



The RSS Program
at ICD
Building Economic
Mobility and
Social Integration.



تصاعد
التوتر حول
مضيق هرمز
بين إيران
وأمریکا



لايف للإغاثة والتنمية
في لبنان: سنتكاتف
لدعم النازحين الذين
يواجهون صراعاً من
أجل البقاء أحياء

الأمريكي اليوم

WWW.ARABAMERICAN.TODAY.NET

مجلة العربي

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

أبريل 2026 م - السنة الرابعة عشر - العدد: 160

April 2026 - Volume : 14 - Issue :160

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*

صمود استراتيجي للدول الخليج

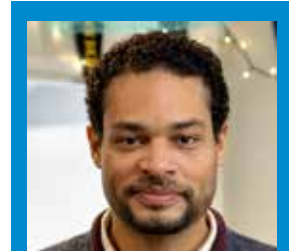
افضل أهداف العدوان الإيراني



الخليج
العربي
حصن واحد
مصير واحد



ترامب ينجو
من حادث
إطلاق نار



من هو المشتبه
به في محاولة
اغتيال ترامب؟

10 Signs of Liver
Damage You
Shouldn't Ignore



شاب يميني ينقذ
فتاة من الاختطاف
في مدينة
هامترايك بميشيغان



مناصرو حزب الله
«فخورون» بأبنائهم
الذين استشهدوا في
مواجهة الاحتلال
الإسرائيلي



عواقب محتملة ..
فزغلياد:
مفاجآت خامنئي
لم تأت بعد



استقرار وتنمية
مستدامة



شعوب واعية وملتفة
حول قيادتها



سلام لا يفرض
بالعدوان



ردع قوى
وحازم



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



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



PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة



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



15350 N. Commerce Rd. Ste 101

Dearborn , MI 48120
بجانب مكتب البريد، خلف بنك DFCU

Tel:313.581.6605
Fax:313.483.1721

Amin Ali:
313-995-1754

www.puretaxone.com

المحتويات Contents

العربي الأمريكي اليوم

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

الناشر ورئيس التحرير

عبدالنصر مجلي

Publisher & Editor -in-Chief
ABDULNASSER MUGALI

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

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

THE INTERNATIONAL
MAGAZINE OF ARAB AMERICANS

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

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

please call : 313- 409-9541

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

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



6



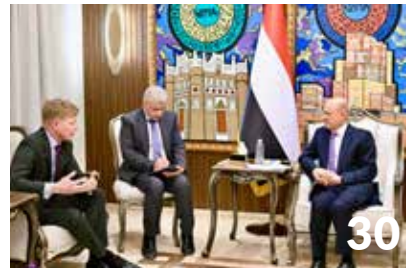
14



10

27 - 14

تغطية خاصة



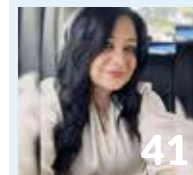
30



46



72



41

نصوص Provision



38

ثقافة cultuer



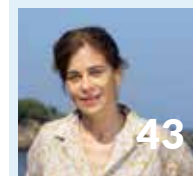
42

تشكيل ART



40

نقد Criticism



43

سينما CINEMA



44

كتب books

- عرب أمريكا Arabs of America 10
- العالم WORLD 34
- بروفایل profile 46
- قضية Issue 48
- اقتصاد Economy 50
- سياسة POLITICS 54
- علوم Sciences 64
- تكنولوجيا TECHNOLOGY 66
- الرجل THE MAN 68
- حواء Eve 78
- صحة وطب Health Medical 88
- سيارات CARS 90
- فضاء SPACE 94

62



مكتب خزانة مقاطعة وين أمين خزانة مقاطعة وين أريك سابري

خطط لتقسيم ضرائب الملكية العقارية متوفرة الآن

اتفاقية تخفيض الفائدة على الدفعات (ISP)

تخفف هذه الخطة معدل الفائدة من 18 بالمائة إلى 6 بالمائة سنوياً لدافعي الضرائب المؤهلين للتسجيل، يجب أن تكون مالكاً للمنزل الذي تعيش فيه، وأن تمتلك إعفاء الإقامة الرئيسية (PRE)، بالإضافة إلى هوية مثبت مكان إقامتك.

اتفاقية الدفع المنصوص عليها (SPA)

هذه الخطة متاحة للجميع، وهي تتيح لدافعي الضرائب تقسيط ضرائبهم المستحقة وفق جدول زمني محدد. ستساعد هذه الخطة في تجنب مصادرة العقار بشرطه الالتزام بدفع الدفعات وفقاً للجدول المتفق عليه.

تمديد للمالك المقيم المتعثر (DOOE)

هذه الخطة غير متاحة للجميع، إذا كنت تمتلك عقاراً وتساكن فيه وتعالج من ضائقة مالية فقد تكون مؤهلاً للاستفادة من هذا البرنامج الذي يتطلب مستندات بإثبات الملكية والإقامة والصعوبات المالية.

اتفاقية الدفع: ادفع طالما أنت مقيم - (PAYSPA)

هذه الخطة متاحة فقط لدافعي الضرائب الذين يعيشون في مجتمع اختار الانضمام إلى برنامج Pay As You Stay، وتقدموا بطلب للحصول على إعفاء ضريبة الشهر (PTE) من مكتب التقييم المحلي وتمت الموافقة عليه بمجرد إخطارك من قبل مكتب التقييم المحلي وتحديد أهليتك. سيتم إرسال إشعار إليك لإخطارك بالمبلغ المستحق عليك بعد التخفيض. سيكون لديك خيار دفع المبلغ دفعة واحدة (مع خصم إضافي بنسبة 10 بالمائة)، أو التسجيل في خطة PAYSPA.

العديد من هذه الخطط متوفرة عبر شبكة الإنترنت على العنوان الإلكتروني:

treasurer.waynecounty.com

لعرض من المعلومات، يمكن التواصل عبر البريد الإلكتروني: wctopaymentplans@waynecountymt.gov

أو الاتصال على الرقم: 313.224.5900



WAYNE COUNTY TREASURER'S OFFICE WAYNE COUNTY TREASURER Eric Sabree

Property Tax Payment Plans are Available Now!

Interest Reduction Stipulates Payment Agreement (IRSPA)

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

Stipulated Payment Agreement (SPA)

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

Distressed Owner Occupant Extension (DOOE)

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

Pay As You Stay Payment Agreement (PAYSPA)

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

For more information, Email wctopaymentplans@waynecountymt.gov

or call 313.224.5900

Many of these plans are available online at

treasurer.waynecounty.com

Trump says officer shot at White House Correspondents' Dinner

US President Donald Trump said that an officer was shot in an incident at the White House Correspondents' Dinner in Washington, DC.

"One officer was shot, but saved by the fact that he was wearing a obviously, a very good bulletproof vest. According to Anadolu.

"He was shot from very close distance with a very powerful gun, and the vest did the job. I just spoke to the officer, and he's doing great. He's in great shape," Trump said at a news conference.

His remarks came after the president and first lady, Melania Trump, were evacuated from the annual event at the Washington Hilton after a security-related incident.

The president said the incident highlights the need for the White House ballroom that is currently under construction, which he said would be better equipped to host high-security events.

"It's not a particularly secure building, and I didn't want to say this, but this is why we have to have all of the attributes of what we're planning at the White House. It's actually a larger room, and it's much more secure. It's drone proof, it's bulletproof glass. We need the ballroom. That's why Secret Service, that's why the military are demanding it," Trump said.

He said the suspect was "armed with multiple weapons."

"I guess he lives in California, and he's a sick person, a very sick person," he added.

"You will see charges filed shortly"

Media reports said the suspect was identified as Cole Thomas Allen, 31. He is in custody.

"My impression is he was a lone wolf," said Trump.

Acting Attorney General Todd Blanche, for his part, said the investigation is "ongoing."

"I expect you will see charges filed shortly. The charges should be self-evident, given the conduct, but as you'll hear, there will be multiple charges surrounding the shooting, around the possession of firearms and anything else that we can get on this guy," he said.

FBI Director Kash Patel said the bureau will be "thoroughly" examining the suspect's background.

"That process has already started ... we will analyze all evidence immediately to make sure that we safeguard this country," Patel told reporters.

"I guess," Trump replied when asked if he believed that he was the target of the shooting.

When asked whether the shooting could have been linked to the war in Iran, Trump said, "I don't think so. But you never know."

"Defendant will be arraigned on Monday in federal district court"

In a separate news conference, DC Mayor Muriel Bowser said the gunman rushed a Secret Service checkpoint in the lobby of the hotel.

"Secret Service agents stopped the suspect. An agent was injured and transported to a local hospital, where the agent is receiving care," said Bowser.

The suspect was also transported to a hospital where he is being evaluated, she added.

"We have no reason to believe at this time that anyone else was involved," said the mayor.

Jeff Carroll, interim chief of police for the Metropolitan Police Department, said the suspect was armed with a shotgun, a handgun and multiple knives.

According to preliminary information, Carroll said he was a guest at the hotel. The officer said he cannot give a motivation for the suspect's actions "at this point."

Attorney for the District of Columbia Jeanine Pirro said the suspect is being charged with two counts.

"The defendant will be arraigned on in federal district court," Pirro added.



ذعر وارتباك في حفل العشاء الرسمي لمراسلي البيت الأبيض في واشنطن

كينيدي جونيور، الذي اغتيل والده روبرت ف. كينيدي وعمه الرئيس جون ف. كينيدي في ستينيات القرن الماضي، وهو يُنقل بسرعة من قاعة الحفلات.

وقالت ألكسندرا إنغرسول مراسلة قناة «وان أميركا نيوز» لوكالة فرانس برس إنها كانت داخل القاعة عندما بدأت الفوضى، ورأت عناصر الخدمة السرية يتحركون بسرعة لحماية الرئيس.

وأضافت متحدثة لوكالة فرانس برس «احتميت تحت الطاولة وقلت لنفسي: لن أخطر بالأمر... لم أكن أعلم ما إذا تم تحييد مطلق النار ولا ما يجري».

وصرّح ترامب للصحفيين في وقت لاحق بأن المسلح «ذئب منفرد» و«مختل عقليا»، تمت السيطرة عليه عند نقطة تفتيش أمنية خارج قاعة الاحتفال مباشرة.

- طولت بشدة -

وصدرت أوامر بإخلاء القاعة بأكملها وتوجه مئات الضيوف إلى ردهة فندق هيلتون ومنها إلى باحة خارجية في البرد.

وكان الضيوف يتعانقون ويجرون مكالمات ويرسلون رسائل نصية إلى الأصدقاء والأحباء وإلى مكاتبهم الإخبارية.

وانطلق موكب ترامب من فندق هيلتون وسارع المراسلون إلى المقر الرسمي للرئيس الأمريكي لحضور مؤتمر صحفي نُظّم على عجل. وظهر ترامب الذي كان لا يزال يضع ربطة عنق سوداء، على المنصة في غرفة الإحاطة الإعلامية بالبيت الأبيض برفقة ميلانيا ترامب ونائب الرئيس جاي دي فانس ومدير مكتب التحقيقات الفدرالي (إف بي أي) كاش باتيل، ومسؤولين كبار آخرين.

وقال ترامب، الذي نجا من محاولة اغتيال في تجمع انتخابي في بتلر بولاية بنسلفانيا عام 2024 «لقد حاولت بشدة البقاء» في العشاء، لكن عناصر الخدمة السرية طلبوا منه المغادرة. وأكد أنه سيتم تحديد موعد جديد للفعالية. وقال «سننظّمها مرة أخرى» مضيفا «لن نسمح لأحد بالسيطرة على مجتمعنا».

كان من المفترض أن تكون أمسية عشاء مراسلي البيت الأبيض مناسبة متألفة يلقي فيها الرئيس دونالد ترامب خطابا أمام الصحفيين في قاعة حفلات بواشنطن، لكنّ بريق تلك الليلة تبدّد فجأة بإطلاق نار أرغم الحضور على الارتقاء أرضا وعناصر الأمن على إجلاء الرئيس.

كان ترامب جالسا على المنصة في حفل العشاء السنوي لرابطة مراسلي البيت الأبيض، وهي المرة الأولى التي يحضر فيها الفعالية وهو في السلطة، عندما سُمع دوي قوي بدد أجواء الأمسية ودفع الحضور إلى التلفت بقلق. وشاهد مراسلو فرانس برس الحاضرون حالة الفوضى تتكشف أمام أعينهم.

بعد لحظات من دوي طلقات نارية على ما يبدو، سُمعت صيحات «ابقوا أرضا!» و«ارتصوا أرضا!» بينما سعى الضيوف بملايسهم الأنيقة وبمن فيهم مراسلون ومسؤولون في إدارة ترامب وبعض أعضاء حكومته، للاحتباء بالطاولات.

ووسط الفوضى سارع عناصر الخدمة السرية الأمريكية للالتفاف حول الرئيس والسيدة الأولى ميلانيا ترامب وأسلحتهم مصوبة. وقاموا بإجلاء ترامب عبر ستار خلفي بينما سارع الحاضرون للانخفاض أرضا وسط حالة من الذهول.

وقال ترامب لاحقا إنه اعتقد في البداية أن الصوت كانت نتيجة «سقوط صينية» قبل أن يدرك إنه إطلاق نار. وتابع «إما صينية أو رصاصة. كنت أتمنى أن تكون صينية، لكنها لم تكن كذلك».

- الاحتفاء تحت الطاولة -
وتوقفت الفرقة الموسيقية عن العزف وخيم الصمت على المكان لثوان قليلة.

وتركز عناصر الأمن حول الطاولات بينما كانت الأطباق تتساقط على أرضية قاعة الاحتفالات الضخمة في فندق هيلتون واشنطن، وهو الفندق نفسه الذي نجا فيه الرئيس رونالد ريغان من محاولة اغتيال قبل 45 عاما. وقال محمد أوز، مدير مراكز الرعاية الطبية والخدمات الطبية في إدارة ترامب، للصحفيين ومن بينهم وكالة فرانس برس، فيما كانت فرق الأمن تقوم بإجلائه «تم إطلاق نار في الأعلى».

كما شوهد وزير الصحة والخدمات الإنسانية روبرت ف.



ترامب ينجو من حادث إطلاق نار ويستبعد ارتباطه بحرب إيران

أفادت وسائل إعلام أمريكية، بإجلاء الرئيس دونالد ترامب دون أذى من حفل عشاء مراسلي البيت الأبيض بواسطة فريق حراسته، عقب حادث إطلاق نار وقع داخل فندق «واشنطن هيلتون» حيث أقيم الحفل.

وأعلن ترامب، في تصريحات صحفية عقب الحادث، إصابة أحد عناصر الأمن خلال عملية القبض على المنفذ، مشيدا بأداء جهاز الخدمة السرية وأجهزة إنفاذ القانون.

كما استبعد وجود أي صلة لإيران بالهجوم، استنادا إلى التحقيقات الأولية التي تشير إلى أن المهاجم تصرف بمفرده.

وذكرت وكالة «أسوشيتد برس» أن منفذ الحادث رجل يبلغ من العمر 31 عاما من ولاية كاليفورنيا، يُدعى كول توماس ألين.

من جانبها، أفادت شبكة «سي إن إن» أن ألين كان يعمل مدرسا بدوام جزئي في جامعة ولاية كاليفورنيا دومينغيز هيلز.

ولفتت إلى أن ألين تبرع بمبلغ 25 دولارا في أكتوبر/ تشرين الأول 2024 لحملة نائبة الرئيس الأمريكي السابقة كامالا هاريس. وذكرت أن ألين يعرف نفسه عبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه «مطور ألعاب فيديو»، وقد سبق له نشر لعبة باسم «بوهردوم».

وفي تصريحات عقب الحادث، قال ترامب: «أصيب أحد الضباط، لكنه نجا بفضل ارتدائه سترة واقية من الرصاص جيدة جدا».

وأضاف: «تم إطلاق النار عليه من مسافة قريبة جدا وبسلاح قوي للغاية، لكن السترة أدت مهمتها. لقد تحدثت معه للتو، وهو بخير وفي حالة ممتازة».

وأوضح ترامب أن المشتبه به كان مسلحا بعدة أسلحة، ويقع في كاليفورنيا، واصفا إياه بأنه «شخص مريض جدا»، مضيفا: «انطباعي أنه كان ذئبا منفردا».

وعن احتمال ارتباط الحادث بالحرب في إيران، قال ترامب: «لا أعتقد ذلك، وستتحقق من ذلك سريعا».

وتابع قائلا: «هذا الحادث لن يمنعني من الفوز بالحرب في إيران، لا أعلم إن كان له علاقة بهذا الموضوع، لكن استنادا إلى ما نعرفه، لا أعتقد ذلك».

وردًا على سؤال عن سبب تكرار مثل هذه الحوادث معه، أجاب الرئيس الأمريكي قائلا: «الأشخاص الأكثر تأثيرا هم الأكثر استهدافا، أكره أن أقول إنني فخور بذلك».

من جهة أخرى، نشر ترامب عبر حسابه في منصة «توتو سوشيال» تسجيلات فيديو للحادثة، بالإضافة إلى صورة التقطت أثناء إلقاء القبض على المهاجم.



من هو المشتبه به في محاولة اغتيال ترامب؟

العربي الأمريكي اليوم

قال المدعي العام بالإناية تود بلانش إن المشتبه به كشف أنه كان يستهدف أعضاء إدارة ترامب (لقطة تلفزيونية)

واشنطن - قالت السلطات الأمريكية إن الرجل الذي تم احتجازه بعد أن دوى إطلاق نار خلال عشاء جمعية مراسلي البيت الأبيض، أمس السبت، تم التعرف عليه من قبل مصادر إنفاذ القانون على أنه كول توماس ألين، البالغ من العمر 31 عاما، من تورانس.

وقالت مصادر إنفاذ القانون لصحيفة «لوس أنجلوس تايمز» إن مكتب التحقيقات الفيدرالي (FBI) يقوم بفحص إلكترونيات ألين وكتاباته، وتحدث إلى عائلته وأصدقائه منذ إطلاق النار، في محاولة لتحديد دافع واضح. بالإضافة إلى منزله، قام العملاء بتفتيش غرفة في الطابق العاشر في فندق هيلتون في واشنطن العاصمة، حيث استأجر غرفة.

وقال المدعي العام بالإناية تود بلانش إن المشتبه به كشف أنه كان يستهدف أعضاء إدارة ترامب.

وقال بلانش في تصريح تلفزيوني إن الرجل سافر من كاليفورنيا إلى شيكاغو ثم إلى واشنطن عبر القطار.

وأخبر بلانش شبكة CNN أن المشتبه به أطلق رصاصتين قبل أن يتم القبض عليه من قبل السلطات.

وأضاف بلانش أن المشتبه به «تجاوز المحيط بالكاد. تم السيطرة عليه على الفور، ونعم، أطلق بضع طلقات».

وقد تحول المشهد في الحدث السنوي في واشنطن إلى فوضى عندما اندفع رجل نحو منطقة تناول الطعام وتعرض لإطلاق نار. قالت إحدى حراسات الأمن في الفندق إنها رأت الشخص وهو يحمل سلاحا ناريا. تم إبعاد الرئيس دونالد ترامب عن المسرح بسرعة. أصيب أحد الضباط، الذي كان يرتدي سترة واقية من الرصاص، وتم نقله إلى المستشفى. وقال ترامب للصحافيين خلال مؤتمر صحفي إن الضابط «بخير».

ووفقا لمصدر في إنفاذ القانون، فإن البندقية والمسدس المستخدم من تم شراؤهما بشكل قانوني في كاليفورنيا. وقال بلانش إن الأسلحة تم شراؤها «خلال العامين الماضيين».

يصف نفسه بأنه مطور ألعاب، مهندس، عالم ومعلم.

«كان ذكيا جدا»

وفق صحيفة «لوس أنجلوس تايمز»، تم اختيار ألين كمعلم الشهر في ديسمبر 2024 في C2 Education، التي تتخصص في إعداد اختبارات الكلية والتدريس الخصوصي والإرشاد الأكاديمي.

وقال ديLAN واكاياما، رئيس صندوق الثقة المدنية الأمريكي الآسيوي، إن ألين قام بتدريس عدة طلاب في المدارس الثانوية الذين هم أعضاء في المنظمة، وهي منظمة غير ربحية مقرها تورانس. وأضاف: «كانوا يعتقدون أنه ذكي جدا، وماهر في البيولوجيا والرياضيات والعلوم. ظنوا أنه كان من النوع اللطيف والهادئ. كانوا في غاية الصدمة عندما أخبرتهم أن كل هذا حدث.. أعتقد أن جميعنا في تورانس سنصاب بالصدمة إذا كان هذا هو الرجل الذي حاول قتل رئيس الولايات المتحدة».

بالإضافة إلى عمله بدوام جزئي في C2 Education، فهو أيضا يعمل لحسابه الخاص، وفقا لحسابه على «لينكد إن»، حيث يعرف نفسه بأنه «مطور ألعاب مستقل».

سجل علامة تجارية في عام 2019 باسم «Bohrdom»، وهي لعبة قتال ذرية أنشأها وأصدرها على منصة ألعاب عبر الإنترنت. وتوصف اللعبة على الموقع بأنها «لعبة قتال غير متكافئة تعتمد على المهارة وغير عنيفة».

بعد اعتقال ألين، اقتحمت قوات إنفاذ القانون المحلية والفيدرالية منزله في حي تورانس، حيث كان يعيش على ما يبدو مع عائلته. وقد وصلت شرطة تورانس، وقامت بإغلاق الطريق ووضع شرط الشرطة على طول جزء من الشارع.

وقالت صحيفة «لوس أنجلوس تايمز» إن رجلا يبلغ من العمر 50 عاما، يعيش عبر الشارع ورفض تقديم اسمه، قال إن «العائلة كانت ودودة.. نراهم كل يوم ونقول لهم مرحبا وهم لطفا جدا. إنهم أشخاص مسالمون، لا يحدثون أي ضوضاء، وعندما يرونك يقولون مرحبا».

وقال إن «حالة ألين غير معروفة، وإنه نقل إلى المستشفى، لكنه لم يصب بالرصاص.. لا أعتقد أنه يتعاون مع المحققين».

تبرع لحملة هاريس 25 دولارا وذكرت تقارير أنه في أكتوبر 2024، تبرع ألين بمبلغ 25 دولارا لـ ActBlue، وهي لجنة عمل سياسي تجمع التبرعات للحزب الديمقراطي، وفقا للجنة الانتخابات الفيدرالية. وكانت



الأموال مخصصة لحملة كامالا هاريس الرئاسية. وكانت تلك هي تبرعاته السياسية الوحيدة المدرجة على موقع لجنة الانتخابات الفيدرالية في العقد الماضي.

ألين، الذي سجل للتصويت دون تفضيل لأي حزب، تخرج من جامعة كالتيك في عام 2017 بدرجة في الهندسة الميكانيكية. وأثناء وجوده في كالتيك، كان عضوا في جماعة الزمالة المسيحية بالمدرسة ونادي النريف، وفقا لملفه الشخصي على منصة «لينكد إن».

وتمت الإشارة إليه في إعلان تخرج من جامعة كالتيك نشرته الجامعة على فيسبوك في عام 2017، والذي تضمن صورة له كشخص بالغ يرتدي سترة كاردينغ وقميصا أحمر، وصورة له كطفل صغير مبتسم يحمل دمى أرنب. حصل ألين أيضا على درجة الماجستير في علوم الحاسوب في جامعة كال ستايت دومينغيز هيلز في عام 2025. وفي ملفه الشخصي على «لينكد إن»،

“Paper tiger”: Trump mocks NATO while praising Gulf allies after Iran reopens Hormuz

US President Donald Trump has lashed out at NATO allies, labelling them a “paper tiger” following Tehran’s announcement to restore access to the Strait of Hormuz for commercial maritime traffic.

The US President asserted that he was contacted by NATO member states offering assistance immediately after Iran declared the reopening of the strategic waterway. Trump noted that he advised the alliance to keep its distance unless their intention was to transport energy supplies.

“Now that the Hormuz Strait situation is over, I received a call from NATO asking if we would need some help. I TOLD THEM TO STAY AWAY, UNLESS THEY JUST WANT TO LOAD UP THEIR SHIPS WITH OIL. They were useless when needed, a paper tiger!” Trump posted on his Truth Social platform.

In contrast to his criticism of Western allies, the US President lauded regional powers for their role in the developing situation. In a separate social media post, he expressed his gratitude, stating, “Thank you to Saudi Arabia, UAE, and Qatar for your great bravery and help.”

These comments follow an official declaration from Tehran that commercial shipping through the Strait of Hormuz will remain “completely open” throughout the current ceasefire. This move is intended to stabilise global trade and energy markets after an extended period of volatility.

Confirming the shift in maritime status, Iranian Foreign Minister Abbas Araghchi stated on X, “In line with the ceasefire in Lebanon, the passage for all commercial vessels through the Strait of Hormuz is declared completely open for the remaining period of the ceasefire, on the coordinated route as already announced by Ports and Maritime Organisation of the Islamic Republic of Iran.” Trump also verified the reopening via social media, noting that the waterway is “fully open” and “ready for full passage.” However, he clarified that the American naval blockade imposed on the region will remain in “full force” and “effect.”

According to the US President, these restrictions will only be lifted once the diplomatic agreement with Tehran is “100 per cent complete.” He added, “The Strait of Hormuz is completely open and ready for business and full passage, but the naval blockade will remain in full force and effect as it pertains to Iran only, until such time as our transaction with Iran is 100% complete.”

The strategic waterway had been obstructed by the Islamic Revolutionary Guard Corps (IRGC) following joint US and Israeli airstrikes on Tehran on February 28.

As a conduit for 20 per cent of the world’s crude oil and liquefied natural gas, the disruption to the Strait of Hormuz has had significant global economic repercussions, impacting supply chains and energy prices worldwide. (ANI)



فيرجينيا تمنح الديمقراطيين أفضلية في حرب الدوائر الانتخابية

الماضي، أثار الرئيس ترمب حالاً من الارتباك في منتصف الدورة الانتخابية بدعونه الولايات التي يقودها الجمهوريون إلى إعادة تقسيم الدوائر الانتخابية بهدف إنشاء مزيد من الدوائر ذات الميل الجمهوري لمساعدة الحزب على الاحتفاظ بالسيطرة على مجلس النواب.

جمهوريون وديمقراطيون

يُتوقع أن يحقق الجمهوريون مكاسب في تكساس، التي كانت أول ولاية استجابت لدعوة ترمب، وهي يمكن أن تضيق ما يصل إلى 5 مقاعد جمهورية. كما أن إجراءات إعادة تقسيم الدوائر الانتخابية التي حصلت في ميسوري ونورث كارولينا يمكن أن تضيق مقعداً جمهورياً إضافياً لكل منهما. ويمكن أن يحصل الحزب في أوهايو على مقعد أو مقعدين إضافيين نتيجة خطة وافقت عليها لجنة حكومية.

ومع ذلك، نجحت كاليفورنيا في إعادة تقسيم الدوائر الانتخابية، في محاولة لمواجهة تحركات الجمهوريين، ويتوقع أن تضيق 5 مقاعد تميل إلى الديمقراطيين بعدما وافق الناخبون في نوفمبر الماضي على إجراء يسمح للولاية بإعادة رسم خريطتها.

كما يُتوقع أن يحقق الديمقراطيون مكاسب في يوتا، ذات الغالبية الجمهورية، حيث ألغى قاضٍ خريطة أقرها المجلس التشريعي الذي يسيطر عليه الجمهوريون، وأقر خريطة أخرى يمكن أن تمنح الديمقراطيين مقعداً إضافياً. وتسعى فلوريدا أيضاً لتغيير خريطة الانتخابية. ويحظى الحاكم الجمهوري رون ديسانتييس المشرعين على الموافقة على إعادة تقسيم الدوائر الانتخابية في جلسة خاصة، من المقرر أن تعقد هذا الشهر، ما قد يضيق مزيداً من المقاعد للحزب الجمهوري قبل الانتخابات النصفية.

إضافة في مجلس النواب خلال الانتخابات النصفية للكونغرس في الخريف المقبل. ويمثل هذا الانتصار تحولاً جذرياً لحزب لطالما ندد بالتلاعب الحزبي بالدوائر الانتخابية. لكن الديمقراطيين أكدوا أن الخريطة الجديدة ضرورية لمواجهة جهود مماثلة من الحزب الجمهوري في تكساس ولايات أخرى.

ويُمثل انتصار الحزب الديمقراطي بغالبية 51 في المائة من الأصوات في الاستفتاء الذي أجري ندوة جديدة في حرب ترسيم الدوائر الانتخابية الدائرة مع الرئيس دونالد ترمب، الذي أطلق شرارته في ولايات عدة أملاً في الحفاظ على الأثرية التي يتمتع بها حزبه الجمهوري خلال الانتخابات التي تجرى في نوفمبر (تشرين الثاني) المقبل. وفقاً لـ «الشرق الأوسط».

وقال رئيس مجلس نواب الولاية، الديمقراطي دون سكوت، في بيان، بعد إعلان فوز حزبه: «غيرت فيرجينيا مسار انتخابات التجديد النصفية لعام 2026»، في إشارة إلى عملية تعديل دستور الولاية مؤقتاً لمنح الجمعية العامة فيها صلاحية إعادة رسم خريطة الدوائر الانتخابية.

وتضم فرجينيا 11 دائرة انتخابية، 6 منها يُمثلها حالياً ديمقراطيون في مجلس النواب. وتُعطي الخريطة المقترحة للحزب الديمقراطي أفضلية في 10 دوائر انتخابية.

إعادة التوازن

ومع اقتراب الانتخابات النصفية، يمكن لهذا التغيير أن يكون له دور حاسم في مساعي الديمقراطيين للسيطرة على مجلس النواب، حيث يتمتع الجمهوريون حالياً بأكثرية ضئيلة للغاية. وكان الجمهوريون قد حققوا سابقاً مكسباً طفيفاً في حرب إعادة تقسيم الدوائر الانتخابية التي يخوضها الحزبان في كل أنحاء البلاد، إذ حصلوا على أفضلية في 8 أو 9 دوائر إضافية مقارنة بـ 6 مقاعد جديدة تقريباً تميل إلى الديمقراطيين. ويتوقع أن تُعيد خريطة فيرجينيا الجديدة هذا التوازن لصالح الديمقراطيين.

وقبل التصويت، تدفقت تبرعات تُقدر بنحو 100 مليون دولار من «الأموال المجهولة المصدر» إلى معركة إعادة تقسيم الدوائر الانتخابية في فرجينيا من منظمات غير ربحية معفاة من الضرائب وغير مُلزَمة بالإفصاح عن تبرعاتها. وتلقت لجنة الاستفتاء التابعة لمنظمة «فيرجينيا من أجل انتخابات نزيهة» 64 مليون دولار من تبرعات من منظمات مماثلة بين ديسمبر (كانون الأول) 2025 وأبريل (نيسان) 2026.

أما المجموعة الأكثر تمويلًا التي عارضت إعادة تقسيم الدوائر الانتخابية، وهي منظمة «فيرجينيا من أجل خرائط عادلة»، فجمعت ما لا يقل عن 23 مليون دولار من التبرعات الكبيرة. وتلقت مجموعات أخرى أصغر حجماً ملايين الدولارات الإضافية خلال هذه المعركة.

وكان قاضٍ في فرجينيا قد عرقل جهود تغيير الخريطة، لكن المحكمة العليا للولاية سمحت بإجراء الاستفتاء، مشيرة إلى أنها ستبت في شرعية التعديل بعد تصويت الثلاثاء. ويعاد رسم خرائط التصويت تقليدياً مرة كل 10 سنين بعد الإحصاء السكاني لمراعاة التغيرات السكانية. ولكن في الصيف



وزيرة العمل في إدارة ترمب تغادر الحكومة بعد سلسلة من الفضائح

ستغادر وزيرة العمل الأمريكية لوري تشافيز-ديريمر حكومة دونالد ترمب، وفق ما أعلن البيت الأبيض، بعد سلسلة من الفضائح التي شابت فترة توليها المنصب التي استمرت 13 شهراً، وفق ما ذكرته «وكالة الصحافة الفرنسية».

وقال الناطق باسم البيت الأبيض ستيفن تشيونغ على منصة «إكس»: «ستغادر وزيرة العمل لوري تشافيز-ديريمر الحكومة لتولي منصب في القطاع الخاص».

وبذلك، تصبح تشافيز-ديريمر التي تولت منصبها في مارس (آذار) 2025، ثالث امرأة تغادر حكومة ترمب في غضون ستة أسابيع، بعد الإقالة القسرية لوزيرة الأمن الداخلي كريستي نوبم ووزيرة العدل بام بوندي.

وعلى عكس حالات المغادرة الوزارية الأخرى الأخيرة، أُعلن عن رحيل تشافيز-ديريمر من قبل أحد مساعدي البيت الأبيض، وليس من قبل الرئيس عبر حسابه على مواقع التواصل الاجتماعي.



وأضاف تشيونغ في منشوره على «إكس»: «لقد قامت بعمل رائع في حماية العمال الأمريكيين، وتطبيق ممارسات عمل عادلة، ومساعدة الأمريكيين على اكتساب مهارات إضافية لتحسين حياتهم».

وأشار إلى أن كيث سوندرلينغ، الرجل الثاني في وزارة العمل، سيتولى منصب تشافيز-ديريمر مؤقتاً.

وكانت هذه النائبة السابقة البالغة 58 عاماً من ولاية أوريغون، تُعد في وقت ترشيحها قريبة من النقابات، على عكس مواقف العديد من قادة الأعمال الذين يشكلون حكومة الملباردير الجمهوري.

وخلال فترة ولايتها، فصل آلاف الموظفين من وزارتها أو أجبروا على المغادرة، كما كانت الحال في العديد من الوزارات الأخرى منذ عودة ترمب إلى البيت الأبيض في يناير (كانون الثاني) 2025.

إلا أن سلسلة من الفضائح عجلت برحيلها من الحكومة.

وبحسب صحيفة «نيويورك بوست»، تخضع لوري تشافيز-ديريمر للتحقيق بسبب علاقة «غير لائقة» مع أحد مرؤسيها. كما أنها متهمه بشرب الكحول في مكتبها خلال أيام العمل، بالإضافة إلى الاحتيال لادعائها بالقيام برحلات رسمية تبين أنها رحلات ترفيهية مع عائلتها وأصدقائها.

وفي يناير (كانون الثاني)، وصف البيت الأبيض عبر ناطق باسمه هذه الاتهامات بأن «لا أساس لها».

كما كانت لوري تشافيز-ديريمر موضوع ثلاث شكاوى قدمها موظفون في الوزارة يتهمونها فيها بتعزيز بيئة عمل سامة، وفقاً لصحيفة «نيويورك تايمز».

وفي فبراير (شباط)، ذكرت الصحيفة نقلاً عن مصادر مطلعة على القضية ووثائق شرطية، أن زوج الوزيرة، شون ديريمر، مُنح من دخول الوزارة بعد اتهامه بالاعتداء الجنسي من موظفتين فيها على الأقل.

تقرير: واشنطن تواجه خطر فقدان مخزونها من الصواريخ الموجهة

ذكر تقرير تحليلي صادر عن مركز الدراسات الاستراتيجية والدولية، أن الولايات المتحدة تواجه خطر فقدان صواريخ موجهة دقيقة رئيسية نتيجة استنزاف مخزونها خلال الصراع مع إيران، بحسب سيوتنيك.

ووفقاً للتقرير، فإن الخبراء يقدرون أن إعادة ملء هذا المخزون قد تستغرق سنوات عدة. فعلى سبيل المثال، بالنسبة لصواريخ توماهوك، التي أُطلق منها الجيش

الأمريكي أكثر من 850 صاروخاً،

سيستغرق الأمر 47 شهراً. وكان المخزون قبل الصراع 3100 صاروخ.

كما أشار التقرير إلى أنه «تم تخفيض مخزونات صواريخ باتريوت للدفاع الجوي بمقدار

1430-1060 وحدة، مقارنة بمستوى

ما قبل الحرب البالغ 2330 وحدة.

وسيستغرق إعادة بناء هذا الترسانة

42 شهراً على الأقل».

وكانت الولايات المتحدة وإسرائيل

شنتا، في 28 فبراير/ شباط الماضي،

ضربات على أهداف في إيران، بما

في ذلك طهران، ما أسفر عن وقوع أضرار وإصابات في صفوف المدنيين، وردت إيران

بضرب الأراضي الإسرائيلية والمنشآت العسكرية الأمريكية في الشرق الأوسط. واغتيل

المارش الأعلى الإيراني علي خامنئي، في اليوم الأول من العملية العسكرية، وأعلنت

الجمهورية الإسلامية الحداد لمدة 40 يوماً.

وفي 11 أبريل/ نيسان، عقدت إيران والولايات المتحدة محادثات في إسلام آباد، بعد أن

أعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، عن اتفاق مع طهران بشأن وقف إطلاق نار لمدة

أسبوعين.

وبعد ذلك، صرح جي دي فانس، نائب الرئيس الأمريكي، بأن إيران والولايات المتحدة

فشلتا في التوصل إلى اتفاق خلال المفاوضات، وعاد الوفد الأمريكي إلى بلاده دون إبرام

صفقة.



تحقيق باختفاء 11 عالماً أميركياً في مناصب حساسة أو وفاتهم

بها، حيث طلبت رسمياً الحصول على إحاطة إعلامية من وزارتي الحرب والطاقة، ومكتب التحقيقات الفيدرالي، ووكالة ناسا، بخصوص اختفاء ووفاة أفراد لديهم صلاحيات الوصول إلى معلومات علمية أميركية حساسة. وقال رئيس اللجنة، النائب جيمس كومر، في بيان له بأنهم يسعون للحصول على إجابات وتوضيحات من عدة وكالات فيدرالية. وقالت اللجنة في بيانها الرسمي: «نطلب الحصول على إحاطة بشأن أي معلومات تتعلق بحالات الوفاة والاختفاء هذه، وكذلك بشأن العمليات والإجراءات المعمول بها لحماية الأسرار العلمية الأميركية وضمان سلامة الموظفين».

وتساعد الأمر منذ فبراير/ شباط الماضي، على منصات التواصل الاجتماعي، بعد اختفاء اللواء ويليام نيل ماكاسلاند القائد السابق في قاعدة كيرتلاند الجوية، البالغ من العمر 68 عاماً من منزله في ولاية نيوميكسكو، حيث ذكر مكتب مأمور مقاطعته التي يقطن بها وهي بيرناليلو، أنه ارتدى حذاء مخصصاً للمشي لمسافات طويلة، وأنه يبدو أنه قد حمل معه محفظته ومسدساً وحافظة جلدية، قبل أن يغادر المكان تاركاً خلفه هاتفه ونظاراته. ولا توجد سوابق مثل هذا النمط من الحوادث لمجموعة من العلماء في مجالات حساسة أمنياً لقوا حتفهم أو اختفوا في ظروف مماثلة، ورغم عدم وجود رابط بين هذه الحالات إلا أنه نظراً لارتباطها بالأمن القومي يقول المشجعون إنهم يريدون إجابات في أسرع وقت ممكن.

اختفائها.

2 - أنتوني شافيز: وهو موظف في مختبر لوس الأموس الوطني. تم الإبلاغ عن اختفائه.

3 - اللواء ويليام نيل ماكاسلاند: قائد سابق في قاعدة كيرتلاند الجوية. تم الإبلاغ عن اختفائه في فبراير/ شباط الماضي.

4 - ستيفن غارسيا: متقاعد مرتبط بالإدارة الوطنية للأمن النووي. تم الإبلاغ عن اختفائه.

5 - مونيك رصا: عالمة في مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة ناسا. تم الإبلاغ عن اختفائه.

6 - فرانك مايوالد: مهندس في مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة ناسا. توفي في عام 2024.

7 - مايكل ديفيد هيكس: عالم في مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة ناسا. توفي في عام 2023.

8 - كارل غريلماير: عالم أبحاث في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا. أُطلق عليه الرصاص وقتل خارج منزله في لوس أنجلوس.

9 - نونو لوريرو: فيزيائي متخصص في أبحاث الاندماج النووي والبيلازما. أُطلق عليه الرصاص وقتل قرب منزله في ماساتشوستس.

10 - جيسون توماس: مدير مشارك في شركة نوفارتس. عثر عليه ميتاً في إحدى البحيرات بعد اختفائه.

11 - إيمي إسكردج: باحثة مرتبطة بالعمل في أبحاث الدفع التجريبي. توفيت متأثرة بجرح ناري قيل إنها أطلقت النار على نفسها.

كما أعلنت لجنة الرقابة في مجلس النواب، أنها ستجري تحقيقاً خاصاً

يراجع البيت الأبيض مجموعة من القضايا لـ 11 عالماً في جميع أنحاء الولايات المتحدة، لقوا حتفهم في ظروف غير عادية أو فقد أترهم، حيث عملوا في مناصب بالغة الحساسية مرتبطة بالأمن القومي والأسلحة النووية وعلوم الفضاء والأبحاث المتقدمة. ولا توجد صلة مؤكدة بين هذه القضايا التي سجلت على مدى الأعوام الماضية بدءاً من عام 2022، إلا أن التداخل في مجالات العمل وتعاملهم مع معلومات حساسة ونظريات على وسائل التواصل الاجتماعي أشارت لسؤال دفعت إلى التدقيق في الأمر. وفقاً لـ «العربي الجديد».

وأعلن مكتب التحقيقات الفيدرالي (إف بي آي)، أنه سيقود جهوداً للبحث عن أي صلات محتملة بين حالات الوفاة أو الاختفاء حتى وإن بدت غير مترابطة، وسيعمل بالتعاون مع وزارتي الطاقة والحرب والولايات للتوصل إلى إجابات. ويأتي ذلك عقب نظريات انتشرت على منصات التواصل الاجتماعي تربط بين حالات وفاة لفتت نظر الرئيس دونالد ترامب، والذي كشف للصحفيين نهاية الأسبوع الماضي أنه شارك في اجتماع نُوقش فيه مصير هؤلاء العلماء، مضيفاً أنه سيتم معرفة الحقيقة خلال أقل من أسبوعين.

من هم الأشخاص ومناصبهم وماذا جرى لهم؟

الأشخاص محل الاهتمام هم:

1 - ميليسا كاسياس: وهي موظفة في مختبر لوس الأموس الوطني (يرتبط عمله بالإدارة الوطنية للأمن النووي والترسانة النووية). تم الإبلاغ عن

شاب يماني ينقذ فتاة من الاختطاف في مدينة هامتراك بميشيغان

شهدت مدينة هامتراك بولاية ميشيغان الأمريكية حادثة اختطاف مقلقة أثارت حالة من الذعر في أوساط المجتمع المحلي، قبل أن تنتهي بعملية إنقاذ ناجحة جسدت سرعة الاستجابة الأمنية ويقظة المجتمع وتعاونهم.

وقالت مصادر يمنية في أمريكا، إن شاباً يمانيًا تمكن من إحباط محاولة اختطاف فتاة قاصر في مدينة هامتراك، بولاية ميشيغان، في موقف حظي بتقدير سكان المدينة وأظهر سرعة التصرف في المواقف الطارئة.

وبحسب المصادر فإن الخاطف كان يقود سيارته برفقته الفتاة، وقبل أن يتوقف في محطة وقود، بسبب نفاذ الوقود، وعند نزول الخاطف من المركبة، اصطحب الفتاة معه إلى داخل المحطة لمنعها من الهروب.

خلال وجودهما أمام صندوق الدفع، لاحظ الشاب اليمني عبد الرحمن أبو حاتم الذي يعمل في المحطة نظرات الخوف على وجه الفتاة، التي حاولت طلب المساعدة بشكل غير مباشر عبر تحريك شفيتها بكلمة ساعدني دون إصدار صوت.

في تلك اللحظة، تدخل الشاب أبو حاتم بسرعة، حيث بادر إلى إخراج الفتاة من الموقف الخطر وإدخالها خلف الكاشير، ثم واجه المختطف بأسلوب هادئ وحازم أربكه ومنعه من التصرف بشكل عنيف، إلى حين وصول الجهات المختصة التي تولت التعامل مع الواقعة.

ووفق المعلومات فإن الخاطف كان قد ترك سلاحه داخل السيارة عند دخوله إلى المحطة، ما ساهم في تقليل خطورة المواجهة خلال التدخل. وذكر الشيخ ياسر أبو عمر أحد اليمنيين بمدينة هامتراك أنه أجرى اتصالاً بالشاب عبد الرحمن أبو حاتم الذي يدرس لديهم بمؤسسة سام التعليمية، وشرح بعض ماجرى، حيث قال إن الشاب عبد الرحمن أبو حاتم يمتاز بالتركيز وسرعة البديهة والهدوء.

ولقي تصرف الشاب اليمني إشادة محلية في مدينة هامتراك، نظراً لأن موقفه أسهم في إنقاذ الفتاة وإعادتها إلى الأمان، فيما يُتوقع أن تكشف الجهات الرسمية لاحقاً مزيداً من التفاصيل حول القضية والإجراءات القانونية المتخذة.



أعضاء في الكونغرس الأمريكي يطالبون بتمديد الحماية المؤقتة لليمنيين

كما لفت النواب إلى الدور الذي يلعبه الأمريكيين من أصول يمنية في دعم الجهود السياسية والأمنية، من خلال تقديم تحليلات وخبرات ميدانية ساهمت في فهم التطورات داخل اليمن، معتبرين أن فقدان هذه الكفاءات سيشكل خسارة للولايات المتحدة.

ودعا النواب إلى اتخاذ قرار عاجل بتمديد البرنامج قبل انتهاء صلاحيته، بما يعكس التزام الولايات المتحدة بحماية الأفراد المعرضين للخطر، ودعم الاستقرار الإقليمي.

وسيعرضهم لخطر الترحيل إلى بيئة غير آمنة، مؤكدين أن اليمن لا تزال تشهد نزاعاً مسلحاً وظروفاً استثنائية تمنع العودة الآمنة.

وأشار النواب إلى أن برنامج الحماية المؤقتة لا يمثل مساراً للإقامة الدائمة، بل يوفر حماية إنسانية مؤقتة وتصاريح عمل، ويسهم في استقرار المستفيدين منه، داعين إلى تمديد وإعادة تصنيف اليمن لمدة 18 شهراً إضافياً، مع منح فترة تسجيل لا تقل عن 180 يوماً.

طالب عدد من أعضاء الكونغرس الأمريكي، وزارة الأمن الداخلي ووزارة الخارجية، بتمديد برنامج الحماية المؤقتة (TPS) لليمنيين المقيمين في الولايات المتحدة.

وحذر النواب في رسالة رسمية، من تداعيات إنهاء البرنامج على أوضاع اليمنيين المقيمين في الولايات المتحدة الإنسانية والأمنية، في ظل استمرار الحرب في اليمن.

وأوضح النواب، أن قرار إنهاء تصنيف اليمن سيؤثر على نحو 1400 يمني،

هيئة الهجرة الأمريكية ترفض استئناف الناشط الفلسطيني محمود خليل وتصدر أمراً بترحيله

راند صالحه

أصدرت هيئة الاستئناف في قضايا الهجرة (BIA) قراراً نهائياً بترحيل الناشط الفلسطيني محمود خليل، بعد رفض طلبه إسقاط قضية الترحيل، وفق ما أفاد محاموه، الذين اعتبروا القرار ذا دوافع سياسية.

وقال خليل إنه لم يرتكب أي جريمة، معتبراً أن ملاحقته جاءت بسبب مواقفه ضد "الإبادة في فلسطين"، وأن الإدارة الأمريكية تستخدم نظام الهجرة لمعاقبته. ورغم القرار، لا يمكن احتجازه أو ترحيله حالياً بسبب دعوى منفصلة رفعها أمام محكمة فدرالية. بحسب «القدس العربي».

وكان خليل، أحد أبرز قادة الاعتصامات المتضامنة مع في جامعة كولومبيا عام 2024، قد اعتُقل العام الماضي بتهمة تهديد السياسة الخارجية الأمريكية ووجود صلات مزعومة بجماعات مصنفة إرهابية، قبل أن يُفرج عنه لاحقاً.

واستند قرار الترحيل إلى تقييم وزير الخارجية ماركو روبيو، بينما أشار محاموه إلى أن محكمة فدرالية رأت أن هذا الأساس قد يكون غير دستوري. وأكد فريق الدفاع عزمه مواصلة الطعن، معتبراً أن القضية تمثل استهدافاً لحرية التعبير.



Nerdeen Kiswani plot: Has anti-Arab lynching arrived in the US?

Richard Silverstein

New York City police arrested a member of a Jewish Defense League group known as JDL 613, for plotting to assassinate a Palestinian-American leader. The suspect is Alexander Heifler, whose LinkedIn account lists his employment as a machine learning engineer at CVS Health, a major healthcare company. He joined a chat group and told of his plan to murder Nerdeen Kiswani, the founder of the Palestine solidarity group, Within Our Lifetime (WOL).

An undercover New York Police Department agent infiltrated the group and contacted Heifler. He offered to help him execute the attack on Kiswani's home using multiple Molotov cocktails. Just before the weapons were ready, law enforcement raided his home and arrested him. JDL 613, whose motto is 'JDL 613 Brotherhood: The revival of JDL,' features social media content replete with Islamophobic incitement to violence. The influence of JDL founder, Meir Kahane ("Kahane was right") features prominently throughout. The rhetoric echoes that of Kahanist ministers in the current Israeli government. They include far-right police minister, Itamar Ben Gvir and Bezalel Smotrich, the settlement minister.

Last January, JDL 613 posted this scurrilous attack on Kiswani via their X account, which was later taken down: 'you and your baby are disgusting and vile scum neither of you should exist in the usa'.

The group's visual iconography reflected on its Instagram account, mirrors Nazi imagery which featured prominently muscular Aryan youths in heroic poses.

A few months ago, Kiswani also filed a lawsuit against another Kahanist group, Betar USA, which was accused of intimidation, stalking, and racially motivated threats that lasted weeks.

The two groups form a network of Kahanist conspirators driven to commit acts of violence against pro-Palestine figures. This is also inspired by a genocidal hatred of Palestinians that has been widespread in Israeli society since October 7.

Jewish communal groups have been largely silent about the planned attack. One exception was the Jewish Community Relations Council of New York, that issued a statement unsurprisingly condemning both the victim, Kiswani and the attack against her: 'While we adamantly disagree with Nerdeen Kiswani's inflammatory rhetoric and her organization's tactics, we condemn in the strongest possible terms the reported plot against her.'

Neither the Anti-Defamation League nor the American Jewish Committee responded to my request for comment. Their silence is deafening. It suggests the ambivalence of communal leaders regarding anti-Muslim and anti-Palestinian violence. In fact, a number of right-wing US Jewish groups fundraise to provide legal representation to Israeli Jewish terror suspects.

Communal leadership is further compromised by its unshakable allegiance to Israel, despite its crimes of genocide, apartheid and ethnic cleansing. For the vast majority of Jews, these acts are desecrations of Jewish values. Nevertheless, a leadership which cannot condemn such unspeakable acts makes every Jew a potential target for counter-violence.

To read this go to:

<https://www.newarab.com/>



في قرار متخبط وغير قانوني: حظر الشريعة الإسلامية وتصنيف منظمات كإرهابية عبر قانون في فلوريدا يثير المخاوف

الطلاب المطرودين الذين يدرسون بموجب تأشيرات دخول.

وفي تعليقه على القانون، قال ديسانتييس: «سنخصص الملايين للسلامة العامة، والملايين للتعليم، ولكن لن نخصص سنتا واحدا للجهاد». فيما صرح نائب حاكم فلوريدا جاي كولينز: «الشريعة الإسلامية ليست مجرد دليل روحي شخصي، إنها غير متوافقة مع قيم دستورنا، بل هي قانون سياسي وقانوني كامل مستمد من القرآن وحديث محمد نفسه».

ردود الفعل على القرار

أعلنت منظمة «كبير فلوريدا» أنها سترد على الحاكم في مؤتمر صحفي، وقالت مديرتها التنفيذية: «لقد تم استهدافنا بشكل غير عادل، لا سيما عندما وصفنا الحاكم ديسانتييس زورا بالإرهابيين دون سلطة قانونية أو دليل. هذا ليس فقط عن كبر، هذا الإطّار الموسع والمعيب بشدة يمكنه مهاجمة أي منظمة تجرؤ على المعارضة».

وعارض الديمقراطيون مشروع القانون بشدة، حيث قالت النائبة ريتا هاريس إنه يضع «تركيزا استثنائيا للسلطة» في أيدي عدد قليل من المسؤولين دون موافقة

تشريعية أو حكم قضائي مستقل أو آلية رقابة ذات معنى. وتساءلت النائبة روبين بارتل مان عما إذا كان يمكن تصنيف منظمات مثل «الآن» (المنظمة الوطنية للمرأة) أو «بلانيد بارينتهود» كمنظمات إرهابية.

يُذكر أن هذا القانون يأتي بعد أربعة أشهر من توقيع ديسانتييس على أمر تنفيذي يصنف مجلس العلاقات الأمريكية الإسلامية (كبير) والإخوان المسلمين كمنظمتين «إرهابيتين»، وقد أصدر قاضي فيدرالي أمرا قضائيا مؤقتا يمنع تنفيذ ذلك الشهر الماضي. وتوقع ديسانتييس أن يواجه القانون طعونا قانونية، لكنه أعرب عن ثقته في أن الولاية ستنتصر في النهاية.

وقع حاكم فلوريدا رون ديسانتييس قانوناً يحظر تطبيق الشريعة الإسلامية في محاكم الولاية ويمنح السلطات صلاحية تصنيف منظمات كـ«إرهابية» وطرد الطلاب المؤيدين لها. وقع حاكم ولاية فلوريدا الجمهوري رون ديسانتييس، القانون (HB 1471) الذي تقدمت به النائبة هيلاري كاسل، والذي يسمح لعدد محدود من المسؤولين الحكوميين بتصنيف منظمات إرهابية محلية أو أجنبية، وطرد طلاب الجامعات الحكومية الذين «يروجون» لها أو يقدمون الدعم لها، بحسب فلوريدا فوينكس.

وينص القانون على منع محاكم فلوريدا من تطبيق أي جزء من الشريعة الإسلامية، التي عرّفتها المادة بأنها «مجموعة من المبادئ التي تحكم الحياة الأخلاقية والدينية للمسلمين».

ويموجب القانون، يمكن تطبيق وصف «الإرهابي» وفق مزاج مسؤول الأمن الداخلي في الولاية لو اتهم مجموعة بأنها تشارك في نشاط إرهابي كما هو محدد في قانون فلوريدا، مثل تهريب أو إيذاء أو إكراه السكان المدنيين، أو التأثير على سياسة الحكومة عبر تدمير الممتلكات أو الاغتيال أو القتل أو الاختطاف.

وتقدّم التوصية كتابيا من قبل مسؤول الأمن الداخلي، ثم يوافق عليها الحاكم وأعضاء مجلس وزراء فلوريدا الثلاثة (المدعي العام، والمدير المالي العام، ومفوض الزراعة)، وفي غضون سبعة أيام من نشر الإشعار، يحق للمنظمة أو أي عضو فيها الطعن في التصنيف أمام محكمة الدائرة.

وبمجرد تصنيف أي جماعة كمنظمة إرهابية، يُحظر تخصيص أموال الدولة للمدارس أو الوكالات الحكومية المرتبطة بها، ويمكن حلها وحرمانها من أي تمويل حكومي، كما يتعين على الجامعات إبلاغ إدارة إنفاذ قوانين الهجرة والجمارك الأمريكية (ICE) بوضع كافة





لايف للإغاثة والتنمية في لبنان: ستكاتف لدعم النازحين الذين يواجهون صراعاً من أجل البقاء أحياء



تسليم الريدي- العربي الأمريكي اليوم

يعاني لبنان من أزمة إنسانية خطيرة وتداعيات واسعة النطاق منذ تصاعد الحرب في الشرق الأوسط، حيث تضرر المدنيين في المناطق المكتظة بالسكان، فأكثر من مليون شخص تم تهجيرهم داخلياً، بالإضافة إلى 562,000 شخص عبروا حدود البلاد إلى سوريا ومناطق أخرى.

ما يقارب 20 كيلو من المستلزمات الغذائية لـ 525 عائلة في الجنوب اللبناني «صور» للنازحين في المخيمات الفلسطينية، ولـ 525 عائلة في منطقة طرابلس وعكار، كما قام فريق «لايف» بإقامة حفل إفطار جماعي لـ 200 عائلة، كما قامت بتوزيع الوجبات الساخنة لـ 400 عائلة نازحة.

ثم اختتمنا رمضان والعيد بتوزيع وجبات «خير وجبة» والتي تضمنت 1222 عائلة في شمال لبنان، كما أقامت «لايف» حفل الأيتام وخلالها تم توزيع مستحقاتهم الشهرية وملابس العيد، إلى جانب وجبات الطعام والهدايا والحلوى والألعاب، والتي من دورها توفير الدعم النفسي للأطفال وذويهم. وتضمنت جهود «لايف» أيضاً البرامج الموسمية وتأمين الملابس الثقيلة وكل احتياجات المتعافين في المخيمات خلال فصل الشتاء لضمان الدفء والأمان.

هذا إلى جانب تعزيز قطاع التعليم في لبنان من خلال مشاريع إعادة الطلاب في الصفوف الابتدائية والإعدادية إلى مقاعد الدراسة، وتأهيل المدارس، وتقديم المنح الجامعية للطلاب المستحقين، ومساهمة بذلك في بناء مستقبل أفضل للأجيال القادمة.

لايف للإغاثة والتنمية Life For Relief and Development أطلقت مبادرة الإغاثة الطارئة في لبنان، إلى جانب «خير وجبة» لدعم الأمن الغذائي، حيث بدأت المؤسسة نشاطها الإغاثي هناك عام 2006، عقب اندلاع الحرب في المنطقة ونزوح ما يقارب ربع سكانها داخلياً آنذاك، ومع انتشار الألغام والقنابل العنقودية ركزت لايف جهودها على توفير الإيواء المؤقت والإغاثة العاجلة للمتضررين.

الرعاية التعليمية والدعم النفسي وإعادة تأهيل الأيتام

ويشير عمر ممدوح، مدير قسم المشروعات، إلى أن الدعم استمر بشكل خاص للأيتام والأيتام والنازحين بشكل متواصل حتى عام 2020 قائلاً: «مع بداية جائحة كورونا، قدمت المؤسسة المساعدات العاجلة للمتغافين في المخيمات والمناطق الفقيرة تشمل الغذاء والأدوية والمستلزمات الطبية الأساسية للحماية.

وفي التوقيت نفسه، وقع انفجار مرقاً بيروت، والذي يُعد من أكبر الانفجارات غير النووية في التاريخ، وأسفر عن دمار واسع وانهيار البنية التحتية والنظام الصحي والمدارس، إضافة إلى انعدام الأمن الغذائي نتيجة اعتماد لبنان على المرقأ لاستيراد نحو 80% من وارداته، وخلال هذه الأزمة، كثف فريقنا جهود الإغاثية لتأمين المأوى للمتضررين، وتوفير الطعام والماء، ودعم القطاع الصحي بالأدوية والمستلزمات الطبية، واحتياجات المستشفيات.

ومع تدهور الوضع في البلاد، وسعت المؤسسة نطاق تدخلاتها ليشمل الدعم النفسي وإعادة التأهيل للأطفال المتأثرين بالصددمات، من خلال توفير متخصصين ذوي خبرة وكفاءة لمعالجة الأعراض النفسية ومساعدة الأطفال على إعادة الاندماج الاجتماعي مع أقرانهم، وقامت بالكافة الشاملة لـ 532 من الأيتام وذويهم.

مبادرة خير وجبة ... لدعم النازحين

ويضيف سامر كساب منسق مكتب لايف في شمال لبنان: «خلال رمضان 2026 عملت لايف على توفير سلال الطعام متكاملة العناصر والتي احتوت على



الأطفال والأرامل والعجائز وذوي الهمم.. برامج متكاملة

ويضيف قائلاً: «خلال هذا الشهر وفي إطار الاستجابة العاجلة، وفرت «لايف» المساعدات لـ 2400 عائلة والتي شملت عبوات غذاء جاهزة ووجبات ساخنة، ومجموعات مأوى طارئ تتضمن مراتب وبطانيات، ومساعدات نقدية متعددة الأغراض للأسر النازحة، ومستلزمات النظافة وطرد الكرامة النسائية، إلى جانب مستلزمات الأطفال مثل الحليب والحفاضات، ووفرت الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المتنقلة.

كما قدمت «لايف» العام الماضي الدعم الطبي المتكامل لـ 6 مستشفيات رئيسية في لبنان من خلال توفير الإمدادات الطبية الكاملة والمعدات الضرورية، إضافة إلى مستلزمات الإغاثة الطارئة، ومعدات غرف العمليات، والأدوية الحيوية.

كما زودت جمعية L'Ecoute NGO في الضاحية الجنوبية بالمستلزمات الطبية اللازمة لرعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، وجمعية Arcenciel في بيروت التي تخدم المجتمعات الأكثر حرماً وتهميشاً في البلاد، إلى جانب توفير المعدات الطبية لمختبرات ومركز Asile Maronite des Vieillards في جبل لبنان.

لمزيد من التفاصيل:

linktr.ee/LIFEUSA
https://www.lifeusa.org/lebanon-emergency-relief

وعن المشروعات التنفيذية التي تمت في لبنان خلال الفترة الأخيرة من الحرب يقول المهندس محمد الشريف منسق مكتب «لايف» في لبنان: «نحن نتحدث عن أكثر من 103,000 نازح داخل البلاد 70% منهم من النساء والأطفال، وأكثر من 50% من الأطفال دون سن عامين يعانون من فقر غذائي حاد، وحوالي 80% من الأسر بحاجة ماسة للدعم. بجانب نحو 1.17 مليون شخص يعاني من انعدام شديد للأمن الغذائي، منهم 55,000 في مرحلة الطوارئ، والمخيمات والملاجئ تفتقر إلى المياه النقية والتغذية، والصرف الصحي، مما يزيد من خطر انتشار الأمراض، حيث تسببت الأدوية الفاسدة وتعطل الكهرباء ونفاذ الوقود إلى تفاقم الوضع.

وخلال الثلاثة أعوام الماضية كثفت «لايف» تلبية احتياجات المستشفيات من أدوية وأجهزة طبية، وتوفير سيارات الإسعاف والمستلزمات الطارئة، بالتوازي مع تنفيذ برامج دعم النازحين واللاجئين، كما استهدفت المشروعات مختلف الفئات الضعيفة، بما في ذلك مشروعات كبار السن وذوي الإعاقة.

دعم القطاع الصحي على قائمة الأولويات





DONATE HERE



GAZA

EMERGENCY RELIEF

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



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

صمود استراتيجي لدول الخليج افشل أهداف العدوان الإيراني





خاص - العربي الأمريكي اليوم

أظهرت دول الخليج ثباتاً وتماسكاً خلال تعرضها للعدوان الإيراني، بالإضافة إلى قدرتها على الدفاع عن أمنها واستقرارها، واصطدمت محاولات طهران لإشعال الخليج بجدار خليجي أقوى وأكثر صلابة من أي وقت مضى، لتتحول الأزمة إلى درس في حدود القوة وأهمية الاستقرار الإقليمي.

هذا التصعيد العسكري رافقته حملة دبلوماسية إيرانية تجاه دول الخليج، لكن هذه المواقف السياسية تتناقض تمامًا مع واقع الأعمال العدائية المستمرة بشكل يومي، والتي استهدفت جميع دول الخليج العربية دون استثناء، بما يشير إلى وجود بونٍ شاسع بين الموقفين الدبلوماسي والعسكري. ورغم العدوان الإيراني المستمر، إلا أن دول الخليج التزمت الحكمة وضبط النفس، فاكثفت بالدفاع عن أراضيها وإسقاط الصواريخ والطائرات المسيّرة المهاجمة دون الانجرار إلى توسيع دائرة الصراع بمهاجمة المعتدي، رغم ما تمتلكه من قدرة عسكرية وجاهزية فنية عالية على الفعل ورد الفعل. وهذا الموقف لا يعكس ضعفًا، بل يعبر عن حكمة ومسؤولية عميقة، وإدراك بأن التصعيد قد يقود إلى حالة من الفوضى الشاملة، ستكون لها تداعيات كارثية على الخليج والشرق الأوسط، بل وعلى العالم بأسره.

هجوم غادر لامبر له

فخلال الفترة من 28 فبراير إلى 11 أبريل 2026، شنت إيران سلسلة هجمات صاروخية وطائرات مسيّرة على سبع دول عربية، بلغ مجموعها 6614 صاروخًا وطائرة مسيّرة، إضافة إلى هجوم بطائرتين مقاتلتين، وفق رصد وكالة الأناضول استنادًا إلى بيانات وتصريحات رسمية. واستمرت هذه الهجمات لمدة 41 يومًا، قبل أن يشهد اليوم الـ42 توقفًا كاملًا للاستهدافات لأول مرة منذ بدء التصعيد. وشملت الهجمات أيضًا أيام الهدنة، حيث سُجل في أول أيامها 141 صاروخًا وطائرة مسيّرة، وفي ثاني أيامها 14 مسيّرة، بينما لم تُسجل أي هجمات في اليوم الثالث من الهدنة، الذي يُعد اليوم الـ42 من بدء الحرب.

وكانت الإمارات العربية المتحدة الأكثر تعرضًا للهجمات بـ563 صاروخًا و2256 طائرة مسيّرة، تلتها الكويت بـ369 صاروخًا و852 مسيّرة، ثم السعودية بـ104 صواريخ و916 مسيّرة، والبحرين بـ194 صاروخًا و515 مسيّرة، فيما سجلت قطر 537 "هجمة جوية" دون تفصيل رسمي لطبيعتها، والأردن 291 صاروخًا ومسيّرة، وكانت سلطنة عمان الأقل استهدافًا بـ19 طائرة مسيّرة. وتشير البيانات إلى أن 85% من الهجمات استهدفت دول الخليج مقابل 15% لإسرائيل، ما يعكس التركيز الأكبر للهجمات على الدول العربية الخليجية منذ بداية الحرب.

وقد كان عنوان الموقف الخليجي من هذه الحرب باعتبارها صراعًا بين دولة مستقلة (إيران)، ودولة معتمدة (إسرائيل)، حيث استطاعت هذه الدول تقديم نموذج متماسك في إدارة الأزمة؛ فبينما انشغل العالم بمآلات الحرب، تحركت الدبلوماسية الخليجية بهدوء وإتزان، داعية إلى التهدئة، ورافضة تحويل أراضيها إلى ساحة صراع بالوكالة.

حكمة عربية في مواجهة رعونة إيرانية

ومن خلال سياستها الحكيمة، أثبتت الدول

الخليجية حكمةً وشجاعةً في إفشال المخطط الإيراني وردع العدوان الصاروخي السافر، وأثبتت قواتها المسلحة نجاحًا كبيرًا أذهل العالم بصد العدوان الإيراني، حيث فشل الرهان على زعزعة الاستقرار الداخلي؛ إذ أظهرت المجتمعات الخليجية النفاذ حول القيادات السياسية في مواجهة التهديد الخارجي. وجاء الموقف السعودي حاسمًا منذ الساعات الأولى للتصعيد العسكري، إذ اختارت المملكة مسار الأتزان القائم على نزع فتيل الأزمة قبل أن تتحول إلى مواجهة إقليمية شاملة، وحرصت على تكتيف اتصالاتها الدولية والإقليمية، وتفعيل أدوار الوساطة الهادئة، إلى جانب التنسيق مع العواصم الخليجية.

وأظهرت القيادة السعودية نموذجًا في الدبلوماسية الوقائية، وكذلك الإماراتية، عبر جهود سياسية متقدمة هدفت إلى خفض التصعيد، وحماية أمن الخليج دون الانزلاق في أي اصطفاغ، خاصة وأن الدول الخليجية تدرك أن إيران وإسرائيل تعملان على استخدام الدول العربية كأدوات سياسية لصراعهما مع بعضهما. كما نجحت بعض دول المجلس مثل سلطنة عُمان وقطر في الحفاظ على قنوات اتصال دبلوماسية حالت دون تحول النزاع إلى حرب شاملة، مع الاستمرار في المطالبة بضمانات أمنية دولية.

كشف حدود القوة الإيرانية

العدوان الإيراني على دول الخليج كشف حدود القوة الإيرانية وطبيعة مشروعها العدائي القائم على تصدير الأزمات والفوضى؛ فالصواريخ التي رفعت شعار مواجهة أميركا استهدفت مدناً ومنشآت خليجية مدنية، ما أكد أن طهران تتعامل مع استقرار المنطقة كورقة مساومة سياسية لا أكثر. أدركت دول المجلس منذ البداية الأولى أن إيران تتبع استراتيجية واضحة منذ بداية الحرب، تهدف إلى استنزاف الخصوم الإقليميين والعالميين عبر استخدام قدراتها الصاروخية والمسيّرات والهجمات المحدودة ضد الأهداف الحيوية في الخليج. والهدف من هذا النهج

الهدف ليس الانتصار في معركة، بل "الانتصار في مشروع التنمية" الذي يمثل التحدي الحقيقي والوجودي للمنطقة.

من خلال تعامل دول الخليج مع الاعتداءات الإيرانية يظهر الانطباع الإيجابي بالمنهجية الاستباقية التي تعتمدها دول مجلس التعاون في التعامل مع الأزمات، حيث أظهرت كفاءة عالية في استخدام أنظمة الرصد والإشعاع والإنذار المبكر، فضلًا عن التقنيات التشغيلية المتطورة.

كفاءة الردع الدفاعي

في هذا الصدد، اعتمدت دول الخليج على كفاءة الردع الدفاعي كبديل للهجوم الإيراني، من خلال التكنولوجيا الحديثة التي جعلت الدفاع وسيلة ردع بحد ذاتها؛ فعندما تفشل مئات المسيّرات والصواريخ في تحقيق أهدافها بفضل منظومات الاعتراض المتطورة، فإن هذا يرسل رسالة مفادها أن سلاحك لم يعد فعالاً، وهو نوع من الهزيمة النفسية والعسكرية للطرف المعتدي دون الحاجة لإطلاق رصاصة واحدة خارج الحدود.

وفي ظل الأوضاع التي تعيشها دول العالم والشرق الأوسط، سنبقى الدول الخليجية، والسعودية تحديداً، ركيزة استقرار إقليمي واقتصادي عالمي، قادرة على المناورة بين التحديات وقيادة جهود احتواء الأزمات، انطلاقاً من موقعها الجغرافي، وثقلها الاقتصادي، ورؤيتها الاستراتيجية للمستقبل. وأخيراً، يمكن القول إن ما يميز الأداء الخليجي في هذه الحرب هو النضج الاستراتيجي في إدارة الأزمة، حيث جمعت دول المجلس بين التحفظ الدبلوماسي والتواصل الفعال، وبين الاستعداد الدفاعي والانفتاح السياسي، لتثبت أن الخليج قادر على أن يكون فاعلاً وصانع تهدئة، لا مجرد متلقٍ لنتائج الحروب. وأثبتت هذه الدول بأنها نمورٌ عربية أصيلة لا تخشى المواجهة، وفي الوقت نفسه لا تسمح بالانزلاق إلى فوضى حربية يكون الجميع فيها خاسراً.

ليس تحقيق انتصار عسكري مباشر، بل إشراك دول الخليج في صراع طويل يرهق قدراتها العسكرية والاقتصادية.

ومع ذلك، لم تبادر دول الخليج إلى الرد على العدوان الإيراني، ولم تنتقل من وضع الدفاع إلى الهجوم أو الأضرار المباشر في الحرب، بل أظهرت مستوى عاليًا من ضبط النفس، سعياً منها لتجنب التورط في هذا الصراع، خاصة وأن دول الخليج تعي تمامًا أن إيران تسعى إلى جزأها إلى هذه الحرب بهدف تحويله إلى صراع ذي طابع ديني، وهو ما قد يسمح بتوسيع نطاقه عبر تحشيد جماعات موالية لإيران في المنطقة.

رد ذكي وحكيم

في السياق، قال محللون سياسيون وعسكريون إن الرد الذكي يجب أن يكون متوازنًا وحكيمًا، أي تجنب المواجهة المباشرة المكلفة مع إيران، وتعزيز الدفاعات الاستراتيجية لحماية المنشآت الحيوية، والاعتماد على الحلول الدبلوماسية والتحالفات الدولية للضغط على طهران دون الانجرار إلى حرب مفتوحة.

وأشاروا إلى أن الاستهداف الإيراني لدول الخليج أبرز الحاجة الملحة إلى صياغة موقف خليجي موحد وصيغة أمنية وسياسية مشتركة في حال استمرار العدوان الإيراني، مؤكدين أن دول الخليج مدركة تمامًا ما تسعى له إيران، وتدرك أيضًا أن ذلك الأمر عبث وسياسة إجرامية تنتهجها إيران منذ زمن بعيد. وخلص المحللون إلى أن استهداف دول خليجية رغم الضمانات المسبقة ينقل الصراع إلى نطاق إقليمي أوسع، في ظل استمرار تداعيات التصعيد العسكري بالمنطقة.

الصبر الاستراتيجي الحقيقي والمسؤول

الاستراتيجية الخليجية الحالية تتبنى مبدأ الصبر الاستراتيجي؛ فهي تبني قوتها الهجومية بصمت كأداة ردع خلفية، لكنها ترفض الانجرار إلى توقيت يفرضه الخصم.

تصاعد التوتر حول مضيق هرمز بين إيران وأمريكا وسط تضارب التصريحات بشأن وقف إطلاق النار

تشهد التطورات الإقليمية المرتبطة بإيران والولايات المتحدة وإسرائيل تصعيداً ملحوظاً، في ظل تضارب التصريحات بشأن وقف إطلاق النار، وتبادل الاتهامات، ما يعزز المخاوف من انهيار الهدنة وعودة المواجهة العسكرية، خاصة مع احتمالية انتهاء المهلة التي جددتها واشنطن في أي وقت، وتزايد التوتر في مضيق هرمز الذي يمثل شرياناً حيوياً للتجارة العالمية. وفقاً لوكالة (شينخوا).



بإطلاق زورق إيراني النار على سفينة حاويات قبالة سواحل عمان، ما أدى إلى أضرار دون وقوع إصابات.

على صعيد آخر، أعلن نائب مدير منظمة الطيران المدني الإيرانية إعادة فتح عدد من المطارات تدريجياً بدءاً من السبت المقبل، مع استمرار رحلات الشحن لنقل الأدوية والمواد الأساسية.

تحرّكات دبلوماسية ومساعٍ للتهنئة

توقع الرئيس الأمريكي دونالد ترامب إمكانية عقد محادثات سلام جديدة مع إيران، فيما أشارت تقارير إلى جهود وساطة قد تفضي إلى جولة جديدة، وأن ترامب منح طهران مهلة تتراوح بين 3 إلى 5 أيام لتقديم «عرض مضاد متماسك»، مؤكداً أن المهلة «لن تكون مفتوحة»، إلا أن البيت الأبيض أعلن بعدها أن التقارير عن مهلة من 3 لـ 5 أيام لإيران غير صحيحة.

في المقابل، رحب الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش بتمديد وقف إطلاق النار، معتبراً أنه خطوة مهمة نحو خفض التصعيد وتهيئة بيئة مناسبة للدبلوماسية، داعياً جميع الأطراف إلى الامتناع عن أي أعمال تقوض التهدئة. وفي سياق متصل، أعلن وزير الخارجية الإسرائيلي جدعون ساعر استئناف الحوار المباشر بين إسرائيل ولبنان في واشنطن، معتبراً أن العقبة الأساسية أمام السلام هي حزب الله، مؤكداً أن بلاده تسعى إلى «سلام حقيقي قائم على الأمن».

وضع خطة مشتركة لاستعادة الملاحة في المضيق، وتحويل التوافق الدبلوماسي إلى إجراءات عملية تدعم استدامة وقف إطلاق النار.

وأشار بيان وزارة الدفاع البريطانية إلى أهمية حرية الملاحة في دعم التجارة الدولية وأمن الطاقة واستقرار الاقتصاد العالمي.

وشهدت المنطقة سلسلة من التطورات الميدانية، حيث أعلنت إيران توقيف سفينتين إسرائيليتين قالت إنهما دخلتا دون إذن إلى مضيق هرمز، مؤكدة أن أمن الملاحة «خط أحمر».

كما أفادت هيئة بريطانية للأمن البحري



حتى الآن.

مضيق هرمز.. تهديدات وتحركات دولية

أكد رئيس البرلمان الإيراني محمد باقر قاليباف أن إعادة فتح مضيق هرمز «غير ممكنة» في ظل ما وصفه بالانتهاك الصارخ لوقف إطلاق النار، مشدداً على أن تحقيق وقف إطلاق نار كامل يتطلب وقف الحصار البحري.

في المقابل، ترأست بريطانيا وفرنسا مؤتمراً عسكرياً متعدد الجنسيات في لندن بمشاركة أكثر من 30 دولة، بهدف

وتعكس التطورات المتسارعة حالة من التوتر المركب بين المسارين الدبلوماسي والعسكري، حيث تتزامن المهلة السياسية مع استعدادات ميدانية وتصعيد في الخطاب، ما يضع المنطقة أمام سيناريوهات مفتوحة، تتراوح بين التوصل إلى تفاهات محدودة أو الانزلاق نحو مواجهة أوسع، خاصة في ظل حساسية مضيق هرمز وأهميته الاستراتيجية.

نفي إيراني لادعاءات ترامب

قالت السلطة القضائية الإيرانية، إن ما وصفته بعجز الرئيس الأمريكي دونالد ترامب «الميداني» دفعه إلى استغلال الأخبار الكاذبة لتحقيق مكاسب، وذلك رداً على ادعائه إلغاء إعدام ثمان نساء في إيران.

وذكرت، في بيان، أن ترامب استند إلى «تقرير إخباري كاذب تماماً»، مشيرة إلى أنه عاد لاحقاً ليزعم إلغاء أحكام الإعدام بحق ثمان نساء متظاهرات، رغم تأكيدها أن «أياً من هؤلاء النساء لم تكن تواجه حكماً بالإعدام».

وفي السياق ذاته، أكد الرئيس الإيراني مسعود يزشكيان أن بلاده ما تزال ترحب بالحوار والتفاهم، لكنه أشار إلى أن خرق الالتزامات واستمرار الحصار في مضيق هرمز والتهديدات تمثل العوائق الرئيسية أمام البدء في مفاوضات حقيقية، منتقداً ما وصفه بـ«التناقض بين الادعاءات والأفعال».

مهلة أمريكية وتقديرات إسرائيلية متشائمة

أفادت هيئة البث الإسرائيلية بأن الإدارة الأمريكية أبلغت إسرائيل بأن المهلة التي حددها ترامب لإيران بشأن تمديد وقف إطلاق النار ستنتهي يوم الأحد المقبل. ونقلت عن مصدر دبلوماسي أن واشنطن تسعى إلى تفاهات فعلية مع طهران، في حين قدر مسؤولون إسرائيليون أن فرص التوصل إلى اتفاق خلال المهلة «ضعيفة».

وذكرت القناة (12) الإسرائيلية أن رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو سيعقد مداولات إضافية لمتابعة الاستعدادات الدفاعية والهجومية، في ظل تقديرات ترجح السيناريو العسكري إذا لم يتم التوصل إلى اتفاق، خاصة مع تأكيدات بأن استئناف الحرب قد يتم «بشكل فوري» حال تعثر الجهود الدبلوماسية.

كما أشارت تقارير إلى استمرار التحضيرات العسكرية المشتركة بين الولايات المتحدة وإسرائيل منذ بدء وقف إطلاق النار، بما يشمل تدريبات جوية وخطط عمليات تستهدف بنى تحتية داخل إيران.

في الوقت نفسه، أكد التلفزيون الإيراني أن طهران لم تعلن موقفاً رسمياً بشأن تمديد وقف إطلاق النار، مشدداً على أن ما يتم تداوله حول موافقة إيرانية غير صحيح

الهدنة هشة.. 5 عوامل قد تدفع واشنطن وطهران إلى حافة التصعيد

بثينة فراس

قبل ساعات من انتهاء الهدنة، أعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب تمديد وقف إطلاق النار مع إيران إلى أجل غير مسمى، وعلل ذلك بأن «الحكومة الإيرانية منقسمة بشدة» بشكل يعيق تقدم المفاوضات.

لكن هذا التمديد - حسب تحليل نشرته مجلة نيوزويك الأمريكية - لا يمثل مسارا نحو التهدئة بقدر ما يكشف عمق الأزمة، لأن الحرب التي بدأت في 28 فبراير/ شباط بمشاركة إسرائيل، وكان من المفترض ألا تدوم أكثر من أسبوعين، تحولت الآن إلى صراع معلق.

وأوضحت المجلة أن هناك 5 عوامل ضغط قد تفجر الهدوء النسبي الحالي وتحرك الأزمة باتجاه التصعيد، وفقا لما نشره موقع «الجزيرة نت».

1. دور الصين

تعد الصين «واحدة من القوى الخارجية القليلة التي تتمتع بنفوذ حقيقي على الأزمة»، كما أنها في الوقت نفسه هي الخصم الإستراتيجي الأكبر للولايات المتحدة، وبالتالي فإن لتحركاتها وزنا في معادلة السلام والحرب في إيران، وفق المجلة. كلما زادت واشنطن الضغط على إيران والإصرار على الحصار، زادت احتمالات أن تتعامل بكين مع مضيق هرمز كملف صراع على النفوذ والسلطة وأشار التحليل إلى أن الحصار الأمريكي يهدد أمن الطاقة الصيني بشكل مباشر، وهذا ما دفع بكين لوصف الحصار بأنه «غير مسؤول وخطير».

وبحسب المجلة، لا تريد الصين تحويل أزمة إيران إلى مواجهة مباشرة مع الولايات المتحدة الآن، لأن أولويتها هي استقرار العلاقات في ملفات أخرى، خاصة أن هناك قمة مرتقبة بين ترامب والقيادة الصينية في منتصف مايو/ أيار.

ولكن هذه الموازنة - حسب المجلة - لعبة خطيرة، وكلما زادت واشنطن الضغط على إيران والإصرار على الحصار، زادت احتمالات أن تتعامل بكين مع مضيق هرمز كملف صراع على النفوذ والسلطة يحدد من يبيده التحكم في تدفق الطاقة إلى آسيا.

2. العامل الإسرائيلي

ترى المجلة أن اندفاع إسرائيل وعدم تنسيقها مع الولايات المتحدة، أحد أخطر العوامل التي تجعل الهدنة الحالية بين واشنطن وطهران قابلة للانهايار في أي لحظة، إذ «لا تعمل إسرائيل وفق الجدول الدبلوماسي لترمب» - وفق التحليل - بل إن ضرباتها على لبنان في أول أيام الهدنة كادت تدمر جميع جهود الوساطة.

استمرار المماطلة في إبرام اتفاق السلام يزيد من احتمال شن إسرائيل هجمة منفردة تضع واشنطن في موقف حرج ورغم إعلان الخارجية الأمريكية عن وقف الأعمال العدائية لمدة 10 أيام في لبنان، ابتداء من 16 أبريل/ نيسان، فإن إسرائيل استهدفت بلدة الطيري اللبنانية.

وتكمن الخطورة - بحسب التحليل - في أن تل أبيب تحتفظ بهامش للمناورة خارج مظلة القرار الأمريكي، وإذا شعرت بأن المحادثات بين ترمب وطهران لا تخدم أهدافها الأمنية، فقد تشن هجوما

مباشرا على إيران.

واستمرار المماطلة في إبرام اتفاق السلام يزيد من احتمال شن إسرائيل هجمة منفردة تضع واشنطن في موقف حرج، وفق تقدير المجلة.

3. الانقسام داخل إيران

وصف ترمب الحكومة الإيرانية بأنها «منقسمة بشدة»، وهو ما أكده معهد دراسة الحرب الذي قال إنه لا توجد هيئة تفاوضية موحدة في إيران، بل «لجنة» تتكون من فصائل سياسية وعسكرية متناحرة، وفق ما نقلته المجلة.

وفي تقرير آخر، يشير المعهد إلى انقسام عملي في إدارة القرار بطهران، إذ يتولى الدبلوماسيون التفاوض مع واشنطن، ولكن الحرس الثوري هو الذي يمسك بزمام الأمور على الأرض.

وتقول صحيفة إندبندنت البريطانية إنه في ظل وجود انقسامات واضحة داخل الحكومة، وصعود نفوذ الحرس الثوري بعد اغتيال الولايات المتحدة وإسرائيل أبرز قادة طهران - ومنهم المرشد علي خامنئي - فإن فعالية أي اتفاق مع السياسيين الإيرانيين تظل محل شك.

وتنقل الصحيفة عن الباحث فوك فوكسونفيتش - وهو زميل في مركز أبحاث السياسة الخارجية «إل إس إي آيدياز» (LSE Ideas) - قوله إن المكون التيوقراطي داخل الحكومة - الذي يمثل المرشد - تراجع، في حين صعدت عناصر الأمن القومي ممثلة في الحرس الثوري.

ويضيف الباحث أن الضربات الإسرائيلية أدت إلى

مقتل العديد من المعتدلين والبراغماتيين الذين كان بإمكانهم إبرام صفقة مع الولايات المتحدة. وفي ظل هذه التغيرات، أصبحت القيادة تميل أكثر للردود المباشرة والحازمة، وهو تحول يزيد من احتمالات التصعيد، بحسب خبراء تحدثوا للصحيفة.

وفي الوقت نفسه، يرى الخبراء أن التشدد في طهران مرتبط أيضا بانعدام الثقة في الولايات المتحدة نتيجة تجارب سابقة، مثل انسحابها المتكرر من الاتفاقيات، واغتيالها قادة سياسيين إيرانيين، وصولا إلى التعثر الأخير في ملف لبنان، مما يعقد أي مسار تفاوضي.

4. عامل الوقت

رؤج ترمب للحرب لقاعدته الانتخابية وحلفائه على أنها ستكون قصيرة وسريعة وفعالة، ولكن تمديد الهدنة دون اتفاق كشف أن الأسباب قد تتحول إلى أشهر، دون أي أفق واضح للتقدم، مما يضع القيادة الأمريكية في موقف حرج، خاصة في ظل ارتفاع أسعار الطاقة والتضخم قبيل انتخابات التجديد النصفية، طبقا لنيوزويك.

وفي المقابل، تواجه طهران ضغطا أشد لأن اقتصادها يعتمد أساسا على النفط الذي تحاصره الولايات المتحدة، مما يعني - حسب المجلة - أن أثر الخسائر الاقتصادية قد يدوم لأشهر أو لسنوات، مما يجعل التأخير أكثر كلفة للطرفين، وقد يدفعهما نحو قرار لا تحمد عقباه.

5. الضغوط تتراكم

تؤكد نيوزويك أن القيادة الأمريكية تعاني ضغوطا

Clearing Hormuz Strait mines could take six months: report

AFP

A Pentagon assessment said it could take six months to completely clear the Strait of Hormuz of Iranian-laid mines, which could keep oil prices high, the Washington Post reported on.

Iran has all but blocked the vital waterway since the start of a war with the United States and Israel, sharply driving up oil and gas prices and disrupting the global economy.

The strait — through which one-fifth of the world's oil and gas passes in peacetime — has remained largely closed during a shaky ceasefire, with the US imposing its own blockade.

Even if hostilities end and the blockade lifts, it could take months to clear the waterway of mines, according to a Pentagon assessment, the Washington Post reported citing officials close to the discussion.

The assessment added that it was unlikely such an operation would begin before the end of the war.

The six-month estimate was shared with members of the House Armed Services Committee during a classified briefing, the Post reported.

Lawmakers were told that Iran may have placed 20 or more mines in and around the strait, some floated remotely using GPS technology which makes them harder to detect, according to the report.

AFP has contacted the Department of Defense for comment.

Pentagon spokesman Sean Parnell told the Washington Post that its information was "inaccurate."

Iran's Revolutionary Guards have warned of a "danger zone" covering 1,400 square kilometers — 14 times the size of Paris — where mines may be present. Iran's parliament speaker said the Islamic republic would not reopen the strait as long as the US naval blockade remained.

A spokesman for German transportation giant Hapag-Lloyd cautioned that shippers needed details on viable routes as they remain fearful of mines. When the Hormuz strait briefly reopened at the start of the ceasefire this month, only a few ships trickled through amid fears of attacks or mines.

Earlier in April, the US Navy said its ships transited the waterway to begin removing the mines, but that claim was denied by Iran's Revolutionary Guard, which threatened any military vessels attempting to cross the channel.

London hosted talks with military planners from over 30 countries starting on a UK and France-led multinational mission to protect navigation in the Strait of Hormuz once hostilities end.

The "defensive" coalition is set to discuss plans to reopen the strait and conduct mine clearance operations.



متبادل، إذ ترفض الولايات المتحدة رفع الحصار، وترفض إيران التفاوض حتى يرفع.

ويرى الباحث أن كسر هذا الجمود يتطلب أن يتراجع أحد الطرفين أولاً، وهو سيناريو لا يرجحه الخبير، وفق التقرير. ويضيف واعظ أنه حتى إن توصل الطرفان إلى إطار تفاهم أولي، فسيكون فضفاضاً في الغالب ولن يقدم حلولاً للقضايا الجوهرية التي يقوم عليها الصراع. كما يشير الخبير إلى أن نقاط الخلاف الأساسية لا تزال كما هي قبل الحرب، إذ لا تزال إيران ترفض التخلي عن تخصيص اليورانيوم تماماً، وعن تقليص قدراتها الصاروخية، وعن دعمها لحلفائها الإقليميين على المدى الطويل.

ويؤكد واعظ أن أي اتفاق محتمل لا بد أن يشبه إلى حد كبير الاتفاق النووي السابق - في عهد الرئيس الأمريكي الأسبق باراك أوباما - والذي ألغاه ترمب ووعده بالتوصل إلى اتفاق أفضل منه. من جهته، حذر داني سبيتزينوفيتش، وهو ضابط مخابرات إسرائيلي سابق، من أن استمرار الحصار دون اتفاق سيؤدي حتماً إلى تصعيد، وسيكون الاحتكاك بين الطرفين أمراً «شبه حتمي».

وشدد سبيتزينوفيتش - الذي يعمل الآن كباحث في المجلس الأطلسي - على أن استمرار الحصار قد يدفع إيران إلى الرد عبر استهداف ناقلات النفط، مما يهدد الاقتصاد العالمي، وفقاً لما نقلته تايمز. ويتوقع هذا الضابط السابق أن يكون أي تصعيد جديد سريعاً وشديداً، مع احتمالات ضرب واشنطن البنية التحتية الحيوية في إيران، مثل محطات الكهرباء وتحلية المياه، إذا توسعت الحرب مجدداً.

كبيرة داخليا، إذ أظهر استطلاع أجراه مركز «إيه بي نورك» لأبحاث الشؤون العامة، تراجع التأييد لأداء ترمب الاقتصادي إلى 30% مقارنة بنسبة 38% قبل شهر.

وتوضح المجلة أن هذا التدهور يرتبط مباشرة بارتفاع أسعار الطاقة الناتج عن اضطراب مضيق هرمز، إذ تشير بيانات إدارة معلومات الطاقة الأمريكية إلى أن متوسط سعر الديزل تجاوز 5.80 دولارات للغالون في أبريل/نيسان. حذر مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية من أن استمرار اضطراب الملاحة سيؤدي إلى تباطؤ في التجارة والنمو العالمي عام 2026 وعلى المستوى الدولي، حذرت الوكالة الدولية للطاقة من احتمال نفاد مخزون وقود الطائرات في أوروبا خلال أسابيع إذا استمر الحصار.

كما حذر مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية من أن استمرار اضطراب الملاحة سيؤدي إلى تباطؤ في التجارة والنمو العالمي في عام 2026، مما يرفع منسوب الضغط على واشنطن وطهران لإيجاد تسوية سريعة.

ومع تزايد الخسائر، يتصاعد الضغط على واشنطن وطهران من الحلفاء والشركاء لإيجاد مخرج سريع.

خارطة طريق

وتقدم صحيفة تايمز (The Times) البريطانية - في تقرير بقلم مراسلها في الشرق الأوسط سامر الأطرش - قراءة مبنية على آراء خبراء للخيارات أمام الطرفين في ظل جمود المفاوضات.

ويقول علي واعظ، مدير مشروع إيران في مجموعة الأزمات الدولية، إن الوضع الحالي قائم على عناد



ترمب وإيران.. هدنة بلا أفق ومسار تفاوضي متعثر

لم يصل إلى مرحلة الانهيار رغم الضربات التي تعرض لها، في حين يؤكد داني سياترنيوفيتش، المسؤول الاستخباري الإسرائيلي السابق، أن ترمب «لا يسعى إلى التصعيد لكنه يستنفذ الخيارات الممكنة».

وأضاف «أعتقد أن ترمب سئم من هذه الحرب، وهو يدرك أن تكلفتها ستزداد في واشنطن».

وفي هذا السياق، يرى فاتانكا أن إعلان الحصار البحري كان يهدف إلى تعزيز الضغط السياسي، وإظهار القوة، لكنه في المقابل أضعف مسار الدبلوماسية، مرجحاً إمكانية التوصل إلى صيغة غير معلنة تبقى القيود قائمة دون تطبيق صارم، بما يسمح بإعادة فتح قنوات التفاوض.

ورغم ذلك، لم يظهر الرئيس الأمريكي مؤشرات على تراجع الحصار الذي فرضه على إيران، وقال السيناتور الجمهوري ليندسي غراهام إن الحصار «قد يتحول إلى أداة ضغط أوسع نطاقاً وقد يمتد عالمياً».

في حين قال الباحث في مركز السياسة الدولية سينا طوسي إن أمام ترمب خيارين بشأن الحصار، إما رفعه بما يعزز شعور إيران بقوة نفوذها، أو الإبقاء عليه مع المخاطرة بانتهاء وقف إطلاق النار.

وأضاف أن الرأي السائد في طهران يرى أن الوقت في صالحها، وأن استمرار الحرب سيضاعف التكاليف على الولايات المتحدة وعلى الاقتصاد العالمي.



الجمهوريين.

وفي المقابل، أدى إغلاق إيران مضيق هرمز، الذي يمر عبره نحو خمس إمدادات النفط والغاز المسال عالمياً، إلى ارتفاع أسعار الوقود في الولايات المتحدة قبل انتخابات الكونغرس.

على صعيد آخر، يرى محللون أن النظام الإيراني

بإمكان ترمب أن يُصعد أكثر وأن يشن عملاً عسكرياً أكثر تهوراً، لكنه حتى الآن يمتنع عن التورط أكثر».

ويواجه ترمب ضغوطاً داخلية، وتبعات سياسية، وهو الذي خاض الانتخابات الرئاسية على قاعدة تجنيب الولايات المتحدة التدخلات العسكرية، إذ تلقى حربه على إيران معارضة حتى في أوساط

بعد إعلان الرئيس الأمريكي دونالد ترمب تمديد وقف إطلاق النار إلى أجل غير مسمى، تواصل باكستان مساعيها الكثيفة للتوصل إلى تسوية بين أمريكا وإيران، وسط خيارات محدودة تتراوح بين اتفاق بين الطرفين، أو العودة إلى التصعيد العسكري، أو الانسحاب الأمريكي من المواجهة دون اتفاق، وفق تقديرات خبراء.

ويتمسك ترمب بالإبقاء على الحصار البحري المفروض على إيران، في وقت ترفض فيه طهران الدخول في أي مفاوضات قبل رفعه، كما ترفض التفاوض تحت التهديد والضغط. وفقاً لوكالة الصحافة الفرنسية.

وفي حين أحيا الرئيس الأمريكي الآمال بتحقيق تقدم في جولة ثانية من المفاوضات، لم ترسل إيران بعد وقد إسلام آباد، حيث تُعقد المفاوضات، في حين بقي جبهه دي فانس نائب الرئيس الأمريكي في واشنطن.

وقبيل انتهاء هدنة الأسبوعين بوقت وجيز، قال ترمب إن تمديد وقف إطلاق النار جاء بسبب الانقسام داخل القيادة الإيرانية وحاجتها إلى مزيد من الوقت لتقديم مقترح.

عدم التورط في الحرب

من جهته، قال أليكس فاتانكا الباحث في معهد الشرق الأوسط والخبير في الشؤون الإيرانية: «كان

انتهاء المهلة القانونية لحرب ترامب على إيران... كيف يتصرف الكونغرس؟



محمد البديوي

بدأ الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الحرب على إيران دون موافقة الكونغرس في 28 فبراير / شباط 2026، وسمّتها إدارته عمليات عسكرية التزاماً بالدستور الذي ينص على أن إعلان الحرب سلطة مطلقة للمشرعين الأمريكيين، بينما لدى الرئيس، بصفته القائد الأعلى للقوات المسلحة، سلطة شن هجمات محدودة وعاجلة لحماية المصالح الأمريكية دون إذن مسبق، لكن ذلك مقيد بقانون صلاحيات الحرب الذي يحدد مدة العمليات القتالية العسكرية دون موافقة الكونغرس بـ60 يوماً، مع 30 يوماً إضافية لسحب القوات. وفقاً لـ«العربي الجديد».

في سبعينيات القرن الماضي، اجتمع الجمهوريون والديمقراطيون في الكونغرس معاً لإقرار قانون صلاحيات الحرب في محاولة لاستعادة سلطتهم التشريعية في الحروب الخارجية، بعدما خدعهم الرئيسان ليندون جونسون وريتشارد نيكسون وخاضا حربين سريتين على دولتين محايدتين؛ لاوس التي استمرت من 1961 حتى 1973، وكمبوديا التي استمرت من 1969 حتى 1973، حيث رُوّرت سجلات الطيران الرسمية لإظهار أن عمليات القصف كانت تحصل في فيتنام الجنوبية وليس في كمبوديا. واستخدم نيكسون حق النقض لرفض مشروع القانون، غير أنه في إجراء نادر بالكونغرس، انضم الجمهوريون إلى الديمقراطيين لتجاوز الفيتو بعدد 75 صوتاً مقابل 18 صوتاً، وأصبح قانوناً نافذاً من دون توقيع الرئيس.

ورغم أن الحرب بدأت فعلياً في 28 فبراير الماضي، إلا أن ترامب لم يُخطر الكونغرس رسمياً بالعملية إلا في الثاني من مارس / آذار، وهو التاريخ الذي تحتسب منه مهلة الستين يوماً التي تنتهي في الأول من مايو / أيار، ما يعني أنه خلال أيام سيكون ترامب أمام عدة خيارات: إما طلب تفويض لاستخدام القوة العسكرية، وإما إعلان الكونغرس قرار الحرب، وهما أمران مستبعدان من قبل المشرعين حتى هذه اللحظة، وإما تمديد إضافي لمدة 30 يوماً، شرط أن يُثبت للكونغرس خطياً أن ذلك ضروري لضمان الانسحاب الآمن للقوات الأمريكية.

ولا يمنع هذا التمديد للرئيس سلطة شن مواصلة الهجمات العسكرية على إيران، غير أن الرؤساء الأمريكيين اعتادوا تجاوز القانون، كان آخرهم الرئيس باراك أوباما الذي شنّ هجمات على ليبيا عام 2011 استمرت لأكثر من 60 يوماً من دون تفويض،

العام، في ظل تدمير المواطنين من ارتفاع أسعار الوقود التي تأثرت بشدة بهذه الهجمات. والمُح البعض، بمن فيهم رئيس لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب، النائب الجمهوري براين ماسك، إلى أن التصويت قد يكون مختلفاً المرة المقبلة، في إشارة إلى إمكانية تصويت جمهوريين مع الديمقراطيين لإيقاف الحرب.

جمهوريون يسعون لتفويض ترامب لاستخدام القوة العسكرية ضد إيران

بينما يسعى بعض المشرعين الجمهوريين للعمل لصياغة تفويض من الكونغرس لاستمرار الحرب على إيران تأييداً لترامب، فإن فرص نجاحهم تبدو ضئيلة للغاية في ظل توحيد الديمقراطيين لرفض هذه الحرب. وقالت السيناتور ليزا موركوفسكي، وهي جمهورية من ولاية ألاسكا، إنها تعمل مع مجموعة من أعضاء مجلس الشيوخ على صياغة تفويض رسمي لاستخدام القوة العسكرية ضد إيران، غير أنها لم تقدم مشروع القرار بعد.

ومن المتوقع أن تستخدم إدارة ترامب الحجج نفسها التي استخدمها أوباما خلال هجماته على ليبيا، والتي أثارت غضب المشرعين آنذاك، غير أن تجاهلها هذه المرة قد يثير مشاكل سياسية للحزب الجمهوري، خصوصاً أن الحرب على إيران غير شعبية في الشارع الأمريكي وترفع التكلفة عليهم اقتصادياً في فترة حساسة قبل انتخابات التجديد النصفى. وكان ترامب قد ذكر أمس أن انتخابات التجديد النصفى لا تمثل أي ضغط عليه لإنهاء حربه على إيران.

ومنذ إقرار قرار سلطات الحرب عام 1973، قدّم الرؤساء أكثر من 132 تقريراً إلى الكونغرس شملت عمليات النقل الجوي في كمبوديا عام 1975، وعمليات مشاركة القوات في بيروت بين 1982 و1983، وحرب عام 1991، وحرب العراق 2003، وحرب أفغانستان 2001، ورغم ذلك ضعفت صلاحية القانون، واستغل رؤساء جمهوريون وديمقراطيون ثغرات قانونية أضعفت القانون إلى أقصى درجة، في ظلّ تغاضي أعضاء الكونغرس من حزب الرئيس عن تجاوزاته للقانون، حيث استغل الرؤساء عدم تقديمه تعريفاً دقيقاً لمصطلح «الأعمال العدائية»، واعتبروا أن الهجمات الجوية وعمليات الطائرات دون طيار لا تشكل أعمالاً عدائية تستوجب إخطار الكونغرس والتزام مهلة 60 يوماً.



وجادل بأن القصف الجوي والهجمات بطائرات دون طيار لا تندرج تحت الأعمال العدائية بموجب تعريف القانون، لأن القوات لم تشارك في هجمات بزية.

وحتى هذه اللحظة، يسيطر ترامب بشكل شبه كامل على أعضاء حزبه الجمهوري في مجلسي النواب والشيوخ، غير أن عدداً منهم ألح إلى أنهم لن يدعموا استمرار الهجمات بعد مدة الـ60 يوماً. وكتب السيناتور الجمهوري جون كيرتس، في مقال رأي نشر أخيراً، أنه لن يدعم استمرار أي عمل عسكري يتجاوز مهلة الستين يوماً دون الحصول على موافقة الكونغرس، بينما لا يزال الديمقراطيون يضغطون على الجمهوريين بطرح قرارات لوقف هذه الحرب لإجبارهم على تثبيت مواقفهم قبيل انتخابات التجديد النصفى التي ستعقد في نوفمبر/ تشرين الثاني القادم. وليس من الواضح ما إذا كان الجمهوريون سيمنحون ترامب تفويضاً لاستمرار العمليات العسكرية في إيران، حتى وإن كان سيؤثر بفرص نجاحهم في انتخابات مجلس النواب والشيوخ هذا

ترامب والسعي الشاق للتوصل إلى مخرج في الشرق الأوسط

بعد إعلان تمديد وقف إطلاق النار إلى أجل غير مسمى، يواصل الرئيس الأمريكي دونالد ترامب سعيه الشاق للتوصل إلى مخرج في الشرق الأوسط.

وتراوح الخيارات بين عقد اتفاق محدود مع طهران، أو استئناف الأعمال الحربية، أو الانسحاب، بحسب الخبراء. وفقا لوكالة «أ ف ب».

أصر ترامب على الإبقاء على الحصار البحري المفروض على إيران، لكن طهران ترفض التفاوض قبل رفعه، كما ترفض التفاوض تحت التهديد.

وفيما أحيا الرئيس الأمريكي الآمال بتحقيق تقدم في جولة ثانية من المفاوضات، لم ترسل إيران وفدا لإسلام آباد، حيث تُعقد المفاوضات، وظل نائبه جاي دس فانس في الولايات المتحدة.

ومع انتهاء هدنة الأسبوعين واستعداد حلفاء الولايات المتحدة في الخليج لاحتمال وقوع ضربات إيرانية جديدة، قال ترامب إنه مدد وقف إطلاق النار لأن القيادة الإيرانية منقسمة على نفسها، وتحتاج إلى وقت لتقديم مقترح.

يقول أليكس فاتانكا الباحث في معهد الشرق الأوسط والخبير في الشؤون الإيرانية «كان بإمكان ترامب أن يُصعد أكثر وأن يبشن عملا عسكريا أكثر تهورا، لكنه حتى الآن يمتنع عن التورط أكثر».

ولهذه الحرب تبعات سياسية على ترامب الذي خاض الانتخابات على قاعدة تجنيب الولايات المتحدة التدخلات العسكرية في الخارج. وتلقى حربه على إيران معارضة حتى في أوساط الجمهوريين.

وردا على شن الحرب، أغلقت إيران مضيق هرمز الذي يمر منه خمس الإنتاج العالمي من النفط والغاز المسال، ما أدى إلى ارتفاع أسعار الوقود في الولايات المتحدة قبل انتخابات

الكونغرس.

استنفاد الخيارات السياسية

رغم الخسائر الكبيرة التي مُنيت بها إيران، لا يبدو أن نظام الجمهورية الإسلامية يوشك على الانهيار أو الاستسلام، بحسب داني سياترينوفيتش الخبير السابق في الاستخبارات الإسرائيلية.



ويقول «ترامب لا يريد التصعيد، لا أقول لن يصعد، لكنه يحاول فعلا استنفاد كل الخيارات السياسية الممكنة».

ويضيف «اعتقد أن ترامب سئم من هذه الحرب، وهو يدرك أن كلفتها ستزداد في واشنطن».

لكن المسؤولين الإيرانيين يرتابون كثيرا منه. فهم كانوا في مفاوضات مع واشنطن قبل أيام فقط من الغارات الأمريكية الإسرائيلية الكثيفة التي قضى فيها المرشد علي خامنئي. وفي حزيران/يونيو الماضي أيضا كانت المفاوضات جارية قبل أن تشن إسرائيل سلسلة غارات على مواقع عسكرية ونووية في إيران، ثم تنضم إليها الولايات المتحدة ببعض الضربات. ولا يرغب ترامب ولا خصومه في الجمهورية الإسلامية في إبداء أي مؤشر على التراجع.

ويقول فاتانكا إن إعلان ترامب فرض حصار بحري على الموانئ الإيرانية كان بهدف إظهار القوة، لكن ذلك قوّض الدبلوماسية. ولذا، لا يستبعد فاتانكا مخرجا يقوم على أن تُبقي الولايات المتحدة الحصار قائما ولكن من دون تطبيقه بصرامة.

وقد تكتفي إيران بذلك للعودة إلى المفاوضات، لكن إن أصرت على رفع كامل للحصار «فهذا يعني أنها تهتم بالمظهر أكثر من التوصل إلى اتفاق، وسيكون ذلك خطأ من جانبها»، بحسب فاتانكا.

الحصار كأداة ضغط

لم يُظهر ترامب حتى الآن أي نية للتراجع عن الحصار. وقال السيناتور الجمهوري ليندساي غراهام، الداعي منذ وقت طويل لضرب إيران، إن الحصار قد يصبح الأداة الأكبر للضغط. وكتب غراهام على منصة أكس إنه استنتج من حديثه مع ترامب أن «الحصار سيتوسع وقد يصبح عالميا قريبا».

وقال سينا طوسي الباحث في مركز السياسة الدولية إن ترامب أمام خيارين بشأن الحصار، إما رفعه وهو ما سيعزز لدى إيران الشعور بقوة نفوذها، أو الإبقاء عليه مع المخاطرة بإنهاء وقف إطلاق النار.

وأضاف «الرأي السائد في طهران هو أن الوقت في صالحها، وأن طول الحرب سيفرض تكاليف متزايدة على الولايات المتحدة على الاقتصاد العالمي».



في مشهد يتجاوز حدود المناوشات التقليدية، يتحول مضيق هرمز إلى رقعة شطرنج جيوسياسية يمارس فيها الطرفان الأمريكي والإيراني سياسة «الخنق المتبادل» تحت سقف الحرب. ولا يعكس هذا الاستعراض للقوة فقط توترا عسكريا عابرا، وإنما يؤسس لمرحلة من «عض الأصابع» الإستراتيجية، حيث تتقاطع الجغرافيا العسكرية مع المصالح الاقتصادية العالمية، مما يضع أمن الملاحة الدولية أمام اختبار الصبر الإستراتيجي. وفقا لـ الجزيرة نت.

«مضيق على المضيق»

ووفقا للخريطة التفاعلية التي عرضها

هل ينجح «التصعيد المحسوب» بين واشنطن وطهران في منع الانفجار؟



الصحفي صهيب العصا، تتبع الولايات المتحدة إستراتيجية عزل الموانئ الإيرانية المشاطة لخليج عمان عبر وضع «خط وهمي» يمنع السفن من دخول بحر العرب. وحسب العصا، فإن واشنطن صنعت بذلك «مضيقا على المضيق» خصص للإيرانيين ردا على التهديدات الإيرانية، مشيرا إلى أن هذه الإجراءات تسببت في تعطيل أكثر من 70% من حركة الملاحة في هرمز، مع رصد إجبار القوات الأمريكية لـ 31 سفينة إيرانية على العودة لموانئها.

تكتيك «التصعيد المحسوب»

ميدانيا، ذهب الخبير العسكري العميد حسن جوني إلى أن السيطرة الفعلية على المضيق تظل بيد البحرية الإيرانية بحكم «الواقع والجغرافيا»، مؤكدا أن استهداف الحرس الثوري ناقلات في محيط ساحل عُمان يثبت وقوع هذا المجال تحت مدى الأسلحة الإيرانية.

وفي سياق تحليله، شكك جوني -خلال فقرة التحليل العسكري- في تصريحات الرئيس الأمريكي دونالد ترمب حول سيطرة كاسحات الألغام الأمريكية، معتبرا أن دخولها دون تنسيق مع طهران سيؤدي إلى الاشتباك حتما، نظرا لانتشار القوة النارية الإيرانية في جزر قشم ولارك وهرمز.

وفي تفسيره لغياب الاشتباك المباشر، خلص العميد جوني إلى أن الطرفين يخوضان «تصعيدا محسوبا»، فبينما تهدف واشنطن إلى خنق الاقتصاد الإيراني بقدراتها البحرية الهائلة، تتجنب طهران الأضرار إلى حرب مفتوحة عبر الرد بطرق غير مباشرة والتضييق على الملاحة بعيدا عن الاحتكاك الناري المباشر بالأساطيل الأمريكية.

وكان الحرس الثوري أعلن مؤخرا، أن بحريته اعترضت سفينتين ترفع إحداهما علم بنما والثانية علم ليبيريا «واقفادهما إلى السواحل الإيرانية».

وتثير هذه التطورات مخاوف من تصعيد جديد في المواجهة بين الولايات المتحدة وإيران، مع عدم تعليق طهران رسميا على إعلان ترمب تمديد وقف إطلاق النار لفترة غير محددة، وفي ظل الغموض المحيط باحتمال إجراء محادثات جديدة في باكستان لوقف الحرب نهائيا.

Pakistan welcomes US-Iran ceasefire extension, eyes 'peace deal'

Pakistan's Prime Minister Shehbaz Sharif on thanked US President Donald Trump for accepting Islamabad's request to extend the ceasefire in the war with Iran.

"On my personal behalf and on behalf of Field Marshal Syed Asim Munir, I sincerely thank President Trump for graciously accepting our request to extend the ceasefire to allow ongoing diplomatic efforts to take their course," Sharif said on the US social media company X's plat-



form. According to Anadolu. His remarks came after Trump said that Washington would extend its ceasefire with Iran to allow time for Tehran to

prepare a "unified proposal" following a request by Pakistani officials.

Sharif said Pakistan "shall continue its earnest efforts for negotiated settlement of conflict."

"I sincerely hope that both sides will continue to observe the ceasefire and be able to conclude a comprehensive 'Peace Deal' during the second round of talks scheduled at Islamabad for a permanent end to the conflict," he added.



أوراق تراهن عليها طهران لإفشال حصار واشنطن

عديدة أن بلاده ليست هي من بدأت الحرب وتسببت في الأزمة الراهنة.

وفقا لمراسل «الجزيرة»، فإن أوراق إيران التي تراهن عليها تتمثل في القدرة على الصمود و47 عاما من تجربة مواجهة الحصار والالتفاف عليه، وقدرة مضيق هرمز على إيلاء الآخرين، فضلا عن ورقة تلوح بها وهي مضيق باب المندب، في حال تضررت بشكل كبير وبات الحصار المفروض على موانئها، ومنع التصدير والاستيراد من موانئ الخليج وبحر عمان ومنع إنتاج النفط.

وكان المتحدث باسم مقر خاتم الأنبياء -الذي يتولى التنسيق بين القوات المسلحة والحرس الثوري- قد أعلن في وقت سابق إغلاق مضيق هرمز، وقال إنه سيبقى تحت إدارة القوات المسلحة الإيرانية، مع فرض رقابة مشددة على حركة الملاحة، ما دامت الولايات المتحدة لا تلتزم بضمان حرية عبور السفن من وإلى إيران.

وشنت الولايات المتحدة وإسرائيل هجوما على إيران في 28 فبراير/شباط الماضي، وهددها الرئيس الأمريكي لاحقا بشن ضربات على «جميع محطات الطاقة وجميع جسورها» إذا لم تتوصل إلى اتفاق بحلول منتصف ليل 22 أبريل/نيسان.

والحصار الحالي سيكون تأثيره على المدنيين المتوسط والبعيد، بالإضافة إلى أن لديها مقومات للصمود أكثر من الأمريكيين الذين يتأثرون بارتفاع أسعار النفط وبضغط الحلفاء.

وأبرز الأوراق التي تملكها إيران هو مضيق هرمز الذي تسيطر عليه، بالإضافة إلى 6 آلاف كيلومتر من الحدود البرية و20 منفاذ برية وأسطول ظل، وغيرها من الأوراق والقدرات التي طورتها خلال الـ46 عاما الماضية، بحسب مراسل الجزيرة في طهران.

ومن جهة أخرى، تراهن إيران على الانقسام الحاصل بين الولايات المتحدة والدول الأوروبية، على خلفية تداعيات الحرب التي شنتها واشنطن وتل أبيب على طهران، وفي هذا السياق فإن وزير خارجيتها عباس عراقجي يؤكد للأوروبيين في مناسبات

ومن وجهة نظر إيران فإن الملف النووي هو الموضوع الذي يجعلها مستعدة للذهاب إلى إسلام آباد من أجل التفاوض مع الأمريكيين.

وتصف طهران المطالب الأمريكية بأنها مفرطة وخاصة ما يتعلق بإنهاء البرنامج النووي الإيراني إلى الأبد، حيث ترى أن هذا الشرط لم يتحقق خلال الحرب وهي غير مستعدة للخضوع له خلال التفاوض، كما تنزعج من اللغة التي يستعملها الرئيس الأمريكي ضدها والتي توحى -حسبها- بأنها استسلمت.

رهانات إيران

ورغم أن الحصار البحري الأمريكي يسبب لها خسائر اقتصادية، إلا أن إيران تعتقد أنها لا تزال تحتفظ بأوراق قوة، فالبلد يتعرض لحصار منذ قرابة 50 عاما،

تلوح إيران بأوراق عديدة لمواجهة الضغوط التي تفرضها عليها الولايات المتحدة، وتؤكد أن الحصار البحري المفروض على موانئها يوجعها ويسبب لها خسائر اقتصادية، لكنها لن ترضخ للمطالب الأمريكية ولن تذهب إلى مفاوضات لا تملك فيها الأوراق الكاملة. وفقا لـ «الجزيرة نت».

ويقول الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في تصريحاته إن الحصار يزعج النظام الإيراني أكثر من القصف، ويطالب إيران برد موحد على العرض الجديد الذي قال إنه قدمه لها، من أجل عقد الجولة الثانية من المفاوضات بين الطرفين.

وتتشدد إيران من جهتها على أنه لا عودة إلى المفاوضات مع واشنطن دون رفع الحصار الأمريكي عليها، حيث تعتبر هذا الحصار بمثابة حرب اقتصادية عليها وخرقا لوقف إطلاق النار، كما سبق وأكد رئيس البرلمان الإيراني محمد باقر قاليباف، بالإضافة إلى أن احتجاج البحرية الأمريكية لسفينة إيرانية زاد من غضب الإيرانيين.

ورغم التهديدات الأمريكية بردد الإيرانيون المطالب نفسها: رفع الحصار أولا قبل التفاوض، وترى طهران أن الحصار ومضيق هرمز هما من نتائج الحرب وأعراضها، وليسا هما المشكلة الأصلية التي يُفترض أن يُتفاوض بشأنها.



طهران تؤكد أن الاتفاق النهائي مع واشنطن لا يزال بعيدا وتواصل إغلاق هرمز

عالقة في المحادثات. وأعلن ترامب أن إيران وافقت على تسليم اليورانيوم عالي التخصيب بما مجموعه حوالي 440 كيلوغراما. وقال «سنحصل عليه عبر الذهاب إلى إيران باستخدام العديد من الحفارات». إلى ذلك أعلنت الخارجية الإيرانية أن المخزون الذي يُعتقد أنه في عمق الأرض تحت الأنقاض التي خلفها قصف أميركي خلال حرب الأيام الـ12 في حزيران/يونيو، «لن ينقل إلى أي مكان»، مؤكدة «لم تطرح إطلاقا في المفاوضات مسألة نقل اليورانيوم المخضب إلى الولايات المتحدة». وتساءل الرئيس الإيراني مسعود بزشكيان عن مبررات حرمان إيران من «حقها القانوني» في امتلاك برنامج نووي. وجاء في بيان للرئاسة الإيرانية «كيف يعلن الرئيس الأميركي أن على إيران عدم استخدام حقوقها النووية من دون تقديم سبب لذلك؟». وأضاف «كيف يحاول حرمان بلد من حقوقه القانونية؟».

اندلعت حرب الشرق الأوسط في 28 شباط/فبراير عندما شنت الولايات المتحدة وإسرائيل سلسلة هجمات مباغتة على إيران رغم أن واشنطن وطهران كانتا تجريان مفاوضات حينذاك. وسرعان ما اتسعت رقعة النزاع ليشمل مختلف دول المنطقة، فاستهدفت إيران جيرانها في الخليج فيما دخل حزب الله اللبناني الحرب عبر إطلاق صواريخ باتجاه الدولة العبرية.

لكن تراجع أخرى فيما أظهرت البيانات أن أي سفن لم تعد تعبر المضيق بحلول فترة بعد الظهر. وأظهرت بيانات تعقب توقف حركة الملاحة تماما عبر المضيق غداة ثلاثة حوادث كشفت عن مدى خطورة عبوره. وذكرت هيئة عمليات التجارة البحرية البريطانية أن الحرس الثوري أطلق النار على ناقلة بينما أشارت شركة «فانغارد تيك» للاستخبارات الأمنية إلى أن الحرس هدد بـ«تدمير» سفينة سياحية خالية كانت تهم بمغادرة الخليج. وفي حادث ثالث، أعلنت الهيئة البريطانية أنها تلقت بلاغا عن «إصابة» سفينة «سفينية» بمقذوف لم تُعرف طبيعته ألحق أضرارا» بحيويات شحن من دون أن يتسبب باندلاع حريق. من جانبها، أعلنت وزارة الخارجية الهندية أنها استندت السفير الإيراني للاحتجاج على «حادث إطلاق نار» مرتبط بسفینتين ترفعان العلم الهندي في المضيق.

- «حق قانوني» -

وعلى الصعيد الدبلوماسي، عبرت مصر التي تشارك في جهود الوساطة إلى جانب باكستان، عن تفاعلها إذ أشار وزير خارجيتها بدر عبد العاطي إلى أن القاهرة وإسلام آباد تأملان التوصل إلى اتفاق نهائي بين الولايات المتحدة وإيران «خلال الأيام المقبلة». وإضافة إلى وضع مضيق هرمز، يشكل مخزون إيران من اليورانيوم عالي التخصيب نقطة خلاف رئيسية

وأشار الرئيس الأميركي دونالد ترامب إلى «محادثات جيدة جدا» تجري مع إيران لكنه حذر من محاولة «إبتزاز» الولايات المتحدة. وأعلنت طهران فتح مضيق هرمز الذي يمر عبره عادة خمس الإنتاج العالمي من النفط والغاز الطبيعي المسال، بعدما تم الاتفاق على وقف مؤقت لإطلاق النار بين إسرائيل وحزب الله في لبنان. وأنعش ذلك الأسواق العالمية وأدى إلى انخفاض أسعار النفط، لكن طهران تراجعت عن موقفها بعدما أصر ترامب على أن الحصار المفروض على الموانئ الإيرانية سيبقى إلى أن يتم التوصل لاتفاق نهائي. وقال قاليباف «ما لم ترفع أميركا الحصار، ستكون حركة الملاحة في مضيق هرمز محدودة بكل تأكيد». من جانبه، حذر ترامب في تصريحات للصحافيين في البيت الأبيض، إيران من «إبتزاز» الولايات المتحدة عبر تبديل مواقفها بشأن مضيق هرمز. وقال «تجري محادثات جيدة جدا»، مضيفا أن واشنطن «تتخذ موقفا حازما».

- «استهداف» -

أما الحرس الثوري الإيراني فحذر من أن أي محاولة للمرور عبر مضيق هرمز من دون إذن «ستعتبر تعاوننا مع العدو، وسيتم استهداف السفينة المخالفة». وعبرت عدة ناقلات نفط وغاز المضيق عندما أُعيد فتحه لمدة وجيزة، بحسب ما أظهرت بيانات تتبع،

بقي مضيق هرمز مغلقا في ظل تواصل الخلاف بين إيران والولايات المتحدة، فيما أكد رئيس البرلمان الإيراني الناقد محمد باقر قاليباف أن التوصل إلى اتفاق سلام نهائي ما زال «بعيدا» رغم إحراز المفاوضات بعض التقدم.

وفي وقت تتواصل جهود الوساطة بعد محادثات عالية المستوى في إسلام آباد لم تثمر عن أي اتفاق، أكدت إيران أنها لن تسمح بإعادة فتح الممر البحري التجاري الاستراتيجي إلا إذا رفعت الولايات المتحدة الحصار الذي تفرضه على موانئها. وفقا لـ«أ ف ب».

وقال قاليباف في تصريحات متلفزة السبت إنه تم تحقيق «تقدم» في المفاوضات مع واشنطن «لكن لا تزال هناك فجوات كبيرة وبعض القضايا الجوهرية العالقة». وأضاف رئيس مجلس الشورى الإيراني الذي شارك في المفاوضات الرامية لوضع حد للحرب الإسرائيلية-الأميركية على إيران «لا يزال بعيدا عن النقاش النهائي».

وأعربت تركيا عن تفاعلها حيال إمكانية تمديده. وقال وزير خارجيتها هاكان فيدان إن «أحدا لا يرغب برؤية حرب جديدة تندلع عندما تنقضي مدة وقف إطلاق النار. نأمل... في أن تمدد الأطراف (المعنية) وقف إطلاق النار». وأضاف «أمل بأن يتم تمديده. أنا متفائل».





قلق خليجي من مساومة تقي هرمر في قبضة إيران



تتصاعد في أوساط دول الخليج مخاوف متزايدة من أن تتحول المفاوضات الجارية بين واشنطن وطهران إلى بوابة لترسيخ نفوذ إيران على مضيق هرمز، بدلاً من أن تكون مدخلاً لخفض التصعيد الشامل في المنطقة، فبينما يُفترض أن تقود هذه المحادثات إلى تسوية أوسع، يرى مسؤولون ومحللون أن سقفها قد لا يتجاوز إعادة فتح المضيق، وهو ما يعد مكسباً محدوداً قياساً بحجم التوترات القائمة، وفقاً لموقع «ميدل إيست أونلاين».

وتشير التقديرات إلى أن جولة المفاوضات المرتقبة في إسلام آباد ستركز بشكل متزايد على قضايا تخصيب اليورانيوم وآليات التعامل مع نفوذ إيران في المضيق، أكثر من تركيزها على برنامج الصواريخ أو أدرع طهران الإقليمية. وهذا التحول في الأولويات يثير قلق دول الخليج التي ترى فيه اختزالاً للأزمة في بعدها الاقتصادي العالمي، على حساب التهديدات الأمنية المباشرة التي تواجهها.

ويمر عبر مضيق هرمز نحو خمس إمدادات النفط العالمية، ما يمنحه وزناً استراتيجياً استثنائياً، غير أن هذا الوزن نفسه بات، وفق الرؤية الخليجية، أداة ضغط بيد إيران، التي تصفه بأنه «أصل ذهبي» لا يمكن انتزاعه منها، بل يمثل ركيزة لنفوذ جغرافي طويل الأمد. وتذهب مصادر إيرانية إلى أن طهران أعدت لسنوات سيناريوهات استخدام المضيق كأداة دفع، معتبرة أنه سلاح فعال دون الحاجة إلى تجاوز العتبة النووية.

يطالبون بإشراك دول المنطقة في صياغة أي اتفاق، بدلاً من تركها تتحمل تبعات قرارات لا تشارك في صنعها. ورغم حالة الاستياء، تدرك دول الخليج أن الولايات المتحدة لا تزال لاعباً محورياً في أمن المنطقة، بفضل قدراتها العسكرية المتفوقة وأنظمة الدفاع التي وفرتها لحلفائها، إلا أن الحرب الأخيرة كشفت أيضاً حدود الاعتماد على طرف واحد، كما أشار محللون، ما يعزز الدعوات إلى تنويع الشراكات الأمنية. وبينما تأمل القوى الكبرى في احتواء الأزمة، تخشى دول الخليج أن يتحول هذا الاحتواء إلى واقع دائم يعيد رسم قواعد اللعبة في المنطقة دون أن يبدد مصادر القلق الأساسية.

يمثل تسوية تاريخية بقدر ما هو «هندسة لصراع مستدام»، حيث يتم ضبط التوتر بدلاً من حله. وتزداد هذه المخاوف مع ما تعتبره دول الخليج تراجعاً في أولوية ملفات الصواريخ والوكلاء، رغم كونها تمثل تهديداً مباشراً لأمنها، فالهجمات التي طالت البنية التحتية للطاقة وارتفاع تكاليف التأمين والتصدير خلال الحرب الأخيرة كشفت حجم الهشاشة الاقتصادية والأمنية في آن واحد. وتبدو مفاوضات واشنطن وطهران وكأنها تسير على حبل مشدود فوق مياه هرمز: توازن دقيق بين تهدئة مطلوبة ونفوذ متصاعد. ويدعو دبلوماسيون خليجيون إلى نهج تدريجي في تخفيف العقوبات عن إيران، يربط أي مكاسب اقتصادية بتغيير ملموس في سلوكها الإقليمي، كما

وعكست تصريحات نائب الرئيس الروسي دميتري ميدفيديف هذا التصور، حين اعتبر أن مضيق هرمز يمثل «سلاحاً» بحد ذاته، قادر على التأثير في موازين القوى. كما يرى محللون أن كسر المحظورات التقليدية المرتبطة باستخدام المضيق خلال الحرب الأخيرة جعله ورقة تفاوضية واقعية، بعد أن كان يُنظر إليه سابقاً كخط أحمر لا يُمس.

لكن جوهر القلق الخليجي لا يتعلق فقط بالسيطرة على المضيق، بل يمن يضع قواعد المرور فيه، فهناك خشية من انتقال النظام البحري من إطار القوانين الدولية إلى منطقتين موازيتين للقوى، بما يركز نفوذ إيران ويهمش دور الدول المطلة على الخليج. وترى ابتسام الكتبي أن ما يجري لا

في جنوب لبنان.. مناصرو حزب الله «قحورون» بأبنائهم الذين استشهدوا في مواجهة الاحتلال الاسرائيلي

أ ف ب-العربي الأمريكي اليوم

بيروت- قبل ستة أسابيع، ودّع شريف بدر الدين نجله الأصغر أحمد الذي توجه إلى خطوط القتال مع حزب الله ضد قوات الاحتلال الإسرائيلي المتوغلة في جنوب لبنان. ويقول اليوم بينما يشيعة مع 13 شخصاً آخرين، كما غيره من أبناء بلده من أنصار حزب الله، إنه مستعد لمزيد من التضحيات في مواجهة الاحتلال الإسرائيلي.

في قرية كفرصبر الواقعة على بعد نحو 15 كيلومترا من الحدود مع إسرائيل، امتلأت بعض الشوارع بالركام، ولم يبق من عدد كبير من المنازل سوى جدران متصدعة وأبواب مغلقة وحجارة تغطي الطرق الضيقة.

وبينما كان الأب المفجوع، وهو مختار البلدة، يستقبل الثلاثاء المعزين قبل بدء التشييع، قال لوكالة فرانس برس «قبل أن يرحل، قلت له +لا تذهب، فالوضع سيء+، لكنه قال +لا يا أبي أريد أن أذهب+».

ويضيف الوالد (67 عاماً) «أرفع رأسي به. لقد استشهد على الخطوط الأمامية. هذا فخر لي، كان يدافع عني وعن كل الجنوب وكل لبنان».

إلى القرية التي بقيت قلّة من سكانها فيها خلال العدوان الإسرائيلي على لبنان، عاد عدد كبير من النازحين الثلاثاء للمشاركة في تشييع 14 شخصاً قُضِي بعضهم في غارات إسرائيلية، والبعض الآخر على جبهات القتال، بينهم أحمد الذي لم يكن تجاوز الثلاثين عاماً وترك خلفه طفلان أحدهما رضيع لم يتمّ شهره الثاني.

ويشرح والده الذي لازم قرينته الواقعة في منطقة النبطية خلال الحرب، «رفع هؤلاء الشباب رؤوسنا... أرغموا الإسرائيلي على التراجع ولم يتمكّن أن يحقق أماله». ويضيف «هؤلاء الطيبون الطاهرون الذين كانوا موجودين على الأرض تصدّوا له».

على غرار سكان آخرين، يؤكّد بدر الدين أن إسرائيل «دولة عدوانية ظالمة». ويقول إنه لا يتحمل فكرة خسارة ابنه الثاني. لكن إن اختار هذا الأخير القتال، «سأرفع رأسي به أيضاً». خيم الوجوم والحزن على وجوه السكان الذين كانوا ينتظرون في ساحة البلدة بدء مراسم التشييع الجماعية التي نظمها حزب الله وفرض خلالها قيوداً على حركة الصحفيين في البلدة.

وزيّنت الساحة والمتاجر بصور «الشهداء»، بينهم مسعفان من الهيئة الصحية الإسلامية التابعة للحزب لقتل بغارة إسرائيلية.

وحيث شكّت شاحنة حملت النعوش الملقوفة برايات حزب الله الصفراء طرقيها بين الحشد، أطلقت نسوة الزغاريد بينما بكت أخريات وهنّ متمشحات بالسواد، ورُشّت النعوش بالورود والأرز.

- تخاذل -

منذ بدء الحرب في لبنان في الثاني من آذار/مارس والتي دخلها حزب الله رداً على مقتل المرشد الأعلى في إيران علي خامنئي في اليوم الأول من الهجوم الأمريكي الإسرائيلي على الجمهورية الإسلامية، أحصت السلطات اللبنانية مقتل 2454 شخصاً.

ولم يعلن الحزب رسمياً أسماء مقاتليه الذين قتلوا في الحرب. لكن مراسم تشييع جماعية على غرار التي جرت في كفرصبر، تنظم تباعاً في الضاحية الجنوبية لبيروت وفي بعض القرى الجنوبية وفي البقاع في شرق لبنان، منذ الإعلان خلال الأسبوع الماضي عن هدنة لمدة عشرة أيام.

في ساحة كفرصبر، وقفت أمانة الشامي وهي تبيكي منتظرة وصول نعش ابنها حسن شعيتو الذي يحمل شهادة دكتوراه في الدراسات الدينية، كما تقول، بينما عانقتها نسوة معزيات.

وقالت المرأة وهي ترفع صورة ابنها، «لم يقبل ابني أن يبيعوا أرضه ووطنه وكرامته، ودافع عن عزتنا وكرامتنا وشرنا، ضحى بنفسه وقدم نفسه على الحدود».

وأضافت «أنا أفخر به. وما زال لدي شابان أقدمهما أيضاً. أنا وزوجي وبيتي... نضحى من أجل هذا المسار ولنعيش بعزة وكرامة ولا يعتدي أحد علينا».

ووصفت السيدة المفاوضات المباشرة المرتقبة بين لبنان وإسرائيل بأنها «تخاذل».

وقالت «لا تعني الهدنة أن المفاوضات ستحقق شيئاً... لأن أرضنا ما زالت محتلة وتغتصب وتقتصد ويدخلون إليها ويقتلون عائلاتنا وشبابنا»، مضيفة «سنكمل بهذا المسار حتى تحرير آخر شبر من لبنان».

ويرفض حزب الله ومناصروه التفاوض المباشر مع إسرائيل. ويتهمون السلطات اللبنانية بـ«الاستسلام»، مؤكدين عزمهم القتال حتى «آخر نفس».

- «ندافع عن حقنا» -
وبينما كان يشارك في وداع أصدقائه، قال الشاب حسام، متحفظاً عن ذكر اسم شهرته، «هؤلاء أصدقائي جميعاً، لولا دماؤهم لما كنا نقف هنا اليوم، روت دماؤهم الأرض».

وأضاف «هذه أرضنا وأي مواطن يجب أن يدافع عن بيته... حتى آخر نفس»، مضيفاً «هناك من يسلب أرضنا، طبعاً سندافع عن حقنا رغم كل الخسائر».

وعلى وقع هتافات مناوئة لإسرائيل ومؤكدة الولاء لحزب الله، قال حيدر سبيتي (68 عاماً) الذي كان يشييع ابنه محمود، «نحن على هذا المسار منذ زمن، وهو مذ كان صغيراً اختار هذا الطريق وأنا شجعته. لي الشرف أن أكون أب شهيد».

وأضاف «عندي ثلاثة شبان غيرهم، وكلنا فداء للبنان ولشعبه وللمقاومة... اخترنا هذا المسار أياً بلغت التضحيات».



عواقب محتملة.. فرزغلياد: مفاجآت خامنئي لم تأت بعد

جميع القرارات الاستراتيجية بديهية لدرجة تجعل المرء ينظر إلى الاستراتيجية وكأنها ضرب من الخيال. ومن بين عواقب حصار المضيق -التسبب في شلل الملاحة في هذا الجزء من بحار العالم، وارتفاع أسعار الطاقة، وأزمة وقود عالمية أوسع نطاقاً من أزمة عام 1973.

وهذه العواقب -وفقاً لخودارينو- بديهية، لكن من المرجح أن تكون عواقب قرارات ترمب غير متوقعة حتى بالنسبة إلى الرئيس الأمريكي نفسه، فكل ما حدث مؤخراً في الشرق الأوسط تقريباً يظهر أنه بعيد كل البعد عن أن يكون استراتيجياً، ولا يفهم تماماً عواقب أفعاله، ولا يتصرف دائماً في الاتجاه الصحيح.

أخطاء ترمب

لقد أصبح من الشائع القول، استناداً إلى النتائج الأولية للحرب مع إيران، إن شائعات القوة العسكرية الأمريكية غير المحدودة كانت مبالغاً فيها إلى حد ما، لأن الأصح القول إن خطأ ترمب الاستراتيجي الرئيسي هو فشله في هذا الصراع في استغلال القدرات القتالية والعملية الأمريكية استغلالاً كاملاً.

أما الخطأ الثاني الذي لا يقل أهمية -وفقاً للكاتب- فهو فشله، منذ الساعات الأولى للعمل العسكري، في شن عملية بحرية للسيطرة على مضيق هرمز، وحسب اعتقاد العقيد الروسي، لا يتوقع الرئيس الأمريكي ردود الفعل الإيرانية المحتملة على إعلان الحصار الكامل للمضيق، والتي قد تكون مؤلمة للغاية للولايات المتحدة. ويختم بأن الحديث عن أن طهران لا تملك أوراقاً رابحة، كما تحب واشنطن أن تقول، سيكون خطأ فادحاً، ومن غير المرجح أن تكون الإجراءات الانتقامية التي اتخذتها طهران خلال الحرب مع الولايات المتحدة هي السقف الأعلى لهذه الأوراق، فما زالت مفاجآت من المرشد الأعلى مجتبي خامنئي تنتظرنا حسب الكاتب.

يمكن أن يكون الحصار العسكري كلياً أو جزئياً، برياً أو جوياً أو بحرياً أو مزيجاً منها، وبحسب نطاقه وطبيعته أهدافه وحجم الموارد المستخدمة، يُقسم إلى استراتيجي وعملياتي (أ ف ب) قال العقيد الروسي ميخائيل خودارينو في مقال تحليلي نشر بصحيفة فرزغلياد الروسية إنه لا يوجد مصطلح في الشؤون العسكرية يُسمى «حصار جميع السفن»، وأن استخدام الرئيس الأمريكي لهذا المصطلح يظهر افتقاره للمعرفة العسكرية المنهجية الضرورية للقائد الأعلى للقوات المسلحة، وهو أمر تجلّى بوضوح في الحملة الإيرانية برمتها.

وفي هذا الصدد، يعتبر الكاتب أنه من المنطقي الرجوع أولاً إلى المصطلحات الكلاسيكية، لأن التسمية الصحيحة تعني الفهم الصحيح، إذ يوجد مصطلح «الحصار العسكري»، وهو أسلوب لتنفيذ العمليات العسكرية يتضمن عزل دولة معادية، أو مجموعة كبيرة من القوات، أو منطقة اقتصادية، أو مركزاً إدارياً، أو مدينة، أو جزيرة، أو منطقة مضيق، أو غيرها من المنشآت المهمة للعدو.

ويمكن أن يكون الحصار العسكري كلياً أو جزئياً، برياً أو جوياً أو بحرياً أو مزيجاً منها، وبحسب نطاقه وطبيعته أهدافه وحجم الموارد المستخدمة، يُقسم إلى استراتيجي وعملياتي. ويتابع الخبير العسكري أنه على المستوى التكتيكي، يوجد مفهوم «عمليات الحصار»، وهو أيضاً أسلوب من أساليب العمل العسكري يتم خلاله تقييد الوصول إلى مجموعة من القوات المحاصرة، ومنع وصول العدو إلى المساعدات العسكرية والاقتصادية الخارجية، وحرمانه من الخروج الحر من المناطق المحاصرة، وذلك باستخدام الوسائل العسكرية وغيرها. لكنه يشدد على أن هذه العمليات لا يجب أن تشمل مرور المساعدات الإنسانية، مثل الطرود التي تحتوي على أدوية ومستلزمات صحية ومواد غذائية وملابس وغيرها.

عواقب محتملة

ويضيف المقال أن رئيس الولايات المتحدة يحتاج إلى تخصيص بعض الوقت على الأقل لدراسة الكتب العسكرية، مشيراً إلى أنه يمكن اعتبار كل هذا الجدل مجرد مناورة عسكرية، وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة، ولا يُظهر إلا مدى الفوضى التي تنتسم بها تصرفات القيادة الأمريكية.

ويؤكد الخبير الروسي أن إعلان حصار المضيق محفوف بالعديد من المخاطر، إذ للوهلة الأولى، تبدو

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 مقاطعة واين



خطط سداد ضريبة الأملاك سوف تكون متاحة الآن!

ملحق للمالك الساكن في عقاره
والمتعثر في الدفع (DOOE)

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

اتفاقية الدفع عند الإقامة (PAYSPA)

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

اتفاقية الدفع المشروط
لخفض الفائدة (IRSPA)

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

اتفاقية الدفع المشروط
المتاحة للجميع ، (SPA)

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

العديد من هذه الخطط
ستكون متاحة عبر الإنترنت على موقع :

treasurer.waynecounty.com!

زعيم الحوثيين: الهدنة القائمة هشة واحتمال التصعيد قائم وكبير

وصف زعيم جماعة الحوثي اليمنية عبد الملك الحوثي، الهدنة بين إيران وحلفائها من جهة، والولايات المتحدة وإسرائيل من جانب أخرى، بأنها «هشة»، مرجحاً عودة التصعيد.

جاء ذلك في كلمة متلفزة بثتها قناة المسيرة الناطقة باسم الجماعة وأوردت تفاصيلها وكالة الأنباء (سبأ) التابعة للحوثيين.

وقال الحوثي: «لن يستقر وضع المنطقة إلا بهزيمة المخطط الصهيوني، وهذا ما ينبغي أن تعمل عليه الأمة، فالهدنة القائمة حالياً توشك على النهاية، وهي هدنة هشة واحتمال التصعيد قائم وكبير».

وأضاف الحوثي: «إذا استقرت الهدنة فلا شك أن جولات أخرى قادمة لأنها عبارة عن هدنة لجولة صراع مستمر مع العدو».

وحول موقف الجماعة من هذه التطورات، تابع زعيم الحوثيين: «نحن في مواجهة العدو الإسرائيلي الصهيوني وشريكه الأمريكي، اتجاهنا هو للتصعيد إذا قام العدو بالتصعيد وعاد إلى التصعيد من جديد».

ومضى قائلاً: «العدو الإسرائيلي والأمريكي هو المشكلة على الأمة، وليست جبهات محور الجهاد والمقاومة، ولا إيران ولا جبهة اليمن ولا جبهة لبنان ولا سلاح حزب الله هو المشكلة».

ويأتي هذا الموقف، في ظل توتر إقليمي متصاعد، إثر دخول جماعة الحوثي وأخر مارس/ آذار الماضي، على خط المواجهة دعماً لإيران ضد حرب إسرائيل والولايات المتحدة على الأخيرة، إضافة إلى هجمات إسرائيلية مستمرة على «حزب الله» في لبنان.

وتدور مخاوف من أن يوسع الحوثيون تدخلهم في الحرب حال استئناف العدوان على إيران، ما قد يؤدي إلى إغلاق أو اضطراب الملاحة في مضيق باب المندب الحيوي، لا سيما في ظل تقييد الملاحة بمضيق هرمز الاستراتيجي لممر ناقلات النفط والغاز.

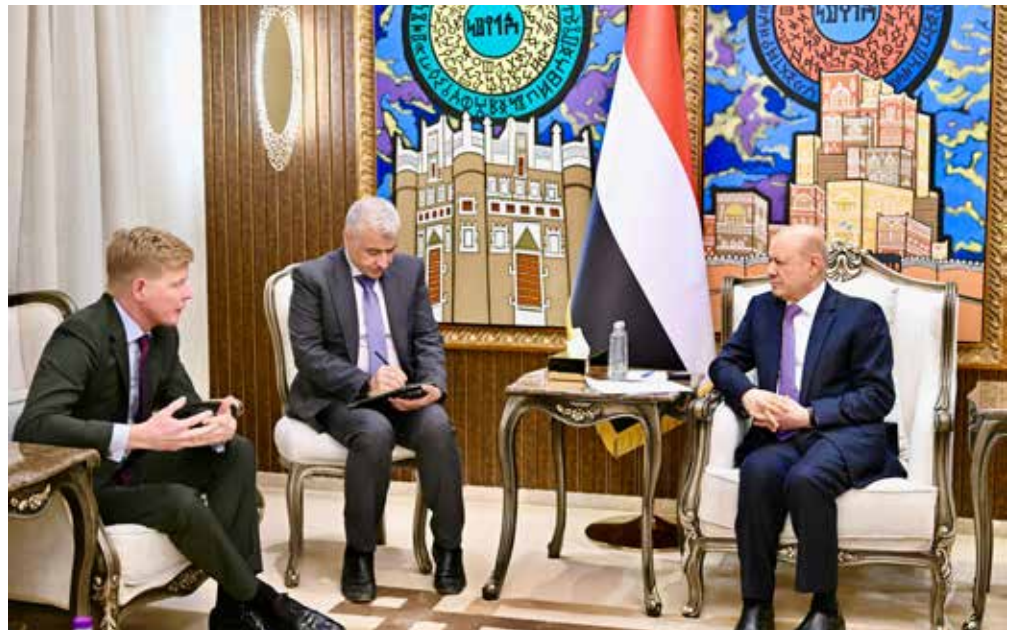
وفي 28 فبراير/ شباط بدأت الولايات المتحدة وإسرائيل حرباً على إيران خلفت أكثر من 3 آلاف قتيل، قبل أن تعلن واشنطن وطهران في 8 أبريل/ نيسان هدنة لأسبوعين بوساطة باكستانية، على أمل إبرام اتفاق ينهي الحرب.

وفي 11 أبريل/ نيسان، استضافت العاصمة الباكستانية إسلام آباد، جولة محادثات بين الولايات المتحدة وإيران، دون التوصل إلى اتفاق.

وقبل انتهاء الهدنة بساعات، أعلنت إيران، أنها لم تتخذ بعد قراراً نهائياً بشأن المشاركة في الجولة الثانية من المفاوضات مع الولايات المتحدة في العاصمة الباكستانية إسلام آباد.

والثلاثاء، أعرب الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن اعتقاده بأن بلاده ستبرم اتفاقاً «جيداً جداً» مع إيران، معتبراً أن الإيرانيين «ليس لديهم خيار آخر»، ملوحاً باستئناف القصف حال فشل المفاوضات.

وفي وقت سابق، دعا وزير الخارجية الباكستاني محمد إسحاق دار، الولايات المتحدة وإيران إلى تمديد وقف إطلاق النار المؤقت وإتاحة الفرصة للحوار والدبلوماسية.



العلمي يحذر من تهديد الحوثيين للأمن الإقليمي ويؤكد استعادة الدولة

بـ«اختطاف» الحوثيين لقرار الحرب والسلم، معتبراً أن انخراطهم في الصراع الإقليمي يعكس كونهم «أداة تخريبية» ضمن مشروع خارجي. كما دعا الأمم المتحدة إلى تضمين تقاريرها تفاصيل أوضح حول الانتهاكات بحق المدنيين، محذراً من اختزال المشهد اليمني في تراجع التصعيد، في حين تتواصل - بحسب قوله - معاناة المدنيين جراء الألغام والرصاص.

وفرض الدفع بالمسار السياسي. وأوضح العلمي أن استمرار ما وصفه بالنهج العدائي للحوثيين وهجماتهم العابرة للحدود يفرض المضي في خيار استعادة الدولة، مؤكداً أن السلام المستدام في المنطقة لن يتحقق دون معالجة جذور المشكلة المرتبطة - بحسب تعبيره - بدور إيران في دعم الجماعات المسلحة بالصواريخ والطائرات المسيّرة. وانتقد رئيس مجلس القيادة ما وصفه

أكد رئيس مجلس القيادة الرئاسي اليمني، رشاد محمد العلمي، أن استعادة مؤسسات الدولة تظل في صدارة أولويات المجلس «سلباً أو حربياً»، متهماً جماعة الحوثيين بمواصلة الارتهاق للنظام الإيراني وتهديد الأمن الإقليمي. جاء ذلك خلال لقائه في العاصمة السعودية الرياض بالمبعوث الأممي إلى اليمن، هانس غرونديبرغ، حيث ناقش الجانبان مستجدات الأوضاع في اليمن

United Nations 18 Million Yemenis Face the Risk of Famine

The United Nations warned on about the risk of more than 18 million Yemenis slipping into severe hunger amid significant challenges facing humanitarian work in the country.

It explained that the ongoing funding crisis "means that 19.3 million people will face escalating health risks, as nearly 40% of health facilities are only partially operational or not operational at all."

The statement clarified that "the humanitarian response plan for 2026 requires \$2.16 billion to provide life-saving aid to 12 million women, men, and children across Yemen."

Prolonged Crisis

The United Nations has previously complained of a sharp decline in funding for its operations in Yemen, which faces one of the worst humanitarian and economic crises in the world due to the conflict between government forces and the Ansar Allah group (Houthis) for about 11 years.

Despite some confrontations, Yemen has been experiencing a lull since April 2022 in the conflict that began on September 21, 2014.

The war has damaged most sectors in Yemen, including the health sector, and caused one of the most catastrophic humanitarian crises in the world, amid UN efforts to promote the peace process in the country.



This came in a statement issued by the United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs in Yemen, published on the X platform. The statement said, "Yemen enters 2026 at a critical turning point, as 22.3 million people need humanitarian assistance and protection." It added, "The increasing needs, significant funding cuts, and declining humanitarian access are forcing partners to reduce life-saving support." The UN statement warned that "without urgent action, lives will be lost, community stability will be undermined, and basic systems will near collapse."

It also warned that inaction would push more than 18 million people into severe hunger with worsening food insecurity and more areas slipping into catastrophic emergency conditions.

اليمن يطالب البنك الدولي بتأهيله للاستفادة من تمويلات الدول المتأثرة بالنزاعات

محمد راجح

قدّمت وزيرة التخطيط والتعاون الدولي في الحكومة اليمنية المعترف بها دولياً أفرح الزوبية طلب اليمن من البنك الدولي العمل على تأهيله للاستفادة الكاملة من أدوات الاستجابة للأزمات وتمويلات الدول المتأثرة بالنزاعات، التي تتيح تسريع المشاريع الداعمة لخلق فرص العمل وبناء المؤسسات، إضافة إلى دعم مسار معالجة الديون السيادية بالتنسيق مع صندوق النقد الدولي.

جاء ذلك خلال تمثيل الزوبية اليمن في الاجتماع الاستثنائي لمحافظي البنك الدولي عن منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا الذي انعقد مؤخراً، في واشنطن، لمناقشة تداعيات الأزمة الراهنة في المنطقة والاستجابة التشغيلية لمجموعة البنك الدولي. وشهد هذا الاجتماع مداخلات من محافظي دول المنطقة، استعرضوا خلالها الآثار الإنسانية والاقتصادية للأزمة الراهنة على بلدانهم، وقدّموا طلباتهم لمجموعة البنك الدولي لتعزيز الاستجابة وتقديم الدعم اللازم لمواجهة هذه التداعيات. وفقاً للعربي الجديد.

وأكدت وزيرة التخطيط والتعاون الدولي اليمنية، أنّ «الاجتماعات التي عقدت في عدن مع وفد من البنك الدولي زار اليمن في مارس/ آذار الماضي، مهدت لكل القضايا واحتياجات اليمن التي ستعرض وتناقش في اجتماعات الربيع في واشنطن». وأشارت إلى أنه «تم التوافق على ضرورة توسيع الدعم الدولي بعد عودة اليمن إلى خريطة الشراكة والتعاون مع صندوق النقد والبنك الدوليين، ليشمل الصدمات الاقتصادية الناجمة عن اضطراب سلاسل الإمداد، وتقديم المساعدة الفنية ومختلف متطلبات التأهيل ووضع ضمن إطار برامج ومشاريع وتمويلات الدول المتأثرة بالنزاعات».

وتوقعت أنّ «يحقّق وفد الحكومة اليمنية خلال اجتماعات الربيع في واشنطن نتائج إيجابية، سواء على مستوى برنامج الإصلاحات الذي تنفذه الحكومة أو من ناحية استفادة اليمن من برامج وتمويلات أخرى مرتبطة بالأزمات والتداعيات الطارئة الناتجة عن التوترات في المنطقة». وأكدت الزوبية أنّ اليمن من أكثر الدول تأثراً وأقلها قدرة على امتصاص الصدمات في ظل أكثر من عقد من النزاع. وشدّدت على أنّ الأزمة قد فاقمت معاناة ملايين اليمنيين الذين يعتمدون على المساعدات، وعمّقت أزمة سوء التغذية لدى الأطفال، وأضعفت قدرة المواطنين على الوصول إلى الغذاء والوقود والدواء بأسعار ميسورة.

كما بيّنت الزوبية أنّ الأزمة، على الصعيد الاقتصادي، رفعت من تكاليف الاستيراد والشحن في البحر الأحمر وباب المندب، وأضعفت تدفق تحويلات المغتربين، ما سيزيد الضغط على ميزان المدفوعات. وخلصت إلى دعوة مجموعة البنك الدولي إلى تأهيل اليمن للاستفادة الكاملة من أدوات الاستجابة للأزمات، والوقوف إلى جانب الدول الهشة والمتأثرة بالنزاعات، وتسريع المشاريع الداعمة لخلق فرص العمل وبناء المؤسسات، إضافة إلى دعم مسار معالجة الديون السيادية بالتنسيق مع صندوق النقد الدولي. ومنذ العام الماضي، تحركات الحكومة اليمنية المعترف بها دولياً، في هذا الصدد، حيث قدّمت أكثر من ثلاثة طلبات في 2025 إلى صندوق النقد والبنك الدوليين لوضع برنامج مخصص لليمن يشبه البرامج المقدمة للدول المتأثرة بالنزاعات، وذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي، وإعادة بناء المؤسسات، وتعزيز القدرة على الصمود على المدى الطويل.

وأوضح الخبير الاقتصادي محمد علي قحطان، أنّ «العالم منذ العام الماضي يشهد مخاض تشكل نظام اقتصادي جديد كما هو واضح من خلال توجهات وسياسات الإدارة الأميركية الجديدة، وما يطرأ بشكل متتابع من أحداث وتوترات وحروب تصب في هذا الاتجاه بالدرجة الأولى». وأشار إلى أنّ «اليمن من أكثر الدول التي تصيبها شظايا هذه الأحداث بشكل مباشر، لكونها تتركز في جانب يرتبط باحتياجات البلاد الغذائية والسلعية».



غرونديبرغ: على الحوثيين الامتناع عن مهاجمة إسرائيل واليمن لا يحتمل صدمات جديدة

هذه المسألة»، ولاحظ أن المحادثات تُظهر «أن المفاوضات بشأن القضايا ذات الأهمية الكبيرة لليمنيين لا تزال ممكنة، حتى في ظل المناخ الصعب». وأشار في الوقت ذاته إلى أنه «على الرغم من إحراز تقدم ملموس، إلا أن المحادثات، للأسف، لم تحقق بعد النجاح المنشود؛ إذ يتعين على الأطراف تقديم تنازلات إضافية لتمهيد الطريق أمام عمليات الإفراج. وإنني أحثّ الأطراف على مضاعفة جهودها للوصول لهذه العملية إلى نهاية إيجابية». وشدد على ضرورة أن تستمر الأطراف اليمنية بالحوار من أجل التوصل إلى اتفاق.

الوضع الإنساني

من جهتها، قالت مديرة قسم الاستجابة للأزمات في مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة، إيديم ووسورنو، إن الجوع في اليمن يُحكّم قبضته؛ إذ يواجه أكثر من 18 مليون شخص جوعاً حاداً. وتُضطر عائلتان من كل ثلاث عائلات إلى الاستغناء عن وجبات الطعام يومياً، فيما تُعدّ النساء والأطفال الأكثر تضرراً.

ولفتت إلى أن قرابة نصف سكان اليمن، أي أكثر من 22 مليون شخص، بحاجة إلى مساعدات إنسانية، متوقعة زيادة هذا العدد. وتوقفت مطلقاً عند تفاقم أزمة التغذية في اليمن، حيث يعاني 2.2 مليون طفل دون سن الخامسة من سوء تغذية حاد، في حين تواجه 1.3 مليون امرأة حامل ومرضعة مضاعفات تهدد حياتهن جراء سوء التغذية. ولاحظت أن تبعات ذلك تبقى بعيدة المدى، وقد تستمر مدى الحياة جسدياً وذهنياً، ولا رجعة فيها في كثير من الحالات، بل قد تؤدي إلى الوفاة.

وأشارت كذلك إلى النظام الصحي «الذي يشهد انهياراً؛ إذ إن اثنين من كل خمس منشآت صحية لا تعمل بكامل طاقتها، مما يحرم أكثر من 19 مليون شخص، ممن هم بحاجة إلى الرعاية الصحية، من الحصول عليها. كما تنتشر الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات بسرعة فائقة؛ إذ تحتاج أمراض الكوليرا والحصبة والدفتيريا المجتمعات بأعداد تضع اليمن ضمن قائمة أسوأ البلدان في العالم».

وحذرت كذلك من التصعيد الإقليمي الذي يرمي بظلاله على اليمن إذ «تشهد الأسعار ارتفاعاً حاداً؛ فقد قفز سعر غاز الطهي بنسبة 26%، بينما ارتفعت أسعار الوقود بنسبة 20%. ويكتسب هذا الأمر أهمية بالغة في بلد يستورد كل شيء تقريباً؛ إذ يتم استيراد 90% من القمح من الخارج، في حين تتطلب عملية طحنه ووقوداً يُستورد هو الآخر. كما نشهد أيضاً اضطرابات أوسع نطاقاً في سلاسل التوريد عبر المنطقة، مما يجعل مسارات الإمداد أكثر تكلفة وأقل قابلية للتنبؤ، وبيطئ من وتيرة عملياتنا».

وأشارت إلى خطة الأمم المتحدة للاستجابة الإنسانية، وسعيها إلى تأمين مبلغ 2.16 مليار دولار لتقديم مساعدات منقذة للحياة إلى 12 مليون شخص هذا العام. ووصفت المسؤولية الأهمية تلك الخطة بأنها «بمثابة خريطة طريق للحلولة دون وقوع كارثة أشد عمقاً. غير أن الفجوة تنسج حالياً بين الموارد المتاحة لدينا والاحتياجات الإنسانية المتصاعدة؛ إذ لم تتجاوز نسبة تمويل النداء الذي أطلق العام الماضي 29%، وهو ما يمثل أحد أكبر أوجه العجز المسجلة خلال عقد من الزمن».

دعا مبعوث الأمين العام للأمم المتحدة الخاص إلى اليمن هانس غرونديبرغ جماعة الحوثي «أنصار الله» إلى الامتناع عن شنّ أي هجمات إضافية، على غرار تلك التي شنتها على إسرائيل في أواخر مارس/ آذار. جاء ذلك خلال إحاطته الدورية أمام مجلس الأمن في نيويورك.

وتحدّث المسؤول الأممي عن اجتماعات عقدها مع جميع الأطراف المعنية في اليمن وخارجها. وأضاف: «إن المخاوف المتعلقة بالأمن البحري، التي تهيم على العالم حالياً، تُعدّ قضية حيوية في اليمن والبحر الأحمر وخليج عدن منذ عام 2023، وإنني أجدد تأكيد ضرورة صون حرية الملاحة والقانون البحري الدولي». وقال «العربي الجديد».

وتوقف عند زيارته الأخيرة لعدن ورأى فيها بمثابة تذكير «بأن اليمن، وبعد عقد من الصراع، لم يعد يمتلك سوى هامش ضئيل للتصدي للصدمات». وأضاف «تُعطي الحكومة الجديدة، بقيادة رئيس الوزراء شايع الزنداني الذي التقى به في عدن، الأولوية للجهود الرامية إلى تحقيق الاستقرار الاقتصادي، بما في ذلك ما يتعلق بتوفير الكهرباء و صرف رواتب القطاع العام، وذلك بدعم حيوي من السعودية». وتوقف عند «إقرار موازنة الدولة لعام 2026، وهي الأولى منذ سبع سنوات، واختتام مشاورات المادة الرابعة بين الحكومة وصندوق النقد الدولي، وهي الأولى منذ إحدى عشرة سنة».

وشدد المسؤول الأممي على أنّ «اليمن يظل معرضاً بشدة للتداعيات الاقتصادية الناجمة عن التصعيد الإقليمي... لقد عانى اليمنيون في شتى أنحاء البلاد طويلاً من ضعف الخدمات العامة، وتأخر صرف الرواتب، وارتفاع الأسعار. والآن، سيتحتم عليهم مواجهة اضطرابات الواردات وارتفاع أسعار الوقود والغذاء، وهي تداعيات زادها اتساع نطاق الصراع في منطقة الشرق الأوسط».

وأوضح أنّ اليمن يعتمد «بشكل كبير على التحويلات المالية القادمة من دول مجلس التعاون الخليجي، وهي تحويلات باتت عرضة لخطر التراجع، وتتراكم هذه الضغوط على اقتصاد اليمن يعانى أصلاً من الوهن، جراء تعطل صادرات الحكومة من النفط والغاز، وانقسام البنك المركزي، وما هو أوسع من ذلك؛ ألا وهو تسليح الحياة الاقتصادية الذي طال أمده، وجعل المواطنين اليمنيين العاديين يدفعون ثمن قرارات غيرهم».

وتحدّث المبعوث الخاص عما أسماه «مؤشرات مثيرة للقلق، بما في ذلك تقارير عن تحركات عسكرية، تفيد بأن الهدوء النسبي لا يمكن اعتباره أمراً مسلماً به، لا سيما في ظل مرحلة تنسج بالاضطراب الإقليمي». وأضاف «لا يزال المدنيون اليمنيون يعانون من تداعيات صراع لم يُحسم بعد، فقد أسفر القصف المدمر الذي شنته جماعة أنصار الله على تجمع للإفطار الرمضاني في محافظة حجة، فضلاً عن تزايد حوادث القنص بالقرب من خطوط المواجهة في تعز، عن وقوع ضحايا في صفوف المدنيين، بمن فيهم أطفال. وإنني أجدد دعوتي إلى المساءلة واحترام القانون الدولي الإنساني».

وقال المسؤول الأممي إنه على مدار «الأسابيع العشرة الماضية، انخرطت الأطراف في مفاوضات مباشرة تحت رعاية الأمم المتحدة في عمان بشأن المحتجزين من الطرفين خلال النزاع؛ وتُعد هذه الجولة أطول جولة مفاوضات تُعقد حتى الآن حول

Over \$71 Bn Needed Over Next Decade to Rebuild Gaza, Say UN and EU

AFP

More than \$71 billion will be needed over the next decade for recovery and reconstruction in war-ravaged Gaza, according to an EU-UN assessment published.

In their final Gaza Rapid Damage and Needs Assessment (RDNA), the United Nations and the European Union said that more than two years of war in the Palestinian territory "has led to unprecedented loss of life and a catastrophic humanitarian crisis".

"Recovery and reconstruction needs are estimated at around \$71.4 billion," said the assessment, developed in coordination with the World Bank.

Much of Gaza -- including schools, hospitals and other civic infrastructure -- has been reduced to rubble by a withering Israeli military offensive following the unprecedented Hamas attack on October 7, 2023.

The final assessment determined that \$26.3 billion would be required in the first 18 months to restore essential services, rebuild critical infrastructure and support economic recovery.

"Physical infrastructure damages are estimated at \$35.2 billion, with economic and social losses amounting to \$22.7 billion," a joint statement said. Gaza is under a fragile ceasefire agreed last October, which followed two years of devastating conflict sparked by the October 7, 2023 Hamas attack on Israel.

That attack resulted in the deaths of 1,221 people in Israel, mostly civilians, according to official Israeli figures tallied by AFP. Palestinian fighters also abducted 251 hostages.

The retaliatory Israeli military campaign has killed more than 72,000 people in Gaza, also mostly civilians, according to the Hamas-run territory's health ministry whose figures the UN considers reliable.

- 'Immense scale of need' -

According to the RDNA, some 371,888 housing units have been destroyed or damaged, more than 50 percent of hospitals in the territory are non-functional and nearly all schools have been destroyed or damaged.

At the same time, 1.9 million people -- nearly Gaza's entire population -- have been displaced, often multiple times, and more than 60 percent of the population had lost their homes, the assessment found.

Gaza's economy has contracted by 84 percent, it said.

"The scale and extent of deprivation across living conditions, livelihoods/income, food security, gender equality, and social inclusion, have pushed back human development in the Gaza Strip by 77 years," the assessment said.

The UN and the EU stressed that "given the immense scale of need, recovery efforts must run in parallel with humanitarian action" in Gaza, ensuring a "transition from emergency relief toward reconstruction at scale".

They insisted that the recovery and reconstruction needed to be "Palestinian-led", and incorporate approaches that actively support the transfer of governance to the Palestinian Authority, in accordance with UN Security Council resolution 2803.

That resolution, which was adopted last November, welcomed the creation of US President Donald Trump's Board of Peace to support Gaza's reconstruction.

The UN and the EU also emphasised that "a set of enabling conditions" were needed for the resolution to be implemented effectively on the ground.

They included in particular "a sustained ceasefire and adequate security", as well as "unimpeded humanitarian access and immediate restoration of essential services," and "free movement of people, goods, and reconstruction materials, within and between Gaza and the West Bank".

Without such conditions, they warned, "neither recovery nor reconstruction can succeed".



سلام: لبنان يسعى لحل دائم دبلوماسياً ويؤكد احتكار الدولة

ولفت سلام إلى أن لبنان يواجه تداعيات إنسانية واقتصادية بالغة الشدة.

وأوضح أن أكثر من 40% من السكان باتوا تحت خط الفقر، مع نزوح أكثر من مليون شخص خلال أقل من شهر. وأشار إلى تضرر أو تدمير نحو 40 ألف وحدة سكنية، فيما قدر البنك الدولي الأضرار الأولية للبنية التحتية والإسكان بنحو 1.4 مليار دولار خلال الشهر الأول من النزاع.

وأضاف أن الاقتصاد اللبناني مرشح للانكماش بنسبة 7.5% هذا العام، مع بلوغ التضخم نحو 15%.

ومنذ 2 مارس / آذار الماضي، شنت إسرائيل عدواناً على لبنان، أسفر عن مقتل 2294 شخصاً وإصابة 7 آلاف و544 آخرين، وأكثر من مليون نازح، بحسب أحدث المعطيات الرسمية.

ومساء الخميس، أعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب وقفا لإطلاق النار في لبنان لمدة 10 أيام، عقب مباحثات هاتفية مع نظيره اللبناني جوزاف عون ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو.

وأكد وزير دفاع الاحتلال الإسرائيلي إسراييل كاتس، في بيان، نية تل أبيب مواصلة السيطرة على جميع المناطق التي احتلتها جنوبي لبنان خلال العدوان الأخير.

ودعا سلام الاتحاد الأوروبي إلى تعزيز دعمه للبنان على ثلاثة مستويات: مواجهة الأزمة الإنسانية، دعم الجيش والقوى الأمنية، والمساهمة في جهود التعافي وإعادة الإعمار.

وأعرب عن تقديره للمساعدات الأوروبية، مشيراً إلى تقديم 100 مليون يورو كمساعدات إنسانية، إضافة إلى مليار يورو دعماً تنموياً للفترة 2024-2027.

وعلى هامش الزيارة، التقى سلام رئيس وزراء لوكسمبورغ لوك فريدن، الذي أكد أن لبنان والمنطقة «بحاجة إلى سلام مستدام يحفظ السيادة والاستقرار»، مجدداً دعم بلاده للبنان.

كما عقد سلام سلسلة لقاءات مع مسؤولين أوروبيين، تناولت تطورات الوضع في لبنان، ولا سيما وقف إطلاق النار، والمسار التفاوضي، والاحتياجات الإنسانية الملحة.

أكد رئيس مجلس الوزراء اللبناني نواف سلام، أن بلاده تسعى إلى «حل دائم» للنزاع الراهن عبر المسار الدبلوماسي، بالتوازي مع جهود استعادة سيادة الدولة واحتكارها للسلاح.

جاء ذلك في كلمة ألقاها أمام مجلس الشؤون الخارجية للاتحاد الأوروبي في لوكسمبورغ، حيث شدد على أن لبنان في حرب لم يسع إليها، داعياً إلى إنهاؤها عبر صون السيادة وحماية وحدة الأراضي. وفقاً لـ«الناضول».

وأوضح سلام أن الحكومة اللبنانية انخرطت مؤخراً في «مبادرات تحضيرية مباشرة» مع إسرائيل برعاية أمريكية في واشنطن.

وأعتبر أن خيار الدبلوماسية تعبير عن «مسؤولية وطنية وليس علامة ضعف».

وأضاف أن حكومته تعمل من خلال هذا المسار على «إنهاء الاحتلال، وضمان الإفراج عن الأسرى، وتأمين عودة النازحين».

وتستضيف الولايات المتحدة، جولة ثانية من المحادثات التمهيدية بين لبنان وإسرائيل.

وقالت الخارجية الأمريكية، في بيان لها، إن المحادثات ستجرى بمقر الوزارة في واشنطن.

وتشارك في المحادثات كل من سفير الاحتلال الإسرائيلي يحيئيل لايتز والسفيرة اللبنانية ندى معوض، ووزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو، وسفير واشنطن لدى بيروت ميشال عيسى.

وفي الشأن الداخلي، أكد سلام التزام حكومته تكريس مبدأ احتكار الدولة للسلاح.

وأشار إلى اتخاذ إجراءات من بينها تنفيذ خطة لجعل بيروت منطقة خالية من السلاح، وحظر الأنشطة العسكرية والأمنية لحزب الله.

كما أشار إلى تكليف الجيش اللبناني سابقاً بوضع خطة لفرض سيطرة الدولة الكاملة على السلاح، لافتاً إلى تنفيذ المرحلة الأولى منها جنوب نهر الليطاني، باستثناء المناطق الخاضعة للاحتلال الإسرائيلي.

وبينما بدأت الحكومة اللبنانية، تحت ضغط أمريكي إسرائيلي، تنفيذ خطة لنزع سلاح «حزب الله»، يتمسك الحزب بسلاحه ويشدد على أنه «حركة مقاومة» للاحتلال الإسرائيلي.

الرئيس السيسي لمستشار ترامب: المياه قضية وجودية لمصر ولا تعاون فيها

أكد الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي رفض مصر القاطع لأي إجراءات من شأنها تهديد الأمن والاستقرار بدول المنطقة، واستمرار جهودها المكثفة لتحقيق الاستقرار في منطقة القرن الإفريقي.

وشدد خلال استقبال الرئيس المصري كبير مستشاري رئيس الولايات المتحدة الأمريكية للشؤون العربية والإفريقية مساعد بولس على أن أمن مصر المائي هو قضية وجودية وأولية قصوى بالنسبة لمصر، مؤكداً أن مصر لن تتهاون في مصالحها المائية الوجودية. وفقاً لروسيا اليوم.

جاء ذلك خلال اللقاء الذي حضره وزير الخارجية المصري بدر عبد العاطي، ورئيس المخابرات العامة المصرية اللواء حسن رشاد.

وأكد السيسي على ضرورة بذل كل الجهود والمسااعي اللازمة لإنهاء الحرب الدائرة في السودان ووقف المعاناة الإنسانية للشعب السوداني، مرحباً بتعهد المجتمع الدولي بمبلغ مليار ونصف المليار يورو خلال مؤتمر برلين الذي عقد مؤخراً للاستجابة للاحتياجات الإنسانية في السودان.

وأكد على الرؤية المصرية تجاه الأزمة السودانية القائمة على ضرورة ضمان سيادة وحدة السودان، ورفض التدخلات الخارجية ومحاولات النيل من أمنه واستقراره أو إحداث فراغ سياسي هناك، منوهاً بانخراط مصر النشط ضمن الآلية الرباعية لوقف الحرب وتدشين مسار سياسي يقود إلى حل سلمي مستدام للأزمة.

من جانبه أعرب كبير مستشاري الرئيس الأمريكي عن تقديره للدور المصري في الأزمة السودانية، مشيداً بمواقف مصر الرامية لاستعادة الأمن والاستقرار في السودان، ومؤكداً حرص الولايات المتحدة على التنسيق الوثيق مع مصر ودول الرباعية في هذا الإطار.

وأشار المتحدث الرسمي للرئاسة المصرية إلى أن اللقاء بحث مستجدات الوضع في لبنان، حيث أثنى السيسي على الجهود التي بذلها الرئيس ترامب للتوصل إلى وقف لإطلاق النار في لبنان.

وأكد بولس تقدير الولايات المتحدة الأمريكية والرئيس ترامب للسياسة الحكيمة للرئيس المصري، وللجهود التي يقوم بها وأجهزة الدولة المصرية للسعي لتسوية الأزمات والنزاعات التي تشهدها المنطقة، مشيراً إلى أهمية مواصلة التنسيق والتشاور بين مصر والولايات المتحدة في هذا الصدد.



الأمم المتحدة: صعوبات تعترض عودة 4 ملايين نازح في السودان

وأضافت متحدثة من ولاية الجزيرة أن «الناس يرغبون في إعادة البناء والعودة إلى أراضيهم ومنازلهم ومصادر رزقهم»، لكنها أشارت إلى أن «الواقع الذي يواجهه كثيرون عند وصولهم قاس، وغالباً ما يكون بداية صراع جديد من أجل الصمود».

مساعدات

وفي الخرطوم، لفتت «سونغ أه لي» إلى أن كثيرين يعودون إلى مناطق تضررت فيها المنازل والبنى التحتية الحيوية مثل المياه والكهرباء بشدة. ورغم ذلك فبتوقع أن يعود أكثر من مليوني شخص إضافي إلى الخرطوم هذا العام وحده، كما قالت. وفي الجزيرة، إحدى أهم المناطق الزراعية في السودان، يعود المزارعون إلى حقول تضررت فيها أنظمة الري ومعداته، مما يهدد الإنتاج الغذائي وسبل العيش.

وقالت «لي» إن المنظمة الدولية للهجرة تمكنت من إيصال مساعدات إنسانية إلى 4 ملايين شخص في السودان منذ عام 2023، لكنها شددت على أن «حجم الاحتياجات ما زال هائلاً» في حين لا يزال 9 ملايين شخص نازحين.

وتسعى المنظمة الدولية للهجرة إلى جمع 170 مليون دولار لخطة الاستجابة لأزمة السودان لعام 2026، لكن هذه الخطة ما زالت تعاني نقصاً في التمويل قدره 97.2 مليون دولار، وفق المنظمة.

أعلنت الأمم المتحدة، أن نحو 4 ملايين شخص عادوا طوعاً إلى ديارهم في السودان رغم استمرار الحرب، محذرة من تحديات جسيمة تواجههم.

وأُسفرت الحرب الدائرة بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع التي دخلت عامها الرابع عن مقتل عشرات الآلاف من الأشخاص، كما تسببت في نزوح أكثر من 12 مليون شخص داخل البلاد، ودفعت أكثر من 4 ملايين آخرين للفرار إلى دول مجاورة، وفقاً للمنظمة الدولية للهجرة.

ولكن مع تحسّن الوضع في الخرطوم عقب استعادة الجيش السيطرة عليها العام الماضي، بدأ كثير من النازحين بالعودة إلى ديارهم في العاصمة ومناطق أخرى يعتقدون أن الوضع الأمني فيها قد تحسّن. بحسب وكالة «أ ف ب».

وبين نوفمبر/ تشرين الثاني 2024 ومارس/ آذار الماضي، عاد نحو 4 ملايين شخص إلى ديارهم، وخاصة الخرطوم وولاية الجزيرة الزراعية جنوب شرق العاصمة، بحسب منظمة الهجرة.

وقالت نائبة مدير إدارة الإصلاح في المنظمة الدولية للهجرة، سونغ أه لي، للصحفيين في جنيف «يعود كثيرون لاعتقادهم أن الوضع الأمني تحسّن، في حين يعود آخرون لأن الحياة في النزوح أصبحت لا تطاق».



Cuba 'ready' for possible US attack: president

Cuban President Miguel Diaz-Canel said his country was "ready" for a possible US attack on the communist island following months of mounting pressure from President Donald Trump.

"We don't want that (confrontation) but it is our duty to be ready to avoid it, and if it were unavoidable, to win it," Diaz-Canel told thousands of people attending a rally in Havana to mark the 65th anniversary of the failed US invasion of the island at the Bay of Pigs. According to AFP.

Cuba has been bracing for a possible attack following repeated warnings from Trump that Cuba is "next" after he toppled Venezuela's leader Nicolas Maduro and went to war against Iran. Washington and Havana have held talks on de-escalating tensions but the discussions between the arch-foes have failed to make significant headway, according to US media reports. Mariela Castro, daughter of late president Raul Castro, said Cubans "want dialogue" with Washington but "without putting our political system up for debate."

She said her 94-year-old father - who oversaw a historic 2015 rapprochement with the United States under Barack Obama that Trump later reversed - was indirectly involved in the talks. Raul's grandson Raul Rodriguez Castro, a colonel, is reportedly among the negotiators.

Diaz-Canel admitted that the current moment was "very grave" but stressed Cuba's "socialist" nature, as proclaimed by Fidel Castro on April 16, 1961.

The 1961 Bay of Pigs invasion was launched two years after Castro's revolutionaries took control of the island and began nationalising US-owned properties and businesses.

Between April 15 and 19, around 1,400 anti-Castro Cuban exiles in Miami, trained and financed by the CIA, landed at the Bay of Pigs, about 250 kilometres (155 miles) south of Havana. Cuban forces repelled the invaders and defeated the Americans. Six decades later, Washington now has Cuba again in its sights. After Maduro's capture in Caracas, Trump imposed an oil blockade of Cuba, aggravating the impoverished island's worst economic and energy crisis in decades. Diaz-Canel rejected what he referred to as a US portrayal of Cuba as a "failed state."

Havana largely blames its woes on a US trade embargo imposed shortly after Castro's arrival to power, still in place today, and the more recent oil blockade.

"Cuba is not a failed state, it's a besieged state," he said. Maria Reguiero, an 82-year-old attending the rally, said that like in 1961, Cubans were "ready to defend their sovereignty, whatever the price."



الرئيس البرازيلي يروج للياقة بالركض ورفع الأثقال قبل الانتخابات

بولسونارو، نجل الرئيس اليميني المتطرف السابق جايير بولسونارو، البالغ من العمر 44 عاماً. ويسعى بولسونارو الابن إلى تقديم نفسه بديلاً أصغر سنًا للولا، ونسخة أكثر اعتدالاً من والده الذي حكم عليه بالسجن 27 عاماً في السنة الماضية لمحاولته الاستيلاء على السلطة بشكل غير قانوني بعد خسارته انتخابات 2022. وأظهرت مقاطع أخرى الرئيس البرازيلي وهو يركض في العاصمة برازيليا والقصر الرئاسي، ويرفع الأثقال ويستخدم جهاز تمديد الساق، بينما يقدم نصائح رياضية. وخلال الانتخابات الأخيرة، ظهر لولا على مواقع التواصل الاجتماعي مرتدياً قفازات ملاكمة حمراء وهو يوجه كلمات إلى كيس ملاكمة، مع تعليق: «لولا في الحلبة!». ويقول لولا في أحد فيديوهات وسائل التواصل الاجتماعي: «لا يمكننا إيقاف مرور الوقت، لكن يمكننا الاهتمام بصحتنا».



ومن هذه المقاطع ذاك الذي بثته السيدة الأولى للبرازيل روزانجيلدا دا سيلفا، حيث ظهر الرئيس البرازيلي وهو يؤدي تمارين القرفصاء خلال جلسة لياقة بدنية صباحية وقد لف منشفة بيضاء حول رقبته، وعلقت: «زوجي هنا منذ السادسة صباحاً. لقد أمضى 45 دقيقة على جهاز المشي». وقد اشتدت مساعي لولا في الأسابيع الأخيرة لتصوير نفسه شخصية برازيلية ملهمة مع بروز هوية لمنافسه الرئيسي الذي يرحب أن يكون فلافيو

في سباق انتخابي لا يُحسم بالبرامج وحدها، يختار الرئيس البرازيلي لويس إيناسيو لولا دا سيلفا أن يخوض معركة هذه المرة من صالة الرياضة قبل أشهر من انتخابات أكتوبر/ تشرين الأول الحاسمة، بدلاً لولا، البالغ من العمر 80 عاماً، منصات التواصل بمقاطع تُظهره وهو يركض ويرفع الأثقال، في محاولة محسوبة لإقناع الناخبين بأن عامل السن لن يكون نقطة ضعفه في سعيه نحو ولاية رابعة تاريخية. وفقاً لـ «العربي الجديد». ويبدو أن الرئيس البرازيلي سيواجه مرشحاً أصغر منه بنصف عمره تقريباً في سابع حملة رئاسية يخوضها الرئيس اليساري منذ أن ترشح لأول مرة لمنصب رئيس البرازيل عام 1989. وحرصاً على إثبات أنه يتمتع بصحة جيدة رغم تقدمه في السن، انشغل حلفاء دا سيلفا بنشر مقاطع فيديو لرئيس حزب العمال وهو يمارس التمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية أو يمارس رياضة الجري.

ضابط أسترالي سابق متهم بجرائم حرب في أفغانستان يتلقى التهم الموجهة إليه

قد أوقف في السابع من أبريل على خلفية 5 عمليات قتل ترقى إلى جرائم حرب مرتكبة بين 2009 و2012، إثر تحقيق واسع حول ممارسات الجيش الأسترالي خلال مهام دولية.

وأطلق سراحه في مقابل كفالة.

وقال بن روبرتس-سميث: «أنا فخور بخدمتي في أفغانستان. ولطالما تصرفت وفقاً لقيمي هناك»، داحضاً التهم الموجهة له.

ولطالما عُذّب بن روبرتس-سميث بطلاً في بلده، والتقى الملكة إليزابيث الثانية، ووضعت صورة له في نصب تذكاري للحرب في كانبرا.



نفي الضابط السابق في القوات الأسترالية الخاصة، بن روبرتس-سميث، التهم بجرائم حرب في أفغانستان الاتهامات المنسوبة إليه في أول تصريح علني له منذ توقيفه الذي لقي تغطية إعلامية واسعة في مطلع أبريل (نيسان).

وصرّح بن روبرتس-سميث لصحافيين في مدينة غولد كوست الساحلية في جنوب شرقي ولاية كوينزلاند: «أنفي نفياً قاطعاً كل هذه المزاعم وحتى لو كنت أفضل لو أنّ هذه التهم لم تطلق. سأنتهز هذه الفرصة لأغسل اسمي»، وفقاً لما ذكرته «وكالة الصحافة الفرنسية».

وكان الضابط السابق، الحائز أرفع وسام عسكري في بلده،

غوتيريش يحذر من تآكل النظام الدولي جراء محاولات استبدال «قوة القانون» بـ«قانون القوة»

حذر أنطونيو غوتيريش الأمين العام للأمم المتحدة من تآكل النظام الدولي جراء تصاعد الانتهاكات والتحديات العالمية، ومحاولات استبدال «قوة القانون» بـ«قانون القوة» مما تسببت في تفشي عدم الاستقرار، وامتداد النزاعات عبر الحدود، وتفاقم الصدمات الاقتصادية، مع دفع الفئات الأكثر ضعفاً إلى دفع الثمن الأكبر.

جاء ذلك في بيان أدلى غوتيريش بمناسبة الذكرى الثمانين لتأسيس محكمة العدل الدولية في قصر السلام بمدينة لاهاي. وفقاً لوكالة «وام».

وشدد على أهمية احترام القانون الدولي وتعزيز دور محكمة العدل الدولية وأكد أن تأسيس المحكمة قبل ثمانية عقود جاء في لحظة تاريخية مفصلية أعقبت دمار الحرب العالمية الثانية، حين اختار قادة العالم إرساء نظام دولي قائم على ميثاق الأمم المتحدة وسيادة القانون بدلا من منطق القوة والإكراه.

وقال إن هذا الخيار التاريخي أسس لقاعدة جوهرية مفادها أن «قوة القانون يجب أن تسمو دائماً على قانون القوة» ولفت إلى الدور المحوري الذي لعبته المحكمة، بصفتها الجهاز القضائي الرئيسي للأمم المتحدة على مدى العقود الماضية في تسوية النزاعات الدولية، بما في ذلك قضايا الحدود البحرية، والنزاعات الإقليمية، واستخدام القوة، وحماية حقوق الإنسان، فضلاً عن قضايا البيئة ومسؤولية الدول.

وأعتبر أن ما يشهده جدول أعمال المحكمة حالياً من قضايا على أعلى مستوى يعكس تزايد الثقة في استقلاليتها ومصداقيتها، ورحب في سياق متصل، بالتقدم المحرز في تعزيز تمثيل المرأة داخل المحكمة ووصفه بأنه خطوة مهمة نحو تعزيز شرعيتها ودعا إلى مواصلة هذا التوجه.

وأعرب عن قلقه البالغ إزاء التحديات الراهنة التي تواجه القانون الدولي، مشيراً إلى أن العالم يشهد انتهاكات متزايدة عبر تجاهل القواعد الأساسية للنزاعات المسلحة والالتزامات الإنسانية، بل وحتى القوانين التي تحمي الأمم المتحدة نفسها.

وأضاف أن هذه الانتهاكات لم تعد تقتصر على الأطراف الهامشية، بل تمتد إلى قلب النظام الدولي، بما في ذلك من قبل دول تتحمل مسؤوليات خاصة في حفظ السلم والأمن الدوليين.

وشدد الأمين العام للأمم المتحدة بشكل قاطع أن قرارات المحكمة، بما في ذلك التدابير المؤقتة الصادرة عنها، ملزمة لجميع الأطراف، واعتبر مسألة احترامها ليس خياراً بل التزاماً بموجب ميثاق الأمم المتحدة.

ودعا المجتمع الدولي إلى اتخاذ موقف واضح في هذه «اللحظة الحرجة»، عبر الاختيار بين عالم تحكمه القواعد والقانون، وآخر تسوده الفوضى والصراعات.

وحت الدول على تجديد التزامها بالتسوية السلمية للنزاعات، واحترام أحكام المحكمة وأرائها الاستشارية، والتمسك بمبادئ ميثاق الأمم المتحدة.. وأكد أن تعزيز القانون الدولي هو استثمار في عالم يسوده العدل لا الخوف، ويتطلب الشجاعة في التنفيذ.



العائلة الملكية البريطانية تختار مؤرخة لكتابة سيرة الملكة الراحلة إليزابيث

إذ تشهد بريطانيا هذا الشهر فعاليات مرتبطة بمئوية ميلاد إليزابيث الثانية، من بينها معرض «الملكة إليزابيث الثانية: حياتها بالأناقة» في «معرض الملك» بقصر باكينغهام، الذي افتتح في 10 أبريل/نيسان ويستمر حتى 18 أكتوبر/تشرين الأول 2026، مستعرضاً أكثر من 300 قطعة من أزياء الملكة الراحلة ومقتنياتها. كما تبث هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي فيلماً وثائقياً خاصاً بعنوان «الملكة إليزابيث الثانية: قصتها، وقرننا» ضمن برامج إحياء ذكراها.

ويرى مراقبون أن السيرة الجديدة قد تكتسب وزناً استثنائياً، بسبب طبيعة الوصول الممنوح لكتابتها؛ فالسير الملكية الرسمية في بريطانيا كثيراً ما شكّلت مصدراً لكشف تفاصيل لم تكن معروفة من قبل عن الحياة الخاصة أو الصحية أو اليومية لأفراد الأسرة المالكة. ومن الأمثلة البارزة على ذلك ما كشفه الكاتب وليام شوكرس في سيرته الرسمية للملكة الأم، حين أورد تفاصيل عن إصابتها بسرطان القولون وتعافيتها منه، مستنداً إلى وثائق ومراسلات خاصة.

ومن المرجح أن تسعى السيرة المرتقبة إلى تقديم صورة أوسع عن إليزابيث الثانية، التي ارتبط اسمها في الوعي البريطاني والعالمي بفكرة الاستمرارية والثبات في أزمنة التغيير، منذ نهاية الإمبراطورية البريطانية وتحول الكومنولث، مروراً بالأزمات العائلية والسياسية، وصولاً إلى العصر الرقمي والتحول الاجتماعي الكبرى. ومع فتح الأرشيف الملكي أمام هذا المشروع، تزداد التوقعات بأن يقدم الكتاب قراءة أكثر قرباً من شخصية الملكة، ليس فقط بوصفها رأساً للدولة، بل أيضاً كامرأة عاشت حياة طويلة على تماس مباشر مع القرن العشرين وبدايات الحادي والعشرين.

وبهذا التكليف، يبدو أن القصر الملكي يمضي نحو تثبيت إرث إليزابيث الثانية في صيغة تاريخية أكثر اكتمالاً، تجمع بين الرواية الرسمية والوثيقة الشخصية، وتمنح الأجيال المقبلة مادة مرجعية عن واحدة من أبرز الشخصيات في التاريخ البريطاني الحديث.

أعلنت العائلة الملكية البريطانية، اختيار المؤرخة البريطانية أنا كاي لكتابة السيرة الذاتية الرسمية للملكة إليزابيث الثانية، في خطوة تفتح الباب أمام مشروع توثيقي غير مسبوق عن الملكة الراحلة التي توفيت في سبتمبر/أيلول 2022 بعد أكثر من سبعين عاماً على العرش، في أطول فترة حكم ملك بريطاني. وفقاً لـ«الفرنسية».

وبحسب ما أوردته وسائل إعلام بريطانية، فإن الملك تشارلز الثالث كان يفضل أن تتولى امرأة كتابة السيرة الرسمية لوالدته، فيما وصف قصر باكينغهام هذا المشروع بأنه سيتاح له مستوى واسع من الوصول إلى المواد الأرشيفية والشهادات الشخصية المرتبطة بحياة إليزابيث الثانية.

وقال القصر إن أنا كاي ستتمكن من الاطلاع على الأوراق الشخصية والرسمية الخاصة بالملكة الراحلة والمحفوظة في الأرشيف الملكي، كما ستجري مقابلات مع أفراد من العائلة المالكة، وأصدقاء مقربين من إليزابيث الثانية، إلى جانب موظفين سابقين في القصر. ويمتد ذلك السيرة المرتقبة أهمية خاصة، إذ يُنتظر أن تكون من أكثر الأعمال توثيقاً واعتماداً على مصادر أولية بشأن حياة الملكة ودورها العام والخاص.

وأعربت كاي عن اعتزازها بهذا التكليف، ووصفت المهمة بأنها «شرف عظيم»، مشيرة إلى أن إليزابيث الثانية كانت «امرأة استثنائية» عاشت قرناً شهد تحولات كبرى في بريطانيا والعالم. كما شكرت الملك تشارلز على الثقة التي منحها إياها، مؤكدة أنها ستبذل أقصى ما لديها لتوثيق حياة الملكة وإسهاماتها على نحو يليق بمكانتها التاريخية.

وتُعرف أنا كاي بوصفها مؤرخة وكاتبة متخصصة في التاريخ البريطاني، وخصوصاً في المرحلة الجمهورية التي عرفت بها البلاد بين عامي 1649 و1660. كما شغلت مناصب بارزة في مؤسسات التراث البريطانية، منها «هيسستوريك رويال بالاسز» و«إنغلتش هيريتيدج»، وتشغل منذ عام 2012 منصب مديرة «الاندمارك تراست»، وهي مؤسسة معنية بحفظ المباني التاريخية.

ويأتي الإعلان عن السيرة الرسمية في توقيت رمزي،

حصن المسلم المتجدد.. أذكار الصباح والمساء وأسرارها النفسية



أذكار الصباح والمساء تمثل درعاً روحياً ونفسياً يحمي المسلم من القلق والتوتر، ويمنحه طمأنينة داخلية واستقراراً في مواجهة الضغوط اليومية. في صخب الحياة المعاصرة وتزاحم الماديات، يجد الإنسان نفسه في صراع دائم مع القلق، التوتر، وضغوطات الحياة التي لا تنتهي. ومن هنا تبرز أذكار الصباح والمساء ليس فقط كشعيرة دينية يؤديها المسلم تعبداً، بل كمنظومة وقائية متكاملة تعمل على ضبط الإيقاع النفسي والروحي للفرد. إنها «حبل الوريد» الذي يربط العبد بخالقه في طرفي النهار، وهي الدرع الحصين الذي يقي النفس من غوائل الشرور الظاهرة والباطنة. في هذا البحث الموسوعي، سنغوص في أعماق هذا الحصن، لنكشف لماذا تُعد الأذكار «ضرورة حياة» قبل أن تكون «نافلة عبادة».

الفلسفة الروحية لـ «طرفي النهار»

لماذا اختص الشرع وقتي الصباح والمساء بالذكر؟ إن الصباح هو بوابة الولادة الجديدة، والمساء هو بوابة السكون والاستعداد لـ «الموتة الصغرى». الصباح (الانطلاق): يمثل الذكر في الصباح «شحن الطاقة الإيمانية» قبل الانخراط في معترك الحياة. إنه إعلان مبكر عن التوكل والاعتماد على القوة المطلقة (الله) لمواجهة التحديات. المساء (الإيواء): يمثل الذكر في المساء «جرد الحسب الروحي» وتطهير النفس من شوائب النهار، والتحصن بالسكينة قبل النوم، مما يمنح العقل الباطن حالة من السلام والطمأنينة. إن الربط بين حركة الكون (الشروق والغروب) وحركة اللسان بالذكر يخلق حالة من «الانسجام الكوني»؛ حيث يسبح المسلم مع الكائنات التي تسبح لله بكرة وأصيلاً، مما يشعره بأنه جزء من منظومة كبرى يحميها خالق عظيم. أذكار الصباح والمساء في الميزان الشرعي والتاريخي لطالما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه والتابعين يعضون بالتواجد على هذه الأذكار، وقد أفرد لها العلماء مصنفات مستقلة مثل «الأذكار» للنووي، و«الكلم الطيب» لابن تيمية.

المنهج النبوي في التحصين

لم تكن الأذكار مجرد كلمات تُردد، بل كانت «بروتوكول حماية». كان النبي يغرس في أصحابه أن الكلمة الطيبة هي سلاح؛ فقول «بسم الله الذي

لا يضر مع اسمه شيء» هو استدعاء لولاية الله المطلقة، وقول «أعوذ بكلمات الله التامات» هو استجابة بعظمة الخالق من شرور المخلوقات.

التراكم التاريخي للفوائد

عبر التاريخ، نقل لنا الصالحون تجاربهم مع الأذكار؛ فمنهم من قال إن اليوم الذي ينسى فيه أذكاره يشعر فيه بتشتت الذهن وضيق الصدر، ومنهم من رأى أن الأذكار كانت سبباً في دفع بلايا مادية ومعنوية كادت أن تعصف بهم.

التحليل النفسي والسلوكي لـ «المدامدة على الذكر»

علماء النفس الحديث يتحدثون عما يسمى

بـ«التوكيدات الإيجابية» (Positive Affirmations)

ولكن الأذكار تتجاوز هذا المفهوم بمراحل: برمجة العقل الباطن عندما يردد

المسلم في الصباح «رضيت بالله رباً»،

فهو يبرمج عقله الباطن على الرضا التام

بأقدار الله طوال اليوم. هذا الرضا يعمل كـ«ممتص

للصدمة»؛ فإذا واجه فشل أو مشكلة، تتدخل هذه البرمجة لتهدئة روعه، مما يمنع الانهيارات العصبية.

كسر حلقة القلق (Anxiety)

القلق غالباً ما يكون خوفاً من المستقبل. الأذكار مثل «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن» تعمل على قطع حبل التفكير السلبي، وتوجيه العقل نحو «الاستعانة» بدلاً من «الاستسلام»، مما يقلل من مستويات هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) في الجسم.

حالات خاصة وتأثيرات عميقة لبعض الأذكار لكل ذكر في المنظومة النبوية «تخصص» روحي معين:

سيد الاستغفار: هو «إعلان الولاء» وتجديد التوبة. من قاله مؤقتاً به ومات، دخل الجنة. إنه يغسل الروح من تراكمات الذنوب التي تثقل النفس. **آية الكرسي:** هي «أعظم آية في كتاب الله»؛ من قرأها في الصباح والمساء كان في حفظ الله من الجن حتى يمسي أو يصبح. إنها طاقة نورانية تطرد الظلام من الروح.

المعوذات (الإخلاص، الفلق، الناس): ثلاث مرات تكفي الإنسان من كل شيء. إنها حصن ضد «الحسد» (الذي أقره العلم كطاقة سلبية) وضد «الوسوسة» التي تشتت التركيز.

قول (لا إله إلا الله وحده لا شريك له) 100 مرة

هي حرز من الشيطان طوال اليوم. الشيطان هنا يمثل كل «فكرة خبيثة» أو «نزوة طائشة» قد تؤدي بالإنسان.

العلاقة بين الأذكار والسفء الجسدي

تشير الدراسات (مثل دراسات معهد ماساتشوستس للتقنية حول أثر الكلمات على جزيئات الماء) إلى أن الذكر يغير من الحالة الاهتزازية للجسم.

السفء الذاتي: الهدوء الذي تمنحه الأذكار يقوي جهاز المناعة؛ فالنفس المطمئنة تفرز هرمونات السعادة (إندورفين وسيرتوتونين) التي تساعد الجسم على مكافحة الأمراض.

الوقاية من الأمراض العصرية: الضغط، السكري، والقلقون العصبي كلها أمراض مرتبطة بالتوتر. المدامدة على «أذكار المساء» قبل النوم تضمن نوماً عميقاً هادئاً، مما يقلل من فرص

الإصابة بهذه الأمراض.

الأذكار من منظور «التربية الروحية» (المنهج الصوفي والوعظي)

ينظر المربون الروحيون للأذكار على أنها «صقالة للقلب». القلب يصدأ كما يصدأ الحديد، وجلاؤه ذكر الله.

الحضور مع الله: الغاية ليست مجرد تحريك اللسان، بل استحضار القلب. عندما تقول «يا حي يا قيوم»، يجب أن تشعر بمدد الحياة والقيومية يتدفق إليك.

الأدب مع الخالق: الأذكار تعلم المسلم أدب الطلب والتثناء قبل السؤال، مما يهذب النفس ويجعلها أكثر تواضعاً وانكساراً بين يدي الله. كيف تحول أذكارك إلى «تجربة حياة»؟ (دليل عملي)

لكي لا تتحول الأذكار إلى «عادة باردة»، اتبع الخطوات التالية:

فهم المعاني: لا تردد ما لا تفهم. ابحث عن شرح «سيد الاستغفار» أو «اللهم إني أسألك العافية». المعرفة تزيد من الخشوع.

اختيار الوقت والمكان: حاول قراءة أذكار الصباح عند الشروق في مكان هادئ، وأذكار المساء بعد العصر أو قبل الغروب لتستشعر تعاقب الليل والنهار.

التدرج والتركيز: إذا لم تستطع قراءة كل الأذكار، ابدأ بالأساسيات (آية الكرسي، المعوذات، التسبيح) ثم زد تدريجياً حتى يصبح لسانك رطباً بذكر الله. استحضار النية: استحضِر نية «الحفظ»، نية «الرضا»، ونية «الافتقار بالنبي».

الأذكار في مواجهة «العصر الرقمي»

في عصر «السوشيال ميديا» والحسد الرقمي، يحتاج الإنسان للأذكار أكثر من أي وقت مضى. الحماية من العين: كثرة عرض النعم على المنصات الرقمية تفتح أبواباً للعين والحسد؛ والأذكار هي «الجدار الناري» (Firewall) الذي يحمي خصوصيتك الروحية والمادية من تطفل الطاقات السلبية.

التركيز في زمن التشتت: الأذكار هي «Meditation» إسلامي أصيل يعيد تركيزك إلى هدفك الأسمى ويخلصك من «ضجيج المعلومات» الزائد. المصدر- العين الإخبارية

10

Tips for Strengthening the Iman in Times of Hardship



In Islam, Iman refers to a believer's faith in Allah, His angels, His books, His messengers, the Last Day, and divine decree. It is the foundation of a Muslim's spiritual life. However, faith can be tested during difficult times—whether through personal struggles, loss, or worldly challenges. Islam teaches that hardships are not punishments but opportunities to grow closer to Allah. Strengthening Iman in these moments provides comfort, hope, and resilience.

Here are ten practical tips to keep your faith strong when life feels overwhelming.

1. Renew Your Intention (Niyyah)

Every act of worship begins with intention. When facing hardship, remind yourself that your goal is to seek Allah's pleasure and remain steadfast in faith. Understanding trials as a test from Allah helps transform difficulties into chances for spiritual growth. A sincere niyyah gives purpose and strengthens patience.

2. Maintain Consistency in Salah (Prayer)

Salah is the most important act of worship and the first thing a believer will be held accountable for on the Day of Judgment. In times of hardship, it provides stability and peace of mind. Even when overwhelmed, never abandon prayer. As Allah says in the Qur'an: "Indeed, prayer prohibits immorality and wrongdoing, and the remembrance of Allah is greater." (Surah Al-Ankabut 29:45). Prayer connects the believer directly with Allah and nurtures the heart with calmness.

3. Increase Quran Recitation and Reflection

The Qur'an is a source of healing, guidance, and reassurance. Reciting verses such as "Indeed, with hardship [will be] ease." (Surah Al-Inshirah 94:6) reminds us that difficulties are temporary. Reflecting on the lives of prophets who endured trials can bring inspiration. Making time each day to read and ponder the Qur'an strengthens Iman and renews hope.

4. Engage in Dhikr (Remembrance of Allah)

Dhikr is a powerful way to soothe the heart and mind. Repeating phrases such as SubhanAllah (Glory be to Allah), Alhamdulillah (All praise be to Allah), and Allahu Akbar (Allah is the Greatest) keeps the tongue moist with remembrance. The Prophet Muhammad (peace be upon him)

said: "Those who remember Allah will be remembered by Him." Dhikr fills the soul with tranquility and drives away despair.

5. Make Dua (Supplication) with Full Trust

Hardship is the best time to turn to Allah with sincere dua. The Qur'an assures: "And when My servants ask you concerning Me, indeed I am near. I respond to the invocation of the supplicant when he calls upon Me." (Surah Al-Baqarah 2:186). Study the duas of the Prophets—such as Prophet Yunus' prayer from the belly of the whale: "There is no deity except You; exalted are You. Indeed, I have been of



the wrongdoers." (Surah Al-Anbiya 21:87). Trust that Allah hears and responds in the best way.

6. Surround Yourself with Righteous Company

Faith grows stronger in good company. Being around believers who remind you of Allah, encourage positivity, and invite you to Islamic gatherings uplifts the soul. Online lectures, community halaqas, or even conversations with

a pious friend can help renew hope. The Prophet Muhammad (peace be upon him) said: "A man is upon the religion of his close friend, so let one of you look at whom he befriends." (Tirmidhi).

7. Practice Gratitude (Shukr)

Hardships often make us focus on what is missing, but Islam teaches us to reflect on blessings. Even in trials, there are reasons to be thankful—health, family, faith, or the opportunity to turn to Allah. Allah promises: "If you are grateful, I will surely increase you [in favor]." (Surah Ibrahim 14:7). Gratitude strengthens the heart against despair and keeps Iman alive.

8. Give Charity (Sadaqah)

Charity purifies wealth and brings relief to others. The Prophet (peace be upon him) taught that charity extinguishes sins just as water extinguishes fire. Even a small act—sharing food, giving a kind word, or helping someone in need—strengthens one's connection with Allah. In hardship, giving to others also creates perspective and hope.

9. Be Patient (Sabr) and Hopeful

Patience is one of the greatest virtues in Islam. Allah repeatedly reminds believers that He is with those who are patient: "Indeed, Allah is with the patient." (Surah Al-Baqarah 2:153). Sabr does not mean passive acceptance but an active effort to endure, stay calm, and continue trusting Allah's plan. Pair patience with hope, knowing that relief always follows difficulty.

10. Seek Knowledge and Understanding

Studying the wisdom behind trials and the Islamic teachings on Iman gives clarity. Knowledge of Allah's attributes—such as His mercy, justice, and wisdom—helps believers understand that hardships carry hidden blessings. Learning from scholars, reading Islamic books, or listening to lectures increases faith and equips one to face challenges with strength.

Every believer will face hardship, but Islam provides the tools to endure with strength and faith. By renewing intention, maintaining salah, reciting Qur'an, engaging in dhikr, making dua, surrounding oneself with good company, practicing gratitude, giving charity, showing patience, and seeking knowledge, one can nurture Iman even in the darkest times.

معرض تونس الدولي للكتاب 2026.. مشاركة 184 ألف كتاب من 37 دولة

تنطلق الدورة الـ 40 من معرض تونس الدولي للكتاب الخميس المقبل تحت شعار «تونس وطن الكتاب» بمشاركة 37 دولة و394 عارضا. وقال مدير الدورة محمد صالح القادري إنه سيشارك في هذه التظاهرة 349 ناشرا من 37 دولة بزيادة 8 دول مقارنة بالعام الماضي، وستسجل حضور 184 ألف عنوان، فضلا عن استضافة 181 مشاركا من تونس و210 من مختلف البلدان العربية والأجنبية، ما يعكس المكانة الهامة للمعرض على الساحة الدولية.

وأفاد بأنه يوم 23 أبريل / نيسان سيكون مخصصا للافتتاح الرسمي، على أن تفتتح أبواب المعرض للعموم بداية من يوم 24 أبريل / وتتواصل التظاهرة إلى 3 مايو / أيار المقبل. وفقا له «العين الإخبارية».

وأشار إلى أن هذه الدورة تسعى لجعل مكانة تونس كعاصمة دائمة للكتاب والثقافة، وفضاء جامع للإبداع والتبادل الفكري. وأوضح أن دولة إندونيسيا ستكون ضيف شرف هذه الدورة، حيث تشارك بجناح ثري يعكس تنوع تراثها الثقافي والإبداعي، إلى جانب حضور عدد من المثقفين الإندونيسيين الذين سيشاركون في فعاليات المعرض بعروض وأنشطة مختلفة.

وأشار إلى أن الطفل يحظى بنصيب كبير في برنامج الدورة، إذ يتضمن البرنامج 216 نشاطا موزعة على 7 أجنحة.

وأضاف أن هذه النسخة الجديدة تحتفي بمرور 900 عاما على ولادة الفيلسوف ابن رشد، في تأكيد على التزام المعرض بقيم التنوير والانفتاح الفكري.

تكريمات وندوات

وأكد القادري أن هذه الدورة ستكرم مجموعة من الأدباء والمثقفين التونسيين احتفاء بإسهاماتهم الفكرية ومن بينهم الأديب عز الدين المدني والشاعر منصف المزغني والشاعرة فضيلة الشابي والمؤرخ محمد حسين فنطر وعالم الاجتماع الطاهر لبيب والباحث في العلوم الموسيقية محمود قطاط.

وبين القادري أن برنامج الندوات سيكون متنوعا وجاذبا، بمشاركة شخصيات مرموقة وخبراء في مجالاتهم، حيث ستتناول الندوات محاور متعددة من بينها علاقة الرواية بالسينما، وتجديد الكتابة الروائية، وتوظيف التراث في الأدب.

كما سيتناول البرنامج مسألة مهن الكتاب في ظل الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيات الحديثة، من خلال ملتقى دولي يسلط الضوء على التحولات التي مست مختلف حلقات صناعة الكتاب.

ويُشار إلى أن معرض تونس الدولي للكتاب يُعد من أبرز الفعاليات الثقافية السنوية في البلاد، ويُقام منذ عام 1982 بقصر المعارض بالكرم، ويجمع بين الطابعين التجاري والثقافي، مخصصا مساحته لعرض الكتب وتنظيم الندوات والنقاشات الأدبية.



الرباط عاصمة للكتاب 2026.. برمجة تعيد توزيع القراءة داخل المدينة

بقائه ثابتاً في أماكن محددة. وتشمل البرمجة أيضاً سلسلة من الأنشطة التي تعيد تشكيل العلاقة بين الفاعلين في قطاع الكتاب، عبر لقاءات مهنية بين الناشرين والمبدعين، وورشات لتكوين «قراء الغد»، وندوات فكرية حول المؤلفات والترجمة، إضافة إلى إقامات أدبية تأتي ضمن محور «مشغل الكتاب»، وجوائز ومسابقات موجهة للإبداع الكتابي، ويصل عددها إلى 25، وأيضاً مبادرات «للتشجيع الكتابية والإنتاج الأدبي الجديد»، بحسب المنظمين.

وفي سياق مواز، تتجه الرؤية الاستراتيجية للبرنامج نحو «تطوير اقتصاديات الكتاب وتعزيز تدول المعرفة، باعتبار القراءة رافعة للتنمية الاجتماعية والثقافية»، يقول المنظمون، مع العمل على هيكلة مهن الكتاب وربطها بالصناعات الثقافية والإبداعية، بما يتيح بناء قطاع أكثر تنظيماً واستدامة.

كما يتضمن البرنامج مبادرات ذات طابع مؤسسي، من بينها إطلاق «شبكة العواصم العالمية للكتاب»، وإحداث ماستر متخصص في «مهن الكتاب والصناعات الثقافية والإبداعية» بشراكة مع المعهد العالي للفلام والاتصال والدراسة العليا للعلوم والإعلام والمكتبات بفرنسا، إلى جانب تنظيم مؤتمرات ولقاءات مهنية تجمع فاعلين مغاربة ودوليين، وإطلاق مشاريع مثل «أطلس الكتاب» وعلامة «المكتبات الثقافية».

ويشكل المعرض الدولي للنشر والكتاب 2026، أحد أبرز محطات هذه السنة الثقافية، من خلال دورته الحادية والثلاثين المنظمة في الفترة ما بين الأول والعاشر من الشهر المقبل، بمشاركة واسعة لفاعلين دوليين، وبرمجة ثقافية موازية تعزز حضور الكتاب وصناعة النشر داخل هذا المسار الممتد. ويحضر البعد الثقافي الرمزي أيضاً من خلال تنظيم فعاليات داخل مواقع تاريخية مثل «شالة» و«الأوداية»، إضافة إلى فضاءات ثقافية أخرى تمتد إلى الشواطئ وقاعات السينما، ومنها «سينما النهضة» و«سينما الفن السابع» والمتاحف، وضمنها «متحف محمد السادس للفن الحديث والمعاصر، ومتحف بنك المغرب، والمتحف الوطني للتصوير الفوتوغرافي، وقصر العدالة وغيرها، في محاولة لتوسيع جغرافية الفعل الثقافي داخل المدينة، التي تم إدراجها في نهاية عام 2019، ضمن قائمة التراث في العالم الإسلامي.

تدخل مدينة الرباط ابتداءً من الثالث والعشرين من شهر إبريل مرحلة ثقافية ممتدة على مدار سنة كاملة، بعد تنويعها من طرف اليونسكو عاصمة عالمية للكتاب لسنة 2026، في إطار برنامج دولي يهدف إلى إعادة تموقع الكتاب داخل الفضاء العمومي وإدماجه في تفاصيل الحياة اليومية للمدينة.

هذا التنويع، الذي أُعلن عنه عام 2024، وضع الرباط ضمن سلسلة من المدن العالمية التي حظيت بهذا التصنيف منذ مطلع الألفية وأخرها ريو دي جانيرو 2025، غير أن خصوصيته في الحالة المغربية يرتبط بطبيعة البرنامج الذي يركز على تحويل القراءة إلى ممارسة يومية عابرة للمؤسسات الثقافية التقليدية، عبر إعادة توزيع حضور الكتاب داخل المجال الحضري.



ويأتي انطلاق الفعاليات في 23 إبريل، نيسان، تزامناً مع اليوم العالمي للكتاب وحقوق المؤلف، ليشكل بداية برنامج يمتد على 12 شهراً، ويقوم على 342 نشاطاً ثقافياً موزعة على 12 محورا، حملت عناوين مختلفة منها: «الكتاب يجمعنا»، «الأدب في مشهد حي»، الذي يقدم في صيغة عروض فنية، و«سيمفونيات الكتاب» وغيرها، في تصور يدمج الكتاب داخل شبكة واسعة من الفضاءات التي تتحرك فيها المدينة.

تحويل القراءة إلى ممارسة يومية عابرة للمؤسسات الثقافية التقليدية وتقوم الفلسفة العامة للبرنامج على ما يمكن وصفه بحركية موسعة للكتاب، حيث يُنقل من نطاقه التقليدي داخل المكتبات والخزانات والمعارض إلى فضاءات أكثر التصاقاً بالحياة اليومية للمواطنين. وتشمل هذه الفضاءات المستشفيات والمراكز الإصلاحية ودور الأيتام ودور الشباب، إضافة إلى فضاءات التنقل مثل المحطات الطرقية ووسائل النقل، إلى جانب المنزهات والساحات ومنها الساحة المحيطة بصومعة حسان، و«باب الحد»، الذي سيكون بوابة انطلاق الفعاليات كمسار أول.

ويمتد هذا التصور إلى البنية الحضرية نفسها، من خلال تهيئة مكتبات داخل الحدائق والفضاءات العمومية، وإدماج فضاءات للقراءة داخل عربات الترامواي ومحطات القطر، إلى جانب تنظيم «حافلات القراءة» التي تجوب المجال الحضري وشبه الحصري، بما يمنح الكتاب حضوراً متحركاً داخل المدينة بدل

كامل يوسف حسين.. رحيل مترجم فتح نافذة العربية على اليابان

فقدت الساحة الثقافية العربية، يوم 13 إبريل/نيسان، المترجم والأديب المصري كامل يوسف حسين، بعد مسيرة طويلة امتدت لعقود، اشتغل خلالها على الترجمة بوصفها ممارسة معرفية تتجاوز نقل النصوص إلى إعادة تشكيل أسئلتها داخل اللغة العربية، خصوصاً في حقل الأدب الياباني ونصوص الفكر والفلسفة المقارنة. وفقاً للعربي الجديد».

ينتمي الراحل إلى جيل تشكل عند تقاطع التكوين الأكاديمي والعمل الثقافي المؤسسي، إذ حصل على بكالوريوس العلوم السياسية من جامعة القاهرة عام 1971، ثم ماجستير العلوم السياسية عام 1979. وقد انعكس هذا التكوين على طبيعة اشتغاله بالترجمة، التي اتجهت نحو النصوص ذات البنية المفهومية الكثيفة، المرتبطة بأسئلة الاغتراب والمعنى والموت وبنية الثقافة. يتجلى جوهر تجربة الراحل في مشروعه الترجمة، الذي اتخذ من الأدب الياباني مركزاً له، باعتباره مدخلاً لقراءة العالم عبر نصوصه المؤسسة، التي انفتحت عليها في إطار اهتمامه بالأدب العالمي المكتوب أو المترجم إلى الإنكليزية. فقد ترجم رباعية «بحر الخصب» للكاتب الياباني يوكيو ميشيما، وهي من أكثر الأعمال الروائية تعقيداً في الأدب الياباني الحديث، حيث تتقاطع فيها الأسئلة الجمالية مع رؤى الموت والتحول والانهيال القيمي، في بنية سردية تتجاوز الحكاية نحو بناء رؤية فلسفية للعالم.

اتخذ الأدب الياباني مركزاً له، باعتباره مدخلاً لقراءة العالم عبر نصوصه المؤسسة كما نقل إلى العربية «حكاية جينجي» للكاتبة موراساكي شيكيبو، وهو نص تأسيسي في تاريخ السرد العالمي، يعد أول ملحمة روائية مكتملة في الأدب الإنساني. وتأتي أهمية هذا العمل في كونه لا يقدم سرداً خطياً فحسب، بل يرسم صورة حضارية كاملة لليابان في عصر هييآن، حيث تتداخل الحياة اليومية للبلاط الإمبراطوري مع تأملات دقيقة في الزمن والزوال والعلاقات الإنسانية. وتكشف تجربة نقل «حكاية جينجي» عن بعد لافت في اشتغال كامل يوسف حسين على النصوص اليابانية الكبرى، إذ تم اعتماد النسخة الإنكليزية الوسيطة في ترجمته إلى العربية، وهو ما يضع هذا العمل ضمن سياق أوسع في حركة الترجمة العربية للأدب الياباني، حيث لعبت اللغة الإنكليزية دور الوسيط المعرفي بين النص الأصلي والقارئ العربي. غير أن هذا المسار لا ينتقص من أهمية العمل، بقدر ما يسلط الضوء على طبيعة الترجمة بوصفها عملية انتقال ثقافي معقد، تتداخل فيها اللغات دون أن تفقد النصوص قدرتها على إنتاج دلالاتها الكبرى. وفي الحقل الفلسفي والفكري، شملت ترجماته أعمالاً مركزية تناولت قضايا الاغتراب والموت وبنية الفكر الإنساني، من بينها «الاغتراب» لرييتشارد شاخت، و«الموت في الفكر الغربي» لـ جاك شورون، و«الفكر الشرقي القديم» لجون كولر، وكتاب «إمبراطوريات الرياح الموسمية»، ثم كتاب «الانطلاق نحو الغرب» وغيرها. وتكشف هذه الاختيارات عن مشروع فكري قائم على بناء منظور مقارن، يضع الشرق والغرب في حوار غير مباشر عبر مفاهيم مركزية تتصل بالوجود والمعرفة والإنسان.

كما ارتبط اسمه بترجمة كتاب «فن الحرب» للصيني صن تزو، وكتاب «البوشيدو: روح اليابان» لإينازو نيتوبي، وهما عملان ينتميان إلى حقل الفكر الاستراتيجي والأخلاقي في الثقافة الآسيوية. ويضفيان جانباً مهماً من تصور القوة والنظام القيمي والشرف في التجربة الشرقية، بما يعكس امتداد اهتمامه من الأدب إلى بنية الفكر الحضاري. وتظهر هذه الاختيارات مجتمعة أن مشروع كامل الترجمة لم يكن قائماً على التراكم الكمي أو التنوع العشوائي، بقدر ما انشغل بشكل واضح بتمثيل العالم عبر نصوصه المؤسسة. ذلك أن الترجمة في تجربته بمثابة إعادة بناء للأسئلة داخل اللغة العربية، وإدخال القارئ في أفق ثقافي أوسع يتجاوز حدود النص إلى فضاء الفكر.

شملت ترجماته أعمالاً مركزية تناولت قضايا الاغتراب والموت وبنية الفكر الإنساني

ويُقدّر إنتاجه الترجمة والإبداع بما يتجاوز عشرات الأعمال التي شملت الترجمة والتأليف والمراجعة، وهو رقم يعكس كثافة حضوره في المشهد الثقافي العربي، حتى وإن ظل أثره الأهم مرتبطاً بنوعية اختياراته، وليس بكميتها. جدير بالذكر أن اسم كامل يوسف حسين ارتبط مهنيًا بالصحافة الثقافية والعمل التحريري طويل الأمد، حيث تولى رئاسة قسم الترجمة في جريدة «البيان» لأكثر من ثلاثين عاماً، وهو موقع مكّنه من الإشراف على إنتاج معرفي مترجم واسع، ومتابعة حركة الترجمة الأدبية والفكرية في العالم العربي. كما شارك في هيئات تحرير عدد من المجلات الثقافية. وكان حاضراً في مؤسسات الجوائز الأدبية بصفته عضواً في لجان تحكيم، من بينها جائزة الشارقة للإبداع العربي عام 2006، وجائزة الشيخ زايد للكتاب عام 2007. كما نال جائزة سلطان بن علي العويس للإبداع عام 2016، تقديراً لمسيرته في مجال الترجمة.



جائزة الشيخ زايد للكتاب
Sheikh Zayed Book Award
الذكرى العشريون | 20th Anniversary

The Sheikh Zayed Book Award announces the winners of its twentieth edition

The Sheikh Zayed Book Award announced the winners of its 20th edition (2025–2026), reaffirming its role as a global cultural platform supporting Arab creativity and enhancing its international presence, according to the Emirates News Agency (WAM).

The announcement followed a meeting of the award's Board of Trustees, which reviewed the final results after a rigorous judging process.

This process considered the intellectual and cultural impact of the winning works at both the regional and global levels. The selection process was also influenced by the wide participation of over 4,000 nominations from 74 countries.

Winners in the award categories

In the Literature category, Egyptian writer Ashraf El-Ashmawy won for his novel "Born in the Zoo," while Moroccan writer Mustafa Rajwan won the Young Author Award for his critical work "Plots and Characters." In the Translation category, Nawal Nasrallah won for her translation of an Arabic classic into English.

Jordanian writer Zuhair Tawfiq received the Arts and Critical Studies Award.

German writer Stefan Weidner won the Arabic Culture in Other Languages Award in recognition of his work translating Arabic poetry into German.

The Emirates Literature Foundation won the Publishing and Cultural Technologies Award.

Najat Al Saghira crowned Cultural Personality of the Year

The award bestowed the title of "Cultural Personality of the Year" upon the Egyptian artist Najat Al Saghira,

in recognition of her artistic career and her contribution to solidifying classical Arabic song

and strengthening the presence of the Arabic language in the public consciousness.

In the Manuscripts and Encyclopedias category, Dr. Mohamed El-Khesht won for his encyclopedia "World Religions."

This encyclopedia offers a comprehensive analytical treatment of religious phenomena within their historical and intellectual contexts.

Global presence and an ongoing cultural message

The award organizers affirmed that this year's list of winners reflects a remarkable cultural diversity, encompassing creators from Arab and international countries, thus reinforcing its role in fostering intercultural dialogue.

They also emphasized their continued commitment to supporting literature, scientific research, and translation.

The organizers noted that since its inception in 2006, the award has honored over 136 individuals and contributed to the translation of dozens of works into international languages, all within the framework of an Emirati vision that positions culture as a cornerstone of development and human connection.



جائزة الشيخ زايد للكتاب
Sheikh Zayed Book Award

ment to supporting literature, scientific research, and translation.

The organizers noted that since its inception in 2006, the award has honored over 136 individuals and contributed to the translation of dozens of works into international languages, all within the framework of an Emirati vision that positions culture as a cornerstone of development and human connection.



مازن أكثم سليمان

ترقيص الماء على الماء

القلب قُبْرَةٌ تَغْفُو
في جديلة قصت نفسها بنفسها،
والشعر لا يُجَسِّمُ
إلا كي يغيب عن ديباجة عرجاء.

...
بمثل تلك الحدائق
تُدخِرُ الأرصفة الطموحة
دُموعَ الحالمين،
وبمثل ما يشد وتر النار
إلى أقصاه
تُسَمِّي الوقتِ القاتلِ
مُختَبِرَ الجمالِ.

...
/ ستتحسن
الرُّحلةُ
يوماً /
ليس مهمماً أن ترتقي إلى رُكَّابِ الدرَّجةِ
الممتازة؛ فحيث يكونُ الشَّغْفُ الهوائي
مُتَوَجِّحاً في رثانتنا، يَخْتَمُ اللُّهُ العَبَقَ الطَّائِرَ
في الحنينِ..

...
المقاهي الخاوية بين أنامل الضوءِ،
سُتَشْرَعُ أبوابها لرؤادِ جَدِّدٍ من سُكَّانِ
الرُّوحِ المنفيين عن أنسامنا،
ومدمتو الاستعارات من ذوي الهالاتِ
الرَّائِعةِ والرواقِ البراقِ،
سيميحجون البحرَ تريباقاً كي تُعَمَّ النُّمَارُ
النَّفيسيةُ كهوفَ الجُزْرِ المنفيّةِ.

...
ليس الحدس التزاماً بطبش موسيقي
واحد؛ فحيث يُبادِرُ الغضبُ الشعري،
تتعالى المجازاتُ جسوراً لا تكادُ تصلُ
بين الضفافِ حتى تتبحرَ كجدرِ
الكينونةِ في مفازاتٍ لَهَبٍ مُبدِعِ..

...
ضمائرُ الخلقِ القادمِ ستُوسِّعُ شظايا
العناقِ وَعُدّاً أترُ وَعُدّاً بِكْرُزٍ مُدهشٍ على
الغُوافِذِ.. بشغَبِ على السُّكُونِ، وينابيع
كلِّما اشتعلتُ ببياناتها ستُحركُ الجُنُونُ
انثناءاتٍ مسكوتاً عنها، ومسارِبَ هجرةٍ
حسناً:
(على أناملها ستنبسطُ
أساليبُ الوجودِ
بين مياغِثاتِ التحوُّلِ
وحسنِ تعدُّدِ الخيالِ)

...
سنكتشفُ كم أهملنا من أمطارٍ في الظَّمِّ
الحافي،
وكم تجاهلنا دروباً كانت تطرُقُ وحشنتنا
العمياءَ لسنين،
وكان يفتحُ لها السَّهُوُ هاويةً على
الهاوية، ويحشرها فيها،
فتسقطُ ملابسها، ولا يسقطُ مداها!

...
سُيَحْرِرُ الجِوَالُونَ ذُوءَ الطَّبَاعِ الحارّةِ
ما لم يُكْنَى من الأحقوانِ
إلا ليرقص الماءَ على الماءِ.

...
سترتفعُ رابيةٌ حُبٌّ على حرفٍ صاعدٍ - في
- تاريخِ الفنِّ،
وحيثها سنهمسُ في أدنهُ المُموجّةِ
بارتماعاتِ نَحْوِ الأمامِ:
(راققتك سلامةُ الكُشفِ يا تاجَ النَّداءِ
الجديدةِ)

...
ثمَّ قد نعرفُ أن شُرْفَةَ خَلَعَتْ أَقْفالَ
الغُرْفِ المدعورةِ بجناحِ فراشةٍ مهيبِضِ،
وأنَّ الفضاءَ الغامضَ مدَّ حبلَ عَسَلٍ بينَ
الغِيابِ وطلاءِ أَظفارِ قوسِ قزحٍ، حيثُ
المُكْرُ يبيِّنُ ولادتهِ في كلِّ مرّةٍ..

...
/ المحارةُ تتلَعُ اللُّحْفُ
وقد تعرّقت تحتها
بضغ غيماتٍ من المناماتِ الطَّازِجَةِ.
الرَّحيقُ يبتلعُ المحارةَ
وقد تكوَّرتُ كفجرٍ يفيضُ
في قصيدةٍ تطلُّ على المجهولِ.
اللائاتُ تنفضُ عنها تكرارها المهترئِ
وكلُّ شيءٍ يتملصُ من كلِّ شيءٍ
بحذقِ طفلةٍ
تخطفُ المحلّةَ الملونةَ
من قبضةِ المُسدِّسِ /

...
/ العجائبُ تُدرُّ أقمارها المِغايِرةَ
كما لو أنَّ الرُّيحَ خَرَّافَ حَمُورٍ
لم تُدَقِّ من قَبْلِ.
الرَّقَمِيَّاتُ تبحرُ عن صُورِ شعريّةِ أسِرَةٍ
كي تعترِّدَ من راصدي الحضارةِ
ولو بالتبَّاسِ حَبَّاتِ رَمَانٍ في سُبْحَةِ
احتمالِ.
وهنا، أو هناك..
التفَرِّدُ يَشِمُّ الغَزَلَ المنسيَّ
ثورةً على عُنُقِ العالمِ:
- ذاك السؤالُ الذي أنتظرُ طويلاً تلاشي
أجوبته كي يتشرَّدَ فُجواتِ فُجواتٍ؛
وينتدِرُ فرساته سهيلَ رفضهم اختلافاً
سيظلُّ يشتهي حتى اختلافه /
وثمةً من بُردٍ منذ بُركانين في الرُّؤى:
- سنغدو أقربَ إلى القَبْلِ
كلِّما
تباعَدتِ
الشِّفاهُ
أكثرَ.

شاعر سوري

قصيدتان من "جبل على كتفي"



د. سارة حامد حواس*

امتألتُ رُجِي فراشاتٍ
أضاءتُ ظلاماً حلَّ بي
سقطتُ أفكاراً عليّ
كسُفوطٍ تتأرَّ على بلدٍ بلا سلاحِ.

كلُّ ما بي استسلمَ
سقطَ على ورقتي البيضاء من دُونِ
هوادهِ.

رُجُلُ أسودُ
جلسَ عليّ كُرسِي
في شكلِ نُعيانٍ بلا لسانِ
أطعمته من سُمِّه حتى تشبَّعَ
صارَ يلدغُ من يلمسُ ذراعهُ اليُمْنِي
في يومِ
نظرتُ إليه بدفءٍ
تذكرهُ بما مضى
أبي أن يتذكَّرَ أصلهُ الأوَّلِ
همستُ بهدوءٍ متقنٍ
أبي أن يسمعَ
تمرَّدَ أكثرَ
حتى صارَ نُعياناً بلسانينِ.

*شاعرة ومترجمة وأكاديمية مصرية

حديثٌ صامتٌ
في مقهي بعيدٍ
وحدي أجلسُ
يُسالني قلمٌ أسودُ
وكتابٌ يشعرُ وحيدٌ مثلي.

تجلسُ ورقةٌ بيضاءُ أمامي
تنظرُ إليّ
تنتظرُ.

فُراعٌ يملؤني
أفكرُ في أبجديّةٍ جديدةٍ
أكتبها في قصيدةٍ حرّةٍ
تُسدُّ نُقُوباً ملأتُ قلبَ غَمَامِ النُّورِ.

أبحثُ عن أفكارٍ تاهتُ في زحامِ
الألوانِ.

أطلُّ عَصْفورَ عليّ لا اسمَ له
ظَهَرَ قَطُ وحيدٌ بلا ذَيْلِ.

سألتني: "لماذا كلُّ الكائناتِ حوي
ناقصة؟"
سمعُ العصفورِ حديثي الصامتِ
قبلي واختفى.

أما القَطُّ فأهداني ذَيْلَهُ المفقودَ
ومضى.

أحسستُ أنني لَقَنْتُ درسا من
أرسطو أو أفلاطونِ.

أطل غيباً



عبد الله سرمد الجميل

لا أنت مُفتقدٌ لا أنت مُفتقدٌ
أطل غيباً فكلُّ الناسِ لا أحدُ
إن مات طيرٌ فما للناسِ من خيرٍ
لكن تُؤبِتُهُ الأشجارُ لا البلدُ
وعازفُ العودِ بالألحانِ مُنْفرداً
ما ضرهُ قَطُ أن العَرَفَ مُنْفرداً
مجدُ السفينةِ للقَبْطانِ حينَ
رَسَتْ
أما الفَنانُ فيُنسى أنه السَنَدُ
مُفارقٌ أنت مهما رُمْتَ وصلهمُ
وجازعٌ أنت مهما قيل: مُنْتَدُ
وقايضُ جمره من فيضِ عاطفةٍ
ويحسبونك بالنعماءِ تبتدُ
من فرطِ ما لوحت عندَ الوداعِ يدُ
تكادُ تزكُضُ خلفَ الراحلينِ يدُ
لو قيل: دربانِ، فاخترِ واحداً لغدِ
شَقَقْتَ ثالثَ دربٍ عندما رقدوا
وإن هَمَمْتَ بأمرٍ ما استشرتِ وهل
سوى على نفسه الصَّرغامُ يَعْتَمِدُ

وفيك من كرمِ المرآةِ أن نسيتُ
بأن ترى نفسها والكلُّ قد وقَدُوا
وفيك من طبعِ نبتِ الغارِ أن به
مسكاً يفوحُ ولو خانوا الذي
عهدوا
طفولةً مثل قوسِ الماءِ زائلةً
والعمرُ سهمٌ وعنها ظلُّ يبتعدُ
والحَرْبُ أقيحُ وجهِ سَوَفَ يُظهِرُهُ
من بالسَّلامِ على أوطاننا يَعدُ
فكيفَ نَبني عِراقاً واحداً أحداً
وألفَ رَبِّ لنا في البيتِ قد عَبدوا
وكيفَ أقتنهم بالشمسِ مُشرقةً
وغيرَ هذا الظلامِ المَحْضِ ما وجدوا
مُحاولاً فَتَحَ بابَ العَقْلِ في وِطْنِ
لَهُ من الجهلِ والأوهامِ مُعْتَقِدُ
لذا تَوَارَيْتُ كالأنهارِ حينَ رأْتُ
أنَّ المديحَ جميعاً نالهُ الزَبْدُ

شاعر وطبيب من العراق

Grief Lessons



By Emily Skaja

No one stole your money.
No one stole your whole heart
then climbed into a stolen plane

and stole away into the night
to disappear entirely, stealing
darkness itself, then dawn.
What name would you even call
into the shadows between
here and gone, yours and no one's,
what color could you give it,
this shade of something
slightly less than life?
Better to leave it whole.
Pure death—like an unmined diamond.
Keep the light of the fire
away from it—clean, untempered
by the tedious heat of language—
safe from your magpie, morbid way
of turning and turning
your pain in your hands
until you've crushed it to dust.
And anyway, who are you to say
I lost the world? No one. To admit
that you held the world at all?

Source: Poetry

Two Monet Paintings, unseen for a Century, Resurface at Auction

Two paintings by Claude Monet that have been held in private collections for more than a hundred years are to appear at auction in Paris this April, offering collectors a rare opportunity to bid on works that have been effectively invisible to the art world for generations. According to news.artnet.

The first, Les Îles de Port-Villez, painted in 1883, will be offered at Sotheby's Modern and Contemporary Sale on 16 April with an estimate of €3 million to €5 million. The second, Vétheuil, Effet du Matin, dating to around 1901 and carrying an estimate of €6 million to €8 million, emerged after news of the first consignment circulated through French collecting networks in January, prompting its owners to bring it forward.

"Thomas Bompard, co-head of modern and contemporary art at Sotheby's Paris, describes them as the most valuable Monet paintings to appear at auction in France since 2001."

Les Îles de Port-Villez was painted in the same year Monet moved to Giverny, the village on the Seine where he would live and work for the final four decades of his life. The painting depicts the densely wooded islands that sat in the river directly across from his new home, a subject he returned to on roughly half a dozen occasions during this period. The work was made from a specially adapted studio boat that Monet used to move freely on the water, choosing his own vantage points rather than painting from the bank. The result is a composition

built on energetic, generous brushwork, the billowing mass of the island and its reflection rendered in greens and blues, while the sky above is treated almost as an afterthought.

Until now, the painting has been known only through a black-and-white photograph taken in the 1950s. Its last confirmed public appearance was on the walls of Paul Durand-Ruel's gallery on Fifth Avenue in New York in the early twentieth century. Durand-Ruel was among Monet's earliest and most committed supporters, an advocate who lent the painter 20,000 francs to purchase his house at Giverny in 1890. After that, the gallery that showed the picture passed into private hands and remained there.

Bompard sees the Port-Villez paintings as a pivotal moment in Monet's development. "Monet is like an explorer arriving in a new world and using his boat to be as free as possible," he said. "He's saying: 'I am going to choose the part of the landscape that I want to paint, not the part

that nature or some Impressionist code chooses.' He really becomes the master of his aesthetic." In terms of colour, technique and the intensity of observation, Bompard regards this period as anticipating Monet's later obsession with the water lily paintings that would occupy the last years of his life.

Vétheuil, Effet du Matin tells a very different story about the same stretch of river, painted eighteen years later from a position some distance downstream. By 1901, Monet's circumstances had changed considerably. He was famous, financially secure, and no longer dependent on a studio boat. He had acquired a Panhard and Levasor motor car, then among the fastest vehicles available, which allowed him to travel further and work across a wider area. That summer, he rented a house at Lavacourt, on the opposite bank from the village of Vétheuil, and found a high vantage point above the Seine, painting the river scene throughout the warm months.

The approach is quite different from the directness of the Port-Villez work. At Lavacourt, Monet worked on multiple canvases simultaneously, returning to each as the light shifted in quality. Vétheuil, Effet du Matin, is the second in a series of fifteen paintings made from the same position. The compositions from this period are more expansive than those of the 1880s, taking in broader sweeps of sky, farmland, and water, with enough detail that a boatman's oars and the village gardens are legible within the atmospheric whole. Bompard describes it as having "the right balance between an atmospheric feeling and details," a painting far enough into the series to be settled in its purpose but not yet pushed toward the looser, more abstracted quality of the later works. Most of Monet's Port-Villez paintings from the 1880s are held in museum collections and rarely come to market, which makes the April appearance of Les Îles de Port-Villez particularly unusual. As Bompard put it, "For a collector to be able to bid on a great Monet which is in perfect condition and has not been seen for a century, it almost doesn't exist anymore."



ماتيس في بوردو: سمفونية الألوان تعزف على جدران الضوء

أما لوحة «المحترف الأحمر» (1911) وموضوعها محترف الفنان حيث يعمل وفيه لوحاته المعلقة على الجدران، فمهدت لسلسلة من اللوحات يغطي عليها الأحمر كما في لوحة «سماك أحمر في إناء» (1914). هنا الأحمر إيقاع وموسيقى وديكور وإحساس بالجمال الصافي. وهذا ليس بغريب على ماتيس الذي كتب «ثمة أزهار في كل مكان لمن يريد أن يراها»، وهي عبارة تطلعتنا في العرض السمعي البصري مع عبارات أخرى للفنان تختصر ثقافته الواسعة وإصراره على التعلم باستمرار.

اشتهر ماتيس بقصاصاته الورقية فهو كان مولعاً بقص الورق وبالأخص في أواخر حياته بين عام 1937 وعام 1954 حيث استعاض عن الفرشاة والألوان الزيتية بالمقص والأوراق الملونة ليصوغ منها مفردات فنية جديدة كالنجوم والسموات وقاع البحر وأوراق الشجر. كان مريضاً ومستلقياً على سريره لكنه لم يتوقف يوماً عن العمل ووصف هذه المرحلة بأنها «الرسم بالمقص». سمحت له هذه التقنية بابتكار تصاميم للكتب والسيراميك والنوافذ الزجاجية كما في الكنيسة الصغيرة في بلدة سان بول دوفنس في الجنوب الفرنسي. نتعرف أيضاً على الشخصيات المنفذة بالورق المقصوص كما في لوحته الشهيرة «حزن الملك» التي اعتمدت على الألوان الحادة والأشكال المبسطة.

عرض «ماتيس، سمفونية الألوان» الممتد 45 دقيقة، استعادة جميلة وشاعرية تتوجه لجمهور واسع من مختلف الأعمار والثقافات ومن الأكيد أنه ينمي الذائقة الفنية والحشوية الثقافية لدى الأطفال والمراهقين ويأخذهم إلى مطارح أخرى بعيداً عن وسائل التواصل الاجتماعي وهيمنة الابتدال. ما يزيد من قيمة العرض الخلفية الموسيقية التي ترافق اللوحات وهي متنوعة ولمؤلفين من جنسيات مختلفة ومنها للثلاثي الفلسطيني الأخوة جبران وقد استمعنا إلى مقطوعاتهم في الفقرة المخصصة لرحلة ماتيس إلى المغرب.

الريش والزهور. في عام 1906 أنجز ماتيس لوحة «فرحة الحياة» التي عبر فيها عن مفهومه الشخصي للسعادة.

يتوقف العرض عند أسفار الفنان ومنها إلى الأندلس والجزائر والمغرب عام 1912 و1913 وكانت بمثابة كشف له حتى أنه كتب «الشرق



أندلنا، وجاءني الوحي من الشرق» بعد احتكاكه بضوء وألوان وفنون تاريخية من نوع جديد فتحت له أفاقاً لم يألفها فنه من قبل.

بموازاة أسفاره التي جعلته يقيم علاقة جديدة مع المدى والضوء واللون سعى ماتيس إلى تجسيد حركة الجسد كما في لوحة «الرقص» التي أنجزها عام 1910 وكانت بمثابة أنشودة للحياة والتحرر وأصبحت لاحقاً من أشهر أعماله.

تحتفي بوردو بمسيرة رائد الحداثة عبر عرض رقمي يستعرض تحولاته الفنية، من سحر الشرق والألوان المتوسط إلى ابتكار «الرسم بالمقص».

دشن مركز الفنون الرقمية في مدينة بوردو المعروف باسم «أحواض الأنوار»، موسمه الجديد بعرض استثنائي بعنوان «ماتيس، سمفونية الألوان» للتعريف بعالم الفنان الفرنسي هنري ماتيس (1869-1954). مع انطلاق الحدث، تحول المركز الذي يعد أكبر محترف للفنون الرقمية في العالم، إلى مسرح هائل للصور الرقمية المتحركة التي تطلعتنا على الجدران العملاقة والمضاءة، لتروي لنا مسيرة ماتيس، أحد كبار رواد الحداثة الأوروبية ومن أكثر الفنانين التشكيليين شهرة وتأثيراً في العالم. وفقاً لصحيفة «النهار».

يعتمد العرض على أحدث التقنيات الرقمية التي تستعيد لوحات الفنان المعروفة مع التركيز على علاقته بالألوان الصافية التي عشقها ومنها الأزرق والأحمر والأصفر والأخضر. هذه العلاقة الفريدة مع الألوان ظهرت منذ بداياته الفنية كما في لوحة «الفخامة، الهدوء والمتعة» التي أنجزها عام 1904 مستعيراً عنوانها من قصيدة للشاعر الفرنسي شارل بودلير وفيها عبر الفنان عن تعلقه بالسفر وهو موضوع أساسي في حياته وأعماله.

يبين العرض الافتراضي أيضاً أن تحرير الألوان كان من أهداف مشروع ماتيس الفني طوال حياته بالأخص منذ اكتشافه للون المتوسطي الذي أحدث تحولاً في منهجه الفني وحرره من قيود الرسم والتخطيط. بعد لوحة «الفخامة، الهدوء والمتعة» جاءت لوحة «المرأة ذات القبعة» عام 1905 التي عُرضت في صالون الخريف في «متحف القصر الكبير» في باريس وأحدثت صدمة كبيرة لدى زوار المعرض لاعتمادها على الألوان الحارة والجريئة بدون لعبة الضوء والظل. وترتدي المرأة في اللوحة قبعة كبيرة الحجم عليها مجموعة من

Hollywood Reopens Jeffrey Epstein Files with Powerful New Series

A limited series about the investigation that blew open the Jeffrey Epstein case is in the works. Sony Pictures Television has collaborated with Adam McKay to create an investigation drama, which will feature Laura Dern, as per The Hollywood Reporter.

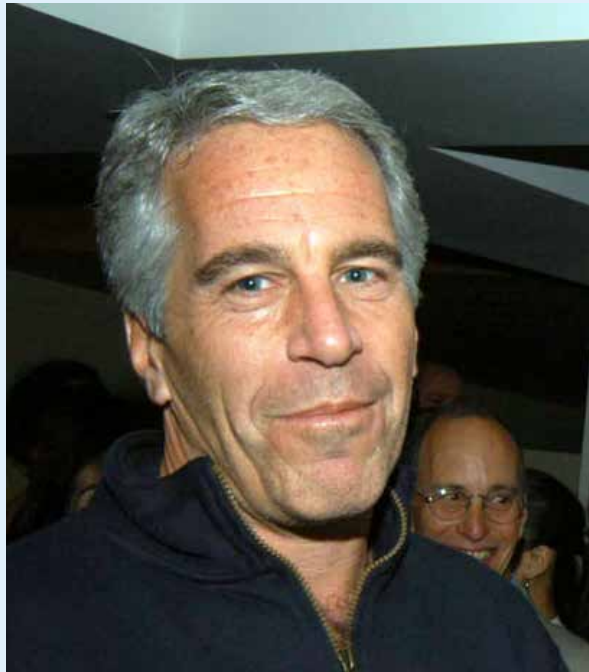
Dern is set to star in the drama, which based on Miami Herald investigative reporter Julie K. Brown's book Perverse of Justice: The Jeffrey Epstein Story. She will play Brown in the series.

Sharon Hoffman, known for her work on Mrs. America and Pieces of Her, is set to write the project and will also serve as co-showrunner alongside Eileen Myers, whose credits include The Night Agent.

Sony describes the limited series as "an explosive account of an investigative reporter exposing the secret plea deal between Epstein and federal prosecutors. Drawing from Brown's experience as a groundbreaking reporter for the Miami Herald, the book and the limited series follow her relentless years-long investigation that identified 80 victims, persuaded key survivors to go on the record, and led to Epstein and Ghislaine Maxwell's arrests."

Brown's 2018 reporting in the Miami Herald led to a raft of new charges of sex trafficking against Epstein -- who had previously been convicted on charges of procuring a minor for prostitution and soliciting a prostitute.

Brown's Herald reports also led to the resignation of then-Secretary of Labor Alexander Acosta, who, as the U.S. attorney for Florida's southern district, signed off on a non-prosecution agreement that blocked any federal charges from Epstein's first criminal case in 2007. Epstein instead pleaded guilty to state charges.



فيلمان عريان في «نظرة ما» 2026: نساء يواجهن أقسى التحديات

كيارستمي، في أكاديمية الفيلم الآسيوية بكوريا الجنوبية. يحمل شهادة ماجستير في صناعة الأفلام من كلية لوكا للفنون ببلجيكا. له، كتابة وإنتاج وإخراج، أفلام قصيرة عدّة، منها «روياما» (2012)، و«بونيو» (2017)، الذي يتناول ظاهرة تهريب الحيوانات المنوية الفلسطينية من السجون الإسرائيلية.

من جهتها، تنال مراكشي ديبلوم دراسات معمّقة في الدراسات السينمائية والسمعية البصرية من جامعة باريس الثالثة، قبل خوضها تجربة الإخراج بالعمل مع سينمائيين وسينماتيات عديدين، ثم تخرج أول قصير لها بعنوان «الأفق الضائع» (2000). في روايتها الأولى (ماروك)، تعود إلى الدار البيضاء في رمضان 1997، مع اقتراب امتحانات شهادة البكالوريا في الأدب. حينها، تُسلي ريتا بلجيتي وصديقاتها من الطليقة البورجوازية أنفسهنّ بالتحايل على محظورات المجتمع المسلم. فبالنسبة إليهن، كل تجاوز يُعتبر مُباحاً: تارة، تكون حفلات تلامس فيها أيدي الخادمت، وتارة أخرى تكون لف سجاثر الحشيش في دورات المياه بين المشروبات.

في «روك القصبية»، تذهب إلى طنجة بعد وفاة رجل أعمال ثري يُدعى مولاي حسن، مع اجتماع أهله وأصدقائه في منزل الكبير، لإقامة مراسم العزاء المستمرة ثلاثة أيام. بين الحضور، هناك أرملة عائشة حامية سمعة العائلة، ولالة زازا جذته غريبة الأطوار ومتقلبة المزاج، وياقوت مديرة المنزل المخلصة، إلى ابنتيه الكبيرين مريم، المرأة ذات اللسان السليط الموهوسة بجمالها، وكنزة، المعلمة المتعصبة والمتشددة للغاية، إضافة إلى أزواجهن وأطفالهن.

المغرب، للعمل موسماً واحداً يقطف الفراولة، جنوبي إسبانيا. يمنحهما الأجر الذي يعدهما به أصحاب البيوت الزجاجية أملاً في حياة أفضل عند عودتهما، لهما ولأسرتيهما. لكنهما ستواجهان سوء معاملة ومضايقات، فتقرّران،



بمساعدة محاميين، فضح ما تتعرضان له، مُخاطرتهن بكل شيء (AlloCine، موقع فرنسي للسينما والتلفزيون).

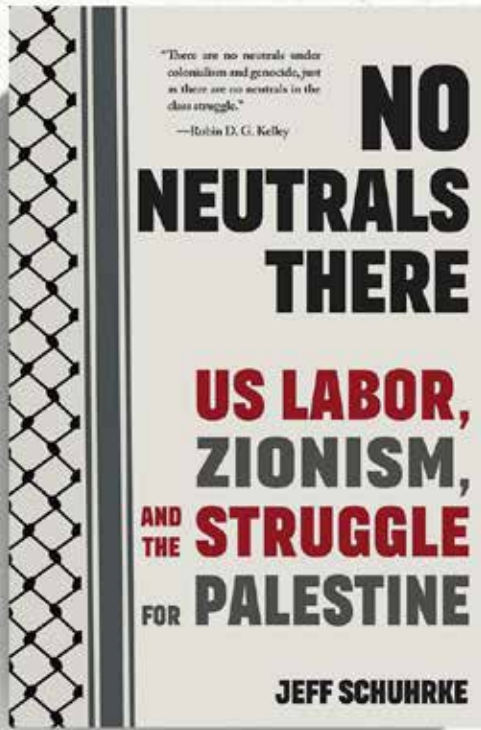
يُذكر أنّ راكان مياسي مخرج أفلام مستقل وكاتب سيناريو ومنتج. يدرس السينما والمسرح وعلم النفس بلبنان، قبل أن يتلقّى تدريباً سينمائياً بإشراف عباس

يضمّ برنامج «نظرة ما»، الذي يُقام في إطار الدورة 79 (12 - 23 مايو/أيار 2026) لمهرجان كان السينمائي، فيلمين جديدين لمخرجين عربيين: «البارح العين ما نامت» لراكان مياسي (كتابة وإخراجاً)، و«La Más Dulce» للمغربية الفرنسية ليلي مراكشي. وإذ يُقدّم مياسي (ذو أصل فلسطيني، مولود في ألمانيا ويُقيم حالياً بين بروكسل وبيروت)، أول روايتي طويل له، بعد أفلام قصيرة عدّة، فإنّ جديد مراكشي ثالث روايتي طويل لها، علماً أنّ الأول، «ماروك»، عُرض في البرنامج نفسه (نظرة ما)، بالدورة 58 (11 - 22 مايو/أيار 2005)، والثاني، «روك القصبية» (2013)، سيكون آخر فيلم يمثل فيه عمر الشريف، إلى جانب مرجانة العلوي وهيام عباس ولبنى أزيال ونادين لبكي. وفقاً له، العربي الجديد».

في روايتها الأولى (تمثيل ياسر المولى وجواهر المولى وريم المولى)، يسرد مياسي حكاية تحصل في قرية بدوية بوادي البقاع، حيث يبحث الجميع عن غامراً، التي تقول الحكاية المتوارثة إنّها تحرق سيارة الرجل الذي تُحبّه، عند اختياره الزواج من امرأة غيرها. أثناء البحث، يدهس ابن عمها ياسر رجلاً من قبيلة منافسة من دون قصد، فتختار شقيقتها، ريم وجواهر، للتكفير عن الذنب. لم يطلب منهما شيء، بل يُعرض عليهما هذا. لكن، هل ستكفي تضحيتهما لإرواء ظمأ الانتقام، أم أنّ هذه النيران ستلتهم القرية بأكملها؟ (cinergie.be، موقع السينما البلجيكية).

أما مراكشي، فتتابع في جديدها (تمثيل نسرين الراضي وهاجر كريك وهند بريك وفاطمة عاطف)، مغادرة شابتين موطنهما

علاقة الحركة النقابية الأميركية بالصهيونية.. لا حياء هناك



فلسطين، والتي عملت كشبكة لتنظيم العمال اليهود وإقصاء الفلسطينيين من سوق العمل والخدمات الاجتماعية، لتدعيم اقتصاد يهودي خالص، كما ضمّ الهيستدروت الحرس شبه العسكري، المعروف باسم «الهغاناه»، ضمن هيكله التنظيمي. وبلغت الباحثة إلى أن دعم النقابات الأميركية لم يكن مجرد مسألة اقتصادية، بقدر ما شكّل مشروعاً سياسياً متكاملًا لتعزيز الاستيطان الصهيوني، وإخفاء تأثيره بالعمال الفلسطينيين.

يتتبع الكتاب تاريخ استجابات اليهود في شرق أوروبا لمعاداة السامية، موضحاً كيف تبنت الطبقة العاملة اليهودية نهج التضامن العمالي الدولي بينما اختارت فئات أخرى القومية الاستيطانية. هذا التباين أسس لما يُعرف بـ«الصهيونية العمالية» التي جذبت القادة النقابيين الأميركيين، واستثمرت في شبكات النقابات لإضفاء شرعية على المشروع الاستعماري.

يوثق شوركي دعم «الاتحاد الأميركي للعمل والصناعات» لإسرائيل بعد نكبة 1948، رغم قتل وتشريد مئات الآلاف من الفلسطينيين، موضحاً كيف استمر هذا الدعم في قمع المبادرات الفعلية للتضامن مع العمال الفلسطينيين، بينما تصدّت مجموعات ناشطة، مثل «لجنة العمل في الشرق الأوسط»، و«العمل من أجل فلسطين»

بمقاربة تكشف عمق الوعي النقابي الأميركي تجاه فلسطين، يبدأ الباحث الأميركي، جيف شوركي، كتابه «لا حياء هناك: الحركة النقابية الأميركية، الصهيونية وصراع فلسطين» (هيماركت للنشر، 2025)، مستعرضاً كيف تحولت الهياكل النقابية، التي يُفترض أن تمثل العمال، إلى أدوات دعم مشروع سياسي استعماري بعيد عن مصالح الطبقة العاملة. الكتاب، يُقدم قراءة نقدية دقيقة لعلاقات الحركة النقابية الأميركية بالكيان الصهيوني، مع التركيز على الدور الذي لعبه قادة «الاتحاد الأميركي للعمل والصناعات» (AFL-CIO) في تعزيز الصهيونية على حساب التضامن مع العمال الفلسطينيين.

يوضح شوركي أن قيادات النقابات العليا منحت الأولوية لمصالح الصهيونية منذ أكثر من قرن، بدءاً بـ«الاتحاد الأميركي للعمل»، ثم بعد اندماجه مع «مؤتمر المنظمات الصناعية» في عام 1955، موضحاً كيف أن هذا الدعم كان جزءاً من استراتيجيات الإمبريالية على المستوى العالمي. ويؤكد شوركي التمييز بين الصهيونية باعتبارها حركة سياسية واليهودية ديناً، مشيراً إلى أن العديد من اليهود يعارضون الصهيونية، بينما هيمنت القيادة النقابية على استثمار الهياكل النقابية لتعزيز مشروع استعماري كامل في فلسطين.

كذلك يسلم الكتاب الضوء على دور «الهيستدروت» (الاتحاد العام للعمل في أرض إسرائيل) التي تأسست عام 1920 على أرض

لمحاولة تصحيح هذا الانحياز. الكتاب يعرض الجهود المستمرة لهذه المجموعات، لكنها بقيت محدودة التأثير داخل الهياكل النقابية الواسعة. من خلال هذا التحليل، يقدم «لا حياء هناك» سرداً دقيقاً ومفصلاً لصراع العمال الفلسطينيين ضد الاحتلال، ويكشف ازدواجية القيم في النقابات الأميركية، التي دعمت مصالح أجنبية وتجاهلت حقوق العمال الفلسطينيين، مقدماً مصدراً علمياً وعملياً للباحثين والناشطين على حد سواء.

Writing During the Apocalypse... Reflections on the Great Unraveling

Rising authoritarianism. Covid. Inflation. Wealth disparity. War. Climate change. While every time period is marked by apocalyptic fears, it certainly seems like our current anxieties aren't ill placed. And yet, art and literature persist.

In captivating and culturally savvy prose, Ed Simon grapples with the notion that writers and their work ought to distract readers from the dire situation we face in these fetid days of the Anthropocene. He also addresses the wider question of what it's like to write during what could be the last decades of human civilization, arguing that to craft imaginative spaces through the magic of words isn't superfluous. Instead it exists at the core of human experience – as it



always has and always will. Examining creativity as it has manifested in similarly dire circumstances in human history – in a broad range of authors and texts, such as the Bible, Boccaccio's Decameron, Voltaire, Octavia Butler's Parable of the Sower, and Stephen King's The Stand – Writing During the Apocalypse eschews the easy defeatism of nihilism. Instead, it offers a hopeful perspective on the various ways that literary expression can endow a meaningless world with meaning and generate a spark in the darkness. With the infamous four horsemen as its guide, Writing

During the Apocalypse honors the literary life even during the end of the world.

مصدر كتاب «البحث اللغوي في التراث العربي» للدكتور عبد الحميد عمروش

الماضي البعيد. يتألف الكتاب من ثلاثة فصول، استعرض المؤلف في أول فصل منها أصول اللسانيات وأسسها من خلال عدد من النقاط أهمها السياق التاريخي الذي أدى إلى نشأة اللسانيات، وقضايا اللسانيات ومفاهيمها، ومهمة اللسانيات وغاياتها. أما في الفصل الثاني فقد تناول المؤلف درس اللغوي والتراث العربي عبر تتبع مسار نشأة درس اللغوي، وإبراز أصالته، وتقديم مفاهيم لسانية في درس اللغوي، لينتهي المؤلف في الفصل الثالث من هذا الكتاب إلى إبراز خصوصية البحث اللساني في التراث العربي وغاياته، مع تقديم نظرة تاريخية لمراحل تطور اللغة العربية، وكيف

أسهم نزول القرآن الكريم بلسان عربي مبين في ترقية لغة الضاد وتطورها على كل المستويات.

صدر حديثاً عن دار أدليس للنشر والتوزيع في الجزائر كتاب «البحث اللغوي في التراث العربي وعلم اللغة الحديث» للدكتور عبد الحميد عمروش.

يناقش الكتاب موضوع البحث اللغوي في التراث العربي انطلاقاً من الحاجة إلى فهم النص، وإدراك المعنى، وصيانة الوعي؛ فغداً ضرباً من الوعي بالهوية، ورؤية للعالم عبر اللغة. ويؤكد الباحث أنه ومن البدايات الأولى في مجالات الأصوات والمعجم والنحو والبلاغة والدلالة تكشف في التراث العربي نزوع أصيل إلى التنظيم، وإلى تأسيس معرفة ممنهجة تستقرئ الظواهر وتفسرها في ضوء مقاييس العقل والنقل.

ويبين المؤلف، عبر فصول الكتاب، كيف تداخلت الغاية العلمية بالرهان الحضاري؛ فكان اللسان العربي موضوعاً للدرس، وأداة للفهم، ومرآة للفكر، ووشوشة من صدق



SAJA Natural herbs

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

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

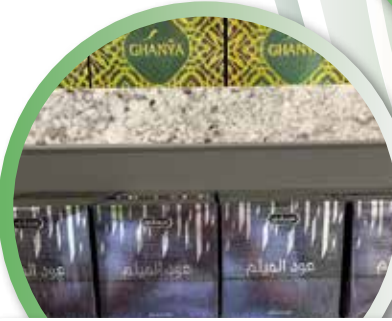
**PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING**



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W. Warren, Dearborn, MI 48126

25411 W. Warren ave, Dearborn heights, MI 48127

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

313.914.7440

586.693.5377

التونسية سوسن الجميني.. مشروع ثقافي حي يستحق الدعم والتصدير

علي قاسم

مفضلة أن تُعرف من خلال أعمالها لا عبر تفاصيل حياتها الشخصية (حتى أن تاريخ ميلادها يبقى غير موثق). هذه الثنائية بين الصخب الفني والتحفظ الإعلامي تعكس شخصية مركبة، تجمع بين الالتزام بقضايا المجتمع ووعي عميق بحدود ما يجب أن يقال وما يمكن أن يبقى خاصاً.

المتنعم في أعمال سوسن الجميني يكتشف أن تميزها لا يقف عند حدود جرأة اختيار المواضيع، بل يمتد ليشمل أسلوباً إخراجياً فريداً يوازن بين الواقعية القاسية والبعد الإنساني العميق. فهي لا تكفي بسرد الحكاية، بل تحولها إلى تجربة بصرية ووجدانية تعكس نبض المجتمع بكل تناقضاته. تعتمد الجميني على تصوير الحياة كما هي، بلا رتوش أو تجميل، فالكاميرا في يدها ليست أداة لتزيين الواقع، بل وسيلة لكشف هشاشته وقسوته. في "الفوندو" مثلاً، تظهر الأحياء الشعبية بملامحها الحقيقية، بعيداً عن الصور النمطية التي رسختها الدراما العربية. وفي "فلوجة"، تقتحم جرأة ملف الفساد في التعليم، دون أن تتوانى عن مقارنة قضايا العدالة الاجتماعية في أعمال أخرى.

هذه الجرأة في تناول الملفات الشائكة جعلتها عرضة للجدل والانقسام حولها، لكنها في الوقت نفسه أكسبتها احترام جمهور واسع يرى فيها صوتاً فنياً لا يساوم على الحقيقة. غير أن ما يعزز هذا الصوت هو تكامل الأدوات الفنية والتقنية التي توظفها، حيث تستخدم تقنيات حديثة في التصوير والإضاءة والمونتاج، وهو ما يمنح أعمالها إيقاعاً سريعاً وحيوية بصرية تليق بجرأة طرحها. هذا التكامل بين عمق المضمون وحدانية الشكل يتجلى بوضوح في ميلها إلى بناء شخصيات مركبة، تتعد عن ثنائية الخير والشر المطلقة، لتتقدم شخصيات تحمل تناقضاتها الإنسانية، في وعي درامي متقدم يضعها في مقدمة المخرجين التونسيين.

القسوة في أعمال سوسن الجميني ليست هدفاً بحد ذاتها، بل خلفية تنبثق منها الإنسانية في أبهى صورها. فلولا هذه العوالم القاسية، ما كانت لحظاتها الإنسانية المؤثرة لتبدو بهذا العمق. شخصياتها المركبة، التي تحمل تناقضاتها وأحلامها وانكساراتها، تتحول إلى كائنات حية تثير تعاطف المشاهد، حتى في لحظات ضعفها الأخلاقي، لأنها تعكس حقيقة الإنسان لا مثالية الصورة النمطية.

هذه النظرة الثاقبة للإنسان تقود الجميني إلى فلسفة فنية واضحة: الفن مسؤولية ورسالة، قبل أن يكون حرفة أو ترفيهاً. ولذلك، تتحول أعمالها إلى منصة لطرح أسئلة كبرى حول العدالة والحرية والهوية، لتجعل من الشاشة مساحة تعكس مرآة تعكس الواقع بلا تجميل، وتدفع المشاهد إلى التفكير والتأمل. بهذا الوعي استطاعت أن تمنح الدراما التونسية هوية متميزة، وتثبت أن الفن القادر

بينما تتهافت الدراما العربية على الإبهار البصري على حساب العمق، تبرز التونسية سوسن الجميني كاستثناء نادر، استطاعت خلال عقد أن تتربع على عرش الدراما بأعمال توازن بين الجرأة والواقعية. غير أن نجاحها محلياً لم يتحول إلى حضور عربي واسع، ما يطرح تساؤلات عن فرص الدراما التونسية الضائعة.

على مدى سنوات ظل اسم سوسن الجميني يحتل صدارة الحديث في تونس، فهي المخرجة التي استطاعت خلال 15 عاماً أن تتربع على عرش الدراما المحلية. ليس فقط لأنها امرأة فرضت حضورها في مجال يهيمن عليه الرجال تاريخياً، بل لأنها أعادت صياغة علاقة الجمهور بالدراما التونسية عبر أعمال استثنائية، جمعت بين الجرأة والواقعية. من "أولاد مفيدة" إلى "الفوندو" و"فلوجة" وصولاً إلى "الفتنة" و"الخطيئة"، نسجت الجميني مساراً فنياً يوازن بمهارة بين الترفيه والطرح الاجتماعي العميق، مقدمة أعمالاً تعكس تناقضات المجتمع التونسي وتحدياته، بل تمتد لتلمس -ولو من بعيد- هموم الإنسان العربي.

لكن اللافت أن هذا النجاح المحلي الكبير لم يتحول إلى انتشار عربي مائل، وهو ما يثير سؤالاً جوهرياً حول موقات وصول الدراما التونسية إلى جمهور الشرق والخليج. السؤال يكتسب أهمية خاصة لأن أعمال الجميني تمتلك من القوة السردية والبصرية ما يجعلها تضاهي كبرى الإنتاجات العالمية. وهنا تبرز قيمة النظر إلى تجربتها ليس بوصفها مجرد بروفايل لمخرجة ناجحة، بل كحالة ثقافية مركبة تستحق التحليل المتعمق. فهي من جهة تكشف عن إمكانيات هائلة كامنة في الدراما التونسية، ومن جهة أخرى تسلط الضوء على فرص ضائعة في التوزيع والتسويق العربي.

بهذا المعنى، يصبح الحديث عن سوسن الجميني مدخلاً مزدوجاً: قراءة في مسار شخصي ومهني صنع منها أيقونة فنية، ورؤية نقدية تتساءل عن موقعها المأمول على الخارطة الدرامية العربية، وعن الإنجازات التي يمكن أن تحققها لو توفرت لها جسور عبور أوسع نحو فضاءات أرحب.

الحياة بلا رتوش تنتمي سوسن الجميني إلى جيل من المبدعين التونسيين الذين راهنوا على الفن كأداة لمواجهة الواقع، فاخترت منذ البداية تقديم دراما مختلفة عما اعتاده الجمهور. بدأت مسيرتها مساعدة مخرج في السينما، حيث سقلت خبرتها التقنية والبصرية التي مهدت لاحقاً لصياغة أسلوبها الخاص. كان فيلمها "المشروع" بمثابة بيان فني جريء، أعلنت من خلاله تحريرها من القوالب التقليدية، قبل أن تنتقل سريعاً إلى الدراما التلفزيونية حيث رسخت حضورها كواحدة من أبرز المخرجات.

أعمالها الأولى مثل "أولاد مفيدة" وتاج الحاضرة" جمعت بذكاء بين الواقعية الاجتماعية والبعد التاريخي، وكشفت عن قدرتها على إدارة طاقم ممثلين واسع وإخراج مشاهد معقدة. لكن الانطلاقة الحاسمة جاءت مع "الفوندو"، الذي شكل نقطة تحول حقيقية في علاقتها بالجمهور، باقتراجه الجريء من قضايا العدالة والانتقام بأسلوب واقعي مشوق، محققاً نسب مشاهدة غير مسبوق.

على المستوى الشخصي تحتفظ الجميني بمسافة واضحة بين حضورها الفني الطاعني وحياتها الخاصة. فهي معروفة بجرأتها في اختيار المواضيع وقدرتها على مواجهة النقد والجدل دون تراجع عن رؤيتها، لكنها في المقابل تغيب عن الأضواء عمداً،



البحث عن فضاء أرحب

لم يتحول النجاح الكبير لسوسن الجميني في تونس إلى انتشار عربي مواز، وهو ما يسلب الضوء على أزمة هيكلية تواجه الدراما التونسية. فمن ناحية المحتوى، تغوص أعمالها في قضايا تونسية خاصة قد لا تخلق جسر تواصل فوري مع جمهور المشرق والخليج، رغم عمق أبعادها الإنسانية. ومن ناحية البنية التحتية، يغيب عن المؤسسات الثقافية والإعلامية التونسية مشروع وطني لتصدير هذه الأعمال، سواء عبر اتفاقيات التوزيع مع المنصات الرقمية أو من خلال القنوات الفضائية.

هذه الثنائية (الخصوصية المحلية وضعف التسويق) هي التي تختزل حضور الجميني في الفضاء المحلي، وتحول دون وصول أعمالها، رغم جدارتها الفنية، إلى أفق عربية أوسع. وهنا تجدر الإشارة إلى أن تونس ليست استثناءً في هذه المعضلة، فما يزيد عن 80 في المئة من الدراما العربية لا يغادر حدود بلده الأم، بسبب غياب إستراتيجيات توزيع وترجمة احترافية.

حين ننظر إلى تجربة سوسن الجميني بعين ناقدة متعاطفة، ندرك أن قيمتها لا تكمن فقط في نجاحها كأول امرأة تتربع على عرش الدراما التونسية، بل في قدرتها الفائقة على تحويل الفن إلى رسالة مجتمعية. أعمالها ليست حكايات عابرة، بل مرآيات تعكس تناقضات الواقع بكل قسوته وجماله. هذه النظرة الثاقبة للفن كأداة تغيير، وليس مجرد وسيلة ترفيه، هي ما يمنح الجميني مكانتها كمخرجة ذات مشروع فكري واضح، ويجعل منها ظاهرة ثقافية بامتياز.

من السهل انتقاد محدودية انتشار سوسن الجميني عربياً، لكن الإنصاف يقتضي النظر إلى التحديات الموضوعية التي تواجه الدراما التونسية: ضعف التمويل وانحصار السوق المحلية. ورغم ذلك أصرت الجميني على رؤيتها الفنية، وقدمت أعمالاً قوية أثارت نقاشات مجتمعية واسعة، في شجاعة فنية تستحق كل الاحترام. نجاحها يثبت أن المرأة قادرة على قيادة مشاريع فنية كبرى، وأن الثقافة المحلية قادرة على المنافسة إذا توفرت لها فضاء أوسع. لكن المشكلة ليست في جودة الأعمال، بل في غياب بنية تحتية ثقافية تسمح بالانتشار. الحلول ممكنة: بدلجة الأعمال إلى لهجات عربية أوسع، والتعاون مع منصات رقمية كبرى مثل نتفليكس، والدخول في إنتاجات مشتركة مع شركات عربية تحافظ على الهوية التونسية وتوسع نطاق التوزيع.

المطلوب إستراتيجية وطنية تتعامل مع الدراما كسلعة ثقافية قابلة للتصدير. تجربة سوسن الجميني ليست مجرد مسار فردي ناجح، بل مشروع ثقافي حي يثبت أن الإبداع المحلي قادر على الوصول إلى العالمية إذا توفرت له الأدوات المناسبة. إنها رمز للتجديد في الدراما التونسية، وتستحق أن تتحول إلى جسر عبور نحو أفق أرحب. كاتب سوري مقيم في تونس

على مواجهة الواقع، لا الهروب منه، هو وحده القادر على أن يكون أداة حقيقية للتغيير.

مسار متدرج

تمتلك سوسن الجميني في رصيدها محطات مفصلية، لم تكن مجرد إنتاجات تلفزيونية عابرة، بل تحولت إلى ظواهر اجتماعية وثقافية كبرى. البداية الحقيقية كانت مع "الفوندو" (2021) الذي شكل نقطة انطلاق في علاقتها بالجمهور، بمزجه المحكم بين التشويق البوليسي وقضية العدالة الاجتماعية، ليحقق نجاحاً جماهيرياً غير مسبق.

لم يكن "الفوندو" مجرد حكاية عن جريمة، بل مرآة لمجتمع يبحث عن العدالة وسط تناقضاته، مثبتاً أن الدراما التونسية قادرة على منافسة كبرى الإنتاجات الأجنبية. بعد عام واحد فقط، عادت بعمل أكثر جرأة وإثارة للجدل هو "فلوجة"، الذي فتح ملف التعليم ليتجاوز كونه عملاً فنياً ليصبح قضية رأي عام حقيقية، مُشعلاً نقاشاً حاداً في الأوساط الإعلامية والسياسية، ومقسماً الجمهور بين مؤيد لجرأته ورافض لصدمة. هذا الجدل نفسه عزز مكانتها كمخرجة لا تهاب اقتحام المحرمات الاجتماعية.

ومع "الفتنة" -الذي نال جائزة أفضل إخراج- دخلت الجميني مرحلة النضج الفني الأعمق، مؤكدة أنها ليست فقط مخرجة جماهيرية، بل صاحبة رؤية نقدية قادرة على معالجة الصراعات الاجتماعية والسياسية بصبريات متقنة، وهو ما دفع النقاد إلى وصفه بالخطوة نحو العالمية.

أما في أحدث أعمالها "الخطيئة" (رمضان الحالي)، فانطلقت من فضاء القضايا العامة الكبرى إلى الأعماق النفسية والإنسانية الدقيقة، عبر قصة اختطاف كشفت تعقيدات العلاقات الأسرية. بهذا الانتقال الموفق لم تشغل التونسيين فقط، بل أضافت إلى مسيرتها بعداً إنسانياً جديداً. تشكل هذه الأعمال مجتمعة خريطة واضحة لمسار متدرج نحو النضج، انتقلت فيه الجميني من طرح القضايا الاجتماعية المباشرة إلى بناء سرديات مركبة، تمزج فيها بين الأبعاد الإنسانية والقضايا السياسية باحترافية عالية.



A Quiet Shift in Syria

In 1958, as he proclaimed the union of Egypt and Syria, Gamal Abdel Nasser declared that Syria was the beating heart of Arabism. At that moment, Syria, the union, and Arabism itself were closer than ever to that truth. What followed has been told and retold, and explained in countless ways.

Nasser was compelled to mourn the first union, after which Syria, unity, and Arabism entered a cycle of coups, secessions, and rule by barracks and tanks. From what happened in Hama and in the Golan Heights to Daraa and the consequences that unfolded there.



Samir Atallah

Through this, longstanding regional powers returned to shape the country's new contours, as seen in the Kurdish and Turkish dynamics. Syria and its surroundings were swept into a striking regional cycle.

After all this struggle over Syria, a system that appears capable of stability has come into view. Ahmed al-Sharaa has succeeded in establishing a serious dialogue and fostering optimistic Arab and international relations.

Syria has not witnessed such a scene in decades, and for the first time, a genuine political process is beginning to take shape, even as other countries remain mired in conflicts, disputes, and troubling regional excesses.

The reversal is striking: Syria is regaining a path toward stability and the confidence of states, while others struggle to restore cohesion to their core foundations. Until recently, such an outcome seemed unlikely. Today, it appears increasingly plausible, even if the road remains long.

These developments marked the worst outcomes of Syria's, Arabism's, and unity's turbulent passages. Syria's face and identity shifted as it became clear that multiple forces were seeking to remake it. Its historical boundaries eroded, while tendencies toward separation and estrangement from Arabism emerged. Iran entrenched itself at the heart of Syria, and thus at the heart of the region.

Through this, longstanding regional powers returned to shape the country's new contours, as seen in the Kurdish and Turkish dynamics. Syria and its surroundings were swept into a striking regional cycle.

After all this struggle over Syria, a system that appears capable of stability has come into view. Ahmed al-Sharaa has succeeded in establishing a serious dialogue and fostering optimistic Arab and international relations.

Syria has not witnessed such a scene in decades, and for the first time, a genuine political process is beginning to take shape, even as other countries remain mired in conflicts, disputes, and troubling regional excesses.

The reversal is striking: Syria is regaining a path toward stability and the confidence of states, while others struggle to restore cohesion to their core foundations. Until recently, such an outcome seemed unlikely. Today, it appears increasingly plausible, even if the road remains long.

الميليشيات... وتعطيل دور الدولة

بين طهران وواشنطن، تحركت هذه الأذرع وفق إيقاع الصراع الإقليمي، لا وفق المصلحة العراقية، فتعرضت سيادة البلاد للاهتزاز، ودُفع العراق مراراً إلى حافة حرب لا ناقة له فيها ولا جمل، والمعنى السياسي لذلك أنّ السلاح لم يعد مرتبطاً بقرار الدولة، بل بقرار يتجاوزها ويستخدم أرضها ومؤسساتها ومواردها، كما حصل في الهجمات العدوانية على المملكة العربية السعودية، وبقيّة دول الخليج.

ولم يكن إقليم كردستان بعيداً عن هذا المسار، بل كان في أحيان كثيرة أحد أبرز أهدافه، فالهجمات بالصواريخ والطائرات المسيّرة على بيوت المواطنين، والفنادق، وحقول النفط والغاز، والمصافي، وقوات البيشمركة والتي تجاوزت 700 طائرة انتحارية وصاروخ، لم تكن مجرد أعمال عدائية متفرقة، بل رسائل مركبة ما زالت تمثل، رغم أزماتها، نموذجاً أكثر استقراراً وانفتاحاً وقابلية للحياة، ومن هنا بدأ استهداف الإقليم جزءاً من محاولة معاقبة أي تجربة تكشف، بالفعل، بالشعار، حجم الفشل الذي كرّسته قوى السلاح في بقية مفاصل البلاد.

وما يفاقم المشهد أنّ هذه البنية لم تكتف بالتمدد الأمني، بل دخلت أيضاً إلى السياسة، فصارت قادرة على تعطيل تشكيل الحكومات أو التأثير فيها، وعلى حماية شبكاتها داخل الإدارة والاقتصاد، وعلى فرض مناخ عام يجعل مساءلتها أمراً شديداً التكلفة.

خلاصة الأمر أنّ الميليشيات لا تزدهر في الفراغ فقط، بل في الدولة الضعيفة، وفي الاقتصاد المشلول، وفي الخطاب التعبوي، وفي الارتباطات الخارجية، ولذلك فإنّ المعركة ليست ضد فائض السلاح وحده، بل ضد المنظومة التي جعلت من السلاح اقتصاداً، ومن الاقتصاد الدولة. لا بد إذن من حصر السلاح بيد المؤسسات الشرعية؛ لأنّ ما حصل من تدمير لم يكن بسبب وجود الميليشيات وحده، بل نجاحتها في إقناع كثيرين بأنّها قدرٌ لا يمكن تجاوزه، بينما هي، في الحقيقة، أحد أبرز أسباب الانهيار.

- نقلاً عن الشرق الأوسط

بوصفها تشكيلات قتالية مؤقتة، بل بوصفها نواة لبناء دولة عميقة موازية، دولة تمسك بالمنافذ، وتؤثر في القرار، وتتغلغل في الإدارات، وتفرض منطقتها على السياسة والاقتصاد، بينما تترك في الواجهة دولةً رسميةً هشّة من حكومات وبرلمان وقضاء، وعندما تبدو المؤسسات قائمة شكلاً، بينما تُدار فعلياً تحت ضغط السلاح والولاء والشبكات المالية، فإنّ الأزمة لا تعود أزمة انفلات أمني، بل أزمة دولة مختزقة من الداخل.

من هنا يمكن فهم الهوس بتكثير الفصائل وتوسيع مكاتبتها الاقتصادية وتمددها في المنافذ والمعايير والعقود والتجارة، فالميليشيا التي تحصل على شرعية السلاح، ثم على غطاء الموازنة، ثم على حصتها من الاقتصاد الموازي، لا تعود معنية بعودة الدولة كاملة الصلاحيات؛ لأنّ اكتمال الدولة يعني تقلص مجالها الحيوي، لذلك ازدهرت الإتاوات والجبايات والنهريب، وتحوّل السلاح من ذريعة حماية إلى أداة نفوذ، بينما أعيد إنتاج البطالة والتهميش بطريقة تجعل الميليشيا نفسها ملاذاً لكثير من العاطلين عن العمل، برواتب غير منتجة، وتكلفة وطنية باهظة.

أما الشعارات المعلنّة، من الدفاع عن دولها أو حماية العقيدة أو مقاومة الإرهاب، فقد فقدت كثيراً من معناها حين انتهى الخطر الذي استخدمت لمواجهة، وبقيت البنية المسلحة تتّسع بدل أن تنكمش، فالإرهاب الذي شنت الحرب ضده تراجع بوصفه تهديداً وجودياً منذ إعلان النصر عليه في نهاية 2017، لكن منطق التعبئة لم يتراجع، بل جرى توظيفه لتبرير بقاء السلاح خارج منطق الدولة، ثم لتوسيع دوره في الداخل، وتحويله إلى ورقة ضغط على القرار الوطني، وإلى أداة تدخل في ملفات لا صلة لها بالدفاع عن المجتمع، ولا بحماية السيادة.

وفي هذا السياق تحديداً برز الدور الأخطر: إن بعض هذه القوى لم تكتف بتعطيل الدولة من الداخل، بل أدت وظيفة الأذرع الإيرانية في صراع إيران مع الولايات المتحدة، وهنا لم يعد العراق ساحة لحماية نفسه، بل صار منصّة لتبادل الرسائل والضغط وتصفيّة الحسابات، فكلما احتمت المواجهة



كفاح محمود

لم تعد الميليشيا في كثير من البلدان مجرد تشكيل مسلح نشأ في لحظة اضطراب أمني، بل غدت، مع الزمن، بنية نفوذ متكاملة: سلاح، ومال، وأيديولوجيا، وشبكات مصالح، وقدرة على اختراق مؤسسات الدولة أو تطويقها، ومن هنا لا تبدو القضية أمنية فحسب، بل سياسية واقتصادية وسيادية في آن واحد؛ لأنّ السلاح حين يقتن بالتحويل والغطاء الأيديولوجي والوظيفة الإقليمية، يتحوّل إلى مشروع حكم مواز، لا إلى قوة طارئة تنتهي بانتهاء مبرراتها.

لقد استفادت هذه التشكيلات من سنوات الفوضى، ومن انهيار الثقة بين المواطن والدولة، ومن العجز المزمن في بناء اقتصاد منتج يستوعب الشباب، فحين تتراجع الصناعة، وتُهْمَش الزراعة، ويضيق أفق العمل الحقيقي، يصبح حمل السلاح، لدى بعض الفئات، وظيفته بديلة تمنح الراتب والهوية والشعور بالقوة، هكذا لا يعود الانخراط في الميليشيا تعبيراً عن قناعة عقائدية فقط، بل عن حاجة اجتماعية أيضاً؛ حاجة صنعتها دولة ريعية ضعيفة، وعمقتها بيئة سياسية وجدت في التبعيّة المذهبية والشعارات الكبرى وسيلةً أسهل من بناء مؤسسات حديثة، وفرص إنتاج واستقرار. لكن الأخطر أنّ رعاة هذه الظاهرة، في العراق ولبنان واليمن، لم يتعاملوا معها

الحروب تكتب نهاية التعليم التقليدي

مخصص للتعليم الرقمي استعداداً لدخول عصر التعليم المتقدم وقد كانت مبادرة منا لإعادة بناء منظومة تعليمية كاملة تعتمد على الوصول الرقمي وتصمم لتخدم مهارات المستقبل بدل أن تعيد إنتاج أدوات الماضي.

وما تفرضه الحرب اليوم ليس فقط إعادة ترتيب للخرائط، بل إعادة تعريف للأولويات، والتعليم إذا بقي أسيراً لنموذج القديم سيتحول من أداة تقدم إلى عبء أما إذا أعيد تصميمه وفق منطق العصر الرقمي فإنه يمكن أن يصبح أحد أهم أدوات الصمود والتكيف.

أقول دوماً إن المسألة لم تعد نقاشاً بين تقليدي ورمقي، بل خيار بين نظام يتأكل مع كل أزمة وآخر قادر على الاستمرار والتطور أي أن التعليم التقليدي بكل وضوح لم يعد ينتمي إلى المستقبل، فالمستقبل يكتب بلغة مختل.

- الأمة برس

التعليمي بأكمله إذ أن تكلفة التشغيل والتنقل وحتى استمرارية العملية التعليمية تصبح موضع تساؤل، وهنا لا بد أن نكون سباقين في اختيار التعليم الرقمي ليس بصيغة البديل الجزئي في حال تردت الأوضاع، بل البديل الوحيد القادر على الاستمرار.

وهنا أؤكد كما كنت دوماً أن التحول الحقيقي لا يتعلق فقط بالانتقال من القاعات الدراسية إلى الشاشات، بل بإعادة تعريف ما يعنيه التعلم نفسه، إذ لم يعد الهدف هو تخزين المعلومات، بل القدرة على استخدامها وتطويرها وتحويلها إلى قيمة، وهنا أيضاً تبرز البرمجة ليس كتخصص، بل كلغة أساسية في هذا العصر، فالبرمجة اليوم تمثل ما كانت تمثله القراءة والكتابة في عصور سابقة أي أنها الأداة التي تفتح أبواب الاقتصاد الرقمي وتمنح الفرد قدرة على الإنتاج بغض النظر عن موقعه الجغرافي.

وفي هذا السياق تظهر مبادرات عملية تدرك عمق هذا التحول مثل ما قامت به مجموعة طلال أبوغزاله والتي عملت على تصنيع جهاز لوجي

مع كل أزمة عالمية يتضح جلياً أن النماذج التقليدية ومن بينها التعليم أصبحت أكثر هشاشة مما كنا نتصور، ومع ارتفاع أسعار الطاقة بسبب الحرب على إيران ربما ظن كثير من أن التأثير سيبقى محصوراً في الوقود النقل أو كلفة المعيشة لكن الحقيقة أعمق من ذلك بكثير، فهذه الصدمات لا تعيد فقط تشكيل الاقتصادات، بل تكتب نهاية فعلية لمرحلة كاملة من أنماط الحياة وفي مقدمتها التعليم التقليدي.

والحقيقة التي لم يعد بالإمكان تجاهلها هي أن التعليم التقليدي بصيغته القائمة على الحضور الوجاهي والنماذج التي عفا عليها الزمن والتلقين قد أفل وولى إذ لم يعد هذا النموذج قادراً على مواكبة عالم يتغير بسرعة غير مسبوقة ولا على الصمود أمام صدمات مثل ارتفاع تكاليف الطاقة أو تعطل سلاسل الإمداد.

فالمدارس والجامعات كما نعرفها أصبحت جزءاً من بنية مكلفة وبطيئة تتأكل فعاليتها مع كل أزمة، فحين ترتفع أسعار الوقود لا تتأثر فقط وسائل النقل وسلاسل الإمداد، بل يتأثر النظام



طلال أبوغزاله

Over 60 organizations call for suspension of EU-Israel association agreement

More than 60 humanitarian organizations and trade unions called on the EU to suspend its association agreement with Israel, as well as to ban trade with illegal settlements and suspend all arms transfers.

A joint letter issued by Amnesty International on urged the EU to "adopt the long-overdue measures proposed by (European Commission) President von der Leyen in September 2025, in particular the suspension of the EU-Israel Association Agreement." According to Anadolu.

It also called for additional steps to comply with international law, including banning trade with illegal Israeli settlements and suspending all transfers and transit of arms to Israel.

The joint letter stressed that the EU had already found Israel in breach of Article 2 of the EU-Israel Association Agreement, citing violations of human rights and democratic principles, and said ongoing actions in Palestine and Lebanon have deepened the breach and caused widespread suffering.

It further pointed to Israel's death penalty law for Palestinians, describing it as "an egregious violation of the rights to life and fair trial of Palestinians," while underlining that it adds to the "growing body of discriminatory legislation and policies implemented by Israeli authorities against Palestinians."

The letter also highlighted worsening conditions in the occupied territories, including increased settlement activity, displacement and violence in the West Bank by occupiers, as well as mass detentions and reported abuses of Palestinians.

It warned of a continuing humanitarian crisis in Gaza and growing risks of spill-over into Lebanon, raising concerns over broader regional instability and violations of international law.

"These developments come on the heels of decades of toothless EU statements of concern and calls for a 'two-state solution' that have been largely ignored by Israeli authorities, to no consequences," it further said.

Welcoming commitments by Spain, Ireland, Slovenia, Belgium and the Netherlands to ban imports of goods from illegal Israeli settlements, the organizations urged the bloc to do the same "in line with its longstanding, unanimous condemnation of Israeli settlement policies as illegal and an 'obstacle to a two-state solution' that the EU claims to pursue."

The letter stressed that "no qualified majority" has yet been reached in the Council of the EU to suspend the trade provisions of the EU-Israel Association Agreement, despite repeated calls from member states, Members of the European Parliament, civil society and the European public.

"This failure to act risks rendering the Association Agreement's human rights clause meaningless in practice, further tarnishes the EU's credibility and emboldens the sense of impunity fueling Israel's growing abuses," it said.

The letter further reiterated the need for the EU and member states to immediately suspend all transfers and transit of arms, munitions, equipment, technology, parts and dual-use goods to Israel. It also called for a coordinated action at the institutional level to prevent such transits.

"This obligation is not discretionary but arises under both EU and international law," it added.

"The patterns documented in this letter are the predictable consequence of decades of impunity: a failure by the international community to hold Israeli authorities accountable, and a willingness to allow political considerations to override legal obligations," the letter underscored.

It reaffirmed that measures demanded by the signatory organizations are not just political choices but also legal obligations.

"What remains absent is the political will to act," the letter also said and added: "The people of Palestine and Lebanon deserve action and accountability, not concerns and condolences. The time to act is long overdue."



«غياب الدستور» يعمّق أزمة السلطة في ليبيا قبيل «مرحلة انتقالية مرتقبة»

للانهيار... وقال نوح لـ«الشرق الأوسط» إن السلطات التي تُنشأ عبر تفاهات سياسية، دون سند دستوري «تظل مؤقتة وهشة من حيث الشرعية»، وتبقى حسب توقعاته «عرضة للطمع والرفض، نظراً لارتباطها بتوازنات متغيرة، لا بقواعد مستقرة». ويرى أن هذا النهج «يفتح الباب أمام مزيد من التضارب والارتباك». وأشار إلى أن تكرار المراحل الانتقالية يعيد إنتاج الأزمات بدلاً من حلها، ومحفزاً من أن إهمال طرح مشروع الدستور للاستفتاء «يدفع ليبيا إلى دورة انتقالية مغلقة».

وتُحکم ليبيا بإعلان دستوري انتقالي منذ انهيار نظام الرئيس الراحل معمر القذافي عام 2011، فيما أنجزت مسودة الدستور في يوليو (تموز) 2017، لكنها لم تُطرح للاستفتاء حتى الآن، رغم اعتبارها لدى أعضاء الهيئة التي أنجزتها خطوة أساسية نحو إرساء نظام دستوري دائم.

تجاوز الاستفتاء

يعتقد عضو الهيئة التأسيسية، الهادي بوحمره، أن ليبيا «انزلت إلى مناهة ترتيبات انتقالية متكررة صممت في سياق تدخلات دولية، وتقاطعات نفوذ داخلية»، عداً أن تجاوز الاستفتاء على مشروع الدستور «مثل التفافاً على حق الليبيين في تقرير مصيرهم».

وأضاف بوحمره أن «غياب قاعدة دستورية دائمة يجعل أي خلاف سياسي مرشحاً للتحوّل سريعاً إلى نزاع دستوري أو شرعي». وحذر من أن أي ترتيبات انتقالية جديدة قد تكون «ضعيفة الاستدامة، وقد تعفّف الانقسام».

وبينّه بوحمره إلى أن «كثيراً من التجارب المقارنة تُظهر أن تكرار المراحل الانتقالية في غياب دستور دائم يقود إلى دوران سياسي مستمر، ويسهم في تآكل القواسم المشتركة بين الأطراف، بدلاً من تحقيق انتقال فعلي نحو الاستقرار، وترسيخ مؤسسات الدولة».

شهدت ليبيا منذ عام 2011 سلسلة متعاقبة من المراحل الانتقالية، بدأت بـ«المجلس الوطني الانتقالي» عقب سقوط نظام القذافي، ثم حكومة «الوفاق» برئاسة فائز السراج، وفق اتفاق الصخيرات عام 2015، وصولاً إلى السلطة التنفيذية الحالية، المنتهية عن حوار جنيف 2021، وسط صراعات وحروب أهلية وأزمات اقتصادية.

ومع ذلك فإن الاستفتاء على مسودة الدستور، واعتماده «كفيل بإنهاء هذه الأجسام، وفتح الطريق أمام استقرار مؤسسي دائم»، وفق أعضاء الهيئة، ومن بينهم صلاح أبو خزام، الذي حذر في حديثه لـ«الشرق الأوسط» من أن «إبقاء المشروع في الأدرج يخدم بقاء الأجسام السياسية الحالية»، موضحاً أن غياب الاستفتاء «يكسّر حالة الانقسام».

وتعيش البلاد حتى اللحظة انقساماً سياسياً بين حكومتين، إحداهما في غرب البلاد برئاسة الدببية، وأخرى تسيطر على الشرق وأجزاء من الجنوب برئاسة أسامة حماد، وهي مكلفة من البرلمان، ومدعومة من «الجيش الوطني» بقيادة المشير خليفة حفتر.

في ظل استمرار الانقسام السياسي في ليبيا، يبرز مجدداً ملف الدستور بوصفه إحدى أبرز نقاط الخلاف بين أفرقاء الأزمة، وسط مطالب بطرحه للاستفتاء الشعبي، وتحذيرات من إطالة المرحلة الانتقالية، وفي ظل خلافات طرأت مجدداً داخل السلطة التنفيذية في طرابلس حول حقيبة «الخارجية»، وتداول مقترحات لتشكيل «سلطة انتقالية جديدة مرتقبة».

يرى أعضاء في «الهيئة التأسيسية لصياغة الدستور»، تحدّثوا لـ«الشرق الأوسط»، أن غياب قاعدة دستورية دائمة حول المشهد السياسي إلى ساحة مفتوحة للتجاوزات، في وقت تُطرح فيه مبادرات سياسية بديلة، من بينها مقترح أميركي لإعادة تشكيل السلطة التنفيذية.

ترتيبات هشة

ظهرت هشاشة الترتيبات القائمة المتعلقة بالصلاحيات الدستورية في الأزمة الأخيرة بين رئيس المجلس الرئاسي محمد المنفي، ورئيس حكومة «الوحدة الوطنية» المؤقتة عبد الحميد الدببية، على خلفية مطالبة المنفي بإيقاف وزير الخارجية المكلف طاهر الباعور عن العمل، في خطوة تعكس تصاعد الخلافات في ظل غياب مرجعية دستورية حاكمة.

وعدّ عضو الهيئة التأسيسية، نوح عبد السيد، أن غياب الدستور الدائم يجعل الإجراءات السياسية والقانونية «خارج إطار الشرعية»، قائلاً لـ«الشرق الأوسط»: «إن المنفي لا يملك صلاحيات منفردة، فالصفة تكون للمجلس الرئاسي مجتمعاً... ونحن أمام دولة بلا حدود قانونية ودستورية... وما يحدث ليس تضارباً بقدر ما هو نتيجة طبيعية لغياب الدستور».

وتنص المادة الثانية من الباب الخاص بالسلطة التنفيذية في «خريطة طريق» ملتقى الحوار السياسي في جنيف 2021 على اختصاصات المجلس الرئاسي مجتمعاً، ومن بينها أن يُسمّي رئيس الحكومة ووزير الدفاع والخارجية، مع وجوب التشاور مع المجلس الرئاسي.

وقد فتح هذا الخلاف حول حقيبة «الخارجية» باب النقاش مجدداً بشأن الوضع الدستوري لمستقبل المرحلة الانتقالية، في ظل ما يُتداول عن مبادرات لإعادة تشكيل السلطة، بينها مقترح منسوب إلى مسعد بولس، مستشار الرئيس الأميركي دونالد ترامب، يقضي بإسناد رئاسة «المجلس الرئاسي» إلى صدام حفتر، نائب القائد العام لـ«الجيش الوطني»، مع الإبقاء على عبد الحميد الدببية رئيساً للحكومة.

وذهب عضو مجلس النواب، جاب الله الشيباني، إلى اعتبار أن السكوت عن الاستفتاء على الدستور، وعدم إجراء الانتخابات الرئاسية والبرلمانية، والترويج لمقترح بولس، هو استمرار لتغييب الشعب وفرض إرادة الأمر الواقع، بحسب منشور عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك».

ووفق هذا التقدير، يحذر رئيس «الهيئة التأسيسية لصياغة الدستور»، مراجع نوح، من أي ترتيبات لسلطة انتقالية جديدة في ظل غياب قاعدة دستورية، عداً أن «أي مسار يقوم على التفاوض السياسي وحده سيبقي البلاد رهينة حلول مؤقتة قابلة

جدل الهجرة يتفجر في بريطانيا.. وزيرة الداخلية تواجه محتجين بكلمات نارية

شهدت فعالية سياسية في العاصمة البريطانية لندن، مؤخراً، جدلاً لافتاً بعدما ردت وزيرة الداخلية البريطانية شابانا محمود بعبارة حادة على محتجين خلال مشاركتها في جلسة حوارية، في ظل تصاعد الانتقادات الموجهة لسياسات الحكومة في ملفي الهجرة واللجوء.

وذكر تقرير لصحيفة «الغارديان»، أنه وخلال لقاء مباشر ضمن برنامج حوار يقدّمه الكوميدي البريطاني مات فورد في مسرح «داتشس» وسط لندن، قاطع أحد الحضور الوزيرة قائلاً إنه يريد «شكرها شخصياً لأنها تتبنى سياسات تفوق حزب ريفورم يو كي (Reform UK) في التشدد»، في إشارة إلى مواقف الزعيم اليميني نايجل فاراج. كما ردد متظاهرون آخرون عبارة «اللاجئون مرحب بهم» أثناء إخراج الرجل من القاعة من قبل الأمن.

وردت محمود على الانتقادات قائلة إنها «لن تُحسّر في زاوية»، متهمه المحتجين بمحاولة «نزع الشرعية» عن ما وصفته بـ«المخاوف المشروعة» لدى شرائح واسعة من المجتمع البريطاني بشأن مستويات الهجرة المرتفعة.

وأضافت أن ما يُطرح من اتهامات لها بالسعي إلى استقطاب ناخبي حزب ريفورم «ليس سوى محاولة لإسكات وجهة نظر سياسية معينة»، معتبرة أن ذلك «يمس أيضاً آراء ملايين المواطنين، بمن فيهم أقليات عرقية في البلاد».

وفي لحظة تصعيد لافتة، خاطبت محمود أحد المحتجين بعبارة نابية قائلة: «يمكنه أن يذهب إلى الجحيم»، مؤكدة في الوقت ذاته أنها «تنتمي إلى هذا البلد ولن تسمح لأحد بوضعه في قالب لا يعترف بذلك».

كما أشارت إلى وجود «شيء من العنصرية» في بعض الانتقادات الموجهة إليها، معتبرة أن بعض الخطابات تعكس موقفاً مفاده: «كيف لامرأة سمراء أن تقول ما يعتقد البعض أن عليها ألا تقوله؟».

وتأتي هذه التطورات في وقت تواجه فيه وزيرة الداخلية ضغوطاً متزايدة داخل حزب العمال البريطاني، وسط خلافات حول سياسات الهجرة واللجوء، حيث تتبنى خطة مثيرة للجدل تقضي بإعادة النظر في وضع الحماية الدائمة للاجئين، واستبدالها بنظام مراجعة كل 30 شهراً، مع اشتراط العودة إلى بلدانهم عند اعتبارها آمنة.

كما تتضمن الخطة تشديداً إضافياً على لمّ الشمل العائلي وربط الإقامة الدائمة بمدة تصل إلى 20 عاماً، إلى جانب مضاعفة فترة الحصول على الإقامة الدائمة للعمال الأجانب من خمس إلى عشر سنوات.

وتواجه الحكومة انتقادات من مراكز بحثية، بينها معهد IPPR، الذي شكك في التقديرات الحكومية بشأن توفير 10 مليارات جنيه إسترليني نتيجة هذه الإصلاحات، مشيراً إلى أن بيانات لجنة الهجرة الاستشارية الحكومية تُظهر أن المهاجرين يسهمون بشكل إيجابي في الاقتصاد قبل تقاعدهم وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية عليهم لاحقاً.

ويعكس هذا الجدل المتصاعد حجم الانقسام السياسي في بريطانيا حول ملف الهجرة، في ظل صعود الخطاب اليميني وتشدد الحكومة في مقاربة هذا الملف الحساس.

وتجدر الإشارة إلى أن شابانا محمود سياسية بريطانية من حزب العمال، وُلدت في مدينة برمنغهام عام 1980، وتنحدر من أصول باكستانية. نشأت في المملكة المتحدة، ودرست القانون قبل أن تدخل الحياة السياسية، لتصبح لاحقاً من أبرز الوجوه البرلمانية في حزبها، ثم تتدرج إلى مناصب حكومية رفيعة من بينها منصب وزيرة الداخلية.



قضية فساد خطيرة تعصف بمنظومة أمن الاحتلال الإسرائيلي.. غسيل أموال وسرقات ورشاوى

المتعلقة بالأمن التي تم الكشف عنها خلال الحرب الجارية، رغم أن معظم التفاصيل لا تزال سرية بموجب أمر صادر عن المحكمة.

وقدم مكتب المدعي العام لائحة اتهام إلى المحكمة المركزية، تتضمن

تهم الرشوة والسرقة من قبل موظف عام وغسيل الأموال

وعرقلة سير العدالة والمخالفات الضريبية،

إلى جانب تهم أخرى. ووفق لائحة الاتهام،

فإن المشتبه بهم الذين خدموا في وحدات

حساسة استغلوا مناصبهم خلال العام

الماضي للحصول بشكل غير قانوني على أموال

وممتلكات تقدر بعشرات الملايين من الشواكل، حيث جرى غسل هذه

الأموال باستخدام العملات المشفرة. وأضافت الصحيفة أن السلطات صادرت

محافظ ونقوداً بالعملات المشفرة بإجمالي يزيد على 50 مليون شيكل، أي نحو 13 مليون دولار،

موضحة أن ثلاثة من المتهمين حاولوا تدمير بعض الأدلة بهدف عرقلة التحقيق.

كشفت صحيفة «يديعوت أحرانوت» الإسرائيلية عن قضية فساد جديدة تضرب منظومة الأمن التابعة للاحتلال الإسرائيلي، عقب اعتقال عدد من ضباط الجيش والشرطة.

وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن تحقيقاً مشتركاً بين جهاز «الشاباك» والشرطة

وجيش الاحتلال الإسرائيلي أسفر عن

إلقاء القبض على سبعة ضباط في

الجيش والشرطة، يشنّبه بتورطهم في

سرقة عشرات الملايين من الشواكل (الدولار=3

شيكيل تقريباً) على مدى عدة أشهر، مع قيامهم

بغسل الأموال عبر العملات الرقمية. ووفقاً لـ«عربي21»،

وأشارت إلى أن السلطات صادرت أكثر من 13 مليون دولار من العملات الرقمية والنقد، لافتة

إلى أن الضباط السبعة ينتمون إلى وحدات سرية في الجيش والشرطة.

ونبّهت الصحيفة إلى أن السلطات وصفت القضية بأنها من أخطر القضايا الجنائية



باكستان تتسلم مليار دولار إضافية من السعودية ضمن حزمة الـ3 مليارات

أعلن مصرف باكستان المركزي، عن تسلمه مبلغ مليار دولار من وزارة المالية في السعودية، كدفعة ثانية ضمن حزمة الوديعة التي تم الاتفاق عليها مؤخراً بين البلدين والبالغ إجماليها 3 مليارات دولار.

وأوضح البنك المركزي الباكستاني، عبر حسابه الرسمي في منصة «إكس»، أن القيمة المالية لهذه الدفعة قُيّدت بتاريخ 20 أبريل (نيسان) 2026. وتأتي هذه الخطوة بعد أيام قليلة من تسلم إسلام آباد الدفعة الأولى البالغة ملياري دولار، والتي دخلت حسابات المصرف بتاريخ 15 أبريل. وفقاً لـ«الشرق الأوسط».

وبوصول هذا المليار، تكون المملكة قد أتمت تحويل كامل مبلغ الدعم الإضافي المتفق عليه (3 مليارات دولار) في وقت قياسي، مما يوفر سيولة فورية تعزز من مرونة السياسة النقدية الباكستانية.



سياق الدعم السعودي المتواصل يأتي هذا التدفق النقدي ليتوج أسبوعاً من التحركات المالية السعودية الضخمة لدعم استقرار الاقتصاد الباكستاني ومواجهة تحديات ميزان المدفوعات.

فبالإضافة إلى حزمة الـ3 مليارات دولار الجديدة، شهد الأسبوع

الماضي تطوراً جوهرياً تمثل في تجديد المملكة لوديعة سابقة بقيمة 5 مليارات دولار كانت موجودة لدى البنك المركزي الباكستاني.

ويرى محللون أن هذا المزيج من تجديد الودائع القائمة وضخ مبالغ جديدة يرفع إجمالي الودائع السعودية في البنك المركزي الباكستاني إلى مستويات تعزز بشكل مباشر احتياطيات النقد الأجنبي، وتمنح إسلام آباد أرضية صلبة في مفاوضاتها الجارية مع المؤسسات المالية الدولية.

أثر الودائع على الاقتصاد الباكستاني يُعد هذا الدعم السعودي ركيزة أساسية في استراتيجية الحكومة الباكستانية لاستعادة توازن الاقتصاد الكلي؛ حيث تساهم هذه المبالغ في: استقرار العملة المحلية (الروبية) أمام الدولار الأمريكي.

تحسين الملاءة المالية للدولة وتعزيز قدرتها على الوفاء بالالتزامات الدولية.

بناء حاجز وقائي ضد الصدمات الخارجية وتكاليف الطاقة المرتفعة.

وتؤكد هذه التحركات المالية عمق الشراكة الاستراتيجية بين الرياض وإسلام آباد، وحرص المملكة على استقرار الاقتصاد الباكستاني كجزء من دورها الريادي في دعم الاستقرار المالي الإقليمي والدولي.



الحرب في الشرق الأوسط تزيد التضخم في الولايات المتحدة

الوقود الأمريكية بسرعة، وبلغ متوسط سعر غالون البنزين العادي (3,78 لتر) 4,15 دولاراً في الولايات المتحدة حالياً، مقارنة بحوالي 3 دولارات قبل بدء الحرب مباشرة.

وتؤكد الإدارة الأمريكية التي وعدت خلال الحملة الانتخابية بتحسين القدرة الشرائية، أن الاضطرابات الاقتصادية في البلاد ستكون مؤقتة.

وفي اجتماع مجلس الاحتياطي الفدرالي (المركزي الأمريكي) الأخير في منتصف آذار/مارس، أوضح رئيس الهيئة جيمس باول أن الحرب قد تؤدي إلى تأخير انخفاض نسبة التضخم في الولايات المتحدة.

مسجلاً +2,6% مقارنة بالشهر السابق (+2,5%). وكانت الأسواق تتوقع هذه الأرقام، بحسب تقديرات محللين نشرتها ماركيت ووتش.

اندلعت الحرب في الشرق الأوسط في 28 شباط/فبراير إثر شن إسرائيل والولايات المتحدة ضربات على إيران، وردت طهران بشن ضربات طالقت خصوصاً إسرائيل ودول الخليج وبإغلاق مضيق هرمز الذي يمر عبره نحو 20% من إنتاج النفط والغاز في العالم.

ولم تبق الولايات المتحدة بمنأى من ارتفاع الأسعار رغم كونها أكبر منتج للنفط في العالم.

وارتفعت أسعار البنزين في محطات

ازداد التضخم الشهر الماضي في الولايات المتحدة، مسجلاً ارتفاعاً بنسبة 3,3 بالمئة على أساس سنوي، نتيجة لارتفاع أسعار الوقود جراء الحرب في الشرق الأوسط، وذلك بحسب بيانات رسمية.

وفي مقارنة، كان مؤشر أسعار الاستهلاك ارتفع بنسبة 2,4% على أساس سنوي في شباط/فبراير. وفقاً لـ«أ ف ب».

وبين شباط/فبراير وأذار/مارس، قفزت أسعار الوقود بنسبة 21,2%. وأشار مكتب إحصاءات العمل الأمريكي «بي ال اس» إلى أن هذه الزيادة الشهرية الكبيرة غير مسبوقه منذ إنشاء مؤشر أسعار الوقود عام 1967.

وحتى مع عدم احتساب ارتفاع أسعار الطاقة والغذاء، تزايد التضخم

UK economy nears recession, 250,000 jobs at risk by 2027

The UK economy is nearing a recession, with up to 250,000 jobs at risk by mid-2027, according to analysis cited by The Guardian.

Forecasts from EY Item Club indicate that the economy is expected to flatline in the second and third quarters of this year, raising the risk of a technical recession, defined as two consecutive quarters of contraction. according to Anadolu.

The group projected that economic growth would slow from 1.4% in 2025 to 0.7% this year, while unemployment is forecast to rise to 5.8% by mid-2027, up from the current 5.2%.

"Spiraling energy costs and disruption to supply chains will push the UK to the brink of a technical recession in the middle of this year," said Matt Swannell, chief economic adviser at EY Item Club.

"Consumers' spending power will be squeezed, while more expensive financing arrangements and a less certain global economic backdrop will pour cold water on companies' investment plans," he noted.

A separate report by Deloitte found that fi-

nance chiefs at major UK companies are already cutting spending, a move that is likely to weigh on economic activity and hiring. Confidence among chief financial officers dropped to a net minus 57% in late March, down from minus 13% in the previous quarter, marking the lowest level since the start of the COVID-19 pandemic.

"Finance leaders are coping with high levels of external uncertainty, and their focus is on managing risks from geopolitics, rising energy prices, and higher financing costs," said Ian Stewart, chief economist at Deloitte UK.

Executives identified energy costs, inflation, interest rates, and cyberattacks among the main risks facing businesses over the next three years.

The reports also showed a shift toward defensive financial strategies, with firms prioritizing cost control and cash preservation, while expectations for investment and hiring have weakened.

"Rarely in the last 16 years have UK CFOs been more focused on cost control than today," Stewart said, adding that companies are strengthening balance sheets in response to external pressures.



SPINE REHAB

Specializing In Auto & Work Injuries
Dr. Khalid Almasmari / Dr. Riyadh Almasmari
Call today for an appointment
313-582-2225

د. خالد المسمري

د. رياض المسمري

FREE CHIROPRACTIC CONSULTATION

مركز العمود الفقري

13323 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126
spinerehab@outlook.com

Did You Know...
WHY RISK SURGERY?
Most Auto Accident Injuries Don't Require Surgery For Pain Or Best Results After A Collision
Many People With Disc Herniation Find Relief With Conservative Care

ARE YOU SUFFERING FROM

الظهر خالط المصمت
الظهر يؤلم المصمت
مخاضون في علاج الآلام الناتجة عن حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari / Dr. Riyadh Almasmari

الظهر خالط المصمت
الظهر يؤلم المصمت
مخاضون في علاج الآلام الناتجة عن حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari / Dr. Riyadh Almasmari

we can help

Family Health Center & Rehab
313-874-3130
9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212

- الظهر
- الساقين
- الام الرقبية
- الصواع المزمن
- إصابات العمل
- حوادث السير
- الام الديسك

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



صندوق النقد: الدين العالمي يقترب من مستويات ما بعد الحرب العالمية الثانية

حذر صندوق النقد الدولي، من ارتفاع الدين الحكومي العالمي بنسبة 100 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي بحلول عام 2029، ليلبغ مستوى لم يُسجل إلا في أعقاب الحرب العالمية الثانية عام 1945. جاء ذلك خلال تصريحات مسؤول إدارة المالية العامة في الصندوق رودريجو فالديز في مؤتمر صحفي بواشنطن على هامش اجتماعات الربيع لصندوق النقد والبنك الدولي، حيث أوضح أن حجم الدين العام العالمي وصل إلى نحو 94 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي في عام 2025. وفقاً لـ «الأناضول».

وأضاف: وإذا استمر الدين الحكومي على المسارات الحالية، فسيبلغ 100 بالمئة بحلول عام 2029، وهو مستوى لم يُسجل من قبل إلا في أعقاب الحرب العالمية الثانية (1939-1945).

وسيغني ذلك أن مجموع الديون التي تدين بها حكومات العالم ستساوي تماماً قيمة كل ما ينتجه العالم من سلع وخدمات خلال سنة واحدة، ما يطلق مخاوف بشأن قدرة الدول على سداد ديونها دون إبطاء نموها الاقتصادي.

وفي 28 فبراير/ شباط الماضي، بدأت الولايات المتحدة وإسرائيل حرباً على إيران، ردت عليها الأخيرة بهجمات في المنطقة وتقييد الملاحة بمضيق هرمز، ما خلف تداعيات اقتصادية إقليمية وعالمية.

وتابع فالديز أن الحرب على إيران تشكل «مصدراً جديداً للضغوط المالية على مشهد عالمي يعاني من الإجهاد».

وأردف أن هذا الصراع «يؤثر تأثيراً ملموساً على الصعيد العالمي، إذ يعطل إمدادات الطاقة، ويؤدي إلى تشديد الأوضاع المالية».

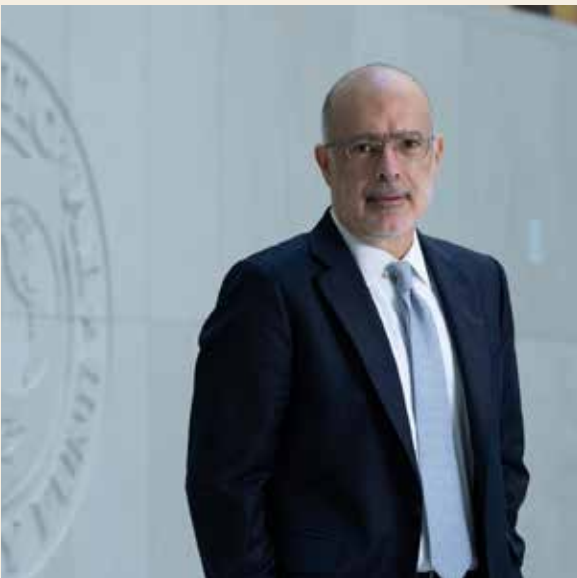
واستطرد: كما يدفع الحكومات إلى الاختيار بين حماية سكانها من ارتفاع الأسعار وبين الحفاظ على الحيز المالي، في إشارة إلى التوازنات المالية من خلال القدرة على التمويل دون المس بالانقراض المالي.

ومضى قائلاً إن «الحرب في إيران تساهم في تحقيق المالية السلبية وارتفاع أسعار السلع الأولية، وزيادة أسعار الفائدة العالمية وقيمة الدولار، وطفرة أسعار الطاقة، مما يفضي إلى تفاقم الضغوط الاقتصادية الكلية في اقتصادات الأسواق الصاعدة والنامية».

ودعا إلى التخلص تدريجياً من الدعم الحكومي لأسعار الوقود الذي «يستنزف المالية العامة»، وأن «توسع الدول أوعيتها الضريبية، باعتبارها عناصر أساسية في خطط مالية عامة متوسطة».

وأكمل أنه «رغم أن الاقتصاد العالمي أظهر قدرة على الصمود، إلا أن وضع المالية العامة ازداد سوءاً».

وتشهد الأسواق العالمية تقلبات كبيرة بسبب الحرب الإسرائيلية الأمريكية على إيران، ما ساهم في ارتفاع أسعار النفط ومستويات التضخم.



الصادرات السعودية غير النفطية تقفز 15% إلى 624 مليار ريال في 2025

والأجهزة الكهربائية وأجزائها من 4.3 مليارات ريال إلى 7.5 مليارات ريال خلال الفترة ذاتها، وارتفعت صادرات الأسمدة من 6.9 ملايين طن إلى 10.8 ملايين طن.

وواصلت صادرات الخدمات أداءها الإيجابي، حيث بلغت 260 مليار ريال في 2025م مقارنة بـ 235 مليار ريال في 2024م، بنمو سنوي قدره 11%، لتسجل أعلى قيمة سنوية لها. ويأتي هذا النمو امتداداً لمسار تصاعدي بدأ من 48 مليار ريال في 2021م، وصولاً إلى 235 مليار ريال في 2024م.

وجاء هذا الأداء مدعوماً بنمو جميع القطاعات الفرعية، حيث شكّل قطاعا السفر والنقل معاً 77% من إجمالي صادرات الخدمات في 2025م، مع تسجيل نمو بنسبة 4% و30% على التوالي.

وسجل قطاع إعادة التصدير نمواً

متسارعاً، حيث بلغت قيمته 139 مليار ريال في 2025م مقارنة بـ 91 مليار ريال في 2024م، محققاً نمواً سنوياً قدره 53%، ومتجاوزاً لأول مرة حاجز 100 مليار ريال. ويأتي هذا الأداء امتداداً لمسار تصاعدي منذ عام 2021م، حيث بلغت قيمة إعادة التصدير آنذاك 46 مليار ريال.

وقد جاء هذا النمو مدعوماً بارتفاع إعادة تصدير الآلات والأجهزة ومعدات النقل، حيث ارتفعت قيمة إعادة تصدير الآلات والأجهزة من 11 مليار ريال في 2021م إلى 74 مليار ريال في 2025م، فيما ارتفعت قيمة إعادة تصدير معدات النقل وأجزائها من 24 مليار ريال إلى 43 مليار ريال خلال الفترة نفسها.

ويؤكد هذا الأداء المتكامل عبر القطاعات الثلاثة الرئيسية قدرة الاقتصاد السعودي على تحقيق نمو متوازن ومستدام، مدفوعاً بتطور البنية التحتية، وتوسع الشراكات التجارية، وتعزيز تنافسية المنتجات والخدمات الوطنية في الأسواق العالمية.

استمرت الصادرات السعودية غير النفطية بتحقيق أرقام قياسية وسجلت في عام 2025م أداءً تاريخياً بلغ 624 مليار ريال مقارنة بـ 543 مليار ريال في 2024م، محققة نمواً سنوياً قدره 15%، وارتفعت مساهمتها في إجمالي صادرات المملكة إلى 44% مقابل 39% في العام السابق، وهو أعلى مستوى تاريخي، فيما جاءت المملكة أعلى دول مجموعة العشرين من حيث نسبة النمو وفق أحدث البيانات العالمية.

ويأتي هذا الأداء امتداداً لمسار تصاعدي خلال الأعوام السابقة، إذ ارتفعت قيمة الصادرات غير النفطية من 325 مليار ريال في 2021م إلى 468 مليار ريال في 2022م، ثم 477 مليار ريال في 2023م، و543 مليار ريال في 2024م، وصولاً إلى 624 مليار ريال في 2025م، وارتفعت نسبة مساهمتها من 30% إلى 44% خلال الفترة ذاتها، بما يعكس تسارع وتيرة تنويع الاقتصاد الوطني. وفقاً لوكالة «واس».

وفي إطار هذا النمو، توزع الأداء عبر ثلاثة قطاعات رئيسية شكّلت محركات هذا الارتفاع، حيث بلغت صادرات السلع غير النفطية 225 مليار ريال في 2025م مقارنة بـ 217 مليار ريال في 2024م، بنمو سنوي قدره 4%، مدعومة بشكل رئيسي بصادرات السلع غير البترولية التي سجلت مستوى قياسياً بلغ 78 مليار ريال مقابل 70 مليار ريال في 2024م، بنمو بلغ 12%، لترتفع حصتها من إجمالي صادرات السلع غير النفطية من 32% في 2024م إلى 35% في 2025م.

ورفعت قيمة صادرات السلع غير البترولية خلال الفترة من 2021م حتى 2025م ارتفاعاً ملحوظاً من 58 مليار ريال إلى 78 مليار ريال، فيما زادت حصتها من إجمالي السلع غير النفطية من 25% إلى 35% خلال الفترة ذاتها.

وعلى صعيد القطاعات، ارتفعت صادرات السلع الغذائية والزراعية من 15 مليار ريال في 2021م إلى 24 مليار ريال في 2025م، فيما قفزت صادرات الآلات والمعدات الميكانيكية





The RSS Program at ICD

Building Economic Mobility and Social Integration.

At its core, the Refugee Social Services (RSS) program at ICD is an economic engine masquerading as a social service initiative. We operate under a simple, powerful premise: the successful integration of our refugee population isn't just a moral imperative—it's a strategic advantage for the Detroit region.

Through a grant from the Office of Global Michigan (OGM), we've moved beyond traditional "aid" and toward a model of human capital investment. We focus on three critical pillars:

1 The Foundation: ESL and Communication

Language is the primary barrier to entry for the Michigan labor market. Our ESL (English as a Second Language) classes are not just about grammar; they are built around workplace readiness. By prioritizing language proficiency, we ensure that our clients don't just find a job, but find a career path where they can advocate for themselves and grow.

2 Specialized Workforce Pipelines

We are directly addressing the "talent gap" in Michigan's workforce through two high-demand tracks: The Skilled Trades: Our pre-apprenticeship programs in electrical, plumbing, and carpentry provide refugees with the technical founda-



tion to enter a booming construction sector. We aren't just teaching skills; we are feeding a hungry industrial pipeline.

Early Childhood Education: Our CDA (Child Development Associate) cohorts empower participants—primarily women—to secure professional certifications, addressing the chronic shortage of qualified childcare providers in our community.

3 High-Touch Case Management

Success requires more than a classroom. Our team provides end-to-end case management, including referrals and "warm handoffs" to workforce development partners. We manage the logistics—from benefits navigation to interview prep—allowing our clients to focus on their training and long-term

self-sufficiency.

The Macro Impact: Socio-Economic Returns

When we transition a refugee family from public assistance to a household with a skilled tradesperson or a certified educator, the ripple effect is immense:

Economic Impact: Our graduates become tax-paying contributors who fill critical labor shortages, keeping Michigan businesses competitive.

Social Cohesion: By fostering integration and self-reliance, we reduce the strain on local social safety nets and build a more inclusive, resilient community where every resident has a stake in our city's future.

The Success Story: We recently saw a client who arrived with significant language barriers and no clear career path. After completing our ESL classes and the Electrical Pre-Apprenticeship, they secured a position with a local contractor. Within six months, they went from being a recipient of services to a provider for their family and a contributor to Detroit's physical infrastructure.

Our Commitment: The RSS program is about more than "helping people." It's about unlocking the latent potential within our refugee community and ensuring that the Islamic Center of Detroit remains a hub for growth, stability, and economic opportunity for all.

المركز الإسلامي لمدينة ديترويت Islamic Center of Detroit



Who We Are

The Islamic Center of Detroit (ICD) exists to serve the most vulnerable people within Metropolitan Detroit through the Muslim faith, Islamic principles, and a fundamental belief in assisting others. Officially opened to the public in January 2000, the ICD offers programming not only to its Muslim constituency, but also the underserved surrounding the Brooks, Fiskhorn, Warrendale, and Cody Rouge neighborhoods, and surrounding communities.

Services

-  Food Program
-  Child And Adult Care
-  Mental health services
-  Banquet Hall
-  youth programmes
-  Community services
-  Educational programs

من نحن

المركز الإسلامي في ديترويت (ICD) موجود لخدمة الأشخاص الأكثر ضعفا داخل متروبوليتان ديترويت من خلال العقيدة الإسلامية والمبادئ الإسلامية والإيمان الأساسي بمساعدة الآخرين. تم افتتاح ICD رسميا للجمهور في يناير 2000، ويقدم برامج ليس فقط لدائرته الإسلامية، ولكن أيضا للمحتاجين في مقاطعة وين والمجتمعات المحيطة.

خدماتنا

-  برنامج أغذية
-  رعاية الأطفال والكبار
-  خدمات الصحة النفسية
-  قاعة المناسبات
-  برامج شبابية
-  خدمات مجتمعية
-  برامج تعليمية



تقرير الأمم المتحدة بشأن نساء غزة يشكل وثيقة دولية مهمة

أشار التقرير الأممي إلى أن أكثر من 38 ألف امرأة وفتاة فقدن حياتهن في قطاع غزة منذ أكتوبر 2023 وحتى ديسمبر 2025

قالت وزيرة شؤون المرأة الفلسطينية منى الخليلي، أن التقرير الصادر عن هيئة الأمم المتحدة للمرأة بعنوان «تكلفة الحرب في غزة على النساء والفتيات» يشكل وثيقة دولية مهمة توثق حجم المعاناة التي تتعرض لها النساء والفتيات في قطاع غزة في ظل استمرار العدوان وتدهور الأوضاع الإنسانية.

وقالت الخليلي، في بيان نقلته وكالة الأنباء الفلسطينية «وفا»، إن التقرير يرصد التداعيات الكارثية للحرب على أوضاع النساء، ويسلط الضوء على الخسائر البشرية والتحديات غير المسبوقة التي يواجهنها.

وأضافت أن الأرقام والحقائق التي تضمنها التقرير، بما في ذلك أعداد الضحايا والإصابات والإعاقات طويلة الأمد، إلى جانب التحولات في بنية الأسر نتيجة فقدان الأزواج ومصادر الدخل، تؤكد الحاجة الملحة إلى تحرك دولي عاجل لحماية النساء والفتيات وتعزيز الاستجابة الإنسانية.

وأشار التقرير الأممي، إلى أن أكثر من 38 ألف امرأة وفتاة فقدن حياتهن في قطاع غزة منذ أكتوبر/تشرين الأول 2023 وحتى ديسمبر/كانون الأول 2025، بينهن 22 ألف امرأة و16 ألف فتاة، بمعدل يقارب 47 امرأة وفتاة يوميا.

كما بيّن أن نحو 11 ألف امرأة وفتاة تتعرض لإصابات قد تؤدي إلى إعاقات طويلة الأمد، فيما تعاني 40 بالمائة من النساء الحوامل من سوء التغذية، في ظل استمرار المخاطر التي تهدد حياتهن.

وأوضح التقرير، أن العدوان أدى إلى تغييرات عميقة في بنية الأسر، حيث أصبحت النساء يُعلن عشرات آلاف الأسر بعد فقدان أزواجهن، وسط غياب مصادر الدخل وصعوبة الوصول إلى الخدمات الأساسية، خاصة في ظل الأضرار الكبيرة التي لحقت بالبنية التحتية.

ودعت الخليلي، إلى الالتزام بوقف إطلاق النار، وضمان احترام القانون الدولي الإنساني، وتأمين وصول المساعدات الإنسانية دون عوائق، إلى جانب توفير الحماية للنساء والفتيات وتعزيز المساءلة عن الانتهاكات، ووضعهن في صلب جهود الاستجابة والتعافي.

وخلفت حرب الإبادة الإسرائيلية على قطاع غزة، 21 ألفا و193 أرملة فقدن أزواجهن، وفق معطيات نشرتها وزارة شؤون المرأة الفلسطينية في الثامن من آذار/ مارس الماضي، بمناسبة يوم المرأة العالمي.

وإجمالا خلفت الحرب أكثر من 72 ألف قتيل وما يزيد على 172 ألف جريح فلسطينيين، ودمارا واسعا طال 90 بالمائة من البنى التحتية.



تقرير: لبنان على حافة التوتّر.. انقسامات داخلية تتصاعد في ذكرى الحرب الأهلية

لا تشابه

من جهته، أوضح الكاتب والمحلل السياسي توفيق شومان للأناضول أن «المنافسات السياسية الحالية في لبنان ومناخات العام 1975، غير متشابهة، لجهة وجود قرار سياسي وأمني عند القوى السياسية المحلية للذهاب إلى حرب أهلية، أو لجهة الظروف التي أدت إلى اندلاع الحرب عام 1975». لكنه أشار إلى أن هذا «لا ينفى وجود حالة استقطاب سياسي لبناني حاد، لكنه مجرد من مناخات الحرب ولا يؤسس لها إطلاقاً».



تحرّكات بالشارع

وفي 5 أغسطس/ آب الماضي، أقرت الحكومة اللبنانية حصر السلاح بيد الدولة بما في ذلك ما يمتلكه «حزب الله»، قبل أن تعلن في سبتمبر/ أيلول المنصرم، ترحيبها بالخطوة التي وضعها الجيش لتنفيذ القرار والمكونة من 5 مراحل. وفي 8 يناير/ كانون الثاني الماضي، أعلن الجيش اللبناني أن خطته لحصر السلاح «حققت أهداف مرحلتها الأولى في جنوب نهر الليطاني، ودخلت مرحلة متقدمة»، محذرا من أن اعتداءات إسرائيل واحتلالها مواقع لبنانية «يؤثر سلباً» على استكمالها. ومطلع آذار/ مارس الماضي، أعلن رئيس الحكومة نواف سلام، حظر أنشطة «حزب الله» الأمنية والعسكرية، وحصر عمله في الإطار السياسي. وطلب مجلس الوزراء اللبناني من الجيش والأجهزة الأمنية، المباشرة فوراً بتعزيز بسط سيطرة الدولة في العاصمة بيروت، وحصر السلاح بيد القوى الشرعية.

قرارات استثنائية

وفي السياق، قال بولس إن «الحكومة اليوم تتخذ قرارات استثنائية، ومن الطبيعي أن ينقلب عليها حزب الله عندما تكون الظروف مواتية ومتوافرة له». وأضاف: «إذا أطيح بالحكومة الحالية أو تحوّلت

يعيش لبنان لحظة مفصلية يتقاطع فيها العدوان الإسرائيلي مع انقسام داخلي حاد حول التفاوض مع تل أبيب، بالتزامن مع ذكرى الحرب الأهلية (1975-1990)، ما يثير مخاوف من انزلاق البلاد إلى صدام داخلي جديد.

ورغم التحذيرات الأمنية، يرى محللون أن المشهد الحالي يحمل توترات خطيرة، لكنهم يستبعدون الانزلاق نحو حرب أهلية شاملة، كذلك التي استمرت لسنوات. وفقاً للأناضول.

وفي 13 نيسان/ أبريل 1975 اندلعت حرب أهلية في لبنان استمرت 15 عاماً، بينما قُدر عدد ضحاياها بـ150 ألف قتيل و300 ألف جريح ومعتوق و17 ألف مفقود، فضلاً عن هجرة أكثر من مليون شخص، وخسائر مادية فاقت 100 مليار دولار.

وتحل ذكرى الحرب الأهلية هذا العام بالتزامن مع عدوان إسرائيل على البد العربي، بينما أكدت الرئاسة اللبنانية، في بيان، الاتفاق مع إسرائيل على عقد أول اجتماع بين الجانبين في العاصمة الأمريكية واشنطن الثلاثاء، وهو ما أدانه «حزب الله».

وشهدت بيروت مظاهرات لأنصار الحزب وحركة «أمل»، للتعهد بالعدوان الإسرائيلي على البلاد، ورفضاً لإجراء مفاوضات مباشرة مع تل أبيب، ما رفع المخاوف من أن «يكرر التاريخ نفسه» وسط انقسام داخلي حاد.

وحذر الجيش اللبناني من أي تحرك قد يعرض الاستقرار والسلم الأهلي للخطر، مؤكداً أنه «سيدخل بحزم» لمنع أي مساس بالأمن الداخلي.

7 أيار جديد

واعتبر المحلل السياسي والصحفي طوني بولس، للأناضول، أن «وجود حزب الله مشروع حرب أهلية قائم، بعدما أرسى معادها مفادها أنه كلما تناول أحد مسألة سلاحه هدد بالحرب، ففي 7 مايو/ أيار 2008 احتل بيروت بعد اتخاذ الحكومة قرارات لم ترق له»، وفق قوله.

وفي 7 أيار 2008، انتشر مسلحون يتبعون «حزب الله» وحلفاؤه، في العاصمة بيروت ومناطق أخرى، وسيطروا على مراكز حزبية له، تيار المستقبل، بزعامة سعد الحريري.

لا أرضية لحرب أهلية ورأى بولس أن «حزب الله يحاول تعطيل دور مؤسسات الدولة بأي وسيلة، لكن لن تقع حرب أهلية، بل انقلاب على الدولة لتغيير سلوكها بما يخدم مصالحه، أي ترويض الدولة وجعلها كما يريد».

وأشار إلى أن «الوضع اليوم يختلف عن 1975 فلا يوجد صراع جماعات متقاتلة، إنما يتواجد حزب خارج عن القانون، وإذا أرادت الدولة تطبيق قراراتها فسيستخدم القوة، وهو ما يسميه حرباً أهلية»، وفق قوله.



Saudi Arabia 'urging US to drop Hormuz blockade': report

Saudi Arabia is urging the US to drop its blockade of the Strait of Hormuz, despite claims from Washington that its Gulf allies are supportive of the action, The Wall Street Journal reported on.

Citing unnamed Arab officials, the WSJ said that the kingdom is urging US President Donald Trump to "return to the negotiating table".

The officials said Saudi Arabia fears that the US naval blockade could trigger attacks on other key shipping routes, further disrupting energy markets.

Tehran's Yemeni ally, the Sanaa-based Houthi rebel group, controls a large area of Yemen's coastline on the Red Sea along the key Bab al-Mandab Strait. The Houthis

have previously shown a willingness to escalate, with rocket attacks on Israel and US military positions in

between Israel, the US, and Iran, the Houthis have only targeted what they say are Israeli-linked ships.



the region, as well as attacks on US and Israeli-linked shipping in the Red Sea. In the current round of fighting

Saudi Arabia reportedly warned Washington that the Houthis could close Bab al-Mandab, which has be-

come a key shipping route for the kingdom since the US-Israeli war on Iran disrupted traffic in the Strait of Hormuz.

Using its East-West oil pipeline, the kingdom has shifted to exporting oil via the Red Sea, but this alternative route has also faced difficulties. On Monday, Saudi Arabia announced that the pipeline had returned to full pumping capacity of 7 million barrels per day, after damage from suspected Iranian projectiles was repaired. For its part, Iran has indicated a willingness to escalate in the Red Sea, with the semi-official Tasnim news agency also highlighting that its own Red Sea blockade could come into play.

Separately on , Iran's military warned that shipping could be further disrupted, saying in a statement: "If the

تقارير: الحرس الثوري غاضب من عراقجي بسبب هرمز

أفادت تقارير إعلامية عن غضب في صفوف قيادات الحرس الثوري الإيراني من إعلان وزير الخارجية عباس عراقجي فتح مضيق هرمز من دون تنسيق.

وكشفت صحيفة «وول ستريت جورنال» أن إعلان الوزير عراقجي فتح مضيق هرمز أمام السفن التجارية أثار استياء داخل المؤسسة العسكرية، ولا سيما في صفوف الحرس الثوري، لأنه صدر من دون تنسيق مسبق مع القيادات الأمنية المسؤولة ميدانياً عن المضيق.

ونقلت الصحيفة عن مستشار في الحرس أن العسكريين رأوا في خطوة عراقجي محاولة لإرسال «إشارة انفتاح على التسوية» مع واشنطن أكثر من كونها تغييراً عملياً في قواعد المرور بالممر المائي الحيوي.

وبحسب المصادر نفسها، تواجه القيادة الإيرانية صعوبات متزايدة في الحفاظ على قنوات الاتصال والانسجام الداخلي بعد الضربات التي استهدفت بنيتها القيادية وأنظمة الاتصالات، ما عمق الفجوة بين المسار الدبلوماسي الذي تقوده الخارجية، والمسار الأمني الذي يمسك به الحرس الثوري، خصوصاً في ملفات استراتيجية مثل مضيق هرمز.



Arab foreign ministers demand Iran pay compensation for attacks, closure of Strait of Hormuz

Arab foreign ministers on demanded that Iran pay compensation for damage caused by what they described as Iranian attacks on Arab countries and its closure of the Strait of Hormuz.

The position came in a resolution passed during an emergency Arab League meeting held by video conference under Bahrain's chairmanship According to Anadolu Agency.

The resolution said Iran bears "full international responsibility" for attacks targeting Jordan, the United Arab Emirates, Bahrain, Saudi Arabia, Oman, Qatar, Kuwait, and Iraq, and is obliged under international law to provide "full reparation" for all resulting losses and damages.

It also condemned Iran's closure of the Strait of Hormuz and threats to shut the Bab el-Mandeb Strait, saying such actions violate international law and the principle of freedom of navigation.

Abdullatif Al Zayani, Bahrain's foreign minister, said Iran's actions disrupted maritime traffic, threatened energy security, food and medicine supplies, and harmed global trade and the world economy.

He said Tehran must also be held accountable for the consequences of closing the Strait of Hormuz to international navigation.

Earlier, Iran demanded compensation from Saudi Arabia, Qatar, the UAE, Bahrain, and Jordan, claiming the countries had taken part in the war against Tehran.

Hostilities in the region escalated after the U.S. and Israel launched joint strikes on Iran on Feb. 28. In response, Tehran carried out retaliatory strikes on Israel and other regional countries hosting US assets.

On April 11, Pakistan hosted a first round of peace talks after brokering a two-week ceasefire on April 8.



تركيا تؤكد دعمها لليبيا لإنجاح العملية السياسية وتعزيز التعاون العسكري

المناورات، تُفُذت في 18 أبريل (نيسان) تدريبات الإنزال بالحبال من المروحية في ميدان التدريب البحري بمدينة سرت، بمشاركة مروحية (إس إتش-70) المتمركزة على متن الفرقاطة التركية (تي جي غاليبولو)، وفريق (سات) العامل على متنها، مشيرة إلى إجراء تدريبات «ضبط السفن والسيطرة عليها» في 19 أبريل الحالي بمشاركة فريق «سات» وعناصر ليبية. و«فليتولوك» هو تمرين عسكري سنوي تقوده القيادة الأمريكية في أفريقيا «أفريكوم» منذ عام 2005، ويهدف إلى تعزيز قدرات القوات المسلحة للدول المشاركة في مكافحة الإرهاب وحماية الحدود، وهو أكبر تمرين للقوات الخاصة يُجرى في القارة، ويركز على بناء الشراكات بين القوات الأفريقية والولايات المتحدة والشركاء الدوليين الآخرين.

دعم مستمر

زقال أكتورك إن تركيا تواصل نهجها تجاه ليبيا في إطار مبدأ «جيش واحد، ليبيا واحدة»، داعمة تحقيق وحدة وتضامن وسلام واستقرار البلاد غرباً وشرقاً، مبرراً أن أولويتها وهدفها الحفاظ على الاستقرار والهدوء والتوازن على الأرض استناداً إلى الحوار والتوافق. وقالت وزارة الدفاع التركية، في بيان آخر عبر حسابها في «إكس»: «قدّم أفراد فرقاطتنا (تي جي جي غاليبولو)، التابعة لمجموعة العمليات البحرية، تدريباً عملياً لطلاب الأكاديمية البحرية الليبية، في إطار أنشطة التدريب والمساعدة المتبادلة والاستشارات الليبية التركية، التي تُنشد بقيادة مركز التدريب المشترك». وأوضحت أنه «تم تسليم شهادات المشاركة رسمياً لطلاب الأكاديمية البحرية الليبية، الذين حضروا التدريب في ختامه».

أجريت في ليبيا وكوت ديفوار. كما أوضح أن نائب رئيس الأركان العامة للجيش التركي حضر افتتاح التمرين في ليبيا بصفة ضيف شرف. وأضاف أنه في إطار هذا التدريب، أُلغيت طائرتان مسيرتان من طراز «أكسونفور» و«أكينجي» من الامان في تركيا، ونُقلتا إلى ليبيا عبر



رحلة جوية عابرة للقارات. ونشرت وزارة الدفاع التركية، مشاهد من المرحلة البحرية لمناورات القوات الخاصة متعددة الجنسيات «فليتولوك 2026»، الجارية في ليبيا. وقالت عبر حسابها في «إكس» إن المناورات التي تجمع عناصر من القوات الخاصة للدول الصديقة والحليفة (30 دولة)، تواصل الإسهام في تطوير القدرات العملية المشتركة، إلى جانب تقديم دعم قوي لسيادة ليبيا واستقلالها. وأضافت: «في المرحلة البحرية من

أكدت تركيا دعمها للعملية السياسية في ليبيا، التي تقودها الأمم المتحدة، بما يضمن سيادتها ووحدة أراضيها واستمرارها بعيداً عن التدخلات الخارجية. كما شددت على التزامها بالتعاون في مجال مكافحة الإرهاب، وتقديم التدريبات والاستشارات العسكرية.

وقالت وزارة الدفاع التركية إن أنقرة تواصل دعمها للعملية السياسية الشاملة للأمم المتحدة التي تشمل جميع الأطراف في ليبيا، والقائمة على تحقيق إرادة الشعب بعيداً عن التدخل الخارجي، وكذلك استمرار التعاون وتنفيذ أنشطة التدريب والاستشارات، والدعم الفني لتعزيز قدرات ليبيا الدفاعية والأمنية. وفقاً لـ، الشرق الأوسط».

تدريبات عسكرية

قال مستشار العلاقات العامة والإعلام بوزارة الدفاع التركية، زكي أكتورك، خلال إفادة صحافية إنه حتى الآن، تم تدريب أكثر من 23 ألف عسكري ليبي (من قوات حكومة «الوحدة» الوطنية في غرب ليبيا) في مراكز تدريب بكل من تركيا وليبيا، وبالإضافة إلى ذلك، تستمر أنشطة الدعم بحزم في مجالات مختلفة، مثل إزالة الألغام والعبوات الناسفة، والذخائر غير المنفجرة، فضلاً عن مكافحة التهريب والهجرة غير الشرعية والإرهاب. وتطرق أكتورك إلى تمرين «فليتولوك 2026»، متعدد الجنسيات للقوات الخاصة، الذي انطلق في ليبيا وكوت ديفوار لمدة أسبوعين، مشيراً إلى أنه جمع عناصر عمليات خاصة من دول صديقة وحليفة، ما يُظهر دعماً قوياً لسيادة ليبيا واستقلالها. وأكد أن التمرين أسهم في تطوير القدرات العملية المشتركة، مشيراً إلى مشاركة تركيا الفاعلة في التدريبات التي

الاتحاد الأوروبي ملتزم بوحدة السودان ويرفض أي حكومة موازية

صعد الاتحاد الأوروبي من لهجته تجاه الحرب في السودان، ملوحاً باتخاذ عقوبات جديدة تستهدف اقتصاد الحرب، والمستفيدين منها، معلناً تمسكه بوحدة السودان ورفضه لأي حكم مواز يهدد وحدته، كما دعا لتوسيع مظلة حظر السلاح لتشمل كل السودان، وإلى عدم الإفلات من العقاب، ودعم المحكمة الجنائية الدولية وتوسيع ولايتها لتشمل كل السودان بدلاً عن اقتصرها على دارفور.

وقال الممثل الأعلى للاتحاد الأوروبي للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية، في بيان بمناسبة مرور ثلاث سنوات على اندلاع الحرب في السودان، إن الاتحاد سيستخدم «كل الأدوات المتاحة»، بما في ذلك الجهود الدبلوماسية والإجراءات التقييدية، للضغط من أجل تحقيق السلام، بما يشمل النظر في فرض عقوبات إضافية تستهدف اقتصاد الحرب وتقوض قدرات الأطراف المتحاربة على مواصلة القتال. وفقاً لـ«الشرق الأوسط».

وجدد الاتحاد إدانته لاستمرار معاناة الشعب السوداني في ظل الصراع بين القوات المسلحة السودانية و«قوات الدعم السريع»، مشدداً على التزامه بوحدة السودان وسيادته وسلامة أراضيه، ورفضه لأي محاولات لفرض واقع سياسي مواز قد يؤدي إلى تقسيم البلاد، مع التأكيد على ضرورة منع انزلاق النزاع إلى حرب إقليمية شاملة.

وفي هذا السياق، أشار الاتحاد إلى مؤتمر السودان الذي عُقد مؤخراً في برلين، والذي عكس إرادة دولية متزايدة للضغط على أطراف النزاع.

يُذكر بأن مؤتمر برلين شكّل منصة دولية لتنسيق الجهود السياسية والإنسانية، حيث جمع دولاً مانحة ومنظمات إقليمية ودولية بهدف الدفع نحو وقف إطلاق النار وإطلاق عملية سياسية بقيادة

سودانية. وخرجت من المؤتمر تعهدات مالية بلغت 1.5 مليار يورو، منها 812 مليون يورو من الاتحاد الأوروبي ودوله الأعضاء.

على الصعيد الإنساني، أعرب الاتحاد الأوروبي عن قلقه العميق إزاء تفاقم الكارثة الإنسانية، «في ظل استهداف المدنيين واستمرار المجاعة وتزايد أعداد النازحين». وشدد على ضرورة وقف الهجمات على المدنيين والبنية التحتية والعاملين في المجال الإنساني، وضمان وصول المساعدات بشكل آمن ودون عوائق، محذراً من أن عرقلة الإغاثة قد ترقى إلى جرائم حرب.

كما شدد الاتحاد الأوروبي على ضرورة إنهاء الإفلات من العقاب، «في ظل استمرار الانتهاكات الجسيمة للقانون الدولي الإنساني وحقوق الإنسان، بما في ذلك العنف الجنسي المرتبط بالنزاع»، مؤكداً دعمه لجهود التحقيق الدولية ومحاسبة المسؤولين. وجدد دعمه لتطلعات الشعب السوداني نحو حكم مدني ديمقراطي، معتبراً أن «عملية سياسية مستقلة وشاملة يقودها المدنيون هي السبيل الوحيد لاستعادة شرعية الدولة ووضع حد لهذا النزاع المدمر».

وأكد الاتحاد استمرار معاناة السودانيين دون انقطاع، نتيجة للصراع، ما أدى لتدمير الأرواح وتقويض تطلعات السودانيين، التي عبّرت عنها ثورة ديسمبر (كانون الأول) 2018.

ورأى الاتحاد أن استمرار الحرب طوال السنوات الثلاث الماضية، لم يعد مرتبطاً بالقرارات العسكرية وحدها، بل أيضاً ببنية اقتصادية موازية استفادت من انهيار الدولة، وأدت لاتساع التهريب، وتعطل الإنتاج، وتحويل الموارد إلى وقود للصراع، بما في ذلك شبكات التجارة غير الرسمية، والجبايات، والسيطرة على مسارات الإمداد ومناطق النفوذ. وأعلن الاتحاد الأوروبي استعداده لدعم أي مبادرة سلام «موتوقة وموحدة»، بما في ذلك آلية مراقبة دولية.



الأردن وسوريا يطلقان منصة رقمية مشتركة لإدارة مياه حوض اليرموك

وفي 8 يوليو/ تموز الماضي، عقدت اللجنة الفنية الأردنية السورية المشتركة في منطقة سد الوحدة على الحدود بين البلدين اجتماعها الأول، وتم التوافق على «تطوير حوض نهر اليرموك وتنفيذ مشاريع مشتركة بين الجانبين، ومراقبة مصادر المياه والتحكم فيها عن بعد»، وفق وكالة الأنباء الأردنية «بترا».

ونهر اليرموك أحد أكبر الروافد في الأردن، ويبلغ طوله 57 كيلومتراً، منها 47 كيلومتراً داخل الأراضي السورية، والباقي يقع في المملكة. وينبع نهر اليرموك من بحيرة المزيريب في مدينة درعا جنوبي سوريا، ثم يتدفق ليشكل جزءاً من الحدود مع الأردن، إذ تغذيه أيضاً بعض الروافد، كوادى الرقاد في الجولان السوري المحتل. وشهد عهد النظام السوري المخلوع خلافات مع الأردن بشأن ذلك، حيث ارتكبت دمشق حينها خروقات حيال تدفقات مياه حوض اليرموك للمملكة، بموجب الاتفاقية الموقعة بين البلدين عام 1957، التي تم تعديلها في 1987. وتمثلت تلك الخروقات في بناء قرابة 50 سدا وخزاناً على روافد نهر اليرموك، رغم أن الاتفاقية الثنائية تنص على السماح ببناء 27 سدا فقط، فضلاً عن حفر نحو 10 آلاف بئر في منطقة الحوض.



من جانبه، أكد معاون وزير الطاقة السوري أسامة أبو زيد، التزام دمشق بتطوير حوض اليرموك، موضحاً أن المنصة ستوحد قواعد البيانات وترفع دقة الرصد الهيدرولوجي، وفق المصدر نفسه. وتعد هذه المنصة بيئة تفاعلية آمنة لعقد الاجتماعات الفنية وتبادل الملفات، ما ينهي حقبة الإدارة التقليدية وينقل التعاون المائي بين عمان ودمشق إلى نموذج مؤسسي قائم على الشفافية والمعرفة الدقيقة.

أطلق الأردن وسوريا، «المنصة التشغيلية المشتركة للمياه»، في خطوة هي الأولى من نوعها، تهدف إلى إدارة الأحواض المائية رقمياً وتعزيز التنسيق وتبادل البيانات لمواجهة شح المياه في البلدين. وأفادت قناة «المملكة» الرسمية بأن إطلاق المنصة جرى برعاية وزير المياه والري الأردني رائد أبو السعود. وفقاً لـ«الأناضول».

وأكد أبو السعود أنها تمثل التزاماً بتوجهات الملك عبد الله الثاني والرئيس السوري أحمد الشرع لتقاسم الموارد المائية، وتجسد مخرجات «مجلس التنسيق الأعلى» الذي استضافه الأردن في 12 أبريل/ نيسان. وفي 12 أبريل/ نيسان، وقع الأردن وسوريا 10 اتفاقيات ومذكرات تفاهم، مع بحث التعاون في 21 قطاعاً، تشمل الطاقة والمياه والتربية والتعليم ومختلف مناحي الحياة، في ختام أعمال الدورة الثانية لمجلس التنسيق الأعلى بين البلدين. وأشاد الوزير الأردني بالدعم الفني الأمريكي الذي ضمن أمن أنظمة البيانات، واصفاً المنصة بأنها «نموذج عملي لدعم الاستدامة المائية الإقليمية».



Axios: US Support for Israel Eroding, Netanyahu Crosses 'Red Line' in Congress

A report published by Axios asserts that the policies of Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu have led to the erosion of American support for Israel and its long-term undermining, particularly among younger generations. The report, authored by journalists Andrew Solender and Justin Green, explains that this undermining is beginning to be reflected within Congress, where lawmakers who were previously pro-Israel are now more inclined to criticize it.

The report quoted Representative Jason Crow, a Democrat from Colorado, stating the need for a discussion on how to reset the Washington-Tel Aviv relationship and the required changes. It also noted that all Democratic senators considering a run for the presidency in 2028 voted against arms deals for Israel, indicating a clear political shift.

Noticeable Shift in Democratic Stances

The report highlighted an increase in the number of Democrats supporting a halt to arms sales compared to last year, reaching 40 members in the Senate. This figure represents a significant rise from a previous vote on a similar issue in April of last year, when supporters of the measure did not exceed 15 members. This change indicates a widening circle of Democratic lawmakers in the U.S. Senate who support imposing restrictions on arming Israel.

The outlet quoted Senator Ruben Gallego, an Arizona Democrat, saying that Netanyahu is destroying the bipartisan consensus on supporting Israel. In the House of Representatives, some Democrats are retracting their support for Israeli defenses, including funding for the Iron Dome missile defense system.

Concerns Over Election Impact of Divisions

Representative Maxwell Frost, a Florida Democrat, told Axios that this "was seen as extremely radical four years ago." However, many Democrats who voted in favor of the Iron Dome in 2021 confirmed to Axios that they have stopped providing any financial support. Recently, prominent figures within the "America First" movement have criticized the U.S. administration's involvement in supporting Israel, viewing it as prioritizing Israeli interests over American ones.

According to a November report by Brown University's "Costs of War" project, the United States has provided Israel with over \$21 billion since the start of the Gaza war, and the Trump administration pledged an additional \$8 billion in arms sales. This has led to escalating objections from leaders within the "America First" movement. Republican Representative Marjorie Taylor Greene, a former Trump ally, has been among the most vocal critics of Washington's involvement in defending Israel and participating in its war against Iran.



فايننشال تايمز: هل يستطيع ترمب أخيراً إبرام اتفاق نووي مع إيران؟

نسبة التخفيف بدلاً من تسليم المخزون، في محاولة للحفاظ على ماء الوجه للطرفين.

إضافة إلى مخزون اليورانيوم، يثير مصير المنشآت النووية الإيرانية المدمرة خلال الحرب جدلاً إضافياً، لأن الولايات المتحدة تدفع نحو تفكيكها نهائياً، في حين تصر إيران على الإبقاء على بنيتها التحتية الأساسية، مما يعكس رغبتها في الحفاظ على قدراتها الاستراتيجية للمستقبل.

ويتقاطع هذا الخلاف مع مسألة أكثر تعقيداً تتعلق بالرقابة الدولية، حيث أصبحت عملية التحقق من الأنشطة النووية أصعب بكثير بعد تقييد عمل المفتشين الدوليين وفقدان جزء من المعلومات حول البرنامج الإيراني.

ومن ناحية أخرى، سلطت فايننشال تايمز الضوء على البعد السياسي والشخصي في المفاوضات، مشيرة إلى التباين بين أسلوب ترمب الذي يتسم بالاندفاع والتقلب، ونهج القيادة الإيرانية المعروف بالصبر والدقة، وهو اختلاف لا يعقد مسار التفاوض فقط، بل يثير شكوكاً حول قدرة الطرفين على الوصول إلى أرضية مشتركة.

وخلصت الصحيفة إلى أن المشهد يعكس حالة من التوازن الهش، إذ إن هناك إدراكاً متبادلاً لضرورة التوصل إلى اتفاق لتجنب مزيد من التصعيد، لكن الشروط المتباينة، والتجارب السابقة، وارتفاع مستوى الشكوك تجعل المهمة شديدة الصعوبة.

وبينما يسعى ترمب إلى اتفاق يمكن تسويقه كإنجاز يفوق اتفاق 2015، تحاول إيران تحقيق مكاسب ملموسة دون تقديم تنازلات إستراتيجية كبيرة، ليبقى المسار التفاوضي مفتوحاً على احتمالات متعددة، من اختراق دبلوماسي محدود إلى استمرار الجمود وربما العودة إلى التصعيد.

بدرجة تقترب من مستوى تصنيع السلاح النووي، ويصر ترمب على التخلص منه بالكامل، واصفاً إياه

قالت صحيفة فايننشال تايمز إن الرئيس الأمريكي دونالد ترمب يسعى لإحياء مسار دبلوماسي مع إيران بشأن برنامجها النووي الذي يشكل جوهر الصراع ومصدر انعدام الثقة العميق بين الجانبين، وذلك بعد تصعيد عسكري كبير بين الطرفين.

ورغم أن الجولة الأولى من المحادثات وصفت بالإيجابية جزئياً، فإن العقدة الأساسية لا تزال قائمة، لأن الطرح الأمريكي يركز على منع إيران بشكل دائم من امتلاك سلاح نووي، في حين تؤكد طهران عدم سعيها لامتلاك سلاح نووي، ولكنها تصر بالمقابل على حقها في الاحتفاظ ببرنامجها النووي لأغراض سلمية.

وأوضحت الصحيفة - في مقال مشترك بين أندرو إنجلاند في لندن ونجمة بزر كمهر في طهران - أن مطلب واشنطن الصارم «صفر تخفيف» لليورانيوم وتفكيك البرنامج النووي، تقابله فتاعة طهران أن التخفيف حق سيادي مكفول لها بموجب معاهدة عدم الانتشار، إضافة إلى أن أي تنازل كامل سيفسر داخلياً على أنه استسلام سياسي.

ويظهر هذا وجود تناقض جوهري بين موقفين يصعب التوفيق بينهما، إذ تريد الولايات المتحدة ضمانات مطلقة، في حين تسعى إيران للاحتفاظ بحد أدنى من القدرة النووية كرمز سيادة وأداة ردع.

وفي هذا السياق، يذم المقال إلى محاولات لصياغة حلول وسط، مثل تجميد التخفيف لفترة زمنية محددة بدلاً من إلغائه نهائياً، إلا أن هذا الطرح أيضاً يكشف حجم الفجوة، إذ تطالب واشنطن بوقف طويل الأمد يمتد عقوداً، في حين تطرح إيران فترات أقصر بكثير.

ومن ناحية أخرى أشارت الصحيفة إلى أن أحد أكثر الملفات حساسية هو مخزون إيران من اليورانيوم المخصب



توازن هش

به الغبار النووي»، ولكن إيران في المقابل، ترفض التخلي عنه بشكل قاطع، معتبرة أن الاحتفاظ به جزء من توازن الردع.

ويمنح هذا المخزون طهران ورقة ضغط قوية لم تكن تمتلكها سابقاً - كما ترى الصحيفة - ولذلك تطرح حلولاً تقنية وسطية، مثل خفض

«هأرتس»: أوروبا بدأت تفقد صبرها تجاه إسرائيل وخطر من فرض عقوبات

سلطت صحيفة «هأرتس» العبرية، الضوء على ما أسمته «نفاد صبر أوروبا تجاه إسرائيل»، محذرة في الوقت ذاته من خطر فرض عقوبات على تل أبيب.

وقالت الصحيفة في مقال لها: «أصبحت صورة غلاف مجلة «إل إسبيرسو» الإيطالية الشهيرة حلقة جديدة في سلسلة أحداث دبلوماسية تنذر بأزمة في العلاقات بين إسرائيل وإحدى أكبر دول أوروبا وأكثرها ودية».

وأوضحت أنها «تُظهر الصورة شاباً يرتدي شعراً مستعاراً طويلاً، وزياً عسكرياً، ويحمل بندقية، مبتسماً وهو يلتقط صورة لامرأة محجبة تبدو عليها علامات القلق. ويظهر الاثنان أمام خلفية من الأشجار والنباتات وتلة».

وتابعت: «تبدو ملامح الشخصية وتعبيراتها وكأنها مأخوذة من رسم كاريكاتوري معاد للسامية. سارع سفير إسرائيل لدى إيطاليا، يوناتان بيليد، إلى إدانة صورة الغلاف، واصفاً إياها بـ«التلاعبية». وغرّد بيليد قائلاً: «تشوّه الصورة الواقع المعقد الذي تُجبر إسرائيل على التعايش معه، وتُروّج للصور النمطية والكرهية. يجب أن تكون الصحافة المسؤولة متوازنة وعادلة».

وردّ نائب رئيس تحرير المجلة على هذه الادعاءات بمقال لاذع يمكن تلخيصه، بتعبير مجازي، بعبارة «نحن فقط نعكس لكم الواقع». وانتشر ردّه على نطاق واسع، جنباً إلى جنب مع صورة الغلاف، وفق «هأرتس».

وأشارت الصحيفة إلى أن ذلك تزامن مع تصاعد التوترات السياسية، مبينة أنه «بعد أقل من أسبوعين من زيارة رئيسة الوزراء الإيطالية جورجيا ميلوني، التي أصبحت أول زعيمة أوروبية تزور دول الخليج خلال الحرب، وصل وزير الخارجية الإيطالي أنطونيو تاجاني إلى بيروت. وجاءت هذه الزيارة بعد أيام قليلة من الهجمات الإسرائيلية واسعة النطاق التي شنتها في أنحاء لبنان، بما في ذلك وسط بيروت، دون سابق إنذار».

وذكرت الصحيفة أن «الأزمة اندلعت مع إيطاليا في الأسبوع الذي خسر فيه نتنياهو وحكومته أقرب حلفائهم في أوروبا فيكتور أوربان، الذين خسر الانتخابات المجرية، وفي الأسبوع نفسه صرّ فريدريش ميرتس، المستشار الألماني وزعيم أكبر حلفاء إسرائيل في أوروبا، خلال محادثة مع نتنياهو، بأنه قلق للغاية بشأن الوضع في الضفة الغربية، وأوضح أنه «يجب ألا يكون هناك ضم فعلي»، بل وغرّد بذلك على حسابه الرسمي.

وأكدت «هأرتس» أن «تزايد الانفصال عن الدول الأوروبية التي تتخذ موقفاً نقدياً واضحاً تجاه إسرائيل، مثل أيرلندا وإسبانيا، وتصاعد التوتر مع الدول التي تُعتبر صديقة لها، مثل ألمانيا وإيطاليا، أو تلك التي توقفت إسرائيل رسمياً عن اعتبارها صديقة، مثل فرنسا، يتجلى في مجالات عديدة: بدءاً من شعور السياح الإسرائيليين بانعدام الأمن في أوروبا، وصولاً إلى الصعوبات التي تواجهها المؤسسة الأمنية في استيراد الأسلحة».



صنّدي تايمز: هل يصبح السلاح النووي بوليصة تأمين للأنظمة المغضوب عليها؟

بيل كلينتون إلى توجيه ضربة عسكرية، قبل أن يتم احتواؤها باتفاق معقد.

لكن هذا المسار الدبلوماسي تعرض لانتكاسة مع وصول الرئيس جورج بوش الابن، الذي تبني خطاباً عدائياً ووضع كوريا الشمالية ضمن «محور الشر»، بالتوازي مع غزو العراق عام 2003، مما عزز لدى الأنظمة المستهدفة هاجس أنها قد تكون التالية.

وانتقد المقال فترات التردد أو الإهمال في السياسات الأمريكية اللاحقة،

من انشغال إدارات الرئيسين باراك أوباما وجو بايدن بملفات أخرى، إلى فشل الرئيس دونالد ترامب في تحويل لقاءاته مع كيم إلى اتفاق فعلي، بعد إصراره على نزع النووي بالكامل، منذ البداية، وهو ما اعتبرته بيونغ يانغ طرْحاً غير واقعي.

وفي ضوء التطورات الأخيرة، يرى الكاتب أن كوريا الشمالية التفاوض، بعدما كرست وضعها النووي دستورياً، بل ونالت اعترافاً ضمنياً بوصفها قوة نووية، كما أن الدروس المستخلصة من الهجمات على إيران قد تدفع كيم إلى تبني عقيدة أكثر عدوانية، تقوم على الضربة الاستباقية وتجنب أي سيناريو قد يهدد بقاء نظامه.

ويخلص المقال إلى فكرة محورية قاتمة تقول إن السلاح النووي، رغم كونه أخطر ما أنتجته البشرية، أصبح أداة ردّ تحمي الأنظمة، حتى المعزولة منها والمرفوضة دولياً، وهكذا، يتحول هذا السلاح إلى «بوليصة تأمين» مطلقة، تجعل من الصعب على القوى الكبرى الإطاحة بتلك الأنظمة، مهما بلغت درجة رفضها لها.

رسمت صحيفة صنّدي تايمز - في مقال بقلم محرر آسيا ريتشارد لويد باري - صورة قاسية وربما صادمة، لطبيعة النظام الدولي حين يتعلق الأمر بالأسلحة النووية، حيث يتحول الردع من مفهوم أمني إلى ضمان بقاء للأنظمة الأكثر إثارة للجدل.

وانطلق المحرر من مقارنة تاريخية بين مصير أنظمة تخلت عن طموحاتها النووية، وأخرى تمسكت بها، ليصل إلى خلاصة غير مريحة مفادها أن امتلاك السلاح النووي قد يكون الخيار الأكثر عقلانية للأنظمة تسعى للبقاء فقط، مهما كانت طبيعتها.

واستعاد المقال فترة ما بعد هجمات 11 سبتمبر/أيلول، حين حاولت الولايات المتحدة وبريطانيا إقناع كوريا الشمالية بالتخلي عن برنامجها النووي عبر تقديم نموذج الزعيم اللبني الراحل معمر القذافي، الذي تراجع عن مشروعه النووي مقابل تحسين علاقاته الدولية، قبل أن يُقتل في حرب -وصفها الكاتب بالأهلية- في مشهد رسّخ لدى الأنظمة المماثلة قناعة معاكسة، تفيد أن التخلي عن الردع قد يكون مقدمة للسقوط.

ويمتد هذا الدرس -حسب المحرر- إلى إيران، حيث يشير المقال إلى مقتل المرشد الأعلى علي خامنئي في ضربة عسكرية، في مقابل بقاء كيم جونج أون في السلطة منذ أكثر من عقد، مستنداً إلى قوة الردع النووي التي طورتها بلاده.

بوليصة تأمين

ويعود المقال إلى جذور الأزمة النووية الكورية، منذ إنشاء مفاعل يونغبيون في الثمانينيات، مروراً بأزمة 1994 التي كادت تدفع إدارة الرئيس الأمريكي وقتها



China Warns US, Japan, Philippines Against "Playing with Fire"

China has issued a strong warning to the United States, Japan, and the Philippines, cautioning them against "playing with fire" as large-scale joint military exercises get underway in the Asia-Pacific region.

Chinese Foreign Ministry spokesperson Guo Jiakun said the growing military coordination among the three countries under the banner of security could backfire, warning that such actions risk fueling tensions rather than enhancing stability. He stressed that the region needs calm and cooperation, not confrontation or the involvement of external powers.

The warning comes as thousands of troops from the United States, Japan, and the Philippines launched their annual joint drills, which include live-fire exercises in northern Philippines facing the Taiwan Strait, as well as operations near the disputed South China Sea.

One of the planned drills involves Japan deploying around 1,400 troops and using a Type 88 cruise missile to sink a decommissioned vessel off the coast of Luzon, highlighting the advanced capabilities being tested during the exercises.

More than 17,000 personnel, including soldiers, sailors, and air force units, are taking part in the "Balikatan" exercises, which will run for 19 days. Forces from Australia, New Zealand, France, and Canada are also participating, reflecting broader international involvement.

The drills coincide with heightened global tensions, as geopolitical developments in other regions continue to influence strategic calculations. US officials have reiterated that despite crises elsewhere, Washington remains firmly committed to its role in the Indo-Pacific and its defense partnership with the Philippines.



حرب إيران تسرع تقارب لندن مع أوروبا في ظل تدهور العلاقة مع واشنطن

بريكست، لوكالة فرانس برس «لا شك أن هناك زخماً الآن في العلاقة بين المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي، ويعود ذلك جزئياً إلى سلوك ترامب غير الموثوق به». ويضيف «تبدو صياغة سياسة تجارية مستقلة للمملكة المتحدة أكثر صعوبة، بينما تبدو آفاق العمل مع الاتحاد الأوروبي أكثر إشراقاً».

ندم على بريكست

تأمل إدارة ستارمر في طرح التشريع بشأن التقارب مع الاتحاد الأوروبي في الأشهر القليلة المقبلة، ما يعني أنه قد يصدر في وقت قريب من الذكرى العاشرة لاستفتاء خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي الذي أجري في حزيران/يونيو 2016. وسيُنظر أعضاء البرلمان في الموافقة على منح الحكومة آية لتبني قواعد الاتحاد الأوروبي، أحياناً من دون تصويت برلماني كامل، في المجالات التي تغطيها اتفاقيات سارية مع التكتل المشكل من 27 دولة.

وتهدف إحدى الاتفاقيات إلى تخفيف الإجراءات البيروقراطية المتعلقة بصاردات الأغذية والنباتات، فيما توجد خطط لاتفاقية من شأنها دمج المملكة المتحدة في سوق الكهرباء الداخلية للاتحاد الأوروبي. تسعى بريطانيا والاتحاد الأوروبي أيضاً إلى وضع اللمسات الأخيرة على المفاوضات بشأن برنامج حول تنقل الشباب في الوقت المناسب لعقد قمة مشتركة في بروكسل في أواخر حزيران/يونيو أو مطلع تموز/يوليو. في المقابل، استبعد ستارمر الانضمام مجدداً إلى السوق الموحدة أو العودة إلى حرية التنقل.

ويطالبه الديموقراطيون الليبراليون، الحزب الثالث في بريطانيا، بأن يتجاوز أحد خطوطه الحمراء الأخرى من خلال التفاوض على اتحاد جمركي مع التكتل الأوروبي.

وقال كالوم ميلر، المتحدث باسم الشؤون الخارجية للحزب الليبرالي الديموقراطي، لوكالة فرانس برس «يجب أن نضاعف جهودنا في العلاقات مع الشركاء الموثوق بهم الذين يشاركوننا مصالحنا وقيمنا».

لكن بريكست لا يزال قضية شائكة، وقد وصف حزب الإصلاح البريطاني اليميني المتشدد، الذي يتصدر استطلاعات الرأي ويرأسه نايجل فاراج، التشريع بأنه «خيانة» لنتيجة الاستفتاء. غير أن الاستطلاعات تظهر بانتظام أن معظم البريطانيين يندمون على التصويت للخروج من الاتحاد الأوروبي، وهو أمر يأمل ستارمر في استغلاله.

من أسباب التقارب مع الاتحاد الأوروبي أيضاً ارتفاع ضغوط تكاليف المعيشة على الأسر، وهو أمر أقرت وزيرة المال البريطانية راشيل ريفز مسؤوليته على ترامب الذي بدأ الحرب على إيران «بدون خطة واضحة لإنهائها».

وتقول أسبينال «عندما تتصدع العلاقة مع الولايات المتحدة، ينعكس ذلك في تراجع المعارضة لعلاقة أوثق مع الاتحاد الأوروبي بين عامة الناس».

المقرر أن تعلن الحكومة البريطانية الشهر المقبل عن تشريع يهدف إلى التقارب مع الاتحاد الأوروبي، في ظل تدهور ما يسمى بالعلاقة الخاصة بين المملكة المتحدة والولايات المتحدة بسبب الحرب في الشرق الأوسط.

وتكتسب جهود رئيس الوزراء كير ستارمر زخماً في ظل عدم القدرة على التنبؤ بتصرفات الرئيس دونالد ترامب وسيل الإهانات التي يوجهها إلى الحليف التاريخي لأميركا، وفقاً لوكالة «أ ف ب».

تقول إيفي أسبينال، مديرة مركز الأبحاث «مجموعة السياسة الخارجية البريطانية»، لوكالة فرانس برس «الدينا حكومة حريصة بالفعل على التقارب مع الاتحاد الأوروبي، والأحداث في إيران توفر فرصة لتسريع هذه العملية».

وتعد حكومة ستارمر مشروع قانون «إعادة الضبط» الذي سيمنح الوزراء صلاحيات لمواءمة معايير المملكة المتحدة مع قواعد السوق الموحدة للاتحاد الأوروبي مع تطورها، وهو أمر يسمى «المواءمة النشطة».

وأفاد مسؤول حكومي ووكالة فرانس برس، طالبا عدم كشف هويته، أن الملك تشارلز الثالث سيعلم عن التشريع في 13 أيار/مايو عندما يقرأ خطط ستارمر التشريعية للأشهر المقبلة.

وقد دعا ستارمر مراراً إلى علاقة اقتصادية وأمنية أعمق مع أوروبا منذ فوز حزبه العمالي في انتخابات عام 2024.

وأطاحته حزب المحافظين الذي نظم استفتاء خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي عام 2016 (بريكست).

كثف رئيس الوزراء دعواته في الأيام الأخيرة، إذ قال للزعيم الهولندي روب يتن الثلاثاء إنه «يعتقد أن الشراكة بين المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي ضرورية للاستعداد للتحديات التي نواجهها اليوم».

والاتحاد الأوروبي أكبر شريك تجاري لبريطانيا، وقد حذر صندوق النقد الدولي هذا الأسبوع من أن المملكة المتحدة ستكون الاقتصاد المتقدم الأكثر تضرراً من الحرب الأمريكية الإسرائيلية على إيران.

وقال المسؤول البريطاني «بال تأكيد جعلت إيران الأمر (إعادة الضبط) أكثر أهمية للمستقبل».

وأضاف «نحن بحاجة إلى بناء قدرة صمود اقتصادية في جميع أنحاء القارة».

رفض ستارمر إشراك بريطانيا في الضربات الأولية التي شنتها الولايات المتحدة وإسرائيل في 28 شباط/فبراير، ما أثار غضب ترامب، رغم سماح لندن لاحقاً للقوات الأمريكية باستخدام القواعد البريطانية «لغرض دفاعي محدود».

تحت الضغط الداخلي بسبب قراره الكارثي بتعيين بيتر ماندلسون، الشريك السابق لجيفري إيسن، سفيراً في واشنطن، تلقى ستارمر إشادة لوقوفه في وجه استفزازات ترامب المتكررة. ومؤخراً، هدد ترامب في مقابلة عبر الهاتف مع قناة سكاي نيوز بإلغاء اتفاقية تجارية بين الولايات المتحدة والمملكة المتحدة حدثت من تأثير التعريفات الجمركية الجديدة على بريطانيا. يقول ديفيد هينينغ، الخبير في السياسة التجارية البريطانية بعد



نحن هنا **لنستمع إليكم**. Here to **Talk**.
نحن هنا **لنساعدكم**. Here to **Help**.

الشبكة الصحية التكاملية في مقاطعة وين ويدترويت



نخدم قرابة 123 ألف شخص ، في المجالات التالية

DWIHN Helps Nearly 123,000 People

- Behavioral Health
- Children's Services
- Developmental Disabilities
- Intellectual Disabilities
- Substance Use
- الصحة السلوكية
- خدمات الأطفال
- خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات أصحاب الاضطرابات التعليمية
- الإدمان على المواد المخدرة

www.dwihn.org



@DetroitWayneIHN

Do You Need Help? Contact Us. 24-Hour HelpLine 800-241-4949



More than one-third of people hold racist views in Germany: survey

More than one in three people living in Germany believe that some human "races" are superior to others, according to a survey released on.

The study found that 36 percent of respondents agreed with the notion that there are different human "races," despite the concept being scientifically discredited. Nearly half said some groups were "naturally more hard-working" than others, while 66 percent said some cultures were "more progressive and better," the survey conducted by the German Center for Integration and Migration Research (Dezim) showed. According to Xinhua Agency.

"When people assign less value to others than to themselves simply because of their appearance or origin. That is racist," said Federal Anti-Discrimination Commissioner Ferda Ataman, adding that the belief in human "races" was also widespread among people affected by racism.

The survey said these attitudes were reflected in reported experiences of discrimination. It found that 25 percent of Black people and 17 percent of Muslim people in Germany experienced overt discrimination, such as insults and threats, at least once a month. In the 12 months preceding the survey, 32 percent and 33 percent, respectively, reported such experiences.

More subtle forms of discrimination were even more common. Nearly two-thirds of Black respondents said they were treated unfriendly, ignored or not taken seriously at least monthly.

The study is part of the National Discrimination and Racism Monitor, which has tracked racist attitudes and experiences in Germany since 2022. This year's survey was conducted online between October 2025 and January 2026 among 8,171 people aged 20 to 74 living in Germany.



«صوت المسلمين».. فرديناند يشيد بشجاعة لامين جمال في مواجهة العنصرية

أشاد النجم الإنجليزي المعتزل ريو فرديناند لاعب مانشستر يونايتد الأسبق، بشجاعة الإسباني لامين جمال نجم برشلونة في محاربة العنصرية رغم صغر سنه.

وقال فرديناند «إنه شاب يبلغ من العمر 18 عاما ويتحدث بصراحة، ليس لاعبا مخضرا يمارس كرة القدم منذ 10 سنوات. رغم صغر سنه قرر بنفسه أن يقول لن أتسامح مع هذا، إنه أمر غير محترم، إنه تجاوز للحدود، إنه عنصري، ويجب أن يعرف الناس ذلك».

وكان لامين جمال واحدا من اللاعبين الإسبان الذين خرجوا للتنديد بتلك الهتافات، واعتبر في منشوره العلني أن «السخرية من ديانة أمر غير مقبول».

وأضاف «إلى أولئك الذين يرددون مثل هذه الهتافات أقول إن استخدام الدين للسخرية من الناس في الملعب يجعلك جاهلا وعنصريا. وجدت كرة القدم للاستمتاع وللتشجيع لا لإهانة الناس بسبب هويتهم أو معتقداتهم».

إشادة بمستوى لامين

وفي الوقت نفسه كال فرديناند (47 عاما) عبارات المديح لجمال معتبرا إياه واحدا من أفضل اللاعبين في العالم، واعتبر بأنه جعله يحب كرة القدم من جديد.

وقال «لقد جعلني أحب كرة القدم من جديد. في الماضي عندما كان هناك لاعبون مثل مارادونا، ريكلمي، فيرون يجروون على المواجهة ويفعلون أشياء مجنونة ويخاطرون، لهذا أحب كرة القدم».

فرديناند يشيد بشجاعة لامين جمال

وقال فرديناند في مقطع فيديو نشره عبر حسابه الرسمي على منصة إكس «أتعرف ما الذي يعجبني فيه أيضا؟ أنه أكثر من مجرد لاعب كرة قدم. إنه يستخدم صوته الآن لتسليط الضوء على الهتافات المعادية للمسلمين في الملاعب».

وأضاف «إنه شاب يبلغ من العمر 18 عاما ويتحدث بصراحة، ليس لاعبا مخضرا يمارس كرة القدم منذ 10 سنوات. رغم صغر سنه قرر بنفسه أن يقول لن أتسامح مع هذا، إنه أمر غير محترم، إنه تجاوز للحدود، إنه عنصري، ويجب أن يعرف الناس ذلك».

وزاد فرديناند «أعتقد أن هذا التعليق كان مثاليا تماما من حيث

THE NATION PRESS
الأمسقة
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ADVERTISE WITH US AND REACH MILLIONS OF VIEWERS

THOUSANDS VISIT OUR SITE DAILY

THE FIRST DAILY NEWS SITE IN NORTH AMERICA SINCE 2006

MORE THAN 120 MILLION VIEWER TILL DATE

VISIT US NOW TO SEE THE DIFFERENCE

4 MORE THAN MILLION VIEWER A MONTH

www.thenationpress.net

الأمسقة
...نضع العالم بين يديك

100K أكثر من المتابعين على السوشيال ميديا

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 شهرنا قراءة ال مليون متصفح

www.thenationpress.net

إذاعة القرآن الكريم
من ديترويت
HOLY QURAN RADIO
FROM DETROIT

كل أربعاء من الساعة 8:00 إلى 9:00 مساءً
Every Wednesday from 8:00 to 9:00 p.m.
ON: WNZK radio 690/680 AM

WNZK
690 FM

Neurobots: Tiny living robots now use neurons to guide movement and behavior

Scientists have created tiny living robots endowed with functional nervous systems, marking a major step beyond previous biohybrid machines that moved without internal control.

The new biological constructs, called neurobots, are built entirely from frog embryonic cells but include neurons that self-organize into active neural networks that influence motion and behavior. According to interesting engineering.

Unlike traditional robots made from metal and silicon, or even earlier living robots that simply propelled themselves using cilia, neurobots integrate neurons that connect with other cell types inside their bodies. This integration reshapes their form and movement patterns and lets them exhibit more complex and varied behaviors than their non-neural counterparts.

The research was led by scientists at the Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering at Harvard University and collaborators, building on a line of work that began with so-called xenobots — simple assemblies of frog skin cells that move through liquid environments.

While xenobots demonstrated autonomous movement and simple responses to cues, they did not possess a centralized internal system for coordinating activity.

To give living robots a nervous system, the team developed a technique that inserts neural precursor cells into forming biobots at an early stage of development.

Over time, these cells differentiated into neurons that not only formed connections with each other but also extended toward cells on the robot's surface that drive motion, such as multiciliated cells.

New level of control

Once neurons were integrated, neurobots began to diverge from their simpler predecessors.

The added nervous tissue changed their shape, making them more elongated, and altered their behavior, leading to greater activity and more intricate movement patterns.

According to the researchers, this suggests that neural activity was not merely present but had real effects on how the living machines behaved.

"Importantly, integration of a nervous system reshapes neurobot shape (morphology) and function," said lead author Haleh Fotowat, Ph.D., who helped develop the method.

"Relative to biobots, neurobots are more elongated, exhibit distinct multiciliated cell expression patterns, display increased activity and more complex spontaneous behaviors, and undergo substantial changes in global gene expression."

The team also conducted experiments designed to test how neural activity might influence motion. In one, they treated both neurobots and control biobots with a drug that alters neural communication.

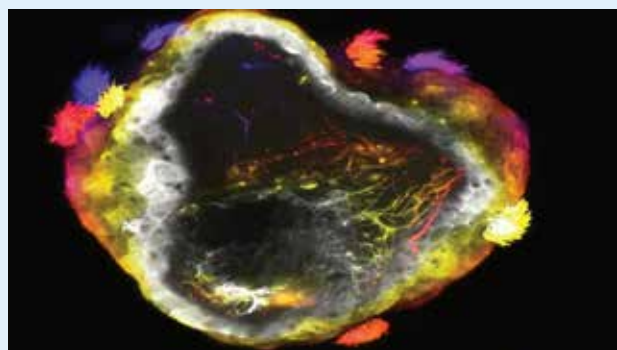
The responses differed in ways that support the idea that the nervous system in neurobots was actively shaping behavior, though much remains to be understood about the mechanisms involved.

Beyond immediate motion, the researchers found unexpected gene expression changes in neurobots, including genes linked to visual system development in frogs.

These findings raise the possibility that other sensory capabilities might emerge in future, though that remains speculative at this stage.

"Biobots, and now neurobots, are the kind of advances that defy scientific thinking and all previously existing paradigms," said Donald Ingber, founding director of the Wyss Institute.

"They present a new frontier in biomedical research with potential for gaining insights into fundamental biology and developing solutions to problems in medicine that can't even be fathomed yet."



ابتكار علمي يعزز إنتاج المحاصيل الزراعية من دون مييدات

الغذائي، مشيرة إلى أن أثر هذا الإنجاز سيتضح مع تطبيقه على المحاصيل.

وأضافت: «نجح فريقنا في تحديد جينات نباتية ترفع مستوى الإنتاجية، وهو مسار يشبه ما حققه نورمان بورلاوغ قبل عقود، ورغم أن الجينات التي استخدمناها تختلف عن تلك التي اعتمد عليها بورلاوغ، فإن الدراساتين تشتركان في استهداف الجينات المتحكم في التخليق الحيوي للهرمونات النباتية (Phytohormones)، وهي

جزيئات صغيرة ينتجها النبات طبيعياً للتحكم في نموه».

وأشارت أرغيسو إلى أن وجه الابتكار في دراسة الفريق لا يقتصر على زيادة الإنتاجية، بل يشمل أيضاً تعزيز مقاومة النباتات

لأمراض متعددة، ما يفتح الباب أمام زيادة المحاصيل، مع تقليل الاعتماد على الأسمدة والمبيدات الكيميائية في آن واحد.

وأجريت الدراسة بداية على نبات «رشاد الصخر»، وهو من عائلة الصليبيات مثل الملفوف، ورغم أن هذا النبات لا يتمتع بقيمة غذائية كبيرة، فإنه يُعد أساساً للأبحاث البيولوجية والوراثية، لبساطة تركيبه الجيني، وقصر دورة حياته التي لا تتجاوز ستة أسابيع، ما يسمح للعلماء بمراقبة نتائج تجاربهم وتعديلاتهم الجينية بسرعة.

وعن إمكان تطبيق النتائج على نباتات أخرى، أوضحت أرغيسو أن الفريق يعمل حالياً، بالتعاون مع عدة برامج لتربية النباتات، على نقل هذه الطفرات الجينية إلى أنواع مختلفة من المحاصيل، بهدف تعميم الفائدة على القطاع الزراعي حول العالم، مع توقعات بأن يكون لها تأثير طويل الأمد في الزراعة العالمية. وأكدت أن الفوائد البيئية الكبرى لهذا الابتكار تكمن في خفض استخدام المبيدات الحشرية بشكل ملحوظ، بفضل مستوى المقاومة العالي للأمراض الذي أظهرته النباتات المهندسة في التجارب.

فهم هذه التفاعلات الهرمونية، استطاع العلماء استعادة مستويات «السيبتوكينين» في النباتات ذات المناعة المفرطة، ما أعاد تنشيط النمو دون إضعاف الدفاعات، بل وجعل النباتات أكثر مقاومة للأمراض.

وحسب الدراسة، تتميز هذه الطريقة بكونها أسرع وأسهل من الأساليب التقليدية التي تتطلب رسم خرائط جينية كاملة؛ إذ يشبهها الفريق بوصفها طبية تعالج خللاً كيميائياً محدداً.

قبل نحو 6 عقود، أحدث عالم الوراثة الأمريكي نورمان بورلاوغ، الملقب بـ«أبو الثورة الخضراء»، تحولاً جذرياً في تاريخ البشرية؛ فمن خلال تطوير أصناف قمح قصيرة القامة وعالية الإنتاجية، ساهم في إنقاذ أكثر من مليار إنسان من براثن المجاعة، وهو إنجاز تُوجّح نبيله جائزة نوبل للسلام عام 1970. ومع ذلك، لم يخل هذا النجاح من ضريبة بيئية باهظة؛ إذ اعتمدت الزراعة بشكل مفرط على الأسمدة الكيميائية، والمبيدات الحشرية لتعويض ضعف المناعة الطبيعية للنباتات، ما أدى إلى تدهور بيئي ملموس.

وتمتلك النباتات، تماماً كالإنسان، جهازاً مناعياً ذكياً؛ فبمجرد تعرضها لتهديد من آفة، أو مرض، تستنفر دفاعاتها الطبيعية. لكن هذه الحماية لها ثمن، إذ يتوقف نمو النبات، وتتراجم إنتاجيته عند تفعيل نظامه المناعي، وهو ما يشكل تحدياً كبيراً في المحاصيل الغذائية، وعلى رأسها القمح.

وفي ابتكار علمي وُصف بأنه «الثورة الخضراء الصديقة للبيئة»، نجح باحثون من جامعة ولاية كولورادو في اكتشاف طريقة لتنشيط هرمون يسمح للنبات بالاستمرار في النمو حتى أثناء تصديه للأمراض. وفقاً له، الشرق الأوسط.

وبأمل الفريق في تطبيق هذا الاكتشاف على محاصيل حيوية مثل القمح، والذرة، وفول الصويا، ما قد يؤدي إلى زيادة الإنتاج العالمي، وتقليل الاعتماد على المبيدات الحشرية، وتُشرت النتائج في عدد 23 فبراير (شباط) 2026 من دورية (Current Biology).

وتتعامل النباتات مع الظروف المحيطة عبر ما يسميه الفريق بـ«الدماغ الكيميائي»، وهو منظومة من الهرمونات النباتية المتخصصة. وعند تعرض النبات للتهديد، تنخفض مستويات هرمونات «السيبتوكينين» المسؤولة عن انقسام الخلايا. ومن خلال

ومن خلال التلاعب الجيني بالاستجابة الهرمونية في نبات «رشاد الصخر» (Arabidopsis thaliana)، تمكن العلماء من تحقيق المعادلة الصعبة، وهي حصانة قوية ضد الآفات، وإنتاجية عالية في آن واحد.

وجاءت النتائج لافتة؛ إذ حصل الباحثون على نباتات تقاوم الأمراض بشراسة، وفي الوقت نفسه تنمو بمعدلات طبيعية، أو أعلى، من دون أي خسائر في المحصول.

تعزيز المقاومة والإنتاجية

واعترفت الدكتورة كريستينا أرغيسو، الأستاذة المشاركة في قسم البيولوجيا الزراعية بجامعة ولاية كولورادو والباحثة الرئيسية في الدراسة، أن هذا الإنجاز يمكن أن يشكل طفرة تضاهي «الثورة الخضراء» التي حدثت قبل 60 عاماً، فيما يتعلق بتحقيق الأمن

في عدد 23 فبراير (شباط) 2026 من دورية (Current Biology).

وتتعامل النباتات مع الظروف المحيطة عبر ما يسميه الفريق بـ«الدماغ الكيميائي»، وهو منظومة من الهرمونات النباتية المتخصصة. وعند تعرض النبات للتهديد، تنخفض مستويات هرمونات «السيبتوكينين» المسؤولة عن انقسام الخلايا. ومن خلال

وفي ابتكار علمي وُصف بأنه «الثورة الخضراء الصديقة للبيئة»، نجح باحثون من جامعة ولاية كولورادو في اكتشاف طريقة لتنشيط هرمون يسمح للنبات بالاستمرار في النمو حتى أثناء تصديه للأمراض. وفقاً له، الشرق الأوسط.

وبأمل الفريق في تطبيق هذا الاكتشاف على محاصيل حيوية مثل القمح، والذرة، وفول الصويا، ما قد يؤدي إلى زيادة الإنتاج العالمي، وتقليل الاعتماد على المبيدات الحشرية، وتُشرت النتائج في عدد 23 فبراير (شباط) 2026 من دورية (Current Biology).

وتتعامل النباتات مع الظروف المحيطة عبر ما يسميه الفريق بـ«الدماغ الكيميائي»، وهو منظومة من الهرمونات النباتية المتخصصة. وعند تعرض النبات للتهديد، تنخفض مستويات هرمونات «السيبتوكينين» المسؤولة عن انقسام الخلايا. ومن خلال

ومن خلال التلاعب الجيني بالاستجابة الهرمونية في نبات «رشاد الصخر» (Arabidopsis thaliana)، تمكن العلماء من تحقيق المعادلة الصعبة، وهي حصانة قوية ضد الآفات، وإنتاجية عالية في آن واحد.

وجاءت النتائج لافتة؛ إذ حصل الباحثون على نباتات تقاوم الأمراض بشراسة، وفي الوقت نفسه تنمو بمعدلات طبيعية، أو أعلى، من دون أي خسائر في المحصول.

تعزيز المقاومة والإنتاجية

واعترفت الدكتورة كريستينا أرغيسو، الأستاذة المشاركة في قسم البيولوجيا الزراعية بجامعة ولاية كولورادو والباحثة الرئيسية في الدراسة، أن هذا الإنجاز يمكن أن يشكل طفرة تضاهي «الثورة الخضراء» التي حدثت قبل 60 عاماً، فيما يتعلق بتحقيق الأمن

اكتشاف ثقبين أسودين على وشك الاندماج

رصد فريق بحثي من معهد ماكس بلانك لعلم الفلك الراديوي في ألمانيا، دليلاً مباشراً على وجود ثقبين أسودين فائقَي الكتلة في مجرة «ماركاريان 501»، يدوران حول بعضهما في مدارات متقاربة جداً. وقد تكون هذه هي المرة الأولى التي يُكتشف فيها زوجٌ من الثقوب السوداء على وشك الاندماج، مما يتيح فرصة فريدة لفهم عملية محورية في تطور المجرات. بحسب صحيفة «الشرق الأوسط».

وتشير النتائج المنشورة في «مجلة الإشعاعات الشهرية للجمعية الفلكية الملكية»، تحت قيادة العالم الفلكي، سبيلكه بريتنز، إلى وجود ثقب أسود فائق الكتلة في مركز كل مجرة كبيرة تقريباً، بكتلة تفوق كتلة شمسنا بملايين أو حتى مليارات المرات. ولا يزال من غير الواضح تماماً كيف يمكنها الوصول إلى هذه الكتل الهائلة. لذا، من المرجح أن تندمج الثقوب السوداء فائقة الكتلة الموجودة في مراكز هذه المجرات المتصادمة؛ حيث تدور حول بعضها متقاربة أكثر فأكثر، ثم تندمج في النهاية لتشكل مجرة واحدة.

وتُعد الثقوب السوداء فائقة الكتلة في مراكز المجرات من أكثر مجالات البحث نشاطاً في علم الفلك؛ إذ لا تستطيع النماذج النظرية وصف هذه المرحلة النهائية بدقة حتى الآن.

رصد عالي الدقة

ومما يزيد الأمر تعقيداً أنه لم يتم رصد أي زوج متقارب من الثقوب السوداء الضخمة بشكل موثوق، على الرغم من شيوع تصادمات المجرات على نطاق زمني كوني. وقد غيرت الدراسة الجديدة لـ«مجرة ماركاريان 501 (Mrk 501)» في كوكبة هرقل هذا الواقع.

ويقذف الثقب الأسود في مركز «مجرة ماركاريان 501»، نفثات (دفعات) قوية من الجسيمات تتحرك بسرعة تقارب سرعة الضوء إلى الفضاء. ولإجراء هذه الدراسة، حلل الفريق عمليات رصد عالية الدقة. وكشفت بيانات رصدية طويلة الأمد عن أول صورة مباشرة لمثل هذا النظام في مركز مجرة، وعلى الدليل القاطع على وجود ثقب أسود فائق الكتلة ثانٍ مجاور. يقول بريتنز في بيان الثلاثاء: «بحثنا عن هذا النظام طويلاً، والآن نستطيع تتبع حركته أيضاً».

رقصة الثقوب السوداء

ووفق نتائج الدراسة، تنتج نفثات الثقب الأول نحو الأرض، ولهذا تبدو ساطعة بشكل خاص لنا، وهي معروفة منذ زمن طويل. أما النفثات الثانية، فهي موجهة بشكل مختلف، ولذلك كان رصدها أكثر صعوبة.

ويوضح بريتنز: «كان نظام النفثات بأكمله في حركة دائمة، وهو ما يفسر بوجود نظام من ثقبين أسودين، حيث يتأرجح مستوى المدار». ويضيف: «في أحد أيام الرصد في يونيو (حزيران) 2022، وصل إلينا الإشعاع المنبعث من النظام عبر مسار متعرج للغاية؛ حيث ظهر على شكل حلقة - وهو ما يُعرف بحلقة أينشتاين».

ومن خلال تحليل تطور سطوع النفثات بمرور الوقت وأنماطه المتكررة، استنتج الباحثون أن الثقبين الأسودين يدوران حول بعضهما، وتبلغ المسافة بينهما ما بين 250 و540 ضعف المسافة بين الأرض والشمس - وهي مسافة ضئيلة جداً بالنسبة لأجسام بالغة الضخامة كهذه، بكتل تتراوح بين 100 مليون ومليار ضعف كتلة الشمس. وبناءً على كتلتيهما الفعليتين، قد تتقلص المسافة بينهما بسرعة كبيرة لدرجة أنهما قد يندمجان في غضون 100 عام فقط. ويشير المؤلف المشارك بالدراسة هيكتور أوليفاريس إلى أنه «عندما يتم رصد موجات الجاذبية، فقد نشهد ارتفاعاً مطرداً في ترددها مع اقتراب هذين العملاقين من الاصطدام، مما يتيح فرصة نادرة لمشاهدة اندماج ثقبين أسودين فائقَي الكتلة».



ذرة تتواجد في مكانين في الوقت نفسه.. تجربة أسترالية تهز الفيزياء

النتيجة الأكثر إثارة

وكانت النتيجة الأكثر إثارة هي أن الذرات لم تتصرف بشكل مستقل، بل كانت ترتبط ببعضها بشكل يمكن أن يغير حركة كل ذرة بمجرد مراقبة الأخرى، وهو ما يعرف بـ«التشابك الكمي»، ويعطي لمحة عن القوانين الغريبة التي تحكم الكون على أصغر المقاييس.

ويقول الدكتور شون هودجمان من كلية الفيزياء في الجامعة الوطنية الأسترالية، والباحث المشارك بالدراسة في بيان صحفي رسمي: «من الغريب جداً بالنسبة لنا أن نتخيل أن هذه هي الطريقة التي يعمل بها الكون، يمكنك قراءة ذلك في كتاب درسي، لكن من المدهش حقاً أن تفكر في أن جسيماً يمكن أن يكون في مكانين في الوقت نفسه».

وأضاف أن «تجربتهم باستخدام ذرات الهيليوم تمثل تقدماً كبيراً، مقارنة بتجارب سابقة اعتمدت على الفوتونات (جسيمات الضوء)، لأن ذرات الهيليوم تعد جسيمات لها كتلة، ويمكن احتجازها وتبريدها والتحكم فيها داخل مجالات الجاذبية».

خطوة نحو «نظرية كل شيء»

ولا تقتصر أهمية هذا الاكتشاف على غرابته فحسب، بل تمتد إلى أحد أكبر الأسئلة في الفيزياء، وهي كيف تتوافق قوانين فيزياء الكم مع الجاذبية التي تحكم الكون على نطاق واسع.

ويرى العلماء أن هذه النتائج قد تمهد الطريق لفهم أعمق للعلاقة بين عالم الجسيمات الدقيقة وعالم النجوم والمجرات، وهو ما يقربهم خطوة إضافية نحو ما يُعرف بـ«نظرية كل شيء»، التي يسعى العلماء من خلالها إلى توحيد جميع قوانين الطبيعة في إطار واحد.

نجح فريق من الفيزيائيين بالجامعة الوطنية الأسترالية في رصد ذرات تتحرك وكأنها موجودة في مكانين في الوقت نفسه، بينما تظل مرتبطة ببعضها في حالة تُعرف بـ«التشابك الكمي».

وعلى مدار سنوات، نجح العلماء في إثبات ظواهر الكم باستخدام الضوء، حيث أظهرت التجارب أن فوتونين يمكن أن يكونا في حالة واحدة مترابطة حتى لو فرق بينهما آلاف الكيلومترات، بحيث يؤثر قياس أحدهما على الآخر فوراً، كما لو كانا يتواصلان عبر قوى خفية تتحدى كل قوانين الفيزياء التقليدية. وفقاً لـ«الجزيرة نت».

وكان تطبيق ذلك على الذرات تحدياً كبيراً؛ فالذرات، بخلاف الفوتونات، تتأثر بالجاذبية والبيئة المحيطة، ما يجعل الحفاظ على حالتها الكمومية أمراً بالغ الصعوبة، ومن هنا تأتي قيمة الإنجاز الذي حققه الفيزيائيون بالجامعة الأسترالية، وتم الإعلان عنه في دورية «نيتشر كومينيكيشنز» (Nature Communications).

وفي تجربتهم غير المسبوقة، استخدم الباحثون ليزراً خاصاً للتحكم بذرات الهيليوم بدقة فائقة، وتمكنوا من تحريك مجموعات من الذرات بين حالات مختلفة من الحركة والطاقة الداخلية، بعد ذلك، تم رصد الذرات باستخدام أجهزة دقيقة للغاية يمكنها كشف ذرة واحدة فقط في كل مرة، مع تحديد موقعها وسرعتها بشكل دقيق.

وسمحت هذه الطريقة للعلماء بدراسة كيفية تفاعل الذرات مع بعضها البعض على مستوى الكم، وهي خطوة مهمة لفهم الظواهر الغريبة التي تحدث في عالم الجسيمات الصغيرة، والتي قد تساعدنا يوماً ما على تطوير حاسوب كمي فائق السرعة أو طرق جديدة للتشفير.

Samsung Galaxy S27 Series to Feature UFS 5.0 Storage on Select Models

We've already seen a bunch of leaks on the Galaxy S27 series, and they are only getting more frequent as days go by. A new report was found today, which seems to confirm the storage type for the next series. The S27 lineup is headed for an upgrade. This is what we learned.

The Naver blogger yeux1122 is the one who shared this report today. The source has a solid track record with such predictions, so we don't really find any reason to discredit the news. According to him, the Galaxy S27 series is being considered for a storage upgrade to UFS 5.0.

There's a catch. These upgraded storage modules will be limited to select models in the Galaxy S27 series. Perhaps this disparity is based on the hierarchy. We already know that the lineup has a vanilla Samsung new S mobile at the bottom, and there are Galaxy S27+ and S27 Ultra at the top.

A few reports also indicate the presence of a fourth model in the lineup: a Galaxy S27 Pro. But there's no solid proof that it exists. Anyway, if they did split the UFS 5.0 storage, the Galaxy S27 Ultra will be



the one using it. Or it will be found on the Galaxy S27 Pro, on the off chance that this device actually debuts.

It has been a rare inclusion in-

side products, even though the UFS 5.0 storage was announced in November last year. From what we have gathered, it is a big jump from your usual UFS 4.1 and 4.0 solution. The sequential read and write speeds are doubled here.

UFS 5.0 can take the read speeds all the way up to 10.8 Gbps. The older version could only hit 5.8 Gbps. These sorts of storage speeds could only be supported by a powerful SoC. We hear the Galaxy S27 Ultra is coming with a Snapdragon 8 Elite Gen 6 Pro.

This chipset could level up to a 2nm process node with a theoretical 5GHz clock speed. There are also rumors of a 1" 200MP sensor inside the Galaxy S27 Ultra. So there's plenty to look forward to. Keep watching the news for more updates.



آبل تعزم إيقاف دعم هواتف آيفون 11 مع تحديث iOS 27

الخلفية، وتحرير الصفحات. وتشير المعلومات إلى أن آبل تدرس إدراج رزي "التراجع" و"إعادة" داخل هذه القائمة نفسها لتسريع تجربة التخصيص وتقليل الأخطاء. وتركز آبل في تحديث iOS 27 المرتقب على تحسين الاستقرار ومعالجة الأخطاء، في توجه يشبه تحديث Mac OS X Snow Leopard الذي ركز على الأداء بدل إضافة مزايا كبيرة.

ومن المتوقع طرح بعض الإضافات، منها تطبيق مخصص للمساعد الشخصي Siri، وتحسينات على مزايا "Apple Intelligence"، بالإضافة إلى تطوير التصحيح التلقائي للوحة المفاتيح، وخيارات لضبط شفافية الواجهة بعد شكاوى متعددة من بعض المستخدمين.

آبل اسم "Apple Intelligence" مقتصرة على هواتف آيفون 15 برو فما أحدث، نتيجة متطلبات المعالجة المتقدمة.

تعديلات مُنتظرة في iOS 27

وفي سياق متصل، تستعد آبل لإضافة خيار "التراجع" و"إعادة Redo" إلى قائمة تخصيص الشاشة الرئيسية في نظام iOS 27، وفقاً لتقرير جديد من وكالة بلومبرغ. وتستهدف هذه الإضافة تبسيط تعديل الواجهة الرئيسية؛ إذ تتيح الرجوع السريع عن أي تغيير أو إعادة تطبيقه دون خطوات معقدة.

وتظهر حالياً قائمة تضم أربع أدوات عند الضغط المطول على الشاشة، وهي إضافة ويدجت، وتخصيص، وتعديل

تنوي آبل إنهاء دعم سلسلة آيفون 11 مع إطلاق نظام iOS 27 المرتقب وفق تسريبات حديثة، وذلك من أجل التركيز على التحديثات الموجهة إلى الإصدارات الأحدث بدءاً من هواتف آيفون 12.

وبحسب المعلومات المسربة، فإن هواتف آيفون 11 وآيفون 11 برو وآيفون 11 ماكس، إضافة إلى آيفون SE (الجيل الثاني)، لن تحصل على التحديث الجديد. وفقاً لـ، البوابة التقنية. ومن جهة أخرى، سوف تواصل آبل توفير تحديثات أمنية لنظام iOS 26 لهذه الأجهزة لعدة سنوات، مما يحافظ على مستوى الأمان فيها، لكن دون إتاحة المزايا الجديدة.

ومن المقرر أن يدعم تحديث iOS 27 هواتف آيفون 12 وما بعدها، وصولاً إلى الإصدارات الأحدث، مع جعل مزايا الذكاء الاصطناعي التي تطلق عليها

هاتف جديد ينافس في قدرات التصوير وقد يطيح بآبل وسامسونغ

وذاكر وصول عشوائي 12 غيغابايت، وذاكرة داخلية بسعة 512 غيغابايت. وحصل الهاتف على قدرات تصوير ممتازة بفضل

كاميرته الأساسية الثلاثية العدسة التي أتت بدقة (200+50+12) ميغابيكسل، وجّهت بعدسة telephoto وعدسة ultrawide، أما كاميرته الأمامية فأتت بدقة 50 ميغابيكسل، وقادرة على توثيق فيديو 4K. ودعمته Honor أيضاً، بمنفذ لشحن الاتصال، ومنفذ USB Type-C 2.0، وماسح ل بصمات الأصابع مدمج في الشاشة، وشريحة NFC، وتقنية Infrared للتحكم بالإلكترونيات عن بعد، وبطارية بسعة 7000 ميلي أمبير تعمل مع شاحن سريع باستطاعة 80 واط، ويمكن شحنها بشاحن لاسلكي سريع باستطاعة 50 واط.



أعلنت شركة Honor عن إطلاق هاتفها الجديد، الذي سينافس هواتف سامسونغ وآبل، من حيث المواصفات وقدرات التصوير.

وحصل هاتف Honor 600 Pro على هيكل مصنوع من أجود المواد، ومقاوم للماء والغبار وفق معيار IP68/IP69K. وأنتت شاشته من نوع AMOLED بمقاس 6.57 بوصة، بدقة عرضها (1264/2728) بيكسل، ترددها 120 هيرتز، كثافتها 458 بيكسل/الإنش تقريباً، سطوعها يصل على 6500 nits، ودعمت بتقنية HDR Vivid لتوفير عرض مميز للفيديوهات.

ويعمل الجهاز بنظام «أندرويد 16» مع واجهات MagicOS 10، ومعالج Qualcomm Snapdragon 8 Elite 3 نانومتر، ومعالج رسومات Adreno 830، المطور بتقنية 3 نانومتر.

هاتف جديد يغيّر المعادلة: بطارية تدوم أسبوعاً كاملاً بفضل تكنولوجيا مبتكرة

كسر هاتف TCL NXTPAPER 70 Pro مشكلة طالما أرقت مستخدمو الهواتف الذكية، تمثلت في البطارية التي تنفذ قبل أن ينتهي اليوم، بحسب الرجل.

جاء الهاتف الجديد بعمر بطارية يصل إلى أسبوع كامل بشحنة واحدة، ليس بفضل بطارية ضخمة استثنائية، بل لاستخدامه تقنية شاشة مبتكرة، تُقلل استهلاك الطاقة بصورة ملحوظة. والأبرز أن سعره لا يتجاوز 200 دولار، وهو رقم يجعل الهاتف منافساً حقيقياً في فئة سعرية مزدحمة.

تقنية شاشة NXTPAPER لتقليل إجهاد العين تعتمد تقنية NXTPAPER على فلتر خاص يُقلل الوهج والوميض، إلى جانب تقنية النقش النانوي، وهي طبقة دقيقة تُضاف فوق الشاشة لمنحها ملمساً يحاكي

الورق المطبوع،

وتُشنت الضوء

الساقط عليها، ما

يُخفف الإجهاد

البصري الناتج عن

الاستخدام المطول.

الشاشة في جودتها

لوحة LCD بقياس

6.9 إنش، بدقة

FHD+ ومعدل

تحديث 120

هرتز، غير أن هذه

الطبقات المضافة

تجعلها تستهلك

طاقة أقل بكثير

مقارنة بالشاشات

التقليدية، ما يُفسّر

جزءاً كبيراً من الفارق الاستثنائي في عمر البطارية.

مواصفات هاتف TCL NXTPAPER 70 Pro

يأتي الهاتف بذاكرة وصول عشوائي سعتها 8 جيجابايت، وبطارية سعة 5,200 ملي أمبير/ساعة، وكاميرا رئيسية بدقة 50 ميغابكسل، وكاميرا زاوية وأسعة بدقة 8 ميغابكسل، وكاميرا أمامية بدقة 32 ميغابكسل.

ويعمل الهاتف بمعالج MediaTek Dimensity 7300 ذي ثمانية أنوية، المعروف بكفاءته في استهلاك الطاقة، ورغم أن المعالج قد أتم قرابة عامين منذ إنطلاقه، إلا أن TCL وظفته هنا توظيفاً ذكياً يصب في خدمة هدفها الرئيسي: إطالة عمر البطارية لأقصى حد ممكن.

كما يتميز الهاتف أيضاً بوجود فتحة لبطاقة microSD تدعم ساعات تخزين تصل إلى 2 تيرابايت، وهو خيار اختفى من كثير من الهواتف الرائدة في السنوات الأخيرة، ما يجعل TCL NXTPAPER 70 Pro IP68 يتفوق عليها في هذه النقطة تحديداً، ويُضاف إلى ذلك تصنيف IP68 الذي يضمن مقاومته للماء والغبار.

طرح الهاتف في الولايات المتحدة الأمريكية عبر شبكتي T-Mobile و Metro، وتستهدف TCL به شريحة واسعة من المستخدمين الباحثين عن أداء يومي موثوق، بعيداً عن الأسعار المرتفعة لهواتف الفئة الأولى.



هونر تكشف عن حاسوب Win H9 بتقنية مكافحة الدوار لمحبي الألعاب

الانتقالات التي تُفقد اللاعب توازنه البصري وتُحدث الشعور بالدوار. وإن نجحت هونر فعلياً في تحقيق هذا الوعد، فستكون قد فتحت الباب أمام فئة واسعة من اللاعبين الذين يعانون الدوار عند تشغيل بعض الألعاب، وهو عائق حقيقي يحرم كثيرين من تجربة عناوين بعينها.

مواصفات حاسوب H9 التقنية

ولا يعتمد Win H9 على تقنية الشاشة وحدها؛ فالنسخة الأعلى من الجهاز تضم معالج «Intel Core Ultra 9 290HX Plus»، إلى جانب بطاقة الرسومات «Nvidia GeForce RTX 5070 Ti»، بطاقة طاقة مجمعة تبلغ 270 واط، ما يضعه في خانة الأجهزة الاحترافية الكاملة القادرة على تشغيل أثقل العناوين الحديثة بأعلى إعدادات الجودة البصرية.

أما على صعيد التبريد، فتُعلن هونر عن نظام بستة مراوح في جهاز واحد، وهو الأول عالمياً بحسب الشركة.

ويعكس هذا التصميم توجهها نحو التحكم الحراري الجاد في ظل هذه الطاقة المرتفعة، إذ تُوزع المراوح الستة على مسارات هوائية منفصلة داخل الهيكل لضمان تصريف الحرارة بكفاءة دون رفع درجات حرارة السطح بصورة ملحوظة.



كشفت شركة هونر رسمياً عن تفاصيل جديدة لحاسوبها المحمول Win H9 المخصص للألعاب، عبر إعلان تشويقي رسمي، قبل الإطلاق الكامل المقرر في 23 إبريل، بحسب الرجل.

ولا يكتفي الجهاز بتقديم مواصفات قياسية، بل يطرح تقنية مختلفة جوهرها الحد من الدوار الناجم عن الألعاب ثلاثية الأبعاد، إلى جانب منظومة تبريد تضع الجهاز في مصاف الأعلى عالمياً بحسب الشركة.

مميزات حاسوب Honor Win H9

ويأتي الحاسوب -وفقاً لما نشر في موقع digitaltrends- بشاشة «إل سي دي» مقاس 16 بوصة، بمعدل تحديث 300Hz، وزمن استجابة ثلاثة مللي ثانية، وسطوع ذروة يبلغ 500 شمعة لكل متر مربع.

وتعد تقنية مكافحة الدوار في الألعاب ثلاثية الأبعاد «3D Game Anti-Dizziness» هي الأبرز في الحاسوب، وهي حل يجمع بين الجانبين البرمجي والمادي لتخفيف الانزعاج البصري خلال الجلسات المتسارعة، خصوصاً في ألعاب إطلاق النار بمنظور الشخص الأول وسباقات السيارات.

وتعتمد التقنية على خوارزميات تعالج الصورة لحظة بلحظة، فتُرفع سلاسة الحركة وتُلطف الانتقالات المفاجئة بين المشاهد، وهي

أفضل الإكسسوارات الرجالية



الإكسسوارات هي ما تميز أسلوبك عزيزي الرجل عن الآخرين. الرجل الأنيق له سحر خاص وجاذبية من نوع فريد، ولا تتوقف وسامته على ملامحه، وإنما على مظهره العام، الذي لا يكتمل إلا بتلك الأشياء الصغيرة. اختيار الملحقات في الوقت الحاضر واسع جدًا، سواء كانت إكسسوارات كاجوال أو إكسسوارات كلاسيكية بحيث لا حدود لخيارات تصميم الزي مع كل التنوع في العالم، تمتلك إكسسوارات اليد للرجال أهمية كبيرة للغاية في حياة كل رجل، من السهل الجمع وإنشاء المجموعة المثالية والحصرية لك. هذه هي الطريقة التي تجعل بها أسلوبك فريدًا لأن الاحتمالات هي أنه لا أحد يرتدي نفس مجموعة الملحقات بالضبط. يمكن لأي رجل ارتداء الإكسسوارات بشكل صحيح ومظهر رائع. لا تخف من تجربة الملحقات المختلفة حتى تشعر بالراحة مع القطع التي تناسبك. ووفقًا لـ «لاكجري أفينو».

إكسسوارات اليد للرجال

1- ساعة اليد: من أهم قطع الإكسسوارات التي يرتديها الرجال، خاصة أنها تزيد أناقتهم. حسن اختيار ساعة اليد ربما يزيد إطلالتك جمالًا ويجعلك أكثر أناقة. فاحرص دائمًا على اقتناء واحدة أنيقة ومميزة.

2- أساور اليد: يعد سوار اليد من الإكسسوارات المنتشرة والعصرية في أيامنا الحالية، ظهر اهتمام بهذا النوع من الإكسسوارات الرجالية مؤخرًا، وحازت على شهرة على نطاق واسع خاصة الشباب منهم، حيث إنها تناسب الجميع مع تفاوت الأعمار وتترك طابعًا فريدًا خلفك وتعطي أثرًا جذابًا لدى جميع من حولك.

3- الخاتم: تختلف أذواق الرجال في اختيار الخاتم المفضل لديهم، فمنهم من يفضل الخواتم ذات الأحجام الكبيرة، ومنهم من يفضل العكس، ولكن في النهاية جميعهم يتفقون على أنها من أحد رموز الأناقة لأن أشكالها وألوانها والأحجار التي تزينها تجعل لها بريق مختلف، فهناك خيارات راقية لجميع الأنماط، ولكن عليك أن تتجنب ارتداء أكثر من خاتم في نفس اليد فضلًا عن اختيار ما يناسب يدك. إكسسوارات يد للرجال. إكسسوارات رجالية. خواتم

إكسسوارات للرجال

1- الحزام: غياب الحزام عن إطلالتك سواء الكلاسيكية أو الكاجوال، يقلل من أسهم أناقتك بشكل كبير، ولكن عليك معرفة طريقة اختيار الحزام المناسب لإطلالتك، عليك اختيار شكل ونوع

الحزام اللائق بك ويمظهرك حيث إن الاختيار الخاطيء قد يطفئ من جمال أناقتك، ولا تنس التناسق بين الحزام والحذاء لمظهر أنيق.

2- المحفظة: المحفظة ليست فقط وسيلة لحفظ المال والبطاقات، وإنما إكسسوار هام لاكتمال الأناقة، فاحرص على اختيارها، ومرعاة بساطتها ومظهرها ورقيقها، وابتعد عن وضعها في الجيب الخلفي للبنطال لأنها تفسد مظهرك.

3- محفظة رقيقة وصغيرة الحجم: يفضل أن تكون رقيقة وصغيرة الحجم حتى لا تكون بارزة ولا تسبب لك أي ضرر، وتوضع في جيب ستراكت وستكون غير مرئية عمليًا في بدلة، ويمكن أن تضعها في جيب الجينز.

4- الحقيبة الصغيرة: تعد حقائب الكتف من الأشياء المهمة أثناء حياتك اليومية، تضيف أناقة حقيقية على إطلالتك، بشرط تنسيقها مع مظهرك، كما أنها بسيطة وخفيفة وتأتي بألوان مختلفة ما بين اللون الأسود والبنّي والجملي وأيضًا الكحلي.

5- أزرار الأكمام: تضيف تلك القطع أناقة مميزة، وتمنح إطلالتك الكلاسيكية رونقًا خاصًا، من إكسسوارات الرجالية التي لا يستغني عنها الرجل الخليجي خاصة من يلبس الثوب والبدايات الرسمية لإكمال أي مظهر فهو من التفاصيل الصغيرة التي تحدث تأثيرًا كبيرًا في مظهره وتتنوع تصاميم الكعب الفاخرة والأوانها.

6- النظارات الشمسية: في هذا الوقت من الفصل حتمًا ستحتاج لتلك النظارات الواقية من أشعة الشمس يعتبرها البعض مفتاحًا للجاذبية والغموض معًا، عندما يرتديها تجعله يتمتع بكاريزما وأناقة رائعة وتزيد الثقة بالنفس لديه، فهي خيار جيد له يجب أن يشترتها.

7- القلم: يعتبر القلم من الأمور البسيطة في عين البعض، ولكنه من علامات الأناقة، الأقلام من الإكسسوارات الرجالية التي تناسب رجال الأعمال أو أصحاب الوظائف المرموقة.

8- سلسلة المفاتيح: يغفل البعض أهمية سلسلة المفاتيح، فلا يحملها أحيانًا، ويبالغون في أعدادها أحيانًا أخرى، إلا أن امتلاك واحدة بسيطة ومميزة، ملائمة لمظهرك هي الأفضل.

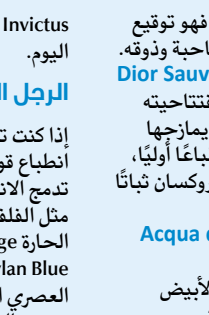
أفضل العطور الصيفية للرجال: روائح وثبات تناسب أجواء الصيف

تتعدد وتتغير قوائم أفضل العطور الصيفية للرجال كل عام لكن يبقى الهدف الأهم هو العثور على العطر الذي يعكس شخصيتك ويكمل أناقتك دون أن يثقل على حواسك أو حواس من حولك في الأجواء الحارة وسوف أمنحك فرصة التجول في عالم العطور والتعرف عليها بدءًا من أساسيات الاختيار وصولًا إلى أرقى الإصدارات وأكثرها ثباتًا، مع نصائح ذهبية لضمان بقاء رائحتك منعشة طوال اليوم.

ما هي أفضل العطور الصيفية للرجال هذا العام؟ يعتبر مشهد العطور باستمرار، لكن بعض الأسماء تبقى مترتبة على عرش أفضل العطور بفضل تركيبها الفريدة التي تجمع بين الانتعاش والثبات لعام 2026، لا تزال نخبة من العطور الكلاسيكية والحديثة تتصدر المشهد، مقدمة توليفات لا تقاوم. عطر السيدات عطر السيدات فهو تجسيد للهبة والثقة بالنفس من الرشة الأولى وأنت تعلن عن حضورك القوي الفخم حيث تجمع مكوناته بين الحمضيات المنعشة وعمق الأعشاب الشرقية والتي تخلق أنطباعًا أوليًا يظل عالقًا بالذاكرة، يترك العطر أثرًا بأسر الحواس فهو توقيع شخصي يعكس مكانة صاحبة وذوقه.

عطر يجسد روح البحر الأبيض المتوسط مزيج منعش من البرغموت واليوسفي والكالاتشي (نبات بحري) يأخذك في رحلة إلى شواطئ إيطاليا المشمسة إنه عطر نظيف، كلاسيكي، ومثالي للاستخدام اليومي.

يجمع بين نضارة الحمضيات (الجريب فروت والليمون) وأناقة الأخشاب والعنبر عطر متعدد



كيف تختار أفضل العطور الصيفية للرجال حسب شخصيتك؟ اختيار العطر المناسب ليس مجرد عملية شراء بل هو امتداد لشخصيتك وأسلوب حياتك لتحديد أي من أفضل العطور الصيفية للرجال يعبر عنك. الرجل الكلاسيكي الأنيق إذا كنت تفضل الأناقة البسيطة والخالدة، ابحث عن العطور التي تجمع بين الحمضيات المعششة مثل البرغموت والليمون مع قاعدة من الأخشاب النظيفة والمسك Bleu de Chanel أو عطر السيدات مشاعر سيكوئان ريفيك المثالي.

الرجل الرياضي النشط

تحتاج إلى عطر يعكس حيويته وانطلاقته. اختر العطور البحرية (Aquatic) أو الحمضية القوية التي تمنحك انتعاشًا فوريًا. Acqua di Giò, Davidoff Cool Water, أو Paco Rabanne Invictus اليوم.

الرجل الجريء والعصري

إذا كنت تحب لفت الأنظار وترك انطباع قوي، ابحث عن العطور التي تدمج الانتعاش مع لمسات جريئة مثل اللؤلؤ أو الروائح العطرية الحارة Dior Sauvage وVersace Dylan Blue يمنحانك هذا الحضور العصري المميز.

الرجل الهادئ والمتأمل تنجذب نحو الروائح الطبيعية النقية التي تبعث على الهدوء والصفاء. العطور التي تعتمد على الأعشاب (مثل اللافندر وإكليل الجبل) والأخشاب الخفيفة ستكون اختيارك الأمثل. جرب Hermès Terre d'Hermès الترابية أو Prada Luna Rossa بمزيج اللافندر والنعناع.

8

Best Black Shirts Combination with Different Pants

Black is Bold! Black is Brilliant! And a black shirt combination never fails to ooze power, sophistication, fashion, and versatility, all at once. A black shirt is perfect for literally every setting formal meetings, dinner dates, casual outings, or even high-profile events. This shade looks dapper on men and adapts to any occasion with the right pair of trousers.

The magic lies in selecting the best pants for black shirts to achieve a look that's truly a head-turner. From classic black-on-black to beige trousers for contrast or denim for a carefree vibe, the possibilities are endless. Let's explore some smart pant pairings that bring out the best of this timeless wardrobe essential. According to pantproject. Best Black Shirt Combination with Different Pants for Men

Outfit 1: Black Shirt with Jeans

A black casual shirt tucked into light-wash or distressed jeans for men brings a casual, edgy vibe. A slim-fit or slightly relaxed fabric choice works best. This look is a no-brainer for weekend outings or laid-back gatherings as it pairs well with white sneakers or boots. Wear sunglasses for a cool finish.

Outfit 2: Black Shirt with Light Grey Chinos

A black shirt combination and pants like grey chinos or cargo pants provide the right balance in casual dressing. Opt for lightweight

cotton or stretchable fabric for comfort. This combination looks great with loafers and is amazing for semi-formal gatherings or even a casual Friday in the office. A silver or black leather watch completes the look.

Outfit 3: Black Shirt with White Formal Trousers

For a stunning contrast, pair a tailored black formal shirt with crisp white formal trousers. A structured cotton or blended fabric will level up this polished outfit, making it perfect for summer brunches or corporate events. Accessorize with a black belt, matching formal shoes, and a minimalist wristwatch to keep things classy.

Outfit 4: Black Shirt with Beige Trousers

Black shirt matching pants in beige gives a sophisticated yet relaxed aesthetic. Breathable fabrics like linen or light cotton add elegance, making this an excellent choice for business casual meetings or social events. You can also try out this look with waterproof pants designed in a tailor-made way to take the outfit from morning to evening. Complement the look with tan loafers and a matching belt.

Outfit 5: Black Shirt with Charcoal Grey Trousers

Okay, this one looks dashing! Pairing black shirt combination pants with charcoal grey trousers is the ultimate contemporary outfit. Choose structured cotton for a refined appeal of the shirt and stretchable pants as they are really comfy. This outfit is perfect for formal



dinners or corporate meetings. Black leather shoes and a metallic watch pull the look together.

Outfit 6: Black Shirt with Brown Trousers

This combo is all about confidence and style. A black shirt with brown trousers looks dapper if you want to stand out. Stick to earthy-toned brown relaxed pants for a suave appearance and play with textures. This attire sets the vibe for creative workplaces, date nights, or evening outings. Pair it with dark brown loafers, a leather belt, and aviator sunglasses.

Outfit 7: Black Shirt with Navy Blue Trousers

The contrast of a black shirt combination with

navy blue trousers is subtle but super-stylish. A well-fitted cotton fabric keeps it looking sharp, making it ideal for formal parties or business-casual settings. Black dress shoes, a belt, and a classic timepiece further cultivate this sophisticated look.

Outfit 8: Black Shirt with Black Trousers

A black shirt with a pair of tailor-made black pants might sound simple but it is timeless and with this combination, you are literally dressed to kill! This ensemble is definitely one of the best black shirt combinations with pants for men, something that screams power and makes the ladies go crazy. It's masculine enough for a date night and sophisticated enough to get you through formal events.



Petra city: The Rose Red Wonder of Jordan

Petra Jordan is the ancient Nabataean city carved from rose-coloured rock. Learn about its history and why it's one of the world's most extraordinary sites.

Few places capture the imagination quite like Petra. Hidden among the rugged canyons of southern Jordan and carved from rose-coloured sandstone, this ancient city has long enchanted travellers, historians and adventurers alike. Nicknamed 'the rose-red city, half as old as time', Petra is both an archaeological wonder and a testament to human ingenuity in one of the world's driest landscapes. According to Explore Worldwide.

Before Petra became one of the most photographed places on Earth, it was the thriving capital of the Nabataeans, an Arab people who emerged in the deserts of northern Arabia as early as the 4th century BCE.

Originally nomadic, the Nabataeans became masters of survival in harsh desert environments. Over time, they transformed into highly skilled traders, controlling vital caravan routes that connected Arabia, Egypt and the Mediterranean. Their caravans carried spices, frankincense, bitumen (a black, sticky asphalt) and textiles, making the kingdom wealthy and politically influential.

What set the Nabataeans apart was their adaptability. They blended their nomadic roots with urban sophistication and were renowned for their diplomacy; they maintained independence alongside regional superpowers such as the Greeks, Romans and Hasmoneans. Petra would become the physical expression of their power, creativity and cultural fusion.

Why Petra's location mattered:

Petra's location was no accident. Nestled between dramatic sandstone mountains and reachable primarily through the narrow, winding gorge known as The Siq, it offered natural fortification.

But the Nabataeans chose it for economic reasons as much as defensive ones.

Petra sat beside the Incense Route, a network of ancient trade paths stretching from southern Arabia to the Mediterranean.

Control of this corridor meant control of profits, and Petra thrived as caravans laden with incense, spices and luxury goods flowed through the region.

The landscape also provided something essential for any settled civilisation: fresh water. Runoff from the surrounding hills, once captured and stored, could support a substantial population.

With ingenuity and investment, the Nabataeans turned Petra into an oasis city.

Petra as the Nabataean capital:

By the 1st century BCE, Petra was flourishing as the Nabataean capital. Unlike many ancient cities, Petra wasn't built on the rock, it was built from it.

The Nabataeans carved their temples, tombs and monuments directly into the sandstone cliffs, creating façades that seem to glow at sunrise.

Their architecture reflected a blend of influences: Hellenistic design (particularly the ornate Corinthian columns of The Treasury), Arabian artistic traditions and local desert engineering.

<https://www.baldhiker.com/>



مدينة أماسيا التركية.. تاريخ وثقافة وطبيعة ترسخ مكانتها السياحية

والحرفيين في تلك الحقبنة.

تلاقي الثقافة

ولا تقتصر أهمية أماسيا على التاريخ المعماري، بل تمتد إلى الثقافة الشعبية والعلم، حيث يحتضن متحف «فرحات وشيرين» قصص الحب الأسطورية التي ارتبطت بالمنطقة، في حين تعد «قناة فرحات المائية» مثالا مبكرا على الهندسة القديمة لتأمين المياه.

وفي مجال الطب، يبرز متحف الجراح والطبيب العثماني صبنجي أوغلو شرف الدين، الذي يوثق مراحل مهمة من تاريخ الطب في الأناضول، بما في ذلك استخدام الموسيقى في العلاج، وهو من أوائل التطبيقات المعروفة في هذا المجال.

أما قلعة أماسيا الواقعة على قمة جبل حرشنة، فتمنح الزائر إطلالة بانورامية على المدينة، وقد خضعت لعمليات ترميم عبر عصور مختلفة، ما جعلها شاهدا حيا على التحولات التاريخية التي مرت بها المنطقة.

ويعد كهف «أينالي» أيضا من المواقع اللافتة، إذ يجمع بين الأهمية التاريخية والدينية، ويصنف كأحد أفضل نماذج المقابر الصخرية من حيث الدقة في النحت.

طبيعة ساحرة

وإلى جانب هذا الإرث التاريخي، توفر أماسيا وجهات طبيعية مميزة، أبرزها منتزه بحيرة بورابوي في قضاء تاشوفا، الذي يتميز بمياهه الخضراء الزمردية وغاباته الكثيفة، ما يجعله مقصدا مفضلا لعشاق الطبيعة والهدوء.

وبفضل هذا التنوع بين التاريخ والثقافة والطبيعة، تواصل أماسيا ترسيخ مكانتها وجهة سياحية متكاملة، تستقبل زوارها في مختلف فصول السنة، مقدمة تجربة تجمع بين استكشاف الماضي والاستمتاع بجمال الحاضر.

في معالمها مثل متحف الشهداء، الذي يحوي تماثيل وملابس تعود لسلطين الدولة العثمانية، مقدا للزائر لمحة حية عن تاريخ الإمبراطورية من قلب المدينة.

ومن أبرز المعالم العثمانية مجمع السلطان بايزيد الثاني، الذي يضم



مسجدا ومدرسة ومرافق خدمية متنوعة.

ويعد هذا المجمع نموذجا بارزا للعمارة العثمانية، خاصة مع الأشجار المعمرة التي تضيء على ساحته طابعا هادئا ومميزا.

كما تحتضن المدينة «كوك مدرسة» السلجوقية، التي تتميز بزخارفها الحجرية الدقيقة وتفصيلها المعمارية الرائعة، ما يعكس مهارة الفنانين

تواصل مدينة أماسيا شمالي تركيا، جذب الزوار من داخل البلاد وخارجها، بفضل مزيجها الفريد بين التاريخ العريق والطبيعة الخلابة، ما يجعلها من أبرز الوجهات السياحية في منطقة الأناضول.

وتقع المدينة على السفوح الجنوبية لجبال جانيك، وتمتد على ضفاف نهر يشيل إيرماق، ما يمنحها مشهدا بصريا استثنائيا يجمع بين الجبال الشامخة والمياه الجارية والعمارة التاريخية، في لوحة متكاملة تعكس عمقها الحضاري وتنوعها الجغرافي. وفقا لـ«لأناضول».

تاريخ يمتد لآلاف السنين

يعود تاريخ أماسيا إلى نحو 8500 عام، حيث تعاقبت عليها حضارات عديدة بدءا من الحثيين وصولا إلى العثمانيين. وقد منحها هذا التعاقب الحضاري طابعا تاريخيا متعدد الطبقات، جعلها واحدة من أهم مراكز الاستقرار البشري في الأناضول عبر العصور.

وتعد المدينة مسقط رأس الجغرافي والمؤرخ الشهير سترابون، كما عرفت عبر التاريخ بأسماء متعددة أبرزها «حكمش» و«أماسية»، وهو ما يعكس التنوع الثقافي والحضاري الذي شهدته. ومن أبرز معالمها التاريخية جبل حرشنة، ومقابر ملوك بونتوس الصخرية، المدرجة ضمن القائمة المؤقتة للتراث العالمي لدى اليونسكو، حيث تعد هذه المقابر، المنحوتة في السفوح الجنوبية للجبل، من أرقى نماذج الدفن الملكي في العصور القديمة.

هوية عثمانية حاضرة

على امتداد نهر يشيل إيرماق، تصطف بيوت «يالي بوي» العثمانية التي تشكل أحد أبرز اللمامج البصرية للمدينة. وبطرازها المعماري الأصيل، تعكس هذه المنازل الخشبية روح العمارة العثمانية الكلاسيكية، وقد تم تحويل العديد منها إلى مرافق سياحية، تتيح للزوار معايشة أجواء الماضي العثماني بكل تفاصيله.

وتبرز أماسيا أيضا بين المدن التي نشأ فيها الأمراء العثمانيون، وهو ما يتجلى



GALATA

You're One Bite Away From Istanbul

مقهى ومطعم غالاتا

Galata sweets Turkish coffee

تجربة الفطور و الحلويات والمعجنات
التركية في مدينة ديربورن الامريكية

1035 Mason St. Suite 102, Dearborn Mi, 48124
313.914.7059 info@galatasweetsusa.com

galatasweetsusa.com

FOLLOW US ON



V.I.P MARKET

أسواق الخيمة

grocery - produce nuts - coffee
خضار - فواكه - سمائة - قهوة

Many Varieties Of Hookahs
Tobacco - Charcoal



27275 Ford Rd.
Dearborn Hgts, MI 48127

Tel: 313.565.6655
Fax: 313565.1120

تحقق من تحذيرات السفر قبل الحجز لتجنب مشكلات إضافية

أصبح التخطيط للسفر في الوقت الحالي يتطلب حذراً أكبر من السابق، خصوصاً مع التغيرات السياسية والأمنية أو الصحية التي قد تحدث في بعض دول العالم. لذلك من الضروري التحقق من تحذيرات السفر قبل حجز أي رحلة لتجنب المخاطر أو المشكلات غير المتوقعة. فإليك أهم الخطوات التي تساعدك على التأكد من سلامة وجهتك قبل السفر. وفقاً للـ «الشرق الأوسط».

أول خطوة يجب القيام بها هي زيارة المواقع الرسمية الخاصة بالسفر في بلدك. تُقدّم هذه المواقع معلومات مُحدّثة حول الوضع الأمني والصحي في الدول المختلفة، مثل التحذيرات من السفر إلى مناطق معينة أو وجود قيود خاصة بالدخول. هذه المعلومات عادة ما تكون موثوقة لأنها تصدر عن الجهات الحكومية أو الدبلوماسية. ومن المهم متابعة الأخبار الدولية لمعرفة ما يحدث في الوجهة التي تنوي السفر إليها. الأحداث السياسية أو الكوارث الطبيعية أو الأزمات الصحية يمكن أن تؤثر على سلامة المسافرين.

قراءة الأخبار من مصادر موثوقة بها تساعدك على تكوين صورة واضحة عن الوضع الحالي في الدولة. ومن الناحية الطبية، فبعض الدول قد تفرض شروطاً خاصة على المسافرين مثل التأشيرة (الفيزا)، والتطعيمات الصحية، وتأمين السفر، ومتطلبات خاصة بالدخول أو الإقامة، لذلك يجب التأكد من هذه الشروط قبل حجز تذاكر الطيران أو الفنادق.

يمكنك أيضاً قراءة تجارب المسافرين الآخرين

عبر المنتديات أو مواقع السفر. غالباً

ما يشاركه المسافرون معلومات

حديثه حول مستوى الأمان،

ووسائل النقل والمناطق

التي يُفضّل تجنبها ومن

الضروري التأكد من أن

هذه المعلومات حديثة

وليست قديمة.

توفر بعض الحكومات

خدمات خاصة

للمسافرين تتنوع لهم

تسجيل رحلاتهم قبل

السفر. هذه الخدمات

تساعد السفارات على

التواصل مع المسافرين في

حال حدوث طارئ في البلد

الذي يزورونه.

التخطيط الجيد قبل السفر

مهم جداً، فقد تحدث ظروف غير

متوقعة؛ لذلك من الأفضل شراء تأمين سفر

يغطي حالات الطوارئ الطبية، أو فقدان الأمتعة. يجب

اختيار تأمين سفر يغطي الأمور الأساسية مثل الطوارئ الطبية والعلاج في

الخارج، وإلغاء أو تأخير الرحلات، وفقدان أو تأخير الأمتعة، والإخلاء الطبي

في الحالات الخطيرة وأخيراً قراءة شروط التأمين بعناية أمر مهم لمعرفة ما الذي

يغطيه التأمين وما لا يغطيه.

ومن المهم جداً الاحتفاظ دائماً بنسخ رقمية وورقية من جواز السفر، وتذاكر الطيران وحجوزات الفنادق، وثيقة تأمين السفر، فوجود هذه النسخ يسهّل حل أي مشكلة في حال فقدان الوثائق الأصلية.

تذكر أنه من المفيد معرفة أرقام الطوارئ في البلد الذي تزوره، مثل الشرطة والإسعاف ورقم سفارة بلدك وعنوانها. هذه المعلومات قد تكون مهمة جداً في حال حدوث أي مشكلة في أثناء الرحلة. ينصح دائماً بإخطار نوبك بخطة سفرك وتفاصيل رحلتك وإقامتك، خصوصاً إذا كنت تنوي السفر في أوقات غير آمنة، فقم بإعلامهم بمواعيد الرحلة ومكان إقامتك ومدّة الرحلة واسم شركة الطيران، فهذا يساعدهم على التواصل معك في حالات الطوارئ.

في بعض الأحيان قد يتم إلغاء الرحلات الجوية بسبب أحداث سياسية أو توترات في مناطق معينة من العالم. في هذه الحالة يمكن الاتصال بشركة الطيران لمعرفة الخيارات المتاحة مثل إعادة الحجز على رحلة أخرى أو استرداد قيمة التذكرة أو ربما تغيير مسار الرحلة.

من المهم تفقد بريدك الإلكتروني، والرسائل النصية وتنزيل تطبيق شركة الطيران، حيث يتم إرسال تحديثات حول مواعيد الرحلات أو التغييرات الجديدة.

في بعض المناطق مثل أوروبا، قد تكون للمسافرين حقوق معينة في حالة إلغاء الرحلات، مثل التعويض أو توفير إقامة مؤقتة إذا كان التأخير طويلاً. نصيحة أخيرة ومهمة، يجب عليك دائماً حمل مبلغ من النقود (كاش)، فقد تحتاج إليه في أماكن لا يتوفر فيها الدفع بواسطة بطاقات الائتمان، وفي حالات الطوارئ التي تجبر المسافرين على ترك وجهتهم إلى وجهة أخرى تحتم عليهم السفر بالبر، ففي هذه الحالة تكون النقود مهمة للدفع لسائق الأجرة أو أي حجز طارئ آخر.



أدريتنا وجهة جديدة تعزز سياحة المغامرات في السعودية

عروض الـ «دي جاي الحيّة والمأكولات المستوحاة من مطابخ أميركا الجنوبية، وأجواء تجمع بين الحيوية والاسترخاء ابتداءً من النهار وحتى لحظات الغروب، فيما يوفر المسبح اللامتناهي بإطلالته على «البحر الأحمر» مساحة مثالية للاسترخاء، وتمتد التجربة أحياناً إلى ما بعد الغروب، مع فعاليات مسائية تقام بين الحين والآخر.

تجربة سياحية استثنائية

وتُدار «أدريتنا» من قبل «البحر الأحمر للرياضة والترفيه»، الجهة المسؤولة أيضاً عن «واما» و«جالاكسيا» و«أكون»، في انعكاس لالتزام وجهة «البحر الأحمر» بريادة مفهوم السياحة المتجددة، وتعتمد المنطقة على نظام مستدام لدورة مياه البحر المغلقة، حيث يتم سحب المياه وتنقيتها واستخدامها ضمن مختلف الأنشطة قبل إعادة إعادتها إلى البحر بشكل نظيف، إلى جانب إعادة تدوير المياه العذبة بالكامل لاستخدامها في أعمال الري. وتحتضن وجهة «البحر الأحمر» مجموعة متنوعة من المنتجعات والتجارب التي تتوزع بين جزرها وسواحلها الطبيعية الأسيرة، ويشكّل مطار البحر الأحمر الدولي بوابة الوصول إلى الوجهة، مع رحلات داخلية منتظمة من الرياض وجدة، إلى جانب رحلات دولية من دبي وميلانو ومدن أخرى.



جانب حديقة التزلج، ومسار دراجات BMX، ومناطق الرياضات الشاطئية، فضلاً عن تجارب مائية متنوعة تدعو لقضاء يوم كامل من الاستكشاف في الهواء الطلق.

أجواء نابضة بالحياة مع روح ساحلية راقية

ومع اقتراب الغروب، تتحوّل «أدريتنا» إلى وجهة اجتماعية نابضة بالحياة على البحر، حيث يقدم النادي الشاطئي،

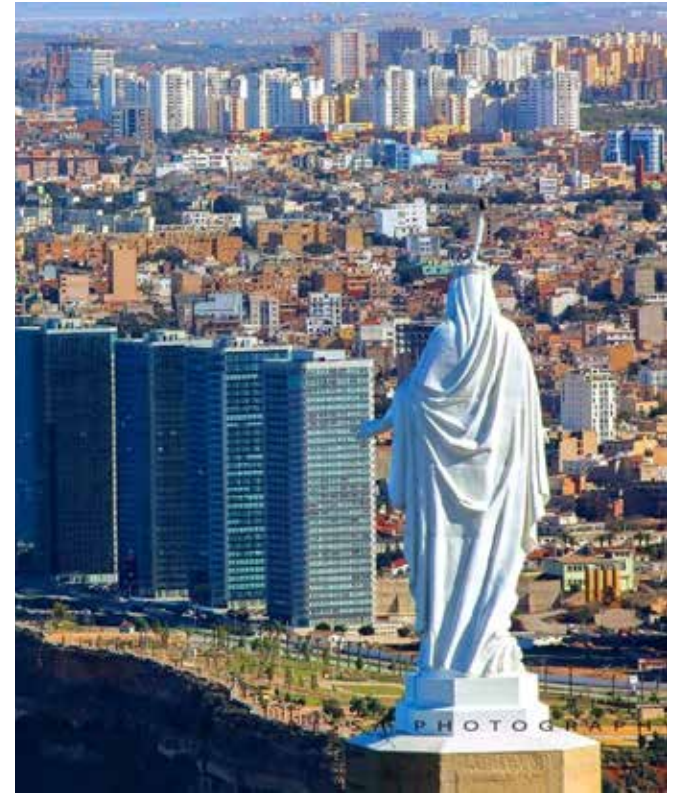
وسط مشاهد طبيعية آسرة يلتقي فيها البحر باليابسة في وجهة «البحر الأحمر»، تبرز «أدريتنا» كمناطق جديدة تنبض بروح المغامرة والاكتشاف، وتقع منطقة الرياضات على بُعد 20 دقيقة فقط من منتجعات جزيرة سُوري، و30 دقيقة من مطار البحر الأحمر الدولي، وتجمع أكثر من 20 تجربة برية وبحرية في بيئة ساحلية مميزة تزخر بمغامرات عالمية المستوى، بحسب سيدتي.

وجهة متكاملة للمغامرات والترفيه

صُمّمت «أدريتنا» كمساحة نابضة بالحياة تُشكّل نقطة التقاء رئيسية في الوجهة، حيث تنسجم الأنشطة الحيوية مع لحظات الاسترخاء على الشاطئ، بما يتيح للضيوف فرصة استكشاف العديد من التجارب والمغامرات والأنشطة المتنوعة. وفي قلب هذه المنطقة، يقع أكبر حوض أمواج اصطناعية بمياه مالحة لركوب الأمواج في المملكة العربية السعودية، بطول يصل إلى 215 متراً، مع أمواج يبلغ ارتفاعها حتى 2.1 متر، وإعدادات قابلة للتخصيص لتناسب مختلف مستويات المهارة.

مجموعة واسعة من التجارب العالمية كما يمكن للضيوف الاستمتاع بمجموعة واسعة من التجارب، تشمل رياضة الويكورود، ومسارات الغطس السطحي، ومسبح غوص بعمق ستة أمتار، والانزلاق بالحبال فوق الماء، إلى





ALGERIA

One of the "Top Destinations to Watch" in 2026

The African Travel and Tourism Association (ATTA) has released its annual industry trends report, positioning Algeria at the forefront of African destinations to watch this year. Alongside Angola, the country is highlighted as one of two "off-the-beaten-track" African locations seeing a significant surge in interest from international travellers.

This recognition follows a strong performance in 2024, when Algeria welcomed over 3.5 million foreign visitors—a 10% increase compared to 2023. Saharan tourism has been particularly buoyant, with more than 22,700 international tourists venturing into the southern regions. According to thebesttimetovisit.

The publishing world is also taking note. In 2026, Lonely Planet is releasing a new edition of its Algeria guide. Covering everything from the Casbah of Algiers to the Tassili N'Ajjer and the dunes of the Grand Erg, the move is a telling sign. For a publisher that gauges its releases based on real-world demand, dedicating an updated guide to a country long absent from mainstream tourism suggests a genuine shift in travel interest.

What is drawing travellers to Algeria? The ATTA report identifies several key drivers behind this momentum. Sustained investment in transport and accommodation infrastructure has made the country more accessible, while visa reforms have simplified the entry process

for many foreign nationals. In particular, the visa-on-arrival scheme—introduced for those visiting Saharan zones and the High Plateaus—has proven a game-changer for access.

The association also points to Algeria's rich cultural heritage and the growing appetite for destinations away from the traditional tourist hubs. With its ancient Roman sites, vast Saharan landscapes, and Mediterranean coastline, the country offers a diverse range of experiences that remain relatively undiscovered internationally. According to the report, excellent value for money, reliable winter sun, and unique cultural itineraries are the primary draws for curious travellers seeking something different. A long-term vision for tourism

Algeria's rise reflects a broader trend identified by ATTA: an accelerating demand for African destinations driven by a desire for cultural immersion, nature conservation, and "slow travel."

While North Africa as a whole is benefiting from this trend, Algeria has set its sights high. After aiming for 4 million visitors in 2025, Algerian authorities have announced even more ambitious targets for 2030. This institutional commitment, backed by growing international recognition, puts Algeria in a prime position to capture a larger share of the European market—particularly travellers from the UK, France, Italy, and Germany looking for fresh Mediterranean and Saharan horizons.

حقوق وواجبات العالقين في المطارات زمن الحروب والأزمات

بلفيس عبد الرضا

مع اقتراب الحرب الحالية الإسرائيلية - الأميركية على إيران من الشهرين تقريباً، تظهر الكثير من التأثيرات الاقتصادية، ولعل في مقدمتها قطاع السياحة. فقد أفرزت الأزمة بيئة غير مستقرة جعلت حركة السياحة في الشرق الأوسط تواجه تحديات غير مسبوقة، إذ اضطرت آلاف السياح الأجانب إلى إلغاء رحلاتهم أو تأجيلها. إلا أن هناك الكثير من المسافرين الذين لا يزالون في وضع غير مستقر حتى الآن، إذ إن الآلاف من السياح والزائرين في دول الخليج والعراق وغيرها من الدول، عالقين، بسبب إغلاق المطارات أو تعليق الرحلات الجوية الدولية. مع استمرار التصعيد، فإن الكثير من العالقين لا يزالون يبحثون عن فرص للعودة إلى ديارهم، ولذا فإن كنتم من أحد الزوار العالقين في مطارات الشرق الأوسط، إليك بعض الخطوات التي تساعدك لاجتياز هذه الفترة. وفقاً للعربي الجديد.

ما هي حقوقك في المطارات أثناء الأزمات؟

في ظل استمرار الحرب في المنطقة، يواجه عدد من الأشخاص من دول مثل العراق وسورية، وغيرهم من دول الخليج، صعوبة في العودة إلى ديارهم بسبب إغلاق الأجواء وتعليق الرحلات الجوية. وبذلك أصبح هؤلاء

العالقون في وضع اضطراري، حيث يضطرون إلى البقاء فترات طويلة من دون إمكانية السفر. لمواجهة هذه الحالة، هناك بعض القوانين التي تحمي هذه الفئة، من ضمنها السماح لهم بالإقامة في وضع إنساني، كما تقوم بعض الدول باتخاذ سلسلة من الإجراءات لتسهيل وضع العالقين، فقد اتخذت السلطات القطرية والإماراتية وغيرها من دول الخليج عدة إجراءات لتسهيل إدارة وضع

العالقين من خلال:

- تحديد وضع التأشيرة: يتم تمديد صلاحية التأشيرات السياحية أو المؤقتة تلقائياً، مع تصنيف الأشخاص العالقين حاملي تأشيرات غير قابلة للمخالفة خلال فترة التعليق. بعض الجهات تسمح بتحويل التأشيرة السياحية إلى إقامة مؤقتة قصيرة المدى.
- الإعفاء من الرسوم والغرامات: تتم إعفاء العالقين من الرسوم المرتبطة بتمديد التأشيرة أو الغرامات المتراكمة بسبب تجاوز مدة الإقامة، مع مراعاة الظروف الاستثنائية الناجمة عن الحرب.
- تقديمات الدعم: تشمل السلطات توفير خدمات الدعم الأساسية، مثل الإرشاد القانوني والإداري، المساعدة في استئجار السكن المؤقت أو الحصول على إقامة فندقية مخففة التكلفة، وتقديم المعلومات المستمرة حول مواعيد الرحلات المتاحة وإجراءات السفر.

ما هي واجباتك؟

حتى في ظل الظروف الاستثنائية، يُتوقع من العالقين في المطارات وتحديداً في دول الشرق الأوسط، الالتزام بعدة واجبات قانونية وأخلاقية تضمن حقوقهم وحقوق الآخرين، وهي مدعومة بمعايير منظمة السياحة العالمية (UNWTO) واتفاقيات حماية المسافرين الدولية، وهي على الشكل التالي:

1. الالتزام بالقوانين المحلية ولوائح الهجرة: تنص المادة 7 من توصيات UNWTO على ضرورة احترام الزائرين للإطار القانوني للدولة المضيفة، بما في ذلك مدة التأشيرة، التعليمات الأمنية، وإجراءات تسجيل الإقامة المؤقتة.
 2. التعاون مع السلطات والإبلاغ عن التغييرات: يلزم العالقون إبلاغ سلطات الهجرة أو الفنادق المؤقتة بأي تغيير في وضعهم أو بيانات الاتصال، بما يتوافق مع بروتوكولات السلامة والطوارئ المعتمدة دولياً.
 3. احترام حقوق الآخرين: يشمل ذلك عدم التدخل في حقوق السياح المحليين أو المقيمين، وعدم خلق ازدحام أو فوضى في المرافق.
- تساعد هذه الالتزامات على حماية حقوق العالقين والحفاظ على النظام العام، مع ضمان التوازن بين المرونة في تقديم الخدمات الاستثنائية وفرض القواعد القانونية الضرورية.

هل يمكن العمل؟

بينما يبقى العالقون في المطارات في وضع استثنائي

نتيجة تعليق الرحلات بسبب الحرب أو الأزمات، تزداد الحاجة إلى إيجاد طرق لاستغلال الوقت والقدرات الشخصية قانونياً. عموماً، لا يُسمح لهم بممارسة العمل النظامي ومع ذلك، تقدم بعض الدول برامج مؤقتة مثل ورش تدريبية، دورات لغوية، أو مهام تطوعية داخل المطار أو الفنادق المخصصة للإقامة.

في دولة قطر توجد العديد من فرص التطوع التي يمكن أن يستفيد منها العالقون أو المقيمون طيلة فترة بقائهم، وهي متنوعة وتشمل مجالات ثقافية، اجتماعية، بيئية ورياضية. من أهم المؤسسات والمبادرات التطوعية في قطر، حيث توجد العديد من فرص التطوع التي يمكن أن يستفيد منها العالقون أو المقيمون طيلة فترة بقائهم، على غرار التسجيل في مركز قطر التطوعي (Qatar Center for Voluntary)، أو برامج تطوع مع Qatar Museums.

أيضاً، تعمل منصة متطوعين. إمارات على ربط المتطوعين بفرص تطوعية متنوعة تشمل الدعم الاجتماعي، ما يتيح للأفراد المشاركة في خدمة المجتمع وكسب خبرات عملية أثناء فترة الانتظار، بشرط التسجيل وفق الآليات المعتمدة.

ماذا عن الرعاية الصحية في المطارات أثناء الأزمات؟

يتمتع العالقون في المطارات أو الدول المضيفة بحقوق محددة للرعاية الصحية، تختلف عن حقوق المسافرين العاديين لكنها مدعومة بالقوانين الدولية والمحلية. غالبية مطارات دول الخليج، توفر خدمات طبية أولية وعاجلة داخل المطار عبر العيادات الطبية المدمجة أو فرق الإسعاف، للتعامل مع الحالات الطارئة. كما تسمح بعض الدول بالحصول على الرعاية الصحية الأساسية للعالقين حتى لو لم يكن لديهم تأمين صحي خاص أو إقامة سارية، وذلك ضمن إطار الواجب الإنساني وحماية الصحة العامة، وفقاً لمبادئ منظمة الصحة العالمية ومنظمة الطيران المدني الدولي (ICAO).



Hara-hachi-bu: A simple Japanese habit that may prolong life without dieting

A traditional Japanese eating habit called hara hachi bu, which encourages participants to eat until they are only 80% full, has been associated with greater longevity and better overall health.

Hara hachi bu is a cultural tradition of aiming to stop eating when one is 80% full rather than continuing to eat until completely satiated. The tradition, which is based on Confucian teachings, focuses on mindful eating and staying in tune with the mind and body during meals. Research on the tradition has been relatively limited, but studies have been conducted in populations where the eating habit is common, such as Okinawa. According to Science Daily.

The results suggest that people who follow hara hachi bu tend to consume fewer calories overall. They also tend to gain less weight than other populations over time, and their overall body mass indexes (BMIs) tend to be lower. BMI and excessive weight gain have been linked to many chronic diseases, including heart disease and type 2



diabetes. Populations in which a high percentage of people follow hara hachi bu, such as Okinawa, also tend to have greater longevity and a high number of centenarians.

Hara hachi bu may be so successful because it encourages mindful and intuitive eating. These methods have been associated with better overall diet quality and less emotional eating. It may also work well because it is more sustainable than most forms of dieting.

Restrictive diets can lead to cycles of weight loss and regain that are ultimately unsuccessful and unsustainable. Hara hachi bu encourages gradual changes and greater mindfulness around meals without significant restrictions, which many people may find easier to integrate into their lives. To begin practicing hara hachi bu, practice body awareness during meals.

Eat without distractions, and focus on savoring eat bite while maintaining awareness of your body's satiety cues. Integrating this practice into meals may ultimately extend your life and lower your risk of obesity and heart disease.



رغم قوة رائحته.. لماذا يأكل المصريون (الفسيوخ) في شم النسيم؟

الحياة، منبها إلى أن الملح كان ينظر إليه كعنصر يقتل البكتيريا ويحمي الطعام، لكن خطر الفسوخ الصحي يأتي من فساد عملية التخزين وليس من أصل الفكرة نفسها.

وارتبط الفسوخ بالاحتفال منذ الأسرة الخامسة حيث كان المصريون يقدسون نهر النيل كمصدر للحياة، ويعتبرون السمك المملح رمزا للخضوبة والخلود، حيث ذكر المؤرخ الإغريقي هيرودوت أن القدماء كانوا يأكلون السمك المملح في أعيادهم.

وأكد السبسي أن مصر القديمة سبقت العالم في العديد من الاكتشافات الطبية والأخلاقية، واستخدم المصريون القدماء لباب خبز الشعير المتعفن لعلاج الجروح، وهو ما ثبت لاحقا أنه يحتوي على مادة البنسلين قبل اكتشافه الحديث بألاف السنين، كما كانوا قادرين على تحديد أماكن الأورام في الدماغ من خلال تقسيم الجمجمة إلى مربعات، وهو أمر أثار إعجاب العلماء المعاصرين.

ولفت إلى أن المصريين القدماء وضعوا أسسا أخلاقية راسخة في بردياتهم، مثل «الاعتراف الإنكاري والإيجابي» الذي يشمل عبارات مثل: «لم أسرق، لم أكذب، لم أكن سببا في دموع إنسان» وأخرى إيجابية: «كنت عوناً للأعمى، ويدا للمشلول، وأبا لليتيم».

كشفت عالم المصريات الدكتورة وسيم السبسي عن السر التاريخي وراء احتفال المصريين بتناول الفسوخ في عيد شم النسيم، مؤكدا أن هذه العادة تعود إلى جذور مصرية قديمة مرتبطة بفكرة الخلود، بحسب روسيا اليوم.

ويعد شم النسيم الذي احتفل به في مصر أحد أقدم الأعياد في التاريخ، حيث يعود إلى عصر المصريين القدماء حوالي 2700 ق.م أو أقدم، وكان يعرف باسم «شمو» أو «شومو»، وهو ما يعني موسم الربيع والحصاد أو بعث الحياة.

واحتفل به المصريون اليوم التالي لعيد القيامة المسيحي، وهو عيد وطني يجمع المسلمين والمسيحيين في منزهات وحدائق، ويتميز بتناول الفسوخ، البيض الملون، البصل الأخضر، والخس.

وقال السبسي في حديثه لقناة محلية إن المصريين القدماء كانوا يعتبرون التمليح وسيلة لحفظ الطعام، لكنه تحول إلى رمز فلسفي يعبر عن استمرارية الحياة بعد الموت، موضحا أن الفسوخ كان يعد غذاء لـ«القرين» أو النفس التي تبقى بعد رحيل الروح، مما يجعله رمزا للبقاء والخلود.

وأضاف أن هذه العادة لم تكن مجرد طقس غذائي بل كانت تحمل بعدا فلسفيا يعكس إيمان المصري القديم باستمرار





الأبعاد لهذا المعلم الذي يتميز بحالة حفظ جيدة نسبياً. وتؤكد وثيقة المعهد الوطني للتراث أن الهدف النهائي للمشروع هو التثمين المستدام للموقع، عبر إشراك الفاعلين المحليين في مقاربة تشاركية تقوم على «توظيف الذكاء الجماعي» لمختلف الأطراف المعنية، من سلطات جهوية ومجتمع مدني وباحثين، للوصول إلى رؤية مشتركة لكيفية إدماج هذا الموقع الأثري في محيطه الاقتصادي والثقافي والسياحي.

الحفر في إعادة بناء أنماط الاستهلاك والبيئة المعيشية للسكان خلال تلك الحقبة.

كيف تستعد كستيليا لدخول خريطة التراث؟

وفي موازاة الحفريات، يركز محور آخر من البحث على «الآثار المعمارية» في كستيليا، من خلال توثيق منهجي لهياكل الكنيسة والمعالم المجاورة لها، مدعوماً بأعمال مسح ليزري ثلاثي



مدينة رومانية تحت رمال «كستيليا».. ملامح نسيج عمراني كامل في الجنوب التونسي

التنقيب التي بدأت عام 2017، حين كُشف عن كنيسة رومانية تعود إلى منتصف القرن الرابع الميلادي، وإجراء الدراسات الضرورية لتثمين الموقع علمياً وثقافياً وإدماجه في مسارات التعريف بالتراث في الجنوب التونسي.

من مواد البناء إلى بقايا النباتات

يضم فريق العمل خبراء آثار ومهندسين معماريين وجيولوجيين ومختصين في الخزف والبيئة القديمة. فبالإضافة مع الحفر، يشرع فريق من الجيولوجيين من جامعة قرطاج في تحليل مواد البناء المستعملة في الموقع، مثل الحجارة والملاط والطابية، لفهم تقنيات التشييد ومصادر هذه المواد.

كما تُجرى دراسة دقيقة للقى الأثرية، خاصة الخزف، لوضع تسلسل زمني لأنماط الأواني والمنتجات، التي ما تزال -بحسب المعهد- قليلة التوثيق في الأبحاث المتخصصة. ويسهم تحليل البقايا النباتية المستخرجة من طبقات

تستعمل في البناء، وهو ما يرجح وجود نشاط حرقي مرتبط بصناعة الجبس في هذا الجزء من المدينة. وبحسب المعهد الوطني للتراث، أظهرت الأبحاث وجود عدة مراحل من التطور المعماري تمتد من القرن الخامس إلى القرن السابع الميلادي، وربما إلى ما بعد ذلك، مما يعكس استمرارية الاستيطان في الموقع خلال مرحلة «العصور القديمة المتأخرة».

مشروع يكشف أسرار الجنوب التونسي الروماني

انطلقت الحفريات في دورتها الحالية يوم 16 مارس/ آذار الماضي وتتواصل حتى الرابع من أبريل/ نيسان الجاري، ضمن مشروع بحث يمتد بين 2026 و2028، بالشراكة بين المعهد الوطني للتراث وجامعة روما «تور فيغاتا»، في إطار اتفاقية تعاون علمي وثقافي بين تونس وإيطاليا. ويهدف المشروع إلى مواصلة أعمال

تكتشف حفريات أثرية متواصلة في الموقع الروماني «كستيليا» بولاية توزر جنوب غربي تونس، عن ملامح مدينة كاملة كانت مغمورة بالرمال لقرون، في مشروع بحث علمي طويل المدى بين تونس وإيطاليا.

ويقول المعهد الوطني للتراث في تونس إن الأعمال الميدانية الحالية تبين وجود جدران متعددة ومنشآت متلاصقة، في معلم مستطيل كبير ملاصق للكنيسة الرومانية التي كُشف عنها سابقاً، مما يشير إلى أن الأمر يتعلق بنسيج عمراني متكامل أكثر من مجرد مبنى منفصل. وفقاً لـ، الجزيرة نت..

فناء مركزي و8 غرف.. ملامح حي حرفي قديم

تركز الحفريات الحالية على مبان جديدة ملاصقة للكنيسة، تتمثل في فناء مستطيل يحيط به معلم مكون من ثمانية غرف تفتح عليه، عزت داخلها على آثار حرق وبقايا جبس كانت

Egypt: 13,000 ostraca discovered at Athribis archaeological site in Sohag

A joint Egyptian-German archaeological mission has uncovered a significant new cache of ancient inscribed pottery fragments at the historic site of Athribis in Sohag Governorate, offering fresh insights into social, economic, and religious life in Upper Egypt across centuries.

The mission — a collaboration between Egypt's Supreme Council of Antiquities and University of Tübingen — announced the discovery of approximately 13,000 ostraca during the current excavation season. According to Daily News Egypt.

Ostraca are pottery sherds used in antiquity as cost-effective writing surfaces for daily documentation, education, and religious purposes. With this find, the total number of ostraca uncovered at Athribis since the mission began in 2005 has reached roughly 43,000, setting what archaeologists describe



as a global record for the largest quantity of ostraca found at a single archaeological site. Researchers noted that the Athribis discoveries surpass those made at the renowned workers' village of Deir el-Medina on the west bank of Luxor, and exceed finds at any other Egyptian excavation site over more than two centuries of archaeological work. Preliminary analysis indicates that 60-75% of the newly discovered ostraca are written in Demotic script, while 15-30% feature Greek inscriptions. Around 4-5% include



pictorial or geometric drawings. Smaller proportions contain Hieratic (about 1.5%), Hieroglyphic (0.25%), Coptic (0.2%), and Arabic (0.1%). Most texts represent practical and admin-

istrative records, such as accounts, lists, tax receipts, and delivery orders. The fragments also include writing exercises used by students, confirming that Athribis once served as an important educational centre. Some ostraca bear religious texts linked to priestly duties, including hymns, prayers, dedication formulas, and records verifying the ritual purity of sacrificial animals.

Experts say the discovery provides valuable material for understanding the evolution of language, administration, education, and religious practices in ancient Egypt. The multilingual nature of the texts reflects the cultural diversity and administrative complexity of Egyptian society across different historical periods.

Archaeologists consider the Athribis ostraca a major scientific contribution that will help reconstruct everyday life and economic organisation in ancient Egypt with unprecedented detail.



5 tips for raising an emotionally healthy child

At The Little Gym Bath, we know there is no doubt that emotional health is equally as important as physical health. As parents, we have an obligation to nurture our child's physical and emotional well-being. Positive emotional health can benefit children in many ways; not only do emotionally healthy children have higher sense of confidence and self-esteem, they are also able to easily bounce back from failure, conquer challenges, and reach their true potential.

Here are our 5 tips for raising an emotionally healthy child:

Focus on feelings. It's important to teach your child from infancy to express their feelings. Whether your child is angry, sad, happy, excited, scared, etc. it's important to identify and acknowledge what emotion your child is feeling. Then you can teach them the skills needed to cope and deal with that feeling. Show real interest in your child's feelings and help them express and manage their emotions in a healthy way. Let them make mistakes. If you don't make mistakes, how do you learn? It's important to teach your child that it's perfectly normal to make mistakes. It's ok to fail. It's ok to be wrong. Reason being? That's how you learn! Teaching your child that mistakes are ok, and encouraged, can help them develop a healthy relationship with failure and teach them how to deal with shortcomings in a positive way.



Let them make decisions. Not only will allowing your child to make some of their own (age-appropriate) decisions help foster their independence, it will also help them deal with the consequences or rewards of their own actions. Nurture them. There is no such thing as too much love! Caring, nurturing, and loving on your child is a BIG way to help them feel emotionally secure and will also help them grow into loving adults.

Lead by example and take care of your own emotional well-being. By taking care of your own emotional health you can, in turn, help your child grow into an emotionally healthy little person! Rest-assured your child's wellbeing is priority to us at The Little Gym Bath, and we endeavour to 'practice what we preach' in all we do.

Rest-assured your child's wellbeing is priority to us at The Little Gym Bath, and we endeavour to 'practice what we preach' in all we do.



أول لحظة فارقة.. لماذا يجب أن يلامس المولود جلد أمه؟

تم تحليل 69 دراسة شملت أكثر من 7000 أم وطفل، وأكدت النتائج أن التلامس الجلدي المباشر خلال الساعة الأولى من الولادة يعزز بشكل واضح فرص الرضاعة الطبيعية ويحسن المؤشرات الحيوية لدى المواليد.

كما أشار التحديث إلى أن هذه النتائج دعمت أكثر من 20 توصية دولية من بينها إرشادات صادرة عن (WHO) World Health Organization، التي تعتبر هذه الممارسة معيار أساسي للرعاية بعد الولادة.

لماذا كان يتم فصل الأم عن طفلها؟

رغم هذه الفوائد كان من الشائع في الماضي فصل المولود عن أمه مباشرة بعد الولادة لإجراء فحوصات روتينية مثل الوزن والاستحمام، هذا الإجراء رغم نواياه الطيبة كان يحرم الطفل من فرصة التلامس المبكر، حتى في بعض الأنظمة الصحية المتقدمة لا تزال هذه الممارسة مستمرة رغم بساطة تطبيق البديل الأكثر فائدة.

تغيير في المفاهيم الطبية

مع تراكم الأدلة العلمية بدأ المجتمع الطبي يعيد النظر في هذه الممارسات التقليدية، فاليوم يرى الخبراء أن حرمان الطفل من التلامس الجلدي لم يعد مبرر خاصة مع ثبوت فوائده، بل إن بعض الباحثين يشيرون إلى أن إجراء دراسات تقارن بين الأطفال الذين يحصلون على هذا التلامس وآخرين لا يحصلون عليه لم يعد أمر أخلاقي نظراً لما أثبتته الأدلة من تأثير إيجابي واضح.

أكثر من مجرد لحظة عاطفية

لا يقتصر تأثير التلامس الجلدي على الجانب العاطفي فقط بل يمتد إلى تحسين فرص بقاء الأطفال خاصة في الحالات ذات الوزن المنخفض، فقد أظهرت أبحاث أخرى أن هذه الممارسة قد تكون الفارق بين الحياة والموت في البيئات محدودة الموارد، كما أنها تعزز الترابط بين الأم وطفلها منذ اللحظة الأولى ما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للكلية.

تعد اللحظات الأولى بعد الولادة من أهم الفترات في حياة الإنسان حيث يبدأ المولود رحلته خارج الرحم، وفي هذه اللحظة يوصي الأطباء اليوم بإجراء بسيط لكنه بالغ الأهمية: وضع الطفل مباشرة على جلد أمه، هذه الممارسة التي تعرف بـ«التلامس الجلدي المباشر»، لم تعد مجرد خيار بل أصبحت ضرورة صحية مدعومة بالأدلة. وفقاً لـ«بوابة صحة».

ما هو التلامس الجلدي؟

يعني هذا الإجراء وضع المولود عاري على صدر أمه مباشرة بعد الولادة دون فاصل، ورغم بساطته إلا أنه يلعب دور أساسي في مساعدة الطفل على التكيف مع العالم الخارجي، فهو يمنحه الدفء ويقلل من التوتر واليكاء كما يساعد في استقرار التنفس ومعدل ضربات القلب.

فوائد فورية لا يمكن تجاهلها

أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يحصلون على هذا التلامس خلال الساعة الأولى من الولادة يتمتعون بمزايا صحية متعددة، من أبرز هذه الفوائد تنظيم درجة حرارة الجسم ومستوى السكر في الدم إلى جانب تحسين وظائف القلب والتنفس. كما أن هذا التواصل المبكر يخلق شعوراً بالأمان لدى المولود بعد انتقاله المفاجئ من بيئة الرحم الهادئة إلى العالم الخارجي المليء بالمؤثرات.

دعم الرضاعة الطبيعية

من أهم النتائج المرتبطة بالتلامس الجلدي هو تعزيز الرضاعة الطبيعية، فالأطفال الذين يوضعون على صدر أمهاتهم فور الولادة يكونون أكثر استعداداً للرضاعة ويستمررون فيها لفترة أطول. تشير البيانات إلى أن نحو 75% من هؤلاء الأطفال يستمرون في الرضاعة الطبيعية بشكل حصري خلال الشهر الأول مقارنة بـ55% فقط من الأطفال الذين لم يحصلوا على هذا التلامس المبكر، وهو ما يعكس تأثير كبير على صحة الطفل والأم على حد سواء.

دراسة تدعم التوجه العالمي

في تحديث علمي نُشر عام 2023 في مجلة Cochrane

7 Strengths Every Business Woman Should Portray

A person's strength is not only revealed in his physical appearance but also his charisma and the aura he gives away; this aura is what leaves a lasting impression in the mind of his admirers than whatever physical qualities he might possess. Everyone involved in business or money making process desires to amplify their strengths before their prospective clients; bearing in mind that this is the first route to making sales as well as profit. Being a woman should not be a limiting factor to attaining great heights and inventing solutions to world problems. To be a successful business woman there are certain personality traits that must not be found wanting within you.

Below are 7 strengths to be portrayed by any woman who is willing to take over the business world: According to amazonswatchmagazine.

Ownership Mentality: A great business woman possesses strong ownership of her business, whether good, bad, ugly or exceptionally amazing. You must be willingly to accept the outcome of whatever decision you made in your business. If it is a bad decision, accept it and do not try to pretend it didn't happen or apportion blames. Pick up the lessons as you trash the mistake. Everyone goes through some kind of 'hiccups' on their way to success and people who are confident enough to admit they are wrong; when something doesn't go as planned will always be admired. A great business woman is one who can remain the boss in good and terrible times. On the other hand, if it's a big break, own it as well and give yourself a "thumbs up" for it; celebrate your victory and be proud of it. By owning it and taking responsibility, you are being a true business owner, you are setting a great example and you are saving time and allowing yourself to learn, develop and grow.

A Never-Give-Up Spirit: This emphasizes on the ability to be resilient and persistent. Keeping a business going is much more difficult than starting one as it takes so much persistent and not giving in to horrible situations. According to Albert Einstein in the middle of difficulties lie opportunities. Every business woman must prepare for those windy times that will almost break her to pieces. Don't be afraid of a challenge, there is a reason that you have got to the point you are at, and it is because you worked for it. Develop a never-give-up spirit that will enable you walk through some tough times and hard punches, because the pride you will feel when you gets those wins will be worth it.

Assertiveness: Being assertive is an essential strength to attaining a successful business career. Being assertive commands respect in business. Convey assertiveness by being fearless, speaking with authority and purpose. Adopt a confident manner, deal with any criticism rationally and be calm, cool and considered.

Tactfulness and Approachability: A successful business woman never tries to make tough decisions at the expense of her workers rather she looks forward to a more team-inspired manner. In a healthy work environment, being able to approach a leader and offer opinions is critical and being able to develop a collaborative workplace where everyone has a respected voice will create the best environment where quality solutions develop. Strong business women know how to counter their weaknesses by building relationships where others show strength. In our modern world today, Keeping the office door open and modeling a strong dose of approachability is a women's under-utilized gift.

A Strong Sense of Purpose: A strong sense of purpose emphasizes on your ability to believe that what you are doing will make a difference. There is no point in starting a business unless you possess a strong sense of purpose. You have to believe that you are destined for great (and good) things. Take a look at women like Coco Chanel or Oprah Winfrey – they believed they had a purpose in life. They wanted to make a difference, and they certainly did. To be a successful female entrepreneur you have to believe in yourself and believe that what you are doing is making a difference. That strong sense of purpose will be reflected in your business, which will only stand the test of time.

Open to learning: This skill will go a long way in helping you grow a business. Be open to learning, you can learn from anyone and everyone. You don't have to be an expert in a particular field but must acquire different skills to become a success story. So apart from learning from people, keep yourself abreast with things happening in the industry by reading up online.



وظيفتك مكتيبة؟.. عادات بسيطة تساعدك في تجنب زيادة الوزن

للنوم تأثير واضح في إدارة الوزن، فقد يؤدي وقت الشاشة الطويل، والإجهاد، وساعات العمل المتأخرة إلى الحرمان من النوم. وعندما لا تحصلين على قسط كافٍ من النوم، تتعطل هرمونات الجوع لديك. ويزيد هذا الرغبة الشديدة، ويقلل الدافع للنشاط البدني، ما يجعل زيادة الوزن أكثر احتمالاً. في ما يلي، 10 عادات عملية، تساعدك في منع زيادة الوزن أثناء العمل بوظيفة مكتيبة، وفقاً لـ «زهرة الخليج».

1. التحرك كل 30 إلى 60 دقيقة:

تم تصميم جسم الإنسان للحركة، وليس السكون. لذلك، استهدف الوقوف أو التحرك لمدة 2-5 دقائق على الأقل، كل 30-60 دقيقة، حيث إن ذلك يقطع الركود الأبيضي، ويحافظ على انخراط عضلاتك.

2. استخدام مكتب قائم:

يؤدي التناوب بين الجلوس والوقوف إلى زيادة كبيرة في الإنفاق اليومي للطاقة، وحتى الوقوف ليضع ساعات في اليوم يساعد على تنشيط العضلات، وتحسين الموقف.

3. المشي كلما أمكن:

وخلال أخذ فترات راحة قصيرة للمشي، سواء جولة حول المكتب، أو مهمة سريعة، أو التحرك أثناء المكالمات الهاتفية.. تراكم هذه الحركات الدقيقة في حرق سعرات حرارية ذات مغزى، بمرور الوقت.

4. قاعدة «التطبيب الذكي»:

لا تقتصر أهمية شرب الماء على دعم عملية التمثيل الغذائي فحسب، فشرب الماء يعمل كـ«محرك سلوكي» خفي؛ فالحفاظ على رطوبة جسمك يدفعك للحركة، والنهوض، بشكل دوري، ما يكسر روتين الجلوس الطويل دون مجهود ذهني منك.

5. فن اختيار الوجبات الخفيفة:

تفرض طبيعة العمل المكتبي نمط «الأكل اللاواعي». لذا، استبدلي الأطعمة الغنية بالسكّر، والسعرات الحرارية التي تمنح شعوراً مؤقتاً بالراحة ببدايل ذكية. واحتفظي بالمكسرات النيئة، أو الفواكه الطازجة في متناول يدك، لتجنب استهلاك كميات مفرطة من السكريات، التي تسبب خمولاً لاحقاً.

6. النشاط البدني الخفيف:

لا تستهيني بالقوة التراكمية للحركات البسيطة؛ فممارسة تمارين مثل «الرفصاء» (10 Squats مرات، أو تمارين التمدد المكتبية عدة مرات يومياً، تعد تدخلاً سريعاً، وفعالاً، بشكل مدهش لتعزيز طاقتك، وحررق السعرات بانتظام.

7. الحركة روتين مستمر.. وليست حصة مسائية:

على الرغم من أهمية الجلسات الرياضية المسائية، إلا أنها لا تستطيع، بمفردها، محو أثر 8 ساعات من السكون التام. انظري إلى الحركة كـ«فلسفة موزعة» على مدار ساعات اليوم؛ فالهدف هو الحفاظ على جسمك في حالة تأهب دائم، وليس حصر النشاط في ساعة واحدة بعد يوم طويل من الإجهاد والجلوس.

بات نمط العمل المعاصر يفرض ضريبة باهظة على صحتنا؛ إذ يقضي الموظفون بين 8 إلى 10 ساعات، يومياً، في حالة من السكون التام خلف مكاتبهم، ما أدى إلى تراجع حاد في معدلات النشاط البدني.

هذا النمط الساكن ساهم في ظهور جيل يعاني، مبكراً، «أمراض الرفاهية المجهدة»، كاضطرابات السكري، والضغط، والتمثيل الغذائي. والمشكلة لا تكمن في قلة الحركة فحسب، بل في تلك الحلقة المفرغة من التوتر، وقلة النوم، والأكل غير المنتظم، التي تبطئ الأيض، وتحفز الجسم على تخزين الدهون، لاسيما في منطقة الخصر. لكن، ليس علينا القلق من الحلول؛ فالحفاظ على الوزن المثالي، والوقاية من هذه المخاطر، لا يستلزمان الانخراط في أنظمة غذائية صارمة، بل يتطلبان وعياً جديداً بكيفية استعادة نشاطنا بذكاء.

كيف يؤدي الجلوس لساعات طويلة إلى زيادة الوزن؟

أحد أكبر الأسباب وراء زيادة الوزن، في الوظائف المكتبية، هو الجلوس لفترات طويلة. فعندما تجلسين لساعات،

مع الحد الأدنى من الحركة،

يتباطأ معدل الأيض لديك؛

وهذا يعني أن جسمك يحرق

سعرات حرارية أقل، ويتم

تخزين الفائض كدهون.

هذا النوع من تراكم

الدهون، خصوصاً حول

البطن، يزيد خطر الإصابة

بأمراض القلب، والسكري،

والاختلالات الهرمونية.

وبمرور الوقت، يمكن أن يكون

للروتين المستقر تأثير خطير

على الصحة العامة.

دور الإجهاد في زيادة الجوع:

يرتبط الإجهاد المهني كأحد المحركات

الخفية لزيادة الوزن؛ فسباق المواعيد

النهائية، والضغط المستمر؛ لتحقيق الأداء

المثالي، يضعان جسمك في حالة تأهب دائمة للتوتر.

هذا الوضع يحفز إفراز هرمون «الكورتيزول»، المعروف بارتباطه

الوثيق بزيادة الشعور بالجوع، والميل نحو «الأطعمة المريحة»،

الغنية بالسكريات. لذا، تصبح إدارة الإجهاد النفسي ركيزة

أساسية، لا تقل شأناً عن النظام الغذائي؛ فمن دون توازن ذهني،

يظل التحكم في الوزن معركة ضد هرمونات الجسم.

عادات الأكل غير المنتظمة تجعل الأمور أسوأ:

تخطي الوجبات، خصوصاً الإفطار، أمر شائع بين الموظفين

العاملين؛ ويؤدي ذلك إلى الإفراط في تناول الطعام في وقت لاحق

من اليوم، أو الاعتماد على الوجبات الخفيفة غير الصحية، مثل:

رقائق البطاطس، والمشروبات السكرية، والوجبات السريعة.

وأظهرت دراسة، نشرت في «مجلة الطب التحويلي»، أن أنماط

الأكل غير المنتظمة قد تعطل عملية الأيض، وتزيد خطر زيادة

الوزن، وتساعد الوجبات المتوازنة على فترات منتظمة في الحفاظ

على مستويات ثابتة من سكر الدم، ومنع الشراهة في تناول

الطعام.

قلة النوم تؤثر على الوزن والهرمونات:

عادة، نلجأ إلى التغاضي عن النوم، من أجل أمور أخرى، لكن



7 أسرار لإعداد منزلك للربيع بسهولة وأناقة

ذكية تُحدث فرقاً، مثل استخدام الصناديق، السلال، ومنظمات الخزائن، وحتى قطع أثاث مخصصة، مثل: خزائن الأحذية أو رفوف المدخل. هذه الأدوات لا تحافظ على الترتيب فحسب، بل تضيف شعوراً بالتجدد وتجعل الوصول إلى الأشياء أكثر سهولة وانسيابية.

لمسات التغيير والديكور

أحياناً يتطلب التغيير حركات بسيطة، مثل إعادة توزيع الأثاث، تحريك الأرائك، أو تغيير أماكن اللوحات لإحداث تجديد فوري دون تكلفة. كما يعد الربيع الوقت المثالي لتبديل الأقمشة الثقيلة بخامات الكتان والقطن في الوسائد والأغطية، استعداداً للأيام الأكثر دفئاً.

تفاصيل الربيع الأنيب

أخيراً، أدخل روح الربيع إلى منزلك من خلال النباتات الداخلية، سواء بإعادة زراعتها أو إضافة أنواع جديدة. ولا تنسى استخدام الشموع بروائح نظيفة ومنعشة. هذه التفاصيل الصغيرة، رغم بساطتها، هي الكفيلة بنقل طاقة الربيع الحيوية إلى كل زاوية في منزلك.

فرز الأفراس الشخصية

بانتهاج البرد، يصبح فرز الملابس والمستلزمات الشتوية ضرورة. اعتمدي قاعدة الفئات الثلاث: (ما سيتم الاحتفاظ به، ما يُتبرع به، وما يُتخلص منه). القطع التالفة يجب الاستغناء عنها، والجيدة التي لم تعد تناسبك تبرعي بها، أما ما تحتاجينه فيجب تخزينه بشكل صحيح وفقاً لنوع القماش، وينطبق ذلك أيضاً على الأحذية والإكسسوارات الشتوية مثل القبعات والقفازات والأوشحة، التي يجب تخزينها في صناديق محكمة الإغلاق أو أكياس مخصصة لحمايتها من الغبار، والحفاظ عليها بحالة جيدة للموسم المقبل.

حلول التنظيم الذكية

في هذه المرحلة، تحتاجين إلى حلول تنظيمية

من مستحضرات الحماية من الشمس منتهية الصلاحية، أو المنتجات التي جفّت ولم تُستخدم طوال الشتاء. بعد تنظيف الرفوف من الغبار، أعيدي ترتيبها بمنتجات تناسب أجواء الربيع والصيف. هذه الخطوة البسيطة تجعل الوصول إلى ما تحتاجينه أسهل، وتمنح صباحك إحساساً أكثر هدوءاً وتنظيماً.

انتعاش المفروشات

مع تبدل درجات الحرارة، وحين وقت استبدال البطانيات الثقيلة بملاءات خفيفة. ومن الضروري عدم تخزين مفروشات الشتاء دون غسلها بعمق وتطبيبتها بالمعطر الخاصة بحفظ الأقمشة. الهدف هنا ليس النظافة فحسب، بل التخلص من «ثقل» الشتاء بالمعنى الحرفي والمعنوي.

لقد جاء الربيع، صحيح أننا نعاني تقلبات جوية حالياً، لكن حان الوقت لالتقاط روح الربيع الحقيقية، ونقلها إلى داخل منزلك. فهناك، دائماً، مهام أساسية يجب عليك وضعها نصب عينيك مع قدوم هذا الفصل، خاصة أنه تم تجاهلها خلال الشتاء، لكنها تصنع فرقاً حقيقياً في الإحساس بالمكان، بحسب زهرة الخليج.

النوافذ.. مرآة الضوء

البداية يجب أن تكون بالنوافذ، مرآة الربيع، حيث يبدأ النهار بالاتساع أكثر، ومن الضروري الاستفادة من طول ساعات النهار للسماح للضوء الطبيعي بغمر المنزل. والأمر لا يقف عند تلميع الزجاج فقط، بل يحتاج إلى عناية كاملة، تشمل الداخل والخارج، وحتى الشبك، بالإضافة إلى غسل الستائر وتعطيرها بروائح الربيع المنعشة، مستغلة الطقس المعتدل لإنجاز المهمة بسهولة.

تجديد خزائن الحمام

الخطوة التالية هي تفقد خزائن الحمام وإفراغها بالكامل. ابديي بغسل المناشف، ثم تخلصي

How to declutter your house in 10 minutes

I bet you read the title of this post and thought "Yeah right!", but I can assure you that it's doable and a great way to tackle clutter when tight on time. I like challenging myself a few times a year to go on a purging spree. However, it can be overwhelming and by the end, I'm burned out.

You're probably wondering what the deal is with this 10 minute per day method. It's very simple and I can assure you that you'll start noticing the benefits right away. According to the Latina homemaker.

Focus on one room at a time

When dedicating 10 minutes to getting rid of clutter, you need focus on one room at a time. I suggest going with the least cluttered room. I know that might be opposite of what others suggest, but trust me on this one. The reason you want to do this is to create a snowball effect. Once you get one room done, you'll be a lot more motivated to go on to the next one. You also be more efficient as you do this daily, so by the time you tackle the worst room on your to-do list, you'll be a purging ninja.

Gather supplies needed

Don't get started without having supplies

handy. Searching for boxes and trash bags don't count towards your 10 minutes. Reduce your social media time or work during naptime if you think your daily schedule is already full. I can assure you that you have more time than you think. The goal is to follow through and visualize the end result to help keep you motivated. Less stuff, less



stress.

How To Declutter Your Home In 10 Minutes A Day-Don't have time to declutter your home? Don't give up! Even 10 minutes a day can help you get your home back in order and clutter-free!

Set your timer and move quickly

Now it's time to get moving. Set your timer

and allow yourself at least 10 minutes. Start by decluttering the surface areas and visible areas. Why? Because it will give you instant gratification. You'll see the progress you're making and in turn, be motivated to keep going. Leave closets and drawers for the very end, as long as you don't skip them. I like to play music to help get me going. And



if you can recruit your kids or spouse to help out, that's a bonus.

Don't overthink it!

My motto is when in doubt toss it out! Don't overthink the process and get hung up on items you haven't even used in months. If you don't love it, place it in the outgoing pile. If you do plan on keeping an item,

make sure you ask yourself the following three questions before you decide if it stays:

Did you use it in the last year? No? Get rid of it! Yes? Move on to question #2.

Will you use it again? No, out it goes. Yes? Move on to question #3.

Can you live without it? Yes? Say goodbye. No? Keep and find a designated space for it. These questions will help you during the purging process, especially when you're hanging on to items for sentimental purposes.

Keep going

Having a clutter-free home is an ongoing process. You can't do this one time and expect the process to be done. The amount of stuff we accumulate in our homes throughout the year can add up quickly. What's great is that this 10-minute method works for those of you that are in a busy season and can't dedicate hours to decluttering your home. Ten minutes a day will add up over time and before you know it, you'll see a huge dent in your decluttering efforts. If you prefer to dedicate 15 minutes, 30 minutes or even a few hours each day, go for it! Do what works for you, but try not to get burned out and discouraged in the process.



How to Choose the Perfect Hijab for Your Face Shape

Choosing the right hijab is both an art and a personal expression of modesty and identity. While colour and fabric play an important role, selecting a hijab that complements your face shape can instantly elevate your look.

For round face shapes, long draping styles with volume at the crown help to elongate the face. Lightweight chiffon hijabs work beautifully to create soft structure without adding width. Avoid tightly wrapped styles that accentuate roundness.

For oval face shapes, you have the most flexibility. Almost any hijab style works well, from snug jersey wraps to flowy chiffon layers. Experiment with textures, volumes, and accessories to showcase your personal style.

For square face shapes, softening angular features is key. Choose loosely draped hijabs with gentle folds and avoid sharp creases. Modal and viscose hijabs are perfect for achieving a natural flow. For heart-shaped faces, balance is essential. Try styles that add width near the chin and avoid excessive volume at the top. Layered wrapping helps balance proportions beautifully. Fabric selection matters just as much as draping technique. Chiffon hijabs offer elegance and structure, jersey provides everyday comfort with secure coverage, while modal and silk blends add luxury to special occasions.

Colour coordination also enhances facial features. Soft neutrals complement all skin tones, while bold shades highlight your personality.

Ultimately, the perfect hijab is one that makes you feel confident, comfortable, and true to your modest fashion values.



أناقة مريحة تواكب الموضة.. البنطال واسع الساق خيار مفضل

وقواعد اللباس المعتمدة. ولأن البنطال واسعة الساق أصبح قطعة أساسية في خزانة الملابس، فمن المهم اختيار خامات عالية الجودة، تدوم لسنوات.

ومع دخول الربيع، واقترب الصيف، تم التركيز على الأقمشة الخفيفة، مثل مزيج الكتان والكريب. وتالياً أبرز التصميمات لموسم ربيع وصيف 2026:

بنطال كتان مخطط.. من «بودن»:

مصنوع من الكتان بالكامل، ويتميز بقصة مريحة، ويأتي بألوان متعددة، مع إمكانية تنسيقه مع قطعة علوية متطابقة.

بنطال ميسون.. من «ريفورميشن»:

مصمم ليكون ضيقاً عند الخصر، ومرحاً عند الوركين والفخذين، ويأتي بقماش خفيف يناسب مواسم العام كافة، ويتوفر بعدة ألوان.

بنطال كتان برباط.. من «ماركس أند سبنسر»:

يتميز هذا التصميم بخصر مطاطي قابل للتعديل، يمنح راحة عالية. ويتوفر بمقاسات واسعة وأطوال مختلفة، إلى جانب مجموعة من الألوان.

بنطال واسع من مزيج الكتان.. من «إتش أند إم»:

يتميز بقصة مريحة، وخصر برباط، وجيوب جانبية مخفية، ويمكن تنسيقه مع قميص مطابق لإطلالة متكاملة.

بنطال.. من «سيرينا بيوت»:

يمثل هذا التصميم جوهر الفخامة الهادئة، بلونه الكريمي، وخطه الجانبي البسيط، ما يجعله مثالياً لإطلالات الربيع.

بنطال واسع بقماش تويل.. من «ريس»:

يُعد خياراً فاخراً، يمكن تنسيقه مع قميص أبيض واسع. ويتميز بقماش خفيف، وثنيات أمامية أنيقة، إضافة إلى خصر مطاطي خلفي يوفر الراحة.

بنطال سلوين.. من «أبيركرومبي أند فيتش»:

من أكثر التصميمات مبيعاً، بفضل قصته الكلاسيكية، التي تناسب جميع المواسم، وتوفره بمقاسات وأطوال متعددة، ما يجعله خياراً عملياً وجذاباً.

عندما نتحدث عن أسلوب مستقر في خزانة المرأة العصرية، بالتأكيد أننا سنشير إلى البنطال واسع الساق، هذا التصميم المعروف، أيضاً، باسم «البالزو»، فهو قطعة تجمع بين الراحة والانسيابية، ما يجعله خياراً مثالياً لمختلف الأدوار وأشكال الجسم. ويفضل تأثير عدد من أبرز الأسماء في عالم الموضة، أصبح هذا البنطال رمزاً للأناقة العملية، التي لا تتخلى عن الراحة.

وتبرز الملكة رانيا العبدالله بين أبرز الشخصيات، التي تتقن توظيف هذا النوع من السراويل، بأسلوب يعكس شخصيتها العصرية والمتوازنة. فهي تميل إلى اختيار التصميمات ذات القصات النظيفة، والأقمشة الراقية، وغالباً تنسجها مع قطع كلاسيكية تمنح الإطلالة طابعاً أنيقاً دون مبالغة. هذا التوجه يعزز فكرة أن السراويل واسعة الساق ليست مجرد قطعة عصرية، بل خيار ذكي للمرأة التي تبحث عن إطلالة تجمع بين الاحتشام والحداثة.

وتختار هذا التصميم أميرة ويلز كيت ميدلتون، وفكتوريا بيكهام، وتريني وودال، وفرانكي بريدج. ومع دخول ربيع وصيف 2026، تعود هذه السراويل بقوة، لكن بروح أخف، وأكثر نعومة، حيث تبرز الأقمشة الطبيعية مثل الكتان، إلى جانب القصات المريحة، التي تواكب الطقس الدافئ، دون أن تتخلى عن الرقي.

وإتقان تنسيق السراويل واسعة الساق يعتمد، في الأساس، على قاعدتين بسيطتين للغاية: اختيار الحذاء المناسب، وتحقيق التوازن في تناسب الإطلالة. فهذه السراويل، غالباً، تأتي بقصة واسعة وفضفاضة، ما يستدعي تنسيقها مع قطع علوية أكثر انسيابية، وبساطة.

ويُعد التصميم عالي الخصر خياراً مثالياً، إذ يتيح إدخال الجزء العلوي داخل البنطال بأسلوب أنيق، ما يمنح قواماً متناسقاً، ويوازن بين الجزء العلوي والسفلي من الإطلالة. وللحصول على مظهر رسمي، يُفضل اعتماد خطوط نظيفة مع قطع مفصلة، مثل: بلوزة ساتان أو توب ناعم. أما إذا كنتِ تميلين إلى الأسلوب المريح، فيمكنك اختيار «سويت شيرت»

بلون متناعم مع البنطال. أما الأحذية، فهي عنصر أساسي في نجاح الإطلالة، ومن أبرز الخيارات المناسبة: أحذية الباليه المسطحة، والأحذية الرياضية البيضاء الأنيقة، والأحذية ذات الكعب الخلفي المفتوح. ويبقى الاختيار، في النهاية، مرتبطاً بطبيعة المناسبة،

الذهب بين الفخامة والرومانسية.. اكتشفي سر ألوانه وتدرجاته الساحرة



جميع ألوان الذهب تناسبك، ولكن الذهب الوردي سيمنحك نعومة استثنائية.

اختيار اللون حسب «المناسبة»

للإطلاقات اليومية والعمل: الذهب الوردي أو الأصفر الناعم؛ لأنهما يمنحان حيوية طبيعية وغير متكلفة. للمناسبات الرسمية والألماس: الذهب الأبيض؛ لأنه «يختفي» خلف بريق الألماس ويجعل الأحجار تبدو أكبر وأكثر نقاءً.

قاعدة «المزيج العصري»

إذا كنت محتارة، فالتوجه العالمي الآن هو التكديس المختلط إذ لم يعد عليك الالتزام بلون واحد؛ يمكنك ارتداء ساعة من الذهب الأبيض مع أساور من الذهب الوردي لخلق إطلالة عصرية تضج بالثقة، أو يمكنك اختصار عملية التنسيق باختيار قطعة مجوهرات واحدة تحتوي على ألوان الذهب الثلاثة.

ومقاومة للصدمات بين أقرانه، مما يفسر إقبال الدور العالمية عليه في ابتكار قطع يومية تجمع بين المتانة والأثونة الطاغية.

أساس اختيار لون الذهب

تعتمد النصيحة المثالية لاختيار لون الذهب على تناغم المعدن مع درجة ولون البشرة Undertone، وليس فقط لون الجلد الخارجي، وعليه إليك الدليل السريع لاختيار اللون الأنسب:

اختيار العروق

انظري إلى معصم يدك تحت ضوء الشمس الطبيعي:

عروق خضراء (بشرة دافئة): الذهب الأصفر هو حليفك الأول؛ فهو يبرز دفء بشرتك ويمنحها إشراقاً ملكياً.

عروق زرقاء أو أرجوانية (بشرة باردة): الذهب الأبيض هو الاختيار الأرقى؛ لأنه يتناغم مع برودة الجلد ويمنحه مظهراً ناصعاً.

عروق مختلطة (بشرة محايدة): أنتِ محظوظة!

الفضة تحافظ على لونه الأصفر الفاتح وتمنع احمراره الطاغى بسبب النحاس.

الذهب الأبيض

لطالما ارتبط الذهب الأبيض بالفخامة العصرية، إذ يكتسب لونه الأبيض من خلال مزج الذهب الأصفر النقي بمعادن بيضاء بطبيعتها مثل البالاديوم، النيكل أو الزنك، والتي تعمل على تبييض لون الذهب الأصلي وإخفاء اصفراره. إلا أن السر الحقيقي وراء ذلك اللعنان التلجى الأخاذ الذي نراه في خواتم الألماس، فيمكن في طبقة نهائية من معدن الروديوم النادر، إذ يتم طلاء القطعة بالروديوم ليمنحها درعاً واقياً من الخدوش وبريقاً ناصعاً يفوق بياض الفضة، مما يجعل الذهب الأبيض المعدن الأكثر قدرة على إبراز نقاء الأحجار الكريمة الشفافة.

الذهب الوردي

نصل إلى لون الذهب الذي يجمع بين قوة المعدن ونعومة اللون، بالطبع إنه الذهب الوردي

الذي يكتسب تدرجه الأنتوي الحالم من خلال زيادة نسبة النحاس في السبيكة على حساب الفضة، فبينما يظل الذهب الخالص هو المكون الأساسي، يتداخل النحاس بلونه الأحمر الدافئ ليصنع الذهب بظلال وردية تتراوح بين الوردي الشاحب Rose Gold والأحمر الغني Red Gold بناءً على كمية النحاس المضافة. هذا الارتفاع في نسبة النحاس لا يمنح الذهب لونا رومانسياً فحسب، بل يجعله أيضاً النوع الأكثر صلابة

بينما يظل الذهب في صورته الخام رمزاً للثراء الخالد، تأتي فنون السبك لتمزجه بمعادن أخرى، محولة إياه إلى لوحات لونية تحاكي شخصيتك وتطلعاتك، من وهج الذهب الأصفر الذي يستحضر ضوء الشمس، إلى برود الذهب الأبيض الذي يجسد الفخامة العصرية، وصولاً إلى رومانسية الذهب الوردي التي تهمس بالأثونة الطاغية؛ تتعدد الاختيارات وتظل الحيرة قائمة: أيها الأنسب لبشرتك؟ في هذا الملف، نغوص معك في أسرار الذهب وعيابه، ونكشف لك أسرار كل نوع بلونه الفريد وكيفية انتقاء ما يليق بدرجة بشرتك، وفقاً لـ «سيدتي».

الذهب الأصفر

يستمد الذهب الأصفر سحره من كونه الأقرب إلى صورته الخام التي استخرجت من باطن الأرض، ولكي يتحول إلى قطعة مجوهرات متماسكة بعبارة 18 قيراطاً، يتم مزج 75% من الذهب الخالص مع 25% من معادن أخرى غالباً ما تكون من الفضة والنحاس، إذ

يعمل النحاس على منح الذهب القوة اللازمة، بينما تتدخل الفضة للحفاظ على نعومة اللون الأصفر الدافئة ومنعها من الاحمرار الزائد، هذا المزيج المتناغم هو ما يمنح الذهب الأصفر ذلك البريق الملكي الذي يحاكي ضوء الشمس، مما يجعله الخيار الأول للتصاميم الكلاسيكية التي لا تنطفئ مومنتها بمرور الزمن. أما الذهب الخالص 24 قيراطاً فهو لين جداً ولا يصلح لصياغة المجوهرات المعقدة، لذا فإن إضافة



مش عارفة تلبسي إيه للشغل.. 5 أفكار عصرية تمنحك إطلالة احترافية

الراحة لا تعارض مع الإحترافية

الملابس غير المريحة تنعكس سلباً على أدائك وتثقل بنفسك. لذا احرصي على اختيار خامات مريحة مثل القطن أو الأقمشة المرنة، خاصة إذا كان يومك يتطلب حركة مستمرة كذلك، الأحذية المريحة والأنيقة في الوقت نفسه، مثل الأحذية ذات الكعب المتوسط أو المسطحة الراقية، تعد خياراً مثالياً ليوم عمل طويل.

إكسسوارات لمسة تكمل الإطلالة

لا تكتمل أناقة العمل دون اختيار إكسسوارات بسيطة وأنيقة ساعة كلاسيكية، أو حقيبة عملية بتصميم أنيق، أو أقراط صغيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في مظهرك المهم هو تجنب المبالغة، فاليساطة في بيئة العمل تعكس الذوق الراقى والوعي بالتفاصيل.

تنسيق الإطلالة حسب طبيعة العمل

تختلف متطلبات الأناقة من بيئة عمل لأخرى، فالمجالات الإبداعية تسمح بمرونة أكبر في اختيار الألوان والتصاميم، بينما تفرض الوظائف الرسمية قواعد أكثر صرامة لذلك، من المهم فهم طبيعة مكان عملك واختيار ما يناسبه دون أن تفقدي لمستك الشخصية.



في عالم العمل المتسارع، لم تعد الأناقة رفاهية أو خياراً ثانوياً، بل أصبحت جزءاً أساسياً من الصورة المهنية التي تعكس الثقة والاحترافية، فالإطلالة التي تختارينها يومياً لا تعبر فقط عن ذوقك الشخصي، بل ترسل رسائل غير مباشرة عن مدى جديتك وتنظيمك وقدرتك على تمثيل نفسك في بيئة العمل بشكل لائق. لذلك نستعرض خلال السطور التالية، أبرز إطلالات العمل الأنيقة التي تمنحك مظهراً جذاباً وفقاً لما نشر في مجلة Vogue.

اختاري قطع كلاسيكية بلمسة عصرية

تعد القطع الكلاسيكية مثل البليزر، والبنطلون القماش المستقيم، والتنورة متوسطة الطول من أساسيات خزانة الملابس لكن السر الحقيقي يكمن في تحديث هذه القطع بلمسات عصرية، مثل اختيار ألوان غير تقليدية كالأوف وايت أو الأخضر الهادئ، أو اعتماد قصات مريحة تمنحك حرية الحركة دون الإخلال بالشكل الرسمي.

ألوان المادنة مفتاح الأناقة اليومية

تلعب الألوان دوراً مهماً في إبراز مظهرك المهني. فالألوان المحايدة مثل الأسود، والبيج، والرمادي تمنحك طابعاً كلاسيكياً راقياً، بينما يمكن إدخال لمسات لونية ناعمة مثل الأزرق السماوي أو الوردي الباستيل لكسر الروتين وإضافة حيوية دون مبالغة وهذا التنسيق الذكي بين هذه الألوان يضمن لك إطلالة متجددة يومياً.



طريقة عمل طاجن السمك بالبطاطس.. وصفة بحرية يطعم لا يقاوم

يعد طاجن السمك بالبطاطس من الأطباق البحرية التي تجمع بين القيمة الغذائية العالية والمذاق الغني، حيث تمتزج نكهات السمك الطازج مع صلصة الطماطم المتبلية وشرائح البطاطس الطرية، لتتقدم وجبة متكاملة تناسب العزائم والموائد اليومية على حد سواء على طريقة الشيف مي صيام نستعرض خلال السطور التالية طريقة عمل طاجن السمك في مكونات وخطوات سريعة.

طريقة عمل طاجن السمك بالبطاطس

المكونات

- 1 كيلو سمك (فيليه أو شرائح حسب الرغبة).
- 3 حبات بطاطس متوسطة مقطعة شرائح.
- 2 بصلة كبيرة مقطعة شرائح.
- 3 فصوص ثوم مفروم.
- 2 ثمرة طماطم مبشورة.

- ملعقة كبيرة معجون طماطم.
- عصير ليمونة.
- ملعقة صغيرة كمون.
- نصف ملعقة صغيرة كزبرة جافة.

- ملعقة صغيرة بابريكا.
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.
- 3 ملاعق كبيرة زيت.
- نصف كوب ماء أو مرق.



- فلفل أخضر حار أو رومي (اختياري).

طريقة التحضير

- تتبل قطع السمك بعصير الليمون والملح والفلفل الأسود والكمون.
- تترك جانباً لمدة 20 دقيقة حتى تتشرب النكهات وتقل رائحة الزفارة.
- في مقلاة على نار متوسطة، يُسخن الزيت ثم يُضاف البصل ويُقلب حتى يذبل، يليه الثوم المفروم حتى تفوح رائحته.
- تضاف الطماطم المبشورة ومعجون الطماطم، وتقلب المكونات جيداً مع التوابل (الكزبرة الجافة والبابريكا) حتى تتماسك الصلصة.
- في طاجن فرن، ترص طبقة من شرائح البطاطس، ثم يُوزع فوقها جزء من الصلصة، تليها قطع السمك، ثم تغطى بباقي الصلصة وشرائح الفلفل.
- يضاف الماء أو المرق على الجوانب، ثم يُغطى الطاجن ويُدخل فرنًا متوسط الحرارة لمدة 35-45 دقيقة، حتى تنضج البطاطس ويصبح السمك طرياً والصلصة كثيفة.

دجاج بالصويا صوص والخضار.. طبق مناسب لوجبة الغداء والعشاء

- زيت السمسم: ملعقة كبيرة (محمص)
- الفلفل الأحمر الحار: نصف ملعقة صغيرة (رقائق)

طريقة تحضير دجاج بالصويا صوص والخضار

- سخني ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة أو مقلاة ووك على نار متوسطة إلى عالية. أضيفي مكعبات الدجاج وتبليها بالملح والفلفل الأسود، ثم اطهيا لمدة 3 إلى 5 دقائق حتى تنضج، ثم أخرجيها من المقلاة.
- خففي الحرارة إلى متوسطة، ثم أضيفي ملعقة الزيت المتبقية إلى المقلاة.
- أضيفي البروكلي والفلفل والجزر وقلبي الخضار لبضع دقائق حتى تصبح طرية قليلاً مع بقاء قوامها مقرمشاً.
- أضيفي الزنجبيل والثوم وقلبي لمدة دقيقة حتى تظهر رائحتهما.
- أعيدي الدجاج إلى المقلاة وقلبي المكونات جيداً.
- في وعاء متوسط، أخلطي نشا الذرة مع الماء البارد جيداً حتى يذوب تماماً.



دجاج بالصويا صوص والخضار، من أشهر وصفات المطبخ الآسيوي التي تتميز بمزيج رائع من النكهات، حيث يجتمع طعم الدجاج الطري مع الخضار الطازجة وصوص العسل والصويا الغني. كما أنه طبق مناسب لوجبة الغداء أو العشاء، ويُقدم مع الأرز المطبوخ أو النودلز. وفقاً لـ «سيدتي».

وقت الطهي 40 دقيقة

يكفي لـ 4 أشخاص

مقادير دجاج بالصويا صوص والخضار

- صدر الدجاج: 450 غم (مقطع مكعبات أو شرائح)
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة
- زيت الزيتون: 2 ملعقة كبيرة
- البروكلي: 2 كوب
- الفليفلة الصفراء: 1 حبة (مقطعة قطع متوسطة)
- الفليفلة الحمراء: 1 حبة (مقطعة قطع متوسطة)
- الجزر: نصف كوب (صغير ومقطع شرائح)
- الزنجبيل: 2 ملعقة صغيرة (مفروم)
- الثوم: فصان (مفروم)
- نشاء الذرة: ملعقة كبيرة
- ماء بارد: 2 ملعقة كبيرة
- مرق دجاج: ربع كوب
- صلصة الصويا: 3 ملاعق كبيرة (قليلة الصوديوم)
- العسل: ربع كوب



رقاق باللحم لسفرة الغداء.. أضيقي لمسة خاصة لسفرتك

طريقة تحضير رقاق باللحم لسفرة الغداء

- في مقلاة على نار متوسطة، ضعي السمن ثم البصل والثوم وقلبي حتى تذبل المكونات. أضيفي اللحم المفروم وقلبي جيداً حتى يتغير لونه وينضج ثم تبلي بالملح والفلفل والبهارات. اتركيه حتى يتشرب أي سائل، ثم ارفعيه عن النار.
- ادهني صينية مناسبة لحجم الرقاق بالسمن. اخلطي الشوربة بالحليب وملعقة صغيرة من البيكنج باوذر.
- ضعي طبقة رقاق وادهنيها قليلاً بخليط الشوربة (باستخدام ملعقة أو فرشاة).
- كرري رص أربع طبقات مع ترطيب كل طبقة بالشوربة (حوالي نصف الكمية) وافردى الحشوة بالتساوي، وضعي باقي طبقات الرقاق بنفس الطريقة.
- سقي الوجه بباقي الشوربة، وادهني السطح بالسمن.
- أدخلي الصينية الفرن الساخن مسبقاً على درجة حرارة 180 مئوية، واخبزيها لمدة 25-35 دقيقة حتى يحمر الوجه، وشغلي الشواية دقيقتين للحصول على لون ذهبي.
- لا تكثري من الشوربة حتى لا يصبح الرقاق طرياً زيادة عن اللزوم، وإذا جف الوجه أثناء التسوية، يمكنك دهنه بالقليل من السمن.
- أخرجي الصينية من الفرن واتركيها لمدة 10 دقائق قبل التقطيع حتى يتماسك الرقاق.

رقاق باللحم لسفرة الغداء. لا تكتمل سفرة الغداء بدون طبق دافئ يجمع العائلة حوله، والرقاق باللحم من الأطباق المصرية الأصيلة التي ترتبط بأجواء العزومات. يتميز الرقاق باللحم بسهولة تحضيره رغم مظهره الفخم، لذلك يتصدر المائدة في التجمعات العائلية الكبيرة. كما أن رائحته الشهية الخارجة من الفرن تضيف لمسة خاصة لسفرتك.

وقت الطهي 60 دقيقة

يكفي لـ 6 أشخاص

مقادير رقاق باللحم لسفرة الغداء

- رقاق: 8 ورقائق (ناشف)
- مرق اللحم: 4 أكواب (دافئة ومُتبلة وبدون دسم زائد)
- حليب: كوب
- بيكنج بودر: نصف ملعقة صغيرة
- السمن البلدي: 2 ملعقة كبيرة
- لحم مفروم: نصف كيلو
- البصل: 1 حبة (كبير ومفروم ناعم)
- الثوم: فصان (مهروس)
- سمن: 2 ملعقة كبيرة
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة
- بهار اللحم: رشّة (اختياري)

How long can you safely store leftover food in the refrigerator?

Primrose Freestone from the University of Leicester warned that some food leftovers kept in the refrigerator could pose a real health hazard, as they might cause food poisoning if not stored correctly.

The microbiology specialist explained that food poisoning is not only caused by undercooked food or unsafe preparation practices but also that improperly stored food leftovers are among the main causes.

Dr. Freestone stated in an article in The Conversation: "Food poisoning results from consuming food contaminated with pathogenic bacteria, fungi, or viruses. Hence, it is critically important to be cautious when storing food leftovers to avoid harming your health."

She revealed the "high-risk" leftovers that should not be stored in the refrigerator: According to the Daily Mail.

Cold pizza

Dr. Freestone cautioned that while cold pizza leftovers are delicious, they can be a source of poisoning due to dried herbs and spices sprinkled on them, which may experience microbial contamination during production or storage. Even if these microbes die during cooking, leaving pizza out of the refrigerator for more than two hours can reactivate them.

Freestone emphasized the need to refrigerate pizza within two hours of buying or cooking it, and not to leave it out longer than that. After placing it in the refrigerator, it can be safely consumed for only two days. After the second day, it is best to dispose of it even if it appears to be fine.

Cooked chicken

Although it is safe compared to raw, cooked chicken quickly spoils once it cools, due to its high moisture and nutrient content. Freestone recommends cooling it and covering any leftovers immediately after the meal and not letting it stay out of the refrigerator for more than two hours.

It can be kept in the refrigerator for up to three days, ensuring there is no blood present as it signals it might not be fully cooked and could potentially be contaminated with germs.

Rice dishes

Dr. Freestone stated that rice dish leftovers, like fried rice, risotto, and burritos, are among the most dangerous foods when stored due to uncooked rice containing heat-resistant bacteria, including *Bacillus cereus*. These bacteria do not die during cooking, but grow and release deadly toxins if cooked rice is left out of the refrigerator for more than two hours. Hence, it should be cooled promptly after cooking, and consumed within 24 hours if eaten cold.

Canned foods

Leftover canned foods require special care after opening the can, as they must be transferred to a suitable container or well-covered and refrigerated immediately to protect them from airborne germs.

The shelf life varies depending on the type; tomatoes and other highly acidic foods last between five to seven days, whereas meats, fish, vegetables, and pasta should not be kept for more than three days.

The expert concluded her advice by saying: "Leftover food can be safely consumed cold, provided it is refrigerated immediately after cooking, and used within a day or two at most."



الأبيض بريء ... 5 ألوان جميلة في عينيكم تظهر مطبخك متسخا دائما

النساء لا تعجبن به، فهو لون دارج وجذاب وقد تعتقدن أنه سيتألق في مطبخك لجمال مظهره أولاً، ولعدم تقليديته ثانياً، خصوصاً في الديكور.

اللون البني الداكن لأرضيات مطبخك قرار ستندمين عليه

ربما قرّرت الخروج عن المألوف في ما يخص ديكورات مطبخك واخترت تمييزه عبر اختيار اللون البني الداكن للأرضية؛ إلا أن هذا القرار سيجعلك تندمين عليه؛ فاللون الدارج المذكور، وكل لون داكن للأرضيات، يتطلب التنظيف المتكرر، وذلك جراء إبراز الغبار وشعر الحيوان الأليف إذا كان يشاركك السكن وأي بقعة بوضوح، ما يستنزف طاقتك؛ يتضاعف الأمر سوءاً إذا كان مطبخك صغير الحجم، ولا يحظى بضوء طبيعي كاف؛ إذ ستظهر الأرضيات البنية الداكنة، كئيّبا، وستعطي انطباعاً بأن الغرفة أكثر ظلمة؛ بالمقابل، الألوان المتوسطة والتشطيبات غير اللامعة هي الخيار الأمثل؛ إذ تحافظ على مظهر مطبخك منعشاً دون الحاجة إلى المسح المستمر.

اللون البيج على جدران مطبخك يظهر مهملاً نظفتها

اللون البيج واسع الانتشار على صعيد دهانات الجدران المنزلية، ولا يشذ المطبخ عن الأمر. هو قد يبدو جميلاً في عينيكم لأنه ينتمي إلى قائمة الألوان المحايدة المفضلة للخلفيات لأنها تستقبل كل الألوان الأخرى، لا سيما الصريحة والداكنة. لكن، أبعدي الطلاب البيج عن جدران مطبخك (وسقفه)، فهو يظهر باهتاً ويتسخ بسرعة، لا سيما في مساحة عملية كالمطبخ حيث البقع والأوساخ سهلة التشكل؛ فمهما نظفتها، ستظهر جدران مطبخك مهملة؛ بالمقابل، ما رأيك في اختيار درجة أكثر جدة وعصرية من البيج الباهت، متمثلة في الرملي أو لون القهوة بالحليب، أو لون غني وعميق مثل الجملي؟

في الختام، ديكور المطبخ الأجمل ليس الأكثر جراءة في ألوانه، بل الأذكى في اختياراته، واللون الصحيح هو الذي يريحك يومياً.

هل فكرت يوماً أن الألوان التي تُفضّلونها لمساحة مطبخك، ستُكلّفك الكثير، على صعيديّ جيبك والتعب الجسدي؟ فبعض الألوان، وعلى الرغم من جماليته، سيُجعلك تندمين لاحقاً على اختياره، لأن المطبخ كثير التوسّخ والتبقّع، وهو يتطلب تالياً بعض الحكمة والدرابة عند تنسيق ألوانه. فما رأيك بالاطلاع على 5 ألوان مغرية لكن غير موفقة في المطبخ، غير الأبيض، علماً أن الألوان لا تتعلق بدهانات الجدران حصراً. وفقاً لـ «سيدتي».

اللون الأزرق الداكن على خزائن مطبخك متعب في التنظيف

تعدّ الخزائن ذات اللون الأزرق الداكن رائجة في ديكورات المطابخ الحديثة، وهي جميلة ومرغوبة من صاحبات منازل كثيرات. ربما فكرت بها (أو الأسوأ اعتمدها) عند تجديد مطبخك. المفاجأة غير السارة أن الأزرق الداكن يجعل المطبخ، خصوصاً إذا كان صغيراً، أكثر صغراً وأزدهاماً، كما أنه يرهقك عند الاستخدام على خزائن المطبخ؛ إذ هو يظهر الغبار والخدوش بسهولة، وقد يطغى على الإضاءة الطبيعية.

اللون الرمادي البارد يقلل من جمالية مطبخك الخشبي

وكانت الخزائن الرمادية قد هيمنت على اتجاهات التصميم والديكور لأعوام، وهذا اللون جذاب حتى لو أنه يتراجع في إطار «ترنندات» ديكور 2026. المشكلة المرتبطة بحلول الرمادي في مطبخك متمثلة في أن الدرجات الباردة العائدة للون قد لا تتناسب مع الأخشاب الدافئة، أو الأرضيات البيج، أو أسطح العمل الكريمية. بالمقابل، تكون درجات الرمادي البيج الدافئة أو تشطيبات الخشب الطبيعي خيارات أفضل على المدى الطويل لديكورات المطابخ.

اللون الأخضر الزمردى الدارج سيسرق جمال مطبخك بعد حين!

عند تأمل الأخضر الزمردى، قلة من



فالزمردى يبدو رائعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، لكن الحقيقة تكمن في مكان آخر، ومفادها أن الموضة تتغير بسرعة قياسية، وبالتالي قد لا يحافظ اللون على ألقه بعد حين. بالإضافة إلى ما تقدم، يصعب تنسيق الزمردى مع ألوان الديكورات الأخرى. لذا، لا تعامري!

هل تعاني التأخير الدائم وعدم الالتزام بالمواعيد؟.. إليك السبب

هل تجد نفسك دائماً متأخراً أو تفشل في الالتزام بالمواعيد رغم كل محاولاتك؟ قد يكون السبب ما يعرف بـ«عمى الوقت»، وهي ظاهرة شائعة بين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لكنها قد تصيب أي شخص.

هذا الاضطراب، بحسب الخبراء، يجعل من الصعب إدراك مرور الوقت بدقة أو تقدير المدة اللازمة لإنجاز المهام، ما يفسر التأخير المستمر وتأجيل الالتزامات، رغم الحرص الشديد على التنظيم. وفقاً لـ«أرم نيوز».

وتوضح كريستينا لوك، اختصاصية صحة نفسية ومتخصصة في اضطراب فرط الحركة والتأخر العصبي، أن «النضج الزمني» هو قدرة الشخص على تصور المستقبل، تقدير مدة المهام، وترتيب الأولويات بناءً على النتائج المستقبلية، وهو ما يفتقر إليه المصابون بعمى الوقت، حيث يعيشون للحظة الحالية بشكل رئيس، دون شعور بالمدة أو تسلسل الأحداث.

وتؤكد الدراسات أن اختلاف إدراك الوقت هو عرض مركزي لدى البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

وتقول هانا مايوسكي، مسوقة على وسائل التواصل الاجتماعي ومؤسسة سان ميغيل كرياتييف: «عمى الوقت يعني شعوراً منفصلاً بين معرفتي بوجود الوقت وإحساسي بسرعه في اللحظة». فهي تضطر لتخطيط كل خطوة سابقاً، من اختيار الملابس وحتى تحضير كل ما يلزم للخروج، وإلا فإن دقائق اليوم تتلاشى دون أن تشعر.

ووفقاً للمختصين، فالحيلة لإدارة عمى الوقت تكمن في استخدام أدوات بصرية مثل المخططات الأسبوعية والشهرية، ووضع تذكيرات واضحة. كيت أوزبورن، مؤلفة ومدافعة عن المصابين باضطراب فرط الحركة، تحذر من وصف الأشخاص المصابين بالكسل أو التفریط: «القصور في إدراك الوقت ليس كسلاً، بل فرق إدراكي عصبي مثبت علمياً»، إذ إن ما يبدو نسياناً أو تشتتاً قد يكون ببساطة أن دماغك يختبر الوقت بطريقة مختلفة تماماً.



هل تكره وظيفتك.. جسدك قد يدفع الثمن

لا يمر أحد بعمله من دون أيام صعبة، لكن المشكلة تبدأ عندما تتحول الضغوط المؤقتة إلى حالة دائمة تُنهك الجسد والعقل.

بحسب أبحاث جيفري فايفر، أستاذ السلوك التنظيمي في جامعة ستانفورد ومؤلف كتاب «الموت مقابل راتب»، فإن سوء الإدارة في الشركات الأمريكية يرتبط بما يقارب 8% من تكاليف الرعاية الصحية سنوياً، كما يُسهم في نحو 120000 وفاة زائدة كل عام.

وتقول مونيكا رينولدز،

اختصاصية نفسية سريرية في مركز القلق وتغيير السلوك بولاية ماريلاند، إن الجسد غالباً ما يطلق إشارات تحذير مبكرة قبل أن يدرك الإنسان حجم المشكلة.

وبحسب تقرير نشرته هاف بوست، فأولى هذه الإشارات

اضطراب النوم. فكثيرون يعانون أرقاً

متكرراً بسبب التفكير المستمر في العمل

أو الاستيقاظ ليلاً لمراجعة قائمة المهام. وإذا

أصبح الأرق نمطاً ثابتاً، فذلك مؤشر واضح إلى خلل

في التوازن بين العمل والحياة.

كما قد يظهر التوتر على شكل صداع متكرر. فعندما

يتعامل الدماغ مع مكان العمل بوصفه «منطقة خطر»،

تتشجع العضلات في الرقبة والكتفين والرأس، ما يؤدي إلى

صداع توترى أو حتى نوبات شقيقة.

ولا يتوقف الأمر عند الألم الجسدي. إذ توضح رينولدز أن الضغوط المستمرة قد تُفاقم المشكلات النفسية، خاصة لدى الأشخاص القلقين بطبيعتهم. وتشير دراسة تحليلية أجريت عام 2012 وشملت 279 بحثاً إلى أن الشعور بعدم العدالة داخل المؤسسات يرتبط بزيادة الاكتئاب والإفراط في الأكل.

وبدوره يوضح إبي كيفن كيلواي، أستاذ علم نفس الصحة المهنية في جامعة سانت ماري الكندية، أن الظلم في العمل يُعد من أكثر الضغوط سمية لأنه يمس كرامة الإنسان مباشرة.

ومن العلامات الأخرى ضعف المناعة وكثرة الإصابة بنزلات البرد، إضافة إلى التعب المزمن واضطرابات المعدة وتغير

الشهية. فالضغط المستمر يرفع

مستويات هرمون الكورتيزول،

ما قد يزيد الشعور بالجوع أو يدفع

إلى تناول الأطعمة السكرية بوصفها

وسيلة مؤقتة للتهدئة.

ويرى الخبراء أن الحل يبدأ بأخذ فترات استراحة

منتظمة وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي خارج

العمل. لكن جيفري فايفر يشدد على أن الحل الحقيقي

أحياناً يكون أبسط وأصعب في آن واحد، وهو «مغادرة

البيئة السامة نفسها»، لأن معالجة الأعراض لا تكفي إذا

بقي السبب قائماً.



Night Work Could Cost You Your Life!

Sleep is not just a time for rest, it is an essential biological process for maintaining physical and mental health. This is confirmed by Spanish sleep medicine specialist Eduard Estivill, who described sleep in his podcast Talent talk as a “repair workshop” where the body works every night to repair what was exhausted during the day.

Estivill explains that sleep consists of successive cycles that include stages of light and deep sleep, in addition to the rapid eye movement (REM) stage, with each cycle lasting about two hours and repeating several times throughout the night. During REM sleep, the brain remains active, breathing patterns become irregular, and rapid eye movements occur, a crucial phase for reinforcing memory and achieving emotional balance.

The need for sleep varies by age; a child needs about 11 hours daily, while a teenager needs about 9 hours, and a young adult needs at least 8 hours.

However, the sleep specialist warns that a broad segment of people sleep less than the recommended average, especially during weekdays.



pecially during weekdays.

Estivill refutes the common belief that sleeping in on weekends can make up for lack of sleep during the week. He says, “Sleep is not recovered, it is lost like time.” Extra sleep on weekends compensates for only 10% to

20% of accumulated sleep debt, while its negative effects remain in the form of fatigue, decreased performance, and cognitive disturbances.

What is more concerning, according to the Spanish doctor, is the impact of prolonged night work. In this case, the brain is forced to sleep at a time that does not align with the body’s biological clock; leading to fragmented sleep and hormonal disturbances. He adds: “Studies suggest that every five years of night work could correspond to a loss of one year from the average lifespan.”

Research also shows that getting sufficient sleep enhances job performance. In a study that included employees and managers, it was observed that those who sleep at least 8 hours increase their productivity by between 10% and 12% and make better decisions compared to those who only sleep 5 or 6 hours.

Therefore, some companies have begun to encourage taking short naps during work. According to experts, a nap lasting between 10 and 20 minutes can give the brain a fresh boost of focus and energy for the rest of the day.

Stress and anxiety: the benefits of magnesium for women's health

When stress starts to settle in, when you struggle to sleep, or when you feel nervous without really knowing why, it may be your body sending you a signal that you're low in magnesium.

This essential mineral plays a key role in nervous system relaxation, sleep quality and hormonal regulation. Unfortunately, for women, these three pillars are often challenged throughout the menstrual cycle and during hormonal fluctuations. According to sova-care.

Understanding the role of magnesium

Magnesium is an essential mineral involved in over 300 enzymatic reactions in the body. It contributes to energy production, muscle health, proper nervous system function and hormonal balance.

When magnesium levels are low, symptoms are often quite telling:

Irritability, anxiety and sleep disturbances

Persistent fatigue

Headaches

Sugar or salt cravings

Muscle contractions — for example, eyelid twitching or the sensation of the heart "skipping" or contracting in the chest can be signs of magnesium deficiency

These signs are particularly common in women, whose needs fluctuate throughout the menstrual cycle due to hormonal changes. Chronic stress or conditions such as PCOS can further deplete magnesium stores.

Why choose Magnesium Bisglycinate?

Not all forms of magnesium are created equal. Some forms, such as marine magnesium or magnesium oxide, are often poorly absorbed and may cause digestive discomfort.

Magnesium bisglycinate, on the other hand, is bound to two molecules of glycine — a naturally calming amino acid. This combination makes it: Highly bioavailable (better absorbed by the gut)

Gentle and calming for the nervous system

Free from laxative effects, unlike some other forms of magnesium

Studies show that magnesium bisglycinate allows for superior cellular absorption compared to magnesium citrate or sulphate. This makes it an ideal form for calming the mind while supporting women's physiology.

Magnesium & PCOS: a valuable ally

Women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) are often more prone to stress, nervous fatigue and anxiety.

PCOS disrupts hormonal regulation (insulin, testosterone, cortisol), creating a metabolic imbalance that further depletes magnesium levels. According to several studies, appropriate supplementation may:

Improve insulin sensitivity and support weight regulation

Reduce menstrual pain

Significantly reduce anxiety symptoms and improve sleep quality

Help limit chronic fatigue

What if I don't have a hormonal condition? Can I still take it?

Absolutely Magnesium bisglycinate is beneficial for anyone experiencing stress, nervous fatigue or sleep disturbances.

It can also be helpful during:

Premenstrual phases (irritability, pain, fatigue)

Menopause (anxiety, insomnia, palpitations)

Seasonal changes or periods of intense workload

Its calming action helps every woman restore inner balance, whatever the source of tension.

To read this go to: <https://sova-care.co.uk/>



بشرة ناعمة ومتجددة.. كل ما تجب معرفته عن تقشير الجلد الجاف

لملمسها وصحتها العامة.

ومن فوائد استخدام الفرشاة لتقشير الجلد: تحسين الدورة الدموية، وتحفيز الجهاز الليمفاوي، ما يعزز تدفق الدم، وإمداد البشرة بالأكسجين، والعناصر الغذائية. كما أن هذه التقنية مفيدة في تقليل مظهر «السيلوليت»، بفضل تحفيز الدورة الدموية، وتحريك الدهون تحت الجلد.

طريقة تنظيف البشرة بالفرشاة الجافة:

الفائدة الحقيقية من هذه التقنية لا تتحقق بعشوائية الاستخدام. وهنا يوصي خبراء البشرة بدعم البشرة بمجموعة خطوات مع التقشير، منها: تقليل استخدام الصابون، واختيار منتجات مرطبة، مثل: «Olay»، أو «Basis»، أو منظفات خالية من الصابون، مثل: «Cetaphil Oilatum»، و«AD»، و«Aquanil».

فيما تأتي التوصية بعد التقشير بتجنب الصابون المعطر، والكريمات الثقيلة، والمنتجات الكحولية، والاكنتفاء بزيت طبيعية خفيفة.

ولتحقيق أقصى استفادة من تقشير الجلد الجاف، هناك أصول لاستخدام الفرشاة على الجلد، منها:

- اختيار المكان المناسب، بعيداً عن الحرارة العالية، والرطوبة الزائدة. ولا ينصح بالقيام بهذه الخطوة في غرفة النوم، لأن إزالة خلايا الجلد الميتة قد تسبب بعض الفوضى.

- ابدئي بالفرشاة من القدمين نحو الأعلى، بحركات متدرجة وسلسة. ويُفضل، دائماً، تمشيط البشرة باتجاه القلب؛ لدعم الدورة الدموية.

- تابعي حتى تنتهي من جميع مناطق الجسم، مع مراعاة أن بعض المناطق أكثر حساسية من غيرها.

- بعد الانتهاء، خذي حماماً ساخناً، ثم جففي بشرتك بلطف باستخدام منشفة، واستخدمي زيتاً طبيعياً لإغلاق الرطوبة وحماية البشرة، مع الحرص على غسل الفرشاة بالماء والصابون، وتركها لتجف في الهواء بعد كل استخدام.

تعد تقنية تنظيف البشرة، بالفرشاة الجافة، طريقة قديمة وحديثة وشائعة، ولها العديد من الفوائد في تحسين صحة البشرة وجمالها.. أما لماذا الحديث عنها اليوم، فالسبب أنها عادت إلى الواجهة من خلال صيحات عديدة، باتت تعتمد الفرشاة لتمشيط الجلد أثناء جفافه. وساهم توفر العديد من الفرش بشعيرات طبيعية أو حتى اصطناعية جيدة، في إعادة اعتماد هذه التقنية؛ للحصول على بشرة أنعم. لكن، هل استخدامها فعلاً يخدم البشرة على المدى الطويل؟ بحسب زهرة الخليج.

لماذا قبل الربيع:

يوصي خبراء البشرة باعتماد هذه التقنية للعناية بالجسم مع بداية فصل الربيع، وفي وداع فصل الشتاء، لأن الجلد يعاني خلال أشهر الشتاء الاحمرار والخشونة، وقد يبدو الجلد متقشراً. والسبب في ذلك هو انخفاض الرطوبة الجوية في الهواء البارد، في الخارج أو داخل المنزل.

وتميل نسبة الماء في الطبقة الخارجية للجلد إلى الانعكاس مع مستوى الرطوبة المحيط بها. ولحسن الحظ، هناك العديد من الطرق البسيطة وغير المكلفة، لتخفيف جفاف البشرة الشتوي، المعروف أيضاً باسم الجفاف الشتوي، أو حكة الشتاء، ومن ضمنها تقشير الجلد الجاف بالفرشاة.

فوائد تنظيف البشرة بالفرشاة الجافة:

بالمحمل هذه التقنية ليست خطأ تماماً، بل يمكن اعتبار هذه التقنية بمثابة إزالة سموم البشرة. ويحتاج الجلد، أكبر أعضاء الجسم، إلى عناية واهتمام مماثلين لبقية الأعضاء. وتنظيف البشرة بالفرشاة يقشر الجلد، ويزيل الخلايا الميتة، ما يمنحك إشراقاً صحية وطبيعية. والسبب أن حوالي ثلث السموم في الجسم يُطرح عن طريق الجلد.

وإذا كانت المسام مسدودة، فلن تستطيع هذه السموم الخروج، وستظل محاصرة داخل الجلد، وقد تؤدي إلى مشاكل صحية. وتنظيف البشرة بالفرشاة يساعد على فتح المسام، ما يسمح للمواد الغذائية والمغذيات بالتغلغل في البشرة، وتحسين

الاعتذار الناقص

وأحياناً، يأتي الاعتذار في صيغة ملتوية مثلاً: «أنا أسف إن كنت قد أزعجتك»، وهو في حقيقته ليس اعتذاراً، بل إلقاء للمسؤولية على الطرف الآخر، كأنه هو من اختار أن يتأذى، وكان ما حدث لم يكن سوى سوء فهم من جانبه. ما يجعل هذا النوع من الاعتذار مؤلماً وخاطئاً ليس غيابيه، بل حضوره الغريب. حين لا يعتذر أحد، يستطيع الإنسان، على الأقل، أن يفهم الموقف على حقيقته، ويبني موقفه بناءً على ذلك. أما حين يأتي الاعتذار فارغاً من المعنى، فإنه يربك كل شيء ويضع الطرف المتضرر في مأزق حقيقي: هل يرفضه فيبدو متشدداً أو عاجزاً عن العفو، أم يقبله ويشعر في قرارة نفسه بأنه تنازل عن شيء لم يعط له أصلاً؟



شيماء المرزوقي

كلا الخيارين ثقيل، وهذا الثقل بالأخص هو ما يترك الاعتذار الناقص خلفه. الاعتذار الحقيقي لا يحتاج إلى مهارة خطابية ولا إلى كلمات منمقة. يحتاج فقط إلى لحظة صدق يقف فيها الإنسان أمام ما فعله، ويرى أثره على الآخر بوضوح، دون أن يبيح عن مخرج أو يلتمس عذراً لنفسه. هذه اللحظة هي الاعتذار الحقيقي قبل أي كلمة تقال، ويدونها تبقى الكلمات مجرد صوت لا قيمة له، يسمعه الطرف الآخر، ولكن لا يحس به. ربما لهذا تبقى بعض الجروح مفتوحة لمدة طويلة، ليس لأن الاعتذار لم يأت، بل لأنه جاء ومع ذلك لم يصل. وفي نهاية المطاف، كثير ممن أسيء إليهم لا يريدون أن يسموا كلمة «أسف» بقدر ما يريدون أن يشعروا بأن الآخر يراهم فعلاً، وأدرك ما سببه، وأن تلك اللحظة الصعبة لم تمر دون أن تترك أثراً في ضميره هو أيضاً.

ثمة فرق كبير بين أن يقول شخص «أسف» وبين أن يكون أسفاً فعلاً. الأولى كلمة تخرج من الفم في لحظة ضيق أو ضغط، والثانية شعور يخرج من مكان أعمق بكثير، من ذلك الجزء في الإنسان الذي يدرك أنه أخطأ ويريد أن يصلح ما أفسده.

كثير منا تعلموا الفرق بين الاثنين في لحظة صارمة، حين سمعوا اعتذاراً بدا ناقصاً من الداخل، حتى وإن جاء مكتمل الحروف، وخرج بنبرة هادئة ووجه جاد. الاعتذار الناقص له أشكال كثيرة، وأكثرها شيوعاً ذلك الذي يأتي مصحوباً بمقولة «ولكن»، تلك الكلمة الصغيرة التي تسمح كل ما قيل قبلها، وكأن الاعتذار كان مجرد مقدمة لتبرير أطول. وهناك شكل آخر، وهو الاعتذار المتسرع، ذلك الذي يقال في لحظة توتر لإسكات الموقف، وليس لإنهائه.



In Times of Conflict... We Cannot Afford Any Decline in Vaccination



Dr. Hanan Balkhy

and evacuation orders have uprooted a fifth of the population from their homes, schools, and clinics within weeks.

In Gaza, little remains of the health infrastructure but rubble, with systems on the brink of total collapse amid destruction and economic breakdown. Along the Afghanistan-Pakistan border, renewed violence is triggering new waves of displacement, compounded by natural disasters. In Yemen and Somalia, protracted crises continue to weaken already fragile health systems.

Vaccination requires stable primary health care, reliable cold chains, safe passage for health workers, and families able to access services. Conflict sweeps all of this away.

Even before the latest escalation, coverage was already declining. First-dose coverage of diphtheria, tetanus, and pertussis (DTP) vaccines fell from 89 percent in 2019 to 85 percent in 2024. Coverage of measles-containing vaccines dropped to 80 percent, far below the 95 percent needed to prevent outbreaks. An estimated 2.8 million children in the region received no vaccines at all in 2024. More than 12 million children have received no routine immunization since 2020.

These gaps are concentrated in conflict zones, among displaced families, in re-

mote areas, and in underserved urban communities. When children repeatedly miss vaccinations, immunity gaps widen and outbreaks follow. In 2024 alone, nearly 4 million people did not receive their first dose of a measles vaccine. The poliovirus continues to lurk in under-immunized pockets, not due to a lack of tools, but because those tools have not consistently reached every child. The predictable and preventable result is the resurgence of outbreaks, placing additional strain on already overstretched health systems and costing young lives.

Humanitarian access must be safe, sustained, and guaranteed. Medical supplies must flow without obstruction, and health workers must be able to reach communities freely. Services must be delivered to displaced families wherever they are. Immunization cannot depend on sporadic or fragmented opportunities; it requires continuity, even amid chaos.

Waiting for stability is not a realistic option. In many parts of the region, stability may remain out of reach for the foreseeable future, and children cannot wait. Immunization services must be protected during crises, not postponed. Delays create deeper and more costly immunity gaps and open the door to the return of preventable diseases.

Even under these harsh conditions, there

remains a glimmer of hope, thanks to the courage of frontline health workers. They risk their lives to carry out catch-up campaigns that have reached millions of children, helping to repair the dangerous immunity gaps left by crises. These efforts must continue and be expanded.

At the midpoint of the Immunization Agenda 2030, countries have committed to halving the number of zero-dose children by 2030. Achieving this goal in the region will only be possible if immunization is treated as an essential service that does not stop during crises, supported by strong political will, secure financing, effective delivery systems, and community trust.

We are closer than ever to interrupting the transmission of polio. However, the virus will continue to find its way to children as long as they remain out of reach.

Strong immunization programs do more than prevent individual infections. They strengthen the resilience of health systems, protect populations from future shocks, and safeguard our collective health.

Vaccines have proven effective and saved millions of lives, but they can only fulfill their promise when they reach every child.

Regional Director, WHO Eastern Mediterranean Region

In parts of the Eastern Mediterranean Region, whether a child receives a vaccine no longer depends solely on scientific progress, but also on whether it is safe to leave the house.

Conflicts are now casting a shadow over the daily lives of millions of families across the region. In Sudan, years of devastating war have left large numbers of children without protection from disease, amid the world's largest displacement crisis. In Lebanon, bombardment

Greece to ban social media for under 15-year-olds: PM

Greece will ban access to social media for children under 15 from January 1, 2027 Prime Minister Kyriakos Mitsotakis said on.

"We have decided to go ahead with a difficult but necessary measure: ban access to social media for children under 15 years old," he said in a video posted on TikTok. According to AFP.

"Greece is among the first countries in the world to adopt such a measure," the prime minister said, adding that he would put pressure on the European Union to follow suit.

Mitsotakis said he used social media to make the announcement so he could address teenagers and children directly: "I know that some of you are going to be angry.... Our aim is not to keep you away from technology but to combat addiction to certain applications that harms your innocence and your freedom."

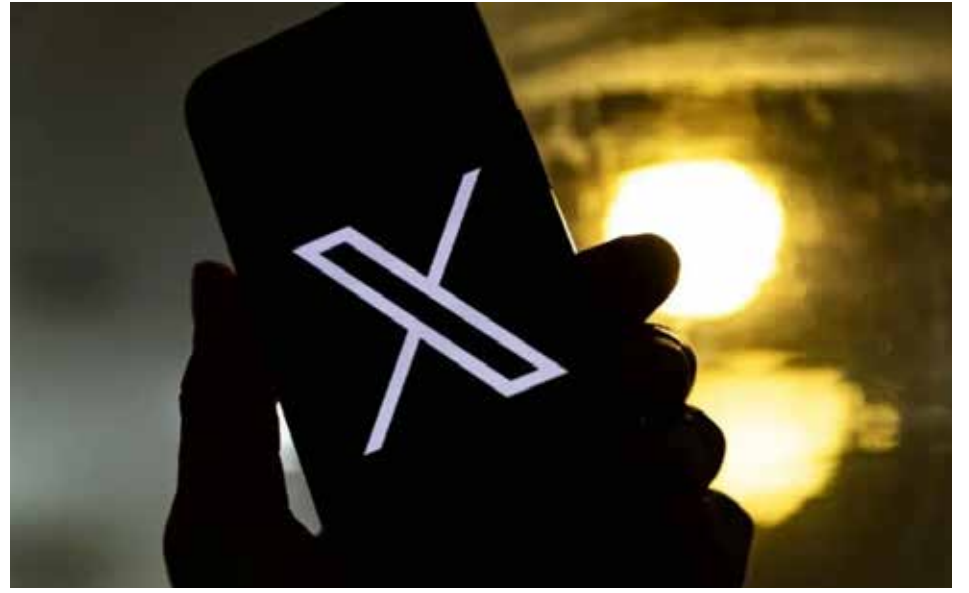
"Science is clear: when a child is in front of screens for hours, their brain does not rest," he said.

Australia in December became the first country in the world to require TikTok, YouTube, Snapchat and other top sites to remove accounts held by under-16s, or face heavy fines.

Indonesia began enforcing a social media ban for users under the age of 16 in March, and has already issued summons letters to Google and Meta over their failure to comply with the law.

Austria announced last month it would soon ban social media for children up to the age of 14, with a plan to present a new law "as early as this summer."

Spain and Denmark have also announced their intention to introduce a digital age of majority for social networks.



«إكس» تحجب التمويل عن ناشري المعلومات المضللة

وجاء منشور مسؤول «إكس» بعدما اشتكى مؤثرون يمينيون عدة من أن مدفوعاتهم قد توقفت. وكتب دومينيك ماكجي، الذي ينشر محتوى نظريات المؤامرة على حسابه تحت اسم دوم لوكري ولديه 1.6 مليون مُتابع، يوم السبت، إنه تم إلغاء تفعيل الربح من حسابه «من دون أي توضيح». وفي العام الماضي، ذكرت صحيفة نيويورك تايمز أن ماكجي كان يكسب 55 ألف دولار سنوياً من «إكس»؛ لكنه السبت نشر ما بدا أنه رسالة من الشركة تفيد بأنه قد استبعد من برنامج مشاركة الأرباح بسبب «انتهاكات المعايير تحقيق الدخل».

بير أضاف أنه «بات واضحاً تماماً أن إغراق صفحات التواصل الاجتماعي بمائة منشور مسروق مُعاد نشرها وعناوين مضللة يومياً يراحم المبدعين الحقيقيين ويعيق نمو المبدعين الجدد». وتابع أن «إكس لن تنتهك أبداً حرية التعبير أو الوصول، لكننا لن نُعوض عن التلاعب بالبرنامج أو بمستخدمينا».

خفضت منصة التدوين «إكس»، «تويتر» سابقاً، المدفوعات للمستخدمين الذين ينشرون عناوين مضللة ويعيدون نشر الأخبار. وعزّد رئيس قسم المنتجات في الشركة نيكيتا بير بأن جميع «المجمّعين»، وهم المستخدمون الذين يعيدون نشر الأخبار من حسابات أخرى بسرعة، قد تلقوا أموالاً أقل من برنامج مشاركة الأرباح مع صنّاع المحتوى. وحذرت منصة إيلون ماسك أصحاب الحسابات من «إغراق صفحات المستخدمين» بمحتوى رديء الجودة. وقال لـ «العربي الجديد».

ويعمّج برنامج مشاركة الأرباح مع صنّاع المحتوى، تُقدّم «إكس» حصة من عائدات الإعلانات لصنّاع المحتوى الذين لديهم 500 متابع موثق على الأقل ويحققون 5 ملايين مشاهدة على الأقل خلال ثلاثة أشهر. وكتب بير أن مدفوعات المجمّعين قد حُفّضت بنسبة 60%، وسيتم تخفيض هذا الإجمالي بنسبة 20% إضافية. كذلك تحدّث بير عن اقتطاع دائم من المدفوعات للأشخاص الذين يستخدمون وسم «عاجل» في كل منشور على منصة «إكس».



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :

كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان وفواكه وخضروات ، وبهارات وجميع ماتحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



تخفيضات كبرى كل أربعاء

نصائح لخفض مستوى سكر الدم

التحكم في مستوى السكر في الدم لا يعتمد على إجراء واحد فقط، بل هو منظومة متكاملة تشمل نمط الحياة، التغذية، والمتابعة الطبية، وقد يحدث الخلل في هذا التوازن نتيجة ضعف إفراز هرمون الأنسولين أو انخفاض استجابة الجسم له، ما يؤدي إلى ارتفاع مستمر في مستوى السكر، وهو وضع يتطلب تدخلاً واعياً لتجنب مضاعفات صحية طويلة المدى. ووفقاً لتقرير نشره موقع MD Anderson Cancer Center فإن التعامل مع ارتفاع مستوى السكر يتطلب فهماً دقيقاً للأسباب، إلى جانب تطبيق مجموعة من الخطوات اليومية التي تساهم في الحفاظ على استقراره ضمن الحدود الآمنة.

عوامل التحكم اليومية

أحد أهم الأسس هو التمييز بين أنواع اضطرابات السكر، لأن طريقة الإدارة تختلف باختلاف الحالة، في بعض الحالات يعتمد الجسم كلياً على الأنسولين الخارجي، بينما يمكن في حالات أخرى تحقيق توازن ملحوظ من خلال تحسين نمط الغذاء والنشاط البدني، مع استخدام الأدوية عند الحاجة. كما أن هناك عوامل غير متوقعة قد ترفع مستوى السكر مثل التوتر، العدوى، أو بعض العلاجات الدوائية، ما يستدعي مراجعة الطبيب عند استمرار الارتفاع.

الحفاظ على ترطيب الجسم عنصر أساسي لا يُنْتَبَه له كثيراً، شرب الماء بانتظام يساعد الكلى على التخلص من الفائض من السكر عبر البول، ما يدعم خفض مستوياته بشكل طبيعي، في المقابل، يؤدي الاعتماد على المشروبات الغنية بالسكر إلى نتائج عكسية ترفع المؤشر بسرعة.

النظام الغذائي يلعب دوراً محورياً، خاصة فيما يتعلق بنوعية الكربوهيدرات، اختيار مصادر غنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقوليات يبطئ امتصاص السكر داخل الجسم، مما يمنع الارتفاعات المفاجئة، على الجانب الآخر، تؤدي السكريات البسيطة والأطعمة المصنعة إلى تقلبات حادة يجب تجنبها قدر الإمكان.

الحركة والمراقبة المنتظمة

النشاط البدني ليس خياراً ثانوياً، بل وسيلة فعالة لتحسين استهلاك الجسم للسكر، أثناء التمرين، تستخدم العضلات الجلوكوز كمصدر للطاقة، مما يساهم في خفض مستواه في الدم. يوصى بممارسة نشاط متوسط الشدة لعدة أيام أسبوعياً، مع إدخال تمارين تقوية العضلات لتعزيز النتائج.

الوقاية تظل العامل الأكثر تأثيراً، الالتزام بعادات غذائية صحية وممارسة الرياضة بشكل منتظم يقللان من احتمالات الارتفاع الحاد.

كما يجب الانتباه إلى أن بعض الأدوية، مثل العلاجات التي تحتوي على مركبات تؤثر على الهرمونات، قد ترفع مستوى السكر، وهو ما يستدعي متابعة دقيقة عند استخدامها.

المراقبة المستمرة لمستوى السكر توفر صورة واضحة عن استجابة الجسم، القياس المنتظم يساعد على اكتشاف أي خلل مبكراً، ما يسمح بتعديل الخطة العلاجية قبل تفاقم المشكلة، كما أن تتبع القراءات على مدار الوقت يمنح الطبيب معلومات دقيقة لاتخاذ قرارات علاجية مناسبة.

الاهتمام بهذه الجوانب مجتمعة لا يقتصر على تقليل الأعراض فقط، بل يساهم في تحسين جودة الحياة وتقليل المخاطر الصحية المرتبطة باضطراب السكر، خاصة عند الالتزام بخطة واضحة ومتابعة طبية مستمرة.



منها الإقلاع عن التدخين.. 6 نصائح لحماية من السكتات الدماغية

تنتقل إلى الدماغ، مسببةً سكتة دماغية، ويزيد الرجفان الأذيني من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنحو خمسة أضعاف، ويجب التعامل معه بجدية، لذلك إذا كنت تعاني من الرجفان الأذيني، فالترزم بالعلاج.

علاج مرض السكر

يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تلف الأوعية الدموية بمرور الوقت، مما يجعل من المرجح أن تتشكل الجلطات داخلها، لذلك من الضروري المتابعة المستمرة مع الطبيب المعالج، والحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق الصحي.

الإقلاع عن التدخين

يسرع التدخين من تكوّن الجلطات الدموية بعدة طرق، فهو يزيد من لزوجة الدم، ويزيد من تراكم الترسبات في الشرايين، إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام، يُعدّ الإقلاع عن التدخين من أهم التغييرات في نمط الحياة للحدّ من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

علامات السكتة الدماغية بسرعة

يتجاهل الكثيرون علامات السكتة الدماغية لأنهم يشكّون في خطورة أعراضهم، لذلك إذا شعرت بأي أعراض غير معتادة، فاتصل بالإسعاف فوراً، وتشمل علامات السكتة الدماغية ما يلي..

- ضعف في جانب واحد من الجسم
- خدر ووخز في جانب واحد من الجسم (الوجه، الذراع، الساق)
- صداع غير عادي وشديد
- فقدان البصر
- مشية غير متزنة.

تعد السكتات الدماغية حالة طبية طارئة تستلزم العلاج الفوري، رغم ذلك هناك العديد من عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية التي يمكنك التحكم بها، وفقاً لموقع «Harvard health».

كيفية الوقاية من السكتة الدماغية

يوجد سبع طرق للبدء في الحد من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وهي..

خفض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم غير المُسيطر عليه عامل الخطر الرئيسي القابل للسيطرة للإصابة بالسكتة الدماغية، حيث يرتبط بنسبة تتراوح بين 50% و70% من جميع حالات الإصابة، لذلك فإن مراقبة ضغط الدم وعلاجه في حال ارتفاعه يُحدث فرقاً كبيراً في صحة الأوعية الدموية.

إنقاص الوزن

تزيد السمنة والمضاعفات المرتبطة بها من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لذلك من الضروري اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بشكل منتظم، للحفاظ على الوزن المناسب.

المزيد من التمارين الرياضية

تساهم التمارين الرياضية في الحفاظ على فقدان الوزن وخفض ضغط الدم، لكنها تساعد أيضاً في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بشكل مستقل، لذلك ينصح بممارسة التمارين الرياضية بكثافة معتدلة لمدة 30 دقيقة على الأقل خمسة أيام في الأسبوع.

علاج الرجفان الأذيني

الرجفان الأذيني هو اضطراب في نظم القلب قد يُسبب تكوّن جلطات دموية في القلب، ويمكن لهذه الجلطات أن

10 Signs of Liver Damage You Shouldn't Ignore

We often think of our heart or lungs as the "VIPs" of our organs, but your liver is the ultimate multitasker. From filtering toxins and processing medications to aiding digestion, it performs over 500 vital functions every single day.

The tricky part? The liver is a "silent" organ. It doesn't usually complain until damage is well underway. At Charnock Hospital, we believe that early detection isn't just a medical advantage, it's a lifesaver. If you've been feeling "off" lately, it might be time to look closer at your liver health. Here is a comprehensive guide to the warning signs of liver damage and why consulting the best gastroenterologists in Kolkata is your first step toward recovery.

1. The Yellow Warning: Jaundice

The most classic sign of liver trouble is a yellowish tint to your skin or the whites of your eyes. This happens when the liver fails to process bilirubin, a waste product of red blood cells. If you notice this "golden hue," searching for gastroenterologists in Kolkata should be your immediate priority.

2. Chronic Fatigue That Won't Quit

We all get tired, but liver-related fatigue is different. It's an overwhelming exhaustion that doesn't go away with a good night's sleep. Research suggests this happens due to changes in brain chemistry and hormone levels caused by impaired liver function.

3. Abdominal Pain and Swelling

Are you noticing a persistent fullness in your upper abdomen? Or perhaps your belly is swelling (a condition called ascites)? This buildup of fluid is a significant red flag that the liver is struggling to move blood and fluids through its system.

4. Digestive Distress and Nausea

Since the liver produces bile to help break down

food, a damaged liver often leads to chronic indigestion, nausea, or even a sudden loss of appetite. If "tummy troubles" have become your new normal, it's time to stop self-medicating and seek professional help.

5. Skin Itchiness That Drives You Crazy

While it sounds like a skin issue, persistent, widespread itching (pruritus) can be caused by bile salts depositing in the skin when the liver can't filter them out. If lotions aren't helping, the problem is likely internal.

6. Changes in Urine and Stool Color

Keep an eye on what you leave behind in the bathroom. Dark, tea-colored urine or pale, clay-colored stools are strong indicators that bile is not flowing correctly through your digestive tract.

7. Bruising Easily

Does a tiny bump leave a massive purple mark? When the liver is damaged, it stops producing enough clotting proteins, making you bleed and bruise much more easily than usual.

8. Swollen Legs and Ankles

Similar to the abdominal swelling mentioned earlier, liver dysfunction can cause fluid to pool in your lower extremities (edema). If your shoes feel tighter by the end of the day, your liver might be the culprit.

9. Mental Confusion or "Brain Fog"

A failing liver allows toxins (like ammonia) to build up in the blood and eventually travel to the brain. This can lead to confusion, forgetfulness, or even personality changes a condition known as hepatic encephalopathy.

10. The Appearance of "Spider Angiomas"

These are small, spider-like capillaries visible just beneath the skin, usually on the face or chest. They occur due to increased estrogen levels, which a damaged liver can no longer metabolize.



كيف تخفض الكورتيزول؟ 7 مشروبات مفيدة

الكورتيزول هو هرمون يُعرف باسم «هرمون التوتر»، إذ يرتفع مستواه في الجسم عند التعرض للضغط النفسي أو المجهود البدني الشديد. ارتفاع الكورتيزول المستمر قد يؤثر سلباً على النوم، والمناعة، والصحة العامة للقلب والأوعية الدموية، وحتى على الوزن. بينما هناك طرق عدة لإدارة مستويات الكورتيزول، حيث أظهرت بعض الدراسات أنّ اختيار المشروبات المناسبة يمكن أن يكون عاملاً مساعداً طبيعياً، إذ تحتوي هذه المشروبات على عناصر غذائية أو مركبات نباتية قد تساعد على تهدئة مستويات الكورتيزول، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

فيما يلي أبرز 7 مشروبات قد تُسهم في خفض مستويات الكورتيزول:

1- الشاي الأخضر

يُعدّ الشاي الأخضر غنياً بمضاد الأكسدة إبيغالوكاتشين-3-غاليت (EGCG)، الذي قد يؤثر على المواد الكيميائية المسؤولة عن إنتاج الكورتيزول في الجسم. أظهرت دراسة أجريت على أشخاص يعانون من تلغم متوسط أنّ شرب 6 أكواب من الشاي الأخضر منزوع الكافيين يومياً لمدة 6 أسابيع أدى إلى انخفاض مستويات الكورتيزول وتحسّن الصحة النفسية.

2- شاي الجنسنغ

شاي الجنسنغ، المستخلص من جذور نبات الجنسنغ، قد يسهم في خفض مستويات الكورتيزول، رغم أنّ الأدلة المباشرة محدودة. أظهرت دراسة أنّ تناول مكملات الجنسنغ لمدة 4 أسابيع قلل من الكورتيزول بنسبة 16 في المائة، مما يشير إلى أنّ شاي الجنسنغ قد يكون مجالاً واعداً للبحث مستقبلاً.

3- المشروبات المدعمة بالمغنسيوم

المغنسيوم معدن معروف بدوره في تقليل القلق والتوتر، وقد أظهرت الدراسات أنّ مكملاته تساعد على خفض ارتفاع الكورتيزول بعد التمرين. في دراسة، تمّ إعطاء المشاركين 350 ملليغراماً من سترات المغنسيوم يومياً لمدة 24 أسبوعاً، وأسفرت النتيجة عن انخفاض واضح في مستويات الكورتيزول. ويمكن استخدام المغنسيوم على شكل مسحوق يُضاف إلى المشروبات، لكن من الأفضل استشارة الطبيب قبل البدء بأي مكمل غذائي جديد.

4- مشروبات مُنكهة بالأشواغاندا

الأشواغاندا عشبة طبية تُستخدم منذ القدم، وتشير الأدلة المتزايدة إلى أنّ تناولها قد يقلل الكورتيزول والتوتر والقلق. تشير الدراسات إلى أنّ جرعات تتراوح بين 240 و1250 ملليغراماً من مستخلص الأشواغاندا يومياً تساعد على خفض مستويات الكورتيزول، لذا من المهم التأكد أنّ يحتوي المشروب على هذه الكمية على الأقل لتحقيق الفائدة.

5- المشروبات المصنوعة من الزبادي والكفير

منتجات الألبان المخمرة، مثل الزبادي والكفير، تحتوي على بروبوتيك قد يُخفّض مستويات الكورتيزول، إضافة إلى حمض جاما-أمينوبوتيريك (GABA)، ناقل عصبي يقلل القلق والتوتر من خلال تعطيل إنتاج الكورتيزول في الغدد الكظرية. هذه المشروبات قد تدعم صحة الجهاز الهضمي والمناعة، وهو ما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والجسدية.

6- عصير الشعير

عصير الشعير الطبيعي غني أيضاً بـGABA، مما قد يساعد على تهدئة مستويات الكورتيزول. ورغم عدم وجود دراسات مباشرة على البشر تثبت فاعليته بدقة، فإنّ الباحثين يعدونه مجالاً واعداً للدراسة المستقبلية.

7- عصير البرتقال

يُعدّ عصير البرتقال مصدراً غنياً بفيتامين «سي»، الذي تشير بعض الدراسات إلى أنّه قد يساعد على تسريع تعافي مستويات الكورتيزول بعد المواقف المجهدة، وربما خفضه على المدى الطويل، رغم أنّ النتائج قد تتباين بين الأفراد.

Dr. Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالأمراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experience In General & Pediatric Surgery Staff Member At Corewell Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126

(313)-843 - 8300



Hyundai Previews First Body-On-Frame Pickup with Wild Boulder Concept

Hundai has not been shy about wanting a body-on-frame truck. The automaker confirmed it would build one last year, but now we have our first look at the platform that will underpin it. It's disguised as the Boulder Concept, a boxy SUV that the automaker might also make.

The Boulder has a two-box silhouette wearing Hyundai's "Art of Steel" design language, which debuted at this year's New York Auto Show. The automaker says the concept, which was designed in the United States, indicates the brand's future design direction. According to motor1.

The body-on-frame platform, the automaker's first, will underpin a new midsize pickup arriving by 2030 and other future vehicles. This likely includes a future off-road-oriented SUV that will likely look quite similar to the Boulder, if Hyundai's past concepts are any indication.

According to Hyundai, the Boulder's boxy design gives the SUV "aggressive approach, departure, and breakover angles" and features a "generous fording depth." It wears 37-inch mud-terrain tires and features a full-size mounted spare on the tailgate. The tailgate features a double-hinge that opens in either direction and a power drop-down rear window.

Inside, the Boulder has a retro-futuristic cabin. It lacks a traditional display for the gauges, instead showing vital vehicle information at the bottom of the windshield, like a full-width head-up display. The rounded dashboard features four small square displays with physical controls, rather than a single massive screen, which we hope is the future of in-car displays.

Hyundai makes no mention of possible powertrains, but we expect the platform to accommodate pure electric, combustion, and hybrid options. The automaker says it is in the "early days" of developing the body-on-frame platform, but the end of the decade is not far off, so we expect to learn more about the truck and other models soon.



4 خطوات بسيطة تقلل استهلاك الوقود وتطيل عمر السيارة

عاملاً حاسماً في كفاءة الأداء.

أسلوب القيادة

لا يقتصر ترشيد الوقود على السرعة فقط، بل يمتد إلى أسلوب القيادة بالكامل، إذ ينصح الخبراء بتجنب التسارع المفاجئ أو التباطؤ المتكرر، لأن هذه السلوكيات تؤدي إلى استهلاك كميات أكبر من الوقود.

ويُفضل الاعتماد على تسارع متوازن، مع الانتقال السريع نسبياً بين التروس للوصول إلى السرعة المطلوبة، دون الاستمرار في التسارع التدريجي لفترات طويلة، وهو ما قد يستهلك وقوداً أكثر من اللازم.

كما أن الحفاظ على سرعة ثابتة قدر الإمكان يقلل من الضغط على المحرك، ويُسهّم في تحسين كفاءة استهلاك الوقود بشكل ملحوظ.

القيادة الذكية

يرى خبراء السيارات أن القيادة الاقتصادية لا تعتمد على عامل واحد، بل هي مزيج من عدة سلوكيات تبدأ بالصيانة الجيدة للإطارات، مروراً بالتحكم في السرعة، وصولاً إلى أسلوب قيادة أكثر هدوءاً وانضباطاً.

وفي ظل التقلبات الحالية في أسعار الطاقة، تصبح هذه الممارسات ضرورة يومية للسائقين، خاصة مع التأثير المباشر للوقود على تكاليف المعيشة والنقل.

مع استمرار الضغوط على أسعار الوقود، تبرز هذه النصائح كحل عملي يمكن تطبيقه فوراً دون تكلفة إضافية، ما يمنح السائقين فرصة لتقليل استهلاك الوقود وتحقيق وفورات ملموسة على المدى الطويل.

وتؤكد التجارب أن الالتزام بهذه الإرشادات لا يُحسن فقط كفاءة استهلاك الوقود، بل يُسهّم أيضاً في تعزيز سلامة القيادة وتقليل الأعطال، وهو ما يجعلها خياراً ذكياً في مواجهة ارتفاع التكاليف.

في ظل الارتفاع المستمر لأسعار الوقود عالمياً، يتزايد اهتمام السائقين بالبحث عن طرق فعالة لتقليل استهلاك البنزين والسيارات، ليس فقط لتخفيف الأعباء المالية، بل أيضاً للحفاظ على كفاءة السيارة وإطالة عمرها الافتراضي.

وفي هذا السياق، يؤكد خبراء نادي السيارات الملكي البريطاني (RAC) أن خفض استهلاك الوقود لا يتطلب تغييرات معقدة، بل يمكن تحقيقه عبر خطوات بسيطة تبدأ من الإطارات وتمتد إلى أسلوب القيادة اليومي. وفقاً للعين الإخبارية.

ضغط الإطارات

يشدد الخبراء على أن ضبط ضغط هواء الإطارات بشكل صحيح يمثل أحد أهم العوامل المؤثرة في استهلاك الوقود، إذ يؤدي انخفاض الضغط إلى زيادة مقاومة الاحتكاك مع الطريق، ما يدفع المحرك إلى بذل مجهود أكبر، وبالتالي استهلاك وقود أعلى.

وفي المقابل، فإن زيادة الضغط عن الحد الموصى به قد تؤثر سلباً أيضاً على كفاءة السيارة وثباتها، ما يجعل الالتزام بالقيم المحددة في دليل المالك أمراً ضرورياً.

كما تختلف مستويات الضغط المثالية حسب حمولة السيارة، إذ يُنصح برفع الضغط إلى الحد الأقصى الموصى به عند القيادة بحمولة كاملة، مثل وجود ركاب وأمتعة، لضمان أفضل كفاءة ممكنة.

السرعة الزائدة

تُعد السرعة الزائدة من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع استهلاك الوقود، حيث تزداد كمية الوقود المحترقة كلما ارتفعت سرعة السيارة أو زادت حدة التسارع. ويؤكد الخبراء أن الالتزام بالسرعات المحددة، أو القيادة بسرعة معتدلة، يساعد بشكل مباشر في تقليل الاستهلاك، خاصة على الطرق السريعة، حيث يصبح استقرار السرعة

شركة نيسان تكشف عن Hyper Tourer الفاخرة

كشفت شركة نيسان عن مركبتها المفاهيمية الجديدة («Hyper Tourer») خلال معرض طوكيو للسيارات، حيث جاءت بتصميم مستقبلي مذهل يجعلها تبدو وكأنها تحلق فوق الأرض، بحسب الرجل. وتصف الشركة هذه المركبة بأنها أشبه بطائرة رجال الأعمال على الطرق، إذ تجمع بين الفخامة والتقنيات الذكية في آن. وتعرف المركبة المفاهيمية بأنها نموذج تجريبي تقدمه شركات السيارات لعرض رؤيتها المستقبلية، وغالبًا ما تكون وسيلة لاختبار ردود فعل الجمهور على التصميم والتقنيات الجديدة قبل تحويلها إلى نسخة إنتاجية.

وفي حالة Hyper Tourer، اهتمت نيسان بأدق التفاصيل لتقديم تجربة غير مسبوقة سواء في التصميم الخارجي أو الداخلي. تصميم المقصورة الداخلية لسيارة Hyper Tourer خلف مقصورة القيادة، صممت نيسان مساحة داخلية تشبه صالة فندق فاخر أو الدرجة الأولى في طائرة إيرباص A380، وتحتوي المركبة على أربعة مقاعد، اثنان منها مواجهان للأمام واثنان للخلف، ما يتيح للركاب التحدث وكأنهم يجلسون حول طاولة مطعم.

وحرصت نيسان على إدخال عنصر ثقافي ياباني داخل المركبة، حيث ابتكرت إبريق شاي خاص بها، ليعكس الجمع بين الهوية التقليدية اليابانية والابتكار التكنولوجي الحديث.

وتتميز جميع المقاعد بأنها قابلة للدوران بشكل مستقل، وزودت المركبة بخوذات واقع افتراضي (VR) مدمجة لكل مقعد، لتتيح للركاب التفاعل مع نظام الترفيه ومشاهدة الأفلام أثناء التنقل. وتجعل هذه التقنيات من Hyper Tourer تجربة سفر فاخرة على الطرق، وليست مجرد وسيلة تنقل.

التصميم الخارجي لسيارة Hyper Tourer جاءت من الناحية الشكلية بتصميم جريء يعتمد على الزوايا الحادة والخضوط المستقبلية.

وغطيت الأرضية الداخلية بالكامل بأضواء LED مستوحاة من حصر «التاتامي» الياباني، وهو نفس الأسلوب الذي استخدم في الواجهة الأمامية.

وأضافت نيسان -لإضفاء مزيد من التميز- جناحًا خلفيًا ضخماً يمنح المركبة مظهرًا غير مألوف بالنسبة لفئة الفانات.



مرسيدس تكشف أسرار GLE 2027.. ماذا يميزها عن المنافسين؟

إلى 577 حصانًا.

تقنيات القيادة في GLE 2027

وتأتي كل نسخ مرسيدس GLE 2027 بنظام دفع رباعي قياسي مع علبة تحويل ثنائية السرعة تمنح السيارة

أما النسخ المزودة بنظام «Airmatic» فستفيد من تقنية التكيف التنبؤي مع الطرق الوعرة عبر بيانات سحابية ترسلها سيارات مرسيدس الأخرى. وتشمل المزايا سقفًا بانورامياً ضخماً بمساحة 10.8 قدم مربعة قابلاً للفتح، إضافة إلى نظام «Magic Vision Control» لتنظيف الزجاج الأمامي بفعالية عالية.

تفاصيل المقصورة الداخلية لمرسيدس GLE 2027

داخل المقصورة، تقدم مرسيدس نظام MBUX الجديد مع مساعد افتراضي يعتمد على الذكاء الاصطناعي يظهر على الشاشة كأفاتار، إضافة إلى دعم تطبيقات مثل Microsoft Teams، ما يتيح للمستخدمين المشاركة في الاجتماعات المرئية أثناء القيادة. كما توفر السيارة مقاعد إضافية بصف ثالث في النسخ غير الكوبية، مع قدرة سحب تصل إلى 7700 رطل. وتؤكد مرسيدس أن نسخة GLE580 قادرة على التسارع من 0 إلى 100 كم/س خلال 4.4 ثانية، وهي نفس المدة التي تحققها نسخة AMG GLE53 Hybrid، ما يعكس تقارب الأداء بين المحرك V8 والهجين. وتتوفر السيارة أيضاً بنسخة «كوبية» ذات سقف رياضي، لتمنح العملاء خيارات متعددة بين التصميم التقليدي والرياضي.

أطلقت شركة مرسيدس-بنز الجيل الجديد من سيارتها الفاخرة مرسيدس GLE 2027، التي تأتي بتحديثات واسعة تشمل التصميم الخارجي والداخلي، ومجموعة متنوعة من خيارات المحركات لتلبية مختلف احتياجات العملاء. وتتميز السيارة الجديدة بوجود شعار النجمة الشهير بكثرة على الهيكل، مع شاشة «سوبر سكرين» تمتد عبر لوحة القيادة، تضم ثلاث شاشات قياس 12.3 بوصة خلف لوح زجاجي واحد، ما يمنح المقصورة مظهرًا عصريًا متطورًا. وفقا لمجلة «الرجل».

مواصفات محركات مرسيدس GLE 2027

وتقدم مرسيدس خيارات متعددة للمحركات، تبدأ بمحرك توربيني رباعي الأسطوانات سعة لترين بقوة 255 حصانًا، مرورًا بمحرك سداسي الأسطوانات سعة 3 لترات بقوة 375 حصانًا، وصولاً إلى محرك V8 مزدوج التوربو سعة 4 لترات بقوة 530 حصانًا يعتمد على تقنية «flat-plane crankshaft» لتلبية معايير الانبعاثات المستقبلية. وتوفر الشركة نسختين هجينتين، إحداهما تعتمد على المحرك سداسي الأسطوانات وتنتج قوة 429 حصانًا وعزم دوران 502 رطل-قدم، بينما تقدم نسخة AMG GLE53 Hybrid قوة تصل



قدرات إضافية على الطرق الوعرة. وتتميز نسخة GLE580 -أحد الطرز داخل جيل GLE 2027- بنظام تعليق «E-Active Body Control» الذي يقرأ الطريق 1000 مرة في الثانية، ويتيح للسيارة القفز للخروج من الرمال العميقة.



«بي إم دبليو» تطرح نسخة أرخص من سيارتها الكهربائية «آي إكس 3»



21 دقيقة فقط.

سعر «آي إكس 3»

من ناحية السعر، تبدأ هذه النسخة من حوالي 64550 يورو، أي أقل بحوالي 7400 يورو من النسخة الأقوى، مع تجهيزات متقاربة.

وتتسارع من الصفر إلى 100 كيلومتر في حوالي 5.9 ثانية. تم تقليل حجم البطارية إلى 82.6 كيلوواط/ساعة، وهو ما خفض المدى إلى 635 كيلومترًا، لكنه يظل رقمًا جيدًا. كما أن الشحن السريع ما زال متوفرًا، حيث يمكن شحن البطارية من 10 إلى 80٪ خلال

في السابق، كانت السيارة متوفرة فقط بنسخة قوية بمحركين وقوة كبيرة جدًا، مع بطارية ضخمة تمنح مدى يصل إلى 805 كيلومترات.

أما النسخة الجديدة فتعمل بالدفع الخلفي فقط، أي بمحرك واحد، وتبلغ قوتها 319 حصانًا،

أعلنت شركة بي إم دبليو عن نسخة جديدة أرخص من سيارتها الكهربائية «آي إكس 3» بدور سعرها حول 60 ألف دولار.

ووفقًا لموقع «قران دروا» الفرنسي المتخصص في السيارات فإن هذه النسخة تأتي بمحرك واحد وبطارية أصغر قليلًا، مما يجعل السعر أقل، مع الحفاظ على مدى قيادة يصل إلى 635 كيلومترًا وسرعة شحن عالية.

مواصفات «آي إكس 3»

تمثل هذه السيارة بداية جيل جديد من السيارات الكهربائية لدى الشركة، وهو جيل تم تطويره من الصفر تقريبًا. النسخة الأولى كانت قوية جدًا، أما النسخة الجديدة فهي أبسط لكنها لا تزال تقدم أداءً جيدًا.

هذه الخطوة تجعل السيارة أكثر قدرة على المنافسة في الأسواق، خاصة أمام سيارات أخرى قريبة في السعر. كما أن النسخة الجديدة قد تكون مناسبة أكثر للشركات بسبب انخفاض استهلاكها، مما يمنحها مزايا إضافية في بعض الأنظمة. النسخة الجديدة أرخص، أقل قوة قليلًا، لكن ما زالت تقدم أداءً جيدًا ومدى طويل وشحنًا سريعًا، لذلك تظل خيارًا مناسبًا جدًا.





273 mln children and young people out of school worldwide: UNESCO

The number of children and young people out of school worldwide has risen for the seventh consecutive year, reaching 273 million, according to UNESCO's 2026 Global Education Monitoring Report released.

Since 2015, progress in keeping children in school has slowed in nearly every region of the world. The slowdown has been particularly pronounced in sub-Saharan Africa, mainly as a result of population growth, according to Xinhua.

The report cited population growth, crises and budget constraints as the main reasons.

Crises, especially conflicts, have also hampered progress. More than one in six children lives in conflict-affected areas, representing millions of additional out-of-school children beyond those already counted in the statistics.

The situation is particularly alarming in the Middle East, where persistent regional tensions have forced many schools to close, depriving millions of children of education.

The share of countries that have introduced funding mechanisms to support disadvantaged populations in primary and secondary education has more than quadrupled over the past 25 years. For example, 76 percent of countries have adopted policies aimed at reallocating resources in favor of disadvantaged schools. However, only eight percent of all countries are making full use of these mechanisms to redistribute educational resources to disadvantaged populations.

No single policy can resolve exclusion on its own, the report underlined, calling for policies designed to tackle local realities and challenges. In some countries, measures such as making education compulsory rather than merely free, adopting child labor laws, expanding electrification and introducing school meal programs have helped increase the amount of time children spend in school



الذكاء الاصطناعي يدخل حقايب الطلاب ويريك حسابات المعلمين

معلمون ألمان: «لا نعرف من كتب الواجب»

في المقابل، تنظر أساط تعليمية في ألمانيا إلى هذا التطور بعين الحذر، إذ حذرت رابطة المعلمين الألمان من أن الاعتماد على الذكاء الاصطناعي قد يفرغ الفروض المنزلية من مضمونها.

وقال رئيس الرابطة، شتيفان دول، لصحيفة «نويه أوسنابروكر تسايتونغ» إن هناك خطرا في أن تصبح الأعمال التي تنتج خارج الفصل، مثل الواجبات المطولة والبحوث المتخصصة، معرضة لأن تنتج بالكامل أو جزئيا بواسطة الذكاء الاصطناعي، مما يجعل من الصعب على المعلم التحقق من جهد الطالب الفعلي.

ودعا رئيس الرابطة إلى التركيز أكثر على عملية إعداد العمل لا على النتيجة النهائية وحدها، موضحا: «لا ينبغي أن أستفسر عن المحتوى بقدر ما أسأل: كيف توصلت إلى هذا

كما شدد على أهمية الاعتماد على الكتابة اليدوية في الفروض والاختبارات بالمرحل الدراسية الدنيا للحد من الغش والنسخ الآلي.

مهارات تتغير بين الأجيال

مع ذلك، حذر رئيس الرابطة من إصدار أحكام سلبية عامة على الشباب في تعاملهم مع التقنيات الحديثة، مؤكدا أن الطلاب قادرين على استخدام الأدوات الرقمية بمسؤولية، وأن على المجتمع والمدارس الاعتراف بأن المهارات تتغير بين الأجيال. وبين توجه ياباني يسجل انتشار استخدام الذكاء الاصطناعي بين التلاميذ، وصوت ألمان يطالب بإعادة تعريف «الواجب» و«المجهود الشخصي»، يبدو أن سؤال التعليم في عصر الخوارزميات لم يعد: هل نسمح باستخدام الذكاء الاصطناعي أم لا؟ بل: كيف نضمن أن يظل الطالب هو من يتعلم فعلا، لا الأداة؟

أظهر استطلاع حديث في اليابان أن أغلبية طلاب المرحلة الثانوية باتوا يستخدمون أدوات الذكاء الاصطناعي التفاعلية للمذاكرة وإنجاز الواجبات، في وقت تحذر فيه رابطة المعلمين الألمان من تأثير هذا الاعتماد المتزايد في معنى الفروض المدرسية وقدرتها على قياس تعلم التلاميذ بصورة حقيقية. وفقا لـ «الجزيرة نت».

اليابان تكثف الاستخدام

في اليابان، كشف استطلاع أجراه «معهد جاكين للأبحاث في مجال الدراسة والتعليم» أن 73.7% من طلاب المدارس الثانوية يستخدمون الذكاء الاصطناعي التحواري، وأن الغرض الأكثر شيوعا هو المساعدة في الدراسة وجمع المعلومات، بحسب وكالة «كيودو».

وشمل الاستطلاع الإلكتروني، الذي أجري في نوفمبر/تشرين الثاني 2025، 2400 طالب

وطالبة من الصف الأول الابتدائي حتى الثالث الثانوي، وسألهم عن استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي (Generative AI)، مثل المنصات الحوارية على غرار «تشات جي بي تي» (ChatGPT).

وتظهر النتائج أن 36.6% من تلاميذ الابتدائي و43.2% من طلاب الإعدادي يستخدمون هذه الأدوات أيضا لأغراض دراسية مشابهة.

من بين طلاب الثانوية الذين يستخدمون الذكاء الاصطناعي، قال 42.3% إنهم يلجؤون إليه «للمساعدة في الدراسة وأداء الواجبات»، بينما اختار 26% خيار «البحث عن معلومات». وفي الإعدادي يستخدم نحو 17.8% هذه الأدوات للبحث و17.7% للمذاكرة والواجبات، في حين ذكر 44% من تلاميذ الابتدائي أنهم يستعينون بها للبحث، و32.6% للمذاكرة، وأشار 23.7% منهم إلى استخدامها في إنتاج رسوم وصور.

6 simple exercises to improve your heart health

Fortunately, there are many simple exercises that make your heart stronger and build up strength throughout your body so that it's easier for you to perform your normal daily activities. Here are some of the activities I recommend to my clients.

Strengthening exercises for whole body fitness

These exercises focus on improving body composition by building muscle and losing fat, which studies show will improve heart health and blood pressure, triglycerides, cholesterol and blood sugar regulation. This will, subsequently, drastically improve your heart health.

1. Squat

Though it primarily builds leg strength, the squat is one of the best exercises for building or maintaining overall strength I believe it is one of the most important exercises for one to do for overall health and longevity. This exercise will keep your legs and core strong, which will allow you to be more physically capable of performing everyday activities. By being more physically capable of things in general, you will be able to keep moving and the more you move, the healthier your heart will be.

The proper way to perform a squat is to:

If you're a beginner, start with a bodyweight squat or a chair squat and build up by holding heavier and heavier dumbbells while doing the squats. Once you can do five to 10 repetitions with a 45-pound weight in your hands, start squatting with a barbell.

2. Deadlift

The deadlift is another exercise that is very important for improving strength, athleticism and longevity. It strengthens the muscles in your back as well as your glutes and thigh muscles. It's one of the best exercises, if performed correctly and carefully, to strengthen your lower back. That, in turn, can help you take part in activities like gardening and playing sports.

3. Push-ups

Push-ups build strength in your chest, shoulders and triceps (back arms) muscles. They also indirectly train your core muscles as well. Push-ups can be done in different ways, depending on your fitness level, and can be adapted to almost anyone's exercise routine. If you are just starting out, push-ups on a table top or on your knees is a great option to start with. You will eventually progress to doing push-ups with your full bodyweight.

4. Chin-ups

In my opinion, the chin-up is equally as important as push-ups for overall upper body strength and muscular/joint balance/injury prevention. Chin-ups strengthen the pulling muscles of the upper body, primarily the lats (latissimus dorsi), rhomboids, upper/lower traps (trapezius) and biceps. It's important to work the posterior chain (muscles in the back of the body) for overall joint health and injury prevention. The chin-up does this for the upper body.

There are several ways to perform chin-ups. If you're a beginner or can't perform a chin-up, try eccentric chin-ups or assisted chin-ups. Once you build up the strength, start performing chin-ups with just your bodyweight. Once bodyweight chin-ups get easy, you can add weight via a dip belt or small chain and clip.

5. Walking

One of my favorite recommendations for getting your cardio for the week is a brisk 10-minute walk after every meal. This strategy is not only great for heart health, but it's especially beneficial for people with diabetes – a risk factor for heart disease. Walking also has been shown to decrease the risk of developing diabetes.

If you don't have time after your meals, doing longer bouts of cardio when you have time is good, too. Just try to get at least 150 minutes and a maximum of 300 minutes in per week.

6. Rucking

Another great way to do your cardio – and my personal favorite – is rucking. Rucking is walking or hiking with a backpack that has weights in it or a weighted vest. Walking with the extra weight turns up the intensity of the walk a bit. With rucking, there is less pounding on the knees than when running, making rucking a good choice and easier for most people to incorporate into their exercise programs. This form of cardio will not only build your endurance and your heart strength, but with the extra weight, it's also a great way to build your core stability and strength.



هل يجب أن تتمرّن حتى الفشل العضلي؟ دراسة جديدة تكشف الحقيقة

أفضل أسلوب لبناء القوة وتضخيم العضلات

تشير النتائج إلى أن بناء القوة يعتمد بشكل أساسي على الأحمال الثقيلة مع التحكم في مستوى الإرهاق، بينما نمو العضلات يستجيب بشكل أفضل للإجهاد التدريبي العالي.

لذلك، إذا كان الهدف هو زيادة القوة، يُفضل التوقف قبل الوصول إلى الفشل العضلي للحفاظ على جودة الأداء. أما إذا كان الهدف هو تضخيم العضلات، فإن الاقتراب أكثر من الفشل يمنح ميزة إضافية.

مع ذلك، لا يشترط الوصول إلى الفشل لتحقيق نمو عضلي، إذ أظهرت الأبحاث أن التوقف قبل 3-5 تكرارات من الفشل يحقق توازنًا فعالاً بين التحفيز وإدارة الإرهاق.

أحمال ثقيلة تراوح بين 70% و85% من الحد الأقصى للتكرار الواحد مع التوقف عند مستوى متوسط من الإرهاق يعادل فقدان سرعة براوح بين 25% و30%، أدى إلى أكبر تحسن في القوة القصوى. الباحث والمدرّب مينو هنسلمانز أكد أن الإفراط في الإرهاق الناتج عن التدريب حتى الفشل العضلي قد يكون ضارًا، لأنه يقلل من جودة الأداء ويحد من القوة المكتسبة.

أما بالنسبة لنمو العضلات، فقد أظهرت الدراسة أن التدريب الأقرب إلى الفشل يحقق زيادة أكبر في الحجم العضلي. كلما ارتفع مستوى فقدان السرعة، زاد نمو العضلات، ما يتماشى مع أبحاث سابقة تؤكد أن حجم التدريب الكلي هو العامل الأهم في تضخم العضلات. هنسلمانز أوضح أن التكرارات العالية الناتجة عن التدريب المكثف تعزز نمو العضلات بشكل ملحوظ.

أظهرت دراسة حديثة عن تأثير التدريب حتى الفشل العضلي على بناء القوة والعضلات أن هذه الطريقة ليست دائمًا الخيار الأمثل لتحقيق أفضل النتائج، بحسب الرجل.

البحث يوضح أن التوازن بين شدة الحمل ومستوى الإرهاق هو العامل الأكثر أهمية للوصول إلى مكاسب واضحة في الأداء الرياضي.

أشارت الدراسة التي نُشرت في مجلة «Medicine & Science in Sports & Exercise» إلى أن العلاقة بين شدة التدريب والإرهاق أكثر تعقيدًا مما يعتقد الكثيرون، حيث أوضحت أن التوقف قبل الوصول إلى الفشل العضلي الكامل قد يمنح الرياضيين نتائج أفضل في القوة، بينما الاقتراب من الفشل يعزز نمو العضلات بشكل أكبر.

أفضل طريقة لبناء العضلات

أوضحت النتائج أن التدريب باستخدام



هل تمارين الكارديو تعيق نمو عضلاتك؟

وأكدت الأبحاث أنّ هذه المعادلة قد تبطئ سرعة نمو العضلات بنسبة ضئيلة جدًا لا تتجاوز 5%، لكنها في المقابل تمنح الشخص الرياضي وقاية من الأمراض المزمنة، وتتماشى مع التوصيات الصحية العالمية التي تنصح بأداء التمارين الهوائية لمدة تصل إلى 150 دقيقة أسبوعيًا.

كيفية الحفاظ على بنية عضلية ضخمة

وبحسب التقرير، حافظ رياضيون محترفون على بنية عضلية ضخمة مع ممارسة رياضات قتالية لعدة مرات أسبوعيًا، ما يثبت أن تمارين الكارديو لا تعيق الأهداف الرياضية.

وشدد المتخصصون على أن السر يكمن في إدارة التدريب واختيار أنواع من الأنشطة التي لا تسبب التهابًا للمفاصل أو تداخلًا سلبيًا مع التمارين الأساسية.

وأشار التقرير إلى أن تمارين الكارديو ليست العدو للعضلات، بل هي أداة فعالة لتعزيز الأداء البدني العام وزيادة قدرة الجسم على تحمل التدريبات الشاقة.

فقد تقرير المخاوف الشائعة لدى محبي التمارين الرياضية من أن تمارين الكارديو قد تعيق بناء العضلات.

ويبين التقرير الذي نشره موقع Men's Journal أن إضافة التمارين الهوائية إلى الروتين الأسبوعي لا يعد سببًا في إعاقة نمو العضلات كما يعتقد الكثيرون، بل هو عنصر مكمل للصحة العامة.

علاقة الكارديو بالكتلة العضلية

وأشار الخبراء إلى وجود طيف واسع من الخيارات بين حجم وشدة تمارين الكارديو، حيث تعتمد النتائج على نوع الأهداف التي يختارها الشخص الرياضي.

فعلى سبيل المثال، يؤدي التدريب الشاق حتمًا إلى فقدان جزء من العضلات، لكن في المقابل، يمكن ممارسة أربع جلسات أسبوعية من تمارين HIIT لمدة 30 دقيقة دون خسارة تذكر، مع تحقيق فوائد هائلة لصحة القلب وطول العمر.

NASA to Build \$20 Bn Moon Base, Pause Orbital Lunar Station Plans

NASA's chief on said the US space agency will invest \$20 billion to develop a base on the Moon, while suspending its plans to create the lunar orbital space station known as Gateway.

"The agency intends to pause Gateway in its current form and shift focus to infrastructure that enables sustained surface operations," Jared Isaacman said in a statement given during a day-long event at NASA headquarters in Washington. According to AFP.

"Despite challenges with some existing hardware, the agency will repurpose applicable equipment and leverage international partner commitments to support these objectives," he said.

The European Space Agency among other international organizations were partners on the planned Gateway project.

It's the latest shake-up at NASA in the wake of changes to the Artemis program, which aims to send Americans back to the Moon and establish a long-term presence there, paving the way for eventual missions to Mars.

The Gateway orbital lunar station was meant to serve both as a point of transfer for astronauts headed to the Moon as well as a platform for research.

The suspension of the initiative isn't entirely surprising: some had criticized it as wasteful or a distraction from other lunar ambitions.

Isaacman said NASA now plans to spend \$20 billion over the next seven years to construct the lunar base over dozens of missions, "working together with commercial and international partners towards a deliberate and achievable plan."

"There will be an evolutionary path to building humanity's first permanent surface outpost beyond Earth, and we will take the world along with us."

- Artemis 2 on deck -

Isaacman, who took the helm of NASA late last year, abruptly announced less than a month ago that it was reshuffling its Artemis program that has suffered multiple delays in recent years, as it aims to ensure Americans can return to the Moon's surface by 2028.

That goal remains unchanged, but the US space agency is shifting its flight lineup to include a test mission before an eventual lunar landing to improve launch "muscle memory," Isaacman said.

That strategic revision came amid repeated delays to the Artemis 2 mission, which was originally due to take off as early as February, but is now targeting early April. It is meant to see the first flyby of the Moon in more than half a century.

During his first term, President Donald Trump announced he wanted Americans to once again set foot on the lunar surface. China is forging ahead with plans for its first crewed mission to the Moon by 2030 at the latest.

The US effort depends in part on the progress of NASA's private partners.

SpaceX and Blue Origin, the respective space companies of dueling billionaires Elon Musk and Jeff Bezos, are contracted to develop lunar landers used in the Artemis program.



انطلاق أربعة رواد فضاء نحو القمر لأول مرة منذ نصف قرن

يجب أن يكون الجميع سعداء ويتابعوا معنا ما سيحصل خلال الأيام العشرة المقبلة. إنها قفزة عملاقة للبشرية! وقد كلف برنامج «أرتيميس» عشرات مليارات الدولارات، وقد شهدت سلسلة تأخيرات خلال السنوات الماضية.

وقال كيسي دراير من «جمعية الكواكب» The Planetary Society لوكالة فرانس برس «تحتاج ناسا بشدة إلى نجاح هذا البرنامج»، مشيراً إلى استياء لدى أوساط وكالة الفضاء الأمريكية بسبب مشاكل الميزانية والاستقلالات الجماعية، لا سيما بين علماء المناخ.

ماذا عن الأوروبيين؟

في الأصل، صُمم برنامج أرتيميس ليرمز إلى روح جديدة من التعاون الدولي في قطاع الفضاء.

ويُعد طاقمه الأول الذي يضم امرأة ورجلاً أسوداً وشخصاً من خارج الولايات المتحدة؛ إذ كان رواد مهمات أبولو (-1968 1972) جميعهم من الرجال الأمريكيين البيض.

يشارك الأوروبيون في البرنامج؛ فقد بنوا الوحدة التي تُشغّل مركبة أورايون، وكان من المقرر أن يرسلوا رواد فضاء لهم في مهمات مستقبلية، بما في ذلك إلى القمر.

لكن ناسا أجرت مؤخراً تغييرات جوهرية على برنامج أرتيميس،

إذ ألغت مشروع محطة

المدار القمرية، ولم

تُصرّح بوضوح ما إذا كان

الأوروبيون سيحتفظون

بمكائهم على سطح

القمر.

وأكد المدير العام لوكالة

الفضاء الأوروبية يوزيف

أشباخر لوكالة فرانس

برس خلال وجوده في

مركز كينيدي للفضاء أنه

سيضطر إلى «الاجتماع

مع مدير الوكالة جاريد

أيزكمان ووكالة ناسا

للتفاوض» بشأن مواقع

رواد الفضاء الأوروبيين في المهمات المستقبلية.

شكوك حول هدف 2028

سُمّيت المهمة «أرتيميس» تيمناً بالإلهة اليونانية شقيقة «أبولو». وهي تجري تحت ضغط المنافسة الكبيرة مع الصين التي تطمح لإرسال مهمة مأهولة للقمر في العام 2030.

وستكون المهمة محفوفة بالمخاطر، فالمركبة لم يسبق أن نقلت رواداً في رحلات خارج الأرض من قبل، ويجب أن تصل إلى القمر على بعد أكثر من 384 ألف كيلومتر من الأرض، أي أبعد بألف مرة من محطة الفضاء الدولية التي تسبح في مدار الأرض على ارتفاع نحو 400 كيلومتر.

ويرى بعض الخبراء أن الوكالة الأمريكية حددت لنفسها هدفاً صعب التحقيق، وهو الهبوط على سطح القمر عام 2028، إذ إن ذلك يتطلب مركبة هبوط، وهي ما زالت قيد التصميم حالياً.

في انتظار ذلك، تأمل ناسا بأن تحقق معجزة كذلك التي حققتها في ليلة عيد الميلاد من العام 1968، حين تابع مليار شخص حول العالم رحلة روادها إلى مدار القمر، في عالم أنهكته آنذاك اضطرابات وحروب أبرزها حرب فيتنام.

انطلق رواد الفضاء الأربعة في مهمة «أرتيميس 2» التابعة لوكالة ناسا في رحلة تجريبية تستغرق عشرة أيام نحو مدار القمر، تمهيداً للعودة إلى سطحه عام 2028.

وقال جاريد أيزكمان، رئيس وكالة الفضاء الأمريكية الذي عينه الرئيس دونالد ترامب، في مؤتمر صحافي عقب الإطلاق «بعد توقف قصير دام 54 عاماً، تستأنف ناسا مهمتها لإرسال رواد فضاء إلى القمر». وفقاً لوكالة «أ ف ب».

انطلق الصاروخ «سبايس لانشر سيستم» (اس ال اس) في الموعد المحدد من مركز كينيدي للفضاء في فلوريدا. وبعد دقائق معدودة، هتف قائد المهمة الأمريكي ريد وأيزمان «نشهد شروقاً رائعاً للقمر!».

وقال زميله الكندي جيريمي هانسن قبل عشر دقائق من الإطلاق «نحن نغادر من أجل البشرية جمعاء».

وكان على متن المركبة أيضاً الأمريكيان فيكتور غلوفر وكريستينا كوك.

وقد انطلق رواد الفضاء الأربعة من منصة الإطلاق الشهيرة نفسها التي استخدمها رواد فضاء مهمة «أبولو» في أول عودة إلى القمر منذ انتهاء مهمات أبولو عام 1972.

انفصلت الكبسولة أورايون وفق الخطة الموضوعة أساساً بعد ثماني دقائق من إطلاق الطبقة الأولى التي دفعتها إلى الفضاء، ثم دخلت مدار الأرض.

ستدور الكبسولة حول الأرض عدة مرات بسرعة تقارب 27 ألف كيلومتر في الساعة، مع زيادة ارتفاعها تدريجياً، للتحقق من سلامة

عمل الأنظمة. إذ من المتوقع تشغيل المحركات والاتجاه نحو القمر الذي سيدور رواد

الفضاء حوله من دون الهبوط على سطحه، تماماً كما فعلت مهمة «أبولو 8» سنة 1968.

واستهل الرئيس الأمريكي دونالد ترامب خطابه المخصص للحرب على إيران بتهنئة «رواد الفضاء الشجعان» على نجاح عملية الإطلاق.

مشاكل في دورات المياه

أدت بعض المشاكل التقنية غير المتوقعة إلى انشغال مركز التحكم التابع لوكالة ناسا في هيوستن خلال الساعات الأولى من الرحلة، إذ انقطع الاتصال مع رواد الفضاء لفترة وجيزة، ولم تكن دورات المياه تعمل بعد.

وعلق أمين كشاتريا من «ناسا»، بالهدوء المهود لدى كبار مسؤولي الوكالة «هذه مجرد البداية».

لكن مناورة في المدار تولى خلالها فيكتور غلوفر قيادة مركبة «أورايون» لمحاكاة الالتحام بمركبة فضائية أخرى، سارت بالشكل اللازم.

ونادى غلوفر مركز التحكم قائلاً «كانت رحلة رائعة معكم يا هيوستن. مركبة رائعة!».

وفي مركز كينيدي للفضاء، علت التهاتفات والصيحات ابتهاجاً مع صعود الصاروخ إلى السماء الزرقاء الصافية.

وقالت رائدة الفضاء السابقة سيان بروكتور التي كانت حاضرة، بحماسة ظاهرة «أنا سعيدة للغاية بعودتنا إلى القمر».

الأمة
... تضع العالم بين يديك

أكثر من 100K متصفحاً يومياً

أكثر من 100 مليون متصفح حتى الآن

الموقع الأول في شمال أمريكا منذ 2006

قم بزيارتنا الآن لترى الفرق

ضع إعلانك معنا.. شاركنا الريادة

4 ملايين قارئاً



ترقيونا كل ثلاثاء

every Tuesday from 9 am to 11 am

من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحاً

With Your Host
Abdulnasser Mugalil

اذاعة صوت اليمن

في ضيافة عبدالناصر مجلي

Yemen American Radio
صوت العربي الأمريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة **WNZK 690 / 680 AM**

لإعلاناتكم تواصلوا معنا **313-409-9541**
(Text Message)

إذاعة القرآن الكريم
من ديترويت
HOLY QURAN RADIO
FROM DETROIT

كل أربعاء من الساعة 8:00 إلى 9:00 مساءً

Every Wednesday from 8:00 to 9:00 p.m.
ON: WNZK radio 690/680 AM

WNZK
690 AM



Dangerous Link Between Pesticides and Cancer

A recent scientific study has revealed that continuous exposure to pesticides increases the risk of cancer. The study was conducted by scientists from the University of Toulouse, the French Pasteur Institute, and scientists from the National Institute of Cancer Diseases in Peru, relying on data from 150,000 cancer patients in Peru, which they compared to maps indicating areas with high pesticide pollution in the country. According to RT.

The results showed that the risk of cancer in areas with high levels of pesticide pollution was 150% higher compared to other areas. These results were made possible thanks to a new methodology adopted by the researchers, which takes into account the complex impact of pesticides in real environments, rather than focusing only on isolated chemical substances.

In addition, the study showed that pesticides can disrupt cellular processes, making tissues more susceptible to other risk factors such as inflammation or infection, and these changes occur before tumor development, indicating an early effect of pesticides on the body.

The researchers noted that they focused primarily on mixtures of pesticides, which may have a stronger impact on health compared to individual chemicals when used alone.

كارثة بيئية محتملة.. تعرّض 630 كم من سواحل خليج المكسيك لتلوث نفطي

أفادت منظمات بيئية محلية بأن نحو 630 كيلومترا من سواحل خليج المكسيك ومناطق في ولايتي فيراكروز وتاباسكو تعرضت لتلوث نفطي وجاء في بيان نشرته منظمة «غرينبيس المكسيك» Greenpeace México على منصة «إكس»: «منذ الأول من مارس، بدأت بقع نفطية تظهر في تاباسكو وجنوب فيراكروز. وانتشر التلوث ليشمل 630 كيلومترا من الخط الساحلي».

ووفقا لبيانات جمعتها منظمات بيئية مختلفة، شمل التلوث تقريبا الممر المرجاني بأكمله في الجزء الجنوبي الغربي من الخليج، تمتد من بحيرة تامياوا إلى بلدية بارابيسو في تاباسكو، مما أثر على النظم البيئية الساحلية الرئيسية. وأشار الناشطون إلى أن التسرب النفطي بدأ يؤثر بالفعل على التنوع البيولوجي والمجتمعات الساحلية، بما في ذلك الصيادين، كما يهدد الأنواع البحرية مثل السلاحف البحرية والدلافين والبعج وخراف البحر، فضلا عن نظم أشجار المانغروف البيئية.

ولتوثيق الآثار، تم إنشاء خريطة تفاعلية للمناطق المتضررة، يدرج فيها السكان والناشطون منذ بداية مارس بيانات عن تلوث الشواطئ والبحيرات والمياه البحرية، بالإضافة إلى حالة النباتات والحيوانات وإجراءات التنظيف. وتشير هذه البيانات إلى أن جزءا كبيرا من المناطق المتضررة لا يحظى بالاهتمام الكافي، أو يتم تنظيفه بفضل جهود المجتمعات المحلية فقط.

وطالبت مجموعة من المنظمات البيئية المكسيكية، في بيان مشترك، السلطات بتوضيح أسباب عدم تفعيل مستوى الاستجابة القصوى في الوقت المناسب، والكشف عن المسؤولين عن الحادث وتفاصيل عملية تعويض الأضرار.

وأوضحت أن مساحة البقعة النفطية الناتجة عن التسرب من سفينة بالقرب من منصة «أركاتون» للإنتاج بلغت 50 كيلومترا مربعا، وقد تكون الحادثة وقعت بين 11 و17 فبراير الماضي.

ومن جانبها، أفادت السلطات بأنه تم جمع نحو 128 طنا من النفط في إطار عمليات معالجة الآثار، إلا أن مصدر التسرب لم يحدد رسميا بعد، مما أثار انتقادات من المنظمات البيئية التي تشير إلى نقص الشفافية وتأخر الاستجابة الرسمية.



3 عوامل تفسر القلق من تسونامي إندونيسيا.. قوة وعمق وموقع..

فجأة، تنتقل هذه الحركة إلى المياه فوقه، فتتشكل موجات طويلة وسريعة قد تعبر المحيطات خلال ساعات، قبل أن تتحول قرب السواحل إلى جدران مائية مدمرة..

منطقة عالية الخطورة جيولوجيا

وتقع إندونيسيا ضمن ما يُعرف بحزام النار في المحيط الهادئ، وهي منطقة تشهد نشاطا زلزاليا وبركانيا كثيفا بسبب تصادم الصفائح التكتونية. هذا الموقع يجعل البلاد من أكثر مناطق العالم عرضة للزلازل والتسونامي، كما حدث في كوارث سابقة لا تزال آثارها حاضرة في الذاكرة.

وفي أعقاب الزلازل، أطلقت تحذيرات عاجلة من احتمال حدوث تسونامي، امتدت لتشمل مناطق تبعد حتى 1000 كيلومتر عن مركز الزلزال، بما في ذلك سواحل إندونيسيا والفلبين وماليزيا.

ويرجع هذا الانتعاش في نطاق التحذير إلى طبيعة موجات التسونامي، التي يمكنها السفر بسرعات هائلة عبر المحيط، ما يمنح الدول البعيدة نسبيًا وقتا محدودا للاستعداد، لكنه في الوقت نفسه يفرض حالة من التأهب القصوى.

ترقب وقلق إقليمي

وفي ظل هذه المعطيات، تعيش المنطقة حالة من الترقب، حيث تتابع السلطات تطورات الوضع عن كثب، تحسبا لأي تغير مفاجئ في مستوى سطح البحر. وبينما لا تؤدي كل الزلازل البحرية إلى تسونامي، فإن اجتماع هذه العوامل يبرر القلق، ويجعل الاستعداد المبكر ضرورة لا خيارا.

في لحظات، يمكن أن يتحول اهتزاز في أعماق البحر إلى تهديد عابر للحدود يلاحق السواحل على بُعد مئات الكيلومترات.

هذا هو السيناريو الذي تخشاه دول جنوب شرق آسيا، بعد الزلزال العنيف الذي ضرب شرق إندونيسيا، بقوة 7.8 درجة، وأعاد إلى الأذهان كابوس موجات «التسونامي» المدمرة.

فقد أعلنت هيئة المسح الجيولوجي الأمريكية أن الزلزال وقع في بحر مولوكا الشمالي قبالة سواحل تيرنات، وعلى عمق لا يتجاوز 10 كيلومترات، وهو عمق ضحل نسبيا يزيد من خطورة الزلازل البحرية، ويعزز احتمالات توليد موجات مد عاتية. وفقا للعين الإخبارية..

لماذا يثير الزلزال مخاوف من تسونامي؟

يرتبط خطر التسونامي بشكل مباشر بطريقة حدوث الزلزال، وليس فقط بقوة. وفي هذه الحالة، تتوافر عدة عوامل مقلقة، كما يشير د. محمود أبو المجد، استاذ الجيولوجيا بجامعة بنها.

ويقول أن العوامل الثلاثة هي:

- قوة الزلزال: عند 7.8 درجة، يمتلك الزلزال طاقة كافية لتحريك قاع البحر بشكل مفاجئ.

- الموقع البحري: وقوعه تحت سطح البحر يعني أن أي إزاحة في القاع ستؤثر مباشرة على المياه.

- العمق الضحل: كلما كان الزلزال أقرب إلى السطح، زادت قدرته على دفع كتل المياه للأعلى.

ويضيف أنه: «عندما يرتفع أو ينخفض قاع المحيط

روعة الحياة لا تفسدها... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH

لا للمخدرات





shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren
Dearborn, mi 48126
(313) 945-8891



25633 Warren
Dearborn Heights, mi 48127
(313) 277-3220



16322 W.Warren
Detroit mi 48228
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.
Dearborn, mi 48126
(313) 846-5725



22521 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48124
(313) 406-4060

TOP GEARZ

AUTO SALES



Serving The
Community
For Over
22 year

22
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسألوا عن التيسير
لمدة ثلاثة أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع
السيارات ونشحنها إلى أي
مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع
ضمانة سنة كاملة للأجن
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