

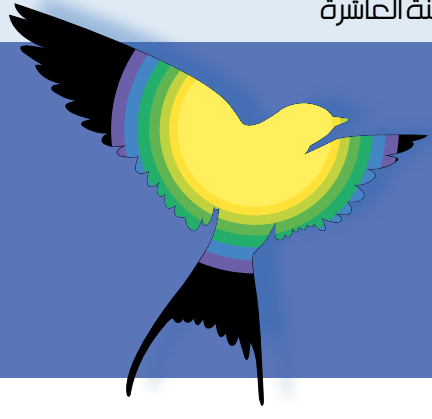
# طلاق احتيالي في السويد

يلجأ أزواج وزوجات سويديون إلى طلاق مزيف، يضمن لهم مساعدات مالية حكومية مستمرة، فيما يستمرون في العيش معاً. [13]



تسعى رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لايت، إلى ولاية ثانية، في تصويت يعقب انتخابات البرلمان الأوروبي. 7.6

الأحد 17 مارس/ آذار 2024 م 7 رمضان 1445 هـ العدد 3485 السنة العاشرة



# العربي الجديد

www.alaraby.co.uk

Sunday 17 March 2024

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن

## العدوان على غزة

# تعويك على خرق بمفاوضات التهدئة

عشرات الشهداء من عائلة واحدة في مخيم النصيرات التفاصيل صفحة 3.2

قيادي حماسوي: هناك خطوط حمراء غير قابلة للتنازل ونتمسك بانسحاب جيش الاحتلال

اتصالات بين المخابرات المصرية و«حماس» لتجهيز بدائل محتملة لبنود قد تعيق الاتفاق

المحادثات ستركز على الفجوات بما يشكك عدد المفرج عنهم والمساعدات الإنسانية

في العدد

18

اجتياح رفح... لا مهرب أمانا سوت السماء



20

رمضان غزة... صلوات في اطلاق مساجد



21

كيف تؤثر سياسات «إكس» على المحتويين الفلسطينيين؟

22



نزيف التراب... فلسطين في مقاومتها اليومية

23



مهرجان الألفية التونسية... لاجلك يا غزة

24



فضائل بيت المقدس... تأكيد تاريخي على خطاب التحرير

# جيوب فارغة

اختفت السيولة النقدية من جيوب الفلسطينيين في غزة، إذ يعجزون عن تعويض ما ينفقون بعد تعطل النشاط الاقتصادي، ولا يتمكنون من صرف ما يصلهم من حوالات خارجية، لتوقف عمل معظم مكاتب الصرافة والبنوك.

11.10

ارتفعت نسبة الفقر في قطاع غزة إلى مستويات غير مسبوقة بسبب العدوان الإسرائيلي المستمر (عمر القطيع/الانتاؤل)

## الحدث

# نصف سكان السودان في حاجة ماسة إلى مساعدات إنسانية

يقدر بنحو 4.9 ملايين شخص، أكثر من 300 ألف منهم يعيشون في وسط دارفور وأكثر من 400 ألف آخرين في غرب دارفور. وحتى الآن لم يُصنّف أحد في السودان في المرحلة الخامسة أي «الجاعة». والوضع الغذائي في السودان خطر عموماً إذ إن ما يقرب من 18 مليون سوداني يعانون انعدام أمن غذائي خطيراً (المرحلة 3 وما فوقها) وهو رقم «قياسي» خلال فترة الحصاد ويزيد بمقدار 10 ملايين عن الفترة نفسها من العام الماضي.

(الأناتول، فرانس برس)

وتقيس وكالات الأمم المتحدة حالات انعدام الأمن الغذائي في العالم على سلم يضم خمس مراحل أقصاها هي حالة الجاعة. وتحتل حالة الطوارئ الغذائية على هذا السلم المرتبة الرابعة أي أنها أدنى مرحلة واحدة فقط من الحالة القصوى وحذر غريفيث في مذكرته من أن «أناساً مصنّفين في المرحلة الرابعة في غرب دارفور ووسط دارفور سينتقلون على الأرجح إلى المرحلة الخامسة» أي الجاعة. وبحسب آخر تصنيف أممي لحالة الأمن الغذائي في السودان فإن عدد الذين يعانون من حالة طوارئ غذائية (المرحلة الرابعة) في هذا البلد

وناشد مدير منظمة الصحة العالمية لتوفير «وصول آمن إلى جميع المناطق المتضررة من النزاع، لتمكين المنظمة وشركائها من حماية الفئات الأكثر ضعفاً» في البلاد. وحذر منسق الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية مارتن غريفيث في مذكرة إلى مجلس الأمن الدولي، الجمعة، أنه «من دون مساعدات إنسانية عاجلة ووصول للمنتجات الأساسية» فإن ما يقرب من 5 ملايين سوداني، يعانون بالفعل من حالة طوارئ غذائية، «يمكن أن ينزلوا إلى انعدام أمن غذائي كارثي في بعض أنحاء البلاد في الأشهر المقبلة».

قال مدير منظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس (الصورة)، أمس السبت، إن نصف سكان السودان في «حاجة ماسة» للمساعدات الإنسانية. وأعاد المسؤول الأممي على منصة «إكس» بأن «الاحتياجات الصحية هائلة، إذ يعاني نحو 3.4 ملايين طفل من سوء التغذية». وأوضح أنه رغم الاحتياج الكبير في السودان، فإن «الأزمة المروعة لا تحظى بالاهتمام الدولي الكافي». مضيفاً: «لا يزال ملايين الأشخاص، وخاصة في ولايات دارفور، محرومين من المساعدات الإنسانية المباشرة».





## سياسة

## الحدث

## ارتفاع وتيرة المواجهات في الضفة الغربية... وأكثر من 7605 حالات اعتقال منذ 7 أكتوبر

# استشهاد فلسطيني باشتباك قرب الخليل

رام الله، **مالك نبيلا**



دوّت صفارات الإنذار في إحدى المستوطنات القريبة من مدينة الخليل في الضفة الغربية المحتلة، بعد اشتباك مسلح طرأ أمس السبت، في مخبرة الحجازية لمنطقة الكرنيتنا جنوب الخليل، عقب تنفيذ عملية إطلاق نار صوب التجمعات الاستيطانية في البلدة القديمة من المدينة. وأكدت مصادر محلية لـ«العربي الجديد» استشهاد منقذ العملية، محمود نوفل، وهو إمام مسجد القاسم في الخليل، وفي الأربعينات من عمره، وأشارت المصادر إلى أن قوات الاحتلال اقتحمت منزل الشهيد في مدينة الخليل وحققت ميدانياً مع زوجته وفي وقت لاحق مساء أمس، ذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية «وفا»، أن قوات الاحتلال أطلقت الرصاص بكثافة صوب الشاب محمود عبد الحافظ يوسف نوفل (42 عاماً)، إمام مسجد القاسم في المدينة، أثناء وجوده في مقبرة مدينة الخليل الإسلامية في منطقة الكرنيتنا، ومنعت طواقم الإسعاف من الوصول إليه، ما أدى إلى استشهاده. وأشارت إلى أن الاحتلال احتجز جثمان الشهيد، مضيفة أنه بعد العملية، داهمت قوات الاحتلال منزل الشهيد في حي الشعبية بمدينة الخليل، وعامت بمحتوياته خراباً، واحتجزت عائلته واستجوبتهم.

كما عززت قوات الاحتلال، وفق «وفا»، من انتشارها في أحياء البلدة القديمة من مدينة الخليل، وأغلقت مداخل المدينة وعدد من بلداتها، كما منعت المواطنين، وطواقم الإسعاف، والصحافيين من الوصول إلى المنطقة، أو الوجود بالشوارع فيها.

وباستشهاد نوفل، يرتفع عدد الشهداء في الضفة الغربية منذ السابع من تشرين الأول/أكتوبر إلى 435 شهيداً، وفقاً لبيانات وزارة الصحة الفلسطينية.

من جهته، قال جيش الاحتلال، في بيان: إن «مخرباً» أطلق النار على الحي اليهودي

في الخليل، ولا إصابات أو أضرار جزاء العملية»، وقضى الجنود على «الإرهابي، ويكمنون بنمشيد المكان». من جانبها، قالت هيئة البث الإسرائيلية الرسمية، إن «مسحاً بيندقية كلاًشيكوف أطلق النار من المخبرة الإسلامية تجاه الحي اليهودي في الخليل»، وأضافت أن قوات الأمن «تمكنت من القضاء

على المسلح الفلسطيني وإصابة آخر واعتقاله، من دون وقوع إصابات في صفوف الإسرائيليين»، وبحسب مصادر محلية وشهود عيان تحدّثوا لـ«العربي الجديد»، فقد أحمى الشهيد نوفل خلف مقام داخل المخبرة وأطلق النار صوب تجمع جنود الاحتلال الإسرائيلي في منطقة الكراج

القديم، «حيث سمعت أصوات صراخهم»، وأضافوا أن عشرات الجنود هرعوا نحو المكان واشتبكوا معه، في حين كان جنود الاحتلال يطلقون النار عليه من النقاط العسكرية التي تحيط بالمخبرة.

وبحسب فيديوها وتُقدّم الحدث، ظهر منقذ العملية وهو يحمل قطعة سلاح

«كلاشن» ويلبس عباءة ويطلق النار صوب التجمعات الاستيطانية ويشدّد مع جنود الاحتلال. وتعتبر المنطة التي نفذت فيها العملية من المناطق الحساسة أمنياً حيث يوجد فيها الجيش الإسرائيلي باستمرار، وهي محاذية تماماً لشارع الشهداء المغلق منذ نحو 24 عاماً. وتحيط المنطة 4 أحياء أريحا من مدخلها الشمالي، ومدينة قلقيلية وبلدة عزون شرقي المدينة. كما اقتحمت قوات الاحتلال مدينة نابلس، واستهدف مقاومةون الياتها بالعصوات النافسة محلية الصنع في محيط البلدة القديمة في المدينة، في غضون ذلك اعتقلت قوات الاحتلال شبّابين اثنين من قطاع غزة بعد اقتحام فندق في محيط البلدة القديمة وسط مدينة نابلس، وطاولت الاعتقالات بلدة بني نعيم ومخيم العروب في الخليل، وكذلك مدينة جنين من جهة أخرى، ذكر بيان لهيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينية ونادى الأسير الفلسطيني أن قوات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت، يومي الجمعة السبت، 20 مواطناً على الأقل من الضفة الغربية، بينهم أسرى سابقون.

وأشارت الهيئة العنّادي إلى أنّ قوات الاحتلال اقتحمت منزل الأسير رائد الحوري المعتقل منذ عام 2003 والمحكوم بالسجن المؤبد 22 مرة، ومنزل الأسير سعيد ذباب المعتقل منذ عام 2007 والمحكوم بالسجن لمدة 27 عاماً، وهما من محافظة قلقيلية، وقتشمتها، بالإضافة إلى تخريب محتوياتها وتدميرهما. وبذلك ترتفع حصيلة الاعتقالات بعد السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، إلى أكثر من 7605 تشمل من أبقى الاحتلال على اعتقالهم، ومن أفرج عنهم لاحقاً.

وفي السياق، قال الأمين العام لاتحاد العام لتقارير عمال فلسطين، شاهر سعد، إن الشرطة الإسرائيلية تُشن حملات شرسة

لملاحقة العمال الفلسطينيين داخل الأراضي المحتلة عام 1948. وأضاف في بيان أمس، فلسطينية خلال حملة مدامهات شرسة وسط مدينة يافا، وجرى تحويل 36 منهم إلى الحقيق». وحذر سعد العمال مطالباً

إياهم بضرورة «أخذ الحيطة والحذر. على رغم الظروف الاقتصادية السيئة التي يواجهونها بسبب توقفهم عن العمل لأكثر من 5 أشهر بسبب العدوان الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة والضفة الغربية».

تأتي هذه التطورات المتواصلة في الضفة الغربية وأراضي 48، بالتعاون مع إجراءات الاحتلال في القدس المحتلة، ولا سيما حول المسجد الأقصى، وعلى الرغم من ذلك أدى نحو 90 ألف صلّى صلاتي العشاء والتراويح في باحات المسجد الأقصى، مساء أول يوم الجمعة الأولي من شهر رمضان.

وبينة عسكرية للتطبيع في منطقة عما الشعب، وبنية تحتية إرهابية للتطبيع في منطقة البوينة». وحسب بياناته، «سوق المناكحة بدخائف الشهاون وأصحاب إصابة مباشرة، وموقع الرما في تلال كفرشوبا اللبنانية المحتلة بالأسلحة الصاروخية التي أصابت غالبيتها الأحياء السكنية في البلدة، متسببة بإضرار جسيمة، ولم يغادر الطيران المسير سماء قرى في قضاء صور، والساحل البحري، فيما ألقت قوات الاحتلال القنابل المصقفة فوق قرى القطاعين الغربي والأوسط وصولاً إلى مشارف بلدات المنصورى ومجدل زون.

وكررت الوكالة أن «اللائت هو أن العدو الصهيوني يقوم منذ أيام باتباع سياسة جديدة، تقوم على تدمير قرى بكاملها، عبر استهداف المنازل وقطع الطرق الفرعية والعمامة التي تؤدي إليها». وكان «حزب الله» أعلن، أمس الأول، الجمعة، استهداف عدة مواقع إسرائيلية، «بالأسلحة المدفعية والصاروخية»، فيما ذكر جيش الاحتلال، في بيان الجمعة، أن طائراته «صفت نقطة مرفاقية لتطبيع حزب الله في منطقة عينا الشعب،

(العربي الجديد)

تعتبر المنطقة التي نفذت فيها عملية أمس حساسة أمنياً

اعتقل الاحتلال نحو 10 شبّان قرب المخبرة الإسلامية في الخليل

استيطانية، وهي بيت هداسا، وإبراهيم أفينو، وبيت رومانو، وتل الرميدة. وقال منسق تجمع شباب ضد الاستيطان، عيسى عمرو لـ«العربي الجديد»، إنه في أعقاب العملية اعتقلت قوات الاحتلال نحو 10 شبّان من المنطقة المحاذية للمخبرة، مشيراً إلى أن عناصر الجيش «اجبروا الشبان على خلع ملابسهم واعتادوا عليهم بالضرب، وفرضوا منع التحول في منطقة السهولة بالمنطقة الجنوبية في المدينة، على رغم ابتعادها عن التجمعات الاستطانية». كما أغلقت «مداخل رأس الجورة شمال الخليل، ومدخل فرش الهوى شمال غرب مدينة الخليل، والمدخل الجنوبي، في كلا الاتجاهين». كما أشار إلى نشر مئات الجنود

في مختلف أحياء البلدة القديمة من الخليل، «وتحديدا في ساحة البلدية القديمة، وتل الرميدة، وحارة جابر، والسلايمة، وشارع الشهداء، وأغلق الحواجز كلها الواصلة بين هذه الأحياء، ويعتزل مع المنطقة على أنها عسكرية مغلقة، ويمنع تجول أي أحد من السكان». وشهدت مناطق أخرى في الضفة الغربية منذ فجر أمس، اقتحامات ومدامهات، وطاولت الاقتحامات مدينة أريحا من مدخلها الشمالي، ومدينة قلقيلية وبلدة عزون شرقي المدينة. كما اقتحمت قوات الاحتلال مدينة نابلس، واستهدف مقاومةون الياتها بالعصوات النافسة محلية الصنع في محيط البلدة القديمة في المدينة، في غضون ذلك اعتقلت قوات الاحتلال شبّابين اثنين من قطاع غزة بعد اقتحام فندق في محيط البلدة القديمة وسط مدينة نابلس، وطاولت الاعتقالات بلدة بني نعيم ومخيم العروب في الخليل، وكذلك مدينة جنين من جهة أخرى، ذكر بيان لهيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينية ونادى الأسير الفلسطيني أن قوات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت، يومي الجمعة السبت، 20 مواطناً على الأقل من الضفة الغربية، بينهم أسرى سابقون.

وأشارت الهيئة العنّادي إلى أنّ قوات الاحتلال اقتحمت منزل الأسير رائد الحوري المعتقل منذ عام 2003 والمحكوم بالسجن المؤبد 22 مرة، ومنزل الأسير سعيد ذباب المعتقل منذ عام 2007 والمحكوم بالسجن لمدة 27 عاماً، وهما من محافظة قلقيلية، وقتشمتها، بالإضافة إلى تخريب محتوياتها وتدميرهما. وبذلك ترتفع حصيلة الاعتقالات بعد السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، إلى أكثر من 7605 تشمل من أبقى الاحتلال على اعتقالهم، ومن أفرج عنهم لاحقاً.

وفي السياق، قال الأمين العام لاتحاد العام لتقارير عمال فلسطين، شاهر سعد، إن الشرطة الإسرائيلية تُشن حملات شرسة لملاحقة العمال الفلسطينيين داخل الأراضي المحتلة عام 1948. وأضاف في بيان أمس، فلسطينية خلال حملة مدامهات شرسة وسط مدينة يافا، وجرى تحويل 36 منهم إلى الحقيق». وحذر سعد العمال مطالباً

## تقرير



حول الاحتلال غزة إلى كتلة من الدمار (الجمد حسبي/Getty)

## الاحتلال يوسّع المنطقة العازلة في غزة

والشلبان، العربي الجديد

يكشف الاحتلال الإسرائيلي من تجريف الأراضي الزراعية وهدم المنازل والمدارس بهدف إعادة تشكيل المنطقة العازلة على طول الحدود مع قطاع غزة بهدف توسيعها، بحسب ما وثقت صحيفة «وول ستريت جورنال» مستندة إلى صور للأفامر الأصطناعية، ووفقاً لتقرير نشرته الصحيفة، أمس السبت، فإن الجيش الإسرائيلي هدم مئات المباني وسوّى مناطق زراعية بالكامل، لإقامة المنطقة العازلة التي سيُمنع الفلسطينيون من الدخول إليها، بزعم أنها تشكل «إجراء أمنيا حاسما في خطة إسرائيل لتجريد غزة من السلاح وطمأنة الإسرائيليين بأنهم يستطيعون العودة بأمان إلى البلدات والمخيمعات القريبة من الحدود التي تم إلّاؤها بعد هجوم 7 أكتوبر/تشرين الأول الماضي»، في إشارة إلى عملية طوفان الأقصى التي نفذتها حركة حماس، وتقوم الخطط التي وضعها المسؤولون الإسرائيليون منذ الأيام الأولى للحرب على إنشاء منطقة عازلة يزيد عرضها عن نصف ميل (800 متر) على نحو تمكن القوات الإسرائيلية من أي شخص يقرب من الحدود ومنعه من الوصول إليها. وفي حين رفض الجيش الإسرائيلي التعليق على الخطة، فإنه سبق أن ذكرت مصادر مصرية وإقليمية لروبرتز في ديسمبر/كانون الأول الماضي أن إسرائيل أبلغت عدة دول عربية برغبتها في إقامة منطقة عازلة على الجانب الفلسطيني من حدود قطاع غزة وذلك بذريعة منع أي هجمات مستقبلية عليها في إطار مقترحات بشأن القطاع في مرحلة ما بعد الحرب.

(تجارم بدر/المراسل برس)



وقفة المحطّية بتسليم جثامين أسرى استشهادوا بسجون الاحتلال، الخليله، فبراير الماضي (المراسل بدر/المراسل برس)

العادية. وشدّدت على أن الوضع تدهور كثيرا منذ 7 من أكتوبر، مضرة من أن الأزمة مستمرة»، و«تمك حاجة كبيرة لتدخل عاجل». وفي وقت أفادت تقارير «بمقتل ما لا يقل عن 27 فلسطينياً في مراكز كندة السجون والمعتقلات» منذ أكتوبر، أضافت شتاينر أن «هذا غير مسبووق وحاد للغاية»، وقالت إنه لم يسمح لمنفعتها أو لأي صحافي أجني بدخول غزة لمقابلة المرحوم. وعنه، وأشارت شتاينر إلى أن كل لوفوفين في غزة ويواجه أطفال وحتى امرأة في السن 82 عاماً ما يبدو، معتقّلين بموجب القانون الإسرائيلي المتعلق بالمقاتلين غير المحظيين، والذي يحرم المعتقلين وأسرى الحرب من الحماية، وأكدت أن

(العربي الجديد، فرانس برس، الأناضول)

## سياسة

## الحدث

الهند تحدد موعد الانتخابات العامة

أعلنت الهند، أمس السبت، أن الانتخابات العامة ستبدأ في 19 إبريل/ نيسان، فيما يتوقع ظهور النتائج في 4 يونيو/ حزيران، وسيتمّد التصويت على مدار ستة أسابيع وسبع مراحل، حيث تصوت الولايات المختلفة في أوقات مختلفة. وسوف ينتخب ما يقرب من مليار ناخب، أكثر من 10 بالمائة من سكان العالم، 543 عضواً لمجلس النواب في البرلمان لمدة خمس سنوات.

(اسوشيتد برس)

الصومال: مقتل عناصر من «الشباب»



أعلن الخلفزيون الحكومي

الصومالي، أمس السبت، مقتل 7 من مقاتلي حركة الشباب في عملية عسكرية باقلميم مدغ في ولاية جلمع المحلية وسط البلاد، وبحسب التلفزيون، فإن الجيش، بالتعاون مع السكان المحليين، نصب كميناً في بلدة دوماي باقلميم مدغ يسارتين كانتا تفلان قبايين من مقاتلي الشباب و5 من حراسهما، ما أدى إلى مقتل جميع من كانوا في السيارات.

(العربي الجديد)

هونغ كونغ: سجن 12 شخصاً بفضية اقتحام البرلمان

أصدرت محكمة في هونغ كونغ، أمس السبت، أحكاماً بالسجن على 12 شخصاً، بينهم نشطاء مؤيدون للديمقراطية، بتهمة اقتحام مبنى المجلس التشريعي في المدينة في ذروة الاحتجاجات المناهضة للحكومة في عام 2019. وكان المتهمون الـ12، ومن بينهم الزعيمة الطلابية السابقة أليا سوين والممثل لونغغوي وونغ والشاوشان فينتوس لاو وأوين تشاو، قد أدينوا سابقاً بتهمة الشغب كما أدين بعضهم بتهمة أخرى ذات صلة. وأصدر القاضي التي تشي هو أحكاماً على المتهمين بالسجن، تتراوح بين 4 سنوات ونصف سنة و6 سنوات و10 أشهر.

(اسوشيتد برس)

البرازيل: عسكريون يرتطون ببولسونارو بمحاولة الانقلاب



ذكرت مستندات قضائية في البرازيل، أعلن عنها يامر من قاضي المحكمة العليا الفيدرالية الكسندر دي مورايس أول من أمس الجمعة، أن كبار العسكريين السابقين أبلغوا الشرطة أن الرئيس السابق جاير بولسونارو (الصور) قدّم لهم خطة لإغراء نتائج انتخابات 2022، التي خسرها أمام الرئيس لويس إيناسيو لولا دا سيلفا، وشدّد قائد الجيش السابق ماركو أنطونيو فريز غوميز للشرطة أنه أوضح أن الجيش لن يكون جزءاً من عملية قلب نتائج العملية الديمقراطية.

(فرانس برس)

الرئيس الكولومبي يقترح تحديده الدور

قال الرئيس الكولومبي اليساري غوستافو بيترو، خلال خطابه لإضماره أول من أمس الجمعة، إنه إذا كانت المؤسسات «غير قادرة على تنفيذ الإصلاحات الاجتماعية»، فينتهي «على كولومبيا أن تذهب إلى عملية تأسيسية وطنية»، ويهدد فيها بتجديد العملية الانتخابية التي ستسبب هدف تعديل الدستور، وقالت للشرطة وعزام، إن الدفاع عن حقوق الفلسطينيين في إسرائيل يزداد صراعوية منذ بداية الحرب، وإنهما تعرضتا للصحة والنقاع وقانون العمل.

(فرانس برس)



منزل مدمر في حولا، مارس الحالي (فرانس برس)



## سياسة

**بعد مرور أكثر من شهر على الانتخابات الباكستانية، بات واضحاً تهميش دور الأحزاب الدينية والقومية. وهو أمر ترحب الأحزاب انه مرتبط بموقف المؤسسة العسكرية منها، فيما يعزوه مراقبون إلى تقارب هذه الأحزاب مع أفغانستان**

**أي تأثير للعلاقة مع أفغانستان و«طالبان»؟**

# تهميش الأحزاب الدينية والقومية الباكستانية

الإسلام آباد - **صيفة الله صابر**

بعد أكثر من شهر على إجراء الانتخابات الباكستانية في 8 فبراير/ شباط الماضي، وتصنّب البرلمان وتشكيل الحكومة، إلا أن تداعيات ما جرى في الاستحقاق التشريعي لا تزال حاضرة، ولعل أبرزها إلى جانب ما جرى مع حزب «حركة الإنصاف» بزعامة عمران خان، تهميش كافة الأحزاب الدينية والقومية التي كان بإمكانها، بحسب مراقبين، أن تقوم بدور الجسر في المستقبل بين أفغانستان وباكستان، التي لا يزال التوتر سائداً في علاقاتها. من طرفها ترى الأحزاب الدينية والقومية أنها تدفع ثمن ارتباطها بأفغانستان، وأن الولايات المتحدة بسبب علاقات تلك الأحزاب بأفغانستان وبحركة طالبان على وجه التحديد، ضغطت على المؤسسة العسكرية الباكستانية لتهميش دور تلك الأحزاب في الانتخابات. في السياق، قال زعيم الجمعية الإسلامية، أكبر الأحزاب الدينية في باكستان، المولوي فضل الرحمن، في خطاب في مدينة لاهور في 7 مارس/ آذار الحالي، إن التزوير حصل في تاريخ الانتخابات الباكستانية، ولكن ما حصل هذه المرة كان الأول من نوعه في تاريخ هذه البلاد. وبرايه، فقد جرى تزوير لم يكن يتوقعه أحد. سوى من قام به، والمؤسسة العسكرية كانت تصرف على كل شيء، وتراقب كل ما جرى، موضحاً أن الجمعية الإسلامية دعت ثمن موافقها الأخيرة. كما أوضح فضل الرحمن أن الموقف إزاء القضية الفلسطينية، تحديداً ما يحصل في غزة، علاوة على زيارته الأخيرة إلى أفغانستان، في يناير/يناين الثاني الماضي، والارتباط بحركة طالبان الأفغانية (التي سماها إمامة أفغانستان الإسلامية) جعل الولايات المتحدة مسددة، واعتبر أنه «بلا شك أن القرار في باكستان تصنع وتمصر بحسب الرغبة الأمريكية في أكثر الأحيان، وبالتالي ضغطت على المؤسسة العسكرية مما جعل الأخيرة تسحب حق الجمعية الإسلامية في الانتخابات (حصلت الجمعية على أربع مقاعد في البرلمان فقط)». كما أكد الزعيم الديني، خلال مخاطبته عناصر وقيادات حزبه، أنه حاولنا ومازلنا نحاول جعل الشعب الباكستاني تهميشياً مع الأحزاب الدينية، إلا أنها أكدت على لسان أكثر من مسؤول فيها، لتخفيته وتزويره على أسس وحيثيات مختلفة، لقد فعلوا ذلك على مر العصور، أن نقتع الشباب وبنائه هذه البلاد. إن ترسيخ النظام الديمقراطي في البلاد حل وحيد، وذلك بالتزامن مع أفكار وابدولوجيات أخرى كانت تحت الشعب على السبيل في المنحى آخر. لكننا اقتنعنا على الضمي قدماً في مساندة الأنظمة الديقراطية في البلاد، غير أن ما حصل كان اليد القوية المتجزرة (الجيش والاستخبارات) مما خيّب أمل هؤلاء، من هنا ثمة خشية كبيرة من توجه



يلتقيون بحجّون على الانتخابات كويتياً، فبراير الماضي (البرانس خان/فرانس برس)

**عرفان: كل من سافر بموقف «طالبان»**

الوزراء، رغم أنها لم تحصل على أي مقعد في البرلمان المركزي في الانتخابات الأخيرة، أما بالنسبة إلى الأحزاب القومية، خصوصاً المشتونية المتحزكة على السدود مع أفغانستان، فابرزها حزب عوامي القومي المشنوي، وحزب عوامي بقيادة محمود خان اجكزاي، الذي كان مرشح المعارضة لمنصب الرئيس الباكستاني. غير أن الحزبين لم يحصلا على أي مقعد في البرلمان. وهو ما جعل زعيم حزب عوامي القومي المشنوي إميل خان ولي بجذر المؤسسة العسكرية من «غاية ما فعلته»، وقال في بيان في 8 مارس الحالي إن «كل المؤسسات في باكستان عملية تعمل تحت مظلة المؤسسة العسكرية». ولغت إلى أن تدبّر الأحزاب القومية هو أن تلك الأحزاب تطالب حقوق القبايل وتسعى للحصول عليها من الحوادر الطبيعية من الوسائل الموجودة هناك، وهي ترغف ملف المتخفيين قسرياً من أبناء القبائل، ما جعل البعض يخشون منها، وبالتالي في لجأت إلى إعلان أبواب البرلمان في وجهها». وفي تعليق له على تهميش دور الأحزاب الدينية والقومية، قال المحلل السياسي

### تنفيذ أجندة الجيش

**قال الزعيم القبلي محمد اكرم، في حديث مع «العربي الجديد»، إن الحزائب القومية والدينية في باكستان خسرت قوتها ووزنها هذه القبائل أيضاً، وارجع السبب إلى ما اعتبر أنه تنفيذها أجندة المؤسسة العسكرية من السويات الماضية، من دون الأخذ بعين الاعتبار مصالح القبائل، وبرايه أحد هذا الموضوع إلى تحوّل قوتها بالإضافة إلى عدم اهتمام المؤسسة العسكرية الباكستانية بها.**

لـ«فرانس برس»: «أنا في الشارع الآن وغاضب للغاية»، مضيفاً أن «الأميركيين يفرضون علينا شروطاً معينة لإدارة البلاد، وهذا ليس طبيعياً، دستور بلادنا جيسولا فأكثرت أنه «ليس للبيض الحق في التدخل في شؤوننا»، مضيفاً أنهم «بدلاً من أن يجعلوا الأمور أفضل، سيجعلونها أسوأ»، وكانت البلاد شهدت تدخل عسكرياً أميركياً في العام 19١5، كما عانت كثيراً من وباء الكوليرا بين العامين 20١0 و20١9، الذي دخل البلاد عبر عناصر من قوات حفظ السلام.

وتدّد خطر التحوّل لبلد حتى اليوم الأحد في المقاطعة الغربية، بما في ذلك العاصمة، وفقاً لمكتب رئيس الوزراء الذي يتحوّل إلى حين تعيين مجلس رئاسي انتقالي. وصرّيف الأعمال، وقال ايندر نيرا، وهو أحد سكان العاصمة: «هناك الكثير من الفارين من السجن في الشوارع. الوضع يزداد سوءاً»، معتبراً أن «قرار الحكومة إعلان حال الطوارئ في هايتي مع خطر النجول جدير بالثناء، ولكن يجب ألا يكون الحال كذلك». وكان هنري أعلن، مساء الاثنين الماضي، استقالته، على أن يتولى تسيير الأعمال إلى حين تعيين مجلس رئاسي انتقالي. واتخذ قرار تشكيل المجلس الرئاسي خلال اجتماع طارئ في جامايكا الاثنين الماضي بمشاركة ممثلين عن هايتي والجموعة الكاريبية (كاريكوم) والأمم المتحدة ودول عدة أبرزها الولايات المتحدة وفرنسا. وافادت مصادر عدة وكالة «فرانس برس» أن عدداً من القوى السياسية قدمت أسماء ممثلة إلى «كاريكوم»، من أجل تشكيل المجلس، وفي البداية، لم يتحكّن أعضاء الغتال (2١ ديسمبر)، الذي يتخض هنري

بالرسل - **عمدات احمد**

تضاعف حجم الأموال المحولة من السوريين في أنحاء العالم إلى أفغانستان، وذلك بعد بداية شهر رمضان المبارك، وذكرت عدة شركات لتحويل الأموال في العاصمة دمشق أن نسبة الحوالات المالية التي تصل إلى السوريين من شهر رمضان مع توقعات زيادتها مع الضي أكثر في أيام الشهر الفضيل، خاصة قبيل عيد الفطر، فإن ما أثار استغراب صنّاع القرار في باكستان، هو أن تلك الأحزاب بدأت تعتبر أن كماله على حق، وكأنت تطلب من السلام اباد أن تغير سياستها حيالها. من هنا حصل امران، أولاً: أن إسلام اباد لم تستطع اقتناع طالبان بالآخره غير مستعدة لتغير موقفها، والأمر الثاني، هو أن الأحزاب الدينية والقومية، كانت مراتبة من مواقف باكستان، إذ إن كل من سافر من العلماء إلى أفغانستان تأثر بموقف طالبان، وادعوا إلى تغيير سياسات باكستان تجاهها، لذلك قرّر صنّاع القرار في باكستان إبعاد هذه الأحزاب. وحول الأحزاب القومية، قال عرفان إن الأحزاب القومية لم تكن على صلة بطالبان، ولكن بحكم الأواصر القبلية لها جذور على الجانب الآخر من الحدود، وبالتالي فإن الزعم السائد لدى المؤسسة العسكرية وصنّاع القرار في باكستان، هو أن هذه الأحزاب تنشط في السباسب في باكستان لكن مصالحها الإجماعية والإقتصادية والقبلية متصلة بأفغانستان، وبالتالي فإن قوتها تضر مستقبل باكستان. وعن وضع الأحزاب الدينية والقومية، اعتبر المحلل السياسي محمد طاهر في حديث لـ«العربي الجديد»، أن تلاعب المؤسسة العسكرية بجميع الأحزاب السياسية والدينية والقومية في باكستان ليس وليد اليوم، بل ظاهرة سائدة في باكستان تاريخياً، لكن هذه المرة كان وضع الأحزاب الدينية والقومية أسوأ في الانتخابات، ولعل السبب يعود إلى خسارتها قوتها ووزنها، وإن المؤسسة العسكرية والاستخبارات ادركت أن في الوقت الحالي تحتاج إليها.

الحوالات في شركة بلغ خلال الأيام العشرة الماضية 350 مليون ليرة سورية، متوقعاً أن يتضاعف المبالغ مع قدوم شهر رمضان، خاصة عيد الفطر المبارك، وقال سعيد العلي المقيم في ألمانيا لـ«العربي الجديد» إنه اتفق مع أخويه المقيمين في هولندا والسويد على إرسال مبالغ مالية لأهلهم في سورية طوال شهر رمضان، بحيث يرسل واحد منهم كل عشرة أيام مبلغ ١50 يورو. وأضاف العلي أنه «يرسل عادة مساعدة مالية إلى أهله حوالي مئة يورو، لكن ليس بشكل منتظم، حيث يتناوب مع إخوته على الإرسال، لكن عن مصدر في شركة تحويل بدمشق قوله إنه منذ بداية شهر مارس/ آذار الجاري وتزامناً مع تخفيض الناس لاستقبال شهر رمضان، زادت الحوالات بنسبة 50%، لافتاً إلى أن أغلب الحوالات تأتي من العراق والإمارات وبيي والأردن، وأوضح أن إجمالي تسليم

# سورية: تضاعف الحوالات المالية

زكاة الفطر إلى أهاليهم في سورية، نظراً للاحتياجات المعظمة للئاس هناك، مع تردي الأوضاع المعيشية. وأوضح لـ«العربي الجديد» أن زكاة الفطر التي يحصر على المقيم في ألمانيا لـ«العربي الجديد» أنه اتفق مع أخويه المقيمين في هولندا والسويد على إرسال مبالغ مالية لأهلهم في سورية طوال شهر رمضان، بحيث يرسل واحد منهم كل عشرة أيام مبلغ ١50 يورو. وأضاف العلي أنه «يرسل عادة مساعدة مالية إلى أهله حوالي مئة يورو، لكن ليس بشكل منتظم، حيث يتناوب مع إخوته على الإرسال، لكن عن مصدر في شركة تحويل بدمشق قوله إنه منذ بداية شهر مارس/ آذار الجاري وتزامناً مع تخفيض الناس لاستقبال شهر رمضان، زادت الحوالات بنسبة 50%، لافتاً إلى أن أغلب الحوالات تأتي من العراق والإمارات وبيي والأردن، وأضاف أن إجمالي تسليم

الأموال الواصلة عبر هذه القنوات، وقد



النساء والرجال، فرانس برس)

### ارتفاع أسعار المنتجات الزراعية

وأشارت اللجنة إلى أنه في عام 2023، وصل إجمالي الناتج المحلي للمناطق الـ19 إلى 6,2 تريليوناً يوان (حوالي 873,55 مليار دولار)، ما يمثل 5 في المائة من إجمالي الناتج المحلي على مستوى البلاد. وتخصّص اللجنة عالية الجودة للمناطق الصينية ستعزز التنمية العالية الجودة للصناعات الجديدة على مستوى البلاد، بما في ذلك تعزيز الابتكار على مستوى البلاد، بما في المجالات الجديدة على مستوى البلاد، بما في ذلك تعزيز الابتكار المتسق على المستوى الوطني، فضلاً عن التصنيع الذكي والتحول الرقمي. ويحسب أن تطوير الجهود لتقديم المزيد من المشاريع الاستثمارية إلى المناطق الجديدة على

مستوى البلاد بطريقة مبتكرة وتنمّية أشكال جديدة للاستهلاك، كما تضمنت الخطة أيضاً إجراءات لدعم المجالات الجديدة على مستوى البلاد لتعميق الإصلاحات في المجالات الرئيسية، بما في ذلك تسهيل إدخال المواهب وتحسين فعّاءة استخدام الأراضي وتعزيز الدعم المالي للمناطق. من جانب ثان، قال اقتصاديون من مؤسسات مالية أجنبية متعددة إن البيانات المشجعة الأخيرة من ارتفاع التضخم إلى التجارة الخارجية المنشطة تشير إلى أن الاقتصاد الجديدة واصل استعادة حيويته وحافظ على اتجاهه الصعودي في بداية

# اقتصاد

### أخبار

**توقعات بنمو ضعيف للتجارة العالمية**

توقع تقرير اقتصادي، أمس السبت، أن تسجل التجارة العالمية نمواً متواضعاً واداً، ضعيفاً في 2024، نتيجة التعافي المتواضع في قطاع التصنيع، وزيادة العواقل التجارية، وتباطؤ الاستثمارات في الأسواق الناشئة. وقال بنك



قطر الوطني «QNB»، في تقريره الأسبوعي، إن التجارة الدولية تعكس صورة مباشرة لحالة الاقتصاد العالمي، مشيراً إلى أنه خلال السنوات الخمس الماضية، شهدت التجارة العالمية ملحوظة، وانهارت التجارة العالمية في 2020، نتيجة صدمة كوفيد 19، وكان الانتعاش القوي خلال 2021 عاماً رئيسياً في التعافي من الجائحة، ومع ذلك، شهد 2022 تباطؤاً حاداً في النشاط التجاري، وسط بيئة صعبة تتمثل في تصاعد أسعار الفائدة وارتفاع معدلات التضخم، وتزايد الضائقة.

**إقالة وزير مالية جنوب السودان**

أقال رئيس جنوب السودان سلفا كير وزير المالية باك بارنابا شول، من دون الكشف عن الأسباب، إلا أن القرار جاء، في خضم تضخم متزايد وتراجع حد في سعر صرف العملة المحلية مقابل الدولار. وأورد التلفزيون الحكومي مرسوم إقالة الوزير باك بارنابا شول أول من أمس الجمعة. ومع تصاعد الأزمة الاقتصادية في البلاد التي يبلغ عدد سكانها نحو ١١ مليون نسمة، لم يحصل بعض الموظفين المدنيين على رواتبهم على مدى الأشهر الستة الماضية. وفقد الجنيه الجنوب سوداني خلال الشهرين الماضيين نحو نصف قيمته أمام الدولار، ما أدى إلى ارتفاع أسعار المواد الغذائية والبضائع الأساسية الأخرى، وكان قد جرى تعيين شول (43 عاماً)، الحليف للرئيس كير، في منصب وزير المالية في أغسطس/ آب الماضي، بعد إقالة الوزير السابق دبير تونغ نجور فجأة أيضاً.

**مطالب ببحث مؤسّس شركة عمّات لمشرحة**

قال ممثلو الادعاء، إن سام باتنكان فرايد يجب أن يقضي ما بين 40 و50 عاماً في السجن، بعد إدانته بسرقة 8 مليارات دولار من عملاء شركته لتداول العملات المشفرة «إف بي إكس»، والتي باتت ملفسة الآن، وفي نوفمبر/ تشرين الثاني، وجدت هيئة محلفين أن باتنكان فرايد (32 عاماً)، مذنب، في 7 اتهامات تتعلق بالاحتيال والتامر. وقال مدّعون اتحاديون في مانهاتن إن «آلاف الأشخاص العاديين، ومن بينهم أشخاص من بلدان مثلها مثل باكستان ومستقرة وثقوا في شركة «إف بي إكس»، لتقاول العملات المشفرة للتصرف في أموالهم.

## الصين تعزز التنمية عالية الجودة للمناطق الجديدة

وأشارت اللجنة إلى أنه في عام 2023، وصل إجمالي الناتج المحلي للمناطق الـ19 إلى 6,2 تريليوناً يوان (حوالي 873,55 مليار دولار)، ما يمثل 5 في المائة من إجمالي الناتج المحلي على مستوى البلاد. وتخصّص اللجنة عالية الجودة للمناطق الصينية ستعزز التنمية العالية الجودة للصناعات الجديدة على مستوى البلاد، بما في ذلك تعزيز الابتكار على مستوى البلاد، بما في المجالات الجديدة على مستوى البلاد، بما في ذلك تعزيز الابتكار المتسق على المستوى الوطني، فضلاً عن التصنيع الذكي والتحول الرقمي. ويحسب أن تطوير الجهود لتقديم المزيد من المشاريع الاستثمارية إلى المناطق الجديدة على

<sup>[1]</sup> وتخصّص اللجنة عالية الجودة للمناطق الصينية ستعزز التنمية العالية الجودة للصناعات الجديدة على مستوى البلاد، بما في ذلك تعزيز الابتكار على مستوى البلاد، بما في المجالات الجديدة على مستوى البلاد، بما في ذلك تعزيز الابتكار المتسق على المستوى الوطني، فضلاً عن التصنيع الذكي والتحول الرقمي

<sup>[2]</sup> ويحسب أن تطوير الجهود لتقديم المزيد من المشاريع الاستثمارية إلى المناطق الجديدة على





سليم سيارتك إلى ميكانيكي محترف حتى لو كانت مالورته اعلت من غيره نصائح جودة الصنع (الناي جانوا/Getty)



تأكد من ان تكون عملية تركيب قطع الغيار الجديدة صحيحة (الانا كودجيكرا/فرانس برس)

## تريد ترقية سيارتك؟ إليك 5 نصائح

بيروت . العربي الجديد

وفي دليل أعدته خدمة «فوكس تو موف»، ثمة 5 نصائح مفيدة، بدءاً من تقييم حاجاتك وميزانيتك، وصولاً إلى قطع الغيار والملحقات عالية الجودة وضمان التركيب والصيانة المناسبة.

1 - تقييم احتياجاتك وأهدافك، قبل الغوص في ترقية السيارة، خذ بعض الوقت لتقييم احتياجاتك وأهدافك. هل تتطلع لتحقيق النتائج المرجوة بفعالية وأمان.

### جديد السيارات

«غوست بريمم» من «ولز-رويس»



أزاحت «ولز-رويس» الستار عن سيارات «غوست بريمم» Prism المستوحاة من عالم التصميم المعاصر، في مجموعة تتألق بطلاء خارجي باللون الرصاصي الداكن، والأسود اللامع مع 4 ألوان جريئة على أجزاء مختلفة من السيارة. واعتبرت الشركة، في بيان الثلاثاء، الثالث أن السيارة تجسد تفضيلات العملاء من عالمي الرياضة والتصميم، الذين يستهويهم الراجات الداكنة والمحايدة مع لمسات جريئة منعمة باللآلئ، ويقتصر إنتاجها على 120 سيارة فقط. احتفالاً بذكرى مرور 120 عاماً على تأسيس «ولز-رويس»، هنا العام، في منتج تعتبره الشركة «أقوى تعبير عن الذات في قطاع السلع الفاخرة».

بورشه تايكان 2025 كهربائية



كشفت «بورشه» عن سيارتها «تايكان توربو جي تي» 2025 الكهربائية بالكامل من فئة السيان، بقوة نافذة تصل إلى 1092 حصاناً. توليد الغضب الألباني الحقيقي على الطرقات في فصل الصيف القادم، حين تطرح في الأسواق بشكل رسمي، وفقاً لـ «توب غير» وهي تحتاج إلى 2.2 ثانية فقط لبلوغ سرعة 100 كيلومتر في الساعة مع تفعيل وضع هجومي حديث هو نظام التحكم في الإطلاق في حزمة Weissach. ويمكن سر هذه السرعة الأسنذفة في استخدام عاكس نضبي يعتمد على كريدب السيلكون، حيث يُرسل إلى المحرك الخليقي ما يصل إلى 900 أمبير، بدلاً من 600 أمبير الموجود في الفئة توربو العادية.

مرسيدس إيه إم جي E53 الهجينة



تميز السيان الجديدة من مرسيدس، AMG 53 (4Matic) بإجمالي قوة يصل إلى ما يزيد عن 600 حصان، وتشمل مجموعة الحركة الهجينة محركاً سداسي الأسطوانات سعة 3,0 لترات مع شاحن توربو (443 حصاناً)، ومحرك كهربائي واحد. ليولد النظام 577 حصاناً بالكامل، أو 603 حصنة عند تفعيل وضعي Race Start الاختيارية. إضافة إلى 750 نيوتن متر من عزم الدوران. وتُشير هذه الأرقام إلى تفوق هذا الطراز بإنتاج قوة أكبر من الجيل السابق من S AMG E63. ويقتدر الحركان مع ناقل سرعات أوتوماتيكي من 9 سرعات مما يُساعد في التسارع من حالة السكون صفر إلى 100 كم/س خلال 3,8 ثوان فقط عند وضعية التسابق، و4 ثوانٍ بدونها.

## تحقيقات



الثالث، الصوري جواهب مباشرة واخبر غير مؤلمة على العائلة (Getty)

يحتهك أزواج على نظام الرفاه الاجتماعي السويدي، إذ يحصلون بشكل غير متسق على مساعدات مالية بلغت خلال عامين أكثر من 18 مليون دولار أميركي بعد إتمام أورااف الطلاق، أمام جهات حكومية بينما يستمرون في العيش معا

# طلاق على ورق

## احتياك على نظام الرفاه الاجتماعي في السويد

تعرّضت نتائج التحقيقات التي أجرتها الاسرة تعاني منها، كلها عوامل أدت إلى توتر علاقتي بزوجتي، وحدوث الانفصال». يقول لـ «العربي الجديد»: «بدأنا بالفعل الإجراءات أمام مصلحة الضرائب، وبسبب وجود الأطفال مُحنّتا ستة أشهر للتفكير في قرارنا بإشراف اختصاصية اجتماعية، كانت مهمتها الأساسية تقريب وجهات النظر بيننا، لكنّ إصرار زوجتي على الطلاق، عجل في الإجراءات، ونم ذلك في نهاية عام 2019».

عقب ذلك، انتقل حسن للعيش بمفرده، وحينئذٍ، بدأت الضغوط من قبل العائلة في سورية للترماع عن القرار، ونجحت تدخلاتهم بإقناع الطرفين «لكن في تلك الفترة كانت المساعدات التي تحصل عليها الزوجة مغرية، فضلاً عن بدل السكن، ومخصصات للأطفال، ودعم إضافي للدخول إلى سوق العمل، وتصل في مجملها إلى 18 ألف كرونة شهرياً (1740 دولاراً)، كما يروي حسن. يضيف أنهما أمام هذا الواقع، عاداً إلى بعضهما دون إبلاغ السجل المدني بمصلحة الضرائب، «ومع إدراكنا الكامل للمخاطر المالية لقرار كهذا، لا أفكر الآن في مخرج قانوني للقصة، لأنني لا أستطيع تحمل العيش في دائرة «القلق» على حدّ تعبيره.



6790 انفصلا وهما ما بين عامي 2020 و2022

عزام: طلاق المحكمة هو طلاق ديني ايضاً

الظروف الاقتصادية السيمطة التي كانت الاسرة تعاني منها، كلها عوامل أدت إلى توتر علاقتي بزوجتي، وحدوث الانفصال». يقول لـ «العربي الجديد»: «بدأنا بالفعل الإجراءات أمام مصلحة الضرائب، وبسبب وجود الأطفال مُحنّتا ستة أشهر للتفكير في قرارنا بإشراف اختصاصية اجتماعية، كانت مهمتها الأساسية تقريب وجهات النظر بيننا، لكنّ إصرار زوجتي على الطلاق، عجل في الإجراءات، ونم ذلك في نهاية عام 2019».

عقب ذلك، انتقل حسن للعيش بمفرده، وحينئذٍ، بدأت الضغوط من قبل العائلة في سورية للترماع عن القرار، ونجحت تدخلاتهم بإقناع الطرفين «لكن في تلك الفترة كانت المساعدات التي تحصل عليها الزوجة مغرية، فضلاً عن بدل السكن، ومخصصات للأطفال، ودعم إضافي للدخول إلى سوق العمل، وتصل في مجملها إلى 18 ألف كرونة شهرياً (1740 دولاراً)، كما يروي حسن. يضيف أنهما أمام هذا الواقع، عاداً إلى بعضهما دون إبلاغ السجل المدني بمصلحة الضرائب، «ومع إدراكنا الكامل للمخاطر المالية لقرار كهذا، لا أفكر الآن في مخرج قانوني للقصة، لأنني لا أستطيع تحمل العيش في دائرة «القلق» على حدّ تعبيره.

تعرّف المحامية إيما موغرن والتي تعمل في مكتب ديفينوس للخدمات القانونية في مدينة كريستيانستاد جنوب السويد، اللطالق الصوري بأنه سلوك احتياكي مساعدات حكومية تحسن من وضع العائلة كفاءة استهلاك الوقود على توفير المال مع أسرتهما إلى البلاد بعد رحلة طويلة عبر البحر في عام 2010، ومن وقتها يعمل زوجها في توصيل الطليات، وعلى الرغم العالمية في استهلاك الوقود كمبة أقل من المحرول وتجنبت منها غازات دفيئة أقل، وهو ما يجعلها خياراً أكثر صداقة للبيئة، لذلك، عند اختيار سيارتك القادمة، ضع في اعتبارك عدد الكيلومترات التي قطعها لكل غالون وتأثيرها البيئي العام، خاصة إذا كانت الاستدامة هي اهتمامك الرئيسي.

تعرّف المحامية إيما موغرن والتي تعمل في مكتب ديفينوس للخدمات القانونية في مدينة كريستيانستاد جنوب السويد، اللطالق الصوري بأنه سلوك احتياكي مساعدات حكومية تحسن من وضع العائلة كفاءة استهلاك الوقود على توفير المال مع أسرتهما إلى البلاد بعد رحلة طويلة عبر البحر في عام 2010، ومن وقتها يعمل زوجها في توصيل الطليات، وعلى الرغم العالمية في استهلاك الوقود كمبة أقل من المحرول وتجنبت منها غازات دفيئة أقل، وهو ما يجعلها خياراً أكثر صداقة للبيئة، لذلك، عند اختيار سيارتك القادمة، ضع في اعتبارك عدد الكيلومترات التي قطعها لكل غالون وتأثيرها البيئي العام، خاصة إذا كانت الاستدامة هي اهتمامك الرئيسي.

تعرّف المحامية إيما موغرن والتي تعمل في مكتب ديفينوس للخدمات القانونية في مدينة كريستيانستاد جنوب السويد، اللطالق الصوري بأنه سلوك احتياكي مساعدات حكومية تحسن من وضع العائلة كفاءة استهلاك الوقود على توفير المال مع أسرتهما إلى البلاد بعد رحلة طويلة عبر البحر في عام 2010، ومن وقتها يعمل زوجها في توصيل الطليات، وعلى الرغم العالمية في استهلاك الوقود كمبة أقل من المحرول وتجنبت منها غازات دفيئة أقل، وهو ما يجعلها خياراً أكثر صداقة للبيئة، لذلك، عند اختيار سيارتك القادمة، ضع في اعتبارك عدد الكيلومترات التي قطعها لكل غالون وتأثيرها البيئي العام، خاصة إذا كانت الاستدامة هي اهتمامك الرئيسي.

السيارة حسب رغبتك من خلال أوضاع القيادة القابلة للتخصيص.

2 - كفاءة الوقود والأثر البيئي: لا تقتصر كفاءة استهلاك الوقود على توفير المال فقط، بل تتعلق أيضاً بتقليل البصمة البيئية. إذ تستهلك السيارات ذات الكفاءة العالية في استهلاك الوقود كمبة أقل من المحرول وتجنبت منها غازات دفيئة أقل، وهو ما يجعلها خياراً أكثر صداقة للبيئة، لذلك، عند اختيار سيارتك القادمة، ضع في اعتبارك عدد الكيلومترات التي قطعها لكل غالون وتأثيرها البيئي العام، خاصة إذا كانت الاستدامة هي اهتمامك الرئيسي.

3 - التكامل التكنولوجي: تجاوز دور التكنولوجيا في المركبات من الترف إلى الضرورة، وقد تجهيز السيارات الحديثة بمجموعة كبيرة من الميزات التكنولوجية التي تهدف إلى تحسين السلامة والراحة وسعادة وتعمل ميرات مثل أنظمة مساعدة السائق المتقدمة (ADAS)، وأنظمة المعلومات الشخصية مع التوافق مع الهواتف الذكية، وأنظمة الصوت عالية الجودة، على تحسين تجربة القيادة بشكل كبير.

4 - المساحة: تلعب المساحة الداخلية في سيارتك دوراً مهماً، خاصة إذا كنت تقضي وقتاً طويلاً في التنقل أو تخطط للقيام برحلات طويلة، ولا بد من وجود مساحة كافية للأرجل وأن تكون المفاعد مريحة والمقصورة هادئة، بما يجعل رحلتك أكثر متعة.

كما يجب أن تضع في اعتبارك أيضاً مساحة الشحن المتوافرة للعلاقة أو المعدات الرياضية أو الأمتعة للرحلات البرية.

يمكن للمركبة التي تتوافق مع احتياجاتك في ما يتعلق بالسلامة أن تؤثر كثيراً لا رضاء، بما يجعل ضروريا اختيار سيارة لا تستوعب الركاب فحسب، بل أيضاً الأشياء المختلفة التي تغلفها في حياتك اليومية.

السيارة المناسبة بهذه المعايير يمكنك اختيار الأفضل بالنسبة لك

السيارات عبر قيادتها للتعرف إلى خصائصها، وثمة عوامل يجب مراعاتها مثل نوع المحرك والقدرة الحصانية وعزم الدوران ونظام التعليق وقدرات الفرامل.

بدءاً من سيارة Mazda CX-5 الجديدة التي تتميز بتعاملها المستجيب وصولاً إلى مجموعة نقل الحركة الهجينة السلسة والفعالة لسيارة Toyota Prius، هناك سيارات مثالية لكل أسلوب قيادة، وإضافة إلى ذلك، اتاحت الطحطورات التكنولوجية إمكانية تخصيص أداء

السيارة عبر قيادتها للتعرف إلى خصائصها، وثمة عوامل يجب مراعاتها مثل نوع المحرك والقدرة الحصانية وعزم الدوران ونظام التعليق وقدرات الفرامل.

بدءاً من سيارة Mazda CX-5 الجديدة التي تتميز بتعاملها المستجيب وصولاً إلى مجموعة نقل الحركة الهجينة السلسة والفعالة لسيارة Toyota Prius، هناك سيارات مثالية لكل أسلوب قيادة، وإضافة إلى ذلك، اتاحت الطحطورات التكنولوجية إمكانية تخصيص أداء



تجاوز دور التكنولوجيا في المركبات من الترف إلى الضرورة (الانا دوجلا/Getty)







## مجتمع

### تحقيقاً

لا يعرف مئات الآلاف من سكان مدينة رفح في أقصى جنوب قطاع غزة ماذا يفعلون للهرب من العملية العسكرية، بعد تهديد الاحتلال الإسرائيلي باجتياح المدينة المكتظة، فلا مكان آمناً للنزوح

# اجتياح رفح

غزة، **أمجد ياغي**



صادقت حكومة الحرب التي شكلها الاحتلال الإسرائيلي في بداية العدوان على غزة، أسس الأول الجمعة، على الخط العملية العسكرية التي يهدد بها الاحتلال مدينة رفح، في تجاهل تام لكل التحذيرات الدولية التي عبرت عن القلق من مخاطر العملية التي ستؤدي إلى كارثة إنسانية كبيرة، خصوصاً مع عدم وجود مهرب لنحو نصف سكان القطاع المكتظين في المدينة الصغيرة، وعدم توفير ممر آمن حقيقي لإجلائهم المنزل.

وإدى عشرات الآلاف أول صلاة جمعة من شهر رمضان في العراق في ظل تدمير العديد من مساجد مدينة رفح، ثم عادوا إلى الأمان التي نزحوا إليها، ليتواصل صراعهم للبقاء على قيد الحياة عبر محاولة تأمين الغذاء والتكفيع مع إلماسا الإنسانية التي يعيشونها بالتزامن مع سيل الأخبار التي تتحدث عن قرب اجتياح رفح، وأخبار أخرى تتحدث عن إمكانية التوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار، على أمل إيقاف العدوان. ويوجد في مدينة رفح ما يقارب مليون و400 ألف فلسطيني، ويواجه جميع هؤلاء صعوبات عملة على مستويات عدة، فاقامكن الإيواء محدودة، ولا تتوفر فيها أبسط المستلزمات المعيشية، والغارات الإسرائيلية لا تتوقف، وتقتل العشرات وتدمر المنازل بومياً، خصوصاً في شرقي رفح، وفي غربي منطقة النصر، وكذلك عند الحدود المصرية من الناحية الغربية الجنوبية.

تمتين ثلاثة عمر أبو ريالة (52 سنة) حالة من القلق بعد تدمير منزلهم في مدينة غزة بالكامل، وتكرار نزوحهم أكثر من سبع مرات، وتجاهتهم من موت محقق أثناء النزوح من مدينة خان يونس في يناير/كانون الثاني الماضي، يبحث الرجل حالياً عن أي مفر، فإبته مصاب بكمسور في الحوض، وتوجهت لديها إصابة بالغة في الرأس، لكن لا مكان آمناً يهربون إليه. أثناء كل نزوح، كان أبو ريالة يقصد الأمانكن الذي عند الحدود المصرية الطبيعية حتى يحصل ابنه وتوجهته على العلاج رغم ندرة الأدوية والمعدات الطبية في النزوح الأخير إلى رفح، استقر إلى جانب عدد من العائلات المبطعة التي ما زالت تعمل، لكنه يشعر الآن بقلق كبير على حياة أسرته المكونة من ثمانية أفراد، ويخشى من عدم القدرة على علاج ابنه وتوجهته في حال اضطروا إلى نزوح جديد.

يقول لـ«العربي الجديد»: «نحنا إلى كل الأماكن التي ادعى جيش الاحتلال أنها آمنة، لكنه أجبرنا لاحقاً على مغادرتها مجدداً،



انظار رمضاني في النساء لمحذية رفح (ياسر الخطاطبة، الأناضول)

في حين أن الحلول المتاحة حالياً محدودة للغاية. في بداية العدوان، رفضنا الخروج من منزلنا، إذ لم تكن نريد أن يتم تهجيرنا كما حدث مع إجداننا في نكبة 1948، لكننا أجبرنا على النزوح بعد تدمير المنزل، وعاشنا ما هو أسوأ من النكبة، وهنا في شهر رمضان في العراق منذ شهر سبب التهديدات الإسرائيلية التي خفقت قليلاً على الحديين عن المفاوضات، لكنها عادت بعد مصادقهم على العملية العسكرية. أصبحنا نعلم بالعودة إلى مدينة غزة، ونحن على الحدود المصرية، يضيف أبو ريالة: «فكرت في النزوح، لكنني لا أملك المال لنقل أسرتي، ومثل كثيرين هنا، لا أعرف إلى أين نذهب، فأحرب جعلتنا فقراء ضعفاء، مخيم الصيريات وإما إلى مخيم دير البلح، لكن تلقى العلاج هو الأهم، فانا لا أريد الموت، ومنذ طفولتي أعيش حروباً وحصاراً». وينحذ عدد من العائلات بالفضل إلى مدينة وخيمج دير البلح في وسط القطاع، وتقرر الأعداد بالمئات ويعمل هؤلاء نزوحهم بسببين، الأول هو التهديد الإسرائيلي الأخير باجتياح رفح الذي يجعل البقاء فيها غير آمن، والثاني قلة المساعدات التي يتم منحهم إياها من وكالة «أوروا»، خصوصاً أنهم مسجلون في خارج مراكز الأيواء.

تقول أم فؤاد محمد (55 سنة)، إن «العيش في مدينة رفح كان مثلاً لنا، لكن لم يكن آمناً بديل بعد أن لقدنا مصدر رزق العسكري على رفح، وسخفي زيادة عزل قطاع غزة، ووصول العمليات البرية إلى جميع المدن والمخاقلات الخمس، واستعمل إلى الملائم الأخير لهم المرتبط بمعبر رفح البري، وهو الممغذ الوحيد للقطاع الذي تصل عبره عدد من شاحنات المساعدات بومياً، رغم قلتها.

وفي حال تنفيذ الاحتلال العملية العسكرية

العائلة عقب تدمير القصف محلاتنا التجارية في مدينة غزة في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، وقد عاشنا النزوح عدة مرات وصولاً إلى رفح، وكنا نظنها الأكثر أمناً، وتحملنا مشقة الجوع في انتظار المساعدات كوننا نعيش خارج المخيم الصيريات التي نعرض لإذلال كبير لآني أعاني إعاقاة في ساقي بسبب إصابة سابقة؛ لذا إما أن نتجو، وإما أن تصعد أرواخنا إلى السماء هذه المرة».

العائلة عقب تدمير القصف محلاتنا التجارية في مدينة غزة في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، وقد عاشنا النزوح عدة مرات وصولاً إلى رفح، وكنا نظنها الأكثر أمناً، وتحملنا مشقة الجوع في انتظار المساعدات كوننا نعيش خارج المخيم الصيريات التي نعرض لإذلال كبير لآني أعاني إعاقاة في ساقي بسبب إصابة سابقة؛ لذا إما أن نتجو، وإما أن تصعد أرواخنا إلى السماء هذه المرة».

**1,400,000**

العدد التقديري لسكان مدينة رفح في الوقت الحالي، والغالبية العظمى منهم نازحون من الشمال والوسط.



الذي بدأ مجدداً التحضر للنزوح إلى دير البلح، حتى ولو مشيا على الأقدام، رفقة أسرته المكونة من 6 أفراد والولدت المسنة. تعرض مسيح لإصابة في 13 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، ولا يزال يعاني ألماً شديداً في ساقيه بسبب تلك الإصابة، لكنه رغم ذلك ينوي متابعة طريق النزوح، ويين أن إصابته، وكذلك والدته المريضة تجعله تنزع حزيناً.

ويوضح لـ«العربي الجديد»: «قبل أكثر من شهر، وبعد أن تراجعت التهديدات كثيراً، وتكرر القصف الإسرائيلي، وطاول عدد من منازل في رفح، توجهت مع أسرتي إلى مدينة دير البلح ، لكننا للأسف لم تكن نحصل على أية مساعدات غذائية، ولم يتم منحنا مكاناً للإقامة فيه، فعدت إلى رفح الشريد المطل على شاطئ البحر باعتباره الشارع الذي تسير منه شاحنات المساعدات، والذي اتخذناه الألاف سبيلاً للنزوح منذ بداية العدوان. وخلال الشهر الماضي، نزح المئات إلى مدينة دير البلح وخيمها، لكن نتيجة كونه أصغر مخيمات القطاع الخمانية التابعة لوكالة «أونروا»، قرر بعضهم العودة إلى مدينة رفح، كان من بين هؤلاء رشاد صبيح (40

## «طار» البط و«حطت» البقوليات

حطّ شهر رمضان على ملايين المصريين وسط ظروف صعبة بعد تحرير سعر صرف الجنيه مقابل الدولار، وتجاوز أرقام التضخم في المائتة 26

الشاهرة، **عبد الكريم سليم**

حتى منتصف ثمانينات القرن الماضي، كان ينذر أن يعلن شخص أنه اكل على الغداء مثلاً وجبة عدس أو بلانجان لأنه امر «معيّب» ينتقص من قيمته الاجتماعية، رغم أن الأحوال الاقتصادية لغالبية المصريين لم تكن على ما يرام حينها. يذكر عامر عبد الحميد، وهو معلم متقاعد، تلك الفترة بمزيج من الحنين حين يقارنها بحال الأيام الراهنة، ويقول لـ«العربي الجديد»: «كان من المعبب أن تحضر هذه الأصناف على مائدة الإفطار، على الأقل لدى عائلات الطبقة المتوسطة، أما الحال اليوم فحزينة جداً إذ باتت البقوليات من بين مكونات موائد شريحة واسعة من الطبقة الوسطى، والفول ضيقاً دائماً على موائد الإفطار بعدما انتقل إليها من موائد السحور». وخلال السنوات القليلة الماضية، تراجعت تسامعاً الأصناف المعتادة على موائد الإفطار، أما العام الحالي فهو الأقسى على الأسر بشكل غير

مسوق، ويؤكد متابعون أن الأوضاع الاقتصادية القاسية التي يعاني منها معظم المصريين هذا العام ضربت الموائد الرضائية التي لم تعد عامرة بالشهي أنواع المأكولات في اليوم الأول من رمضان، كان من المعتاد أن يحضر البط على الموائد لكنه «طار» من موائد معظم المصريين بعدما وصل سعر الكيلوغرام إلى نحو 200 جنيه (4,16 دولار)، تقول رحاب، وهي موظفة حكومية، لـ«العربي الجديد»: «المعرة الأولى منذ عقدين لم تخضعن مائدة أسرتي الرضائية بطة ومخشي، بل طعاماً تقليدياً من أرز وخضار مع (المانجه)، وهو صدور الدجاج. كنا نسمي اليانته الذي صار مكوناً رئيساً تصبيرة، ويؤكل بين الوجبات لإسكات جوع البطون حتى إعداد طعام، لكنه تحول إلى وجبة رئيسية». وتحدث أشخاص لـ«العربي الجديد» عن أن البروتين الحيواني كان أول المحقودين على موائد إفطار الأيام الأولى من شهر رمضان، بسبب ارتفاع سعر كيلوغرام اللحم إلى أكثر من 400 جنيه (نحو 9 دولارات)، والدواجن إلى 115 جنيهًا للكيلوغرام (2,39 دولارين/سنتاً) بعدما كان سعره 40 جنيهًا (83 سنتاً) في رمضان بعدما انخفض أيضاً بات وجود القمر الذي يعتبر إفطاراً سريعاً ضمن ما يسمى بـ«الخشاف» رمزيًا في الإفطار، بعد أن وصلت أسعار البلج المحفّ إلى أكثر من 60 جنيهًا (1,24 دولار) للكيلوغرام مقارنة بنحو 25 جنيهًا (52 سنتاً) العام الماضي.

يقول الخاسب مصطفى بدوي، إن إفطار أول يوم رمضاني تطلب ربع كيلوغرام من اللحم البائس، ما يعني أنه سيضطر إلى شراء كيلوغرام بنحو 80 جنيهًا (1,66 دولار) كل أربعة أيام، ويعدما ناقش الأمر مع زوجته، قرر تخفيض عدد الأحتياجات في كل كوب من 3 إلى واحدة، باعتباره خياراً أفضل من مرور أيام بلا قدر. أما باقي مكونات كوب الإفطار مثل القرصصا والمشمشية وجوزة الهند، فلم يفكر في شرائها أصلاً «فربع كيلوغرام من المشمشية ثمنه 200 جنيه».

اللافت أن المشروب الرضائي التقليدي «العرقسوس» شجّ وجوده في الأسواق من دون سبب معروف، ووصل سعره إلى نحو 180 جنيهًا (3,74 دولار)، أيضاً سقطت من موائد المصريين هذا العام أصناف الحلويات بشكل أكبر من العام الماضي، والتي لم تتأثر فقط بتراجع ومحدودية المداخيل، بل اختفت بسبب نقص السكر من الأسواق بعد الارتفاعات القياسية في أسعاره، وتجاوزته 60ن جنيهًا. وظلت أنواع الحمسرات «البامبش» في تراجع منذ

على وجودها، لكن وصول بحرصون مستويات فلكية إزالتها من قائمة موائد رمضان وصلت المشمشية السورية إلى 460 جنيهًا (9,5 دولارات) والقرصصا إلى 370 جنيهًا (7,7 دولارات) للكيلوغرام ، وتجاوز سعر كيلوغرام الفستق 750 جنيهًا (15,6 دولارًا)، وكيلوغرام اللوز 520 جنيهًا (10,8 دولارات) وكيلوغرام عين الجمل 360 جنيهًا (7,4 دولارات) والبنودق 650 جنيهًا (13,5 دولارًا). لم يكن الموظف بشركة اتصالات عبد الله محمد، يتخيل قبل عام أن يكون العدس طبقاً رئيساً على مائدة إفطار عائلته في رمضان، وهو الحل الذي لجأ إليه بسبب يأسه من إمكان أن يكفي راتبه لمستلزمات الشهر الكريم، ويوجد أن اعتماد خيار الحلح الأدينى هو الأفضل بالنسبة له. ورغم أنه نجح بالتعاون مع زوجته في إطعام أسرته المكونة من أربعة أفراد نجاحاً وخضاراً وازراً في اليوم الأول من رمضان، ابتكروا اتفاقاً على تخصيص يوم واحد لتناول البروتين الحيواني

الأحد 17 مارس/ آذار 2024 م 7 رمضان 1445 هـ، العدد 3485 السنة العاشرة Sunday 17 March 2024

# موائد رمضان في مصر... «طار» البط و«حطت» البقوليات

كل أسبوع، وتعويض البروتين في باقي الأيام بمقوليات على رأسها العدس، يقول لـ«العربي الجديد»: «الطقس بارد، ولا ضرر من تناول العدس الذي يبعث الدفء» إلى جانب العدس، حل البيض على موائد الإفطار، وسعر الواحدة 5 جنيهات (10 سنتات)، إلى جانب البطاطس المغلية، وانتقل الفول من نحو 100 جنيه إلى الإفطار، مع تعقد إخفاء هذا الأمر عن أنظار الضيوف والجيران باعتباره عاراً اجتماعياً.

فكارن عادل عبد الكريم، وهو معلم على المعاش من القاهرة، بين موائد المصريين الرضائية هذا العام، وتلك خلال العقد الأول من الألفية حتى التعويم الأول للجنبة عام 2016 قبل أن تنقلب الأوضاع تدريجاً وتختفي الأصناف المعتادة تماماً ويقول لـ«العربي الجديد»: «أشعر أحياناً باننا نستحق العيش في وضعتنا الحالي بعدما كانت كميات اللحوم والدجاج والخضار والعصائر والتمر وقمر الدين والكثافة معلمًا رمضانياً، تفوق احتياجنا على الموائد من دون أن تشكل أي عبء على رب الأسرة مهما كان مستوى دخله».

ويستعيد مصحوب نجم، وهو موظف يعيش في محافظة أسيوط (جنوب)، ذكريات موائد رمضان في الماضي حين كانت الأسر تستعد لها عبر تخصيص جزء من دخلها خلال العام لها، وتخزين سلع، في حين تربي الأسر في الأرياف الدجاج والبط والأوز خصيصاً للشهر.

<b>النص الكامل</b>	<span></span>
<b>عن الموقع الإلكتروني</b>	<span></span>



تافضت مكونات المائدة المصرية وتبدلت بتأثير الغلاء (محمد الشاهد/ الأناضول)



تافضت أسعار اللوز (خالد حنوقية، فرانس برس)

كاللحان والإرهاق، والتعب، بالإضافة إلى الجفاف ووجاع حسية مختلفة. تصفب شحادة: «بالنسبة إلى الأشخاص القادرين على الصيام، فلعلمهم اتباع حمية غذائية خلال الشهر الكريم، والإعتداع عن المأكولات التي من شأنها أن تؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم، أو تسبب العيش الشديد خلال الشهر، لذلك، من المهم الحفاظ على تناول المأكولات التي تحتوي على الألياف والخضار والبروتين بشكل متساوي، وتوصي شحادة بضرورة عدم ترك وجبة السحور، مشيرة إلى أنها الوجبة الأساسية لبريض السكري، وتساعد خلايا الجسم على الحفاظ على عملها خلال ساعات الصيام. كما توصي شحادة بتناول الأطعمة المشوية الغنية بالألياف مثل الحبوب أو الشوفان التي يتم امتصاصها بشكل أبطأ، ومن المهم بالنسبة للمرضى تناول العدس، على اعتبار أنه مصدر مهم للبروتين وغني بالألياف.

لذلك، من المهم مراقبة نسبة السكر في الدم وما يؤثر على الصائم. ويضع مطر عادة مرضى السكري خلال شهر رمضان برمائية أعراض نقص السكر في الدم، والتي عادة ما تشمل الارتعاش، والتعرق، والرغبة، وعدم وضوح الرؤية أو الدوار وغيرها. وفي حال شعر الصائم بيهذه العوارض، إل بد له من الإفطار فوراً وفحص نسبة السكر في الدم. إلى ذلك، تقول طبيبة الصحة العامة أمل شحادة لـ«العربي الجديد»: «خلال شهر رمضان، يقلل الكثير من مرضى السكري على الصيام، وهنا لا بد من التمييز بين المرضى، إذ يفضل أن يستشير كبار السن الطبيب قبل الصيام. وتشرح أن التغيرات التي تصيب كبار السن مختلفة عن تلك التي تصيب الشباب، وخصوصاً مرضى السكري الذين يعانون من السنين يعانون من أمراض أخرى كضغط الدم وأمراض القلب وغيرها. ويؤدي الصيام أكثر من 8 ساعات في اليوم إلى حدوث مشاكل صحية،

أحد يعرف إلى ابن يذهب، في الغرب البحر، وتوجد فيها دمدرات الإحتلال وزوارقه، وفي الشمال إحتلال وقصف وحصار، وحواجر جديدة، وقناصة، وفي الشرق يوجد جنود الإحتلال في كل مكان، وفي الجنوب الحدود المصرية المغلقة، ودخولنا منها صعب، إذ يجب أن نتنظر دورنا، والانتظار طويل، لأن نضع من أجل التخفيف، وليس لدينا مال ندفعه، كما أن أرواخنا لن نتحمل العيش خارج قطاع غزة».

أحد يعرف إلى ابن يذهب، في الغرب البحر، وتوجد فيها دمدرات الإحتلال وزوارقه، وفي الشمال إحتلال وقصف وحصار، وحواجر جديدة، وقناصة، وفي الشرق يوجد جنود الإحتلال في كل مكان، وفي الجنوب الحدود المصرية المغلقة، ودخولنا منها صعب، إذ يجب أن نتنظر دورنا، والانتظار طويل، لأن نضع من أجل التخفيف، وليس لدينا مال ندفعه، كما أن أرواخنا لن نتحمل العيش خارج قطاع غزة».

أحد يعرف إلى ابن يذهب، في الغرب البحر، وتوجد فيها دمدرات الإحتلال وزوارقه، وفي الشمال إحتلال وقصف وحصار، وحواجر جديدة، وقناصة، وفي الشرق يوجد جنود الإحتلال في كل مكان، وفي الجنوب الحدود المصرية المغلقة، ودخولنا منها صعب، إذ يجب أن نتنظر دورنا، والانتظار طويل، لأن نضع من أجل التخفيف، وليس لدينا مال ندفعه، كما أن أرواخنا لن نتحمل العيش خارج قطاع غزة».

من 108 ملايين في عام 2014، وفي عام 2019، كان داء السكري السبب المباشر في حدوث 1,6 مليون حالة وفاة، منها 48 في المائة قبل بلوغ سن 70 عاماً من العمر. ويقول طبيب الغدد الصماء إيلي مطر، إن هناك راء أسكري من النمط 1 وداء السكري النمط 2. لكن بعض النظر عن النوع، فإنه من الأمراض المزمنة التي تلازم المريض طوال حياته. يضيف: «عادة ما يحتاج مريض السكري إلى تناول الأطعمة في فترات زمنية متقاربة، إذ يخشى أن يؤدي الانقطاع عن تناول الطعام إلى حصول خلل في مستويات الغلوكوز والإنسولين في الدم، ما يؤدي إلى مشاكل صحية تبدأ بالدوار والهبوط وقد تؤدي إلى الوفاة. من هنا، فإن الصيام لفترات طويلة خلال النهار والامتناع عن تناول المأكولات قد يكون ضاراً لمرضى السكري. لذلك، يتوجب على بعض المرضى زيارة الطبيب قبل شهر رمضان

من 108 ملايين في عام 2014، وفي عام 2019، كان داء السكري السبب المباشر في حدوث 1,6 مليون حالة وفاة، منها 48 في المائة قبل بلوغ سن 70 عاماً من العمر. ويقول طبيب الغدد الصماء إيلي مطر، إن هناك راء أسكري من النمط 1 وداء السكري النمط 2. لكن بعض النظر عن النوع، فإنه من الأمراض المزمنة التي تلازم المريض طوال حياته. يضيف: «عادة ما يحتاج مريض السكري إلى تناول الأطعمة في فترات زمنية متقاربة، إذ يخشى أن يؤدي الانقطاع عن تناول الطعام إلى حصول خلل في مستويات الغلوكوز والإنسولين في الدم، ما يؤدي إلى مشاكل صحية تبدأ بالدوار والهبوط وقد تؤدي إلى الوفاة. من هنا، فإن الصيام لفترات طويلة خلال النهار والامتناع عن تناول المأكولات قد يكون ضاراً لمرضى السكري. لذلك، يتوجب على بعض المرضى زيارة الطبيب قبل شهر رمضان

للدخ. **العربي الجديد**

بخشى الكثير من مرضى السكري عدم تفهمهم من الصيام خلال شهر رمضان، وقد يكون للانقطاع عن تناول الطعام والسوائل لساعات طويلة تأثير على معدلات السكر في الدم، وفي حال انخفاضها أو ارتفاعها، فإن التغيرات قد تكون شديدة. وداء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج كمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه. والإنسولين هرمون يبطئ مستوى الغلوكوز في الدم، ويُعد فرط السكر في الدم، الذي يعرف أيضاً بارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم، من النتائج الشائعة الدالة على خلل في ضبط مستوى السكر في الدم، ويؤدي مع مرور الوقت إلى الإضرار الخطير بالعديد من أجهزة الجسم، ولا سيما الأعصاب والأوعية الدموية. وزاد عدد الأشخاص المصابين بداء السكري

يظن أن يستشير كبار السن الطبيب قبل الصوم (شادي بت إبراهيم/ Getty)



# رمضان غزّة صلوات في أطلال مساجد

يبدو جلياً أن العدوان الإسرائيلي على غزّة يهدف إلى إزالة القطع عن خريطة الحياة، وإيادة أهله الذين يعيشون في بؤس متجدد منذ عقود، وقد دُفرت كميات البارود التي لا حدود لها، والتي أقيمت من مختلف أنواع الأسلحة، معظم مساجد غزّة والتواطؤ الدولي لمواجهة الآت التدمير، واستخدامها قتل النيات الصادقة لبناء غزّة المتكويين بالحرث أقوى من الحقد الإسرائيلي الذي لا حدود له، والذي أراد



صلى في مسجدهم في غزة  
الغزة

يلقون القران  
وسط الجامع  
العربي الكبير



صلاة التراويح في مسجد العبد



شيخ ومصلون وحمار



صلاة وحطام مدنة



صلى بيت الهيا

## أخبار

دعت قطر، الجمعة، إلى إجراء تحقيقات سريعة ومستقلة في الجرائم الإسرائيلية المرتكبة بحق الصحافيين في قطاع غزة الذي شهد «أكبر خسائر» بين الصحافيين في تاريخ الحروب الحديثة، أكثر من 130 صحافياً استشهدوا هناك منذ السابع من أكتوبر.

استلحذ شركة «سي إم إيه سي جي إم» CMA CGM، المملوكة للميلادير الفرنسي-الليبانتي رودولف سعادة، على مجموعة التيس ميديا التي تضم قناة «بي إف إم» الإخبارية لقاء 1,55 مليار يورو ليا تزيد دراهم الذي تواجه مجموعته قضية فساد.

كشفت تحقيقات لصحيفة ذا غارديان البريطانية، نشر الخميس، عن فشل شركة ميتا، المالكة لـ«فيسبوك»، و«استغرام»، في الكشف عن حالات استغلال جنسي للاطفال وعن تحويلات مالية مقابل محتوى جنسي للفانز، عبر تطبيقها ماسنجر وميتا باي.

قررت المحكمة الاتحادية العليا في العراق، وهي أعلى سلطة قضائية في البلاد، الخميس، الزام «وزارة الاتصالات وهيئة الإعلام والاتصالات بحجب المواقع التي تتضمّن صراحة ونشر المقاطع الجنسية والإساءة بالإغراءات الجنسية المخلة بالأخلاق والآداب».

### ديها العربي الجديد

نشر مركز حملة - المركز العربي لتطوير الإعلام الاجتماعي، ومقره مدينة حيفا الفلسطينية، ورقة موقف حول تأثير سياسات الإشراف على المحتوى في إكس (تويتر سابقاً) على الحقوق الرقمية الفلسطينية، وتناقش نهج المنصة في التعامل مع قضايا مثل خطاب الكراهية، التحريض على العنف، والأخبار المضلّة بالإضافة إلى البحث في تأثير المنصة على سلامة المستخدم وحرية التعبير، وتكشف الورقة، المنشورة الخميس، عن اتجاهات مقلقة في انتشار خطاب الكراهية والتحريض على العنف باللغة العبرية الموجه ضد الفلسطينيين، فيالنتظر إلى الاستخدام الموقف لـ«إكس» للتحريض على الإبادة الجماعية ضد الفلسطينيين في غزة - بما في ذلك من قبل أعلى مستويات القيادة الإسرائيلية - أوضحت المنصة حاضنة للمحتوى الضار والعنيف.

تقر الورقة بدور المنصة كمكان للحوار المفتوح والآراء المتوعة، حيث كان هناك نقاش حذر حول المنصة بين المستخدمين الفلسطينيين، فوفقاً للبيانات من منصة حر، كانت وتيرة تقييد أو إزالة المحتوى الخاص بالفلسطينيين على «إكس» منخفضة مقارنة بمنصات الإنترنت الكبيرة الأخرى. ومع ذلك، تشير الورقة مخاوف بشأن قمع الخطاب الناقد لإسرائيل، كما أن المخاوف المتزايدة والأرلة التحليلية تشير إلى «تأثير مبطئ» على المناقشات المتعلقة بحقوق الفلسطينيين. ومن خلال البحث في الاعتبارات الأخلاقية المحيطة بالإشراف على المحتوى، تدعو الورقة إلى تحقيق شفافية على مدى أوسع، مساءلة، وحوكمة أخلاقية للتعامل مع التحديات المتطورة للحوار الإلكتروني. لا تزال «إكس» منصة رائدة على الإنترنت لتبادل المعلومات، فهي الوجهة المفضلة للصحافيين ولن يسعى للحصول على تحديثات الأخبار الحية، كما أنها الطريقة المفضلة للتعرف على البيانات العامة. في حين أن عدد مستخدمي «إكس» النشطين شهرياً، البالغ عددهم 556 مليوناً، ضئيل مقارنة بالمنصات الأكبر عبر الإنترنت، مثل «فيسبوك»، و«إنستغرام»، و«تيك توك»، فإنها في مكانة رائدة في النشر السريع للأخبار، وتظل مصدراً مهماً للمحتوى الأصلي. مع ذلك، لا يزال هناك العديد من المشكلات على هذه المنصة، ما يشكك في التزامها بسلامة المستخدم وحماية الحقوق الرقمية هناك العديد من الأسباب للقلق، بما في ذلك الحكم غير المسوق من خطاب الكراهية والمعلومات المضلّة التي تنتشر على منصة إكس وهناك أيضاً أسباب للقلق، لا سيما في سياق الحقوق الرقمية الفلسطينية، إذ تبدي افتتاحاً نسبياً على الأصوات الفلسطينية مقابل عمليات إسكانها المحوطة على المنصات الأخرى، وفق ما تشير إليه الورقة التي نشرها المركز وتساهم هذه المنصة في تعزيز الصحافة الفلسطينية الشعبية ومناصرة حقوق الإنسان كره على وسائل الإعلام الرئيسية التي غالباً ما تسيء تفسير الرواية الفلسطينية وتخرجها عن سياقها، وتنتشر عبرها الأدلة المتعلقة بالتحريض وغيرها من انتهاكات حقوق الإنسان والقانون الإنساني الدولي. من المحتمل أن تورط هذه الأدلة مسؤولين إسرائيليين في إجراءات محكمة العدل الدولية بشأن الانتهاكات البيئية لاتفاقية منع الإبادة الجماعية أثناء العدوان المتواصل على غزة منذ السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، منذ استحوذ إيلون ماسك على المنصة، كانت هناك مخاوف متزايدة بشأن ما يمكن أن تصبح عليه هذه. لم يوضع ماسك أي وقت في تنفيذ تغييرات جريئة على المنصة، من تعديل واجهة

### حرية أكثر على المنصة تصلي انتشاراً أكبر للتحريض

النظام الأساسي، إلى إصلاح سياسات الإشراف على المحتوى. كان قلق مستخدمي «تويتر»، كما قلق العديد من المدافعين عن الحقوق الرقمية، مبرراً. ومع ذلك، فإن الغياب النسبي لحملة قمع ممنهجة ضد الخطاب الفلسطيني، مقارنة بالمنصات الرقمية الأخرى، جدير بمزيد من التحليل. عندما أعرب ماسك عن نيته استحواد القيادة الإسرائيلية - أوضحت المنصة الواضح عن تعاملها مع مسائل حرية

التعبير والإشراف على المحتوى، وأعرب عن نيته إجراء تغييرات كبيرة، مؤكداً أنه يعتبر حرية التعبير ضرورة محتملة لتسود ديمقراطية فعالة. استحوذ ماسك أخيراً على الشركة في أكتوبر 2022.

سياسات الإشراف على المحتوى  
والحقوق الرقمية الفلسطينية

تزامن دفع ماسك لزيادة حرية التعبير على منصة إكس مع تسريح جماعي الكراهية والتحريض والمحتوى الذي يجرده الإنساني عبر الإنترنت. أما في ما يتعلق فلسطين، فقد وفر حر . مرصد انتهاكات الحقوق الرقمية لحة عن موقف «إكس» من حرية التعبير مقارنة بالمنصات الرئيسية الأخرى على الإنترنت في عام 2023؛ من بين 1606 انتهاكات للحقوق الرقمية المتعلقة بالرقابة، كانت 26% فقط من هذه الانتهاكات على «إكس» في الوقت نفسه، سيطرت منصات فيسبوك وإنستغرام و«تيك توك» على التوالي، على قائمة الانتهاكات، إذ استحوذت على 93% من إجمالي الانتهاكات المتعلقة بالرقابة التي وثقتها مرصد حر خلال الفترة نفسها. في ما يتعلق بخطاب الكراهية، فإن الوضع أكثر قسامة. رصد مرصد حر أيضاً الانتشار المتزايد لخطاب الكراهية والتحريض على العنف على منصة إكس، مقارنة بالمنصات الرئيسية الأخرى. من بين إجمالي 2,740 حالة محتوى ضار وموثق في عام 2023، حدثت 33% من الانتهاكات على منصة إكس، والتي كانت في المرتبة الثانية بعد «فيسبوك»، وهي منصة أكبر بكثير على الإنترنت. علاوة على ذلك، رصد مؤشر العنف - وهو نموذج لغوي مدعوم من الذكاء الاصطناعي يراقب انتشار خطاب الكراهية والعنف ضد الفلسطينيين باللغة العبرية - ما يقرب من 3 ملايين حالة من المحتوى العنيف أو التحريضي على منصة إكس بين 6 أكتوبر و31 ديسمبر/كانون الأول الماضي.

تحريض ينقلب دعواتاً  
وقر مركز حملة خلال الأشهر الأولى من عام 2023 ارتفاعاً غير مسبوق في خطاب الكراهية والتحريض على العنف، لا سيما على «إكس»، وتزامن ذلك مع تكثيف الهجمات العنيفة التي يشنها المستوطنون الإسرائيليون على المجتمعات الفلسطينية في جميع أنحاء الضفة الغربية المحتلة. بلغ هذا القلق ذروته ليلة 27 فبراير/ شباط، خلال الاعتداء على قرية حوارة. وفق المرصد 15250 تغريدة نشرت باللغة العبرية خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام الماضي، تضمنت تحريضاً مباشراً على الفلسطينيين، وتحديدًا على قرية حوارة، حيث انتشرت وسوم تدعو مخطلاً إلى «محو حوارة»، وأشار مركز حملة إلى أن التحريض الإسرائيلي على العنف ضد الفلسطينيين في الضفة الرقمية يرتبط ارتباطاً مباشراً بالعنف الذي يتعرض له الفلسطينيون على أرض الواقع.

وقر مركز حملة ناقوس الخطر مرة أخرى محذراً من أشكال الكلام التحريضي باللغة العبرية على منصة إكس في سياق العدوان الإسرائيلي على غزة. إذ رصد المركز ما يقرب من 3 ملايين حالة محتوى عنيف باللغة العبرية تستهدف الفلسطينيين في «إكس» بين 6 أكتوبر و31 ديسمبر/كانون الأول. هذا النوع من المحتوى التحريضي من قبل الجمهور الإسرائيلي، وأيضاً تصريحات المسؤولين الإسرائيليين على «إكس» الذين يصفون أبناء الشعب الفلسطيني بأنهم «حيوانات بشرية» و«أبناء اللغاة»، ترجع فعلياً إلى جرائم حرب في غزة.

### المالک يتجول في المستوطنات

أتهمت «إكس» بإتاحة المحتوى الضلل والعنيف والكراهية، ووجهت إلى مالكا إيلون ماسك انتقادات حادة، بعدما رد على منشورات تروج نظريات معادية للسامية. أصدر ماسك منذ ذلك الحين على أنه ليس معادياً للسامية، وفي سياق تأكيد موقفه هذا، زار الكيان الصهيوني، وتوجه برفقة رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو إلى إحدى مستوطنات غلاف غزة، حيث نفذ المقاومون الفلسطينيون عملية طوفان الأقصى في السابع من أكتوبر/ تشرين الأول. وقال ماسك إنه عاش «يوماً صعباً عاطفياً: رؤية الأماكن التي قُتل فيها ناس، وأيضاً مشاهدة الفيديو الذي يفرح فيه القتل... جرت تغذية هؤلاء الناس بالدعاية منذ كانوا أطفالاً (...) عندما تغذي البشر بالكاذب منذ طفولتهم، سيقتفون أن قتل الأبرياء أمر جيد. يمكن للدعاية أن تؤثر على عقول الناس إلى هذا

الحد». كما عقد حواراً مع نتانياهو عبر «إكس»، قال فيه الأخير: «علينا نزع سلاح غزة بعد تدمير حماس» و«القضاء على التطرف في الأراضي الفلسطينية. ويبدو أن المحتوى المؤيد لإسرائيل في منصة إكس لا يزال يتمتع بانتشار أكبر، مقارنة بـ«تيك توك» مثلاً. المحتوى المنسق، بما في ذلك التسجيلات للرهائن الذين احتجزتهم حماس»، والذي شاركه حساب «دولة إسرائيل»، حظي بعدد مشاهدات كبير، وفقاً لبيانات «إكس». على سبيل المثال، بين 16 و21 نوفمبر/تشرين الثاني، حقق الحساب المذكور أكثر من 40 مليون مشاهدة على المنصة. بالمقارنة، فإن الحساب الرسمي على «إكس» الفلسطيني لدى الأمم المتحدة، حصل على نحو 200 ألف مشاهدة لمنشوراته خلال الفترة نفسها، ويتابعه عدد أقل بكثير من متابعي الحساب الإسرائيلي.

# منوعات

## MEDIA

كشفت تحقيقات لصحيفة ذا غارديان البريطانية، نشر الخميس، عن فشل شركة ميتا، المالكة لـ«فيسبوك»، و«استغرام»، في الكشف عن حالات استغلال جنسي للاطفال وعن تحويلات مالية مقابل محتوى جنسي للفانز، عبر تطبيقها ماسنجر وميتا باي.

بالنظر إلى الاستخدام الموثق لـ«إكس» للتحريض على الإبادة الجماعية ضد الفلسطينيين في غزة - بما في ذلك من قبل أعلى مستويات القيادة الإسرائيلية - أضحت المنصة حاضنة للمحتوى الضار والعنيف

## كيف تؤثر سياسات «إكس» على المحتوى الفلسطيني؟

لوظفين، ما أثر على العديد من الأقسام داخل الشركة. تظهر التقارير أن أكثر من 3 آلاف متخصص في الثقة والسلامة غادروا «إكس» منذ الاستحواذ، ما أدى إلى الغطاء تقريبا على طواقم العمل المسؤولة عن إيقاف المحتوى الضار عبر الإنترنت. فكتت طواقم عمل حقوق الإنسان والاتصالات، وأيضاً مجلس الثقة والنسابة، وهذا خلق ظروفًا مناسبة لعاصفة من المعلومات المضللة وخطاب الكراهية والتحريض والمحتوى الذي يجرده الإنساني عبر الإنترنت.

أما في ما يتعلق فلسطين، فقد وفر حر . مرصد انتهاكات الحقوق الرقمية لحة عن موقف «إكس» من حرية التعبير مقارنة بالمنصات الرئيسية الأخرى على الإنترنت في عام 2023؛ من بين 1606 انتهاكات للحقوق الرقمية المتعلقة بالرقابة، كانت 26% فقط من هذه الانتهاكات على «إكس» في الوقت نفسه، سيطرت منصات فيسبوك وإنستغرام و«تيك توك» على التوالي، على قائمة الانتهاكات، إذ استحوذت على 93% من إجمالي الانتهاكات المتعلقة بالرقابة التي وثقتها مرصد حر خلال الفترة نفسها. في ما يتعلق بخطاب الكراهية، فإن الوضع أكثر قسامة. رصد مرصد حر أيضاً الانتشار المتزايد لخطاب الكراهية والتحريض على العنف على منصة إكس، مقارنة بالمنصات الرئيسية الأخرى. من بين إجمالي 2,740 حالة محتوى ضار وموثق في عام 2023، حدثت 33% من الانتهاكات على منصة إكس، والتي كانت في المرتبة الثانية بعد «فيسبوك»، وهي منصة أكبر بكثير على الإنترنت. علاوة على ذلك، رصد مؤشر العنف - وهو نموذج لغوي مدعوم من الذكاء الاصطناعي يراقب انتشار خطاب الكراهية والعنف ضد الفلسطينيين باللغة العبرية - ما يقرب من 3 ملايين حالة من المحتوى العنيف أو التحريضي على منصة إكس بين 6 أكتوبر و31 ديسمبر/كانون الأول الماضي.



مسيرة في لحد لحو إلى وقف الدعوات على غزة (كروستيان/ ريسر / Getty)

مسلسل

تعرض قناة العربي 2 خلال شهر رمضان الحالي، المسلسل الفلسطيني «زئيف التراب» الذي تدور أحداثه في الضفة الغربية، ويسلط الضوء على مقاومة الاحتلال وعنف المستوطنين

# زئيف التراب

## فلسطين في مقاومتها اليومية

على «تل الصير»، بل يسير الخط الدرامي بالتوازي في أكثر من جغرافيا فلسطينية، مسلسل «زئيف التراب» تدور في قرية فلسطينية افتراضية تدعى «تل الصير»، وهي بالمثل تجسد الحالة التي يعيشها الريف الفلسطيني، خصوصاً لتأحية توسع الاستيطان و«اعتداءات المستوطنين على البشر والحجر والشجر والاشجار»، ويبتدئ المتحرر لجيش الاحتلال، وما يتخللها من تنكيل بحق سكان البلاد، من اعتقال ودهم منازل وغيرها». ولم تقتصر الحكاية

على «تل الصير»، بل يسير الخط الدرامي بالتوازي في أكثر من جغرافيا فلسطينية، خصوصاً في البلدة القديمة لمدينة نابلس، وفي جنين وطولكرم، ما يجعل منه أشبه بصورة بانورامية عن واقع الضفة الغربية هذه الأيام، وتحديدًا شمالها، حيث صورت الوطن من فنانين وتقنيّين، ومن أبرز الفنانين: حسين نخلة، ومييرة زريقي، وإيما، وبيت ورن قرب نابلس، إضافة إلى أحياء مدينة نابلس القديمة، ويشيد المخرج الهيجا، وسعيد سعادة، وظاهر باكير، إلى

إلى الله . بجمعة زبدان



«زئيف التراب»، هو عنوان الدراما الرضائية الفلسطينية، التي تُعرض على شاشة تلفزيون «العربي 2» خلال شهر رمضان، للمخرج بشار النجار، والكاتب أسامة الفلسطيني، ما يعدّ تنويعاً لتجارب المخرج الفلسطيني الشاب خصوصاً بعد مسلسله «أم الياسمين»، في الموسم الرضائي الماضي، ولغت النجار، في حديث له «العربي الجديد»، إلى أن أحداث مسلسل «زئيف التراب» تدور في قرية فلسطينية افتراضية تدعى «تل الصير»، وهي بالمثل تجسد الحالة التي يعيشها الريف الفلسطيني، خصوصاً لتأحية توسع الاستيطان و«اعتداءات المستوطنين على البشر والحجر والشجر والاشجار»، ويبتدئ المتحرر لجيش الاحتلال، وما يتخللها من تنكيل بحق سكان البلاد، من اعتقال ودهم منازل وغيرها». ولم تقتصر الحكاية



العربي 2

خلال شهر رمضان تعرض قناة العربي 2، إلى جانب مسلسل «زئيف التراب»، العرض الوبل الصربي للمسلسل الكوميدي «ما اختلنا»، من بطولة مشاركة فنانين من عدة دول عربية، إضافة إلى العرض الوبل للمسلسل الصيني «مصر أمم» إلى جانب اقتناص القناة لحقوف عرض الجزء الثاني من مسلسل «كسر عضم السراديع» (الصورة)، كما تقدم خلال الأشهر اليراتبج اليوهمي المبالر «ملا رمضان»، الذي يعود في موسم لآن.

معرض

## شذرات من فلسطين.. رسومات أمام الجدار



زيارة ساندنر الأخيرة إلى فلسطين كانت في مايو الماضي (إيفيد سيارلمان/ Getty)

ريم ياسر

بين المساحات الغنية القليلة في أوروبا التي تتيج إطلالة على الفنون العربية، يبرز غاليري بي 21 في العاصمة البريطانية لندن، منذ بداية العدوان الإسرائيلي على غزة، خصص الغاليري جانباً من أنشطته لتسليط الضوء على المعارض الفنية التي لها علاقة بفلسطين، كما يخصص أيضاً جانباً من عوادم هذه المعارض والأنشطة لدعم مؤسسات الإغاثة العاملة في غزة والضفة الغربية. من بين العروض المهمة التي ينظمها الغاليري حالياً، يأتي معرض «شذرات من فلسطين» (Fragments of Palestine) الذي يجمع بين عدد من الرسومات الأصلية والنسخ المطبوعة لأعمال الفنان ورسام الكاريكاتير البريطاني تيم ساندنر. يُعد ساندنر من أبرز الفنانين الداعمين للقضية الفلسطينية في بريطانيا، ويأتي المعرض ضمن سلسلة من العروض التي أقامها الفنان تحت نفس العنوان خلال السنوات الخمس الماضية. الأعمال التي يضمها هذا المعرض كان قد رسمها تيم ساندنر أثناء زيارته الأخيرة إلى فلسطين خلال شهر مايو/ أيار الماضي، أي قبل العدوان الإسرائيلي على غزة بأشهر قليلة، حين ذهب الفنان البريطاني إلى فلسطين أول مرة عام 2016، كان يريصاً على لقاء الناس والاستماع إليهم، ما جعله يدرأ قدر المعاناة التي يتكادها الشعب الفلسطيني تحت الاحتلال. منذ هذه اللحظة،

قرر ساندنر أن يكون صوتاً لهؤلاء أو كما يقول: «أدركت أن من واجبي أن أخبر العالم عنهم». يبحث ساندنر بشكل عملي من خلال هذه الأعمال ما يتخفق به الرسم من قدرة على التعبير على نحو قد لا يتوفر في وسائط بصرية أخرى كالفيوتوغرافيا مثلاً. يرى الفنان أن الناس قد يرتابون أحياناً من الكاميرا، لكنهم يتقبلون وجود الرسام بينهم، ما يتيح له مجالاً أرحب للحركة والاشتماع إليهم. هذا التفاعل المباشر مع الشارع يساعد بلا شك في بناء رؤية مختلفة للأحداث، كما أن الرسومات تحمل غالباً وجهة نظر صاحبها وتعبّر عن أفكاره. حرص الفنان البريطاني في رسومه تلك على إبراز جوانب الحياة اليومية لفلسطين المحتلة، فرسم الأباء وهم يصطحبون أطفالهم إلى المدرسة، كما رسم الأضواء وهم منتفحات في ترتيب بيوتهم هي صور تبدو طبيعية، غير أن ساندنر بلغت الانتهاء إلى أن الحياة في فلسطين لا يمكن اعتبارها طبيعية بأي حال، فالناس هناك يعانون من الاحتلال والتضييق المتواصل من أجل إبراز المعاناة

الناس يرتابون من الكاميرا لكنهم يتقبلون وجود الرسام بينهم

الومية للفلسطينيين، يركز جانب من الأعمال على مشاهد الناس وهم يصطفون بالمعشرات أمام الجدار العازل انتظاراً للعبور. يصور ساندنر هذا الجدار الممتد وقد حجب الأفق، بينما تستمر الحياة رغم صعوبتها، فالوجود والاستمرار يمكن اعتبارهما هدفاً ومقاومة. رسم الفنان هذه الأعمال بالأحبار السوداء مباشرة على الورق، ثم أضاف إليها اللون لاحقاً. يقول ساندنر إنه حرص على عرض هذه التجربة لأنه أراد أن يطلع الجمهور على الصورة الحقيقية التي راها بنفسه في فلسطين، أراد أن يشارك الآخرين هذه الانطباعات التي يحملها عن الشعب الفلسطيني؛ هذا الشعب المحب للحياة والذي يكابد يومياً من أجل أبسط حقوقه. يامل الفنان من خلال هذه الرسوم، كما يقول، أن يسيطر الضوء على القضية الفلسطينية والمسألة التي يعيشتها ساندنر، وهو نوع أيضاً مُزيد من التطور في قام السذوات والموسم الرضائية، في زمن عزوف العديد من الفنون عن الدراما الفلسطينية، خاصة التي تتحمور حول واقعنا الحقيقي، وتناقز الاحتلال فنياً.

الحواجز العسكرية المستحدثة، ما دفع بعضهم إلى القدوم قبل مواعيد التصوير بيوم أو يومين». وكشف النجار أن قصة المسلسل مستوحاة من حكاية أغنية «يا بنا في دقة ع بابنا»، إذ أتكى السيناريو على روح الأغنية وقصتها، وبنيت الحكاية الدرامية حولها، من خلال قصي «بال»، الشاب الأسير الذي يتمكن من الفرار من السجن، وينجو من محاولة اغتياله، رغم اعتقار جيش الاحتلال أنه أجهز عليه. لكن منذ الحلقة الثالثة للعمل، يكشف المشاهد أن الأسير لا يزال على قيد الحياة، ويبدأ بالبحث عن طريقة لتعريف أسرته أنه لم يستشهد، خصوصاً خطيبته ووالدته، رغم القرار التنظيمي بإخفاء شخصيته، وشق طريق حياة أخرى تحت اسم «عاصف»، مع محافظته على روحه الوطنية ولغت النجار إلى أنه «ومنذ الحلقة العاشرة للعمل، وعلى مدار سبع حلقات، تحدثت تحولات دراسية تضطر خلال إلى الكشف عن شخصيته الحقيقية، على الرغم من قناعة الجميع بأنه استشهد».

وكشف النجار عن أن قوات الاحتلال اقتحمت لأكثر من مرة القرى التي يتم التصوير فيها، ما أجّل العمل، «كما أن الفنان غير المفقين في مدينة نابلس أو شمال الضفة الغربية، كانوا يواجهون صعوبات في الوصول إلى أماكن التصوير، بسبب ارتفاع وتيرة الحصار المفروض على المدن، وتقطع أوصالها منذ السابع من أكتوبر، أكثر مما كانت عليه، مع الإجراءات التعسفية على

بجانب نخبة متميزة من الفنانين الشباب. العمل. علماً أن التصوير انطلق بعد شهر من بداية حرب الإبادة الإسرائيلية في غزة في السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي. يحرص النجار على أن يكون كامل فريق عمله فلسطينياً، ويمتل كامل جغرافيا الوطن، من فنانين وتقنيّين، ومن أبرز الفنانين: حسين نخلة، ومييرة زريقي، وإيما، وبيت ورن قرب نابلس، إضافة إلى أحياء مدينة نابلس القديمة، ويشيد المخرج الهيجا، وسعيد سعادة، وظاهر باكير، إلى

بجانب نخبة متميزة من الفنانين الشباب. العمل. علماً أن التصوير انطلق بعد شهر من بداية حرب الإبادة الإسرائيلية في غزة في السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي. يحرص النجار على أن يكون كامل فريق عمله فلسطينياً، ويمتل كامل جغرافيا الوطن، من فنانين وتقنيّين، ومن أبرز الفنانين: حسين نخلة، ومييرة زريقي، وإيما، وبيت ورن قرب نابلس، إضافة إلى أحياء مدينة نابلس القديمة، ويشيد المخرج الهيجا، وسعيد سعادة، وظاهر باكير، إلى

متابعة

## مهرجان الأغنية التونسية: لأجلك يا غزة

خصص مهرجان الأغنية التونسية دورته الأخيرة لتوجيه تحية إلى الفلسطينيين في قطاع غزة، في ظل تواصل حرب الإبادة

لؤسلا . محمد مفرح

اختتمت الدورة الـ 22 من مهرجان الأغنية التونسية في العاصمة تونس مساء أمس السبت، وقد غابت المظاهر الاحتفالية عن الفعاليات التي توأصلت لثلاثة أيام، تضامناً مع الشعب الفلسطيني في قطاع غزة. وكانت القضية الفلسطينية محور المهرجان الذي رفع شعار «الألج يا فلسطين». فبوم الخميس الماضي، افتتحت الفعالية الفنية بعزف التشيدين الرسميين التونسيين والفلسطينيين، وزيّن المسرح بالأعلام الفلسطينية والتونسية، فيما ارتدى القسم الأكبر من الحاضرين الكوفية الفلسطينية تعبيراً عن التضامن مع الشعب الفلسطيني، كما رفع بعضهم شعارات مناصرة للمقاومة في قطاع غزة. وبعدها، قدّم كورال من الفنانين التونسيين، هم لطفي بوسلمان وميهدى العياشي وشهرزاد هلال ومحمد الجمالي وأسما من أحمد، وقناة السهيلي وأمنة فأخر وأنيس الطيف وآلفة بن رمضان وليلى حجاج، أغنية «كلنا غزة» التي حظيت



في طوكيو، أوقفوا العدوان على غزة» (فريد حوروسوا/ الأناضول)

موقف

## صرخة وحيدة في طوكيو

أكثر وعياً بالقضية مع بدء العدوان على غزة في 7 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي. وأوضح أنه شاهد مقاطع فيديو على وسائل التواصل تظهر تدمير المستشفيات والمدارس ومقتل الأطفال، بما في ذلك الأطفال، خلال العدوان الإسرائيلي على غزة. وأكد أنه في حين تخلّت تظاهرات مناهضة لإسرائيل في بلدان أخرى بمشاركة أكثر من 100 ألف شخص، كانت المظاهرات في اليابان تشهد مشاركة منخفضة للغاية. وبين أن قضية فلسطين لا تظهر بشكل متكرر في الأخبار في اليابان. وأردف: «عندما أتحدث مع الأصدقاء حول هذه القضية، يقولون إنهم لا يفهمونها». وأضاف موضحاً مشاعره بشأن المذبحة التي ارتكبت بحق الفلسطينيين في غزة: «أشعر بذلك في قلبي كل يوم، أشعر بالحزن لأنني لا أستطيع فعل أي شيء، لدي كراهية لأولئك الذين يصمتون بطريقة غير محايدة وغير مسؤولة».

فوروسوا قال إنه كتب «أوقفوا المذبحة في غزة» على قطعة ورقة بيضاء في 29 أكتوبر الماضي، وانتظر بصمت لمدة ساعة تقريباً في محطة قطار. وأردف: «كانت هذه المرة الأولى لحراكي، كانت لدي مشاعر مختلطة، وبعد ذلك اليوم عندما شعرت بعدم الارتياح وواجهت نفسي، كنت أقف في صمت، وواصلت الوقوف بهذا الشكل». وبيّن أنه يريد من الذين يشاهدون احتجاجاً أن يتساءلوا عما تعنيه رسالة «أوقفوا الإبادة الجماعية في غزة»، قائلاً: «عادة يراني الشعب الياباني غريباً واجنبياً مثلياً للفق، يقولهم من هذا؟ لقد ظهر فجأة. وعمل الآخرون على تعطية أذانهم، وصرخوا في وجهي لأنني أحدثت كثيراً من الضجيج، حسناً يمكن القول أيضاً أن أفعالي لا معنى لها، وهناك شباب قالوا لي إنني لا أستطيع إيقاف الحرب». وختم بالقول: «ماذا يحدث هنا؟ هل يمكننا إيقاف الحرب؟ كان هناك أشخاص يضحكون، ومن دون أن أتسب ببت شقة، واصلت الوقوف على الرامية، لأحتج وحدي كل يوم ضد احتلال الجيش الإسرائيلي المستمر لقطاع غزة».

فريد حوروسوا يريد يوسوكي لفت الانتباه إلى المذبحة في غزة



صالح مصباح في تحية إلى فلسطين خلال المهرجان (فيسبوك)

الصحافي وائل الدحروج. الأغنية هي من الحان عز الدين خليفة وكلمات الشاعر محمد الغويبي وألحان وتوزيع منير الغضاب. كذلك غنّت الفنانة أسماء الحوات «فاني وطن» وفي الأغنية نفسها، أدى الفنان مرضى القيتي نديس «موطني» ثم أغنيته الخاصة «شدة وتزول».

«أرض الأنبياء»، من كلمات الشاعر الجليدي العويبي وألحان وتوزيع منير الغضاب. كذلك غنّت الفنانة أسماء الحوات «فاني وطن» وفي الأغنية نفسها، أدى الفنان مرضى القيتي نديس «موطني» ثم أغنيته الخاصة «شدة وتزول».

وشام السالمي، ولحنها الفنان أحمد عنتر، وتولى توزيعها مع منير الغضاب. ثم أعلنت الفنانة نادية القصبي الريح، فأتت «شديد الحياة»، وهي أغنية من كلمات الشاعر رابع المجري والحان ياسين بن سعيد وتوزيع منير الغضاب. ثم غنّت عفيفة العويبي

بفعل كبير من الجمهور، خاصة أنها المرة الأولى التي يشارك فيها هؤلاء الفنانون بعمل جماعي. ثم اعتلت الفنانة محرزية الطويل مسرح الأوبرا لتغني «بني وطن»، وهي أغنية أذتها الفنانة التونسية الراحلة عليّة خلال الحرب التي شنتها الجيش الفرنسي على تونس عام 1961، وتحوّلت إلى إحدى أهم الأغاني الوطنية التونسية. ثم تتابع بعد ذلك صعود الفنانين على خشبة مسرح الأوبرا، فقدمت الفنانة رنا رزق أغنية «زهرة المدائن»، والظلة مريم معالج، ابنة الفنانة تحية لأطفال فلسطين، ما زاد من حماسية الجمهور. لتتعالى الأصوات المنردة بالاعتداءات الإسرائيلية على الأراضي الفلسطينية المحتلة. ومن ثم أطلقت الفنانة أسمية الخليل على المسرح لتؤدي أغنيته الشهيرة «اعفون ظل من الشياك»، لتسود حالة من الصمت في أرجاء المسرح تفاعلاً مع صوتها الملائكي. واختمت السهرة بصعود الفنانين الذين وقع عليهم الاختيار من قبل لجنة التحكيم للمشاركة في المسابقة الرسمية، وأدا أعمالاً غنائية تونسية مرتبطة بالقضية الفلسطينية، التي اختارها المنظمون لتكون محور مهرجان الأغنية التونسية في دورته الثانية والعشرين. أما ثمانية أسماء المهرجان، فتمحورت فيها كل العروض الفنية حول غزة أيضاً، وكانت الإطلاة الأولى في الأسمدة للفنان أحمد عند الذي علا صوته من أجل فلسطين في أغنية حملت عنوان «علي الصوت»، يقول «موت»، وهذه الأغنية من كلمات الشاعر

إضاءة

يمكن ان نحصى ضمن هذه المدونة أكثر من مائة كتاب عربي الفنت طيلة القرون الماضية، تتبّع تواريقها ومضامينها صاحب «معجم ما أوف في فضائل وتاريخ المسجد الأقصى والقدس وفلسطين»، كما نجد هذه المناصب ماثولة في كتب التاريخ و تفسير القرآن وادب الرحلة

نجم الحين خلف الله

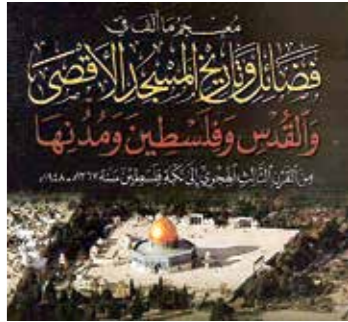
واقعة في مفتحي بين العقيدة والتاريخ، تبرز كتب الفضائل كجنس خطاب بات مهجورا

إلى حد كبير في أيامنا، غابته التعريف بالفضائل الدينية التي تقتسبها بعض الشخصيات والأزمان والأماكن في الضمير الجمعي، وقد شكّل بيت المقدس أحد أبرز عناصر هذه المدونة في الكتابة العربية، وذلك تحسيدا لموقعه كواحد من المواطن المقدسة في الضمير الإسلامي، وهو ما يلخصه القول السائد: «أولى القبليتين وسرى النبي محمد.

وإنّ ما يُمكن وضعه ضمن مدونة فضائل بيت المقدس هو النص القرآني، ففيه إشارات كثيرة صيغت بأسلوب التعظيم حتى سُخِّيت إحدى شوره بسورة «الإسراء»، احتفاءً بمحطة أساسية في مسار النبوة المحمدية ارتبطت ببيت المقدس، ومن ثمّ كُوت بيت المقدس في ضميرها، وهو كذلك جزءٌ لا يتجزأٌ من سير انبياء آخرين، لا تزال الشواهد في الفس تؤمّن إى آثارهم. فإذا

شفافية الروح وكثافة التاريخ

ظنّ الكأب القادمه في فضائل القدس، ورغم المسحة الدينية لصفحاتهم، متجذرين في كلفهم التاريخ، أي في حاضرهم السياسي،



وحدّث بينها «زهرة المدائن».

تأكيد تاريخي على خطاب التحرير

فضائل بيت المقدس



مستطبين يودون صلاة الجمعة الاولى من شهر رمضان في باحات المسجد الأقصى رغم قيود الحلاله 15 آذار/ مارس 2024 (Getty)

على المكانة العليا للقدس. وليست العبرة

مدونة متجذرة في الضمير الجمعي والتأج الثقافي الإسلامي

تقلص عدد كتب فضائل بيت المقدس بسبب دواعيات الحداثة

وعليه كانت هذه الكتب ضرباً من المقاومة

وتحريرها على يد صلاح الدين الأيوبي

لهذه المدينة بوصفها رأس مال رمزياً، لا يمكن للمسلمين المشاركة فيه ولا الانتماء إليه فتهدف كتب الفضائل إلى تذكير الحق الإيماني في هذه الأرض المقدسة ثلاثاً، كسراً لأوهام التفوق العرقي والديني.

وتبعاً لتأكيد الباحثين المعاصرين على الحضور القوي للعامل الأسطوري في هذا النوع من المدونات، بحيث لا يكون التاريخ إلا طبقة من الأحداث قبل أن تأتي الهذبات الغيبية لتلما فراغاتها فتصير المدن الرئيسية في هذه المصنّفات بمثابة «مدن فاضلة»، فإن نموذج المدونة المقدسية تُخبت فاعلية هذه الأسطورة في العبود من السياسات، إذ من دون استنقاء هذا الارتباط القوي بين المسلمين وبيت المقدس ستغفل التحليلات الجوسياسية؛ أحد المحركات التي تغذّي الضمور الفلسطيني في وجه العدوان الإسرائيلي المستمر منذ نهوض المشروع الصهيوني، أي لأكثر من قرن تتابع فيه الأجيال دون أن تغرط في ارتباطها ببيت المقدس.

وفي هذا الإطار، نلاحظ تعثر الفهم لدى

النص الكامل على الموقع الالكتروني

ليكن التفكير، ليكن القلق، ليكن المتعزّس الغلظ والقهر اللذين في النهاية يرتدان على اهلي والأهل عموماً في غرّة الأن الوقوف عند عضبات النفس والتحصن فيها أمام مرارة الخراب اليومي الذي يعترض له الأهل ليس لكل ما كان، واستعداداً لما هو ات، وما هو ات غير واضح المعالم، ويهدّد بالنتية النفسي والارتباك اللغوي.

أضغ نفسي أمام معطياتها فاجدها نفساً غير مطمئنة كما عهدتها. بل هي متوتّرة، قلقة، تُخحّن القريحة فيها بلا هوادة، إن ابستدّت أو مارست الفكاهة، شعرت بالذنب، لأن هناك من يموتون وهناك من ينجّون وهناك من يذفنون أحداً من بني جلدتي، وإن فحرت في الواقعية والتقهر والاستسلام للظلم بحكم أنه لا حول لي ولا قوة، فهزنتي نفسي: غُدّ إلى ما بك من زُهد وقاوم، وإن قلتُ أبعد وأسلم من ضربات القدر التي تأتي على هيئة أخبار مأساوية كل يوم، داهمني الخواء والفراغ، وهكذا أقول لنفسي فلتنك المواجهة،

بلادي القدر والهوية، والعالم حياك، مراوغة وفنتازيا المترفي

كاتب) أكاديمي فلسطيني مقيم في لندن

النص الكامل على الموقع الالكتروني

قراءة

مصعب أبو توهة قصائد تردُّ إلى العدوان

حين يخرج الشعر من القذيفة

لا تمر كلمة قذيفة في ديوان «تستريح الأرض من كلامنا» للشاعر الفلسطيني عفاوا، ثقتة فيها وفي معظم القصائد ما يردّها إلى العدوان الجاري على غرّة

عياص بيضون

مصعب أبو توهة، الشاعر الغزي الذي ولد في عام 1992، لم يعد الآن في غرّة، رغم أنه عاش في عدوانها شهوراً عديدة، أنه يكتب شعراً باللغتين العربية والإنكليزية، مجموعته الأولى «أشياء قد تجدها مخبأة في أذني» صدرت بالإنكليزية، وها هي مجموعته الثانية «تستريح الأرض من كلامنا» تصدر عن «دار النهضة العربية»، وبالغربية هذه المرّة. لم تقرا المجموعة الإنكليزية، لكن المجموعة العربية تُشعرنا منذ البدء بأن الشاعر أصيل في لغته، متمزّن بلغة الخيال ولعبة اللغة، وبالتالي نحن أمام شاعر له قصيدته، وله طريقتة وأسلوبه، لا نعرف تماماً ما الذي دعاه إلى أن يقدم مجموعته إلى جزائري لكل

فيها معناته الخاصة، أما الأول فهو «أيها الوقت، قف وانتظرنني ريثما اطعم الماضي من ثمار اليوم»، لن نلزم اشعار هذا الجزء، بالعنوان الذي يدل، في أغلب مفرداته، على الوقت، ماضيه وحاضره، لكننا مع ذلك لا نمتنع عن الشعور بأن الزمن قد يكون حساسية الكثير من الأشعار والقصائد. لا نمتنع عن الشعور بأن الأشياء هنا مغفورة برزمنها، وإنما تتحوّل تحتها وفيه، «العاشرة بلا دقائق» تقول قصيدة، لكننا لا نزال في سواها نحس بهذه الدقائق نحس بانها هي التي تحرك «هواء سخائنا»، وهي التي تدخل مع الريح «من بين يدي النافذة»، وهي المرآة «التي تنظر إليك»، وهي التي «تستغرب كيف أصبحت مرآة» كما تستغرب أنت كيف أصبحت إنساناً/ من لا شيء».

وهي «أثار فمي على الفنتجان الأبيض»، وهي اللقمة الرمزية لبيت المقدس عند المسلمين، ولعل ذلك يعود إلى أن منعطف الحداثة أبقى هذا النوع من العلاقات الوجدانية التي يعدها الناس مع المكان في الغرب، فبات من الصعب قياس علاقة المسلمين بالقدس بما هو معروف لديهم.

هذا وقد تقلص عدد كتب فضائل بيت المقدس في الأزمنة القريبة بشكل ملحوظ وقد يبدو ذلك من دواعيات الحداثة بعد أن فرضها الغرب في البلاد الإسلامية، لكن في الحقيقة لا يتعلّق الأمر إلا بعزوف عن جنس خطاب بعينه؛ تضاعلت كتّ فضائل بيت المقدس لكن تعظم القدس حاضر عبر أنماط خطاب جديدة تلعب الأدوار نفسها في استعادة السلطات التأسيسية للأمة وربطها بماكن بعينها.

في استعادة السلطات التأسيسية للأمة وربطها بماكن بعينها.

وهي «أثار فمي على الفنتجان الأبيض»، وهي اللقمة الرمزية لبيت المقدس عند المسلمين، ولعل ذلك يعود إلى أن منعطف الحداثة أبقى هذا النوع من العلاقات الوجدانية التي يعدها الناس مع المكان في الغرب، فبات من الصعب قياس علاقة المسلمين بالقدس بما هو معروف لديهم.

هذا وقد تقلص عدد كتب فضائل بيت المقدس في الأزمنة القريبة بشكل ملحوظ وقد يبدو ذلك من دواعيات الحداثة بعد أن فرضها الغرب في البلاد الإسلامية، لكن في الحقيقة لا يتعلّق الأمر إلا بعزوف عن جنس خطاب بعينه؛ تضاعلت كتّ فضائل بيت المقدس لكن تعظم القدس حاضر عبر أنماط خطاب جديدة تلعب الأدوار نفسها في استعادة السلطات التأسيسية للأمة وربطها بماكن بعينها.

نص الكامل على الموقع الالكتروني

ذو عنوان طويل: «الحفرة على الأرض تمخضت عن علاقة غير شرعية بين الرمل والقذيفة»، هذا الجزء يكاد يختلف عن الأول، ويكاد يكون بالنسبة له، غناء آخر وأطروحة أخرى، ليست كلمة قذيفة هنا عفاوا، ثقتة فيها، بل في العنوان كله، بل في مجمل القصائد تحت هذا العنوان، ما يردّها إلى العدوان الجاري حالياً على غرّة لا أعرف توقفت كتابتها، لكني شعرت وأنا أقرأها بأن القصائد، في لمحاتها وسياقاتها ونفسها وتداعياتها، تردّ إلى هذا العدوان. فحين يقول الشاعر «لم يسرفوا فقط ببيتنا، بل الطريق إليه أيضاً» لا نمتنع عن العدوان الجاري، فهذان الشطران قد يكونان عنواناً له. وحين نقرا «الأيادي تضيق بنا» واطالت انظارنا لنحفر قبروتنا تحت شجرة



مصعب أبو توهة في بيت فيه كاد يبدو

(شاعر وروائي من لبنان)

تنظّم الحملة الأيرلندية للتضامن مع الشعب الفلسطيني عند الواحدة من

ظهر السبت المُقبل، امام مبنى وزارة الخارجية في دبلن **المظاهرة الوطنية من اجل فلسطين**. تطالب المظاهرة بإنهاء الابادة الجماعية في قطاع غرّة، وإهاء الفصل العنصري الاسرائيلي، ووضع عقوبات دولية على الكيان الصهيوني.

حتى الخامس من الشهر المُقبل، يتواصل في «ها تشر غاليري» ب«جامعة ميتشخان» في مدينة دبلن رويت الاميركية معرض **حكايا السوف: غرّة تعيش** الذين اشّخت في الحادي والعشرين من الشهر الماضي. تمثّل المظاهرة امتداداً لمعرض «حكايا السوف» الذي اقيم عام 2021، وضمّ عشرات الصور الفوتوغرافية لاسواق التاريخية في عكا والقدس والناصرة والخليل ونابلس ويافا، إلى جانب غرّة.

ضمت فعاليات «ليالي الاغلام» في «هنرو المدينة» ببيروت، يُعرض عند التاسعة والرابع من مساء غدٍ الاثنين فيلم **إن شئت كما في السماء** (2019) للمخرج الفلسطيني **إيليا سليمان**، يستكشف الفيلم مفاهيم الهوية والانتماء لدى الإنسان الفلسطيني كما يعيشها خارج وطنه، والاسئلة التي تحاصره في المنفى.

يُفتتح بعد غدٍ الالاء في **متحف الفنت الإسلامي** بالدوحة معرض **حبر العنكبوت الذهبي** الذي يتواصل حتى السادس من تموز/ يوليو المقبل. يضم المعرض الوثائق التي تصوّر المحاولات التاريخية لتوثيق أو التاج حبر العنكبوت، ونماذج مصنوعة من حبر المناكب الغائلة المدارية الموجودة في مدعشقر.

ظهر الشيخ محمود علي البنا في حقبة ذهبية متمسة بالعربة والفرز، إذ لم يكن ممكنا لقارئ ان يحقق شهرة واسعة إلا إذا كان من تلك الطبقة الاستثنائية المنتقاة عبر «مرشحات» شيوخ القرية، ثم المراكز المجاورة، ثم عاصمة الاقليم، ثم القاهرة

## محمود علي البنا

# صوتٌ كما الناي

هيثم ابوزيد



تكاد كلمة المهتمين بغن التلاوة أن تتفق على أن الميزات الأساسية في أداء القارئ المصري الشيخ محمود علي البنا هي الجنو والرفق، والأداء الهادئ الرصين، والتجويد المنساب في تؤدة واطمئنان. فالرجل لا ينتهي إلى أصحاب الأصوات الجارية، ذات المساحات العريضة، ويخلو صوته بالكلية من أي قدر من المعذبة، كما أن أداءه لا يحمل ذلك القدر الكبير من التعقيد الذي يجده المستمع في تلاوة الشيخين مصطفى إسماعيل وعبد الفتاح العشعاشي مثلا.

صحيح أن تسجيلاته القديمة تنبئ بان صوته كان يتمتع بقدر أكبر من الجهارة واللمعان، لكن تسجيلاته بعد منتصف الخمسينيات اقتفرت إلى ميزات القوة، لتحل محلها ميزات الدقة والحمق والإستواء المهيب على دكة التلاوة وفي الإجماعات الجماهيرية كذلك، اتفق السامعون على وصف صوت الشيخ بـ«الرخيم» حتى تتواتر تلك اللفظة عند الحديث عن الرجل بدرجة استثنائية لا تنكر مع قارئ آخر. وبالرغم من عشوائية الأوصاف الشعبية والجماهيرية، إلا أن هذا الوصف تحديداً يأتي دقيقاً إذا ما أطلق على صوت محمود علي البنا، فالرخيم وفقاً لعدد من القواميس العربية هو اللين، والسهل، والرفيق، والحنين، وسهل المنطق، وريح المغني صوته أي سهله ولبنه، وأرخمت النعامة على بعضها، أي حسنته كذلك صوت البنا، يضرب بجناحيه على آذان المستمع، ويحضره برفق ولين، ثم يزداد جمالا واختمارا بلك «الختمة» المميزة، التي قد تعد عيبا في صوت أي مطرب أو قارئ، فقولنا الشيخ مبرز أساسية في صوته، تحجب الجماهير وتلذذ بها.

ظهر الشيخ محمود علي البنا في تلك الحقبة الذهبية المشتمة بالعربة والفرز، إذ لم يكن ممكنا لقارئ أن يحقق شهرة واسعة إلا إذا كان من تلك الطبقة الاستثنائية المنتقاة عبر «مرشحات» شيوخ القرية، ثم المراكز المجاورة، ثم عاصمة الاقليم، ثم القاهرة، بكل ما تعنيه من هبة وإزحام بالأصوات الكبيرة، وكذلك بإذاعتها التي



توجت مسيرته بالتعيين قارئا لمسجد الإمام الحسين (عسوات)

لم تكن تقبل إلا بالمستوى الرفيع من نخبة القراء الكبار المميزين، إذ كان كل قارئ يمثل إضافة حقيقية مختلفة. وفي حقبة لم تكن قد عرفت التسجيلات الإذاعية، كان الغناء والإشاد والتلاوة والأذان كلها على الهواء مباشرة، حيث لا مجال للمطأ والتصويب والمراجعة والموتاج، كان أقل قارئ من قراء الصف الثالث في تلك الفترة أفضل وأقوى من كل قراء (الصف الأول) الحاليين.

في هذا المناخ ظهر البنا، شاب صغير، يحتاج إلى أن يثبت وجوده وشخصيته بين أعلام كبار من طراز العشعاشي، ومصطفى إسماعيل، وأبو العيتن شعيشع، ومحمد عكاشة، لكنه أجاد وتفوق، وهضم تأثره ببعض معاصريه، لتخرج تلاوته طازجة بلا استسحاق ولا تقليد، رغم ما عرف عنه طوال حياته من قدرة كبيرة على المحاكاة، تلك القدرة التي كان يظهرها أحيانا على سبيل الدعابة في مجالس خاصة وضيقة، يعد أن تمرس فيها صعبا، حتى يقول عن نفسه، إنه كان قادرا على تقليد أي صوت يسمعه، ليس من القراء فقط، بل كان يقلد المطربين، وعلى رأسهم أم كلثوم وعبد الوهاب، لكن قبل القاهرة، كان البنا قد مر بمرحلة تأسيسية مهمة عندما رسب في اختبار الرياضيات، فقرر أن يتفرغ تماما للتلاوة، ورحل من قريته شبرا باص في محافظة المنوفية إلى مدينة طنطا، ليدرس القراءات على يد شيخ شيوخها في المسجد الاحدي إبراهيم سالم، قرأ الشاب على الشيخ سالم ختمة كاملة، قبل أن يبدأ في تلقي متون التجويد والقراءات، وبالطبع، كان لهذه المرحلة أثرها في توثيق علاقة البنا بمدينة طنطا والمسجد الاحدي وماجهره الغفيرة.

امتلك الشيخ خامة صوتية نادرة، وطوعها لإدائه الفريد، فصار أسلوبه في التلاوة شديد الخصوصية، لا يصلح التقليد أو المحاكاة، يبدأ تلاوته بقرآن يشتم بالدهم والرفق، ثم يتصاعد على سهل إلى الطبقة الوسطى، التي تشكل الحان الأكبر من تلاوته، قبل أن يصل إلى الجوانبات التي تأتي في جنو ورفق، لا سيما أن «ختمته» المنبذة تزيد كلما تصاعد إلى مناطق أشد حدة، لكن عموم تلاوته تشير إلى أنه يفضل أن تأتي الجوانبات متباعدة زمنيا،

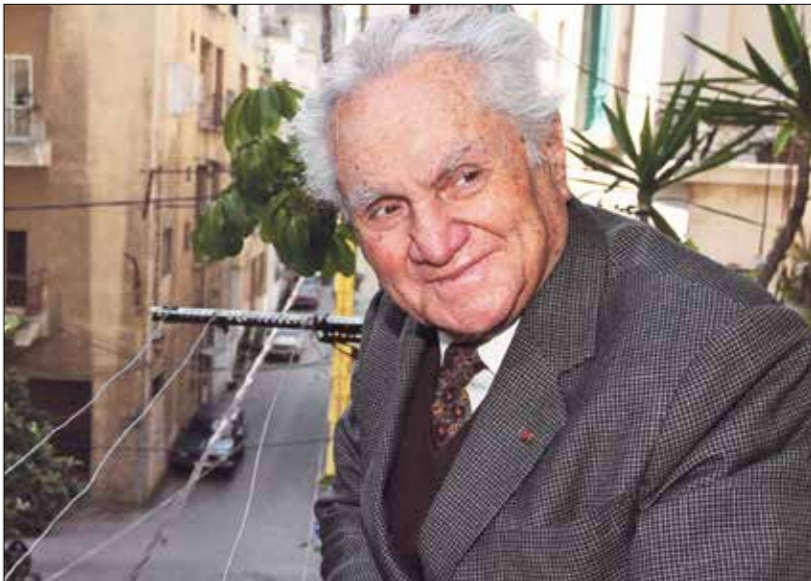
حرص الشيخ فرب تسجيلاته على المرواحة بين عدة مقامات موسيقية

يبدأ تلاوته بقرار يتسم بالدفء ثم يتصاعد إلى الطبقة الوسطى

## زكي ناصيف في ثلاث أغان... أثر هنك وصورة

علي موره لبي

تبقى أغنية «طلونا حبايبنا طلو» أول ما يتبادر للذنان عند ذكر المغني والملحن والباحث الرائد زكي ناصيف (1918 - 2004)، كتب كلماتها ولحنها وغناها بنفسه، ومن ثم تعاقب على أدائها كثيرون لتبقى أشبه بخاصع سمعي، فلكلوري لبناني وفني ناصيفي، ما إن نسمع عبر الأثير، حتى يشرأب ليثمان ببحره وجبيل، وناصيف يبرأه ضحكتة وبياض شعره الكئ الضيف، إلا أن ابن قرية مشرفة في قضاء البقاع الغربي، يخفي جواهر أخرى وضأة، استودع مع حياور النسيان، تحل اليوم مناسبة كشافها، والتاريخ يمز بذكر رحيله العشرين، لعل أشدها إشعاعا وعمقا، كلماتنا، جوهرة «ما نسي العوزال»، كلمات إيميل رفوف والحان زكي ناصيف، تتمتع الأغنية بسحر يتجاوز الكتابة الغنائية إلى الإحساس المتأخر بيقية، وكأنها تدق باب الضيف، حاملة بين أنغامها رسالة مستعجلة، متفحفة على مسامح التامل ومطارد التناول، تستهين بمقدمة موسيقية مقتضية، تخدم من خلالها أصوات الآلات المشاركة في التوزيع، تسعق آلة البيانو التي تعرف لنا شجيا على مقام التهانود من دون انسيابات مصاحبة، وإنما طباق نغمي تام عبر أبعاد صوتية، تدعى علما «كوتاف»، وتتألف من مجموع نغمات القار وجوابها، يضم صوت الخيال الكوسبي، من دون أن يتمازج نغميا، وإنما يختسب اللحن بظهوره ليواسا لونيئا.



مظنا من شرفة منزله في بيروت عام 2000 (ترجم جبريل فراس برس)

وفق ثلاثة مقاطع، يتألف الأول من سبع نغمات، يليها مقطع من ثماني نغمات، وأخير من ست نغمات، ترسم الحود بين المقاطع فواصل خافتة من الصمت، كما لو أن الصوت تجدد برهة في الهواء، ينتج التقسيم بوجود عدد النغمات الرقم 786 قابل للأسطرة، فمن اللافت الاعتقاد بأنه ذو دلالة قدسية، كونه يرمز إلى السملة عند المسلمين، وإلى ثالوث الألبه إبراهيمم، ونبو وثوم وماهشطارا، عند النهدوس، يندفق لحن الأغنية الرئيسي من رحم آخر نغمات المقدمة، يبرز الإيقاع الشبيه برقصه

لعل أعنف اغانيه العنسية تأثيرا هيب «ما نسي العوزال»

الوليريو ذات الأربع ضربيات المنحدرة من شبه جزيرة الأندلس، يخفي بين ضربياته ترنيمة تكاد في امتدادها اللحنى وولياتها النغمية أن تشارك على أن تتناهى تزيئة كنسبة؛ إذ في كل مرة يوحى للآذن بان المنهب على وشك الانتهاج، تتفرغ منه استنطالة ثيماتيية، تقود اللحن إلى عتبة نغمية جديدة، يزيد من أثرها العاطفي مصاحبة هارمونية صاعغا، وإلى ثالوث الألبه شجر، يحط عليها المغني كصفور، ثم يأتي صوت الأوكوردون بقيمة تنكسيلية مُضافة، سواء عبر ملء الفراغات بين المناهب متزويقات موسيقية، أو إعادة عرض لحن المنهب من خلال العزف المنفرد، لكن يكمن سحر «ما نسي العوزال» في التشكيل البسيط المقضب والحنوية اللحنية الأصادة، فإن عصا الساجر تبقى صوت ناصيف السيتال الواتب المؤنس بانكساراته الرشيفة البراقة، سواء لدى ارتقائه باللحن أو عند الانخفاض به، إذ لا يعيب صوته ضعفه وافقاره، بل كُنْه وبغنيته، ما يُضفي على غنائه طابعا وجدانيا فريدا وأجواء صوتية تختطف أذن المستمع، تحاذه إلى عمق سحق مسطور، كساقفتها، نندا أغنية «قولبي ليش ميارح» بمقدمة الة، إنما أكثر ثقاة واشتغالا بأسئلة الحداثة والتراث، سواء على مستوى التصميم الموسيقي، أم لجهة المعالجة الموسيقية، تُسمع أسرة الوتريات مهيمنة، أي مصغاة عبر أصوات مختلفة وفقاً لإسجامات هارمونية في ما بينها، توضع في مقابلة مع آلة الساتى المنفرد، لا يجمع بينهما سوى الأداء بأسلوب التفرديد (Trio) الذي يعتبر محاكاة لصوت

اعلن النجم حسنة الهيدوس إنهاء مشواره الدولي مع منتخب قطر بعد مسيرة مميزة في الملاعب القطرية والعالمية، وذلك بعد حوالي شهرين من ترويج منتخب «العنابي» بلقب بطولة كأس آسيا 2023. وكشفت قناة «بي إن سبورت» الرياضية، وفقا لمصادرها الخاصة أن الهيدوس أنهى رحلته الدولية رسمياً مع منتخب قطر وقرر الاعتزال، وعليه لن يشارك في التصفيات الآسيوية المزدوجة المؤهلة إلى بطولتي كأس وكاس آسيا 2027.



### كولهوف وميكيتش يُحققان لقب الزوجي في إنديان ويلز

توج لاعبا التنس الهولندي ويسلي كولهوف والكرواتي نيكولا ميكيتش بلقب منافسات زوجي الرجال في بطولة «إنديان ويلز» الأميركية، إثر فوزهما في النهائي على الثنائي المؤلف من الإسباني مارسيل غرانوليريس والأرجنتيني أوراسيو زيبابوس، وحقق اللاعبان الهولندي والكرواتي الفوز على منافسهما في مباراة النهائي بمجموعتين تغلظتين (7 - 6) و(7 - 6)، في مواجهة استغرقت ساعة و51 دقيقة.

# رياضة



صنع حسنة الهيدوس مسيرة مميزة مع منتخب قطر (السيان/هنا)

عن التلاوة الواحدة. أشار الخبر حفيظة القراء، ليقرروا مقاطعة الإذاعة، فكانت هذه المقاطعة سببا لتكرار الإذاعة إلى صوت البنا عدة مرات في الأسبوع، مدة شهر كامل. كانت هذه الواقعة سببا رئيسا في اتساع شهره الشيخ بسرعة استثنائية. اختصر الشيخ الشباب مسافات طويلة، وأصبح رقما مهيما على خريطة فن التلاوة المصرية، وطار صوته إلى البلاد العربية والإسلامية، فدعي للتلاوة في المسجد الحرام والمسجد النبوي والمسجد الأقصى والمسجد الأموي، وانهايات عليه الدعوات إلى مختلف بلدان العالم الإسلامي، فقرا وسط حضود كبيرة في إندونيسيا وماليزيا والهند، كما زار عددا كبيرا من البلدان العربية. ورغم هذه المسيرة العنيفة، إلا أن تسجيل الشيخ للمصحف المرتل مثل خطوة مهمة في تاريخه. جاءت الفكرة بطلب من الرئيس جمال عبد الناصر بعد أن قرأ البنا في عزاء والد الرئيس، فوجى بان ناصر يطلب أن يستمع إلى تلاوة مرتلة، وهو امر غير معتاد، في محافل العزاء في مصر.

بعد أسابيع، كانت الرئاسة قد رتدت كل شيء، وأتم البنا الختمة المرتلة الخاصة، بعد الشيوخ محمود خليل الحصري، ثم مصطفى إسماعيل، ثم عبد الباسط عبد الصمد، ثم محمد صديق المشاوي، صار البنا واحدا من القراء الخمسة الذين تبت إذاعة القرآن الكريم في مصر تختمتهم المرتلة، بصفة دورية بلا انقطاع لسنوات وعقود.

أصبح المقرئ جزءا من الوجدان العام، وكما تروى في تلاتاته المحودة، اتسمت الختمة المرتلة للبنا برخامة الصوت، وهذوء الأداء، وحنوه، كما تميزت عن نظيراتها بسرعة نسبية وإيقاعه. وحرص الشيخ في تسجيله على المرواحة بين عدة مقامات موسيقية، حتى لا يدب الملل إلى نفس المستمع.

# اعتزال الهيدوس دولياً

### يان اوبلاك لاعب الأسبوع في دوري أبطال أوروبا

اختير حارس مرمى أتلتيكو مدريد، يان اوبلاك، أفضل لاعب في دوري أبطال أوروبا في دور ال16 من البطولة، بعد أدائه أمام إنتر الإيطالي، إذ تصدرى لركلتي ترجيح من الركلات الحاسمة، المؤلف من الإسباني مارسيل غرانوليريس والأرجنتيني أوراسيو زيبابوس، وحقق اللاعبان الهولندي والكرواتي الفوز على منافسهما في مباراة النهائي بمجموعتين تغلظتين (7 - 6) و(7 - 6)، في مواجهة استغرقت ساعة و51 دقيقة.

### نيمار يتعافى بشكل جيد بعد إصابته الخطيرة وعودته قريبة

أكد طبيب المنتخب البرازيلي، رودريغو لاسمار، أن مهاجم الهلال السعودي، نيمار، يتعافى بشكل جيد بعد إصابته الخطيرة في الركبة، ومن المتوقع أن يعود إلى الملاعب بين شهري يوليو/ تموز وأغسطس/ آب المقبلين. وقال الطبيب لاسمار لصحيفة «أو تيمبو» البرازيلية: «عندما نقترب من تسعة أو عشرة أشهر من العلاج الطبيعي، سنتمكن من تأكيد عودته إلى الملاعب، هو يتعافى بشكل جيد واقتربت عودته».

## تقرير

بدا منتخب الجزائر لكرة القدم رحلة جديدة في تاريخه بعدما أقفل صفحة المدرب السابق جمال بلماضي، وذلك بعدما أعلنت المدرب فلاديمير بيتكوفيتش عن تشكيلته الخضر التي ستخوض مبارا تيب ودينيت

# الجزائر وحقبة جديدة

## بيتكوفيتش يعيد لاعبين سابقين

الجزائر . **الشرف شكرى**

أعلن مدرب منتخب الجزائر فلاديمير بيتكوفيتش عن قائمة نهائية مكونة من 31 لاعماً ستكون بخوض معسكر سنطلق يوم غد الأحدن المقبل في مركز سيدي موسى في العاصمة، وستتخلله مباراتان

ضد بوليفيا يوم 22 مارس/ آذار الحالي وضد جنوب أفريقيا يوم 26م من الشهر نفسه، ضمن دورة دولية ودية ستحتضنها الجزائر تحت إشراف الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، وبمشاركة منتخب أندورا. وهذه القائمة هي الأولى للمدرب الجديد



بن زينة عاد إلى المنتخب بعد غياب سنوات (توضيح: تاوليل الفازيز/Getty)



براهيمي سيلعب مجددا مع المنتخب الجزائري (إيوان مولاز/Getty)

«صرخت وكبحت كثيراً من شدة الألم، حاولت حتى منع الأطباء من لمسي لأنني لم أن أصدق ما يحدث لي، مرتت باوقات عسية جدا».

عاش بن زينة تجارب غير مستقرة مع الأندية التي لعب لها، رغم الموهبة التي كان قد أظهرها في ناديه الأصلي ليون وكذلك في الفئات السنية للمنتخب الفرنسي، حيث لعب خلال السنوات الأخيرة وفي ظرف قصير مع العديد من الفرق، مثل ليل وديجون الفرنسيين، وفريخنته وهاتاي سبور في تركيا، وكذلك أولمبياكوس اليوناني وحالياً

## السد يعزز صدارته في الدوري القطري

أوقف ناديا السد والشمك خطم معيذر والشامك الذخيف كانا يطمحان إلى تحقيق المفاجأة

ابتعد السد في صدارة الدوري القطري لكرة القدم، بعدما تجاوز معيذر 2-4 في الجولة الثامنة عشرة التي شهدت صحوة حامل اللقب الدحيل الذي أهدى للفوز أخيراً على حساب الشمال 1-3، وفي المباراة الأولى أحمّد السد مفاجأة الوافد الجديد الذي تقدم في الشوط الأول بهدفي أمين السوسوني من ركلة جزاء (45) والبرازيلي تياغو دي ليستو في الدقيقة (45)، ليبرد في الشوط الثاني بارية أهداف عبر تالحية أكرم عفيف (76و73) من ركلتي جزاء (90و84) وطارق سلمان (48).

ورفع «الزعيم» رصيده إلى النقطة 40، مبتعداً بفارق ست نقاط عن أقرب مطارديه، المعرفة الذي سيواجه الريان الأحد، فيما تجدد رصيده معيذر عند النقطة 11 في المركز قبل الأخير المؤدي إلى الملحق. وفاجأ معيذر منافسه عندما كسب ركلة اصطدمت بيد المدافع الإيراني أمين حزيواوي، ليبتذ الحسوني الكرة بتجاح



بيتكوفيتش استلمد بعض اللاعبين وعااد إلى المنتخب (رومان برونو/فرانس برس)

مع كاراباخ الأذربيجاني، الذي رغم خروجه بصحوبة أمام باير ليفركوزن الألماني في الدور الكأ، لمسابقة الدوري الأوروبي، لكنه يبقى على العموم ممارساً في دوري متواضع ولا يلقي صيحاتاً عند متابعي كرة القدم والجماعير الجزائرية على وجه الخصوص، وتبقى أبرز قصة للاعب بن زينة خلال شهر أكتوبر/ تشرين الأول الفائت، إذ أعاد نشر «ستوري»، وفيه:«بلماضي هل هو جاد؟ يستدعي أمثال زرقان وبوداوي التركي حيث جرى إبعاده من تدريبات الفريق بسبب رسالة نشرها اللاعب على حسابه الشخصي بـ «إستغرام» تضمنت

انتقادات لأذعة وسيأيا للمدرب الهولندي للنادي إيروين كومان، وصنع بن زينة الحدث مرة أخرى عبر حسابه بموقع «إستغرام»، حيث لم يتردد في انتقاد المدرب السابق لمنتخب الجزائر جمال بلماضي، بسبب خياراته المعسكر خلال مؤتمر صحافي قائلاً «الله بهديه».

ويعود آخر ظهور للاعب ياسين بن زينة مع المنتخب الجزائري إلى شهر نوفمبر/ تشرين الثاني 2018 في العاصمة لومي أمام توغو، والتي انتصر فيها الخضر (1،1)، وكانت قد شكّلت سلسلة مباريات من دون هزيمة وصلت إلى 35 لقاء تحت إشراف المدرب جمال بلماضي. بعيداً عن وسط ميدان جزائري وحاسم بشكل كبير، العديد من الدقائق وأدائما غير مستدعى»،



انتقادات لأذعة وسيأيا للمدرب الهولندي للنادي إيروين كومان، وصنع بن زينة الحدث مرة أخرى عبر حسابه بموقع «إستغرام»، حيث لم يتردد في انتقاد المدرب السابق لمنتخب الجزائر جمال بلماضي، بسبب خياراته المعسكر خلال مؤتمر صحافي قائلاً «الله بهديه».

## مباريات الأسبوع

### ديورتيفو ريسيترا يباغت إنديبنيتي في انطلاقة الجولة ال11 من كأس الدوري الأرجنتيني

فجر دييورتيفو ريسيترا مفاجأة في انطلاقة الجولة ال11 من كأس الدوري الأرجنتيني لكرة القدم، بتغلبه على ضيفه إنديبنيتيني بهدف دون رد. سجل الهدف الوحيد في المباراة بيدرو راميريز (17.د) لورفع دييورتيفو ريسيترا رصيده إلى 11 نقطة في المركز العاشر بالمجموعة الأولى، أما إنديبنيتيني فتجمد رصيده عند 18 نقطة، مستمراً في المركز الرابع، وفشل في اعتلاء صدارة المجموعة الأولى مؤقتاً بل ويات مهدداً بالتراجع عن الأربعة الأوائل، إذ يتساوى في الرصيد مع ريفر بليت المتصدر وتايريسير الثاني وأرختينوس جونيورز الثالث المتقدمة بفارق الأهداف، ويتقدم على فيليز سارسفيلد الخامس بفارق الأهداف كما يتقدم بنقطة على إنستيتوتو السادس ويتفصلين على باراكاس سنترال السابع، وجميع هذه الفرق لم تخض بعد مبارياتها في الجولة. وفي مباراة أخرى تعادل نيولز أولد بويز سليبيا مع ضيفه بلاتينسي، ليحل في المركز الرابع في المجموعة الأولى بـ18 نقطة بفارق نقطتين خلف جودري كروز المتصدر، بينما يحتل بلاتينسي المرتبة التاسعة بـ12 نقطة.

**المدافع كويارسي حول مواجهة باريس سان جيرمان: سنبدل أقصى ما في جهدنا**



أكد المدافع بارو كويارسي، أحد نجوم برشلونة، في ما مواجهة باريس سان جيرمان الفرنسي في الدور ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، أن لاعبي الدرب تشافي هرنانديز سيحاولون أقصى ما في جهدهم للتقدم في المنافسة. وقال المدافع الشاب في تصريحات نشرها النادي «أمل في مباراة حاسمة بحماس شديد. لم تبلغ ربع النهائي منذ عدة أعوام. سنبدل قصارى ما في جهدنا». وتوقع المدافع مبارتين «جيدتين للغاية» للجمهور وأيضاً للاعبين، مشيراً إلى «نرغب في بلوغ نصف النهائي». وشهد كويارسي «ينبغي أن نغفل مثلما فعلنا في الشوط الأول أمام نابولي الذي كان جيذاً للغاية، ولدينا القدرة المناسبة للحد من قوة لاعبي الهجوم في باريس سان جيرمان».

**كيريتارو يتخوف على خواريز ويتخوّلنا يتعادل مع ساتوس في الدوري المكسيكي**

تغلب كيريتارو على ضيفه خواريز بهدف دون رد وتعادل تيخوانا مع ضيفه ساتوس (2 - 2) في انطلاقة الجولة ال12 من مرحلة إياب الدوري المكسيكي لكرة القدم (كلاوسورا 2024). جاء، الهدف الوحيد في مباراة كيريتارو وخواريز عبر فيريكو ليرتورا، ليرفع صاحب الأرض رصيده إلى 17 نقطة في المركز الثامن ويتجمد رصيده خواريز الذي لم يحقق أي انتصار حتى الآن عند ثلاث نقاط في ذيل الترتيب. وفي مباراة أخرى تعادل تيخوانا مع ضيفه ساتوس (2 - 2). ليحل في المرتبة ال16 بثماني نقاط ويحتل الضيوف المركز ال12ل بـ14 نقطة. أحرز هدفي تيخوانا الباراغواياني كارلوس غونزاليس (د. 51) والكولمبي كريستيان ريفيرا (د.70) من ضربة جزاء، في وقت سجل ثنائية ساتوس كل من ألدو لوبيز (د.28) ورونالدو برييتو (د.49و90).

**أنشيلوتي : إبراهيم دياز اختار بشكل جيد**
دافع الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، عن قرار لاعبه إبراهيم دياز باللعب مع المغرب وليس مع إسبانيا، لأنه «اختار المكان الذي يريدونه فيه». وقال أنشيلوتي في مؤتمر صحافي «إبراهيم بالنسبة لنا لاعب مهم ويمكن أن يكون كذلك مع فريق. اختيار اللاعب في المكان الذي يريدونه فيه واعتقد أن اختيار بشكل جيد، لأن المغرب منتخب كبير وأرى موندrial رائعاً وإبراهيم سيسهم بالמיד له». ولعب إبراهيم دياز 25 مباراة في فرق التشاين في إسبانيا، بالإضافة إلى خوض مباراة ودية مع المنتخب، لكنه فضل مواصلة مسيرته الدولية مع المغرب. وقال إبراهيم الخميس «التي أشعر بالطمأنينة والاحترام، والتزمت الصمت في قضية اضطرت فيها للاختيار. إنهما بلدان أحبهما المغرب وإسبانيا. نشأت في إسبانيا، مالماعاً هي مدينتي ولدي جذور مغربية لأسرتي. قررت ذلك منحوني فرصة لديهم نفس الرغبة مثلي. منحوني المودة والحب».

## أنشيلوتي: المغرب فريق عظيم ودياز إضافة

من مبارياتي أنغولا وموريتانيا، وعليه سيكون ضمن القائمة النهائية المستعدة لخوض المعسكر التدريبي المعلق في مركز محمد السادس بالرباط، يوم غد الأحد. واضطر الاتحاد المغربي إلى مراسلة الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» قبل شهر، من أجل تأجيل موهبة فريق ريال مدريد حتى يكون متاحاً للمدرب وليد الركراكي خلال مباراتي أنغولا وموريتانيا المرتقبتين، وذلك بعدما لعع إبراهيم لجميع الفئات السنية لمنتخب إسبانيا، قبل أن يُقرر تمثيل منتخب بلده الأصلي المغرب.

ولا يعتبر اهتمام منتخب المغرب بتمثيل إبراهيم دياز المنتخب العربي شيئاً جديداً، بل كان هناك عهد كبير وجلسات مفاوضات من الاتحاد المغربي لكرة القدم ومن مدرب «أسود الأطلس» وليد الركراكي، من أجل محاولة إقناع اللاعب بتمثيل رابع مونديال قطر 2022، وهو ما تحقق أخيراً. واعتمد الاتحاد المغربي لكرة القدم استراتيجيته مشفرة لإقناع اللاعب بالانضمام إلى المنتخب، حيث إن إبراهيم دياز ووالده عقدا اجتماعاً حاسماً مع المدرب وليد الركراكي وبعض مسؤولي الاتحاد المغربي لكرة القدم، من أجل إقناع نجم نادي ريال مدريد الإسباني يارتداء قميص منتخب «أسود الأطلس»، كما أنه حضر برفقة والده إلى مراسم، حيث أطلع على مشروع المنتخب المغربي.



أنشيلوتي يؤمن كثيرا بمهارات دياز (الوسكار جيت/بارو/Getty)

المغربي لـ«أسود الأطلس» وليد الركراكي خلال حضور الفريق الملكي للمشاهدة في كأس العالم للاتحادية الأخيرة التي دارت في المغرب حيث انتشر مقطع فيديو على موقع «إكس» وقد أظهر الركراكي مع أنشيلوتي خلال إحدى الحصص التدريبية قبل لقاء نصف النهائي ضد الأهلي المصري الذي حسنه «المريتن» بنتيجة 4 - 1.

ومن جهة، قال اللاعب: «أنا دائماً أقرر بقلبي، وقد اتخذت القرار مستعملا قلبي أيضاً في هذه المرة، أنا فتى لديه أحلام بسيطة، الأودة والمشروع الذي علموني إياه في المغرب يبدو جيدا جدا بالنسبة لي، لم أضغط أبداً على الاتحاد الإسباني، أشعر بآثني إسباني 100% وأثني مغربي 100%، من منا لا يرغب في أن يكون ضمن قائمة فريق مثل المغرب؟ هل تعتقد أنني حاولت الضغط على الاتحاد الإسباني؟ لم أفعل ذلك أبداً، ولن أفعل حتى لو وُجه لي لوييس دي لاويفيتي.

وأعقب المدير الفني الإيطالي للريال كارلو أنشيلوتي على قرار دياز، في مؤتمر صحافي نقلته صحيفة «ماركا» الإسبانية، وقال: «وجود إبراهيم دياز مع منتخب إسبانيا كان يمكن أن يقدم إضافة قوية للمنتخب، كما يمكنه تقديم أثر وحسم فريق، لأن اختيار اللاعب منتخباً آخر وحسم قراره، لذلك اعتقد أن المغرب فريق عظيم وبقوم يعمل جيد، ويقوده مدرب جيد أعرفته جيدا، إبراهيم سيتمنحه المزيد من القوة». وسبق أنشيلوتي أن التقى المدير الفني

### أنشيلوتي: المغرب فريق عظيم ودياز إضافة

**سيمثل إبراهيم دياز، لاعب فريق ريال مدريد الإسباني، المنتخب المغربي**

للنادي **العربي الجديد**

لا يزال اختيار إبراهيم دياز، نجم فريق ريال مدريد الإسباني، اللعب مع المنتخب المغربي كأس العالم للاتحادية الأخيرة التي دارت في المغرب حيث انتشر مقطع فيديو على موقع «إكس» وقد أظهر الركراكي مع أنشيلوتي خلال إحدى الحصص التدريبية قبل لقاء نصف النهائي ضد الأهلي المصري الذي حسنه «المريتن» بنتيجة 4 - 1.

وأعقب المدير الفني الإيطالي للريال كارلو أنشيلوتي على قرار دياز، في مؤتمر صحافي نقلته صحيفة «ماركا» الإسبانية، وقال: «وجود إبراهيم دياز مع منتخب إسبانيا كان يمكن أن يقدم إضافة قوية للمنتخب، كما يمكنه تقديم أثر وحسم فريق، لأن اختيار اللاعب منتخباً آخر وحسم قراره، لذلك اعتقد أن المغرب فريق عظيم وبقوم يعمل جيد، ويقوده مدرب جيد أعرفته جيدا، إبراهيم سيتمنحه المزيد من القوة». وسبق أنشيلوتي أن التقى المدير الفني

المدعي **تفلس الصعداء مع المدرب الفرنسي غالييه**

المدعي **تفلس الصعداء مع المدرب الفرنسي غالييه**

### تقرير

**تشهد الملاعب الأوروبية قهما من العيار الثقيل، الأحد ، حيث يقابله مانشستر يونايتد نظيره ليفربول، على ملعب «ولد ترافورد»، في ربع نهائي كأس الاتحاد الإنكليزي، وفي اليفبا، يملك برشلونة في الاحتفاظ بأمله في الدفاع عن لقبه، عندما يحذ ضيفا على ألتليكو مدريد**

# قهم أوروبية مرتقبة

للت. **العربي الجديد**

يحاول مانشستر يونايتد الاستفادة من عامل الأرض، لحرمان ليفربول من تحقيق حلم الرباعية في موسمه الأخير مع مدربه يورغن كلوب، وذلك حين يلتقيان، الأحد، على ملعب «ولد ترافورد»، في ربع نهائي كأس الاتحاد الإنكليزي، وسيكون هذا هو الموسم الخامس عشر المختلف الذي يلخقه فيه مانشستر يونايتد وليفربول في كأس الاتحاد، حيث تأهل «الشياطين الحمري» 10 مرات مقابل أربع مرات للليفربول، فقط إيفرتون وليفربول (19) التقيا في مواجهات أكثر في تاريخ المسابقة، وفاز يونايتد في آخر مباراة له على أرضه أمام ليفربول في جميع المسابقات، بانتصاره عليه 1-2 في الدوري الإنكليزي الممتاز الموسم الماضي، وكانت آخر مرة فازوا فيها على التوالي على «الريدز» في «ولد ترافورد»، في سبتمبر/ أيلول 2015. وفي اللفبا، يملك برشلونة في الاحتفاظ بأمله الضئيلة في الدفاع عن لقبه، عندما يحل ضيفاً على ألتليكو مدريد ضمن المرحلة التاسعة والعشرين، ويمثل تشافي



### ليفركوزن للاقتراب من اللقب

يتطلع باير ليفركوزن الـه قطع خطوة جديدة في مشواره للتتويج بلقب الدوري الألماني للمرة الأولى في تاريخه، حينما يخرج لمطافء مصطف فرابايورج، الأحد، في الجولة الـ26. ويضرد ليفركوزن بصدارة البوندسليغا، ويأت أقرب من أي وقت مضى من حصد اللقب للمرة الأولى وإنهاء هيمنة الفريق البافاري، الذي سيطر على اللقب في العواام الـ11 الأخيرة. ويحت ليفركوزن عن فوزه الـلامت على التوالي في الدوري، لكن مهمته لن تكون سهلة على ملعب فرابايورج.



الدوري الإيطالي منذ موسم 2018-2019 (تتبادل في 2 وخسر في مثلهما)، وحافظ على نظافة شبكه في خمس مباريات. وخسر نابولي سبع مباريات أمام إنتر في الموسم السنة الأخيرة في الدوري الإيطالي (فاز 2 وتبادل في مثلهما)، أكثر من أي فريق آخر خلال هذه الفترة. علاوة على ذلك، فشل نابولي في التسجيل خلال الشوط الأول

في آخر ثلاث مباريات في الدوري ضد النيراتزوري، بينما لم يسبق لهم أن خاضوا أربع مباريات متتالية دون التسجيل في أول 45 دقيقة ضدهم. منذ عودتهم إلى الدوري عالمياً، وانحصر مرتين فقط في تاريخه بـ11 مباراة متتالية في المسابقة؛ في الفترة بين أكتوبر/تشرين الأول 2006 وفبراير/شباط 2007 (عندما سجلوا الرقم القياسي

في المسابقة بـ17 انتصاراً متتاليًا)، وبين يناير/كانون الثاني وإبريل/نيسان 2021 (11 تحت قيادة أنطونيو كونتي). وسجل نابولي 10 أهداف في أربع مباريات تحت قيادة فرانشيسكو كالرونبا في الدوري الإيطالي (بمتوسط 2,5 هدف لكل مباراة)، أكثر يهدف واحد من 12 مباراة في الدوري تحت قيادة والتر ماتزاري (تسعة أهداف).

ليفربول يملك فيه حصد اللقب قبله، رينهولد كايبر (Rene Kuyt) (Getty

### صورة في خير

## إطلاق سراح مؤقت لداني الفيش؟

تعقد محكمة برشلونة جلسة استماع، صباح يوم الثلاثاء المقبل الموافق 19 مارس/ آذار، لتقرر ما إذا كان سيتم إطلاق سراح البرازيلي داني الفيش أو إبقاؤه في السجن، بعد أن طلب دفاعه إطلاق سراحه لحين أن يصبح حكم إدانته باغتصاب شابة نهائياً. وكانت المحكمة أصدرت حكماً بالسجن 4 سنوات ونصف السنة بحق الفيش بتهمة اغتصاب شابة في مراجيح ملهى ليلي في برشلونة في عام 2022. كما قضت المحكمة أن الفيش سيقضي 5 سنوات تحت المراقبة بعد خروجه من السجن، وألزمته بتعويض قدره 150 ألف يورو للضحية، ويحظر الاتصال معها أو الاقتراب منها لمدة 9 سنوات ونصف السنة.



### على هامش الحدث

**مينوتشي يختار بيليه أفضل لاعب في التاريخ متفوقا على مارادونا وميسي**

اختار المدرب السابق لمنتخب الأرجنتين، المتوج معه بلقب كأس العالم عام 1978، سيراز لويس مينوتشي، لاعب كرة القدم البرازيلي السابق إيسون أرانتيس دو ناسيمينتو «بيليه» أفضل لاعب في التاريخ متفوقاً على التيجين الأرجنتينيين دييغو أرماندو مارادونا ولويس ميسي، وفي مقابلة مع «راديو سيليندي» قال مينوتشي: «هناك لاعب لا يمكن مقارنته بأحدهما، هذا مستحيل. هناك واحد إذا لعب اليوم سيفوز بالمباريات بمرغه، وهو بيليه. ثم لدينا دييغو (مارادونا) ويوهان كرويف والفريدو دي ستيفانو، والآن ميسي، لكن بيليه كان شيئاً آخر». وكان اللاعب السابق في صفوف روساريو سنترال وراسينغ ويوكا جونيورز قد انضم إلى نادي سانتوس البرازيلي في عام 1968، إذ لعب إلى جانب «بيليه» الذي فاز معه في الموسم التالي بلقب بطولة باوليستا الدرجة الأولى، وهو دوري كرة القدم للمحترفين في ولاية ساو باولو البرازيلية. وتابع قائلاً: «أقول هذا وأنا على يقين من أنني عشت معه لمدة عام، حيث كنت لعب كل مرة بتديلا له.»

**مانشستر يونايتد مهدد بتكبذ خسائر مالية فادحة بسبب دوري الأبطال**

بات نادي مانشستر يونايتد الإنكليزي مُهدداً بتكبذ خسائر مالية فادحة في الأشهر الآتية، وذلك إذا فشل في حسم تأهله إلى دوري أبطال أوروبا لكرة القدم في الموسم المقبل، يأتي هذا بسبب اتفاقية عقد الشراكة الجديدة التي وقعها النادي مع علامة «أديداس» قبل أشهر. وبحسب صحيفة ذا تليغراف البريطانية، الجمعة، فإن نادي مانشستر يونايتد سيدفع غرامة مالية قدرها 10 ملايين جنيه إسترليني، في كل مرة يفشل فيها في التأهل لدوري أبطال أوروبا لكرة القدم بداية من العام المقبل، وذلك بموجب شروط العقد الجديد الذي وقعه النادي الإنكليزي مع شركة الأدوات والملابس الرياضية الألمانية، وسيستمر حتى عام 2035. وأضافت الصحيفة

أن إدارة فريق «الشياطين الحمر» قد جددت عقد رعايتهما مع علامة «أديداس» لمدة 10 سنوات إضافية، مقابل صفقة قياسية بلغت قيمتها 900 مليون جنيه إسترليني (90 مليون جنيه إسترليني سنوياً)، وستدخل حيز التنفيذ ابتداءً من عام 2025. علماً أن العقد الماضي الذي وقعه نادي مانشستر يونايتد مع العلامة نفسها في موسم 2015-2016، تبلغ قيمته 750 مليون جنيه إسترليني، وتابعت صحيفة ذا تليغراف، أن الشرط الحالي ينص على فرض غرامة مالية تقدر قيمتها بـ 22 مليون جنيه إسترليني على نادي مانشستر يونايتد، وذلك في حال فشل الفريق في التأهل إلى مسابقة دوري أبطال أوروبا لمدة موسمين على التوالي، ولكن لم يتم تفعيل هذا الشرط الجزائي الحالي مطلقاً.

لأن رفاق المهاجم الإنكليزي ماركوس راشفورد، لم يعيخوا عن البطولة مرتين توالياً.

### ضيران توريس يُشارك في تدريبات برشلونة

أكمل المهاجم الإسباني فيران توريس، الذي يتعافى من إصابة في العضلة ذات الأربعين في الفخذ الأيمن، جزءاً من التدريبات التي أجراها فريق برشلونة الإسباني في المدينة الرياضية خوان غامبر، وكان اللاعب، الذي أصيب في 31 يناير/كانون الثاني الماضي في مباراة الدوري أمام أوساسونا، الوجه الجديد في جلسة بدأ فيها الفريق لأول لـ«إبلاوغرانا»، الاستعداد لمباراة اليوم الأحد أمام ألتليكو مدريد. وربما يكون فيران، الذي لم يحصل بعد على الضوء الأخضر من الطاقم الطبي، في قائمة تشافي هيرنانديز للمباراة التي ستقام على ملعب «واندا ميتروبوليتانو»، وقاد المدرب الكتالوني تدريباً شمل جميع لاعبي الفريق الأول المتأخرين باستثناء، الحصان فرينكي دي يونغ، وغافي، وأليخاندرو بالدي، وبديري، كما اكمل الجلسة لاعبو الفريق الريف دييغو كوتشين، وياو كورباسي، وميكتور فورث، ومارك جيو، ومارك كاسانو، فضلاً عن لاعبي الشباب أندريس كونكا وألبرت نافارو.



### وجه رياضي

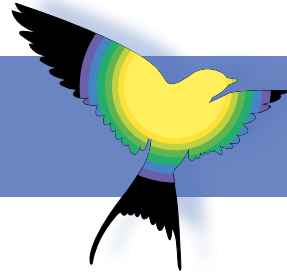
# إيرميديت ديميروفيتش

### إسلام المودب

يقدم اللاعب البوسني إيرميدين ديميروفيتش مستويات قوية خلال الفترة الأخيرة مع فريق أوغسبورغ في الدوري الألماني الممتاز لكرة القدم، إذ أنه يحتل المركز الرابع في ترتيب الهادفين الذي يتصدره النجم الدولي الإنكليزي هاري كين، نجم فريق بايرن ميونخ الألماني، بـ30 هدفاً، بينما يملك البوسني 14 هدفاً، مع قيامه بثماني تمريرات حاسمة. ولد إيرميدين يوم 25 مارس/آذار من عام 1998 بمدينة هامبورغ الألمانية، وقد بدأ مسيرته ضمن الفئات السنية لفريق مدينته في عام 2014، قبل أن ينضم إلى نادي لايبزغ في نفس العام، وقد وقّع أول عقد احتراف له، ثم خاض أول مباراة مع الفريق الأول يوم 13 إبريل/نيسان من عام 2017، لكنه لم يحظ بفرصة اللعب كثيراً، لينتقل

إلى نادي ديبورتيفو أليفيس الإسباني بحثاً عن مزيد من دقائق اللعب، وهو الأمر الذي لم يتحقق أيضاً، إذ لم يلعب في موسم 2018-2019 إلا 6 مباريات، رغم تألقه فيها وتسجيله 4 أهداف لينتقل في الموسم التالي، على سبيل الإعارة- إلى نادي سوشو الفرنسي، الذي خاض معه 17 مباراة سجل فيها 4 أهداف. وأصل اللاعب تجوّله بين الفرق، حيث يصحح تسميته بـ«ابن بطوطة»، ملاعب كرة القدم، فقد خاض التصف الأول لموسم 2020-2019 مع فريق الميريا الإسباني، قبل أن ينتقل في النصف الثاني إلى فريق سان غالن السنيغول لفريق مدينته في عالم كرة القدم، وغيرها، يعانون من مصاعب مالية في الوقت الحالي بعد أن لعب 27 مباراة سجل فيها 14 هدفاً، ليحصل في الموسم التالي على عرض مميز من فريق فرايبورغ الذي لعب له بين 2020 و2022، 69 مباراة سجل فيها 8 أهداف.





## هوامش

غالباً ما يكون النباتيون خلال شهر رمضان عرضة لنقص بعض العناصر الغذائية الضرورية التي تتركز في المنتجات الحيوانية. هنا نصائح للحفاظ على صيام صحي بلا مشاكل طبية



رمضان في اندونيسيا (أوكا حامد/ فرانس برس)

مثل بدائل الحليب النباتية ومنتجات الصويا المدعمة بفيتامين ب 12. تناول المكملات التي تحتوي على فيتامين ب 12.

### ضمان تلبية احتياجات الجسم من فيتامين د

تبين الدراسات أن أحد الأسباب الرئيسية لنقص فيتامين د، هو اتباع النظام النباتي لأن معظم المصادر الطبيعية لفيتامين د هي مصادر حيوانية. وقد يؤدي عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين د إلى التعرض لمشاكل صحية مثل هشاشة العظام. ولضمان حصول النباتيين على فيتامين د ينصح:

■ التعرض للشمس بشكل كاف لمدة 15 إلى 30 دقيقة، مع كشف أجزاء من البشرة ومن دون وضع واقيات الشمس.

■ تناول الأطعمة النباتية الغنية بفيتامين د مثل الفطر والسبانخ والبابية، أو الأطعمة المدعمة بفيتامين د.

**الحرص على بقاء الجسم رطباً**  
بعد الحفاظ على تناول كميات كافية من الماء أمر بالغ الأهمية خلال شهر رمضان، خاصة أن للصائم ساعات محدودة لاستهلاك السوائل. لذلك يجب التأكد من شرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة المرطبة خلال ساعات الإفطار مثل الفواكه والخضروات لمنع الجفاف والشعور بالعطش، والحفاظ على توازن السوائل في أجسامهم. ما يساعد على حسن سير عمليات الاستقلاب والامتصاص الجيد لبعض الفيتامينات الضرورية كفيتامين ب 12.

### باختصار

يُنصح النباتيون بالتركيز على تناول الأطعمة البروتينية مثل الفول والعدس والتوفو والمكسرات والبذور في وجبتي الإفطار والسحور

■ من الضروري للأشخاص الذين يعتمدون على المصادر النباتية، زيادة استهلاكهم اليومي للحديد بمعدل 1.8 مرة، مقارنة بالذين يحصلون على الحديد من المصادر الحيوانية

■ يعتبر النباتيون أكثر الأشخاص عرضة لنقص فيتامين ب 12، لأنه موجود بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية. وفيتامين ب 12 هو فيتامين يذوب في الماء وله دور أساسي في تكوين خلايا الدم الحمراء

■ تناول الأطعمة المدعمة بفيتامين ب 12

والبطيخ والفراولة، لأنها تساعد على زيادة امتصاص الحديد من المصادر النباتية. تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين أ، وبيتا كاروتين، مثل الجزر والبطاطا الحلوة والقرع والفلل الأحمر والشمام والمشمش والبرتقال، لأن فيتامين أ يلعب دوراً مهماً في تعزيز امتصاص الحديد، إضافة إلى دوره في الحفاظ على الرؤية وصحة العين ونمو العظام وجهاز المناعة.

■ عدم تناول الشاي والقهوة بعد الوجبات لأنها تحتوي على مادة البوليفينولات التي تمنع امتصاص الحديد غير الهيم بنسبة 60 إلى 70 في المائة.

### كميات كافية من فيتامين ب 12

يعتبر النباتيون أكثر الأشخاص عرضة لنقص فيتامين ب 12، لأنه موجود بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية. وفيتامين ب 12 هو فيتامين يذوب في الماء وله دور أساسي في تكوين خلايا الدم الحمراء، والدماج والجهاز العصبي. ولتعويض نقص فيتامين ب 12 عند النباتيين يوصى بما يلي: تناول الأطعمة المدعمة بفيتامين ب 12

غذائية مهمة أخرى مثل الألياف والحديد والدهون الصحية.

### كميات كافية من الحديد

يلعب الحديد دوراً حاسماً في نقل الأوكسجين وإنتاج الطاقة، بينما يعاني الكثير من النباتيين من نقص الحديد، لأن الجسم لا يستطيع امتصاصه من المصادر النباتية (الحديد غير الهيم) بسهولة، مقارنة بالحديد من المصادر الحيوانية (الحديد الهيم). لذلك من الضروري للأشخاص الذين يعتمدون على المصادر النباتية، زيادة استهلاكهم اليومي للحديد بمعدل 1.8 مرة، مقارنة بالذين يحصلون على الحديد من المصادر الحيوانية.

ولزيادة قدرة الجسم على امتصاص الحديد من المصادر النباتية ينصح بما يلي:

■ الإكثار من تناول الأغذية التي تحوي نسبة عالية من الحديد مثل العدس والفاصولياء والمكسرات والبذور والشوفان والأوراق الخضراء.  
■ تناول الأطعمة الغنية بالحديد مع الأطعمة الغنية بفيتامين سي (Ascorbic acid)، مثل الفواكه الحمضية والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والفلل

### الكويت. يارا حسين

لا يتناول النباتيون المنتجات الحيوانية بمختلف أشكالها من لحوم وبيض والبان واجبان، بل يعتمدون على الأطعمة النباتية كمصدر أساسي لغذائهم، ما قد يعرضهم لنقص بعض العناصر الغذائية الضرورية التي تتركز في المنتجات الحيوانية، خصوصاً مع فترات الصيام الطويلة. هنا أبرز الإرشادات والنصائح للنباتيين في رمضان، للحفاظ على نمط غذائي صحي:

### كميات كافية من البروتين النباتي

البروتين عنصر غذائي أساسي مهم لبناء وإصلاح الأنسجة العضلية والجلد والغضاريف وكذلك لتعزيز الجهاز المناعي، كما يساعد البروتين على الشعور بالشبع والرضا طوال اليوم. ويُنصح النباتيون بالتركيز على تناول الأطعمة البروتينية مثل الفول والعدس والتوفو والمكسرات والبذور في وجبتي الإفطار والسحور. فهذه الأطعمة ليست غنية بالبروتين فحسب، بل توفر أيضاً عناصر

# النباتيون في رمضان

## نصائح لتفادي نقص الفيتامينات والجفاف



صحي:

### وأخيراً

## عبارات وحكايات وشخصيات رمضانية

### خطيب بدلة

السحور. وكانت المرحومة الحاجة أم طارق، والدتي، عندما تتعطل ساعة منبهة لديها، تضعها في كرتونة خاصة بالكراتيب، وتشتري واحدة جديدة. وذات يوم، عشية رمضان، مررتُ بها، فوجدتها قد صفت أمامها ست ساعات منبهة، علا بعضُها الصدا. فلما رأته استبشرت، وطلبت مني أن أخذها إلى مصلح الساعات. لنرى إن كانت بينها واحدة سليمة، فتعيرها وتستيقظ على صوتها. نفذت الأمر، كالعادة، وكانت النتيجة أن أربعا منها تعمل جيداً، عدتُ بها إلى دارها، وعيرتها جميعاً، بناء على طلبها، على تمام الساعة الرابعة. وفي اليوم التالي، اتصلت بها، لأطمئن عليها، فوجدتها تضحك، وقالت لي: «فقت ثلاث مرات قبلما يرنوا المنبهات، وفي المرة الرابعة تسحرت، ونمت، وبعد شوي انطلق الرنين المزعج».

في التسعينيات، تعرّفت على الأديب المحامي نجاة قصاب حسن، وكان يعمل في تأليف كتابه «جيل الشجاعة»، الذي مثل حالة تفاؤل معاكسة لكتاب بشير العظمة «جيل الهزيمة». وكان من عادة نجاة أن يخلّ مؤلفاته النظرية طرائف ونوادير ومُلخاً على طريقة المؤلفين القدامى، وقد أورد في كتابه المذكور ما سمعه من أحد أبناء مدينة معزة النعمان، أن أحد

ثمة كلمات، وعبارات، ومصطلحات تستخدم في لغة الشعب السوري اليومية، مشتقة من شهر رمضان. مثلاً: أيام العزوبية، كنّا نقيم مع والدتي في بلدة معزة مصرين، واعتدنا أن نسهر، في ليالي الصيف، حتى وقت متأخر، وخلال السهرة، نشرب الكثير من الشاي والقهوة اللذين يحتويان على مواد منبهة، فإذا أوبنا إلى النوم، يصبح حالنا معه كحال امرئ القيس الذي تحلّل الليل مشدوداً بمغار الفتل إلى جبل «يدبُل»... ويستمر هذا الأرق حتى تخطفنا، على حد تعبير منصور الرحباني، يدُ الوَسْن. ولكن، ما إن تمرّ علينا ساعتان من النوم الهانئ، حتى يأتي شقيقنا الأكبر، المعتاد على الاستيقاظ المبكر، ويملا البيت لغماً وحركة، وينادي بنا بأسماننا بالبح، حتى نستيقظ، وفي لحظة الاستيقاظ المريرة، نتبادل عبارة واحدة: «أجا المسكر»!

وكان بعض الناس، في بلدتي (معزة مصرين) يخشون أن يفوتهم مرور المسكر في الحارة فيضطرون للصيام من دون سحور. ومن باب الاحتياط، يعيرون الساعة المنبهة لتوقظهم وقت

المُشَبَّعة... وأما الطوب، فهي كلمة تركية Top، وتعني المدفع، والمقصود، هنا، مدفع الإمساك. ومما عُرف عن النسوان، في بلادنا، جبهنّ النيمة، التي تسمى «الشلي»، ويكون توجيهها نحو إحدى المعارف، أو الأقارب، وبالأخص زوجة شقيق الزوج التي تعرف باسم السلفة. وعندما تجلس امرأة ما مع صديقاتها، تقول إن سلفتها جاءت لزيارتها وهي تشطف أرض الديار، وتعزل، بمعنى أن توقفت الزيارة غير مناسب، وتضيف: وجابت لي معها ثلاثة من أولادها سكية! وكلمة «سكية» مشتقة من عادة رمضان لها علاقة برسالة كمية صغيرة من الطبخة إلى الجيران، أو الأهل.

وفي رمضان، تكثر الحكايات عن الشخصيات النزقة، وهم، في الأغلب، مدمون تدخين، فترى واحدهم يضجر، ويبلغ قمة العصبية قبيل الإفطار بنصف ساعة، ومنهم، في بلدتنا، أبو عموري، الذي كان قد جهن لفافة التبغ، قبل المغرب بربع ساعة، وأمسك بيده اليمنى القلّاحة، وعندما مزّه أبو عبدي الذي يضرب الطوب، قال له:

- في مجال تضرب لنا الطوب قبل المغرب بخمس دقائق؟

مسخري البلدة كان يخاطب أهل الحي، كلاً باسمه، فيقول، مثلاً: قوم يا أبو أحمد، اشرب لك بقين نبي باردة أحسن ما تعطش في النهار، أو: قوم يا أبو إبراهيم، اضرب لك «مشداق مشداق» قبلما يضرب الطوب. وللعلم: كلمة «الشدق» في الأساس، تطلق على الفم العريض، ولعل الفعل «يتشدق» منحوت منها، وأحياناً يُضاف حرف الميم إلى الفعل، فيرتفع مستوى المعنى، كأن نقول يتمسخر، بدلاً من يسخر، ويتمسّدق، بدلاً من يتشدق، ومنه نحت أهل معزة النعمان مصطلح المشداق، بمعنى اللقمة الكبيرة

تكثر الحكايات عن الشخصيات النزقة، فترى واحدهم يضجر، ويبلغ قمة العصبية قبيل الإفطار