التناقض الكبير بين درجات الألوان بينهما وهو ما يجعل رؤية رجل يرتدي بدلة رمادية داكنة مع حذاء بني أمر غير مريح للعين ومنفر.

لذلك وحتى لا تفسد مظهرك الخارجي ننصحك باستبدال الحذاء البني بالأسود أو الأحمر الداكن وإن كان اللون الأسود هو الأكثر مناسبة بسبب إضفاء لمسة من العمق والأناقة والطابع الرسمي على مظهر الرجل الخارجي.

## 4- البدلة البنية

على الرغم من أن الخيار الأمثل دائماً بالنسبة للكثير من الرجال هو اختيار الأحذية البنية عند ارتداء بدلة بنية وهذا الأمر لا بأس به وهو الأقرب إلى التكامل ولكن هناك خطأ يقع فيه معظم الرجال حتى الذين يهتمون بأناقتهم الخارجية وهو اختيار حذاء من نفس درجة البدلة وهو خطأ كبير يتسبب بإطفاء جاذبية طلة الرجال الكلاسيكية لذلك يرجى مراعاة اختيار حذاء بني ذو درجة مختلفة عن لون البدلة البنية.

## 5- البدلة السوداء

لم يكتسب لون الأسود لقب سيد الألوان من فراغ فهو دائماً الأفضل بالنسبة لطلة الرجل بالبدلة الكلاسيكية دون منازع ولكن لعل أكثر ما يعيب البدل السوداء هو أنا لا تتماشى مع أي لون من ألوان الأحذية الكلاسيكية سوى الأحذية السوداء.

وبكل تأكيد احتواء خزانة كل رجل على بدلة سوداء أمر أساسي لا غنى عنه فهي رفيقته الدائمة في الحياة المهنية والرسمية وفي جميع المناسبات الاجتماعية بمختلف أشكالها ولكن مع الحفاظ والحرص على ارتداء جوز من الأحذية السوداء فقط.

# إكسسوارات فاخرة يحتاج إليها كل رجل زيادة أناقته

حينما يتعلق الأمر بترك انطباع رائع لدى الشركاء المحتملين في العمل، والتوقيع على صفقات بالغة الأهمية، فإن المظهر لا يقل أهمية عن الجوهر، حيث إنه سيقطع شوطاً طويلاً في كسب ثقة الشركاء والعملاء، والتأثير في نتائج الاجتماع. لذلك، فإن ارتداء الملابس التي تثير الإعجاب أمر ضروري، إلى جانب اختيار الإكسسوارات التي لها القدرة على صنع المظهر بأكمله، حيث إن امتلاك الملحقات المناسبة في متناول اليد لا يعبر فقط عن التزامك بالجودة واهتمامك بالتفاصيل، لكنه يوضح، أيضاً، أنك مستعد لجميع الاحتمالات.

هناك أربع قطع رئيسية، يجب أن يمتلكها كل رجل، يحاول الحفاظ على مظهره وسمعته لدى العملاء في جميع الأوقات، نرصدها لكم في هذا التقرير. وفقًا لـ زهرة الخليج.

## الساعة الفخمة:

تعد الساعة أمراً مهماً لضمان ترك انطباع جيد أنك ملتزمٌ بالوقت، إذ إنه، ورغم أن الهاتف المحمول أصبح إلى حدٍّ كبير أداتنا الأساسية لتتبع مرور الساعات، فإنه لا يمكن أن يتطابق أبداً مع ساعة عالية الجودة، عندما يتعلق الأمر بالأناقة.

فمن «رولكس» إلى «باتيك فيليب»، يجب أن يمتلك كل رجل ساعة رائعة بين إكسسواراته، وسوف تنضح بالأناقة والرقي، وبالطبع الذوق الرائع.

كما أن اختيارك للساعة سيقول الكثير عنك للأشخاص الذين تقابلهم، وعليه في حال كنت تأمل الحصول على صفقة تجارية مربحة، أو ترك انطباع صحيح لدى شخص جديد، فخذ الوقت الكافي لاختيار واحدة منها تكمل شخصيتك بشكل مثالي.

إضافةً إلى ذلك، فإن الساعة الفاخرة، التي تصمد أمام اختبار الزمن، يمكن أن تكون استثماراً ممتازاً للمستقبل، حيث من المعروف أن بعض ساعات «رولكس» ذات الإصدار المحدود، تجلب الملايين في المزادات، والبعض الآخر يمكن أن يظل إرثاً عائلياً ثميناً، يتم تناقله عبر الأجيال.

المحفظة المصممة:

عندما يتعلق الأمر بالأناقة، فإن وضع البطاقات والنقود في الجيب ليس أمراً مقبولاً، حيث يجب أن تكون أغراضك الأساسية منظمة جيداً، ويسهل الوصول إليها في أي لحظة. بناءً على ذلك، تعد المحفظة الجلدية المصممة خياراً دقيقاً ولطيفاً.

## مجموعة مذهلة من أزرار الأكمام:

إذا كنت تريد إبرام صفقة مميزة، فإن وجود زوج من أزرار الأكمام المتلألئة على معصمك يمكن أن يجعل هذه الصفقة أكثر قرباً منك، إذ إن ذلك يُظهرك على أنك شخص يولي اهتماماً إضافياً للتفاصيل، وبهذه الطريقة سوف تقطع شوطاً طويلًا في غرس ثقة أكبر لدى أولئك الذين يفكرون في العمل معك.

كما أن أزرار الأكمام تشير إلى أنك تمتلك الذوق الرفيع، وأنك تسعى إلى الكمال، إلى جانب أنها ضرورية في مناسبات ربطات العنق السوداء، حيث يُتوقع منك بذل كل ما في وسعك؛ لتبدو بأفضل حالاتك، وسيضمن لك ذلك أن يتذكرك الجميع.

## القلم المثالي:

حينما توقع صفقة، تتجه كل الأنظار إلى يدك التي تمسك القلم، لذا إن القلم مهمٌ في ترك الانطباع الأخير عنك، وللحصول على أناقة رائعة، تأكد من شراء قلم مميز، واحتفظ به في جيبك خلال جميع الأوقات؛ لأنك لا تعرف أبداً متى قد تحتاج إليه.

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
FOLLOW US ON
galatasweetsusa.com

grocery - produce nuts - coffee
خضار - فواكه - سمانة - قهوة
V.I.P MARKET
أسواق الخيمة
Many Varities Of Hookahs
Tobacco - Charcoal
27275 Ford Rd.
Dearborn Hgts, MI 48127
Tel: 313.565.6655
Fax: 313565.1120

THE NATION PRESS
الأمة برس
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS
MORE THAN 100K 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

الأمة برس
نضع العالم بين يديك..
أكثر من 100K الف متابع
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 قرابة الـ مليون زائر شهرياً
www.thenationpress.net

سمانة عربية بأنواعها
أسواق فوردسون
Fordson Market
Mid-East Groceries,Fruits & Vegetables
313-584-5849
14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126

# جوهرة مخفية في اليابان.. (تاكاماتسو) وجهة مثالية لعشاق التصميم والفنون

باتت اليابان وجهةً يختارها الكثيرون للسفر، لرؤية خباياها، حيث يوجد الكثير فيها، ومنها مدينة تاكاماتسو التي تحتضن في ثناياها الكثير من الفنون والتصميم والثقافة، رغم أنها أقل شهرة من طوكيو، وأوساكا، ومناطق يابانية أخرى، وفقًا لـ « زهرة الخليج».

وتقع تاكاماتسو بين التلال الخضراء، التي تكونت من الحمم البركانية، وتطل على بحر «سيتو» الداخلي، وهي أكبر مدينة في جزيرة «شيكوكو». وتعد تاكاماتسو موطناً لعدد ملحوظ من الكنوز الحداثية، التي بناها أساتذة التصميم والهندسة المعمارية، ويعرفها محبو الفن.

على سبيل المثال، أصبح الاستوديو الذي كان إيسامو نوغوتشي يعمل فيه متحفاً في الهواء الطلق. وفي الوقت نفسه، يعد متحف «تيشيما» للفنون من بنات أفكار الفنان ري نايتو، والمهندس المعماري ريو نيشيزاوا، كأنه مستوحى من فيلم خيال علمي.
وهناك، أيضاً، الكثير من الجمال الطبيعي، الذي يمكنكِ الاستمتاع به، مثل حديقة «ريتسورين»، التي تعود إلى العصر الإقطاعي عند سفح جبل «شوين»، وتمتد على مساحة 750 ألف متر مربع.
نرصد بعض تلك الكنوز الرائعة، التي يمكنك زيارتها.

## متحف حديقة «إيسامو نوغوتشي»:

بعيداً عن كونه متحفاً فنياً، فإن متحف حديقة «إيسامو نوغوتشي» يمتلأ بالطاقة الإبداعية للنحات الأسطوري الذي يحمل الاسم نفسه. تأسس الاستوديو عام 1969، وكان نوغوتشي يقضي أيامه فيه، وهو الآن متحف بالحديقة في الهواء الطلق.

ويتيح هذا العقار المترامي الأطراف، والمجاني، للزائرين الانغماس الكامل في فن هذا النحات، الذي لا مثيل له، من خلال مجموعة واسعة من إبداعاته، بما في ذلك أكثر من 150 منحوتة طبيعية بدرجات متفاوتة من الاكتمال.

## متحف «تيشيما للفنون»:

يشبه المبنى قطرة ماء محدبة لحظة هبوطها، ويعد إحدى عجائب الهندسة المعمارية، وهو من بنات أفكار الفنان ري نايتو، والمهندس

المعماري ريو نيشيزاوا.
يقدم هذا المتحف إطلالات بانورامية على البيئة الطبيعية؛ فيبدو كأنه يخطو مباشرة إلى فيلم خيال علمي.
وهناك لا يمكنكِ تفويت زيارة المقهى المستقبلي أيضاً، حيث يمكنكِ الاستمتاع بالوجبات الخفيفة المصنوعة من الأرز المزروع محلياً، والفواكه اليابانية، أو شراء تذكارات، مثل: كتب الصور الفوتوغرافية، والمطبوعات الفنية.

## روكا.. ناوشيما:

تكمن إحدى فوائد زيارة تاكاماتسو في قربها من البلدات والمدن الأخرى في شيكوكو، أصغر جزيرة في اليابان، والمعروفة بجمالها الطبيعي، وأسلوب حياتها الآسر.

وتقع ناوشيما على بعد 25 دقيقة بالقارب من تاكاماتسو، التي تعد المدينة المجاورة موطناً لـ«روكا»، وهو «ريوكان» (نزل ياباني) رائع مكون من 11 غرفة مع حمامات في الهواء الطلق، ومزين بورق جدران مطبوع يدوياً من كاراكامي. كما أن المزيج الدقيق من التقاليد اليابانية، والتصميم المعاصر، يضفي على مكان الإقامة إحساساً فريداً بالصفاء.

## حديقة «ريتسورين»:

تم تشييد حديقة «ريتسورين» المذهلة على مدار 100 عام، على يد أمراء إقطاعيين في فترة «إيدو»، وتقع عند سفح جبل شوين، وهي أكبر حديقة في اليابان، حيث تمتد على مساحة 750 ألف متر مربع.

وتم تصميمها للنزهات الطويلة والهادئة (يمكن أن يستغرق استكشاف المجمع بأكمله سيراً على الأقدام ما يصل إلى ثلاث ساعات بسهولة)، وتمتلئ المناظر الطبيعية الخلابة بأشجار الصنوبر والكستناء، إلى جانب برك اللوتس، والجسور الحمراء المقوسة. وإلى جانب ذلك، تقع مقاهي وأجنحة «التاتامي» الأنيقة في الحديقة، حيث يتم الترحيب بالزوار؛ للمشاركة في احتفالات الشاي التقليدية.

## فندق «ذا تشلسيا بريث»:

يقع هذا الفندق على قمة تلة مُهَنْدَسة معمارياً، ويمزج بشكل متناغم بين فن «وابي سابي» الياباني والتصميم الداخلي الأوروبي. ويكشف عن غرف بسيطة ومريحة، تسرك العودة إليها في نهاية يوم طويل. كما يضم ينبوع الراديوم الطبيعي الساخن، من ضمن عدد قليل من الينابيع الساخنة حول العالم، ويتم ترويج هذه الجودة النادرة؛ لتحسين الظروف الصحية، مثل: التهاب المفاصل، والنقرس.

# 4 Habits of Highly Successful Frequent Fliers

**Ever wonder what habits frequent fliers follow? Those who fly often and do so successfully find ways to make their airport and in-flight experience more enjoyable and less chaotic.**

They also take advantage of opportunities to earn rewards through airline loyalty programs and rewards credit cards. Altering some of your travel routines may help you improve your flying experience. Here are some habits successful frequent fliers follow.

1. They join airline loyalty programs

No matter how often you fly, airline loyalty programs are beneficial. You can earn points or miles when you fly with each airline and later redeem your rewards for award flights or seat upgrades, which could make a future trip more affordable.

Even if you only fly a few times a year, joining these free programs to earn rewards is worthwhile.

2. They use credit cards to earn travel rewards

Many frequent fliers use rewards credit cards to pay for their flights and other travel costs. If you travel frequently, take advantage of the opportunity to earn valuable travel rewards. In addition to earning rewards through airline frequent flier programs, you can earn credit card rewards.

With the right travel credit card in your wallet, you can earn rewards and redeem them for flights, hotel stays, and other travel expenses.

3. They use expedited screening services like TSA PreCheck

Airports can get busy, and security lines can be lengthy. Many frequent fliers invest in TSA PreCheck or Global Entry to save time and stress at the airport. If you have a travel credit card, it may offer a credit as reimbursement for such services.

Many premium travel credit cards offer up to a $100 statement credit as reimbursement for Global Entry, TSA PreCheck, and similar program application fees. If you hate waiting in long lines before or after a flight, consider applying for one of these memberships.

What's the difference between these programs? TSA PreCheck provides expedited security screening to members when flying through participating U.S. airports. Global Entry provides expedited U.S. customs screening to members when entering the United States.

Pro tip: If you fly internationally, consider applying for Global Entry, as it includes TSA PreCheck benefits.

4. They don't pay for checked bags

Many frequent fliers avoid paying checked bag fees. Some avoid these costs by packing light and only bringing a carry-on bag when they fly.

Others used airline credit cards to access valuable perks. Some of these cards offer a free checked bag allowance. Paying additional fees to check a bag every time you fly can significantly impact your checking account balance.

Airline credit cards are best for fliers loyal to a specific airline. If you fly with different airlines, a general travel rewards credit card is likely best for your needs.

Look for ways to improve your travels

If you want to make flying less stressful, save money on fees, and earn rewards, consider what you can do to improve your next flying experience. It's possible to have a successful airport and in-flight experience, whether you fly occasionally or often.

# تغير رهيب في سلوك المسافرين يقلب عالم السياحة.. ماذا سيحدث خلال 2025؟

**أحمد جمال أحمد**

توقع تقرير متخصص أن يشهد العام القادم 2025 تغيرا كبيرا في سلوك المسافرين، من شأنه أن يقلب خارطة السياحة العالمية رأسا على عقب.

ويعد سلوك المسافرين من أهم العناصر التي يتتبعها قطاع السياحة، لمعرفة المزاج العام للزوار، وبالتالي العمل على تلبية احتياجاته المتوقعة.

فعلى سبيل المثال كان القاسم المشترك الأكبر في سلوك المسافرين لعام 2022 هو السفر بإسراف وإنفاق مبالغ كبيرة، حيث غلب على المسافرين شغف العودة للترحال بعد كورونا.

لكن تقريرين جديدين أظهرا أن المسافرين الآن في حالة ذهنية مختلفة تماما عن العامين الماضيين، بحسب شبكة «سي إن بي سي».

## وداعا للوجهات الصاخبة

وتُظهر تقارير الاتجاهات من Expedia وBooking.com أن المصطافين يتخلون عن الرحلات المبهجة الأكثر صخبا، ويتجهون إلى رحلات أكثر هدوءا وإلى أماكن أقل شهرة وأقل ازدحامًا.

وقال نحو 63% من المسافرين في استطلاع إنهم من المرجح أن يزوروا وجهة غير مألوفة في رحلتهم القادمة، وفقا لتقرير بعنوان «Unpack'25» من Expedia، وهو تقرير اتجاهات السفر الذي استطلع آراء 25000 مشارك من 19 دولة.

وكشفت عمليات البحث عن الرحلات الجوية على Expedia في الفترة من 1 سبتمبر/أيلول 2023 إلى 31 أغسطس/آب 2024 عن اهتمام متزايد بما يلي من مدن هادئة وأقل شهرة من الوجهات السياحية المعروفة.

## ما الوجهات الأكثر جاذبية حاليا؟

شمل ذلك في المرتبة الأولى مدينة ريمس الفرنسية، من بعدها مدينة بريشيا الإيطالية، ثم مدينة كوزوميل التي تعتبر جزيرة من جزر المكسيك، ثم مدينة سانت باربرا في كاليفورنيا.

ونقلت شبكة «سي إن بي سي» تصريحات لجيمس مارشال، نائب رئيس حسابات الطيران العالمية في إكسبيديا، قال بها «أصبحت العديد من الوجهات مزدحمة للغاية، والآن يريد الكثير من المسافرين شيئًا مختلفًا، يريدون الانتقال بعيدًا والعثور على وجهات لم يكتشفها الكثير من الناس».

وكانت شركة «يونايتد إيرلاينز» للطيران قد أعلنت هذا الشهر عن توسيع خدماتها الدولية إلى السنغال وغرينلاند ومنغوليا العام المقبل، في محاولة لجذب اهتمام المسافرين إلى وجهات غير مألوفة بعد أن لمست هذا التوجه.

وصرح باتريك كويل، نائب الرئيس الأول للتخطيط للشبكة العالمية والتحالفات في شركة يونايتد، بأن المسافرين المتمرسين زاروا باريس وروما ومدريد عدة مرات، وإنهم يبحثون عن شيء مختلف الآن.

## أرخص وأكثر استرخاء

ولكن هناك أسباب أخرى تجعل المسافرين يتطلعون إلى البحث عن وجهات أقل جذبا للسياح، كما قال جريج شولز، كبير مسؤولي التجارة في مجموعة إكسبيديا.

وقال شولز لشبكة سي إن بي سي، إن العوامل الأخرى تشمل أن تكون أرخص وأكثر استرخاء.

وقال: «لقد ارتفع سعر السفر على مدار السنوات الماضية، غالبا ما تكون الوجهات غير المكتشفة أكثر اقتصادا للمسافرين، حيث يمكنهم الحصول على تجربة مميزة مقابل أموال أقل».

وقال شولز إن الأماكن الأقل شهرة تلبي أيضا اهتمام المسافرين المتزايد بالتجارب الأصيلة.

وأضاف مارشال أن المؤثرين في مجال السفر بدأوا يوجهون اهتمام متابعيهم إلى أماكن جديدة أيضا.

وقال «غالبا ما يكون رواد السفر هم من يقومون بالكثير من الأبحاث، وسيجدون تلك البدائل لأنهم يشعرون أنهم في حاجة إلى ذلك».

## وجهات «خارج الصندوق»

أيضا أكد تقرير اتجاهات نشرته Booking.com يوم أمس الأربعاء، على هذه الظاهرة، بقوله إن المسافرين الآن يشتركون في الرغبة في استكشاف الأماكن الأقل زيارة.

وبحسب التقرير «ستكون هناك رغبة متزايدة في تجارب جديدة وبعيدة عن المسار المعتاد للسفر».

وأفاد نحو 67% من المسافرين البالغين بأنهم يريدون زيارة وجهات أقل ازدحاما، وفقا لاستطلاع أجرته Booking.com لأكثر من 27700 مشارك من 33 دولة ومنطقة.

وأورد تقرير منفصل من الشركة، نُشر أيضا يوم الأربعاء، وجهات رائجة حيث تشهد الشركة ارتفاعا في الاهتمام بزيارتها على أساس سنوي، شملت مدينة في الصين تدعى سانيا، ومدينة تريستا في إيطاليا، ومدينة تدعى جواو بيسوا في البرازيل، ومن النرويج مدينة تدعى ترومسو.

# نصائح هامة للاستمتاع بالرحلات البرية.. تعرف عليها

**هبة الله حسين**

تعدّ الرحلات البرية مغامرة بحدّ ذاتها، فهي تمكن المسافرين من رؤية المناظر الطبيعية الخلابة والتعرف أكثر إلى المناطق المراد زيارتها.

في السطور التالية، أهم النصائح والفوائد التي قد تحصل عليها أثناء الاعتماد على السفر البري في رحلاتك المقبلة، بالإضافة إلى تحديد أهم الضروريات التي تكون في حاجة إليها لرحلتك البرية. وفقا لموقع «سيدتي».

## خيام للسفر البري

يجب أن يكون الحفاظ على عقلك وجسمك في أفضل حالاتهما مع الراحة الجيدة من أولوياتك القصوى في رحلاتك، فكلما كانت حواسك أكثر حدة، تمكنت من تجنب الخطر والاستمتاع بالتجربة.

فيما يلي بعض الخيارات للنوم على الطرق البرية:

الخيام البرية: تعتبر الخيمة على السطح من الأساسيات التي يلجأ إليها العديد من المسافرين على الطرق البرية، فهي تبعدك عن الوحل، وتبعدك عن الحيوانات، كما توفر لك إطلالات صباحية مذهلة.

أكياس النوم: تتميز أكياس النوم بأنها أكياس نوم واسعة وقوية ومريحة، وتأتي بأشكال متنوعة ولكنها عادة ما توفر مرتبة مريحة للغاية بالإضافة إلى سهولة التركيب والتفكيك.

خيمة أرضية: تأتي الخيمة الأرضية التقليدية بأشكال وتكوينات لا حصر لها تقريباً ولكنها توفر مكاناً رائعاً ومتعدد الاستخدامات للخروج من العناصر والتمدد.

## أدوات السفر البري الأساسية

يرغب معظم المسافرين عبر الطرق البرية في الخروج عن المسار المطروق واستكشاف زوايا أخرى التي نادراً ما يزورها أحد، وللقيام بذلك بنجاح، من المهم أن يكون لديك بعض المعدات لضمان الوصول إلى هناك والعودة مرة أخرى.

الإطارات: أحد أهم جوانب المركبة البرية هو مكان التقاء المطاط بالطريق، تعتبر الإطارات المخصصة لجميع التضاريس الخيار الصحيح للتعامل مع مجموعة متنوعة من الأراضي الصلبة التي قد تواجهها في مغامراتك ورحلاتك البرية، لذا احمل معك إطاراً احتياطياً كامل الحجم.

الأدوات: ستساعدك مجموعة الأدوات المناسبة ودليل الخدمة كثيراً في حل المشكلات فور ظهورها، حتى إذا كنت لا تعرف كيفية إصلاح المشكلة، فإن امتلاك الأدوات المناسبة لمركبتك المحددة سيسمح لأي شخص بمساعدتك على العودة بسرعة إلى الطريق الأقل ازدحاماً.

## الخريطة

إن أحد مفاتيح نجاح مغامرة برية هو أن يكون لديك فكرة عامة عن مكانك، إن لم يكن إلى أين أنت ذاهب، قد يكون الخروج والاستكشاف أمراً ممتعاً، ولكن عندما ينفد الوقود أو الطعام أو الماء، فمن الأهمية بمكان العثور على الموارد التي تحتاجها في أسرع وقت ممكن.

## ضع ميزانية لرحلة الطريق

خطط لميزانيتك مسبقاً حتى تتمكن من معرفة المبلغ الذي ستحتاجه للرحلة بأكملها، لا تقلل من تقدير ميزانيتك الإجمالية لأنك لا تريد أن ينقصك المال، ستحتاج أيضاً إلى حساب النفقات غير المتوقعة والطوارئ، لذا احمل دائماً ما يكفي من النقود في حالة عدم تمكنك من استخدام بطاقاتك.

## إجراء فحص شامل لصحة السيارة قبل بدء الرحلة

آخر شيء تريده في رحلتك على الطريق هو تعطل سيارتك، توجه إلى أقرب جراج أو ميكانيكي واطلب منهم فحص سيارتك بدقة، تحقق من ضغط الإطارات بحثاً عن أي علامات على وجود ثقب محتمل، ثم املأ السيارة بخزان كامل لتجنب متاعب العثور على محطة في الساعات القليلة الأولى من رحلتك على الطريق، كما أنه يجب الاحتفاظ دائمًا بإطار احتياطي أو اثنين في السيارة فقط في حالة احتياجك إليه في الطريق.

املأ خزان الوقود كلما سنحت لك الفرصة

حتى إذا كان خزان الوقود لديك ممتلئًا بأكثر من نصفه، فمن الأفضل دائمًا أن تملأ خزان الوقود كلما سنحت لك الفرصة، لا تعرف أبداً متى قد تجد محطة الوقود التالية، وفي بعض الأحيان قد يستغرق الأمر عدة ساعات قبل أن تجدها، وفي بعض الأحيان قد تكون مغلقة.

حدد فترات راحة لممارسة الرياضة كل ساعتين إلى أربع ساعات

تعلم جيداً مدى الألم الذي يسببه الجلوس في نفس الوضع لساعات متواصلة، من المؤكد أنك تريد تجنب هذا خاصة أثناء القيادة والتوقف للتمدد السريع كل ساعتين إلى أربع ساعات، سيساعدك القيام بذلك في إبعاد آلام الظهر وتشنجات الساق الحتمية، لذا توقف كل بضع ساعات وقم بالتمدد.

## ابتعد عن الطريق السريع واتخذ الطريق الأقل ازدحاماً

قد يصبح القيادة على الطريق السريع رتيباً ومملاً، إذا كانت لديك سيارة يمكنها التعامل مع القليل من الطرق الوعرة، فلماذا لا تسلك طريقاً بديلاً أو طريقاً جانبياً قصيراً وتذهب في مغامرة صغيرة؟، لا يمكنك أن تعرف أبداً ما قد تجده في زوايا المدن الجديدة، ولا تفرط في الانحراف عن الطريق وتضيع طريقك تماماً، كما أنه يجب التأكد من مراجعة الخرائط قبل أن تسلك الطريق الالتفافي لمعرفة الطرق التي ستقودك إلى الطريق السريع مرة أخرى.

# From cow trains to bride kidnappings, Austria's enduring traditions

**Austrians love their traditions. From the Alpine cow marches to Easter egg-breaking, this is what inspired a study by the International Institute for Market and Social Analysis, which found that nine out of 10 of them believe that it is vital to protect and keep Austrian traditions alive. According to Asharq Al-Awsat.**

More than half of them also believe that it is very important to teach traditions in kindergartens, schools and to immigrants, according to the German Press Agency, citing the website "The Local Austria".

A common Easter tradition in Austria is the egg fight during the family breakfast this morning. In this, colorful eggs are served hard-boiled until their shells are completely hard; along with a sheep-shaped cake.

Before the guests at the table eat their eggs, a battle begins. Each player holds their egg with the pointed end facing up. The first player starts by hitting the end of another egg with their egg in order to break the shell of the other egg. The winner then tries his luck with other players, and the one with the eggshell intact until the end wins.

This is the tradition that takes place every autumn in the Austrian Alps. Every summer, around 500,000 cows in Austria are led up to the mountains to graze in the Alps.

In October, there is usually a specific day when all the cows are brought down in the form of a train from the Alps to their pens in the valley, and each cow is returned to its owner once the cows return to the valley. These days, it has developed into a festival-style event hosted by most Alpine towns, where handicrafts and agricultural products are sold.

Among the traditions is the bride kidnapping. This is a very old Austrian wedding tradition; it is seen as entertainment, and it carries a symbolism that the bride is leaving her family home and starting a new chapter in her life with her husband.

In this event, the friends of the bride and groom break into the wedding party to kidnap the bride. For some time, no one at the wedding should notice her disappearance, which requires the kidnapping to be carefully orchestrated. The kidnappers take the bride and drive her from bar to bar in the local area, buying drinks along the way. The groom then has to search for his bride. Once he finds her, he needs to pay a ransom to get her back.

# «عيد الموتى».. تقليد تحتفي به الشعوب الأصلية في الأميركيتين

في مطلع نوفمبر من كل عام، تحتفل الشعوب الأصلية في الأمريكيتين بـ«يوم الموتى»، وهو تقليد قديم يسبق وصول المستكشفين الإسبان، ويجسد ارتباطهم العميق بأرواح الأجداد من خلال قرع الطبول، وإقامة الطقوس، وتزيين المذابح لاستحضار أرواح من رحلوا.

## فعاليات ثقافية في سياتل

وذكرت «قناة الحرة» في تقرير لها أنه أُقيمت فعاليات في مدينة سياتل بولاية واشنطن لإحياء هذا التقليد، الذي يختلف عن «عيد الهالوين»؛ حيث تتخلله عروض موسيقية، ورقصات تراثية، ومعارض رسومات ونحت مستوحاة من الموت وأيقونات ترمز إلى الحياة والموت كالجماجم والهياكل العظمية.

## تراث ثقافي يتواصل عبر الأجيال

إدواردو كروزا، قائد فرقة للرقصات التراثية المكسيكية، قال: «يوم الموتى» يمثل احتفالاً بجذور ثقافية قديمة تمتزج فيها طقوس الشعوب الأصلية بمعتقدات كاثوليكية جاءت من أوروبا، مشددًا على أن هذا الاحتفال هو «فرصة لتقوية الروابط بين أفراد الجالية وتذوق أطعمتهم التقليدية واستنشاق عبق زهورهم المميزة، مما يمكن الأجيال الجديدة من التعرف على إرث أجدادهم».

## احتفاء بالحياة عبر ذكرى الموتى

وأوضح كروزا أن فكرة الاحتفاء بالموتى ما هي إلا احتفاء بالحياة نفسها، مضيفًا: «الرحيل عن هذه الدنيا ليس نهاية، بل هو جزء من رحلة أبدية؛ فحياتنا تستمر ما دمنا نتمسك بقيمنا وننقل معارفنا وحكمتنا لأبنائنا».
بهذا يحتفي «يوم الموتى» بالذكريات ويُخلد القيم، جامعًا بين الماضي والحاضر في طقس يُحيي ثقافة الشعوب الأصلية ويُعزز تواصل الأجيال عبر الاحتفال بحياة من رحلوا.

# «حديقة السويدي بالرياض» ... منصة للتعرف على ثقافات العالم

يعيش زوّار «حديقة السويدي» في الرياض تجاربَ متعددة وفعاليات متنوعة مليئة بالثقافات المختلفة، بدءاً من الهند، ثم الفلبين، وإندونيسيا حالياً، وذلك ضمن مبادرة «تعزيز التواصل مع المقيمين» التي أطلقتها وزارة الإعلام السعودية مؤخراً، بالشراكة مع هيئة الترفيه تحت شعار «انسجام عالمي»، واستمرت حتى نهاية نوفمبر (تشرين الثاني) المقبل. وفقا لـ«الشرق الأوسط».
وتهدف مشاركة الدول في المبادرة إلى تقديم ثقافاتها للزوار من خلال عرض الفلكلور الشعبي، والحرف اليدوية والرسومات التعبيرية التي تعبّر عنها، وغيرها من الفعاليات الثقافية والفنية، التي جذبت أعداداً كبيرةً من مختلف الجنسيات للتعرف على تلك الثقافات المتنوعة، والاستمتاع بها.

وأثنى جانب من الزوار على مستوى الفعاليات المقدمة التي منحتهم تجربة مصغرة لكل دولة، وأفادوا بأنها جعلت زيارة الدول المشاركة فكرة مطروحة لديهم مع الأهل والأصدقاء، للانغماس أكثر في تلك الثقافات الممتلئة بالعادات والتقاليد المختلفة والمميزة.
وأكد جانب آخر من الحضور على أهمية خوض تلك التجارب الثقافية المجتمعية، لفائدتها العظيمة في توسيع مدارك الأشخاص، والتعرف على عادات وتقاليد بلدان مختلفة كما هي عليه.
وشهد برنامج الحديقة جدولاً زمنياً لمشاركة الدول في الفعاليات الثقافية، التي تشمل عروض الموسيقى، والفرق الشعبية، ومسيرة يومية، وتتنوّع وتتجدّد حسب كل دولة، وفي أيام مختلفة.

# اكتشاف مدينة من حضارة المايا بالصدفة مفقودة في غابة

اكتشف علماء الآثار في المكسيك مدينة ضخمة مفقودة من مدن المايا في المكسيك، مخبأة في أعماق غابة كامبيتشي الجنوبية، أطلقوا عليها اسم «فاليريانا». وهي مستوطنة حضرية مترامية الأطراف، مليئة بالأعاجيب المعمارية والبنية التحتية الزراعية، إذ أسفر تحليل الموقع الأثري عن كثافة استيطانية إجمالية تبلغ 55.3 مبنى لكل كيلومتر مربع. وحدّد الباحثون ما مجموعه 6,764 مبنىً، ما يشير إلى وجود مدينة قديمة مكتظة بالسكان. وقد اكتُشفت فاليريانا من طريق الصدفة بفضل تقنية الكشف الضوئي وتحديد المدى الضوئي (الليدار)، وهي تقنية تستخدم الليزر لرسم خرائط المناظر الطبيعية الأثرية وتحليلها. بحسب ما نقله العربي الجديد.

## حضارة المايا العظيمة

يعود تاريخ حضارة المايا في العصر الكلاسيكي إلى الفترة ما بين عامي 250 و900 بعد الميلاد، عندما بسطت سيطرتها على جنوب المكسيك الحالية وما يعرف الآن ببليز والسلفادور وغواتيمالا وهندوراس. تقول موسوعة بريتانيكا إنه في أوائل القرن الحادي والعشرين، كان يتحدث أكثر من خمسة ملايين شخص حوالي 30 لغة من لغات المايا. وقبل الغزو الإسباني للمكسيك وأميركا الوسطى، امتلكت هذه الشعوب واحدة من أعظم الحضارات في نصف الكرة الغربي، إذ مارسوا الزراعة، وبنوا المباني الحجرية العظيمة والمعابد الهرمية، وعملوا بالذهب والنحاس، واستخدموا شكلاً من أشكال الكتابة الهيروغليفية التي فُكّت رموزها الآن إلى حد كبير.

## ثغرات كبيرة

قال الباحثون في الدراسة التي نشرتها مطبعة جامعة كامبريدغ إن «اكتشاف فاليريانا يسلط الضوء على حقيقة أنه لا تزال هناك ثغرات كبيرة في معرفتنا بوجود أو عدم وجود مواقع كبيرة داخل المناطق التي لم تُرصد بعد في أراضي المايا المنخفضة». الآن، سيجري الباحثون المزيد من التحليل الكمي المفصل للخصائص الأثرية ضمن مجموعة البيانات التي جمعوها، وإجراء التحقق الميداني من صحة تحليلهم عن بعد. ويُعد هذا الاكتشاف بمثابة نقطة انطلاق لفهم أنماط التحضر والاستيطان في حضارة المايا القديمة.

# 1st Egyptian Middle Kingdom era tomb uncovered in Asasif necropolis

**The Egyptian-American archaeological mission has made a remarkable discovery in the South Asasif necropolis near Luxor, uncovering the first tomb from Egypt's Middle Kingdom era in the Asasif region and an array of artefacts and sealed burials dating back nearly 4,000 years.**

This significant find includes numerous burials of men, women, and children that have remained undisturbed for millennia. According to Al-Ahram.

The discovery was made during restoration efforts on the southern side of the tomb of Karabasken (TT 391), a 25th Dynasty official, and marks a significant addition to our understanding of the Middle Kingdom's presence in Thebes.

Mohamed Ismail Khaled, secretary-general of the Supreme Council of Antiquities (SCA), highlights the importance of this discovery, as it changes the historical context of the Asasif necropolis, elevating it to the status of one of the significant Middle Kingdom cemeteries.

"This discovery will also deepen our understanding of burial practices and rituals in Thebes during this era," Khaled noted.

Eleven individual burials containing skeletal remains were found inside the tomb, suggesting it was a family tomb used across generations during the 12th and early 13th Dynasties. Among the highlights of this discovery are pieces of jewellery buried with the women and an assortment of unique artefacts likely dating back to the early 12th Dynasty.

Many of the burials showed signs of extensive damage due to ancient floods, which destroyed wooden coffins and linen wrappings. However, more durable materials, like jewellery and pottery, were remarkably well preserved, maintaining their original placement among the remains.

Hisham El-Leithy, head of the Egyptian Antiquities Preservation and Documentation Sector, explains that the team uncovered an array of finely crafted jewellery, including a unique necklace of 30 amethyst beads and two cylindrical agate beads framing a hippo-head amulet. Other finds include rings, bracelets, and chains made of red agate, blue and green faience, and stone inlays, all adorned with animal-shaped amulets.

Catherine Blakeney, head of the American side of the mission, shared that two of the burials contained rare copper mirrors, one designed with a lotus flower handle and another with the goddess Hathor depicted with four faces in a stern expression. Other unique items include copper ingots, a small fertility figurine with black-painted hair and intricate jewellery, and a square offering table carved with motifs of a bull's head, bread, and other offerings.

The mission plans to continue excavations in the area, hoping to reveal further insights into the secrets of this ancient Middle Kingdom tomb.

# «سهام گرواض».. خطّاطة مغربية تبحر في الحرف العربي وتحفر سره على اللوح

تغوص الخطّاطة المغربية «سهام گرواض» في عوالم الخط العربي، متحركة بخفّة بين إشراقات الحرف وجماليات الزخرفة، مستلهمة من ينبوع التراث الغني، لتنطق لوحات تعكس عظمة اللغة العربية، وتُجسّد رؤية تجمع بين الأصالة والتجديد لهذا الفن العريق، تحمل خريجة أكاديمية الفنون التقليدية بالدار البيضاء، على عاتقها مسؤولية التعريف به وإبراز جمالياته من خلال أعمالها الفنية. وفقا لـ» العربي الجديد».

وتقود مؤسِّسة «سهام الفن» مشروعًا فنيًا يهتم بتطويرَ الحرف العربي وإدراجه في الحياة اليومية بصيغ عديدةٍ جديدة بهدف خلق آفاق أوسع للتواصل عبره، وتشارك حاليًا في ملتقى القاهرة الدولي لفن الخط العربي في دورته التاسعة (من 24 أكتوبر إلى 2 نوفمبر)، إلى جانب 160 فنانًا وفنانة من 16 دولة عربية وأجنبية.

بدأت رحلة سهام گرواض مع الخط العربي منذ سنة 2013 داخل أكاديمية الفنون التقليدية التابعة لمؤسسة مسجد الحسن الثاني بالدار البيضاء، وبالضبط شعبة فن الخط العربي والزخرفة، حيث تشربت أسرار وقواعد هذا العلم الذي قال عنه ابن خلدون في مقدّمته: «إنّه صناعةٌ شريفة يتميّز بها الإنسان عن غيره، وبها تتأدّى الأغراض، ويطّلع بها على العلوم والمعارف وصحف الأولين وما كتبوه من علومهم وأخبارهم».

تشربت سهام گرواض من نبع الخط العربي وقواعده من الكوفي إلى الثلث والديواني، لكن عملها لم يتوقف عند حدود ما تعلمته، بل كانت دائمة البحث عن بصمتها الخاصة. ولعل ما يميزها هو رغبتها العميقة في المزج بين الماضي والحاضر، فهي تؤمن أن الفن يجب أن يتطور مع الزمن، وأنه يمكن للتقنيات الحديثة والمواد الجديدة أن تكون جزءاً من هذا التراث العريق دون أن تفقده جوهره.

الخط العربي بالنسبة لسهام ليس مجرد وسيلة للتعبير عن الجمال بصيغة بصرية أكثر تأثيرًا، بل هو رحلة مفتوحة للتعريف به وبأنواعه المختلفة ونقله إلى الأجيال المستقبلية بهدف ترسيخه والحفاظ عليه في تجسيد لمقولة «الخط العربي أينما ظهر بهر»، من هذا المنطلق تضع نصب عينيها تكوين وتشجيع الأطفال والشباب على الارتواء من منابعه والتشبع بجماليات وتفرد الخط المغربي.

إن المتأمل في لوحات الفنانة يلاحظ عشقها الكبير للخط المغربي بخصوصيته ورونقه وتناسقه وأنواعه سواء منه المبسوط لبساطته وسهولة قراءته، أو المجوهر لجماله وتناسب حروفه وتناسق سطوره، من بين هذه الأعمال نجد لوحة «فلسطين» في نوفمبر 2023، التي خطتها بالمبسوط والجوهر، وتحمل في طياتها رسالة عن القضية الفلسطينية وعن الشعب الصامد رغم الإبادة الإسرائيلية، وقد جاء فيها: احجبوني ولكني دون نقاطي أَقْرَأ، احجبوني ولكني ولو مزقت أَفْهَم، ولو فككت حروفي أَفْهَم ولو غيرت حروفي.. ولو فككت ألواني.. أَفْهَم». أما لوحة «الصمت في حرم الجمال جمال» المقتبسة عن قصيدة الشاعر نزار قباني، فقد اختارت أن تنقش حروفها على خشب الجوز بخط الثلث المغربي الذي منحها انسيابية وتناغماً.

## لجين العتيبي.. أول سعودية تقود السفن

أصبحت الشابة السعودية لجين العتيبي، أول قائدة بحرية محترفة في بلادها، وذلك عقب حصولها على رخصة قيادة السفن في المحيطات.

وقررت العتيبي، بعد دراستها الموارد البشرية في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، أن تتبع شغفها الحقيقي لتصبح قائدة سفينة بحرية، والتحقت بالأكاديمية البحرية للنقل البحري والتكنولوجيا في الإسكندرية بمصر، لتصبح أول فتاة خليجية تتخرج كقائدة يخت محترفة، وهذا الإنجاز فتح لها أبوابًا واسعة في هذا المجال.

وقالت العتيبي: إنها «سعيدة كونها قائدة بحرية سعودية، إذ دفعها شغفها بالبحر إلى خوض تحدياته وأسراره، لتصبح قدوة ملهمة لجيل جديد من النساء الراغبات في دخول مجال النقل البحري».

وحققت حلمها رغم تحدي والدها لها بأنها لن تستطيع أن تكمل مشوارها في دراسة السفن والملاحة البحرية، لتثبت العكس، وتبرهن أن «لفتاة السعودية قادرة على صنع المعجزات.

وتطمح العتيبي إلى قيادة يختها الخاص خلال السنوات الخمس المقبلة، لتجوب به العالم، كما تتطلع للعمل مع شركات نقل بحرية في الإمارات مطلع العام المقبل، وتسعى لتطوير مسيرتها المهنية في إدارة العمليات البحرية والخدمات اللوجستية لتحسين الكفاءة التشغيلية.

## اللبنانية هالة غصن تفوز بجائزة التميز الدولية للإنجاز العلمي

إنجاز لبناني جديد يُضاف الى لائحة إنجازات للبنانيين تألقوا عربيًا وعالميًا، يتمثّل بمنح اللبنانية هالة غصن وسام التميّز الذهبي لعلوم الصيدلة والأبحاث العلمية، وجائزة التميّز الدولية.

وجاء حصول غصن على التكريم تقديرًا لجهودها كمديرة الأبحاث والدواء واللقاح في قسم الصيدلة في مستشفى جامعة تكساس، ليغ سيتي، في الولايات المتحدة الأميركية، ضمن احتفالية «جائزة فخر العرب للإبداع»، والتي تُمنح للمتميزين سنويًا في مجالات التنمية الشاملة والخدمة العامة والعلوم الطبية على مستوى العالم العربي.

وتحمل الدكتورة غصن شهادة الصيدلة من جامعة «هيوستن» في الولايات المتحدة وهي من مواليد بيروت، وتشغل منصب رئيس المركز الأميركي - اللبناني الثقافي، بعد ما شغلت منصب نائب الرئيس لعام 2020، وهي عضو في الجمعية الأميركية - اللبنانية الطبية.

وحول نيلها «جائزة فخر العرب»، قالت غصن: «فخورة بكوني امرأة عربية أعمل على خدمة المجتمع خصوصًا خلال السنتين الأخيرتين حيث كان العالم يتخبط بوباء تسبب بشلل البشرية بكل قطاعاتها وعلى جميع المستويات».

# 7 Effective Ways to Promote Positive Behaviors in Children

**To make sure children grow up to be good adults, encouraging positive behavior in children is essential for parents. Consistency, alertness and the below measures are necessary as well, but above all, as a parent, you need to be ready and equipped to go on this journey.**

### 1. Be a role model

Children tend to learn by observing. Hence if you want your children to portray positive behavior, ensure that you follow the same.

For everything you do, your child is looking up to you. Be a role model; do not whine or swear in front of your children. Always use positive words of encouragement for kids when around them. While it is hard to always be perfect, remember that your children are always looking up to you.

Try to deal with your own problems with patience and perseverance. Demonstrating effective self-control will help your child build on that harmonious, realistic, positive aura you display in the house and grow into being a similar individual.

### 2. Pay heed

Listen to your children without interrupting, and without any judgment. Listening is a powerful tool that makes your child feel that they are part of the game. Inability to express their emotions can be difficult for children and may result in some unintentional behaviors.

But by being there with them and giving them your attention, you help them conquer apprehension, anxiety, confidence issues if any.

Listening to their problems with generosity and optimism will help them be more open and closer with you.

### 3. Keep your word

Keeping up the promises shows integrity and builds respect for that individual. Teach your children the same by meeting your share of the deal.

If you have committed a trip to the zoo in lieu of completing homework for the week, stick to your word.

This way they learn the discipline of commitments and at the same time trust you for what you say.

### 4. Be cautious

Go an extra mile with your belongings if you do not want children to reach them.

After all, they are kids and finding anything to play with is the only thing they know of, at this age.

Hence, keep the valuables away from their sight.

Be polite while posing the restriction on them. Explaining the condition may help them understand it better.

### 5. Learn to say 'no'

It is very difficult to say 'no', but even more difficult to change stubborn behavior.

You do not have to agree with everything. Doing so, you will give them wrong signals.

When you say no to them, your child knows that it's important to respect your say and follow ground rules.

Remember to say 'no' with politeness and respect so that your child does not feel unimportant or disrespected.

### 6. Avoid preaching

Stop teaching your children what to do. Leave it up to them and you'll be surprised with what your children can do.

Sometimes, over-preaching will have the opposite effects! It is better to guide, not instruct.

That's how they learn to make their own decisions, be responsible for their own actions and become independent.

### 7. Do not tag them

Tagging your kids as naughty or less intelligent or with other labels builds up negative emotions. You are not encouraging them to do better; instead, you are affecting their self-confidence and self-esteem.

If you want them to study, share its benefits with them. Without pressurizing, convey gently what you expect from them and why.

Boosting their self-esteem will bring out the best behavior in them and help improve their self-awareness.

Source: momjunction

# 6 أسباب وراء عناد الأطفال.. اعرفي المشكلة عندك ولا في سلوكه

تعتبر مشكلة عناد الأطفال من الظواهر الشائعة التي تواجهها العديد من الأسر، وتتفاوت حدتها من طفل لآخر. فبينما قد يظهر العناد كجزء طبيعي من مراحل نمو الطفل، يمكن أن يصل إلى حد المشكلة السلوكية عند طفل آخر. وفي الحالتين فإن فهم أسبابه يمكن أن يساعد الآباء في التعامل معه بشكل أكثر فعالية. إليك بعض الأسباب التي قد تؤدي إلى سلوك العناد لدى الأطفال، وفقًا لموقع «MomJunction».

## - مستوى أقل من النضج

الأطفال في مراحل معينة من نموهم قد يواجهون صعوبة في تنظيم مشاعرهم. عندما يشعرون بالجوع أو التعب أو الملل، قد يظهرون سلوكيات عنيدة. كما أن التحفيز الزائد يمكن أن يؤدي إلى انفعالات قوية، مما يجعل التعامل معهم أكثر تحديًا.

## - الحاجة إلى الحكم الذاتي

يسعى الأطفال لاستكشاف العالم من حولهم واكتشاف قدراتهم. لكن عندما يشعر الآباء بالقلق على سلامتهم ويمنعونهم من القيام بأشياء معينة، قد يتسبب ذلك في سلوكيات التحدي والعناد.

## - التعرض المبكر للشاشات

تشير الدراسات إلى أن التعرض المفرط

للشاشات يمكن أن يؤثر سلبًا على قدرة الأطفال على إدارة مشاعرهم. فمع زيادة الاعتماد على الشاشات، يتعرض الأطفال لمحتوى سريع الحركة ومثير، مما قد يؤدي إلى زيادة التحفيز والقلق.

## - التعامل مع الإساءة أو الإهمال

لا يفرق الأطفال بين الاهتمام الإيجابي والسلبي، إن جهل الوالدين باحتياجات الطفل الأساسية مثل الطعام والماء والراحة واللعب يميل إلى جعل الأطفال يتصرفون بعناد كوسيلة لجذب الانتباه، تشير الدراسات أيضًا إلى أن الأطفال الذين يتعرضون للإساءة يميلون إلى تطوير مشكلات الغضب والعناد كوسيلة لحماية أنفسهم.

## - أساليب التربية الخاطئة

تؤثر أساليب التربية بشكل كبير على تطور سلوك الطفل. الأطفال الذين ينشؤون في بيئات صارمة أو متساهلة بشكل مفرط قد يظهرون سلوكيات عنيدة كوسيلة للتعبير عن استقلاليتهم.

## - صعوبة التكيف مع التغيير

يفضل الأطفال الروتين الثابت لأنه يمنحهم شعورًا بالأمان. أي تغيير في هذا الروتين يمكن أن يثير مشاعر القلق والاضطراب، مما يظهر في شكل عناد.

# 5 Easy Tips for Balancing Kids and Work

**In today's world, most families rely on two incomes. Motherhood is a career all on its own and certainly has its challenges. When you're a mom that also works, the priorities can definitely feel like they're competing. It can be hard to balance. So, what do you do? Here are 5 tips for balancing both the needs of your children and your career. According to lifepurposeinstitute.**

### 1: Be Realistic

"Having it all" has become the new status quo for moms. Social media heavily influences the way many moms measure their success, both in parenthood and in the working world. Social media newsfeeds are filled with photos of picture-perfect moms working in their home office, with their children behaving in the background. Let's get real. That just isn't reality and these social media standards are ruining the confidence of mothers everywhere! This perception can make anyone feel inadequate. Approach each day with realistic expectations and give yourself grace. Some days will be easier to balance than others and that is perfectly okay.

### 2: Talk About Your Feelings

Having a support system is critical. Family and work stress is no joke and can completely deplete your energy. If you don't feel your best, it will be impossible to feel balanced. Consider your partner, friends, family, online support groups, blogs, and a professional like a life coach or therapist.

Many moms may have a difficult time discussing their innermost feelings with their partner or family. If this is how you are feeling, reach out to a life coach or therapist. A neutral third party is often a great alternative to the people in your everyday life because you don't have to worry about being judged.

A professional will provide solutions to help you achieve a happy balance. They don't have any skin in the game so their advice will only be from a place of good intention.

### 3: Say Goodbye to Guilt!

Moms put so much pressure on themselves to be perfect. When you're working, you may feel guilty because you aren't giving that time to your children. The best way to no longer feel guilt is to change your mindset.

By changing the way you think about your work, you can let go of any feelings of guilt. Recognize that you are working for your family. It is very expensive to provide for a family and by earning an income, you are doing your job as a mother to make sure they are taken care of.

When you feel the dreaded mom guilt creeping in, reflect on the purpose of your career. Maybe you are able to put money aside for college or pay for extracurricular activities that otherwise would not be possible. Whatever the reason, stop beating yourself up about not being physically there and be grateful that you are in a position to do more for your family.

### 4: Evaluate Your Morning Routine

One way to set the tone for a productive day is to start the day on a positive note. Are your mornings rushed? Do you have enough time to get everything prepared? If you find that you're starting your day stressed out, consider making some tweaks.

If you drink coffee in the morning, get everything prepared the night before or set your coffee maker on a timer to start making it at a certain time in the morning.

Pick out everyone's clothes the night before.

Pack diaper bags, work bags, backpacks, and anything else you'll need to take in the morning.

Know what you will be making for breakfast in the morning.

Pack any lunches that will be needed.

Take a look at the family schedule for the next day and form a plan. Are there any activities for the kids planned? Doctor appointments? Playdates? Who will drive them?

Wake up with enough time to start the day without being in a rush.

If you have a partner, definitely talk with them about splitting up the responsibilities. Knowing what the day will bring will ease any anxiety you may feel, provide structure for your family, and eliminate the morning craze.

### 5: Be Present Where You Are

The best way to create a work-life balance is to take action and be present. If you're worried about being with your kids while you're working or thinking about work while you're with your family, you'll never feel at peace.

When you're at work, stay on task. Don't worry about what needs to be done at home, it's just a waste of your time and energy. By fully committing in the moment, you will be more productive.

# كيف تطور نفسك في تخصصك؟ 5 أمور لا تغفليها

هل ترغبين في تطوير نفسك ولكن من الصعب معرفة أين - أو حتى كيف - تبدأ؟ الإجابة هنا تكمن في تحديد أولويات التطوير الذاتي بشكل إيجابي على جميع مجالات حياتك، والتي يمكن أن تساعدك بشكل خاص على تحمل المزيد من المسؤولية في العمل والمضي قدمًا في حياتك المهنية.

وفي السطور التالية، نجاوبكِ على كيف تطور نفسك في تخصصك؟ ونقدم لك 5 أمور لا تغفليها تستكشفين فيها طرق فعالة يمكنك من خلالها تحسين نفسك وحياتك المهنية. وفقا لـ» الجميلة».

## لماذا من المهم تحسين أو تطوير نفسك؟

يمكن أن يساعدك تحسين نفسك على في حياتك المهنية وتحقيق الأهداف المهنية، على سبيل المثال يمكنك الحصول على دورة تدريبية للحصول على شهادة في مجال عملك لزيادة فرصك في الترقية.

ومن خلال اتخاذ خطوات لتحسين نفسك، يمكنك أيضًا اكتساب مهارات خارج البيئات التعليمية والمهنية التقليدية، ويمكن أن يساعدك امتلاك مهارات صلبة وناعمة متطورة جيدًا في مجموعة متنوعة من إعدادات مكان العمل على سبيل المثال، قد تقرري تطوير مهارات الاتصال الخاصة بك، وبعد تحسين نفسك بهذه الطريقة، قد تجدي أنه يمكنك المساعدة في التوسط بين الأطراف ذات الآراء المختلفة.

اتبعي هذه الخطوات لتطوير نفسكِ في تخصصكِ

## 1. اقرئي كثيرًا

تعد القراءة بانتظام من أسهل الطرق وأكثرها فعالية للتعلم، ومن خلال القراءة في كثير من الأحيان، يمكنك اكتساب المزيد من التبصر في مجال عملك وتطوير رؤية استراتيجية تساعدك على التقدم على طول مسار حياتك المهنية.

حاولي البحث عن مصادر جديدة من شأنها توسيع خبرتك، وابحثي عن مؤلفين من دول وثقافات مختلفة أو اقرئي وجهات نظر بديلة، فكري في تحدي نفسك لتعلم لغة جديدة تقدم لك المزيد من مواد القراءة.

على سبيل المثال، يمكنك عمل قائمة بأفضل الكتب والمدونات والمنشورات في مجال عملك، ثم تخصيص وقت للقراءة كل يوم.

## 2. تبني هواية جديدة

قد تكون التزامات العمل والأسرة هي أهم أولوياتك، لكن امتلاك هواية أو اثنتين أمر ضروري لتحقيق التوازن بين العمل والحياة، ويمكن أن تساعدك الرياضة والحرف والأنشطة الأخرى على أخذ استراحة من مسؤولياتك المعتادة، وتشجعك على التعلم والنمو خارج العمل.

## 3. الاشتراك في جلسة تدريبية

بينما يمكنك تعلم مهارات جديدة بشكل مستقل، فإن الانضمام إلى فصل دراسي يمكن أن يضيف بنية إلى تجربة التعلم الخاصة بك، خاصة إن كانت تتعلق بمجال تخصصكِ، فعندما تقومي بالتسجيل في درس غير منهجي أو جلسة تدريب برعاية الشركة، يمكنك متابعة المهارات الصعبة أو الشخصية بمساعدة خبير.

## 4. تحديد المهارات المطلوبة

إذا كنت تركزين على التقدم في حياتك المهنية، فإن تحديد المهارات المحددة التي تحتاجيها للمناصب المتقدمة يمكن أن يساعدك على تحسين نفسك، بالإضافة إلى القدرات القياسية، انتبهي للمهارات الناشئة التي يمكن أن تساعدك على اكتساب ميزة تنافسية.

حاول قراءة المنشورات الصناعية للتعرف على المهارات الأكثر طلبًا في مجال عملك. ضع في اعتبارك الاشتراك في فصل دراسي لإتقان هذه المهارات حتى تتمكن من وضع نفسك في أعلى مجالك.

## 5. جربي جدولاً جديداً

يمكن أن يقدم اعتماد جدول جديد منظورًا مختلفًا حول كيفية استخدامك لوقتك، ويضيف لكِ مساحة من الوقت للتطور أكثر في تخصصكِ، ويمكن أن تساعدك إعادة التفكير في الطريقة التي تقضي بها يومك وتحديد ساعاتك الأكثر إنتاجية في تحديد طرق جديدة لزيادة الوقت الذي لديك إلى أقصى حد.

# لمنزل أكثر سعادة.. اتبعي هذه القواعد الأساسية

لا يتعين عليكِ أن تكوني مالكة لمنزل فاخر، أو جزءاً من عائلة كبيرة؛ لتدوين مجموعة من المبادئ التوجيهية الأساسية، التي يجب الالتزام بها، إذ سيستفيد كل منزل من بعض قواعد التدبير المنزلي الودية، التي تساعد في الحفاظ على سير الحياة بسلاسة، وليكون الجميع أكثر سعادة. ومن الالتزام بعادات النظافة البسيطة، مثل وضع أنظمة توفير الطاقة، إليكِ بعض القواعد المنزلية، التي تجعل الحياة المنزلية متناغمة، وأكثر راحة. بحسب «زهرة الخليج».

## خلع الأحذية عند الباب:

من المنطقي لأصحاب المنازل خلع الأحذية، بمجرد ولوجهم إلى الداخل؛ لأن ذلك يمنع انتشار الأوساخ، أو البكتيريا، لكن يجب تشجيع أفراد الأسرة على وضع الأحذية بعيداً بمجرد دخولهم، في خزائن الأحذية، التي يسهل الوصول إليها.

## غسل اليدين:

طالبت دراسة حديثة أصحاب المنازل بسرد القواعد المنزلية، التي يضعونها في منازلهم. وكانت القاعدة التي جاءت في المقدمة مع ما يقرب من نصف المشاركين (47.7%)، هي غسل اليدين، بعد استخدام الحمام. وربما يرجع هذا إلى أننا اختبرنا، مؤخراً، جائحة «كوفيد19-»، ولكن لا ضرر من تعزيز الرسالة، وهي ضرورية بشكل خاص، خلال موسم البرد، والإنفلونزا.

## إخراج القمامة:

لتجنب الخلافات العائلية، نوصي بإنشاء جدول زمني؛ لإخراج القمامة الأسبوعية، لأنه ربما يكون إحدى أسوأ قواعد المنزل في القائمة.

## وضع أكياس في سلة المهملات:

بعد إخراج كيس القمامة، يجب التأكد من وضع كيس جديد في سلة المهملات بالمطبخ. إليك حيلة تنظيف منزلية ذات رائحة زكية إضافية، ضعي قطعتين من القطن مبللتين بقطرات من الزيت العطري في قاع سلة المهملات؛ وبهذه الطريقة، عندما يحين وقت إفراغها، ستكون المهمة خالية من الروائح الكريهة.

## غسل الأطباق:

اجعلي عبارة: «لا تأخذي الأطباق معكِ إلى الغد» شعار الأسرة، بأكملها، من خلال إضافة هذه المهمة إلى قائمة قواعد المنزل. وحتى أولئك المحظوظات، اللاتي يمتلكن غسالة أطباق، يجب أن يغسلن الأطباق أحياناً، فحاولي جعل الأمر ممتعاً مع الموسيقى، أو التناوب على المساعدة، في إنجاز كل شيء.

## مسح أسطح العمل:

تعلمي كيفية تنظيف منزلك كمحترفة، والحفاظ على أسطح العمل خالية من الفتات باستمرار. ومن خلال تذكر مسح أسطح المطبخ بعد كل وجبة، يمكنكِ تحويل المهمة من قاعدة إلى عادة.

## إطفاء التلفزيون:

من المهم جداً إطفاء التلفزيون، عندما لا يكون قيد الاستخدام. وكذلك إعادة جهاز التحكم عن بُعْد إلى مكانه الصحيح، ليتمكن المستخدم التالي من تحديد موقعه بسهولة.

## الأكواب تحتاج إلى قواعد أكواب:

إليكِ ملحقاً منزلياً مناسباً للميزانية، يطيل عمر أثاثك؛ إذا التزمت بالقواعد، فإبقاء قواعد الأكواب في متناول اليد، يمنع تلطيخ الأسطح بحلقات، قد تصعب إزالتها.

# 10 Quick and Easy Hacks to Redesign Your Rented Home

**Living as a tenant a lot of times we are forced to compromise on style and comfort due to the high cost and lack of permanence of our situation. We accept it and make do with it, but it doesn't necessarily mean that we like it. But there are easy home decor ideas we have been working on to solve this problem for you. These 10 sneaky hacks to transform your rented homes from drab to fab, all without losing much flexibility, money, time or energy. According to cityfurnish.**

### 1. Removable Wallpaper

Removable wallpaper is an easy and temporary home decor idea if you want to change the entire look of your home. Not to forget the unlimited options in colors and themes. Either you are a nature lover, or love geometric patterns, wither you only want some beautiful lines on your wall or just some metallic touch, wallpapers are the best solution for most of your problems. It's like temporary tattoos for your walls – all the fun, none of the commitment. Perfect for indecisive decorators or serial movers!

### 2. Area Rugs for Personality

Rented homes almost never has exciting flooring, if they even have any flooring. Area rugs are here to save the day. These magical floor-covering superheroes add plushness under your feet, but they're also perfect for hiding those mysterious stains left by previous tenants. Additionally they are a treat for your eyes, as well as bring in the required elegance we all want to explore now

and then.

### 3. Temporary Backsplash

Stick-on tiles and peel-and-stick backsplash panels are your secret weapons for instant kitchen glam. These home decorating ideas for rented apartments let you unleash your inner designer without unleashing your landlord's wrath. Rented home decorating ideas never looked so slick!

### 4. Stylish Lighting Fixtures

Those standard-issue light fixtures in your rented home are about as exciting as watching paint dry. It's time to light up your life (and your apartment) with some dazzling lights. Some wall lights, a few tall and short lamps here and there, specially in the corners, and some string lights in balcony and bedroom has the potential to blow you away.

### 5. Add Plants to Your Home Decor

Greenery not only purifies the air but also adds a touch of nature to your concrete jungle. From resilient succulents to dramatic fiddle leaf figs, there's a plant for every black thumb and sun-starved corner. Just don't name them—it makes eviction day harder.

### 6. Command Hooks and Strips

Command hooks and strips are your sneaky allies in the battle against boring walls in rented homes. These magical adhesives let you decorate without losing your security deposit. Just don't go overboard – your landlord might get suspicious if every inch is covered!

### 7. Upgrade Curtains

Experimenting with curtains is the easiest home decor idea to jazz up your home, permanent or temporary. It's like giving your windows a makeover without the commitment. Plus, it's a sneaky way to inject personality and texture into your space. Home decor ideas for rented houses has never been so fun!

### 8. Stylish Furniture Covers

Let's face it, your landlord's taste in furniture might be stuck in the '70s. How to solve this? Here is the perfect home decor idea. Slip on some stylish furniture covers and voila – instant home decor for rented houses that won't break the bank or your lease agreement. It's like giving your sofa a facelift without the plastic surgery drama.

### 9. Wall Decals and Stickers

Wall decals are your sneaky accomplice in crime! These stick-on wonders come in a dizzying array of designs, from sassy quotes to psychedelic patterns. Perfect for spicing up your rented home decorating ideas without leaving a trace. Stick 'em up, peel 'em off – no harm, no foul!

### 10. Floating Shelves

These magical home decor ideas for rented houses contraptions let you display your prized knick-knacks without angering your landlord. Just don't overload them with your vintage brick collection, or you might be in for a surprise redecorating session!

# 7 Jewelry Pieces Every Woman Should Own

**When it comes to accessorizing, jewelry holds a special place in a woman's wardrobe. The right pieces can elevate any outfit, adding a touch of elegance and personal style. Whether you're a minimalist or love to make a statement, there are certain jewelry staples that every woman should have in her collection. These timeless pieces can be mixed and matched to create a variety of looks for any occasion. Here are the top seven jewelry pieces that should be a part of every woman's collection. According to mantarrayanyc.**

1. Mother of Pearl Earrings: Subtle Elegance, and Natural Beauty
Mother of pearl earrings capture the essence of elegance and showcase the natural beauty found in the depths of the sea. These iridescent gems, crafted from the inner layer of mollusk shells, offer a unique and captivating luster. The delicate colors and intricate patterns make each pair of mother of pearl earrings truly one-of-a-kind. Whether in classic studs or intricate dangles, these earrings effortlessly elevate any outfit with their timeless allure. Get enchanted by the beauty of mother of pearl earrings and adorn yourself with the mesmerizing wonders of nature.
2. Pendant Necklace: Delicate Statements of Style and Sentiment
A delicate pendant necklace is an essential jewelry piece that can be worn every day. Choose a pendant that holds personal significance, such as a symbol that represents something meaningful to you. It's a simple yet elegant piece that can be layered with other necklaces or worn alone as a subtle statement. Embrace the charm of a delicate pendant necklace, adding a touch of everyday elegance to your ensemble. Let it reflect your unique style and showcase the beauty of personal expression through jewelry.
3. Curb Chain Bracelet: A Bold and Trendy Accessory
The curb chain bracelet has emerged as a bold and trendy accessory that adds a modern touch to any look. Featuring interlocking links, this bracelet exudes a modern and fashion-forward vibe. Its versatile design allows it to be worn as a standalone statement piece or layered with other bracelets for a more dynamic look. Whether you're going for a casual street-style ensemble or dressing up for a night out, the curb chain bracelet is a must-have accessory that effortlessly elevates your overall style.

4. Stud Earrings: Effortless Sophistication for Every Look
Stud earrings are an essential jewelry staple that combines timeless elegance with remarkable versatility. These small yet impactful accessories effortlessly elevate any outfit, making them suitable for both formal occasions and everyday wear. With a wide variety of designs and gemstones to choose from, stud earrings offer endless possibilities to showcase your personal style. You can't go wrong with exquisite stud earrings, they are enduring and beautiful.
5. Eternity Ring: Symbolic Beauty and Timeless Love
Among the seven essential jewelry pieces every woman should own, the eternity ring holds a special place. This exquisite ring, adorned with a continuous line of dazzling gemstones, symbolizes enduring love and commitment. Whether received to commemorate a milestone or as a heartfelt gift, the eternity ring captures timeless beauty. It becomes a cherished reminder of the precious moments shared with your partner, making it a must-have piece for every woman's jewelry collection. Embrace the symbolic beauty of the eternity ring and celebrate the everlasting love it represents.
6. Personalized Necklace: Meaningful and Unique Expression
A personalized necklace adds a touch of individuality and sentimental value to any jewelry collection. With custom engravings, this accessory becomes a meaningful reflection of your personality. Whether it's a name, initials, or a special date, a personalized necklace allows you to express your unique story and create a one-of-a-kind piece. Enjoy the charm of a personalized necklace and wear a treasured keepsake that resonates with your heart, making a distinct statement of self-expression.
7. Hoop Earrings: Versatile Glamour for Every Occasion
Hoop earrings are a must-have addition to any jewelry collection, offering versatility and timeless style. Available in a range of sizes, from delicate to oversized, hoops seamlessly transition from day to night, complementing any outfit. These earrings infuse your look with a playful touch and a hint of glamour, making them the perfect accessory for every occasion. Bring a touch of glamour to your look with hoop earrings and effortlessly elevate your style with their fashionable charm. In conclusion, these seven jewelry pieces are essential for every woman's collection. With their timeless appeal, they can be mixed and matched to create a variety of looks for any occasion. From mother-of-pearl earrings to personalized necklaces, each piece adds its unique touch of elegance and personal style. You can rely on these jewelry staples to elevate your fashion game and express your true self. Remember, jewelry is not just an adornment; it's a reflection of your personality and a means of self-expression.

# فساتين السهرة المخملية.. أسلوبكِ للتألق في شتاء 2025

تنتظر السيدات قدوم الأشهر الأكثر برودة، للتألق بفساتين السهرة المخملية، التي لا يمكن لأي أقمشة أخرى أن تضاهي سحرها وفخامتها، فعند استخدام المخمل في أزياء السهرة، بالتحديد، تتحول الإطلالة إلى لوحة من الأناقة والرقي.

ولطالما ارتبط ارتداء المخمل، بتاريخه الغني الذي يعود إلى الحضارات القديمة، بالملوك والنبلاء. وتشكل رحلته من قصور أوروبا في العصور الوسطى، إلى السجادة الحمراء في هوليوود، شهادة على جاذبيته الدائمة. واليوم، لا تزال فساتين السهرة المخملية تجسد هذه الروح، وتحمل معها جواً من العظمة الخالدة.
إليكِ مجموعة من أجمل فساتين السهرة لعام 2024، بحسب «زهرة الخليج»

## «حورية البحر».. من «Robert Wun»:

احتفى روبرت وون Robert Wun، بمرور عقد على إطلاق علامته التجارية التي تحمل اسمه، بمجموعة أزياء راقية رائعة بعنوان «الوقت»، وكان عرض أزياء الهوت كوتور لخريف وشتاء 2025 بمثابة تأمل في طبيعة الوقت، والموت، والجمال الزائل للوجود. وقدم فستان «حورية البحر»، باللون الأسود المخملي من الأسفل مع «صديرية» باللون الرمادي الغامق، مطرزة بأزهار الكرز الوردية، وأوضح وون الطبيعة الزائلة للجمال من خلال أزهار الكرز، مستمداً ذلك من الفلسفة الصينية.

## تطريزات ثلاثية الأبعاد.. من «DOLCE & GABBANA»:

في عرض «دولتشي آند غابانا» الرائع «Alta Moda 2024»، برز فستان أنيق باللون الأسود المخملي الساحر، فأبهر الحضور بتصميمه الأنيق، والمناسب للسهرات البسيطة والحفلات المسائية في الخريف والشتاء، فجاء بتصميم «ميدي»، وبكتفين منفوخين وكمين طويلين، وزينت منطقة الصدر بالتطريزات الذهبية ثلاثية الأبعاد؛ فبدت كأنها مشغولات ذهبية حقيقية، ما جعل هذه القطعة تزيد أناقة وغموض المرأة العصرية.

## «البرغندي».. بأسلوب «Elie Saab»:

لقد أخذت مجموعة إيلي صعب للأزياء الراقية، لخريف وشتاء 2024-2025، الحاضرين في رحلة عبر حديقة رائعة، مستوحاة من القوطية (ثقافة شبابية في أوروبا)، ومن ضمنها فستان ساحر باللون البرغندي (أشهر ألوان شتاء 2025). جاء فستان إيلي صعب بقماش مخملي، وزُين بتطريزات ناعمة بنفس اللون، وتشابكت القوة والأنوثة من خلال القفاز الطويل، الذي زاد أناقة الإطلالة، وأكمل سحر الفستان بالكاب الطويل، المصنوع من قماش الشيفون الناعم، وزُين بالورود مع لمسة من الإكسسوار البارز على عنق العارضة.

## التطريزات المُعقدة.. بفستان «Zuhair Murad»:

اتخذ زهير مراد منعطفاً دراماتيكياً في مجموعته الراقية لخريف 2024، حيث ابتكر عالماً لبطلة ترتدي درعاً لامعة لقوتها الداخلية. برز فستان من المخمل باللون البني ضمن مجموعة الأميرات المميزة، فانفجرت التطريزات على منطقة الصدر كالأشعة الساطعة على الأرض، بالإضافة إلى قوة القفاز الطويل، المطرز أيضاً؛ ليزيد قوة وجاذبية الإطلالة.

## أناقة وعملية.. في فستان «Badgley Mischka»:

استوحى مارك بادجلي، وجيمس ميشكا، من عالم النخبة الاجتماعية في نيويورك، مجموعتهما لخريف وشتاء 2024-2025، مستلهمين من الأزياء الساحرة في مسلسل «Feud: Capote vs. the Swans»، لريان مورفي. وتضمنت المجموعة تشكيلة من فساتين الكوكتيل، والبدلات، في لوحة خافتة من الألوان، ومن ضمنها الفستان المخملي باللون الأخضر الداكن المستقيم حتى منطقة الركبة، وذو الكمين الطويلين. وحرصت العارضة على تنسيقه مع حزام أسود؛ لتحديد منطقة الخصر، وقفاز جلدي طويل، لتمنح الإطلالة المزيد من الرقي. وتناسب هذه الإطلالة اجتماعات العمل، والسهرات المسائية البسيطة.

# موديلات عبايات رسمية للعمل.. اكسري الرتابة بهذه التنسيقات

تضطر المرأة العاملة إلى ابتكار إطلالات جديدة كل يوم، مستخدمة القطع المتوفرة في خزانتها أو بشراء قطع جديدة، والهدف كسر الملل والرتابة، مع الحفاظ على الأسلوب الرصين الذي تتطلبه أجواء العمل، وبالطبع عنصر الراحة يعد من الأولويات التي لا غنى عنها، كل هذا وضعناه في بالنا ونحن نفتش لكِ في حسابات الماركات على إنستغرام عن موديلات عبايات رسمية للعمل، وعدنا لكِ بتشكيلة تفيض رقياً وفخامة؛ وضع فيها المصممون خلاصة خبرتهم على مدار سنوات؛ خصصوا خلالها كل جهودهم للنهوض بالزي الشرقي ودفعه ليكون منافساً قوياً للأزياء الغربية التي باتت تقليدية وغير مُرضية للكثيرات. وفقا لـ» سيدتي».

كل ما عليكِ هو إلقاء نظرة مدققة على أجمل موديلات العبايات واتباع نصائحنا لتنسيق كل قطعة مع الأزياء والإكسسوارات المناسبة لها؛ لتحصلي على إطلالات متجددة تواكبين بها آخر مستجدات الموضة.

هل العباية البرغندية الرائجة مناسبة للمكتب؟

عادة ما ينصح خبراء الموضة بتجنب اعتماد بعض الألوان خلال نهار العمل، لا سيما النغمات الاحتفالية، ويتصدر القائمة الأحمر، ولكن يمكن اعتبار البرغندي النغمة الرصينة، خاصة الدرجات الداكنة منه، والتي حققت انتشاراً غير مسبوق هذا الموسم، لذا لا تترددي في التأنق بالعباية السادة الناعمة المصممة بياقة V Neck والمزودة برباط رفيع لغلقها من الأمام من مجموعة ماركة AKS، ولا مانع من تنسيقها مع قميص وبنطلون واسع من اللون نفسه على غرار العارضة؛ لتحصلي على إطلالة مونوكروم راقية، وتممي أناقتك بحذاء Pointed أسود، وحقيبة سوداء متوسطة الحجم، وارتدي أقراطاً وساعة من الذهب الأبيض.

اكسري الرتابة بهذه التفاصيل لطلة مميزة

حرص مصممو العبايات الخليجية على دمج بعض الصيحات التي تكررت في عروض الأزياء العالمية في تصاميمهم الجديدة، والبعض الآخر فضّل البساطة واكتفى بتزويد عبايات 2024 بأزرار منحتها طابعاً عصرياً أنيقاً يناسب الإطلالات الرسمية، ستحبين مثلنا العباية المصممة باللون الأبيض الكريمي والمزدانة بزخارف ناعمة على أطراف الأكمام من مجموعة ماركة داج Daj، يمكنك أن تتبني طريقة العارضة في تنسيقها، وترتدي تحتها فستاناً طويلاً من اللون نفسه، كما يمكنك ارتداؤها مع قميص أبيض وبنطلون أسود مستقيم القصة، وانتعلي حذاء Slingback أسود، واحملي حقيبة كتف مبطنة سوداء.

## لا مانع من بعض الزخارف لإضفاء حيوية

عند الحديث عن إطلالات تناسب المكتب، يفضل دائماً اللجوء إلى العبايات السادة الخالية من التطريز والطبعات، فهنا البساطة هي سر الأناقة الحقيقية، ولكن هذا لا يمنع أن تختاري عباية مزدانة ببعض الزخارف الناعمة والمتباعدة، خاصة إذا كانت من نفس لون العباية، والأجمل أن تكون العباية نفسها بلون ترابي أو داكن، كما في الموديل البني شديد الفخامة الذي رصدناه في مجموعة ماركة Fold، والذي تميز بالأكتاف العريضة والخامة الانسيابية التي تنسدل على الجسم، جربي تنسيقها مع كنزة خفيفة من نفس لونها وبنطلون أسود، وزيني خصرك بحزام جلد أسود، وأكملي الطلة بحذاء وحقيبة باللون الأسود الملكي.

## عبايات سوداء مزدانة بالمخمل الفاخر

ستبقى العبايات السوداء متربعة على عرش الموضة العالمية، مهما ظهرت صيحات ونافستها، فهي أصل الزي الشرقي الذي تعشقه النساء العربيات، ويعتبر جزءاً من ثقافتهن وحياتهن اليومية، فهي القطعة سهلة التنسيق التي تؤمن لهن الإطلالات المحتشمة والأنيقة في مختلف الأوقات والمناسبات، اختاري للعمل الموديلات السادة، ولكن مع بعض التفاصيل التي تجعلك تتفردين بأسلوبك الأنيق، فمثلاً استعيني بالموديلات المزينة بالمخمل، كما في العباية المصممة بقصة ملتفة حول الجسم من مجموعة ماركة The Haze، ولائميها مع فستان أسود سادة طويل، أو ارتدي قميصاً بيج سادة وبنطلوناً من اللون عينه، وانتعلي بوت قصيراً مدبباً بلون ترابي، على أن تكون الحقيبة بلون مطابق له.

العبايات بموديل المعطف الخيار الأمثل للمكتب

هناك بعض الصيحات التي حافظت على مكانتها ضمن قائمة القطع الرائجة لمواسم متتالية من دون أن يكلّ المصممون من إدراجها ضمن مجموعاتهم الجديدة كل خريف، أو تمل النساء من ارتدائها وتنسيقها، وتترأس القائمة العبايات المصممة على طراز المعطف، وهو تصميم فائق الأناقة يخدم إطلالات المكتب من دون شك، خاصة القطع ذات الألوان الترابية، ننصحك بتنسيق العباية البيج مع إطلالة مونوكروم من نفس لونها، مؤلفة من صديري طويل وبنطلون مستقيم القصة على طريقة عارضة ماركة أناتومي Anatomi، وانتعلي بوت أسود برقبة قصيرة، واحملي حقيبة Tote سوداء.

لا يفوتك اعتماد العبايات الكاكي هذا الخريف

برز عدد من الألوان هذا الخريف، ولكن الكاكي الداكن حظي بحضور كبير، ليس فقط على خشبات عروض الأزياء العالمية، بل أيضاً في مجموعات عبايات خريف وشتاء 2024، والدليل العباية الأنيقة المصممة بقصة A Line وياقات عريضة من تشكيلة ماركة موزان Mauzan، نسقيها على طريقة العارضة مع كنزة وبنطلون باللون الأسود، وانتعلي حذاء أسود، وتممي أناقتك بحقيبة برغندية متوسطة الحجم.

# أقراط مرصّعة بحجر الأونيكس لأناقتكِ هذا الخريف

حجر الأونيكس Onyx هو نوع من الأحجار الكريمة التي تتميز بلونها الأسود الداكن ولمعانها الفريد، ويُعتبر هذا الحجر رمزاً للقوة والثبات، ويُعتقد أنه يساعد في تحسين التركيز وتعزيز الطاقة الإيجابية.

ومع قدوم موسم الخريف، نبحث عن قطع مجوهرات تُضفي لمسة فاخرة وأنيقة. ولذلك نطلعكِ على موديلات أقراط مرصّعة بحجر الأونيكس؛ لتعبّر عن ذوقكِ الرفيع وتكمل أناقتك؛ حيث يُضفي هذا الحجر لمسة من الغموض والجاذبية على إطلالتكِ؛ مما يجعله خياراً مثالياً لأيام الخريف التي تتميز بالأجواء الهادئة، سواء في الإطلالات اليومية أو المناسبات والسهرات. بحسب ما ذكره موقع» سيدتي».

## أقراط Happy Hearts من شوبارد Chopard

تأتي الأقراط المرصّعة بحجر الأونيكس بتصميمات متنوّعة تتناسب مع مختلف الأذواق والمناسبات، من الأقراط الطويلة المتدلية، إلى التصاميم الصغيرة البسيطة، ويمكنكِ اختيار ما يناسب إطلالتكِ.

ولأن تصميم القلب من أكثر الأشكال الرومانسية التي تتناسب مع أجواء موسم الخريف؛ فقد اخترنا لكِ أقراط Happy Hearts من شوبارد Chopard المصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، ومرصّعاً بحجر الأونيكس؛ فضلاً عن حجر الألماس المتحرك داخل القلب الصغير بوزن 0.10 قيراط.

## أقراط Portrait من شاي Shay

تُبرز التصميمات الهندسية جمال حجر الأونيكس، ويمكن أن تمنحكِ إطلالة كلاسيكية لأناقة خالدة تناسب السهرات والمناسبات الخاصة.

أعجبتنا أقراط Portrait من شاي Shay بتصميم الإميرالد الأخّاذ، الذي يجمع بين الفخامة والرقي. وهي أقراط تتدلى من الأذن، مصنوعة من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، ومرصّعة بحجر الأونيكس بوزن حوالي 26.8 قيراطاً، محاط ببريق الألماس بوزن حوالي 0.48 قيراط.

## أقراط Petit Jolie من باسكال بروني Pasquale Bruni

لا تقتصر المجوهرات بالتصاميم المستوحاة من الطبيعة على موسم الربيع أو الصيف؛ بل يمكنكِ اعتمادها في الخريف والشتاء أيضاً، بألوان داكنة وهادئة تتناسب مع هذه المواسم الدافئة.

تُعتبر أقراط Petit Jolie من باسكال بروني Pasquale Bruni من التصاميم المثالية لموسم الخريف، وهي أقراط Stud بتصميم الوردة الأيقونية للعلامة الشهيرة، مصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، ومرصّعة بحجر الأونيكس لتناسب موسم الخريف، مع الألماس الأبيض بوزن 0.02 قيراط، والألماس البني بوزن 0.04 قيراط.

## أقراط Fanfare من جيرارد Garrard

يسهل تنسيق أقراط مرصّعة بحجر الأونيكس الأسود مع مختلف أزيائك الخريفية، وذلك بفضل لونه الداكن الذي يتناغم مع ألوان الأزياء، سواء الأسود أو الأبيض وغيرها من الألوان.

في السهرات والمناسبات الخاصة، نرشّح لكِ أقراط Fanfare من جيرارد Garrard، وهي أقراط متسلقة مصنوعة من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، وتُضفي شعوراً بأنها ثلاثية الأبعاد؛ حيث تتألف كل مروحة من نصفين، إحداهما يتم ارتداؤها أمام الأذن والأخرى خلفها، وتزداد سحراً بـ12 قطعة من الأونيكس، وبريق الألماس بوزن 1.80 قيراط.

## أقراط Vintage Alhambra من فان كليف آند آربلز Van Cleef & Arpels

تفضّل كثير من النساء الأقراط الكلاسيكية البسيطة؛ حيث يمكن ارتداؤها في أيّ وقت، ولا تنتهي موضتها بمرور السنين بفضل تصميمها الأيقوني.

وأبرز مثال: أقراط Vintage Alhambra من فان كليف آند آربلز Van Cleef & Arpels بالتصميم الأيقوني للدار، والمصنوعة من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، ومرصّعة بحجرين أونيكس، والتي يسهل تنسيقها مع أيّة إطلالة في أيّ وقت.

## أقراط Cleo Diamond Huggie من مارلي نيويورك Marli New York

تعَد أقراط الحلقات Hoops من أبرز التصاميم التي تضيف لمسة جذابة ولافتة لإطلالتك، وخاصةً الموديلات الصغيرة منها. فما رأيكِ في اختيار أقراط مرصّعة بحجر الأونيكس الأسود بتصميم الحلقة؟

نرشّح لكِ أقراط Cleo Diamond Huggie من مارلي نيويورك Marli New York المصنوعة من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، بتصميم دافئ يناسب موسم الخريف، ومرصّعة بالألماس بوزن 0.20 قيراط، وتنتهي بحجر الأونيكس الذي يضيف لمسة ساحرة للتصميم.

# الدجاج المحشي بالأرز بالفرن.. طبق شهير على السفرة العربية

يعتبر الدجاج المحشي من الأطباق الشهيرة على السفرة العربية، وهو وجبة رئيسية محببة من قبل الكبار والصغار وخاصة على سفرة العزومات، وطبخات الدجاج المحشي قليلة الدسم وتحتوي على عناصر ضرورية لصحة الجسم، وعلى نسبة معادن وبروتين عالية، ودهون قليلة. وفقا لمطبخ سيدتي.

## وقت الطهى

120 دقيقة
يكفي لـ 4 أشخاص

## المقادير

- للتتبيلة:
الخل: ملعقة كبيرة
عصير الليمون: 1 حبة (حامض)
ملح: حسب الرغبة
فلفل أسود: حسب الرغبة
الكركم: نصف ملعقة صغيرة
القرفة: نصف ملعقة صغيرة
بهارات مشكلة: نصف ملعقة صغيرة
بابريكا: نصف ملعقة صغيرة
هيل: ربع ملعقة صغيرة (مطحون)
- للحشوة:
الأرز: كوب (مغسول ومنقوع)
لحم مفروم: وقية
الزيت النباتي: ملعقة كبيرة
فلفل أسود: حسب الرغبة
ملح: حسب الرغبة
القرفة: ملعقة صغيرة
سبع بهارات: ملعقة صغيرة
مرق دجاج: حسب الحاجة
لوز: حسب الرغبة (محمص)
صنوبر: حسب الرغبة (محمص)
- الدجاج: دجاجة (كاملة مغسولة جيداً من الداخل والخارج)

## طريقة التحضير

في وعاء، اخلطي جميع مكونات التتبيلة جيداً، وتبّلي بها الدجاجة كاملة من الداخل والخارج، ثم اتركيها منقوعة بالتتبيلة لحوالي 3 ساعات.
سخني الزيت في قدر على النار، ثم أضيفي اللحم المفروم، ونكّهيه بالملح، والفلفل الأسود، والقرفة، والسبع البهارات.
قلبي المكونات حتى ينضج اللحم، ثم أضيفي الأرز وحركي قليلاً، ثم صبّي المرق وغطّي القدر، واتركيه حتى تمام نضج الأرز.

أضيفي اللوز والصنوبر المحمّص، ثم ضعي الأرز في طبق حتى يبرد.
احشي الدجاجة بالأرز، وأغلقيها جيداً.
ضعي الدجاجة في صينية فرن، ثم غلّفيها بورق الألمنيوم، وأدخليها إلى الفرن لحوالي ساعة ونصف حتى تنضج تماماً.
ضعي الدجاج المحشي في طبق التقديم، وقدميه إلى جانب السلطة أو الزبادي.

# شوربة العدس بالحامض والثوم.. وصفة صحية بفوائد عديدة

طريقة تحضير شوربة العدس الوصفة المثالية لأيام البرد الشتوية، بفوائدها العديدة للجسم وبمذاقها بالحامض والثوم، من وصفات الشوربات الصحية اللذيذة جربيها على وقدميها بجانب الخبز المحمص.

## وقت الطهى

40 دقيقة
يكفي لـ 4 أشخاص

## المقادير

- العدس الأحمر: نصف كوب
- الأرز: نصف كوب (أبيض غير مطبوخ)
- زيت الزيتون: ملعقة كبيرة
- البصل: 1 حبة (صغير ومقطع إلى مكعبات)
- الثوم: 4 فصوص (مفروم)
- الكمون: 2 ملعقة صغيرة
- الكركم: ملعقة صغيرة
- بابريكا: ملعقة صغيرة
- مرق خضار: 5 اكواب
- عصير الليمون: 1 حبة (كبير الحجم / حامض)
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة

## طريقة التحضير

في قدر كبير، سخني زيت الزيتون وقلبي البصل والثوم المفروم حتى يذبلا.
أضيفي العدس والأرز وقلبي المكونات لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.
تبلي العدس بالملح، والفلفل، والبابريكا، والكركم، والكمون.
صُبي أكواب مرق الخضار للخليط واتركيه حتى الغليان.
خففي حرارة النار، واتركي الشوربة حتى تنضج.
باستخدام بالخلاط الكهربائي، اضربي خليط شوربة العدس حتى يصبح المزيج كريمي، ثم أضيفي عصير الليمون الحامض.
قدمي الشوربة ساخنة بجانب الخبز المحمص.

# سمك السلمون مع الخضروات في الفرن.. وجبة مفضّلة للجميع

يُعتبر سمك السلمون النرويجي المخبوز بالفرن وجبة مفضّلة للجميع، ويمنحكم الوقت الكافي لإعداد المائدة، وتفريغ غسالة الأطباق أثناء طهيه في الفرن، وفقًا لـ زهرة الخليج.

## المكونات:

- 600 غرام من شرائح سمك السلمون النرويجي، المنزوع الجلد والعظم.
- حبة فلفل رومي أحمر.
- 8 حبات طماطم كرزية.
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- ملح وفلفل.
- بصلة حمراء.
- 0.5 كراث.
- جزرة.
- 0.5 حبة كوسة.
- رشة زعتر مجفف.
- رشة أوريغانو.

## طريقة التحضير:

1. يُسخن الفرن حتى 200 درجة مئوية.
2. يقطع السلمون إلى قطع.
3. يقطع البصل الأحمر إلى شرائح، ويقطع الفلفل الرومي إلى قطع، ويُقطع الكرات والجزر والكوسة.
4. يُخلّط زيت الزيتون والزعتر والأوريغانو والخضروات في وعاء، وينقل المزيج في طبق مخصص للفرن.
5. تُرش ملعقتان كبيرتان من الماء فوق الخضروات، ويغطى المزيج بسمك السلمون.
6. يتبل بالملح والفلفل، ويغطى الطبق بورق الألمنيوم.
7. يُخبز في الفرن، لمدة 35 دقيقة تقريباً.
8. يُقدّم الطبق مع الكريمة الحامضة.

**ملاحظة:** يمكن استبدال الخضروات والأعشاب حسب الرغبة. كما يمكن إضافة صلصة الفلفل الحار، أو صلصة الصويا، أو عصير الليمون، إلى السلمون؛ لإضفاء نكهة إضافية.

# 10 Kitchen Hygiene Tips You Need to for a Sparkling Clean Space

**This post will share ten essential kitchen hygiene tips to help you achieve a sparkling clean space. From effective cleaning practices to proper food storage, these tips prevent cross-contamination, reduce the risk of foodborne illnesses, and keep your kitchen pristine.**

With these simple yet effective strategies, you can enjoy a more organized and hygienic kitchen environment. Let's dive into these practical tips and transform your kitchen into a model of cleanliness and safety.

Here are the top 10 rules for good kitchen hygiene

Maintaining good kitchen hygiene ensures a safe and healthy cooking environment. Here are the top 10 rules for good kitchen hygiene that every home cook should follow: According to trishulhomecare.

**Tip 1: Establish a Cleaning Routine**

Creating a consistent cleaning routine is the foundation of kitchen hygiene. This includes daily tasks like wiping down countertops, sweeping floors, and washing dishes. Weekly chores involve cleaning the refrigerator, scrubbing the oven, and mopping floors. Establishing a routine ensures that your kitchen remains clean and organized, reducing the risk of contamination and pest infestations.

**Tip 2: Proper Food Storage**

Proper food storage is crucial for preventing spoilage and contamination. Store perishable items in the refrigerator or freezer, and keep raw meats separate from ready-to-eat foods to avoid cross-contamination. Use airtight containers to store leftovers and dry goods; always label and date them. Ensure your refrigerator is set at the correct temperature (below 40°F or 4°C) to keep food fresh and safe.

**Tip 3: Clean as You Go**

Cleaning as you go is an effective way to maintain a tidy kitchen. Instead of letting dishes and messes pile up, take a few moments to wash utensils, wipe surfaces, and tidy up as you cook. This habit makes the final cleanup easier and helps prevent bacteria from spreading in your kitchen.

**Tip 4: Disinfect Surfaces Regularly**

Regularly disinfecting kitchen surfaces is essential for preventing the spread of germs. High-touch areas like countertops, handles, and light switches should be cleaned with a disinfectant daily. After preparing raw meat or poultry, make sure to thoroughly clean and disinfect any surfaces they've touched. Using a food-safe disinfectant can help ensure your kitchen remains safe to prepare meals.

**Tip 5: Keep Your Sink and Drains Clear**

Your sink can be a breeding ground for bacteria if not properly maintained. Clean your sink and drains regularly with hot water and a disinfectant. Avoid letting food particles and grease build up by using a drain strainer and regularly cleaning it out. Periodically, you can flush your drains with baking soda and vinegar to help keep them clear and odour-free.

**Tip 6: Manage Kitchen Waste Effectively**

Effective waste management is vital for maintaining kitchen hygiene. Dispose of food scraps and other waste promptly to avoid attracting pests. Use a trash can with a lid to contain odours and prevent spills. Regularly empty and clean your trash can to prevent it from becoming a source of bacteria. Consider composting organic waste to reduce the amount of trash and benefit your garden.

**Tip 7: Maintain Clean Appliances**

Clean appliances are essential for a hygienic kitchen care. Regularly clean your oven, microwave, refrigerator, and other appliances to prevent the buildup of food residues and bacteria. Pay special attention to appliance handles and buttons, which can harbour germs. Keeping your appliances clean ensures they function properly and extend their lifespan.

To read the rest of the article go to :
www.trishulhomecare.com

# كيفية تنظيف أدوات الخبز المعدنية والتخلص من الصدأ

عندما تتعرض الأواني المعدنية للرطوبة، يمكن أن تكسوها بقع قبيحة من الصدأ. لا يعد تناول الصدأ آمناً، لذا من المهم إزالته قبل الطهي أو الخبز باستخدام أدوات المطبخ الخاصة بك، لذلك يكشف لك «مطبخ سيدتي»، عدة طرق سهلة لإزالة الصدأ من أواني الطهي المصنوعة من الحديد الزهر والفولاذ المقاوم للصدأ والأواني غير اللاصقة وغيرها من الأواني المعدنية باستخدام المكونات التي من المحتمل أن تكون موجودة بالفعل في المنزل. بعد ذلك، سنخبرك بكيفية منع تكون الصدأ من أساسه. وفقا لـ» سيدتي»

## طريقة إزالة الصدأ باستخدام صودا الخبز

**الخطوة 1:** بللي أواني الطهي، فالماء يعمل على ترطيب أواني الطهي ويمنع التصاق صودا الخبز بالوعاء أو المقلاة وتكوين عجينة. ورشي صودا الخبز على الجزء الداخلي والجوانب وأسفل أواني الطهي حيث ترين الصدأ. صودا الخبز هي منظف طبيعي خفيف الكشط يذيب الصدأ ويزيله، من الأواني غير اللاصقة، والمقالي، وأواني الطبخ، وأوراق الخبز المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ، والحديد الزهر، وغيرها من المعادن.

**الخطوة 2:** اتركي صودا الخبز لمدة 30 دقيقة، وامنحيها الوقت الكافي لاختراق الصدأ وإحداث سحر التنظيف. ما عليك سوى ضبط المؤقت لمدة 30 دقيقة وترك القدر أو المقلاة أو صينية الخبز. وللحصول على قوة تنظيف إضافية، اسكبي القليل من الخل الأبيض على صودا الخبز. سيؤدي هذا إلى تفاعل فقاعات يساعد في إذابة الصدأ.

**الخطوة 3:** خذي إسفنجة التنظيف أو قطعة من القماش وافركي بها صودا الخبز والبقع الصدئة باستخدام حركات دائرية. إذا كنت تتعاملين مع الكثير من الصدأ، فاستخدمي الضغط القوي وبعض الجهد لإزالة البقع. وبالنسبة لأواني الطهي المصنوعة من الحديد الزهر: افركيها باستخدام صوف فولاذي إذا كنت تعانين من صدأ شديد، لكن لا تستخدمي الصوف الصلب على الأواني والمقالي المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو غير اللاصقة، حيث يمكن أن يخدش المعدن ويتسبب في إتلافه. بدلاً من ذلك، استخدمي إسفنجة أو فرشاة أسنان.

أو افركي الصدأ بالبطاطس، حيث تحتوي البطاطس على حمض الأكساليك الذي يساعد في إذابة الصدأ. ما عليك سوى قطع أي بطاطس إلى نصفين وفرك الطرف المقطوع في صودا الخبز والصدأ.

**الخطوة 4:** اغسلي المقلاة بالماء والصابون ثم جففيها بمنشفة. اشطفي صودا الخبز وإذا كنت لا تزالين ترين بقعاً من الصدأ بعد شطف القدر أو المقلاة، فكرري الخطوات المذكورة أعلاه لإزالة ما تبقى من الصدأ.

بالنسبة للحديد الزهر، اشطفي المقلاة تحت الماء من دون صابون. جففيها على الموقد على نار متوسطة إلى منخفضة. ثم، اسكبي ملعقة صغيرة من الزيت النباتي في المقلاة وافركيها من الداخل والجوانب والقاع بمنشفة ورقية.

## طريقة نقع الحديد الزهر والفولاذ الكربوني في الخل

**الخطوة 1:** املئي حوضك أو وعاءً بنسب متساوية من الخل الأبيض والماء. بما يكفي لاحتواء أواني الطهي المصنوعة من الحديد الزهر أو الفولاذ الكربوني بنسبة 50% من الخل الأبيض و50% من الماء، يحتوي الخل الأبيض على حمض الأسيتيك الذي يذيب ويزيل البقع الصعبة من الصدأ على الأواني والمقالي.

**الخطوة 2:** انقعي القدر أو المقلاة في محلول الخل لمدة ساعة. مع التأكد من تغطية جميع البقع الصدئة. ثم اتركيها في المحلول لمدة ساعة على الأقل للسماح للخل بالتليين وإزالة الصدأ. وفي حالة الصدأ الشديد، اتركي القدر أو المقلاة في المحلول لمدة تصل إلى 5 ساعات.

إذا كانت لديك طبقة خفيفة من الصدأ، فما عليك سوى رش القدر أو المقلاة بمزيج من أجزاء متساوية من الخل والماء. ثم اتركي المحلول لمدة 10 دقائق.

**الخطوة 3:** ارفعي القدر أو المقلاة من محلول الخل ونظفي بقايا الصدأ، بإسفنجة أو صوف فولاذي. إذا كنت تتعاملين مع صدأ بسيط، افركي القدر أو المقلاة بإسفنجة التنظيف. إذا كانت أواني الطهي مغطاة بالصدأ، افركيها باستخدام وسادة صوف فولاذي.

**الخطوة 4:** بعد إزالة كل الصدأ من القدر أو المقلاة المصنوعة من الحديد الزهر، اغسلي أواني الطهي بالماء الدافئ. ثم جففيها بمنشفة مطبخ ثم تبليها بالزيت وضعيها على موقد متوسط إلى منخفض لإزالة كل الرطوبة.

## طريقة التخلص من الصدأ بالملح الخشن

**الخطوة 1:** صبي ملح البحر الخشن في القدر أو المقلاة الصدئة. الملح مادة كاشطة خفيفة، مما يساعد في إزالة الصدأ القاسي. يميل الملح إلى أن يكون شديد الكشط للمقالي غير اللاصقة، لذا اختاري إزالة أي صدأ باستخدام صودا الخبز بدلاً من ذلك.

**الخطوة 2:** افركي الملح والصدأ بقطعة بطاطس أو ليمونة. اقطعي البطاطس إلى نصفين وافركي الطرف المقطوع في الملح. استمري في فرك القدر أو المقلاة أو الصينية حتى يزول الصدأ. كما يعمل حمض الستريك الموجود في الليمون بشكل مشابه للخل ويساعد في إذابة الصدأ. لكن إذا بدأ الملح في التحول إلى اللون الأحمر أو البرتقالي بسبب الصدأ، فما عليك سوى التخلص منه وصب كمية جديدة من الملح في أواني الطهي الخاصة بك.

**الخطوة 3:** نظفي المقلاة بالماء والصابون، ثم جففيها بمنشفة. ضعي المقلاة تحت حوض المطبخ لشطف الملح والصدأ، ثم اغسليها جيداً بصابون الأطباق والماء الدافئ. ثم جففيها تماماً بمنشفة مطبخ نظيفة.

وبالنسبة للحديد الزهر: اشطفي القدر أو المقلاة بالماء فقط. ثم جففيه فوق الموقد على نار متوسطة إلى منخفضة.

طريقة تنظيف الحديد الزهر باستخدام الصوف الصلب

**الخطوة 1:** إذا كانت لديك طبقة خفيفة من الصدأ في القدر أو المقلاة المصنوعة من الحديد الزهر، فإن القليل من الماء الدافئ والصوف الصلب هو كل ما تحتاجه عادةً لإزالتها بسرعة. لكن لا تفركي الأواني والمقالي المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو غير اللاصقة باستخدام الصوف الفولاذي. لأنه مادة كاشطة للغاية ويمكن أن تخدش الفولاذ المقاوم للصدأ أو ترفع الطبقة غير اللاصقة على أواني الطهي غير اللاصقة.

**الخطوة 2:** اشطفي الحديد الزهر تحت الماء، ثم امسحيه بمنشفة وتبليه بالقليل من الزيت، ثم ضعيه فوق الموقد على نار متوسطة إلى منخفضة.

كيف أمنع الصدأ على الأواني والمقالي من البداية؟

نظفي الأواني والمقالي وأدوات الطهي الأخرى بعد كل استخدام، وتأكدي من إزالة بقايا الطعام والزيت من أواني الطهي قبل تخزينها. يمنع التنظيف المنتظم تراكم الأوساخ التي يمكن أن تؤدي إلى الصدأ ويطيل عمر الأواني والمقالي.

اشطفي أدوات الطهي الحديد الزهر الخاصة بك تحت الماء، واكشطي أي بقايا طعام باستخدام قطعة قماش أو إسفنجة.

تجنبي وضع الأواني والمقالي في غسالة الأطباق، حيث إن البيئة الرطبة قد تشجع على تكوّن الصدأ.

جففي الأواني والمقالي بمنشفة أو على الموقد بعد تنظيفها؛ إذ يتكون الصدأ أو أكسيد الحديد عندما يتعرض الحديد أو الفولاذ للماء. فقط جففيها بمنشفة مطبخ نظيفة، أو قومي بتسريع عملية التجفيف عن طريق تسخين أواني الطهي على حرارة متوسطة إلى منخفضة فوق الموقد. وإذا قمت بتجفيف أواني الطهي باستخدام الحرارة، اتركيها تبرد تماماً قبل تخزينها.

تبّلي أواني الطهي المعدنية بزيت الطهي. إن تتبيل أواني الطهي أو طلائها بزيت الطهي يضيف طبقة واقية تساعد في منع الرطوبة. تستفيد كل أواني الطهي المعدنية من التتبيل، وليس فقط المقالي المصنوعة من الحديد الزهر. ما عليك سوى صب 1 إلى 2 ملعقة كبيرة (15-30 مل) من الزيت النباتي أو السمن المذاب في القدر أو المقلاة. ثم افركي الزيت في قاع وجوانب وخارج أواني الطهي باستخدام منشفة ورقية.

قومي بتخزين الأواني والمقالي في مكان جاف، سواء كنت تقومين بتكديس أو تعليق الأواني والمقالي، احفظيها بعيداً عن المناطق الرطبة في مطبخك، مثل بالقرب من الحوض أو غسالة الأطباق. بل ضعيها داخل خزائن المطبخ أو تعليقها على رف حائط.

إذا قمت برص الأواني والمقالي، فضعي منشفة ورقية أو واقياً للمقالي داخل كل قطعة من أدوات الطهي لامتصاص أي رطوبة ومنع الخدوش.

# 5 ways to practice mindfulness in your daily life

**Incorporating mindfulness into your daily routine might sound challenging, but it can be pretty straightforward. Here's the thing, you don't need to set aside hours of your day. Even just a few moments of mindfulness can make a big difference. Focusing on your breath or the sensations in your body can be a great anchor to the present moment. Grounding yourself this way can be especially helpful when you're in a moment of high stress or anxiety. According to "calm".**

**1. Practice mindfulness by observing your thoughts**

Practice being aware and accepting of your thoughts. When a thought pops up, instead of reacting, just notice it. Don't judge it or try to push it away. Just observe and acknowledge it. The goal isn't to achieve any particular feeling, thought, or state. It's merely to observe what's happening in the present moment. Observation helps you become more aware of your thought patterns over time and helps you to create distance between yourself and your thoughts.

**2. Practice mindfulness by focusing intently on the task at hand**

It's common to perceive juggling several things at once as a talent. We have this idea that the more we take on, the more productive we are. But in truth, multitasking isn't healthy or effective. Single-tasking leaves us more focused, more effective, and efficient.

For example, give your full attention to the experience of eating during meals. Feel the texture, taste the flavors, and smell the aroma of your food. If your mind drifts, gently guide it back to the meal in front of you. This practice of mindful eating can transform an everyday task into a moment of joy.

**3. Practice mindfulness by breathing deeply**

Whenever you find a moment, close your eyes and breathe deeply. Focus on the sensation of the air entering and leaving your lungs. Notice with curiosity whether the inward and outward breaths are cool or warm as they enter and depart through your nose and mouth. This deep breathing exercise can help you feel grounded, especially during stressful times.

**4. Practice mindfulness with a mindful walk or mindful movement**

See if you can take 10 or 15 minutes to practice going on a mindful walk. Whether it's cold or warm, wet or dry, take a bit of time and pay attention to the world around you.

Observe the colors in the sky. Feel the air on your skin. Close your eyes and tune into the sounds around you. Whether it's the rustling of leaves, the chirping of birds, or the gentle flow of water, let nature's sounds soothe your mind. If you live in a city, listen to the hum of traffic instead. It's all a reminder that life is around you.

**5. Practice mindfulness by staying in the present**

Purposefully paying attention is what mindfulness is all about. You may notice throughout the day that your mind wanders off into distractions or thoughts of the past or future. This is what the mind does - it gets distracted – so let go of any judgment. Simply steer your thoughts gently back to the here and now.

# 6 عادات يمارسها الأشخاص الأكثر إبداعاً باستمرار

يمكن لعادات صغيرة ومستمرة أن تُحدث فرقاً حقيقياً في إبداعك، وخصوصاً إذا ترسخت مبكراً لدى الشخص.

ويشارك أنتوني د. فريدريكس، أستاذ فخري في التربية بكلية يورك في ولاية بنسلفانيا، وهو أيضاً مؤلف مدونة «كريتيف إنسيتس» في مدونة موقع «سيكولوجي توداي»، أبرز العادات التي يقوم بها المبدعون. وكتب فريدريكس أكثر من 100 كتاب غير روائي، بما في ذلك «من الفشل إلى الإثارة: القوى الخفية التي تسحق إبداعك وكيف يمكنك التغلب عليها»، وآخِر كتاب له هو «عادات الدقيقتين: عادات صغيرة، إبداع ديناميكي».

ويقول فريدريكس: «خلال مسيرتي المهنية، التي استمرت أربعة عقود، مؤلفاً لأكثر من 100 كتاب، وأستاذاً في التربية، كنتُ مدفوعاً لفهم سلوكيات الأشخاص الأكثر إبداعاً». ويَعدّ المؤلف أن الجميع قادر على التفكير الإبداعي. ودون أن ندرك ذلك، كان عدد من العادات الشائعة لدى أكثر العقول إبداعاً أشياء ربما فعلتها في طفولتك.

تزداد بعض هذه الدوافع قوة عندما تدخل سوق العمل. وفي كثير من الأحيان، يجري التخلي عنها؛ لأنها يمكن أن تُرى على أنها تافهة، لكن هذا خطأ.

عندما تُنمي هذه السمات وتُغذيها، وتجعلها جزءاً من حياتك اليومية، من الممكن أن تعزز معدل إبداعك بمرور الوقت. وفيما يلي ست عادات مشتركة بين الأشخاص المبدعين جداً:

## 1. الإخفاقات بداية للانتصارات

لا يشعر المبدعون بالارتياح للوضع الراهن. فبالنسبة لهم، الحياة الممتعة هي حياة الخيارات والفرص والبدائل، فهم نادراً ما يقبلون ما هو متوقع منهم؛ بل يبحثون، بدلاً من ذلك، عن استجابات ووجهات نظر متعددة. ويسألون أنفسهم: «ماذا لو...؟». ويَعدّ الكاتب أن المبدعين يسعدون بالخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم، والانخراط في أفكار جديدة. والأهم من ذلك أنهم لا يخافون من الفشل؛ لأنهم يرون فيه فرصة للتعلم، أو على حد تعبير رالف والدو إيمرسون: «ينجح الناس عندما يدركون أن إخفاقاتهم هي التحضير لانتصاراتهم».

## 2. أحلام اليقظة

إن أحلام اليقظة، من وجهة نظر الإبداع، أمر جيد، فهي ليست شيئاً يجب أن تحاول منعه أثناء انخراطك في المهام الفكرية، كما أن التفكير في أحلام اليقظة فرصة للسماح لقواك الإبداعية بالتطور والازدهار. ووفق المقال، الذي نشرته شبكة «سي إن بي سي»، فإن زيادة مقدار أحلام اليقظة التي تقوم بها يمكن أن تكون مفيدة إبداعياً ببساطة؛ لأنها تسمح لعقلك بالتجول بالخيال الذي لا يشكل عادةً جزءاً من روتينك العادي. وعدَّ الكاتب أن أحلام اليقظة تُوسع آفاقنا.

## 3. يقضون وقتاً في الهواء الطلق

يمكن للطبيعة أن تجعلك أكثر فضولاً ومرونة في التفكير، إذ تؤكد عالمة النفس الإدراكي، روث آن أتشلي، قيمة الطبيعة بوصفها مصدراً ومورداً للإبداع البشري. وتكتب: «الطبيعة هي المكان الذي يمكن لعقولنا أن تستريح فيه وتسترخي وتخفف من حدة الاستجابات للتهديد. لذا، لدينا موارد متبقية - لكي نكون مبدعين، وأن نكون خياليين، وأن نحل المشكلات - للسماح لنا بالانخراط بطريقة أكثر إنتاجية».

ويوفر الهواء الطلق عدداً من الأمثلة الإبداعية، التي يمكن للبشر ملاحظتها والتأثر بها. وقد يؤدي تشابك جذور الأشجار إلى مراجعة المخطط التنظيمي للشركة. قد يحفز ترتيب البط على البركة المؤلفَ على إعادة تنظيم الفصول في المخطوطة. قد يلهم لون أوراق الخريف عمل مصمم الديكور الداخلي.

## 4. متحمسون لتعلم أشياء جديدة

يقدِّر الأشخاص المبدعون التعلم مدى الحياة في مجموعة واسعة من المجالات، وغالباً في مجالات لا علاقة لها بتخصصهم، مثل المعلم الذي يأخذ دورة في الطبخ، والسباك الذي يذهب في جولة أثرية باليونان، وطبيب الأسنان الذي يقرأ كتباً عن تاريخ الصين، والمؤلف الذي يتعلم كيفية الرقص بالنقرات.

يدرك الأشخاص الأكثر إبداعاً أن التعليم الرسمي مجرد نقطة بداية، ويفحصون مجموعة متنوعة من الاحتمالات، بدلاً من مجرد البحث عن إجابة صحيحة واحدة. ونتيجة لذلك، غالباً ما يكونون قادرين على رؤية الصورة الكبرى بإحساس بالوضوح والمنظور. بالنسبة لهم، فإن الموقف الجديد هو فرصة للتعلم، وليس بالضرورة وسيلة لتحقيق غاية.

## 5. التأمل واليقظة

إن أكثر الأشخاص إبداعاً يجعلون التأمل واليقظة جزءاً منتظماً من روتينهم اليومي، إذ تشير الأبحاث، التي أجرتها جامعة إيراسموس في روتردام بهولندا، إلى أن 10 دقائق فقط من التأمل يومياً يمكن أن تزيد قدراتك الإبداعية. والمفتاح هو جعل التأمل جزءاً منتظماً من أنشطتك اليومية.

إن تخصيص وقت بانتظام للعثور على مكان هادئ للسماح لأفكارك بالتدفق يوفر عدداً من الفرص للإبداع، وإذا خطرت لك فكرة أو اثنتان أثناء الاستحمام، فستفهم قوة الأوقات الهادئة القصيرة بوصفها محفزاً للتفكير الإبداعي.

## 6. يصقلون حرفتهم كل يوم

بالنسبة للأشخاص المبدعين جداً، فإن حرفتهم ليست نشاطاً عرضياً، بل هي التزام مدى الحياة. فعندما تجعل الإبداع عادة منتظمة، فإنك تدرب عقلك على تحويل التحديات الصغيرة إلى حلول، سواء أكنت تجد طريقاً جديداً للعمل يتجاوز ازدحام حركة المرور في ساعة الذروة، أم تجرب وصفة جديدة. كل هذا تفكير مبتكر. هذا النهج يشبه الركض في ماراثون عالمي المستوى. عليك أن تركض باستمرار، وأن تكون نشطاً لشهور، وأحياناً لسنوات، قبل الحدث الكبير؛ حتى تكون قادراً على المنافسة. ومع التدريب اليومي، تزداد احتمالية عبور خط النهاية. وينطبق الشيء نفسه على الإبداع.

# 5 rules for using an eyelash curler perfectly

**When used before mascara, an eyelash curler is a game-changer for creating the illusion of longer, fuller lashes. It opens up the eyes in just seconds, offering beautifully curled lashes with minimal effort. To achieve the best results, here's what you need to know: According to Vogue.**

### The 5 rules of eyelash curler usage

1- The first and most important rule: always use the eyelash curler before applying mascara, never after. Or else, it could simply stick to the lashes and pull them off.

2- Lower your head slightly to allow more space between lashes and eyelids. Place the eyelash curler as close as possible to the root, under the base of the upper lashes, for the most natural curl possible. Press, but don't squeeze too hard. Twist the wrist upwards to amplify the curl. Hold for 5 seconds on fine lashes, and 10 seconds if lashes are denser.

3- For an even more natural effect, repeat the gesture in the middle of the lashes.

4- Apply mascara, but avoid loading on the roots: this would weigh down the fringe and break the base of the curl.

5- Clean your eyelash curler often. Remember to change the rubber pad when it starts to wear out (most eyelash curlers come with a refill).

### 5 effective eyelash curlers:

1. Shu Uemura
Widely considered the gold standard of eyelash curlers, Shu Uemura's curler has won numerous awards for its exceptional design. Its innovative "mushroom" shape fits all eye shapes, ensuring precise curling from base to tip. With a patented hinge for even pressure and an improved silicone pad, it delivers the perfect curl every time. There's also a mini version designed for ultra-precise application, allowing you to target specific areas like the outer corner to create a doe-eyed effect.
2. Dior
Dior's eyelash curler offers ergonomic comfort, designed to prevent pinching while delivering a flawless curl. Its reinforced handles provide better control for a confident grip, while the high-quality, long-lasting pads ensure an instant, defined curl with each use.
3. Laura Mercier
A wide angle, double handle for optimal pressure control, and soft silicone pads. This one by Laura Mercier is the ideal tool for panoramic lashes.
4. Rouje
The simple eyelash curler from Jeanne Damas goes straight to the point. It is the perfect tool for doe eyes in seconds.
5. L'Atelier du sourcil
Made of stainless steel and a lash-friendly silicone band, the shape of this tool perfectly follows the line of the eyelids.

# طرق فعالة لعلاج جفاف البشرة.. تعرفي إليها وحافظي على نعومة وجهك

جفاف البشرة مشكلة شائعة تؤثر على كثير من النساء، ويمكن أن يكون ناتجاً عن عدة عوامل مثل الطقس الجاف، التعرض المستمر للماء، أو استخدام منتجات تحتوي على مواد كيميائية قاسية. جفاف بشرتك لا يؤثر فقط على مظهرك، بل يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الشعور بالشد والتحسس. لذلك، من المهم اتباع طرق فعالة لعلاج هذه الحالة والحفاظ على بشرتك صحية ومرطبة.

تشمل طرق علاج جفاف البشرة مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات، بدءاً من تغيير روتين العناية بالبشرة، إلى استخدام مكونات طبيعية وغنية بالترطيب. إن استخدام المرطبات المناسبة، تناول كميات كافية من الماء، وتجنب العوامل المسببة للجفاف، يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين حالة بشرتك. سنستعرض في هذا السياق طرقاً فعالة وموثوقة لعلاج جفاف البشرة واستعادة نعومتها وحيويتها. وفقا لـ» سيدتي».

## أسباب جفاف البشرة

**جفاف البشرة يمكن أن يكون نتيجة لعدة عوامل، منها:**

العوامل البيئية: التعرض للطقس الجاف أو البارد، والرياح، وقلة الرطوبة في الهواء، يمكن أن يؤدي إلى فقدان رطوبة البشرة.

التعرض للماء: الاستحمام المتكرر أو استخدام الماء الساخن لفترات طويلة يمكن أن يجفف البشرة.

استخدام منتجات قاسية: بعض أنواع الصابون، الشامبو، أو منتجات العناية بالبشرة تحتوي على مواد كيميائية قد تؤدي إلى إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة.

نقص الترطيب: عدم شرب كميات كافية من الماء يمكن أن يؤثر على رطوبة البشرة.

التقدم في العمر: مع تقدم العمر، تقل قدرة البشرة على الاحتفاظ بالرطوبة، مما يجعلها أكثر عرضة للجفاف.

الأمراض الجلدية: حالات مثل الإكزيما أو الصدفية يمكن أن تسبب جفاف البشرة.

نقص الفيتامينات: نقص بعض الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين A وE، يمكن أن يؤثر على صحة البشرة.

الظروف الصحية: بعض الحالات الطبية مثل السكري أو مشاكل الغدة الدرقية قد تؤدي إلى جفاف البشرة.

فهم هذه الأسباب يمكن أن يساعد في اتخاذ خطوات فعالة لمعالجة جفاف البشرة والوقاية منه.

## طرق لعلاج جفاف البشرة

علاج جفاف البشرة يتطلب اتباع مجموعة من الخطوات والنصائح لتحقيق أفضل النتائج. إليك بعض الطرق الفعالة:

استخدام مرطبات فعالة: اختاري مرطباً يحتوي على مكونات مثل الغليسيرين، حمض الهيالورونيك، أو الزيوت الطبيعية مثل زيت جوز الهند أو زيت اللوز، استخدمي المرطب مباشرة بعد الاستحمام للحفاظ على الرطوبة.

شرب كميات كافية من الماء: احرصي على شرب ما يكفي من الماء يومياً لتعزيز ترطيب البشرة من الداخل.

تجنب الماء الساخن: استخدمي الماء الفاتر عند الاستحمام أو غسل الوجه، لأن الماء الساخن يمكن أن يجفف البشرة.

استخدام صابون لطيف: اختاري صابوناً أو غسول وجه خالياً من الكيماويات القاسية، ويفضل أن يكون مخصصاً للبشرة الجافة.

تجنب المنتجات القاسية: تجنبي المنتجات التي تحتوي على الكحول أو العطور، لأنها قد تلهب البشرة وتجففها.

ترطيب الهواء: استخدمي جهاز ترطيب في منزلك خلال الأوقات الجافة أو الباردة لزيادة الرطوبة في الهواء.

تناول نظام غذائي متوازن: تأكدي من تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والدهون الصحية مثل الأفوكادو، والأسماك، والمكسرات.

تطبيق الأقنعة المرطبة: استخدمي قناعاً للوجه طبيعياً مثل العسل أو الزبادي مرة أو مرتين في الأسبوع لتعزيز الترطيب.

حماية البشرة: عند الخروج في الطقس البارد أو المشمس، استخدمي واقياً من الشمس وارتدي ملابس واقية.

استشارة طبيب الجلدية: إذا كانت حالة جفاف البشرة شديدة أو مستمرة، يفضل استشارة طبيب جلدية للحصول على نصائح وعلاج مناسب.

أفضل الوصفات الطبيعية لعلاج جفاف البشرة

إليك بعض الوصفات الطبيعية الفعالة لعلاج جفاف البشرة:

## وصفة العسل وزيت جوز الهند:

المكونات: ملعقة كبيرة من العسل، ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.

الطريقة: اخلطي العسل وزيت جوز الهند جيداً، ثم طبقي الخليط على البشرة. اتركيه لمدة 20-30 دقيقة، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

## وصفة الأفوكادو:

المكونات: نصف ثمرة أفوكادو مهروسة، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

الطريقة: اخلطي الأفوكادو مع زيت الزيتون، ثم طبقيه على البشرة واتركيه لمدة 20-15 دقيقة قبل الشطف.

## وصفة الزبادي والعسل:

المكونات: ملعقتان كبيرتان من الزبادي، ملعقة كبيرة من العسل.

الطريقة: اخلطي الزبادي والعسل، ثم طبقيه على البشرة واتركيه لمدة 20 دقيقة قبل الشطف بماء دافئ.

## وصفة الخيار:

المكونات: نصف ثمرة خيار، ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند.

الطريقة: اهرسي الخيار واخلطيه مع زيت جوز الهند. ضعي الخليط على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم اغسليها بالماء.

## وصفة زيت الزيتون:

المكونات: زيت الزيتون.

الطريقة: استخدمي زيت الزيتون كمرطب طبيعي، دلكي به بشرتك بعد الاستحمام للحفاظ على الرطوبة.

# الجمال في عين الرِجال دخان

عائشة بلحاج

حاولي أن تكوني امرأةً تُحبّ أن تبدو في أفضل صورة، ولا تضعي أظافر اصطناعية، لأنّ أظافرك تتكسّر بفعل التوتّر، وضَعف نسبِ الحديد، أو أيّ خلل ستعانين منه مع زحف السّنين وتراكم القلق المهني.

أو أن لا تضعي رموشاً اصطناعية مع موضة العيون المدخّنة أو الواسعة الأحداق. رغم أنّ الحقيقة أن نظرتك في الأصل مُدخّنة، وأنّ أحداقك ضاقتْ، ليس لسبب وراثي، بل لكثرة ما ضاقتِ الحياة أمامك، وضاق خُلقكِ معها.

لا يجوز أن تكون لك أحداق واسعة، والأفق ضيّق للغاية أمامك، بل حتى إنّها لمذلّة. أين ستذهبُ الأجزاء الفارغة من عينيك؟ فتتعلّمين أن تُضيّقي نظرتَك، حفاظاً على صحّتك وعقلك، مقاومةً رغبتهم أن يحمّلوا أجفانك بشعيرات اصطناعية، تُخفي الحجم الحقيقي للأشياء عنك.
ورغم أن ما من شيء يُعجب المرأة، أو المرء، في ما حولنا، لكنّ رؤيته خير من الوقوع في حفره. أمّا رأسك، فلا يمكنه منافسة ذوات الخصلات الإضافية، مع خفّة شعراته التي قلّ إنتاجه لها للأسباب السّابقة، وغيرها كثير ممّا يطول سرده وشرحه. يكفي رأسك همّ إبقاء عقلك في مكانه، حتى لا يطير فرحه يوماً في لحظة من لحظات الحياة في مستشفى المجانين، الذي نعيش فيه في المدن الكُبرى.

لا يمكن منافسة أحدٍ على الإطلاق، لا في مظهرٍ جيّد، ولا في مظهر شاحب، ففكرةُ المنافسة هي محرّك الرأسمالية الاستهلاكية التي نتعلّق بأهدابها كالغرقى، وما نحن بغرقى، إلّا في الحاجة إلى الأشياء التي يمكن الاستغناء عن معظمها. ربّما يعود الإنسان إلى كهفه، ويكون الأمر برداً وسلاماً شرط الاحتفاظ بموادّ النظافة، كالصّابون، وإلّا صرنا قروداً قذرةً. وكم هي محرجة حقيقة أن الإنسان اخترع السّكين والنار، وبنى بيتاً، واكتشف أشياء أخرى كثيرة، قبل موادّ النظافة. رغم أن بعض البشر لم يكتشفوا الصّابون لحدّ الآن، ولا مُزيلات العرق ولا مقصّ الأظافر.
يريدون من المرأة أن تضع أشياء صناعية، ويلومونها على ذلك إذا خُدعوا فيها. مع العلم أن البلهاء فقط سيصدّقون أن إحداهن قد تجمع هذا الشعر الغزير السلس، والأظافر الطويلة والصدر العارم والخصر الدقيق الذي يضيقُ ليتّسع... من الخادع، هل الساعي خلف نموذج نمطي للجمال؟ أم المستجيبات لإغراء المحاولة؟ ... الطّامّة أن الأمر لم ينحصر عند ما نعرفه، فهم صنعوا ربلات صناعية، والرّبلة هي الجزء الدائري من الساق. يا للافتراء.. هناك معايير للرّبلات أيضاً! هل نجا جزء من الجسد من التنميط؟

أخيراً في النادي الرياضي الذي أذهب إليه، وبعد أن صارت الأجهزة الرياضية محلّ إقبال كثير من الفتيات، بعد حمّى نحت الجسم، فهجرن دروس «الأيروبيك»، وحملن الأثقال بأيديهن وأرجلهن. علّقت سيدة على جسم أخرى، وهما معاً من ذوات الأجساد غير المنحوتة: «لم ينقص وزنك، لكن مكامن الأنوثة برزت». لقد حُلّت معضلة الأنوثة يا نساء بفضل الآلات، ولم نعد بحاجة إلى إثبات أنوثتنا أمام لجان الفحص.
ماذا عن الذّكورة؟ اخترع الشبان الهوس بالبروتين لزيادة العضلات. هكذا إذاً، وجدنا مصدراً للذكورة. لكن ليتهم بالمرّة يكتشفون مصادر صناعية للرّجولة والمروءة، رغم أن اللغة العربية لم تجد لنا صفةً مُقابلةً للرجولة عن النساء، فأنّثت المروءة ومنحتها لـ«المرء»، بدل أن تجعلها جمعاً لـ«المرأة».

لا يمكن الاعتماد على اللُّغة لإنصاف المرءِ أو المرأة، ولا على مقاييس الجمال، لكنّها مرآة لما هما عليه في مجتمعهما. وسواء في مرآة اللغة، أو مرآة الجمال هناك كثير لفعله. وخداع المظهر يقع صاحبه ضحيّته قبل الآخرين، فكم تعاني اللّواتي تُقدِمن على عمليات التجميل، فتُظهر برامجُ تغيير المظهر فرحةَ هؤلاء بجمالهن المُكتشَف، لكنّها لا تسألهن: هل تتعرّفن إلى أنفسكن فيها؟
هل هناك آلات لنحت المواقف والضمائر، وتحفيز مناطق إنتاج الصدق والوفاء والعدالة، وإعادة اللغة إلى عقلها؟ إذاً ليست الملامح وحدها الخادعة، بل كثير من الأشياء، فالتّزييف لم يكتفِ بالرموش ولا بـ«الفيلر» ولا بـ«البوتوكس»، بل طاول المواقفَ، وهذا الانبطاح في التطبيع مع الكيان الصهيوني، هو عملية تغيير شامل لضمائر الإنسان. كثير من أصحاب المواقف طبّعوا، فكيف نعرف حقيقة الإنسان من شكله الخارجي؟

# Pressure on Israel crucial to Middle East peace

Dr. Dania Koleilat Khatib

**A preelection campaign video released by Donald Trump's team showed the former president at a Lebanese restaurant in Michigan. One person asked him about peace in the Middle East. Trump responded that peace would not be possible without a change of leadership in America. He added: "You have people in the Middle East who aren't doing their job. You have people in the US who aren't doing their job."**
One of the Trump campaign's commitments, as highlighted to the Arab American community in Michigan, was to end the war in Gaza. He made a firm commitment, while his defeated Democratic rival Kamala Harris only promised to do her best. However, bringing peace to the Middle East will have to involve pressuring Israel, so will Trump do that?
The only president who has previously dared to confront the Israelis was George H.W. Bush. He confronted them on the issue of settlements and it did not go well for him. Bush was challenged by Congress, which is well funded by the pro-Israel lobby. Bush had a famous quote: "There are 1,000 lobbyists up on the Hill today lobbying Congress for loan guarantees for Israel and I'm one lonely little guy down here asking Congress to delay its consideration of loan guarantees for 120 days." The "lonely little guy" lost the 1992 election despite the success of the Gulf War. This defeat was a lesson for every president that came after him. Will Trump be different? It is hard to tell. However, Trump always talks about being the man who keeps his word. His slogan in his 2020 campaign was "promises made, promises kept." He will begin his second and final term in January. He is also not committed to the Republican Party. He is an outsider. On the other hand, the Republican Party is committed to him being a Republican president. He has the Senate behind him and may well have the House of Representatives too. Hence, he has a window if he wants to take drastic action.
Trump was perhaps the most pro-Israel president in US history during his first term. He gave Israel everything it wanted. He recognized Jerusalem as its capital and moved the US Embassy there. While a resolution confirming this move was passed by Congress in 1995 with a five-year grace period, the move was repeatedly delayed by Presidents Bill Clinton, George W. Bush and Barack Obama. Trump, however, did not care about upsetting anyone and the US Embassy moved to Jerusalem in 2018.

He also recognized the occupied Golan Heights as Israeli territory, even though, according to international law, it belongs to Syria. He turned a blind eye to the expansion of settlements. His secretary of state even refused to call the settlements illegal. Having said this, Trump is not ideological. Unlike Biden, who is a committed Zionist, Trump is committed to his own interests. So, his previous pro-Israel course will not necessarily be repeated.
Jared Kushner was the favorite son-in-law last time. Now, we hear about a new favorite — Michael Boulos, the husband of Trump's other daughter, Tiffany. His father, Massad Boulos, helped Trump win Arab votes in Michigan during the recent campaign. According to an interview given to Israeli TV by Walid Phares, who is in the Trump court, he could not have won Michigan without Massad. The interviewer then asked Phares if Boulos might make Trump steer in a different direction. However, it might not be the new son-in-law that does so, but the realities on the ground.
Trump is a transactional person. In his first term, he wanted an achievement. The Palestinian issue seemed very complex. He thought he would bypass it and go directly to Arab-Israeli normalization by giving countries in the region the perks they needed to make such a concession. The US recognized Moroccan sovereignty over Western Sahara, for example.
Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu's project is clear: it is one of ethnic cleansing. He is acting as if he already has carte blanche from Trump. On the same day Trump was elected, he fired his defense secretary and replaced him with an even more radical figure, Israel Katz. Katz has already suggested the "temporary evacuation" of Palestinians in the West Bank. The Knesset last week issued a law allowing Israel to deport anyone, including citizens, with any connection to terrorism. All this is a prelude to ethnic cleansing. Can there be peace when there is another wave of ethnic cleansing?
Trump may have a terrible track record when it comes to Palestine. He even used the word "Palestinian" as a slur during his debate with Biden. And he also said that Israel is "so tiny" during one speech and asked "is there any way of getting any more?" Yet there is nothing preventing him from changing course if he really is committed to peace. After all, this will be his second term, the term in which he will create his legacy. He has ties to Israel. However, Arab Gulf states also managed to build good relations with him. Will he now listen to them and work with them on building a sustainable peace? If this is the plan, he has to pressure Israel.

# Saudi stories pique audience interest, says Bloomberg Media MD

**Stories and articles about Saudi Arabia and the region are among the most widely read by audiences, according to Bloomberg Media's managing director in the Middle East and Africa.**

Visiting the Athar Festival of Creativity in Riyadh, Amit Nayak told Arab News: "We've seen a real appetite from our global audiences for content from here."
He said that with such a large and diverse team based in the Middle East, Bloomberg Media was able to bring local insights and perspectives to provide content based on what audiences wanted.
"We remain focused on deeply understanding our Middle Eastern audience, fostering direct relationships, and delivering trusted news and insights tailored to their needs," he said.
"We work with leading entities across the region, such as Saudi Tourism Authority and Red Sea Global, using custom content across different platforms to help tell their stories to regional and global audiences."
The use of smart technology has been big part of Bloomberg's strategy for over a decade, with The Bulletin being a predominant feature on the app. Launched by Bloomberg's Media Innovation Lab in 2018, it provides single-sentence summaries of the top three stories.
"We leverage first-party subscriber data through our AI-powered Audience Accelerator platform," added Nayak. "This allows us to precisely target key demographics to inform machine learning models that predict the population of users on the site, enhancing campaign performance and building brand credibility."
In 2022, Bloomberg Media Studios opened a regional studio in Dubai and earlier this year launched "Bloomberg Horizons: Middle East & Africa," a flagship morning program.
Bloomberg News also launched the Mideast Money newsletter, which focuses on "the intersection of wealth and power, and the impact of regional sovereign investors and dealmakers in global finance."

Evolving as a commercial team that, 10 years ago, predominantly sold advertising, Nayak said that as clients became more sophisticated and keener to reach global audiences, Bloomberg Middle East was fostering internal talent to better collaborate with them.
"We were well placed because we have invested heavily in our teams on the ground here — whether that's expanding sales, building a client marketing team, or hosting events on the ground in the region," he said.

# تمديد «ميتا» لقيود الإعلانات... هل يحُدّ من «المعلومات المضلّلة»؟

أثار إعلان شركة «ميتا» تمديد فترة تقييد الإعلانات المتعلقة بالقضايا الاجتماعية أو السياسية لما بعد انتخابات الرئاسة الأميركية، من دون أن تحدّد الشركة وقتاً لنهاية هذا التمديد، تساؤلات حول مدى فاعلية القرار في الحدّ من انتشار «المعلومات المضلّلة»، يأتي ذلك بالتزامن مع رصد تجاوزات مرّرتها المنصة الأشهَر «فيسبوك» خلال الفترة السابقة برغم تقييد الإعلانات. بحسب ما نقلته صحيفة «الشرق الأوسط».
ما يُذكر أن «فيسبوك» أعانت بنهاية أكتوبر (تشرين الأول) الماضي «حظر أي إعلان يحمل رسائل توجيه سياسي أو اجتماعي من شأنه التأثير في سير الانتخابات الرئاسية الأميركية»، غير أن مراقبين قاموا برصد تجاوزات على المنصة وصفوها بـ«التضليل»، وقالوا إن «فلاتر» المحتوى على «ميتا» – التي تملك «فيسبوك» – «غير متمرّسة» بما يكفي لتمييز المحتوى الذي ينتهك إرشادات المصداقية، ما يثير شكوكاً بشأن جدوى قرار الشركة تقييد الإعلانات.

الدكتور حسن مصطفى، أستاذ التسويق الرقمي والذكاء الاصطناعي في عدد من الجامعات الإماراتية، عدّ قرار «ميتا» الأخير «محاولةً لتجاوز المخاوف المتزايدة حول استغلال الإعلانات في التأثير على الرأي العام».
وقال إن «ميتا تخشى اتهامها بنشر المعلومات غير الموثوقة بشكل واسع إبان الفترات الانتخابية وما بعدها، لا سيما وأنه سبق اتهام الشركة من قبل بوجود محتوى يؤثر على الرأي العام خلال فترات انتخابية سابقة».
وعن دور «ميتا» في الحدّ من «المعلومات المضللة»، أوضح مصطفى أنه «لا تزال المعلومات المضلّلة تحدياً قائماً برغم ما اتخذته (ميتا) من إجراءات لمكافحتها، والتقليل من انتشار الأخبار الكاذبة»، وقال عن دور الشركة في هذا الصدد: «لقد عزّزت (ميتا) التعاون مع جهات خارجية للتحقّق من صحة الأخبار، فباتت تعتمد على منظمة (فاكت تشيك/ FactCheck)، وشبكات من المؤسسات المستقلة؛ للتحقّق من الأخبار المتداوَلة عبر المنصة».
واستشهد الدكتور مصطفى ببعض التقارير الصادرة عن منظمة «هيومن رايتس ووتش»، التي أظهرت إحراز «ميتا» تقدماً في مجال الحد من «خطاب الكراهية»؛ «إذ تمكّنت خوارزميات الشركة من التعرّف على بعض الأنماط المتكرّرة للمحتوى المسيء، وحذفه تلقائياً قبل أن ينتشر»، غير أنه مع ذلك عدّ إجراءات «ميتا» غير كافية، مشيراً إلى أن «خوارزميات الذكاء الاصطناعي ما زالت محدودة القدرة على معالجة المحتوى بلغات ولهجات متنوعة، أو فهم السياقات الثقافية المعقّدة، ما يجعل من الصعوبة بمكان وضع حدود واضحة أمام تحقيق نجاح كامل في تقليص خطاب الكراهية».
هذا، وكانت المنظمة الدولية «غلوبال ويتنس» قد أعدّت تقريراً حول ما إذا كانت منصات التواصل الاجتماعي قادرةً على اكتشاف وإزالة «المعلومات المضلّلة الضارّة»، لا سيما المتعلقة بانتخابات الرئاسة الأميركية، وأشارت في نتائجها عقب الانتخابات الأميركية إلى أن أداء «فيسبوك» كان أفضل مقارنةً بمنصة مثل «تيك توك»، لكن التقرير لم ينفِ التورّط في نشر «معلومات مضلّلة» برغم القيود، كذلك ذكر التقرير أن «فيسبوك» وافَق على واحد من بين 8 إعلانات اختبرت بها المنظمة قيود المنصة للحَدّ من «المعلومات المضلّلة»، ما رأته المنظمة «تحسّناً ملحوظاً مقارنةً بأداء المنصة السابق مع أنه لا يزال غير كافٍ».
من ناحية أخرى أشار تقرير صادر عن منظمات المجتمع المدني «إيكو» و«المراقبة المدنية الهندية الدولية»، إلى أن «ميتا» سمحت بظهور إعلانات تحتوي على عبارات تحريضية ضد الأقليات على منصّتها خلال فترة الانتخابات الأميركية، كما أشارت إلى رصد «محتوى زائف» مصنوع بأدوات الذكاء الاصطناعي.
وحول هذا الأمر، علّق خالد عبد الراضي، الخبير في إدارة وتحليل بيانات «السوشيال ميديا» بمصر والمملكة العربية السعودية، على قرار «ميتا» بالقول إننا بصدد محاولات عدّها «غير جادة»، ودلّل على ذلك بأن «(ميتا) قيّدت الإعلانات قبل الانتخابات الأميركية بأسبوع واحد فقط، وهذه مدة غير كافية إذا كانت المنصة بالفعل جادّة في الحدّ من التضليل والتأثير على الرأي العام، مثلاً (إكس) كانت أكثر جدّية من خلال تقييد أي منشور موجّه قبل الانتخابات بشهر»، مشيراً إلى أنه «بالتبعية شاهدنا على منصة (فيسبوك) محتوى مضلّلاً وزائفاً طُوّر بالذكاء الاصطناعي».
وأوضح عبد الراضي أن «(ميتا) لم تفرض قيوداً على الإعلانات بشكل عام، بل على نوع واحد فقط هو الإعلانات السياسية المدفوعة، ومن ثم تركت المجال أمام التضليل والتأثير على الرأي العام»، ودلّل كذلك على قلة جدّية الشركة بقوله: «بعد الانتخابات الأميركية في 2020 واجهت (ميتا) عدة اتهامات بتوجيه الرأي العام، ما دفع الشركة لاتخاذ إجراءات جادّة، من بينها توظيف (فِرق سلامة) معنية بمراجعة النصوص؛ للتأكد من ملاءمتها مع معايير المنصة، غير أن عمل هذه الفِرق أُنهِي لاحقاً، ما يشير إلى أن ادّعاءات المنصة لم تكن جدّية».

# أطعمة صحية تساعدك على التخلص من الأعراض المرضية لنزلة البرد

ما أكثر الإصابة بنزلات البرد خلال الطقس المتقلب الذي نعايشه، فما بين الطقس الساخن إلى البارد فجأة، قد تصاب بنزلة بردية تحتاج خلالها لتناول طعام صحي يعجل بالعلاج والشفاء، ويخلصك من الأعراض المرضية لنزلة البرد، مثل العطس المتكرر، والكحة والسخونة، وكذلك آلام وأوجاع الجسم.

## أطعمة لعلاج البرد

ووفقا لتقرير نشر في موقع kaiserpermanente فإن الكثير من الطعام يمكن أن يصبح مفيدا أثناء نزلة البرد، ويمكن أن يخفف حدة الأعراض المرضية التي يعانيها المريض، ومن أبرز هذه الأطعمة التي يجب التركيز عليها:

الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د الصحي والمفيد، والمهم لتعزيز المناعة خلال النزلة البردية وكذلك تعمل هذه النوعيات من الطعام على تعزيز وظيفة الجهاز التنفسي

الحليب الصحي، وكذا عصير البرتقال، فضلا عن الأجبان بأنواعها، وكذلك الخضروات التي تحتوي على هذا الفيتامين مثل الكرنب والسبانخ الخضراء

يمكن الاهتمام بتناول الطعام الغنى بالزنك والشهير لتعزيز مناعة الجسم، وتقوية دفاعاته ضد المرض ما يعزز من سلامته وسرعة استشفائه مثل الفاصوليا بأنواعها، والمكسرات بأنواعها

كذلك الاهتمام بتناول الثوم والبصل والاهتمام بالفاكهة بأنواعها خاصة الحمضية مثل البرتقال والليمون والجريب فروت، والكيوي

يمكن للشوفان الصحي أن يدعم المناعة ويعزز من عمل الجهاز الهضمي

ويفيد أيضا الجسم خلال نزلات البرد لاحتوائه على مضادات أكسدة صحية

الزبادي الصحي بإضافات الفاكهة الصحية يعد وجبة لذيذة خلال نزلات البرد وغنى بالبروبايوتك الهام للمناعة

# أوميغا 3 وأوميغا 6 تقي من سرطان القولون والمعدة والرئة

أظهرت دراسة جديدة أجرتها جامعة جورجيا الأميركية أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6 قد تلعب دورا مهما في الوقاية من العديد من أنواع السرطان، أو تقليل الإصابة بها، بما في ذلك سرطان القولون والمعدة والرئة. بحسب وكالة الانباء القطرية «قنا».

واستندت الدراسة، التي نشرتها المجلة الدولية للسرطان، إلى بيانات من أكثر من 250 ألف شخص من المملكة المتحدة، تم تشخيص نحو 30 ألفا منهم بالسرطان.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6 في دمائهم كانت لديهم معدلات أقل للإصابة بأنواع مختلفة من السرطان.

وذكر فريق البحث أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من أحماض أوميغا 3 كانت لديهم معدلات أقل من الإصابة بسرطان القولون والمعدة والرئة، فضلا عن انخفاض معدلات الإصابة بسرطانات الجهاز الهضمي الأخرى.

وتبين أن بعض المستويات العالية لأحماض أوميغا 6 ترتبط بتقليل خطر الإصابة بحوالي 14 نوعا مختلفا من السرطان، بما في ذلك سرطان الدماغ والورم الميلانيني الخبيث، بالإضافة إلى سرطان المثانة.

ومن جانبه، قال يوتشن تشانغ المعد الرئيس للدراسة وطالب الدكتوراه في كلية الصحة العامة بجامعة جورجيا: إن فريق الدراسة لاحظ أن المستويات المرتفعة من أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 ترتبط بانخفاض معدلات الإصابة بالسرطان، وأن النتائج بينت أنه ينبغي على الأشخاص السعي لزيادة تناول هذه الأحماض الدهنية في نظامهم الغذائي.

يشار إلى أن هذه الدراسة تأتي استكمالا لأبحاث سابقة كانت قد أظهرت وجود علاقة بين مستويات الأحماض الدهنية وخطر الإصابة بالسرطان، غير أن الدراسة الجديدة تعد الأولى التي تحدد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6 تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان أو في زيادة فرص البقاء على قيد الحياة بعد التشخيص.

وتعد الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6 من الدهون الصحية الضرورية لصحة الإنسان، وتتوفر في الأسماك الدهنية والمكسرات وبعض الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا.

# دراسة تكشف عن 5 مؤشرات لهشاشة العظام

كشفت دراسة جديدة قام بها مجموعة من الأطباء، عن عدة طرق لتجنب ضعف وهشاشة العظام، والتي بدورها تؤدي إلى مضاعفات كبيرة قد تؤدي إلى الموت.

تعتبر هشاشة العظام مرضًا صامتًا، ويطلق عليه البعض اسم «القاتل الصامت». وتتسبب هشاشة العظام في ما يقرب من 9 ملايين كسر سنويًا. أي كسر هشاشة العظام كل ثلاث ثوانٍ. وفقا لوكالة سبوتنيك.

هشاشة العظام هي مرض يصيب العظام ويتميز بانخفاض كثافة العظام وقوتها، مما يؤدي إلى هشاشة العظام، ويزيد من خطر الإصابة بالكسور، وخاصة في العمود الفقري، والوركين، والمعصمين.

وترجع أسباب زيادة هشاشة العظام إلى نمط الحياة، وخاصة التدخين، وقلة النشاط البدني، وإدمان الكحول، بالإضافة إلى التقدم في السن، إلى جانب عدم الاهتمام الكافي بهذا المرض، هو السبب وراء ارتفاع معدل الإصابة بهشاشة العظام.

إن المضاعفات الأكثر خطورة لهشاشة العظام هي الكسور، والتي يمكن أن تؤدي إلى الألم المزمن، والاستشفاء، والإعاقة، والاكتئاب، وانخفاض جودة الحياة، وزيادة الوفيات. ونذكر أهم مؤشرات هشاشة العظام:

### 1.فقدان الطول، آلام الظهر

قد تؤدي الصدمات أو السقوط الطفيف إلى كسور، وخاصة في الورك أو الرسغ أو العمود الفقري. وغالبًا ما تكون هذه الأنواع من الكسور هي العلامة الأولى للمرض. إذا لاحظت أنك أصبحت أقصر، فقد يكون السبب هو كسور الضغط في العمود الفقري، وهذا أيضًا من الأعراض الشائعة لهشاشة العظام.

على الرغم من أنه من الطبيعي أن يفقد معظم الأشخاص طولهم مع تقدمهم في السن نحو 1 إلى 1½ بوصة (2.5 إلى 3.8 سم) على مدار العمر، فإن المصابين بهشاشة العظام الذين يعانون من كسور متعددة في العمود الفقري قد يفقدون 2 إلى 3 بوصات أو أكثر في إطار زمني سريع نسبيًا.

قد يؤدي الوضع المنحني، أو التغييرات الملحوظة في الوضع، إلى انحناء الظهر، مما قد يكون علامة على ضعف العمود الفقري وفقدان الكثافة.

آلام الظهر المستمرة هي مؤشر آخر، وهذا أيضًا نتيجة لكسور صغيرة أو ضغط على العمود الفقري.

### 2.نقص الكالسيوم و»فيتامين د»

لا يمكن علاج هشاشة العظام تمامًا، ولكن بعض عوامل نمط الحياة والنظام الغذائي يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة.

الكالسيوم و»فيتامين د» ضروريان لصحة العظام. يساعد الكالسيوم في الحفاظ على قوة العظام، بينما يساعد «فيتامين د» في امتصاص الكالسيوم. يجب على النساء فوق سن الخمسين والرجال فوق سن السبعين تناول ما لا يقل عن 1200 ملغرام من الكالسيوم يوميًا من الطعام، وإذا لزم الأمر المكملات الغذائية.

الطريقة السهلة للحصول على الكالسيوم هي من خلال منتجات الألبان، الحليب والزبادي ويعد الجبن من بين أغنى المصادر.

يوفر كوب واحد من الحليب نحو 300 ملغرام من الكالسيوم، وهو ربع الاحتياج اليومي. إذا كنت نباتيًا، فإن الكالسيوم موجود في العديد من الأطعمة النباتية، بما في ذلك فول الصويا والفاصوليا والبازلاء والعدس والبرتقال واللوز والخضروات الورقية.

يتم الحصول على «فيتامين د» في الغالب من المكملات الغذائية وأشعة الشمس، وهي أسهل طريقة للحصول على الجرعة الموصى بها. سينتج جسمك ما يكفي من «فيتامين د» إذا عرضت ذراعيك وساقيك ووجهك لأشعة الشمس المباشرة لمدة 10 إلى 30 دقيقة، بين الساعة 10 صباحًا و3 مساءً، مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

### 3.قلة ممارسة التمارين الرياضية

يعتبر التمرين المنتظم نشاطًا ممتازًا يمكن أن يساعد في درء هشاشة العظام. وتعتبر تمارين تحمل الوزن، مثل المشي السريع والركض والرقص، رائعة لزيادة كثافة العظام. وتساعد تمارين القوة، مثل رفع الأثقال، في تحقيق الاستقرار والمرونة.

يجب الحرص على ممارسة تمارين تحمل الوزن لمدة 30 دقيقة على الأقل أربعة أيام في الأسبوع، مع ممارسة تمارين تقوية العضلات مرتين على الأقل في الأسبوع.

وخاصة بالنسبة للنساء، اللاتي يفقدن كثافة العظام أثناء وبعد انقطاع الطمث، فإن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمر بالغ الأهمية. إن ممارسة التمارين الرياضية قبل انقطاع الطمث من شأنها أن تقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام في السنوات اللاحقة.

### 4.تناول الأطعمة الضارة

العادات السيئة كالتدخين، والإفراط في تناول الكحول، يمكن أن يضعف كثافة العظام ويزيد من خطر الإصابة بالكسور.

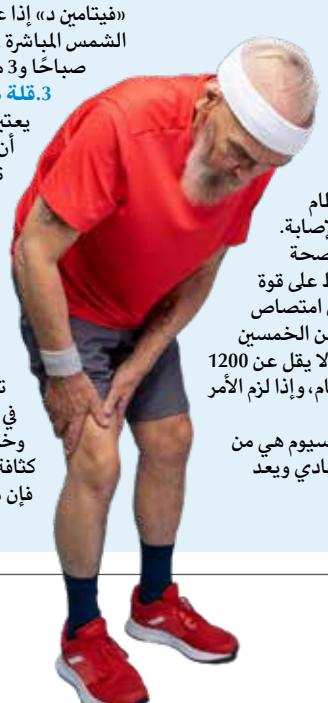
إن استراتيجيات الوقاية من السقوط وتدريب التوازن أمران حاسمان ويمكن أن يساعدا في تقليل خطر الإصابة بالكسور.

### 5.عدم إجراء الفحوصات بشكل دوري وتأخر العلاج

يجب على النساء البدء في فحص هشاشة العظام في سن 65 عامًا، في حين يجب على الرجال التفكير في الفحص إذا كان لديهم عوامل خطر لهشاشة العظام، والتي تشمل التدخين، واضطراب تعاطي الكحول، وبعض الأمراض المزمنة مثل مرض السكري، والرجال فوق سن 70 عامًا معرضون لخطر أكبر.

يمكن أن يساعد التصوير الطبي مثل فحص كثافة العظام والأشعة السينية للعمود الفقري في تأكيد هشاشة العظام، واكتشاف كسور صغيرة. هذه الاختبارات الأساسية، جنبًا إلى جنب مع العمر والتاريخ الطبي، كافية لتشخيص واضح.

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة «ساينس أليرت» العلمية، فإن التعرف على علامات التحذير المبكر وإجراء هذه التغييرات الاستباقية في نمط الحياة هي الخطوة الأولى للوقاية من المرض والحفاظ على صحة العظام.



# Gout's True Culprit: Genes, Not Just Red Meat and Wine, New Study Finds

**A major international study has found gout is a chronic illness where genetics is a major cause, rather than lifestyle choices of the sufferer.**

Led by University of Otago researchers, the genome-wide association study, published in Nature Genetics, analysed the genetic information of 2.6 million people. According to ScienceDaily.

Researchers analysed amalgamated DNA data sets from around the world. About three quarters of the data was from customers of 23andMe, Inc, a direct-to-consumer genetics and preventative health company, who consented to participate in research.

They found inherited genetics is an important part of why some people get gout and most others don't.

Senior author Professor Tony Merriman, of Otago's Department of Microbiology and Immunology, hopes the findings will remove some of the stigma around gout.

"Gout is a chronic disease with a genetic basis and is not the fault of the sufferer -- the myth that gout is caused by lifestyle or diet needs to be busted.

"This widespread myth causes shame in people with gout, making some people more likely to suffer in silence and not go and see the doctor to get a preventive drug that lowers urate in the blood and will prevent their pain.

"People need to understand that while specific dietary factors, such as eating red meat, can trigger gout attacks, the fundamental cause is high urate levels, crystals in the joints, and an immune system primed to 'attack' the crystals -- genetics plays an important role in all of these processes."

The research identified a large number of immune genes and immune pathways that provide new targets and approaches for preventing gout attacks.

Professor Merriman hopes these findings will lead to improved treatment for gout sufferers.

"We hope that, in time, better and more accessible treatments will become available with the new targets we identified," he says.

One such option could be the repurposing of a drug used to treat a range of other immune-related diseases, including rheumatoid arthritis -- tocilizumab targets a receptor for an immune signaller, interleukin-6, which the research identified as a new gene for gout.

"Gout deserves more health spend resource and greater prioritisation in the health system."

Information about gout:

- Gout is the most common form of arthritis in men; it affects about 3-4 times more men than women
- Gout attacks are caused by severe inflammation in the joints that arises from reaction to crystals of urate. These crystals form in the joints when urate levels in the body are high.
- Diet plays a very small role in high urate levels but it is well established as a trigger of gout in people with urate crystals in their joints.
- Gout can be effectively treated by drugs (such as allopurinol) which lower the urate in the blood and prevent urate crystal forming in the joints (or dissolve them if they are already there).
- Gout is a chronic disease so treatment is lifelong.

# Kia Tasman redefines the pick-up truck with purposeful design and innovative technology, delivering true practicality

**Kia Corporation has today unveiled full details of the Kia Tasman, the brand's first pickup truck. Marking the latest addition to Kia's extensive lineup, which includes sedan, SUV, commercial and PBV (Platform Beyond Vehicle) models, the Kia Tasman sets the benchmark for Kia's future pickup range.**

The Kia Tasman has been designed to push the boundaries of what's possible from a pickup and invites customers to 'Dive into a New Dimension.' With its purposeful design and cutting-edge technology, combined with class-leading convenience features and an ultra-spacious, comfortable cabin, the Tasman is poised to redefine standards in the sector, allowing drivers to explore new horizons.

Leveraging more than five decades of expertise developing special-purpose vehicles, including off-roaders, the Kia Tasman is a truly transformative pickup truck that effortlessly meets the needs of both work and leisure activities.

Progressive Pickup to Support a Broader Lifestyle

Injecting the legacy of Kia's SUV models with exceptional off-road capability, including the robust Mohave, the Kia Tasman has been comprehensively engineered to meet customers' diverse needs across all forms of terrain.

"Kia's first-ever pickup truck was created from the ground up to transform the market and respond to the growing preference for lifestyle-oriented trucks with advanced features," said Ho Sung Song, President and CEO at Kia.

"The Kia Tasman is a progressive pickup truck that follows its own path – not the competition. The Kia Tasman combines true pickup values with exceptional capability and practicality, and advanced features that defy conventional thinking. This essence is instilled in our global slogan 'Dive into a New Dimension', enabling customers to broaden their horizons. It offers world-first solutions for those seeking a lifestyle vehicle for leisure and outdoor activities while meeting the needs of small business operators, such as traders and farmers."

# سكودا تكشف عن إصدار «RS» الرياضي بعد عام من إطلاق الجيل الثاني

بعد مرور أكثر من عام على طرح «سكودا Skoda» الجيل الثاني من سيارتها الكروس اوفر SUV متوسطة الحجم «كودياك Kodiaq»، أزاحت الصانعة التشيكية ستارها عن الإصدار «RS» الرياضي لينضم إلى عائلة السيارة ذات الثلاثة صفوف من المقاعد، ويعتبر الأقوى من بين التشكيلة. بحسب موقع عالم السيارات.

## التصميم الداخلي

تتميز «كوديال RS» بتجهيزات خاصة تمنحها مظهرا مختلفا عن النسخة القياسية، ففي الواجهة تتمتع الشبكة الأمامية المضاءة بتصميم يتكون من شرائح رأسية بحجم أكبر من زي قبل، وتأتي المصدات بملامح أكثر شراسة، فيما تتميز السيارة بمصابيح أمامية LED Matrix مع رسومات جرافيك متحركة من الجوانب بعجلات 'Elias' المصنوعة من الألومنيوم وتأتي بمقاس 20 بوصة مع فرامل باللون الأحمر.

وتظهر لمسات اللون الأسود في مختلف أنحاء السيارة مثل الشبكة الأمامية والمصدات وأغطية مرايا الأبواب وأقواس العجلات، وإطارات النوافذ وعوارض السقف والدعامة D، كما تأتي الرفارف الجانبية بنفس لون الهيكل وتتخذ مظهرا أكثر حدة وشراسة.

## المقصورة الداخلية

في الداخل، تتضمن لوحة القيادة شاشة عدادات رقمية مقاس 10 بوصة، وشاشة للترفيه وعرض البيانات بحجم أكبر تعمل باللمس مقاس 13 بوصة، وعجلة قيادة مزينة بشعار RS، وتتميز المقصورة بفرش داخلي ثنائي اللون من الأسود والأحمر مما يضفي يلمسة من الروح الرياضية للسيارة، فيما تحصل الفئة الأعلى على مقاعد من الجلد بالإضافة إلى خاصية التهوية.

تتضمن التجهيزات الأخرى: إمكانية تعديل المقاعد كهربائيا مع مساند رأس مدمجة، دواسات من الفولاذ المقاوم للصدأ.

## منظومة القوة

تعتمد «سكودا كودياك RS» على نفس المحرك القياسي «EA888» رباعي الأسطوانات سعة 2 لتر ويتصل بشاحن تيربو وهو أيضا نفس محرك «فولكس فاجن تيجوان R-Line» الأعلى في التشكيلة، ويتصل هذا المحرك بناقل حركة أوتوماتيك مزدوج القابض بسبع سرعات، وفي الإصدار الرياضي من «كودياك» فإن هذا المحرك قادرا على توليد قوة 265 حصانًا وعزم دوران 400 نيوتن متر مما يعني أنه أكثر قوة بمقدار 60 حصان و80 نيوتن متر من النسخة العادية، ويتصل هذا المحرك بنظام الدفع الكلي للعجلات بشكل قياسي.

ووفقا للصانعة التشيكية فإن الإصدار الرياضي من السيارة العائلية ذات السبعة مقاعد يمكنه الانطلاق من الثبات إلى سرعة 100 كم في 6.3 ثانية، قبل الوصول إلى السرعة القصوى التي تبلغ 231 كيلومتر / الساعة.

كما تحصل «RS» على قوة فرامل إضافية من خلال أقراص فرامل أكثر قوة مثبتة على المحور الأمامي وقد تم تجهيز نظام التعليق التكيفي بنظام Dynamic Chassis Control Plus من فولكس فاجن بشكل قياسي، والذي يوفر 15 إعدادًا للقيادة وتعديلًا نشطًا للفرامل.

# جديد سيارات فيراري وأودي وبي إم دبليو

أطلقت فيراري سيارة رائدة جديدة باسم F80. وكما كان الحال مع «لافيراري» قبل عشرة أعوام وما سبقها من سيارات رائدة تحمل شعار الحصان الجامح، تأمل هذه السيارة في إعادة كتابة تاريخ السيارات الخارقة. ومن المقرر أن يبدأ إنتاجها نهاية عام 2025 وسيستمر حتى 2027. بحسب موقع العربي الجديد.

وتتميز فيراري هذه بمنظومة هجينة تتألف من محرك ست أسطوانات سعة 3.0 ليترات يولد وحده قوة 900 حصان أي بزيادة قدرها 255 حصاناً عن قوة المحرك المشتق منه أي محرك 296 جي تي بي بدون أي زيادة في وزن المحرك، وثلاث محركات كهربائية، واحد في الخلف واثنان على المحور الأمامي لإجمالي قوة فيراري تبلغ 1200 حصان، بما يجعل F80 أقوى سيارة فيراري على الإطلاق.

## سيارات أودي كيو 6 سبورت باك 2025

كشفت أودي عن مواصفات سيارة كيو 6 سبورت باك إي ترون التي تباع بنظام الدفع الرباعي وحزمة البطارية الأكبر. وبالمقارنة بسيارة الدفع الرباعي الكهربائية ذات الشكل التقليدي، تم خفض خط سقف Sportback بنحو 1.5 بوصة.

وتبلغ قوة السيارة 483 حصاناً لتتسارع من صفر إلى 100 كيلومتر في الساعة خلال 4.3 ثوان فقط. وإذا اختار العميل Q6 Sportback E-Tron مع نظام كواترو، فإنه يحصل على قوة 382 حصاناً مقابل تسارع خلال 5.9 ثوان، حسبما أوردت موتور1 نقلاً عن أودي. وبعد ظهورها الأول في معرض باريس للسيارات 2024، ستطرح Audi Q6 E-Tron Sportback للبيع في أوروبا قرب نهاية هذا العام الجاري أو مطلع سنة 2025.

## سيارات بي أم دبليو غران كوبيه 2025

وصل الجيل الثاني من BMW 2 Series Gran Coupe لعام 2025. وظهرت السيارة في الأصل كبديل بأربعة أبواب لسلسلة 2 القياسية، على منصة الدفع بالعجلات الأمامية، وتتميز السيارة السيدان المحدثة التي ظهرت لأول مرة قبل أيام بتصميم خارجي محدث، ومقصورة مجددة بأحدث التقنيات، ومجموعات نقل حركة معدلة تنتج المزيد من القوة الحصانية.

ويستمر محرك رباعي الأسطوانات سعة 2.0 لتر بشاحن توربيني في تشغيل السيارة التي تتميز بهندسة احتراق معدلة ونظام حقن مزدوج والمزيد. وينتج المحرك241 حصاناً في الفئة 228 مقابل 312 حصاناً في الفئة 235. وبحسب بيان صادر عن الشركة، ستبدأ بي إم دبليو في بناء الجيل الثاني من الفئة غران كوبيه 2 في وقت لاحق من هذا العام.

# كاديلاك LYRIQ-V 2026: سيارة دفع رباعي كهربائية تتخطى حدود الأداء

تنطلق كاديلاك LYRIQ في رحلة عالية الأداء مع سيارة LYRIQ-V 2026، والتي، باعتبارها أول سيارة رياضية متعددة الاستخدامات (SUV) كهربائية في سلسلة V، ستجمع بين الفخامة والقوة التي لا هوادة فيها. ولكن كيف سيكون أداؤها في عالم سيارات الدفع الرباعي الكهربائية. بحسب ما نقل موقع citymagazine. كاديلاك، وهي علامة تجارية لها أكثر من قرن من التقاليد، لا تقف مكتوفة الأيدي في مهمتها المتمثلة في أخذ زمام المبادرة في سوق السيارات الفاخرة. على مدى عشرين عامًا، كانت سلسلة V ترمز إلى القوة والأداء المتفوق، بدءًا من CTS-V الأسطورية، والآن تدخل النسخة الكهربائية من LYRIQ-V البوابات الكبرى لطراز عام 2026، حيث تجمع كاديلاك بين السلسلة V و محرك كهربائي لأول مرة في تاريخه، يرسي معالم جديدة تمامًا في عالم السيارات. وسيتوفر طراز LYRIQ-V الجديد في أسواق أمريكا الشمالية وأوروبا وأستراليا، حيث سيبث حياة جديدة في قطاع سيارات الدفع الرباعي الرياضية الكهربائية.

ليريك-V وستعتمد على منصة Ultium المبتكرة من جنرال موتورز، والتي تم تصميمها خصيصًا للسيارات الكهربائية عالية الأداء. على الرغم من أن الأرقام الدقيقة للقوة ليست معروفة بعد، إلا أن ممثلي كاديلاك يعدون بأن LYRIQ-V ستكون قادرة على التنافس مع سيارات الدفع الرباعي التقليدية التي تعمل بالبنزين. وتشير التقديرات إلى أنها ستوفر محرك ثنائي القابض بقوة 500 حصان (373 كيلوواط) وأكثر من 600 نيوتن متر من عزم الدوران، مما يمنحها تسارعًا رائعًا وقيادة ديناميكية. يقال أيضًا أن المدى تنافسي، حيث يقال إن منصة Ultium تسمح بما يصل إلى 300 ميل بشحنة واحدة، وهو شيء لم نشهده من قبل في سلسلة V-Series من كاديلاك. لكي من ليريك-V ومن أجل تحقيق أقصى قدر من الأداء، ضمن المهندسون وجود تآزر مثالي بين التكنولوجيا والأداء، والذي يتضمن الإعدادات التكيفية للهيكل وأنظمة القيادة التي سيتمكن السائقون من التكيف مع

احتياجاتهم. وبهذا، تستهدف كاديلاك المستخدمين الذين لا يبحثون عن الراحة والرفاهية فحسب، بل يريدون متعة رياضية حقيقية في قيادة خالية من الانبعاثات.

يعكس تصميم LYRIQ-V جمالية مستقبلية متقدمة مع صورة ظلية حادة ولكن مصقولة، مع تفاصيل مثل الشبكة المضيئة والخطوط الديناميكية الهوائية المصممة لتقليل السحب وزيادة الكفاءة. ستوفر المقصورة الداخلية مزيج كاديلاك المميز من الراحة والتكنولوجيا، بما في ذلك شاشة LED ضخمة مقاس 33 بوصة ونظام ترفيه AKG متطور مكون من 19 مكبر صوت لتجربة صوتية متميزة. مع طراز LYRIQ-V، تدخل كاديلاك فئة سيارات الدفع الرباعي الكهربائية عالية الأداء، حيث ستتاح لها الفرصة للتنافس مع موديلات مثل Tesla Model X وMercedes EQS SUV. عند طرحها في الأسواق عام 2026، ستكون LYRIQ-V أول سيارة رياضية متعددة الاستخدامات (SUV) كهربائية في سلسلة V تثبت أن كاديلاك لا تزال

تعرف كيفية إنشاء سيارة تجمع بين الفخامة والأداء والاستدامة في سيارة واحدة.

من المتوقع أن يصل LYRIQ-V إلى الأسواق في ربيع عام 2025، وعلى الرغم من أنه لم يتم تأكيده بعد، إلا أن السعر سيكون أعلى قليلاً من LYRIQ القياسي، والذي يتم بيعه حاليًا من 57195 دولارًا فصاعدًا. تضفي LYRIQ-V نسمة من الهواء المنعش على عالم السيارات الكهربائية الرياضية وتضمن بقاء كاديلاك في طليعة صناعة السيارات.

خاتمة: لن تكون كاديلاك LYRIQ-V مجرد سيارة دفع رباعي كهربائية مرموقة فحسب، بل ستكون رمزًا لمستقبل المركبات عالية الأداء عديمة الانبعاثات. يمكن لعشاق السيارات، وخاصة أولئك الذين يحبون علامة كاديلاك التجارية، أن يتوقعوا أن تعيد LYRIQ-V تعريف الأداء في قطاع السيارات الكهربائية لأنها تضع معيارًا جديدًا للفخامة والسرعة.

# مرسيدس X Moncler تتحد: إصدار جديد محدود من 20 سيارة حصرية

تعاونت شركتا مرسيدس بنز ومونكلير مرة أخرى مع مصمم الأزياء الياباني NIGO لإنشاء إصدار محدود من 20 سيارة G-Wagon حصرية فقط - سيارة Mercedes X Moncler NIGO G-wagon، المستوحاة من الماضي ولكنها تركز على المستقبل. سيجذب التصميم الخارجي باللونين الأخضر والفضي مع تفاصيل Moncler الرقيقة والتصميم الأيقوني من التسعينيات قلوب محبي الموضة والسيارات، حسب سيتي ماجازين.

يبدو أحيانًا أن السيارات والأزياء عالمان لا يوجد بينهما سوى القليل من القواسم المشتركة. ولكن عندما تتحد مرسيدس-بنز ومونكلير، يتغير كل شيء. إن تعاونهم الأخير مذهل حقًا – الإصدار المحدود من G-Wagon – مرسيدس X Moncler NIGO G-wagon مستوحاة من مشروع صممه NIGO، مصمم الأزياء الياباني والمدير الإبداعي لشركة Kenzo.

العودة إلى المستقبل: الماضي الثاني المستقبل تم الكشف عن سيارة «G-Class Past II Future» الفاخرة في حدث «The City of Genius» في شنغهاي وأسرت الجماهير تمامًا. يحيي هذا المشروع الفريد روح التسعينيات من خلال جمالية Moncler الرقيقة المميزة ولمسة عصرية تضيفها NIGO إلى السيارة. يأتي الإلهام من سيارة الفئة-G الأسطورية المكشوفة من

التسعينيات، مما يعني أنك ستتمكن من الاستمتاع بسقف قابل للطي ومعدات قديمة وتصميم داخلي حضري جديد كليًا.

مزيج من التصميم والأداء على الرغم من أن السيارة موجهة بصريًا نحو الماضي، إلا أنها تخفي أحدث التقنيات تحت غطاء المحرك. وسيعتمد الإصدار المحدود على الطرازين الحديثين G 450d وG 550، ولكل منهما محركات قوية خاصة بهم. سيحتوي الطراز G 450d على محرك توربيني سعة 3.0 لتر بقوة 367 حصانًا (274 كيلووات)، بينما سيوفر الطراز G 550 المزيد من القوة والرفاهية. وبالإضافة إلى التفاصيل القديمة، مثل العجلات الخاصة ونظام الألوان الفضي والأخضر المميز، ستجد أيضًا تفاصيل أزياء مونكلير، مثل الطبقة الخارجية «الرقيقة»، التي تمنح السيارة ذلك المظهر المميز من مدرج مونكلير.

إصدار محدود من سيارة Mercedes X Moncler NIGO G-wagon ذات قيمة قابلة للتحصيل إذا كنت تستعد للشراء، فأسرع، فلن يتم تصنيع سوى عدد قليل منها 20 من هذه المركبات المرموقة، والتي ستكون متاحة في أبريل 2025. ولا شك أن هذه السلسلة المحدودة، التي تجمع بين عوالم آخر صيحات الموضة ومكانة السيارات، ستمضي بسرعة. إنها متعة

حقيقية لهواة الجمع وستصبح بالتأكيد رمزًا كلاسيكيًا لعشاق سيارات الدفع الرباعي الفاخرة.

خاتمة ابتكرت مرسيدس-بنز ومونكلير شيئًا مميزًا حقًا مع سيارة G-Wagon "Past II Future». هذا المشروع لا يحتفل بالماضي فحسب، بل يفسره بطريقة جديدة تمامًا للمشتري الحديث. توقع الفخامة والتفرد والكمال الجمالي الذي يجمع بين أفضل ما في العالمين. بالطبع، جهز نفسك للسعر المذهل، والذي سيكون متاحًا فقط لأولئك الذين يستطيعون شراء العناصر الخاصة بهواة الجمع بمثل هذا الإصدار المحدود.

# 5 أعشاب مضادة للالتهابات تساعد بعلاج الجلد

لطالما كانت الأعشاب جزءًا من العلاجات لآلاف السنين وحتى الآن. وغالبًا ما تستخدم الأعشاب لإدارة المشكلات الصحية؛ فالالتهاب هو أحد المشاكل الشائعة التي يمكن أن تؤثر على صحتك العامة. إذ يؤدي التهاب الجلد إلى الإصابة بالعدوى وحب الشباب والأكزيما والصدفية والوردية وما إلى ذلك. ويمكن التعامل مع هذه المشكلات باستخدام بعض الأعشاب، وذلك حسبما نشر موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص. ومن هذه الاعشاب التي تتمتع بمضادات الالتهاب:

## 1- الصبار

أصبح جل الصبار جزءًا لا يتجزأ من معظم أنظمة العناية بالبشرة لدينا بدءا من استخدام جل الصبار الطازج على الوجه إلى شراء منتجات العناية بالبشرة القائمة على الصبار. لكن هل تعلم أن هذه العشبة لها أيضًا خصائص مضادة للالتهابات؟ فوفقًا لدراسة «NCBI» (المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية) يمكن أن يؤدي استخدام هلام الصبار إلى تهدئة الالتهاب وتهدئة الجلد وتعزيز التئامه.

ويمكن للأشخاص الذين يعانون من الصدفية أو الأكزيما استخدام هلام الصبار الطبيعي لتقليل الالتهاب والجفاف والحكة والأعراض الأخرى. فإذا كنت تعاني من مشاكل شديدة من حب الشباب وظهور حب الشباب فيمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل جلدية مزمنة أخرى. لذا يمكن أن يساعد استخدام هلام الصبار في إدارة الالتهاب ومنع مشاكل الجلد المماثلة.

## 2 - الكركم

الكركم هو العنصر الأساسي المضاد للالتهابات بسبب وجود الكركمين فيه. إذ يعتبر كل من جذر الكركم ومسحوقه من العوامل القوية للتحكم في الالتهاب. ويمكن للاستخدام الفموي والموضعي للكركم أن يقاوم الالتهاب ويخفف من المشكلات ذات الصلة. وهذا يشمل تقليل التورم على الجلد والسيطرة على العدوى والتئام الجروح وتخفيف الأكزيما والصدفية والحد من تفجر حب الشباب. وتظهر الدراسات أن الكركم يمكن أن يزيد أيضًا من إنتاج الكولاجين للحصول على

بشرة ناعمة وصافية.

## 3 - جذر عرق السوس

يمتلك جذر عرق السوس فوائد طبية استثنائية. ويستخدم على نطاق واسع في علاج السعال والتهابات الحلق. ويُعتقد أن عرق السوس يقلل الالتهاب ويوفر راحة فورية. ولكن ليس هذا فقط؛ فهو فعال أيضًا في التعامل مع التهاب الجلد. يمكنك المساعدة في علاج حب الشباب الشديد وحب الشباب الهرموني والأكزيما والصدفية وما إلى ذلك باستخدامه على الوجه.
ووفقًا لدراسة نشرت في «NCBI» قلل عرق السوس بشكل فعال من تهيج الجلد والالتهاب في الأكزيما.

## 4 - البابونج

لا بد أنك سمعت بشاي البابونج لتأثيراته المريحة. لقد وجد أن أزهار البابونج تحتوي على العديد من المركبات الميكروبية ومضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة. حيث تساعد في تقليل التهاب الجلد، مما يزيد من الشفاء ويحسن نسيج الجلد. فزهور البابونج هي الأفضل للسيطرة على التهاب الجلد. وعند تطبيقها موضعيًا يمكن لزهور البابونج أيضًا علاج أعراض الأكزيما بشكل فعال. ويمكن أن يتحكم هذا أيضًا في التجاعيد والخطوط الدقيقة والتصبغ.

## 5 - زيت الآذريون

هذا الزيت مشتق من أزهار القطيفة الصفراء الزاهية. وهو زيت مركز غني بخصائصه المضادة للالتهابات والميكروبات التي تسمح بتجديد شباب البشرة واستعادة مشاكلها. تحتوي أزهار القطيفة على كميات عالية من الكاروتينات والفلافونويد وكلاهما من مضادات الأكسدة. وبالتالي فإن تطبيقه يمكن أن يقاوم الالتهابات ومشاكل الجلد المعنية. كما يمكن أن يؤدي الاستخدام المنتظم لزيت الآذريون على الجلد إلى التحكم بانتشار حب الشباب والالتهابات.

جدير بالتنويه أن أنواع البشرة تختلف باختلاف الأشخاص، فليس كل شيء يناسب الجميع؛ فإذا كنت تعاني من مشكلة جلدية مزمنة يجب عليك استشارة طبيب الأمراض الجلدية قبل استخدام أو وضع أي شيء على بشرتك. وعلى الرغم من أن هذه الأعشاب مدعومة بالعلم فقد لا تكون مناسبة للجميع.

**استشر الطبيب قبل الاستعمال**

# 5 استخدامات مذهلة لعشبة الريحان لتحسين الصحة العامة وتعزيز المناعة

يتمتع نبات الريحان العشبي أو الحبق ذو الرائحة العطرة المميزة بالعديد من الخصائص التي تساعد في تحسين الصحة العامة، وتعزيز المناعة، وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

وذكر تقرير صحي الفوائد الصحية المذهلة لهذا النبات الذي يسمى بالعشبة الملكية، والذي له خصائص طبية ودينية وروحية في العديد من أنحاء العالم. بحسب وكالة سبوتنيك.

ووفقاً للتقرير، يسهم الريحان في حماية الأعضاء والأنسجة الحيوية، وله دور في تخفيف الضغط الجسدي والنفسي الناجم عن المجهود البدني.

كما يحمي الجسم عند التعرض لنزلات البرد والأمراض الالتهابية فهو مخفض للحرارة وغني بمضادات الأكسدة، وقادر على مكافحة الجراثيم والفيروسات، يساعد على تحسين الهضم، ويحارب السرطان ويحمي الكبد والأوعية الدموية، وله فوائد مثل تحسين الوظيفة الإدراكية تنشيط الذاكرة.

وذكر التقرير بعض الاستخدامات الضرورية لنبات الريحان والتي من شأنها تحسين المناعة والبقاء في صحة جيدة:

مطهر طبيعي لليدين: يستخدم الريحان بشكل واسع كمطهر طبيعي لليدين بسبب طبيعته المضادة للميكروبات والجراثيم، ويستخدم أيضاً ماء الريحان لغسل الفم وتطهيره للسبب نفسه.

مضغ أوراق الريحان: يمكن أيضاً مضغ أوراق الريحان الطازجة مباشرةً للاستفادة من العديد من الفوائد الصحية التي يقدمها، كثير من الناس يمضغون نحو 10-5 أوراق من الريحان كطقوس صباحية للتخلص من رائحة الفم الكريهة والقضاء على السموم الطبيعية.

شاي الريحان: أحد أكثر العلاجات المنزلية شيوعاً لنزلات البرد أو التهاب الحلق هو شاي الريحان، فهو يساعد على تقوية الجهاز التنفسي وتخفيف الالتهاب كما يساعد في تخفيف السعال الجاف.

يسهم في تعزيز المناعة: يتميز الريحان بتركيبة فريدة مصنوعة من مكونات مختلفة لها قدرتها في بناء مناعة قوية للجسم ضد الفيروسات ومسببات الأمراض، فقد تم وصفه من قبل الأطباء بأنه واحد من أفضل العلاجات المنزلية لتعزيز المناعة.

يعالج مشاكل البشرة والشعر: تسهم الطبيعة المضادة للميكروبات في الريحان في اعتباره مكوناً مثالياً لعلاج مشاكل الشعر البشرة، فيمكنه أن يعالج حب الشباب وتقليل الاحمرار، ويساعد في علاج الالتهابات الفطرية وقشرة الرأس وغيرها من الأمراض.

# What Games Can Help Children Improve Focus and Concentration?

**Sometimes, children struggle to focus and concentrate, especially when it comes to studying. However, persistent difficulty waking up may indicate underlying health issues.**

Youngsters who frequently get distracted may face challenges in focusing and concentrating. To enhance your child's focus and concentration, consider introducing engaging and enjoyable games.

Various games to improve children's focus and concentration

You can help improve your child's focus and concentration through fun activities such as playing. Here are some games that experts recommend: According to Ai Care.

Finding objects

Games like finding hidden objects or spotting differences between two pictures can enhance your child's hand-eye coordination and concentration. These games are also effective in reducing stress.

Puzzles

Puzzles are excellent for enhancing focus, concentration, hand-eye coordination, and fine motor skills in children. Kids aged 3–8 are highly engaged in puzzle play, with the option to adjust difficulty levels based on their age.

In addition to puzzles, block-building games like Jenga are effective for developing children's focus, concentration, and patience. These games also promote carefulness and further refine their fine motor skills.

Song-based acivities

Song-based activities like "Head, Shoulders, Knees, and Toes" encourage children to listen carefully and follow instructions. Engaging in these games can enhance children's focus, auditory concentration, and hand-eye coordination.

Other factors contributing to children's challenges with focus and concentration

There are various factors that can contribute to children experiencing difficulty with focus and concentration, including:

Anxiety: Children may experience anxiety due to various reasons, such as parental separation, academic challenges, or bullying, which can impact their ability to focus and concentrate

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD): Untreated OCD can interfere with a child's focus and concentration

Stress or Trauma: Events like witnessing accidents, experiencing abuse or domestic violence, or going through natural disasters can affect children's focus and concentration. They often require support and assistance after such traumatic experiences

Learning Disorders: Conditions like dyslexia can hinder children's ability to focus and concentrate if not addressed

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder): This disorder can affect a child's attention span, ability to remain seated, and self-control, impacting their focus and concentration

It's beneficial to engage in games that enhance your child's focus and concentration. Monitoring their progress in these areas is important. However, be vigilant for any other concerning signs that may affect their focus and concentration. If you notice such signs, promptly seek a thorough evaluation from a specialist to identify the underlying cause.

If you need medical advice or consultation, you can either visit a doctor or make use of the consultation features that are available in the Ai Care application by downloading the Ai Care application from the App Store or Play Store.

# أنشطة فنية تساعد على زيادة الإبداع لدى طفلك

**لمياء جمال**

يلعب الآباء دوراً لايمكن إغفاله في زيادة إبداع أطفالهم، فكل طفل لديه القدرة على ممارسة العديد من الأنشطة الإبداعية لأن لديه شعوراً كبيراً بالفضول، في هذه المرحلة وعلى الجانب الآخر يجب الانتباه إلى أن الفنون التشجيعية تعد من أفضل الوسائل لتعزيز الإبداع والابتكار والتعبير لدى الأطفال، فهي تساعدهم على تطوير مهاراتهم الإبداعية والفنية، وتعزز قدرتهم على التعبير عن أنفسهم بطريقة ممتعة وتشجيع على حل المشكلات، وفيما يلي وفقاً لموقع «raisingchildren» بعض الأنشطة الفنية يمكن أن تساعد في زيادة الإبداع لدى الأطفال.

## الاستماع للموسيقى

يمكن أن يؤدي تشغيل الموسيقى إلى زيادة عدد الخلايا العصبية والنشاط بين نصفي الدماغ، فيعمل الدماغ بشكل أسرع وأكثر فعالية وإبداعاً، كما تساعد الموسيقى على منح الطفل القدرة على التعبير عن طريق عزف المقطوعات الموسيقية، كما أنها تجعل الأطفال أكثر اجتماعية واستعداداً أيضاً للمشاركة والتواصل مع أقرانهم.

كما أن الموسيقى مفيدة لتطوير مناطق دماغ الطفل المرتبطة باللغة والرياضيات والمنطق والمهارات البصرية لذلك، يمكن استخدام الموسيقى لتعليم الأطفال أشياءً جديدة.

ويجب الانتباه أنه عندما يحب طفلك الثرثرة، فإن تعليمه أشياء صغيرة مثل الغناء، يعد نشاطاً ممتعاً وفي الوقت نفسه يساعده على معرفة العديد من المفاهيم أو المفردات الجديدة، وكيفية نطقها.

## الرسم والإبداع

يعد لدى العديد من الأطفال الكثير من الهوايات والمواهب والأنشطة التي تملأ أوقات فراغهم، ومن أهمها الرسم فيمكن أن يزيد الرسم من إبداع الأطفال، فهو وسيلة لزيادة خيالهم وقدرتهم على التبتكار، كما أنه له تأثير إيجابي على نمو الجزء الأيمن من دماغ الطفل المرتبط بالإبداع.

يمكن للرسم أيضاً أن يزيد بشكل فعال من قوة تركيز الأطفال ويعزز من قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم من خلال رسوماتهم، إضافة إلى أنه سيساعد طفلك على الاسترخاء وذلك لتأثيره على صحته النفسية، وتقليله من مستويات هرمونات التوتر بالجسم، مثل الكروتيزول والأدرينالين.

العزف على الآلات الموسيقية

يمكن لغناء الأغاني والعزف على الآلات الموسيقية تعزيز إبداع طفلك بسهولة وتحفيز قدراته لذا، شجعي طفلك الصغير على تشغيل الموسيقى وغناء الأغاني، فيمكن للغناء أيضاً تنمية المهارات اللغوية لطفلك وتعليمه العديد من المفردات الجديدة وكيفية نطقها، ويمكن أن يكون الغناء أيضاً وسيلة لتنظيم العواطف لأن نغمات الأغنية وكلماتها التي يتم غناؤها تخلق جواً لطيفاً وسيتم نقل مشاعر الأطفال بشكل أكثر فعالية.

## الفنون المسرحية

فن المسرح هو فن تصور الخيال وتصوير حدث ما، سواء كان حقيقياً أو غير واقعي، ويمكن أن تكون فنون المسرح مزيجاً من الموسيقى وفنون الحركية، فمن خلال الفنون المسرحية يمكن منح الأطفال الفرصة لصقل قدراتهم الإبداعية وتعليمهم مهارات التفكير، وذلك لأن فنون المسرح تعلم الأطفال التفاعل اللفظي وغير اللفظي وكيفية نقل المشاعر والرسائل بشكل واضح وفعال، مما يحسن مهارات الاتصال لديهم.

على الجانب الآخر يساعد الأداء على المسرح في تعليم الأطفال التغلب على العصبية وزيادة ثقتهم بأنفسهم، مما يساعدهم على أن يكونوا قادرين على التحدث أمام الآخرين بثقة أكبر في جميع جوانب الحياة.

## فنون الرقص

تساعد فنون الرقص التقليدي والفلكلوري في التعرف إلى ثقافات بعض الشعوب، ويعد للرقص أيضاً فوائد عديدة للأطفال، فهو يساعدهم على تحسين مهارات التفكير لأداء حركات الرقص الصعبة والتي ستجعلهم يحاولون التفكير في كيفية القيام بها.

سوف يحفز الرقص أيضاً الإبداع لأنه يتعين على الأطفال التعبير عن أنفسهم من خلال تعبيرات الوجه وحركات الجسم.

## التصوير الفوتوغرافي

لا يقتصر التصوير الفوتوغرافي على البالغين فقط، بل يمكن تعليمه للأطفال أيضاً ولايحتاج هذا النوع من التصوير استخدام كاميرا باهظة الثمن، يمكنك البدء باستخدام هاتف ذكي أو جهاز لوحي.

أما عن فوائد التصوير الفوتوغرافي لتعزيز إبداع طفلك فهو يساعدهم على تعزيز مهارات التخطيط لأنهم سيكونون مستعدين لالتقاط لحظات محددة باستخدام كاميراتهم، ويمكنك تكليف طفلك ببعض مهام التصوير كتصوير الزهور والكتب وأنشطة التعلم وغيرها.

على الجانب الآخر يعزز التصوير الفوتوغرافي مهارة الامتنان لدى طفلك والتركيز على الأشياء التي ترتبط بحياتهم اليومية والتقاطها، وذلك لأن التصوير الفوتوغرافي يحافظ على المشاعر والذكريات التي شعر بها الأطفال لحظة التقاطهم الصور.

# New Research Reveals That Bilingualism Makes the Brain More Efficient

**A study shows that bilingualism strengthens brain connectivity, especially when the second language is learned early. Researchers found increased whole-brain communication, particularly between the cerebellum and left frontal cortex, suggesting that early language learning enhances neuroplasticity and cognitive efficiency. According to SciTech daily.**

MRI data from a large sample reveals enhanced whole-brain connectivity in individuals who speak a second language.

Neuroplasticity refers to the brain's ability to form new connections and adapt in response to its environment. This plasticity is most pronounced during childhood, when the brain rapidly creates new pathways in response to stimuli like language.

Past research has shown that learning a second language may positively affect attention, healthy aging, and even recovery after brain injury. A new study from The Neuro (Montreal Neurological Institute-Hospital) of McGill university, the University of Ottawa, and the University of Zaragoza in Spain elaborates on bilingualism's role in cognition, showing increased efficiency of communication between brain regions.

Study Overview and Methods
Scientists recruited 151 participants who either spoke French, English, or both languages, and recorded the age at which they learned their second language. The participants were scanned using resting-state functional magnetic resonance imaging (fMRI) to record whole-brain connectivity, rather than focusing on specific regions as was done in previous bilingualism studies.

fMRI scans revealed that bilingual participants had increased connectivity between brain regions than monolingual participants, and this connectivity was stronger in those who learned their second language at a younger age. This effect was particularly strong between the cerebellum and the left frontal cortex.

The results mirror previous studies which have shown that brain regions do not work in isolation, but interact with others to understand and produce language. Research has also shown that whole-brain efficiency aids cognitive performance.

Implications of the Study
This latest study reveals more about how bilingualism influences the brain connections we use to think, communicate, and experience the world around us.
"Our work suggests learning a second language during childhood helps build a more efficient brain organization in terms of functional connectivity," says Zeus Gracia Tabuenca, the paper's first author. "The results indicate that the earlier the second language experience, the broader extent of brain areas involved in neuroplasticity. That's why we are observing higher connectivity of the cerebellum with the cortex in earlier exposures to a second language."

# أهمية التعليم التوعوي للشباب حول القضايا الاجتماعية

التعليم التوعوي للشباب هو القاسم المشترك لجميع القضايا الاجتماعية التي تستحق الاحترام والاعتراف والتقدير، حيث يعززها جميعها ويعلمك كيفية إظهار الاحترام والتقدير والمساواة، تعرّف إلى أهمية التعليم التوعوي للشباب حول القضايا الاجتماعية. كيف يحدث التعليم فرقا في حياة الشباب التعليم بمثابة وسيلة لتطوير الذات جسدياً وعقلياً واجتماعياً، إليك كيف يحدث التعليم فرقاً في حياة الشباب وفق موقع eduzenith.

## اتخاذ قرارات مهنية

تتجلى أهمية التعليم في الحاجة إلى تحضير الشباب ليصبحوا أفراداً ناضجين، الشباب هو مرحلة النمو في حياتهم، خلال هذه السنوات يتطورون ليصبحوا أفراداً ناضجين ومسؤولين، ويتخذون قرارات مهنية حيث يبدأون في متابعة أهدافهم.
العمل على المهارات المكتسبة لتطوير الخبرة يجب أن يتكون التعليم من التدريب والتطوير في مجال اهتمامهم، يجب أن يساعد الشباب على تحديد أهدافهم المهنية، وتحديد ما يريدون من الحياة وتمكينهم من تحقيق ما يرغبون فيه، يجب أن يهدف تعليم الشباب إلى مساعدتهم على بناء مجموعة من المهارات، والعمل على المهارات المكتسبة لتطوير الخبرة في الموضوع.

## الوعي الاجتماعي

من المهم أن يهدف تعليم الشباب إلى تطوير الوعي الاجتماعي لدى هؤلاء البالغين، يجب أن يتكون التدريب المقدم لهم من التعليم البيئي والقيم الاجتماعية. وينبغي توعيتهم بالقضايا الاجتماعية والبيئية الراهنة، وينبغي شرح الخطوات التي يمكنهم اتخاذها في التعامل مع القضايا، يجب أن يعرض التعليم الشباب حتى للجانب المظلم من المجتمع، المشاكل التي تطغى عليها، والأحكام المسبقة التي تكبلها والخرافات التي تعميها، يجب تشجيع الشباب على طرح الأفكار وابتكار طرق لتحسين المجتمع الذي هم جزء منه.
يعلمهم ما هو الصواب وما هو الخطأ يمنح التعليم القدرة على رفض السيئ، ويمكنهم من اختيار الخير مقابل الشر، كما يمكنهم التعليم من اتخاذ القرارات واتخاذ الخيارات في كل مرة يفضلون الصواب على الخطأ، يجب أن يمنح التعليم أيضاً القوة لقبول الأخطاء التي ارتكبت، وإصلاحها،

والأهم من ذلك التعلّم منها.

## كيف ينظر الشباب إلى أهمية المواضيع الاجتماعية برأي مختصة

تؤكد خبيرة دمج التكنولوجيا والتعليم هبة حمادة لـ» سيدتي» أهمية المواضيع الاجتماعية للشباب موضحة أنه «من الطبيعي أن نشعر أحياناً بأن القضايا الاجتماعية ليست سوى مواضيع تُطرح في الأخبار أو في مواقع التواصل الاجتماعي، لكنها في الحقيقة تعني الجميع، خصوصاً الشباب. الشباب هم المستقبل، والقوة الدافعة التي يمكنها أن تقود التغيير في المجتمع، ولكن، كيف يمكن لشبابنا أن يكونوا جزءاً من هذا التغيير إذا لم يكن لديهم الوعي الكافي بهذه القضايا؟ هنا تأتي أهمية التعليم التوعوي».

## لماذا يحتاج الشباب إلى التعليم التوعوي؟

إن التوعية ليست مجرد معلومات تُلقَّن، إنها تفتح الأبواب لفهم أعمق للعالم وللمشاكل التي نواجهها كبشر، عندما يتعرف الشباب إلى القضايا الاجتماعية مثل المساواة، حقوق الإنسان، الاستدامة البيئية، أو حتى الصحة النفسية، يولد لديهم إحساس بالمسؤولية تجاه مجتمعهم، التعليم التوعوي يعزز من فهمهم لقيم مثل العدالة والمساواة، ويمنحهم الأدوات للتعبير عن آرائهم ولإحداث فرق فعلي في محيطهم.

## أي قضايا يجب التوعية بها؟

هناك الكثير من المواضيع التي يمكن أن تثير اهتمام الشباب وتلامس حياتهم اليومية، خذ مثلاً قضية تغير المناخ، قد يظن البعض أن البيئة ليست سوى موضوع ثانوي، لكن الحقيقة أن التغير المناخي يهدد حياة الجميع، وهو أمر يؤثر بشكل مباشر على مستقبلنا ومستقبل أبنائنا، كذلك، مسألة حقوق الإنسان؛ الشباب بحاجة إلى أن يفهموا حقوقهم وحقوق الآخرين، لأن ذلك يساعدهم على التعامل باحترام وتقدير مع تنوع المجتمع.

## كيف يمكننا تعزيز التعليم التوعوي؟

لدينا عدة وسائل يمكننا من خلالها تعزيز التعليم التوعوي، أحد الأساليب هو دمج موضوعات التوعية في المناهج المدرسية بطرق تفاعلية تُشعر الشباب بأهمية ما يتعلمونه، ورش العمل والندوات هي أيضاً أدوات قوية، فهي تمنحهم مساحة للنقاش والتفكير النقدي، ولا يمكننا أن نغفل أهمية التكنولوجيا، وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية تقدم طرقاً جديدة لإيصال الرسائل التوعوية بطرق جذابة وسريعة.

## ما الذي يحققه التعليم التوعوي للشباب والمجتمع؟

عندما يدرك الشباب قيمة القضايا التي يواجهها مجتمعهم، يتغير مفهومهم للمسؤولية، يصبحون أكثر وعياً وأكثر استعداداً لتحمل مسؤولية ما يحدث من حولهم، إنهم لا يكتسبون المعرفة فقط، بل أيضاً المهارات القيادية والقدرة على التفكير النقدي؛ مما يساعدهم على أن يكونوا قادة مؤثرين ومبدعين قادرين على إحداث التغيير في مجتمعهم.
في النهاية، تؤكد حمادة على «أن التعليم التوعوي ليس مجرد جزء من التعليم الأكاديمي، بل هو جزء من بناء الإنسان، إنه يمنح الشباب القدرة على الفهم، والتفكير، والعمل على تحسين واقعهم، فالمجتمع الذي يعي شبابه القضايا الاجتماعية، هو مجتمع يسير بخطى واثقة نحو مستقبل أكثر إشراقاً وعدلاً».

# 5 best muscle building workouts for men

**Building muscle requires dedication, consistency, and a well-defined workout routine. For effective muscle building, some exercises stand out more than others. Incorporating these into your routine can dramatically enhance your gains.** Here are 5 of the best muscle-building workouts for men that you can easily incorporate into your workout routine to see a boost in muscle-building. According to timesofindia.

### 1- Squats

Squats are often referred to as the king of all exercises, and for good reason. This compound movement targets multiple muscle groups, primarily focusing on the quadriceps, hamstrings, and glutes. Engaging multiple muscle groups, squats not only help in building muscle mass but also improve overall strength and stability. The balance and coordination needed for squats improve core strength and posture, making it a fundamental exercise for anyone serious about building muscle.

### 2- Deadlifts

Deadlifts are another powerhouse exercise essential for muscle building. This movement engages the entire posterior chain, including the hamstrings, glutes, lower back, traps, and even the forearms. The deadlift is unparalleled in its ability to build raw strength and muscle mass because it involves lifting a weight from a dead stop, which activates numerous muscle fibers. The heavy load and full-body involvement in deadlifts contribute to a significant metabolic boost, which can aid in fat loss and overall body composition improvement.

### 3- Bench Press

"The bench press is a staple in most muscle-building routines, and it's easy to see why. This exercise primarily targets the chest muscles but also works the shoulder, joints, and triceps. The bench press is excellent for building upper body strength and muscle mass, particularly in the chest area.

"One of the key benefits of the bench press is its versatility. By adjusting the angle of the bench (incline, decline, or flat), you can target different parts of the chest, leading to more balanced muscle development, " he adds.

### 4-Overhead Press

The overhead press, also known as the military press, is a fundamental exercise for building broad, muscular shoulders and enhancing upper body strength. This movement primarily targets your shoulders, with triceps, and upper chest being secondary muscles being involved, while also engaging the core for stability. Overhead Press also contributes to better posture by strengthening the muscles that support the upper body.

### 5- Push Ups

Push-ups are a classic bodyweight exercise that is effective for muscle building. This exercise targets the chest, shoulders, triceps, and core. Simple and versatile, push-ups can be modified to increase or decrease difficulty, making them suitable for all fitness levels. Push-ups enhance muscular endurance and cardiovascular health, contributing to overall fitness. Variations such as wide-grip push-ups and tricep push-ups can further challenge the muscles and stimulate growth.

### The takeaway

Incorporating these five exercises into your workout routine can significantly enhance muscle growth and overall strength. But remember that it isn't just about singular exercises, but an overall workout and dietary routine that supports healthy muscle building. With a holistic approach that drives muscle growth and improves overall fitness, you can see visible improvement in muscle building. Dedication, consistency, and the right exercise selection are the keys to unlocking your muscle-building potential.

# التمرين المنزلي: طريقك لتحقيق اللياقة البدنية دون مغادرة المنزل

مع ضغوط الحياة اليومية وازدحام الجداول، أصبح من الصعب على الكثيرين العثور على الوقت للذهاب إلى الصالة الرياضية. ومع ذلك، يمكن أن يكون التمرين المنزلي بديلاً ممتازًا لا يقل فعالية عن التمرين في الصالة. نستعرض كيفية الاستفادة القصوى من التمرين المنزلي، والنصائح التي تجعل من تجربتك الرياضية في المنزل ممتعة وفعالة. بحسب موقع fnewsarticles.

## فوائد التمرين المنزلي

### 1. الراحة والمرونة

لا يقتصر الأمر على التمارين المنزلية في توفير الوقت المهدر في الذهاب إلى الصالة، بل إنها توفر أيضًا المرونة في اختيار الوقت المناسب للتمرين دون الالتزام بجداول محددة. يمكنك ممارسة التمارين في أي وقت يناسبك، بغض النظر عن جدول عملك أو التزاماتك العائلية. هذا يمنحك الحرية لتكييف التمرين مع روتينك اليومي، سواء كان ذلك صباحًا قبل بدء العمل أو مساءً بعد الانتهاء من المهام اليومية.

### 2. التوفير المالي

الاشتراكات في صالات الرياضة يمكن أن تكون مكلفة، خاصة إذا كنت تعاني من ضغوط مالية. التمرين المنزلي يسمح لك بتوفير هذا المال، بدلًا من ذلك يمكنك استثماره في شراء معدات رياضية بسيطة مثل الأوزان الحرة أو حصيرة اليوغا. هذه الأدوات لا تتطلب استثمارات كبيرة وتدوم لفترة طويلة، مما يجعلها من الناحية الاقتصادية خيارًا مثاليًا.

### 3. تجنب الضغوط الاجتماعية

بالنسبة للبعض، الذهاب إلى الصالة الرياضية يمكن أن يكون تجربة غير مريحة بسبب القلق الاجتماعي أو عدم الراحة في ممارسة الرياضة وسط الآخرين. التمرين في المنزل يزيل هذا الضغط، مما يتيح لك التركيز بشكل كامل على تحقيق أهدافك الشخصية في بيئة مريحة وخاصة. يمكنك تحقيق التقدم دون الشعور بالحكم من الآخرين، مما يعزز من ثقتك بنفسك ويدفعك للاستمرار.

## كيف تبدأ التمرين المنزلي

### الخطوة الأولى: تحديد أهدافك

قبل البدء، من المهم تحديد ما تود تحقيقه من خلال التمرين المنزلي. هل ترغب في إنقاص الوزن، زيادة الكتلة العضلية، تحسين اللياقة البدنية بشكل عام، أم ربما الاسترخاء العقلي؟ تحديد أهداف واضحة يساعدك على اختيار التمارين المناسبة والإبقاء على التحفيز. الأهداف الواقعية والقابلة للقياس تسهم في إبقائك متحمسًا وتساعدك في متابعة تقدمك بوضوح.

### الخطوة الثانية: إعداد مساحة التمرين

إعداد مساحة مريحة ومناسبة في المنزل لممارسة التمارين هو عنصر أساسي في نجاح برنامجك الرياضي. ابحث عن منطقة واسعة جيدة التهوية، وتأكد من خلوها من الفوضى لتمكينك من التحرك بحرية وأمان. قد تحتاج لبساط تمرين لتوفير الدعم الكافي للتمارين الأرضية، كما أن استخدام المرايا قد يساعدك في مراقبة وضعيات التمرين وتصحيحها.

### الخطوة الثالثة: اختيار الروتين المناسب

اختر تمارين متنوعة تناسب أهدافك ومستوى لياقتك الحالي. من المهم تضمين مجموعة من التمارين لتحفيز جميع عضلات الجسم ومنع الملل. إليك بعض التمارين الأساسية التي يمكنك البدء بها:

تمارين القلب: مثل القفز بالحبل، أو تمارين الهرولة الثابتة. هذه التمارين تساعد في تحسين صحة القلب وزيادة القدرة على التحمل.

تمارين القوة: مثل الضغط، والسكوات، ورفع الأثقال باستخدام الأوزان الحرة. هذه التمارين تركز على بناء العضلات وزيادة قوتها.

التمدد والمرونة: مثل اليوغا والتمارين البيلاتيس لتحسين المرونة وتقليل التوتر والمساعدة في التعافي بعد التمارين المكثفة.

### الخطوة الرابعة: الالتزام بجدول زمني

لضمان استمرارية النجاح، حفز نفسك بالالتزام بجدول زمني منتظم للتمارين. قم بتخصيص وقت محدد كل يوم أو كل أسبوع، واعمل على تحويل التمارين إلى عادة مستمرة. التزم بتمارين قصيرة ولكن منتظمة، فهذا أفضل بكثير من تحضير جلسات طويلة ومتقطعة. ضبط مواعيد محددة للتمرين سيساعد في الحفاظ على الدافع والثبات.

## نصائح لتحسين تجربة التمرين المنزلي

**المداومة والتدرج:** لا تضغط على نفسك بقوة في البداية. ابدأ بشكل تدريجي وزد من شدة التمارين وعدد الجولات مع مرور الوقت. الاستماع إلى جسدك وتفادي الإرهاق أمر مهم لتجنب الإصابات والحفاظ على الدافع.

**استخدام التكنولوجيا:** استفد من التطبيقات ومقاطع الفيديو الإرشادية المتاحة عبر الإنترنت، حيث يمكنك من خلالها تعلم تقنيات جديدة ومتابعة برامج تدريبية متنوعة. الأدوات الرقمية يمكن أن توفر تحديات جديدة وتساعد في تتبع تقدمك.

**الاستماع إلى جسمك:** من المهم أن تكون متناغمًا مع جسدك. إذا شعرت بأي ألم أو إزعاج، خذ استراحة وقيم ما إذا كنت بحاجة لتعديل تمارينك. الإرهاق البدني والإصابات يمكن أن تعطل روتينك، لذا كن حذرًا.

**توظيف المعدات المنزلية:** يمكنك استخدام مستلزمات منزلية عادية كمعدات رياضية. الأقراص المدمجة يمكن استخدامها كأوزان للتمارين، والكراسي يمكن أن تكون فعالة للتوازن ولتنفيذ تمارين مختلفة. استخدام ما لديك من موارد يمكن أن يضيف التنوع دون تكاليف إضافية.

**إبقاء التحفيز مستمرًا:** استمع إلى الموسيقى المفضلة لديك أثناء التمرين، أو تدرب مع شريك لتحفيز أكبر. الموسيقى الجيدة قادرة على تحسين المزاج وزيادة الطاقة، بينما يمكن للشريك أن يقدم الدعم والتحدي اللازمين.

بالرغم من التحديات التي يمكن أن تواجهها عند بدء التمرين في المنزل، إلا أن الالتزام بتحقيق الهدف يمكن أن يحول هذه التحديات إلى فرص للنجاح والتطور الشخصي. حافظ على التفاؤل والتركيز، وامنح نفسك الوقت اللازم للاستمتاع برحلة اللياقة البدنية الخاصة بك. تذكر، أن التمرين ليس تخفيفًا فقط للجسم، بل هو كذلك للعقل والروح.

اختم عملية التمرين دائمًا بتأمل بسيط وتهنئة لنفسك على الوقت والجهد الذي بذلته لتحسين نفسك. سواء كنت تبدأ بممارسة الرياضة لأول مرة أو كنت تبحث عن طرق جديدة لإبقاء روتينك مثيرًا، فإن التمرين المنزلي يوفر لك الفرصة لتصبح أكثر نشاطًا في كل يوم. إن الالتزام والتفاني في ممارسة الرياضة يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا على صحتك البدنية والنفسية، مما يعزز من نمط حياتك ويجعلك أكثر رضا وثقة بنفسك.

# China experiments with making bricks to build houses on the Moon

**The Shenzhou-19 spacecraft and three crew members lifted off on a Long March-3F rocket from the Jiuquan Satellite Launch Center in northwest China, according to Chinese state media.**

"In the Shenzhou-19 mission, 86 space science and technology experiments will be carried out in the fields of space life science, microgravity physics, materials, medicine, and new technology," said Lin Xiqiang, Deputy Director of the China Manned Space Agency (CMSA) at a press conference.

One of these experiments is expected to involve exposing bricks made from simulated lunar soil to space conditions, Lin said. If the tests are successful, the bricks could be the main material used in the construction of a permanent lunar research station that China hopes to complete by 2035, as this would theoretically be more convenient than transporting building materials from Earth.

The bricks will be sent on a separate unmanned cargo space flight to the Shenzhou-19 crew next month.

Shenzhou manned spaceflights have been a regular feature of China's space program for the past 20 years and have increased in frequency in recent years as China built and began operating the "Heavenly Palace" space station, which was officially completed in November 2022 month.

Previously, two NASA astronauts were sent to the International Space Station by Boeing on a Starliner spacecraft in June, but were stuck there due to unforeseen problems with the spacecraft's propulsion system. They were scheduled to return in February 2025 month on a SpaceX Crew Dragon spacecraft.

In order to avoid similar problems, the emergency response plan has been "continuously optimized" to give astronauts more time to deal with situations such as damage to the Shenzhou-19 spacecraft caused by space debris, Lin said at a press conference on 29/10. Meanwhile, the Shenzhou-20 spacecraft and its booster rocket are on standby and ready to carry out an emergency rescue mission if necessary.

The Shenzhou-19 crew is expected to return to Earth in April or May next year, Lin added. Two of the three astronauts on board the Shenzhou-4 were born in 5 and are making their first space flight. Wang Haoze is also the third Chinese female astronaut to be sent into space.

Crew chief Cai Yuzhe (48 years old), who was a member of the Shenzhou-14 mission, completed the construction of the Tiangong space station in 2022.

# الحياة بدون كوكب.. دراسة جديدة تستكشف إمكانية وجود كائنات فضائية

حازم بدر

يتحدى علماء أمريكيون من جامعة هارفارد الرأي التقليدي القائل بأن الحياة تتطلب كوكبا للبقاء.

ويستكشف العلماء في دراسة متاحة حاليا على موقع ما قبل طباعة الأبحاث (أرخايف)، وتنشر قريبا في مجلة (أستروبيولوجي)، الاحتمال المذهل بأن الحياة خارج كوكب الأرض قد تزدهر في الفضاء دون الحاجة إلى موطن كوكبي. وفقا لـ» العين الإخبارية».

وتقليديا نربط الحياة بكواكب مثل الأرض، التي توفر بيئة مستقرة بالجاذبية، وجوا واقيا، وموارد وفيرة مثل الماء وأشعة الشمس، ومع ذلك يتساءل الباحثون الآن: هل يمكن أن توجد كائنات فضائية أبسط وتزدهر في الفراغ الشاسع للفضاء؟

وتستكشف الدراسة التحديات التي قد تواجهها مستعمرة فضائية عائمة، مثل الحفاظ على الضغط ودرجة الحرارة، فعلى الأرض، تكيفت بعض الكائنات الحية مع البيئات القاسية، فعلى سبيل المثال، تستطيع نملة الفضة الصحراوية تنظيم درجة حرارتها عن طريق امتصاص أطوال موجية محددة من الضوء، مما يخلق تأثيرا دفيئا دون غلاف جوي.

وعلى نحو مماثل يرى الباحثون أن مستعمرة من الكائنات فضائية يمكنها تطوير القدرة على التحكم في درجة حرارتها، مما يضمن بقاءها ضمن ظروف صالحة للسكن.

وتتصور الدراسة مستعمرة من الكائنات الحية، محاطة بقشرة رقيقة شفافة يبلغ عرضها نحو 330 قدما، تطفو في الفضاء بالقرب من نجم يشبه الشمس لجمع الضوء، وستحافظ القشرة على الضغط ودرجة الحرارة المناسبين، تماما كما يفعل الغلاف الجوي للأرض بالنسبة لنا، وستحتاج المستعمرة إلى إعادة تدوير مواردها بكفاءة، باستخدام مواد من الكويكبات القريبة لدعم نفسها على مدى آلاف السنين.

وفي حين يظل وجود مثل هذه الأشكال من الحياة في الكون افتراضيا، فإن هذا البحث يقدم رؤى رائدة لاستكشاف الفضاء في المستقبل.

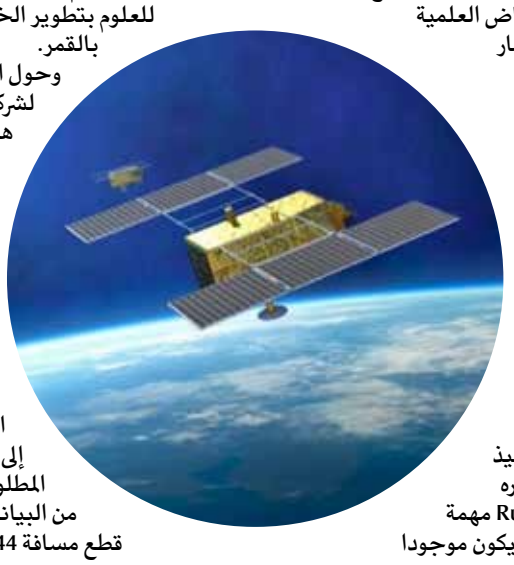
ويقول الباحثون إنه «بدلا من الاعتماد فقط على محطات الفضاء المعدنية والإمدادات المستمرة من الأرض، يمكن للبشرية في يوم من الأيام تطوير موائل ذاتية الاستدامة مصنوعة من مواد معدلة وراثيا، مستوحاة من أشكال الحياة المحتملة التي تعيش في الفضاء».

# شركة روسية تطور قمرا صناعيا صغيرا للأغراض العلمية

أعلنت شركة RuVDS الروسية أنها تعمل على مشروع لتطوير قمر صناعي صغير، يستخدم للأغراض العلمية واختبار البرمجيات المخصصة للأقمار الصناعية.

وقال مصدر في الشركة لوكالة تاس الروسية:» شركة RuVDS ومكتب (الجيل الخامس) الروسي للتصاميم التقنية، وقعوا اتفاقية لتطوير قمر صناعي صغير للأغراض العلمية، مطوّر عن أقمار TriSat. سيسمح هذا القمر باختبار البرمجيات المخصصة للأقمار الصناعية الصغيرة».

وتبعا لبنود الاتفاقية فإن مكتب (الجيل الخامس) الروسي للتصاميم التقنية سيتولى مهمة تنفيذ المهام المتعلقة باختبار القمر وتطويره وتصنيعه، فيما ستتولى شركة RuVDS مهمة تطوير برمجيات الكمبيوتر الذي سيكون موجودا على القمر، وسيقوم معهد Keldysh التابع للأكاديمية الروسية للعلوم بتطوير الخوارزميات التي ستستخدم للتحكم بالقمر.



وحول الموضوع قال الرئيس التنفيذي لشركة RuVDS نيكيتا تسابلين:»إطلاق هذا القمر سيوفر فرصة لاختبار التقنيات الجديدة في المدار، ليس لدي أدنى شك في أن المشروع سيجذب العديد من المتخصصين في تكنولوجيا المعلومات ومهندسي الفضاء الطموحين والباحثين والعلماء».

وتجدر الإشارة إلى أن شركة RuVDS كانت قد أطلقت العام الماضي قمرا صناعيا متناهي الصغر إلى المدار، وأشارت هذا العام إلى أن القمر نجح في جميع الاختبارات المطلوبة وأدى مهامه وأرسل كميات كبيرة من البيانات إلى الأرض، وخلال فترة تشغيله قطع مسافة 244 مليون كم في الفضاء.

La shish
حلال
Halal
12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126
Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405
www.LaShishRestaurant.com
Lets Cater Your Next Event

ترقبونا كل أربعاء
EVERY WEDNESDAY FROM 9 AM TO 11 AM
من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحا
With Your Host
Abdulnasser Mugalil
اذاعة صوت اليمن
في ضيافة عبدالناصر مجلي
Yemen American Radio
صوت العربي الامريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم
على محطة WNZK 690 / 680 AM
لاعلاناتكم تواصلوا معنا 313-409-9541
( Text Message )

بقالة ناصر جمجم وأولاده
سمانة عربية - لحوم - أسماك - دجاج
NASSER FAMILY IMPORTS
FRESH MEAT & GROCERIES
OPEN 7 DAYS
Bridge Card
WIC
MasterCard
VISA
DISCOVER
313-842-6366
10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

FOR ADVERTISING IN لاعلاناتكم في
مجلة العربي الأمريكي اليوم
سياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة
THE ARAB AMERICAN TODAY magazine
مجلة
عرب أمريكا
الأولى
First Arab American Magazine
مجلة عرب أمريكا الأولى
CALL NOW 313-409-9541 الاتصال على
WWW.ARABAMERICANTODAY.NET

# البلاستيك من مادة منقذة للأرواح إلى عنصر قاتل للبيئة

قبل أن يتحوّل البلاستيك إلى خطر على التنوّع الحيوي والمحيطات والسلسلة الغذائية العالمية، ساهم في إنقاذ الأرواح من خلال تطوّر متسارع مرتبط بطريقة وثيقة ببروز المجتمع الاستهلاكي الشامل منذ مرحلة ما بعد الحرب العالمية الثانية.
في خمسينيات القرن العشرين والعقدَين التاليَين، اكتسب البلاستيك الذي يتمتّع بقدرة على المقاومة والذي يتميز بأنه خفيف واقتصادي، إيجابيةً في مختلف جوانب الحياة، بحسب ما يفيد أطلس البلاستيك الصادر عن مؤسسة هاينريش بول شتيفتنغ. من جهة الشؤون الصحية، أدّت القسطرة البلاستيكية والأكياس والحقن وغيرها من المستلزمات الطبية ذات الاستخدام الأحادي إلى تحسين مسألتَي النظافة والصحة، وساهمت في زيادة متوسط العمر المأمول. كذلك، أدى البلاستيك من خلال الأغلفة دوراً في الحفاظ على المنتجات، وساعد على تخفيض هدر الغذاء ومكافحة الجوع تالياً، بحسب ما يبيّن مؤيّدوه.

## البلاستيك «مذهل» ثمّ «كارثي»

في أوائل تسعينيات القرن العشرين، أثّر مرض الإيدز الذي يسبّبه فيروس نقص المناعة المكتسب (إتش آي في) على الشباب. وغنّت فرقة الروك الفرنسية «إلمير فود بيت» بعنوان «لو بلاستيك سيه فانتاستيك» (البلاستيك مذهل) للحضّ على استخدام الواقي الذكري بهدف الحماية من الأمراض. وكان يُنظَر إلى مادة اللاتكس، ثمّ البلاستيك، بصفتها منقذة الأرواح.
لكن بعد مرور 20 عاماً، في أوائل العقد الأوّل من القرن الحادي والعشرين، تغيّرت المفاهيم الاجتماعية المتعلقة بالبلاستيك. وعدّلت فرقة الروك أغنيتها لتصبح «لو بلاستيك سيه دراماتيك» (البلاستيك كارثي) للتوعية بشأن التلوّث البلاستيكي في المحيطات.
وتراهن شركة أركيما، المصنّعة للبوليمرات الكهرضغطية المليئة بالإلكترونات أو أجهزة الاستشعار، على المواد البلاستيكية التي تسجّل الحركات أو الاهتزازات أو إيقاعات القلب، وترسل إشارات في حالة سقوط كبار السنّ أو الأطفال مثلاً.
قبل قرنَين، كانت مواد خام طبيعية ومتجدّدة تدخل في تركيبة المواد البلاستيكية الأولى، مثل المطاط الذي ابتكره تشارلز غوديير. وفي عام 1862، صُنّع الباركسين من السلولوز النباتي والمصبوب على الساخن. وفي عام 1869، جرى اختراع السيلولويد في الولايات المتحدة الأميركية، وكان للباركسين المسخّن الممزوج بالكافور والكحول أولى تطبيقاته الصناعية. فقد حلّ محل العاج الذي كان يُستخدَم في كرات البلياردو وفي تصنيع فراشي الشعر، قبل أن يدخل في تصنيع أوّل أشرطة الأفلام السينمائية.
وقد حصل الكيميائي الفرنسي إيلير دو شاردونيه، في عام 1884، على براءة اختراع للألياف الاصطناعية، وهو أوّل حرير صناعي، يُعرَف باسم «حرير شاردونيه»، وبات لاحقاً النايلون والترغال (نسيج من البوليستر). وفي عام 1907، اخترع الكيميائي البلجيكي ليو بيكلاند في الولايات المتحدة الأميركية أوّل بلاستيك اصطناعي بالكامل خال من أيّ جزيئات موجودة في الطبيعة، هو الباكيليت الناتج عن تفاعل بين الفينول والفورمالدهيد. ويجري استخدامه لتصنيع صناديق الهواتف ومقابس الكهرباء ومطافئ السجائر.

## زيادة كميات البلاستيك المنتجة ٢٣٠ مرّة

في عام 1912، سجّل الكيميائي الألماني فريز كلاته، الرائد في مجال البوليمر، براءة اختراع للكلوريد البولي فينيل، الذي شاع في خمسينيات القرن العشرين بعد التوصّل إلى أنّ إمكانية تصنيعه من خلال منتج ثانوي في الصناعة الكيميائية، هو الكلور الرخيص جداً.
وتطوّر الإنتاج الصناعي كذلك في خمسينيات القرن الماضي، من خلال جزيئات البترول المكرّرة وحول ثلاثة منتجات رئيسية. المنتج الأوّل هو مادة البولي أميد التي أثبتت أهميتها في المظلات الأميركية في خلال إنزال النورماندي في عام 1944، والثاني هو التفلون التي تمثّل مادة حربية تُستخدَم لخصائصها المقاومة قبل اعتمادها في المقالي وأوعية الطبخ، أمّا المنتج الثالث فهو السيليكون.
وصار البلاستيك متوفّراً، في الوقت الراهن، في كلّ ما نستخدمه في الحياة اليومية. وارتفع الإنتاج العالمي بطريقة هائلة، إذ زاد بمقدار 230 مرّة بين عام 1950 وعام 2024، مع ارتفاع عدد سكان العالم ثلاث مرّات ليصل إلى 8.2 مليارات نسمة، بحسب منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.
ويُستخدَم 60% من إنتاج البلاستيك، في يومنا، في التغليف والبناء والنقل، و10% في المنسوجات، و4% في الإلكترونيات، و10% في المنتجات الاستهلاكية، و2% في الإطارات، و15% في منتجات أخرى. ويُعاد تدوير 9% منها، وفقاً لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، فيما يُرمى 22 مليون طنّ في البيئة سنوياً.
في سياق متصل، تحذّر منظمة الصحة العالمية منذ عام 2019 من ضرر الجسيمات البلاستيكية الدقيقة الناجمة عن تحلّل النفايات البلاستيكية في البيئة، على صحة الإنسان؛ الجهاز المناعي والجهاز التنفسي واضطرابات الغدد الصمّاء وانخفاض الخصوبة.

(فرانس برس)

# دراسة تحذّر: أكثر من ثلث أنواع الأشجار في العالم على وشك الانقراض

كشف تقرير لعلماء البيئة، أن أكثر من ثلث أنواع الأشجار في العالم على وشك الانقراض، وفقاً للقائمة الحمراء المحدّثة للاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة (IUCN)، التي تؤكد حجم أزمة التنوُّع البيولوجي، في قمة التنوُّع البيولوجي للأمم المتحدة COP16 في كالي، كولومبيا. وفقا لـ(اليوم السابع).

## التهديدات التي تسببت في انقراض ثلث أنواع الأشجار في العالم

ويهدف هذا التجمُّع العالمي إلى معالجة التدهور السريع للموائل الطبيعية والنظم البيئية، حيث تشكل الأنشطة البشرية، مثل إزالة الغابات لأغراض الزراعة وقطع الأشجار لأغراض تجارية، تهديدات رئيسية لأنواع الأشجار. كما تتسبب الآفات والأمراض أيضاً في خسائر فادحة، خاصة في المناطق المعتدلة، مما يزيد من خطورة الأمر، الذي سيكون له آثار كبيرة على الأنواع الأخرى التي تعتمد على الأشجار من أجل البقاء، وهذا يشمل مختلف الطيور والثدييات والحشرات.

## الجهود العالمية للحفاظ على الأشجار من الانقراض

ولمكافحة هذه الأزمة، يعمل دعاة الحفاظ على البيئة في مؤسسات مثل الحدائق النباتية الملكية في كيو، على إيجاد حلول مثل بنوك البذور ومشروعات المشتل للحفاظ على أنواع الأشجار المهددة بالانقراض.
وأعربت إميلي بيتش، من المنظمة الدولية للحفاظ على الحدائق النباتية (BGCI)، عن أملها، مستشهدة بالأدوات الجديدة المتاحة لتحديد أولويات إجراءات الحفاظ على الحدائق على أرض الواقع، ومع ذلك، تظل التحديات هائلة، حيث تتعرض الأشجار في 192 دولة للتهديد، بما في ذلك أنواع مثل الماغنوليا والبلوط والأبنوس.

## تأثيرات انقراض الاشجار على الحياة البرية

كما أظهرت القائمة الحمراء المحدّثة أيضاً أخباراً مثيرة للقلق بشأن الحياة البرية الأخرى، مثل القنافذ الأوروبية والطيور الساحلية المهاجرة، التي تفقد موائلها بسبب التوسع في استخدام الأراضي الزراعية. فقد تمّت إضافة أربعة أنواع من الطيور الساحلية في المملكة المتحدة، بما في ذلك الزقزاق الرمادي وطائر الدانلين، إلى الفئة المهددة بالانقراض.

# Scientists warn of possible collapse of Atlantic currents

**A group of scientists has warned of the greatly underestimated risk of a collapse of ocean currents in the Atlantic which could have catastrophic consequences for the Nordic countries as the region's leaders gathered in Iceland.**

In an open letter addressed to the Nordic Council, in Iceland's capital Reykjavik, the scientists said they wanted to bring attention "to the serious risk of a major ocean circulation change in the Atlantic".
The Atlantic Meridional Overturning Circulation is a complex system of ocean currents, including the Gulf Stream, which carries heat from warmer regions to the north and is therefore crucial to living conditions in the Arctic.
The collapse of the system - which according to a recent study has already weakened - is one of the tipping points that concern scientists because of the cascading effects they could trigger.
But there is no consensus on when this is likely to happen.
The sixth assessment report by the UN's Intergovernmental Panel on Climate Change, expressed "medium confidence that the Atlantic Meridional Overturning Circulation will not collapse abruptly before 2100".
However, the signatories of the open letter, argued that new research indicated that the risk had so far been "greatly underestimated," and the "passing of this tipping point is a serious possibility already in the next few decades".
They warned the impact on Nordic countries "would likely be catastrophic, including major cooling in the region while surrounding regions warm".
That in turn would "likely lead to unprecedented extreme weather" and "potentially threaten the viability of agriculture in northwestern Europe," they added.
But the impact would likely be felt globally, they said, with possible shifts in tropical rainfall belts and major additional rises in sea levels.
The Nordic Council gathers Denmark, Finland, Iceland, Norway and Sweden and their leaders are meeting in Reykjavik for a two-day summit to which Ukrainian President Volodymyr Zelensky has also been invited.
Accreditation: AFP

# «قرن» ينمو في جبين امرأة صينية تبلغ من العمر 107 أعوام

أصبحت امرأة صينية تبلغ من العمر 107 أعوام تدعى تشين ينمو على جبهتها قرن طوله 10 سنتيمترات، نجمة Douyin، النسخة الصينية من TikTok، وفقًا لـ kp.ru.

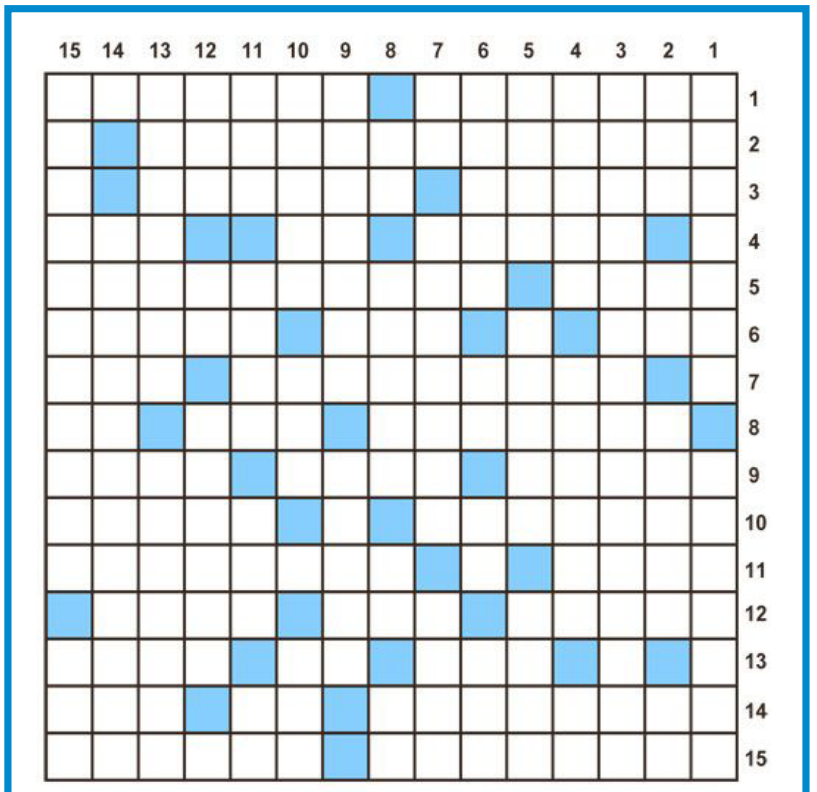
وتشير صحيفة نيويورك بوست، إلى أن المستخدمين يعتقدون أن «قرن طول العمر» كما يسمونه هو السر الرئيسي لتقدم عمر هذه المرأة.

ووفقا لنتائج الفحص الطبي، تنمو مثل هذه الأورام خلال عدة أعوام بسبب التعرض لأشعة الشمس خلال فترات طويلة. وعموما هذه الأورام حميدة ولكن يجب مراقبتها بصورة دائما، على الرغم من أن احتمال تطورها إلى خبيثة منخفض.

وتجدر الإشارة، إلى المرأة تشين ليست الوحيدة التي ينمو على جبهتها «قرن»، حيث كان هناك مواطن هندي اسمه شيام لال ياداف عمره 74 عاما، نما في أعلى جمجمته قرن طوله 10 سنتمترات، أزاله الجراحون عام 2019.

أما المرأة الصينية فلا تخطط لإزالة «قرن العمر» ويتفق معها الكثيرون من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماع.

ويشير الأطباء، إلى أن «القرن الجلدي» هو ورم نادر، يظهر عادة على الوجه والأذنين وعلى اليدين وأصابع القدم.



## أفقي

1- أكبر بلد مصنع للسيارات- يراها النائم (م)
2- ممثل مصري
3- مرض صدري (م)- خير صديق في الزمان (م)
4- في باطن الأرض- قوة العدد (م)- قدح
5- دمار (م)- ممثل مصري (م)
6- يحمله كل شيء (م)- مضجر- علم مؤنث (م)
7- الراحة (م)- أنصاف (م)
8- يعارضان (م)- اهز (م)- حرف أجنبي
9- عكس النهار- عاصمة الضباب- متشابهة
10- سورة قرآنية (م)- ينفعه (م)
11- افكه- تتعلق بالمستقبل
12- منزلته- حرف هجائي- بخيل (م)
13- مترفع- للتعريف- لام (م)
14- فيلم من بطولة أحمد حلمي ونور- جنون- بلدان (م)
15- صاحبات السمو- العلم

## عامودي

1- ادرسكما- عكس خلفهما
2- عندما- حرف أجنبي- نتابع- ندى
3- رهين المحبسين (م)
4- عكس أضيقه- أساعده- طرش
5- الهو (م)- الثقب (م)- علم مذكر
6- فني- مقياس أرضي (م)- دار حول نفسه- محسن
7- نظير- المتحضر (م)- أكرر (م)
8- شهر ميلادي- عكس يصبحن- حرف عطف (م)- شاي بالانجليزي (م)
9- المحايد (م)- من الألقاب (م)
10- أهلك- ابن (م)- رجاء (م)
11- تعب (م)- أوطان- ملكه (م)- مرض صدري
12- خدع- واحد بالانجليزي- صوت النمل
13- الاتمام- التفسير (م)
14- ممثل مصري
15- محافظة مصرية- اجهزة وعتاد

# أطباء يصدمون بوجود صرصور حي داخل معدة رجل

في واقعة غريبة، وفريدة من نوعها، وجد رجل هندي صرصورًا حيًا يتلوى في معدته، بعدما ذهب إلى الطبيب بسبب شعوره بآلام شديدة في المعدة، وفقًا ل سبوتنيك.

البداية كانت عندما شعر رجل يبلغ من العمر 23 عامًا بآلام شديدة في البطن وعسر الهضم لعدة أيام، ليجد أن الجاني كان صرصورًا حيًا عالقًا في أمعائه الدقيقة، وفقا لما أفادت به صحيفة تايمز أوف إنديا.

ذهب الرجل الهندي للمستشفى وإجراء جراحة منظار الجهاز الهضمي العلوي، وفي غضون 10 دقائق، اكتشف الأطباء صرصورًا حيًا يبلغ طوله 3 سم، وذلك بعد أن تناول طعامًا في الشارع قبل ذلك.

وقرر فريق الأطباء إزالته باستخدام منظار داخلي بقناتين واحدة لضخ الهواء والماء والأخرى لشفط الهواء.

أوضح الدكتور شوبهام فاتسيا، استشاري أول في أمراض الجهاز الهضمي: «لقد قمنا بتنشيط زر الشفط على المنظار، مما أدى إلى امتصاص الصرصور بفعالية في قناة الشفط، مما أدى إلى إزالته من الجسم وإنقاذ حياة الرجل».

وأضاف أن المريض لم يكن على علم بأنه ابتلع الصرصور. وقال الدكتور فاتسيا: «حتى أننا فوجئنا بكيفية تمكن الصرصور من البقاء سليمًا».

# Cyclists in Japan risk jail for using mobile phone

**Cyclists caught using cellphones while cycling face up to 6 months in prison or fines up to $650**

Japan enacted stringent new cycling laws on that could land riders in prison for using cellphones or cycling under the influence of alcohol. According to Anadolu.

Under the amended Road Traffic Act, cyclists caught using phones for any purpose – including calls, texts, or browsing – could face up to six months in prison or fines up to 100,000 yen ($650), Tokyo-based Kyodo News reported.

In case of an accident, penalties increase to one year in prison or fines of up to 300,000 yen.

The law also toughens sanctions for alcohol-impaired cycling. Riders with breath alcohol levels exceeding 0.15 milligrams per liter could face three years behind bars or 500,000 yen fines, while drunk cycling carries maximum penalties of five years in jail or a fine of 1 million yen.

The stricter measures come amid rising cycling accidents in Japan, which have shot up since the COVID-19 pandemic prompted more people to bike for transportation.

# 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.

## 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.

## Services

- Food Program
- Child And Adult Care
- Mental health services
- Banquet Hall
- youth programmes
- Community services
- Educational programs

## 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 فروعه في خدمتكم

PAPAYA Fruit Inc. WHOLESALE RETAILER

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

## لبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوربية 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 ضمانة سنة كاملة للأنجن والترانزميشن

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