

31
year

تابعونا يوميا على Email: elressalanews@gmail.com www.el-ressala.com

التأمين ضد الأمراض

أحصل على قيمة التأمين بعد تشخيص المرض

أو أحصل على كل نقودك بالكامل إذا بقيت عفيًا سليماً



مارى حليم

Office 905-790-6770 Cell 416-712-5041 Fax 905-790-3536

Toll Free 1-866-MARY-HALIM email: MaryHalim@rogers.com



بدون رتوش

فريد زمکح

**مبروك للمنتخب المغربي
ولا عزاء لمنتخب العواجي**

■ نجح منتخب المغرب الأول في تحقيق الفوز على المنتخب التنجيري بضريرات الجزاء الترجيحية بعد مباراة كبيرة بين المنتخبين، وهو الأمر المتوقع بعد السياسات الرياضية الجديدة لكرة القدم، فالفائز يحصل على لقب رئيس الاتحاد المغربي لكرة القدم، خاصة بعد فوزه الذي أتوقع حدوثه على كأس الأمم الإفريقية، خاصة بعد فوز منتخب الشباب المغربي لكرة القدم بكأس العالم مناسب قليلة قبل إلتقاط بطولة الأمم الإفريقية.. بينما فاز المنتخب المصري من نفس الدور قبل النهائي أمام السنغال بنتيجة 1-0 لصالح السنغال، وهي النتيجة المتوقعة والطبيعية لحالة الفساد الرياضي السادس حالياً برعاية وزير الشباب والرياضة الدكتور أشرف صبحي الذي خان الامانة الوطنية للحفاظ على مقعدة الوزاري وعمل وزاله يعمل على هدم أحد أكبر قلاع الرياضة المصرية والعربية والمحلية في القارة الإفريقية (نادي الزمالك) ضارباً بتاريخه الثاني الكبير وجماهيره الكبيرة ومصالحه الرياضية عرض الحاطن بمساعدة بعض المؤسسات السياسية للدولة المصرية من اتحاد الكرة برئاسة المهندس هاني أبو ريدا إلى رابطة الأندية المصرية برئاسة النائب أحمد دبادب الدين دعموا الفشل والفساد بتغيير اللوائح والقوانين لصالح النادي الواحد والأفضل في مصر النادي الأهلي برئاسة رئيس الفساد الرياضي في مصر محمود الخطيب، الذي يسيطر على المنظومة الرياضية ومؤسساته من خلال جانبه الإلكتروني التي لا تترك أي محاولات إصلاحية للدولة التي اضطررت للإطاحة بوزير الرياضة والشباب الآسيق المحترم طاهر أبو زيد بعد إصدار قرار وزير يتجميد مجلس إدارة الأهلي حتى إنتهاء التحقيق لوجود شبهة قساد مالي ، الأمر الذي فسره البعض بمحنة الدولة للفساد. نعم هذه هي النتيجة الطبيعية لمنتخب مصر الذي هو في الحقيقة منتخب الأهلي سواء من حيث اختياره أو عليه.

وقد دفع حسام وإبراهيم حسن الثنن غالباً بخسارتهم أمام المنتخب التنجيري 0-1 في الوقت الأصلي لل المباراة نتيجة تجديده المتعدد لعدده من التفجع على رأسهم النجم الزملكاوي محمد شحاته وزميله محمد صبحي والبعض الآخر مصطفى فتحي وإبراهيم عادل من المشاركة في المباريات سوى لعدة دقائق فقط. وما حدث في إفريقيا سيحدث في بطولة كأس العالم القادمة لو استمر الآخرين حسام وإبراهيم فيقيادة منتخب الوطن. والغريب والمدهش أن وزير الشباب أشرف صبحي، ورئيس الاتحاد هاني أبو ريدا يرون فيما يحققه المنتخب المصري إنجازاً يجب الإشارة إليه والإشادة به، وهو ما يؤكد لي بأنه لا أهل هناك في تصحيح وصلاح سيرة الرياضة المصرية التي تحولت إلى أندية شركات تأسست وتعمل لرعاية وخدمة مصالح النادي الأهلي أو النادي الواحد للدولة المصرية التي تسمح له بتقديم مصالحة الشخصية على أسلوبها، في الوقت التي تفوق فيه عن عدم بهز استقرار نادي الزمالك وضرب مصالحه في كل اتجاه وهي لا تدرك بأن سقوط الزمالك يقطع لمنفعة المسار الرياضي سوى بتحقيق العدل بين كل الأندية المصرية بإقامة بطولة التنافس الشريف فيها حق الجميع الفرق بدون تحكيم فاسد وإعلام فاسد وخلافه .. وأولاً وأخيراً ب إعادة كافة الحقوق المشروعة والمسلوبة من نادي الزمالك وجماهيره إلى نادي الزمالك ولاعبيه وجماهيره. وعليهم تشتيت ذاكرتهم ليتذكروا بأن الذي يجح في رفع اسم مصر ومنتخبها الأول لكرة القدم في إفريقيا بالفوز بـ 3 بطولات متتالية لأمم إفريقيا بالعرق والعمل والجهد والشرف هو حجم الزمالك الآسيق ومدرب منتخب الآسيق الكابتن سعيد شحاته شفاه الله.

fzemokhol@gmail.com

قبل قصف حزب الله.. إنذارات إسرائيلية في قريتين لبنانيتين

ولاحقاً، في تلك الطائرات والسفن والجند، بن فيهم

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

ومحيطها، بما في ذلك الطائرات والسفن والجند، بن فيهم

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

جنون من خطاء الناتو، خالل النزرة المقلنة.

ووصلت قوات من عدة دول أوروبية وصولاً إلى جرينلاند

اليوم الخميس، في استعراض للدبلوماسية الدنماركية، في حين ابرزت

التحذيرات بين ممثلي الدنمارك وجرينلاند والولايات المتحدة

«خلافاً جهرياً» حول مستقبل الجزرية الفطية.

For information and booking kindly
contact our central reservation
department on:

CAROLS
BEAU RIVAGE MATROUH

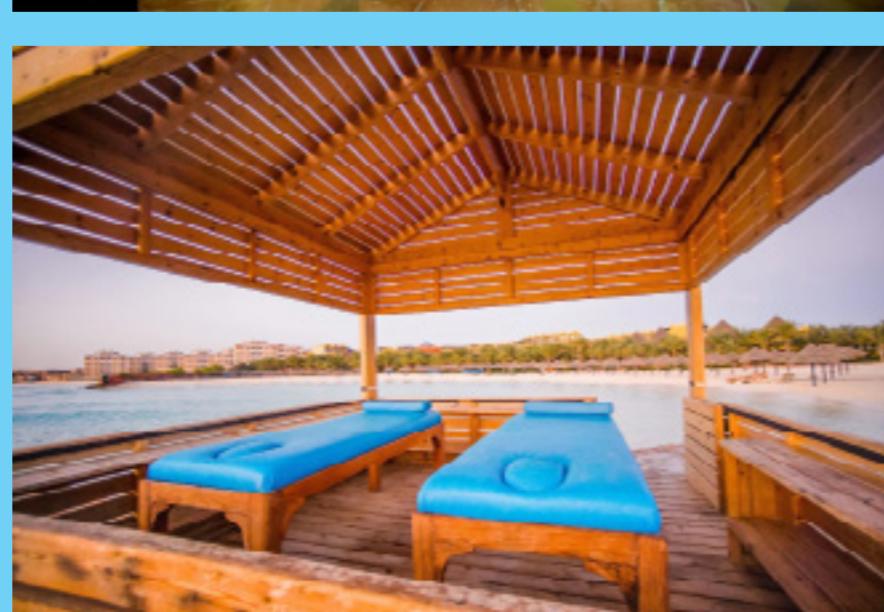
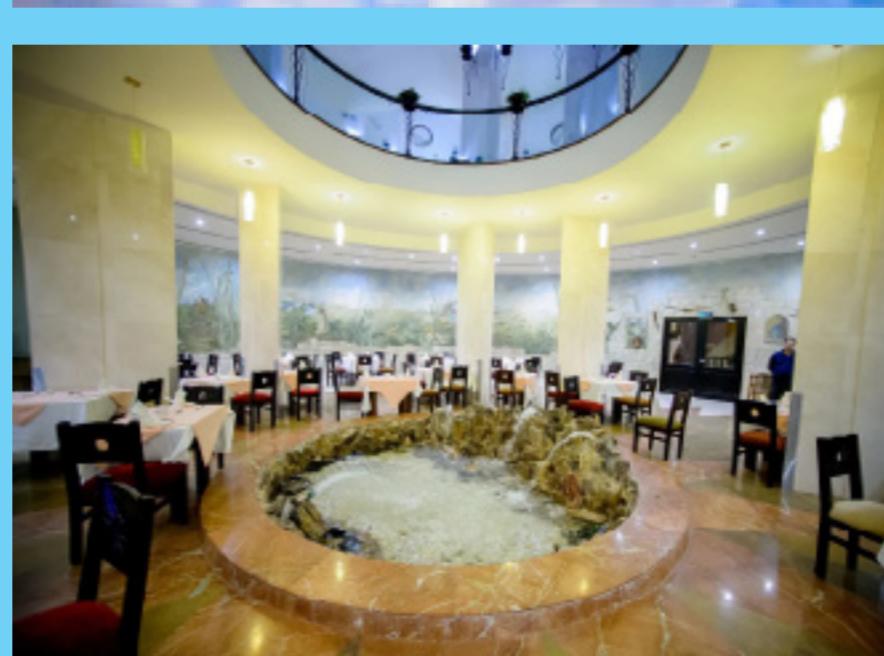
Phone: 0222687565, 0222687585

Mobile: 01142521444

Email: res.cairo@carolshotels.com

تمتعوا ببحر وشمس مرسى مطروح

Hotel Carols Beau Rivage



CAROLS
BEAU RIVAGE MATROUH

Cairo / Egypt



ترامب يقول إنه أبلغ بتوقف عمليات القتل في إيران

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن مصدر معلوماته تهنة المخاوف، وإن كان على استحياء، بشأن توقف عمليات القتل في إيران إلى مواجهة من تصاعد الأزمة في إيران إلى مواجهة «تصادر بالغة الأهمية من الجانب الآخر». وكان ترامب قد في مقابلة تلفزيونية يوم وليستبعد الرئيس احتفال قيام الولايات الشبيهة بذات تبرير. ولم ينتقد الرئيس انتقام الولايات المتحدة بعمل عسكري، قائلاً «سنراقب الاشتمن أن الولايات المتحدة ستتخذ «إجراء مجريات الأمور»، قبل أن يشير إلى أن الإداره خطة لتنفيذ عمليات إعدام واسعة النطاق، إذا مضت السلطات الإيرانية فدما في إعدام المظاهرين الذين اعتقلتهم على الرغم من استمرار التوتر بين طهران، ونهض تصريحات ترامب على ما يدور إلى خال الأضطرابات الواسعة النطاق.

رئيسة فنزويلا المؤقتة تعلن انطلاق حقبة ما بعد مادورو



أعلنت الرئيسة الفنزويلية بالوكالة، نيكولاس مادورو، كشف الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، في أول اتصال بينهما منذ إطاحة واعتقال الرئيس نيكولاس مادورو، كانت «مشمرة ولقاء». وكانت رودريغيز، إن مكالمة الهاتفية التي أحضرتها مع الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، في وقت سابق من هذا الشهر بعد اعتقال الرئيس الأمريكي للرئيس مادورو ونقله إلى الولايات المتحدة لمحاكمته بتهم تتعلق بالمخدرات يوم 3 يناير (كانون الثاني).

وفي وقت سابق من الأربعاء، أكدت رودريغيز أن بلادها تتطلع إلى «حقيقة سياسية جديدة». وتحل محله رودريغيز في سجن فيدرالي في بروكلين منذ مطلعها أمام محكمة أمريكية الأسبوع الماضي، حين دفعها ببراءتها من التهم الموجهة إليها، ومن بينها الاتجار بالمخدرات، بانتظار الجلسة المقبلة في 17 مارس (آذار).

■ أعلنت الرئيسة الفنزويلية بالوكالة، التي أحضرتها مع الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، في أول اتصال بينهما منذ إطاحة واعتقال الرئيس نيكولاس مادورو، كانت «مشمرة ولقاء». وكانت رودريغيز في منشور على «لغرام»: «أجريت مكالمة هاتفية طويلة ومشمرة ولقاء مع رئيس الولايات المتحدة ترامب في إطار الاحترام المتبادل»، نقلاً عن «فرانس برس». وتولت رودريغيز الرئاسة بشكل مؤقت في وقت سابق من هذا الشهر بعد اعتقال الرئيس الأمريكي للرئيس مادورو ونقله إلى الولايات المتحدة لمحاكمته بتهم تتعلق بالمخدرات يوم 3 يناير (كانون الثاني).

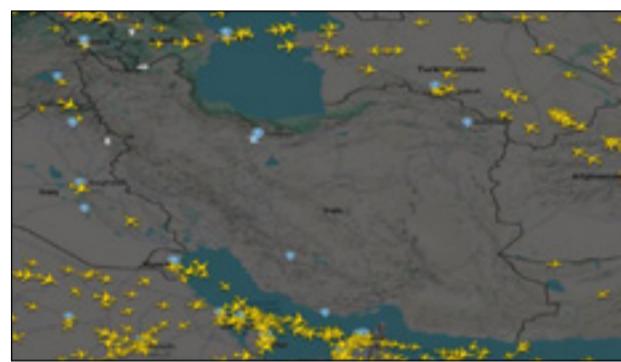
ومع جائحة، كشف الرئيس الأميركي ترامب، أنه أجرى «كالمالة طرولة» مع الرئيس الفنزويلية بالوكالة، رودريغيز.

وقال ترامب لصحفيين في المكتب البيضاوي: «أجرينا مكالمة متأنة

اليوم، وهي شخص رائع»، مستطرداً «ناقشنا أموراً كثيرة وأظن أننا

تفققنا جميعاً مع فنزويلا».

فلايت رادار: إيران تغلق مجالها الجوي لك كل الرحلات باستثناء «الحاصلة على إذن»



■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن. وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني. وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد التوتر في المنطقة.

وقالت لويفانزا، الأربعاء، أنها ستجرب التحليق في المجالين

الجويين الإيراني والعربي حتى إشعار آخر بينما تستعرض

رحلات يومية فقط إلى تل أبيب وعمان من الأربعاء حتى

الاثنين من الأسبوع القليل، وأضافت في بيان أن بعض

الرحلات قد تلغى نتيجة لهذه الإجراءات.

وقالت شركة الطيران الألمانية في بيانها إن رحلات الركاب

المتضاربين سيم حجزها تلقائياً وان سيجري الاتصال بهم بسباق.

وأضافت أن معظم الطائرات المتوجهة إلى إسرائيل وعمان ستعود

مباشرة دون المبيت في الموقد.

وهدّد ترامب بالتدخل مرات عدّة منذ انلاع الاحتجاجات في إيران

في أواخر ديسمبر/كانون الأول والتي تشهد أكبر حركة احتجاجية

تشهدتها منذ 1979.

■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن.

وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني.

وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى

جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد

التوتر في المنطقة.

وقالت لويفانزا، الأربعاء، أنها ستجرب التحليق في المجالين

الجويين الإيراني والعربي حتى إشعار آخر بينما تستعرض

رحلات يومية فقط إلى تل أبيب وعمان من الأربعاء حتى

الاثنين من الأسبوع القليل، وأضافت في بيان أن بعض

الرحلات قد تلغى نتيجة لهذه الإجراءات.

وقالت شركة الطيران الألمانية في بيانها إن رحلات الركاب

المتضاربين سيم حجزها تلقائياً وان سيجري الاتصال بهم بسباق.

وأضافت أن معظم الطائرات المتوجهة إلى إسرائيل وعمان ستعود

مباشرة دون المبيت في الموقد.

وهدّد ترامب بالتدخل مرات عدّة منذ انلاع الاحتجاجات في إيران

في أواخر ديسمبر/كانون الأول والتي تشهد أكبر حركة احتجاجية

تشهدتها منذ 1979.

■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن.

وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني.

وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى

جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد

التوتر في المنطقة.

وقالت لويفانزا، الأربعاء، أنها ستجرب التحليق في المجالين

الجويين الإيراني والعربي حتى إشعار آخر بينما تستعرض

رحلات يومية فقط إلى تل أبيب وعمان من الأربعاء حتى

الاثنين من الأسبوع القليل، وأضافت في بيان أن بعض

الرحلات قد تلغى نتيجة لهذه الإجراءات.

وقالت شركة الطيران الألمانية في بيانها إن رحلات الركاب

المتضاربين سيم حجزها تلقائياً وان سيجري الاتصال بهم بسباق.

وأضافت أن معظم الطائرات المتوجهة إلى إسرائيل وعمان ستعود

مباشرة دون المبيت في الموقد.

وهدّد ترامب بالتدخل مرات عدّة منذ انلاع الاحتجاجات في إيران

في أواخر ديسمبر/كانون الأول والتي تشهد أكبر حركة احتجاجية

تشهدتها منذ 1979.

■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن.

وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني.

وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى

جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد

التوتر في المنطقة.

وقالت لويفانزا، الأربعاء، أنها ستجرب التحليق في المجالين

الجويين الإيراني والعربي حتى إشعار آخر بينما تستعرض

رحلات يومية فقط إلى تل أبيب وعمان من الأربعاء حتى

الاثنين من الأسبوع القليل، وأضافت في بيان أن بعض

الرحلات قد تلغى نتيجة لهذه الإجراءات.

وقالت شركة الطيران الألمانية في بيانها إن رحلات الركاب

المتضاربين سيم حجزها تلقائياً وان سيجري الاتصال بهم بسباق.

وأضافت أن معظم الطائرات المتوجهة إلى إسرائيل وعمان ستعود

مباشرة دون المبيت في الموقد.

وهدّد ترامب بالتدخل مرات عدّة منذ انلاع الاحتجاجات في إيران

في أواخر ديسمبر/كانون الأول والتي تشهد أكبر حركة احتجاجية

تشهدتها منذ 1979.

■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن.

وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني.

وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى

جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد

التوتر في المنطقة.

وقالت لويفانزا، الأربعاء، أنها ستجرب التحليق في المجالين

الجويين الإيراني والعربي حتى إشعار آخر بينما تستعرض

رحلات يومية فقط إلى تل أبيب وعمان من الأربعاء حتى

الاثنين من الأسبوع القليل، وأضافت في بيان أن بعض

الرحلات قد تلغى نتيجة لهذه الإجراءات.

وقالت شركة الطيران الألمانية في بيانها إن رحلات الركاب

المتضاربين سيم حجزها تلقائياً وان سيجري الاتصال بهم بسباق.

وأضافت أن معظم الطائرات المتوجهة إلى إسرائيل وعمان ستعود

مباشرة دون المبيت في الموقد.

وهدّد ترامب بالتدخل مرات عدّة منذ انلاع الاحتجاجات في إيران

في أواخر ديسمبر/كانون الأول والتي تشهد أكبر حركة احتجاجية

تشهدتها منذ 1979.

■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن.

وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني.

وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى

جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد

التوتر في المنطقة.

وقالت لويفانزا، الأربعاء، أنها ستجرب التحليق في المجالين

الجويين الإيراني والعربي حتى إشعار آخر بينما تستعرض

رحلات يومية فقط إلى تل أبيب وعمان من الأربعاء حتى

الاثنين من الأسبوع القليل، وأضافت في بيان أن بعض

الرحلات قد تلغى نتيجة لهذه الإجراءات.

وقالت شركة الطيران الألمانية في بيانها إن رحلات الركاب

المتضاربين سيم حجزها تلقائياً وان سيجري الاتصال بهم بسباق.

وأضافت أن معظم الطائرات المتوجهة إلى إسرائيل وعمان ستعود

مباشرة دون المبيت في الموقد.

وهدّد ترامب بالتدخل مرات عدّة منذ انلاع الاحتجاجات في إيران

في أواخر ديسمبر/كانون الأول والتي تشهد أكبر حركة احتجاجية

تشهدتها منذ 1979.

■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن.

وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني.

وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى

جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد

التوتر في المنطقة.

وقالت لويفانزا، الأربعاء، أنها ستجرب التحليق في المجالين

الجويين الإيراني والعربي حتى إشعار آخر بينما تستعرض

رحلات يومية فقط إلى تل أبيب وعمان من الأربعاء حتى

الاثنين من الأسبوع القليل، وأضافت في بيان أن بعض

الرحلات قد تلغى نتيجة لهذه الإجراءات.

وقالت شركة الطيران الألمانية في بيانها إن رحلات الركاب

المتضاربين سيم حجزها تلقائياً وان سيجري الاتصال بهم بسباق.

وأضافت أن معظم الطائرات المتوجهة إلى إسرائيل وعمان ستعود

مباشرة دون المبيت في الموقد.

وهدّد ترامب بالتدخل مرات عدّة منذ انلاع الاحتجاجات في إيران

في أواخر ديسمبر/كانون الأول والتي تشهد أكبر حركة احتجاجية

تشهدتها منذ 1979.

■ ذكر موقع فلايت رادار، 24 الخميس، أن إيران أصدرت إشعاراً بالغلاق مجالها الجوي لكل الرحلات باستثناء الرحلات التي تحصل على إذن.

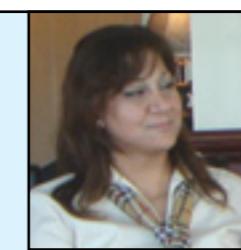
وكانت العديد من الدول وشركات الطيران أصدرت إشعارات بحظر شركات الطيران من دخول المجال الجوي الإيراني.

وأشارت شركة لويفانزا إلى جانب عدة شركات أخرى

جدول رحلاتها الجوية في الشرق الأوسط وسط تصاعد

الرئيس السيسي يؤكد أهمية البناء على ما شهدته العلاقات الاستراتيجية مع الولايات المتحدة من زخم خلال الفترة الماضية

بِقَلْمَنْ: تِيمَاءُ الْجَيُوشُ



المؤشرات المعاصرة

A photograph showing two men seated in ornate, gold-colored chairs in a formal setting. The man on the left is wearing a dark suit and glasses, while the man on the right is wearing a dark suit and a purple tie. Between them is a small, round, gold-colored table with a white cloth. In the background, there is a large Egyptian flag on the right, and two framed paintings on the wall. One painting depicts a city skyline with minarets, and the other depicts a landscape with pyramids.

ضية وجودية وأولوية قصوى بالنسبة لمصر فضلاً عن ارتباطه المباشر بالأمن القومي المصري.

من جانبه، أعرب السيد «بولس» عن تقديره للقاء السيد الرئيس، وأشاد بالدور الذي تقوم به مصر من أجل تعزيز السلم والأمن الإقليميين، مثمناً التعاون والتنسيق القائم بين مصر والولايات المتحدة في عدد من الملفات الإقليمية ذات الاهتمام المشترك، وذلك بهدف خفض التصعيد وتحقيق الاستقرار في المنطقة.

الفصائل الفلسطينية تشن حمود الرئيس السيسى والوسطاء لنها معاناة الفلسطينيين وتشكر مصر لدعم القضية

“غزة” لتسهيل شؤون الحياة والخدمات الأساسية بالتعاون مع “مجلس السلام” واللجنة التقنية الدولية التابعة له للإشراف على قبول وتنفيذ عمليات إعادة إعمار القطاع.

تم الاتفاق أيضاً على دعوة “مجلس السلام” بالتنسيق مع الوسطاء للضغط على إسرائيل لوقف عدوانها على الشعب الفلسطيني وفتح المعابر وإدخال المساعدات الازمة لكافة أنحاء القطاع، وانسحاب الجيش الإسرائيلي، وبما سهم في استعادة الهدوء المستدام وعودة الحياة إلى طبيعتها بالقطاع، وتهيئة الأجواء للتحضير قدمًا في عمليات التعافي المبكر وإعادة الإعمار.. بالإضافة إلى مواصلة العمل لتوحيد الرؤى والمواقوف الفلسطينية لتجاوز المرحلة الحرجة الحالية، والمضي قدمًا نحو وحدة النظام السياسي الفلسطيني والقرار الوطني المستقل دفاعًا عن حقوق الشعب الفلسطيني، ومواجهة مخططاتضم الضفة الغربية والتوسيع الاستيطاني والتراخيص بحق المقدسات الدينية بمدينة القدس، مع التأكيد على ضرورة قيام دولة فلسطينية مستقلة.

في الختام تقدمت الفصائل الفلسطينية المشاركة في الاجتماع بالشكر لجمهورية مصر العربية بقيادة السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي والوسطاء على الجهود المبذولة لدعم ومساندة القضية الفلسطينية.

الرئيس عبد الفتاح السيسي والوسطاء (مصر، قطر، وتركيا)، معربة عن شكرها لجمهورية مصر العربية لدعم ومساندة القضية الفلسطينية.. كما ثمنت جهود الرئيس الأمريكي “ترامب” المكففة للعمل على دعم الشعب الفلسطيني وإنهاء معاناته بقطاع “غزة”.
وقالت الفصائل في بيان صدر عقب اجتماعها أمس بالقاهرة إنه وبدعوة من جمهورية مصر العربية، وبرعاية كريمة من السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، أن المجتمع يأتمي لتوحيد^{الرؤية الوطنية الفلسطينية} والفعّل ببدء استحقاقات المرحلة الثانية من اتفاق وقف إطلاق النار بقطاع “غزة”.
وأضاف البيان انه تم الاتفاق على عدة بنود أولها تشين جهود الرئيس الأمريكي “ترامب” والوسطاء (مصر، قطر، وتركيا) المكففة للعمل على دعم الشعب الفلسطيني وإنهاء معاناته بقطاع “غزة”， مع التأكيد على التزام الفصائل الكامل بمواصلة تنفيذ اتفاق وقف إطلاق النار وبباقي مراحل خطة الرئيس “ترامب”.. ودعم جهود الوسطاء في تشكيل اللجنة الوطنية الفلسطينية “الانتقالية”， لإدارة قطاع “غزة”， مع توفير المناخ المناسب لتسليم اللجنة بشكل فوري كافة مهام مسؤوليات قطاع



فرج جريس/الرسالة: ثمنت الفصائل الفلسطينية أمس الأربعاء جهود

وزیر الخارجية: مصر لن تقبل تحت اي ظرف بانهيار السودان أو مؤسسه الوطنية او انسلال اي جزء من اراضيه

A photograph of President Mohamed Morsi of Egypt. He is a middle-aged man with short grey hair, wearing a dark blue suit, a white shirt, and a blue tie. He is standing behind a dark wooden podium, speaking into a black microphone with a red circular logo on it. To his left are several red and gold patterned pillows or flags. To his right is a large Egyptian flag featuring the national emblem. The background is a plain, light-colored wall.

ترامب لأن تكون هناك موافق حاسمة تضع
حدا لهذه الحرب في السودان، ومن ثم الانخراط
المفزع للجانب الأمريكي في هذا الصدد.
وأبرز في هذا الصدد زيارة كبير مستشاري
الرئيس الأمريكي للشئون العربية والأفريقية
مسعد بولس إلى مصر. مشددا على توجيهات
السيد الرئيس السيسى للتنسيق الكامل مع الأشقاء
في السودان.
ولفت وزير الخارجية إلى أنه قام وبناء على
توجيهات فخامة الرئيس - بأربع زيارات إلى
بورسودان في إطار نقل توجيهات ورسائل
من السيد الرئيس السيسى.. مؤكدا أن الدور
المحمى في السودان شدد اللاحاجة منه.

أو أي مليشيات ولا يمكن تحت أي ظرف من الظروف أن نساوى مؤسسات الدولة السودانية وأي مقدمتها الجيش الوطني السوداني بأي مليشيات.

وأضاف أن الاجتماع تناول الدور المصري بالتنسيق مع الأمم المتحدة والأشقاء سواء في إطار الرباعية أو مع الأطراف الإقليمية والدولية الأخرى خاصة فيما يتعلق بالجهود المبذولة لوضع حد للحرب في السودان ورفع المعاناة عن شعبه الشقيق بما في ذلك الجهود الجارية في إطار الرباعية.

وأكمل وزير الخارجية الدكتور بدر عبد العاطي محدداً على خارطة الطريق والرؤية المصرية الواضحة التي تحظى بترافق إقليمي وأمني بشأنها ضرورة العمل على وضع وتنفيذ هدنة إنسانية فورية في السودان وتتضمن انسحابات محددة وإنشاء ملاذات آمنة في المناطق التي تعانى من مشاكل على الصعيد الإنساني وفتح الممرات الإنسانية، وجميعها أمور شديدة الأهمية.

وأضاف الوزير عبد العاطي: أن ذلك يقود إلى الوقف الكامل لإطلاق النار وبما يؤمن سلامة القوات السودانية -السوداني بملكية سودانية دون تدخل أي طرف خارجي لفرض إرادته على الشعب السوداني وإنما هي أمور تتم بشكل سوداني كامل في إطار الملكية السودانية.

وأعاد وزير الخارجية التأكيد على التقدير لتصريحات الرئيس الأمريكي دونالد ترامب..

صعيد الملفات الإنسانية أو الإغاثة وفتح الممرات الإنسانية أو فيما يتعلق بالملفات السياسية والأمنية والتحقق في المجازر والجرائم ضد الإنسانية التي ارتكبت في مدينة الفاشر.

وأشار إلى أن استضافة مصر لاجتماع اليوم يأتي إضافة للقاءات والاجتماعات التي سبق واستضافتها مصر فيما يتعلق بالشأن السوداني ومن بينها اجتماع مبادرة دول الجوار الثلاثي للسودان، والمبادرة الخاصة باجتماع القاهرة في يوليو 2024 للقوى المدنية والسياسية السودانية بما يعكس الحرص المصري على العمل على خفض التصعيد وإنهاء هذه الحرب غير العادلة والضروس التي تكلّف السودان والشعب السوداني الكثير والكثير.

وشدد وزير الخارجية مجدداً على ثوابت الموقف المصري والخطوط الحمراء التي وضعتها مصر بشكل واضح لا يتحمل اللوم والتي تتمثل في أن مصر لن تقبل ولن تسمح تحت أي ظرف من الظروف بانهيار السودان أو المؤسسات الوطنية السودانية أو المساس بوحدة السودان أو انسلاخ أي جزء من الأرضي السودانية، وهذه خطوط حمراء.. مشيراً إلى البيان الصادر عن رئاسة الجمهورية في هذا الصدد.

وشدد الوزير عبد العاطي على أن مصر لن تقف مكتوفة الأيدي ولن تتردد في اتخاذ الإجراءات الضرورية بما يحافظ على السودان ووحدته وسلامة أراضيه، مؤكدًا مجددًا أنه لا مجال لـ«الإلا انت لـالإنت»..

فرج جريس/ الرسالة: أكد الدكتور بدر بد العاطي، وزير الخارجية والمigration وشئون المصريين بالخارج أن مصر لن تقبل تحت أي ظرف بانهيار السودان أو مؤسساته الوطنية انسلاخ أي جزء من الأرضي السودانية.

باء ذلك خلال المؤتمر الصحفي المشترك الذي عقده وزير الخارجية أمس الأربعاء مع مطان لعمامرة، المبعوث الشخصي للأمين العام للأمم المتحدة إلى السودان بالقاهرة علي مشم الاجتماع الخامس للآلية التشاورية لتنسيق تطبيق جهود السلام في السودان.

أكد وزير الخارجية على التنسيق الرفيع بين مصر وبين الأمم المتحدة سواء في شخص سكرتير العام المنظمة أو المبعوث الشخصي إلى السودان.. معرباً عن التقدير الكامل لدور مصر الممتد في معالجة الأزمات وخاصة في السودان.

وأضاف أن انعقاد الاجتماع الخامس للآلية التشاورية لتنسيق تعزيز جهود السلام في السودان يأتي بناء على توجيهات الرئيس عبد الفتاح السيسي.

وضيق أن استضافة مصر لهذا الاجتماع الهام بهذا التوقيت شديد الأهمية يعكس الدور المصري لوضع حد للمأساة الإنسانية ووقف حرب التي يدفع ثمنها الشعب الشقيق.

شد وزیر الخارجية بالدور الذي تقوم به الأمم المتحدة والتحركات التي تقوم بها المنظمة من أجل المصالحة الشاملة والعدالة والمساواة

التبذير ضد المرأة SEDAW برنامج المرأة والسلام والأمن الذي بدأ يقارن مجلس الأمن ١٣٢٥، والذي غير من المعادلة حين اعتبر ان المرأة ليست فقط ضحية للحروب بل هي عامل تغيير ، وعلى الدول و أطراف النزاع أن تمنع العنف القائم على النوع الاجتماعي و بالتالي حماية النساء والفتيات من الاستغلال والإيذاء، وضمان ان تكون المرأة شريكة في السلام ، و عملية إعادة الاعمار .

كل التزام قانوني دولي قامت الأمم المتحدة و المنظمات الخاصة بالمرأة التابعة لها بترجمته إلى إجراءات عملية انتقدت به أرواحاً، مكنت المرأة قانونياً و أكدت على حق المرأة في الوصول إلى العدالة، دعت في كل مناسبة إلى بناء سلام يراعي البعد الجنسياني، دعمت الآليات المسائلة ، و تنوّع خدماتها للنساء دون تمييز من حيث الدين او العرق او الدين ... إلخ. عبر المسائلة و الوقاية كشفت هذه المنظمات العديد من الانتهاكات مما أسس لتحقق العدالة و منع المزيد من ارتكاب الانتهاكات. ساعيـت تلك المنظمات على ضمان انتقال المجتمعـات الخارجـة من النـزاعـات نحو المـساواة بـلاـ من إعادة إنتاج المظلـالم التي غـدت النـزاعـ في المـقامـ الأولـ. هـذه المنـظمـات بكل تـارـيخـها و ما قـدمـهـ هي ضـرـورةـ لـمـنـقـذـةـ لـحـماـيـةـ النـسـاءـ أـثـاءـ الـحـرـوبـ وـ الـبرـاعـ المـسلـحـ وـ لـكـنـ ايـضاـ فيـ بنـاءـ سـلامـ

مستدامـ يـقـومـ عـلـىـ الـكرـامـةـ وـ الـمسـاوـةـ وـ سـيـادـةـ القـانـونـ.

اليـومـ وـ غـداـ المـجـتمـعـ الدـولـيـ يـحـتـاجـ الـأـمـمـ الـمـتـحـدـةـ وـ الـمـنظـمـاتـ التـابـعـةـ لـهـاـ، يـحـتـاجـ الشـرـعـيـةـ الـدـولـيـةـ، الإـطـرـ القـانـونـيـةـ لـصـونـ كـرامـةـ الـإـنـسـانـ وـ حـمـاـيـةـ الـأـطـرـافـ الـأـكـثـرـ ضـعـفـاـ وـ تـعـزـزـ الـمـسـائـلـةـ الـقـانـونـيـةـ ماـ أـسـهـمـتـ بـهـ سـهـمـ الـأـمـمـ الـمـتـحـدـةـ وـ مـنـظـمـاتـهاـ فـيـ منـعـ الـأـنـتـهـاـكـاتـ، وـ الـخـفـيفـ منـ الـمـعـانـاةـ الـإـنـسـانـيـةـ، وـ إـرـسـاءـ أـسـسـ الـعـدـالـةـ وـ الـسـلامـ الـمـسـتـدـامـ فـيـ الـمـجـتمـعـاتـ الـمـتـضـرـرـةـ مـنـ النـزـاعـاتـ هـوـ اـدـعـيـ إـلـىـ أـنـ نـخـتـفـيـ بـهـاـ وـ لـيـسـ الـعـكـسـ. اـبـوـ سـعـيدـ لـكـمـ جـمـيـعاـ

قد يواجه حكما بالسجن.. احالة وزير التعليم المصري إلى المحاكمة

لفرض أحنته الهدامة. كما تشدد مصر على أن ما قدمته من تصحيات جسمية في سبيل مكافحة الإرهاب، يعكس التزام الدولة الراسخ بمواجهة الفكر المتطرف والعنف في سبيل حماية الأمن الوطني ومقدرات الدولة المصرية. وشددت مصر على حرصها على مواصلة جهودها لتعزيز التعاون الدولي في مجال مكافحة الإرهاب بجميع أشكاله وصوره، وتجفيف منابعه الفكرية والمالية، والتصدي لكافة التنظيمات المتطرفة التي تهدد السلام والأمن الدوليين، كما جددت التزامها بمواصلة العمل والتنسيق مع الشركاء الدوليين من أجل مكافحة الإرهاب وتجفيف منابعه في كل مكان، دفاعاً عن مصالح وأمن واستقرار

قائمة على العنف والتطرف والتحريض، وتستغل الدين لتحقيق أهداف سياسية، وهو ما عانت منه مصر ودول المنطقة على مدار عقود، شهدت خلالها ارتکاب هذه الجماعة الإرهابية جرائم وأعمال عنف استهدفت فيها أبناء الشعب المصري من الشرطة والقوات المسلحة والمدنيين، في محاولة منهجية للنيل من أمن البلاد واستقراره.

وأكّدت مصر أن هذا التصنيف الأمريكي الأخير يعكس صواب ووجاهة الموقف المصري الحازم من جماعة «الإخوان» الإرهابية الذي تبنّيه الدولة عقب ثورة 30 يونيو 2013، دفاعاً عن إرادة الشعب المصري وصوناً لمؤسسات الدولة الوطنية، إذ سعي التنظيم الإرهابي إلى انتقامه بالقتل والتسلّط على الأذى

فرج جريئ/ الرسالة: رحبت مصر،
بإعلان الولايات المتحدة عن إدراج تنظيم
«الإخوان المسلمين» في مصر «ككيان إرهابياً»
عاليماً مصنفاً بشكل خاص SDG7،
الثلاثاء، معتبرة أنها خطوة فارقة تعكس
خطورة هذه الجماعة وأيديولوجيتها المتطرفة،
وما تمثله من تهديد مباشر للأمن والاستقرار
الإقليمي والدولي.
ثمنت مصر، بحسب بيان صادر عن وزارة
الخارجية، الجهود التي تضطلع بها الإدارة
الأمريكية بقيادة الرئيس الأمريكي دونالد
Trump في مكافحة الإرهاب الدولي والتصدي
لتنظيمات الإرهابية، بما يتوافق بشكل كامل مع
وقف مصر الثابت تجاه جماعة «الإخوان»
التي تنتهك حقوق الإنسان وتهدى
النظام العالمي.

من ملاكها في محافظة المنيا بجنوب مصر، إلا أن الوزارة امتنعت عن تنفيذ الحكم الصادر آنذاك. وأوضح عبدالسلام أن الحكم القضائي صدر قبل تولي عبداللطيف منصبه الوزاري، غير أن الحكم موجه إلى الوزارة بصفتها الاعتبارية، وبالتالي كان يتعين على الوزير، فور توليه المسؤولية، تنفيذ الحكم باعتباره المسؤول الأول عن الوزارة. وأضاف أن محكمة جنح القاهرة الجديدة حددت يوم 13 مايو/أيار موعداً لبدء محاكمة وزير التربية والتعليم على ذمة القضية.

وأشار عبدالسلام إلى أنه في حال ثبوت التهم المنسوبة إلى عبداللطيف، قد يواجه حكماً بالسجن، إلى جانب الحرمان من منصبه الوزاري، فضلاً

منذ عام 2013. أحالت النيابة العامة المصرية، الأربعاء، وزير التربية والتعليم محمد عبداللطيف إلى المحاكمة، على خلفية اتهامه بالامتناع عن تنفيذ حكم قضائي سابق، وفق ما أكده المحامي الممثل عن جهة الادعاء.

وقال المحامي عمرو عبدالسلام، إن وقائع القضية تعود إلى عام

فرج جريس/ الرسالة: أحالت النيابة العامة المصرية وزير التربية والتعليم محمد عبد اللطيف

مصر ترحب بقرار أمريكا تصنيف جماعة «الإخوان المسلمين» كيانًا إرهابياً عالمياً

لفرض أجندته الهدامة. كما تشدد مصر على أن ما قدمته من تضحيات جسيمة في سبيل مكافحة الإرهاب، يعكس التزام الدولة الراسخ بمواجهة الفكر المتطرف والعنف في سبيل حماية الأمن الوطني ومقدرات الدولة المصرية. وشددت مصر على حرصها على مواصلة جهودها لتعزيز التعاون الدولي في مجال مكافحة الإرهاب بجميع أشكاله وصوره، وتحفيظ منابعه الفكرية والمالية، والتصدي لكافة التنظيمات المتطرفة التي تهدد السلم والأمن الدوليين، كما جددت التزامها بمواصلة العمل والتنسيق مع الشركاء الدوليين من أجل مكافحة الإرهاب وتحفيظ منابعه في كل مكان، دفاعاً عن مصالح وأمن واستقرار

■ فرج جريس/ الرسالة: يرحب
الوطسءاء، جمهورية مصر العربية
بدولة قطر والجمهورية التركية،
باكمال تشكيل لجنة التكوفراط
الفلسطينية لإدارة قطاع غزة، برئاسة
الدكتور علي عبد الحميد شعث، في
خطوة تعد نظوراً هاماً من شأنه
الإسهام في تعزيز الجهود الرامية إلى
ترسيخ الاستقرار وتحسين الأوضاع
الإنسانية في قطاع غزة.
وعرب الوسطاء عنأملهم في أن
يمهد تشكيل اللجنة الطريق لتنفيذ



on recrute



**Agent(e) d'assurance de dommages des particuliers,
développement des affaires.**

Venez nous rencontrer
pour discuter des
perspectives de
carrière chez nous!

Agence de Montréal Centre
msalih@allstate.ca

شعر: نبيل باخض
(بلبل العاصي)

بحر الواحظ

أَتَى عَلَى بَحْرِ الْوَاحِظِ عَامَّاً
يُومًا كَعُومَ الْبَطْ في أَنْهَارِي
انْ كَنْتَ نَارًا أو بَحَارًا أو سَمَا
لَا شَيْءَ يُمْنَعُ مِنْ شَذَا الْأَزْهَارِ
وَأَغْيَبَ عَنِّكَ وَأَنْتَ عَنِّي بِسَمِّ
وَأَرَاكَ في رُوحِي وَفِي أَشْعَارِي
فَدَرَأَ أَحَبَّكَ لَسْتَ أَمْلَكَ مُهْرَبًا
مَهْمَا أَحْاولُ أَدْعَى وَأَدَارِي
أَنْتَ الْحَيَاةُ فَلِيُسْ دُونَكَ مَائِنَّ
كَالْجَمْ طَيْفُكَ فِي هَوَاكَ مَدَارِي
فَالْهَدْبُ قَوْسٌ مَا أَحَدَّ نَصَالَةُ
وَالْعَيْنُ سَهْمٌ يَكْشُفُ الْمَتَوَارِي
هَذَا بَرِيقُ الْعَقْدِ أَمْ بَرِيقُ السَّمَا
أَمْ جَيْدُكَ الْبَرَاقُ فِي الْأَنْوَارِ
مِنْ شَرْفَةِ الْأَمْلِ الْمُنْدَى أَشْرَقِي
فَلَقَّا تَبَدِّيَ فِي دَجَى الْأَسْحَارِ
لَا تَحْسِبِي النَّيَارَنِ يَوْمًا تَنْطَفِي
فَالْثَّلَجُ عَنِّي وَهَجَّهُ مِنْ نَارِ
تَلَكَ الْأَزَاهِيرُ الَّتِي سَهَرَتْ مَعِي
فَتَحَتَ جَفُونِي أَيْقَظَتْ أَوْتَارِي
سَاهَرَتْ بَدْرُ الْلَّيلِ مَوْتِنَسًا بِهِ
وَأَنَا أَرَاقِبُ مَوْعِدًا بِنَهَارِ
حَتَّى الْعَصَافِيرُ اسْتَرِدَتْ وَعِيَاهَا
لَمَّا رَأَتِنِي ذَانِبَ الْأَبْصَارِ
مَا زَلَتْ أَحْمَلُ لِلنَّجُومِ عَوْاطِفِي
وَأَسَابِقُ الْخَرْلَانِ فِي أَسْفَارِي
لَكَنْ قَلْبِي رَاعِشٌ خَلْفَ الْهُوَى
رَعَشَ الْقَطَافِي مِهْمَهِ الْإِعْصَارِ
فِي زُورَقِ الْإِبْدَاعِ مَجَادِفُ الرُّؤْيِ
تَغْفُو عَلَى عَجَلَاتِهِ أَسْفَارِي
فَأَنَا الَّذِي غَنِيَ لِأَغْصَانِ الْهُوَى
وَأَنَا الَّذِي أَعْطَى السَّمَا أَسْرَارِي



في زمن تساقط النجوم

■ أنها النجم المبادي الذي لا مثل لك بين النجوم الساطعة، النابض بشعلتك الأبية في مدارات عظمة تدابير الله! أزغ في ملء زماننا الذي يلامس نهاية ال نهاية المررتبة، اقترب من فنتنا الزرقاء، احترق سحقتنا السوداء، أسطع بيورك في دجانا تحن للبنين الغارقون في ذنوبي وأثمنا؛ لعلنا في هذه البررة تدرك أهدافك المصيبة على يوميات روز نامتنا المشتبكة تماماً بالعبوس، وتلهج بمزابر التوبية على الجفافة. وقد طوحتهم الدبع، والهرطقات، والأبياء الكذبة وفهيتهم الأضطرابات والألام العابرة، وأغترتهم الدنيا بشهوانها الجامحة، فارثروا عن إيمانهم القوي، بعد أن كانوا كالكراتك المتأللة في سماء الكتبسة المجاهدة.

أيقظنا لنتوخي إلى درب الاقتداء الصالح لطلب نجومينا، لا نجوميتنا. نجوميتنا الشفطالية مساغة لرواحنا بيدلاً جديداً. عيوننا لا ترنفها، ولا تطرحها بعيداً عن أنوارك المتوجهة بالمحبة، بل يجعلها مستفحة، أن تدخل إلى قبور اشرافنا في امتحان السهد والمروع، فتفقد بعدها شعاعها وفنونها والشهرة الزائلة. علمنا أن نكون كما في مداركك، كذلك على الأرض!

■ إنها النجم المبادي الذي لا مثل لك بين النجوم الساطعة، النابض بشعلتك الأبية في مدارات عظمة تدابير الله! أزغ في ملء زماننا الذي يلامس نهاية ال نهاية المررتبة، اقترب من فنتنا الزرقاء، احترق سحقتنا السوداء، أسطع بيورك في دجانا تحن للبنين الغارقون في ذنوبي وأثمنا؛ لعلنا في هذه البررة تدرك أهدافك المصيبة على يوميات روز نامتنا المشتبكة تماماً بالعبوس، وتلهج بمزابر التوبية على الجفافة. وقد طوحتهم الدبع، والهرطقات، والأبياء الكذبة وفهيتهم الأضطرابات والألام العابرة، وأغترتهم الدنيا بشهوانها الجامحة، فارثروا عن إيمانهم القوي، بعد أن كانوا كالكراتك المتأللة في سماء الكتبسة المجاهدة.

أيقظنا لنتوخي إلى درب الاقتداء الصالح لطلب نجومينا، لا نجوميتنا. نجوميتنا الشفطالية مساغة لرواحنا بيدلاً جديداً. عيوننا لا ترنفها، ولا تطرحها بعيداً عن أنوارك المتوجهة بالمحبة، بل يجعلها مستفحة، أن تدخل إلى قبور اشرافنا في امتحان السهد والمروع، فتفقد بعدها شعاعها وفنونها والشهرة الزائلة. علمنا أن نكون كما في مداركك، كذلك على الأرض!

بقلم: وليد حديد

الصادية والأيديولوجيا في التعامل مع القضية الفلسطينية



نص موجز لقراءة تاريخية فلسفية

■ في هذا الزمن، لم يعد الماء يصرخ؛ صار يدار. ولم يكتف بالماء صدمة؛ صار إجراء. والآلم نفسه أعيد صياغته من فاجعة أخلاقية إلى ملف سياسي، ومن صرخة انتباها لغة ثانية حتى فقد حنته. هناك سادية ترى، وأخرى لا ترى.

الأولى تنشي على الأرض بعقل الأخذية العسكرية، تترك أثرها على الجنود والرجال والوجه والذرة الطفولة. ببساطة ملنة، فاضحة، تتوجه نحو أمثلة أهلنا أحياناً بلا جمل، وتعتمل مع الجسد الفلسطيني بوصفه مساحة سطورة وتجربة.

أما الثانية، فهي أخطر، لأنها لا تعرف صوتها. سادية خفية، تحبس ملف المكاتب، تحسب الماء بالأقام، وتقول: معد، وتعني: الوضع معد، وكان تفتقده يعلم حق تعلق البديهة الأخلاقية.

في الصادية المعلنة يقتل الإنسان، وفي الصادية الخفية تقتل إنسانيته أولًا. الأيديولوجيا هنا ليس لها ذمة، بل الله. الله تعبد تعريف القتل دفاعاً، والحاصر ضرورة، والإبادة خيراً مؤسفاً لكنه مفهوم.

بهذه اللغة، يجرد الفلسطيني من صفة كفاحه، وتخزل في «هدف» أو «ضرر جانبي». ثم يتسلمه حسده للعنف بعد أن تفت تبيبة المعنى. هذا ليس جيداً في لساننا.

في أوروبا، القرون العشيرون، رأينا كيف صنع العنف النازي بخطاب يبعد تصنيف البشر، وخذلت حنة أرندت من تقافة الشر:

لين يصبح الشر وظيفة يومية، ويمارس القتل بلا كراهية صاحبة، بل بطاقة إدارية، ويعقل مفهمن.

لكن الفارق أن النازية كانت فجةً وقصيرة العمر، أما الصادية في فلسطين فهي أعمق وأطول نفساً، لأنها تراكمت على مدى مئة عام، وتغدت من تحالفات قوى مسيطرة عالمياً.

وكذلك مع لغة القانون حتى أنساني، لكنه يصبح فجأةً إذا انفصل عن الأخلاق. هنا تصبح الصادية معتبرة عظاماً، وليس لها ذاتية.

لين يمارس ضمن أعلى العدالة، يصبح أداء مهنية، وحين يتحول إلى تعاقب عن القهوة، يعيد إنتاج الصادية نفسها التي تحاربها.

لتكسر الحلةة، يتسلل وحماية للوجود حين يهدى. قيامها تكمن في كونها دفاعاً عن الحياة، لا احتقان بالموت.

الفاعم على النضج من الإنساني، لكنه يصبح فجأةً إذا انفصل عن الأخلاق. حين يمارس ضمن أعلى العدالة، يصبح أداء مهنية، وحين يتحول إلى تعاقب عن القهوة، يعيد إنتاج الصادية.

لتكسر الحلةة، يتسلل وحماية للوجود حين يهدى. قيامها تكمن في كونها دفاعاً عن الحياة، لا احتقان بالموت.

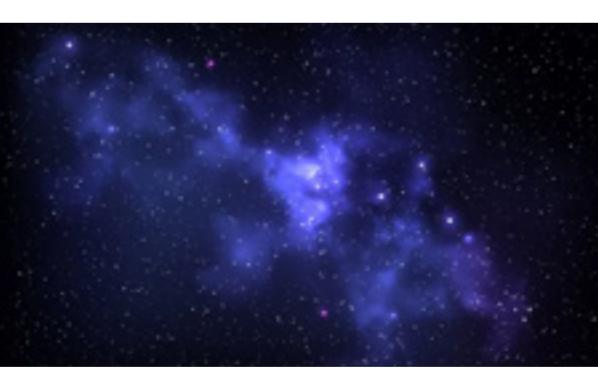
الصادية سنت معاشرات معاشرات، حين لا تحتاج إلى الصراخ، بل إلى تنظيم الحياة والموت، وتوسيع الشرعية على من يستحق أن يعيش ومن يمكن أن يترك للموت.

في هذا المنطق، لا يُقتل الفلسطيني فقط، بل يدار موته ضمن اقتصاد للسيطرة، وتراقب حياته حتى وهو يُمحى.

اللغة، هنا، سلاح صامت.

اعتمدته ناسا.. اكتشاف أجرام جديدة حول الأرض على يد

باحثات مصريات



■ تمكن فريق بحثي مصري من اكتشاف أجرام جديدة حول الأرض بالتعاون مع وكالة الفضاء الأمريكية ناسا، ضمن مبادرة دولية لاكتشاف ونزع الكويكبات الفرعية من كوكب الأرض.

وضم الفريق الباحثة منه أحمد شطا، طالبة تمييزي الماجستير في علم الميكانيكيات بكلية العلوم بجامعة مطايطة، والباحثة ملك محمد صابر بكلية العلوم بجامعة مطايطة، حيث أسهمنا في تحقيق نتائج علمية متقدمة ووضعت مصر في صدارة الدول العربية والإفريقية المشاركة في هذا المفتوح العالمي.

وأوضحت منه أحمد شطا، في تصريحات صحافية لوسائل إعلام مصرية، أن المشروع يهدف إلى رصد واكتشاف الكويكبات، خاصة الفرعية من الأرض، عبر تحليл صور تلقيتها كبرى التلسكوبات والمرصدات العالمية، من بينها تلسكوب المسح البالوني اوني ونظام الاستجابة السريعة PAN - بمرصد هاليبالا في هواي.

وقالت إنه جرى تدشين المشروع للحماية الكوكبية المعنية بتنبيه الأجرام السماوية، التي قد تشكل خطراً محتملاً على الأرض، فضلاً عن دعم أبحاث نشأة وتطور النظام الشمسي.

وأضافت أنها بدأت الاهتمام بعلم الفضاء في سن صغيرة، حيث تذكرت لرصد الأجسام المتحركة في هذه العلوم، وهما كويكبات فضة واحدة، والذي كان إنجازها الخاص كأول مصري تقم به هذا العمل.

كثيراً في تطبيقاته، قيل إرسال النتائج إلى مركز الكواكب الصغيرة بجامعة هارفارد، ثم اعتمادها وتسيجتها رسميًا في قواعد بيانات مختبر الفيزياء الفلكية NASA JPL، التابع لوكالة الفضاء الأمريكية ناسا.

وقالت الباحثة منه، إنه خلال أقل من تسعة أشهر نجح الفريق المصري

الأديبة والباحثة :
إخلاص فرنسيس

مراكحي

أَفَقَ عَلَى حَافَةِ السَّيْنَ،
بِتَامَلِنِي الْغَيَابَ بِامْعَانِ
تَسْتَدِيرُ الْأَيَامَ بِإِيَقَاعِهَا الْعَنْدِ
تَشْبَهُ سَفَيْنَةً
تَعْبُثُ مِنْ طَارِدَةِ الْمَوْجِ
تَحْتَسِنُ الْأَفَقَ، تَصَارِعُ الْرِّيحِ
عَلَى عَنْقِي
بِرْصُدُ شَفَنَكَ
تَرْسِمُ اعْتَاقَ الْأَيْدِيِّ،
بِبُوْهِ الْحَلْمِ فِي فَكِيِّيِّ،

رَغْبَةً تَقْوَدُهُ لِتَجْرِيَةِ إِخْمَادِ الْبَرَقِ فِي دَمِيِّ،
تَجْدِنِي الْسَّبْعُ لِأَفْقَرِ فِيهَا،
يَقْطَعُ مَوْتُكَ

أَوْجَهُ الْحَيَاةِ
بِالْخَيَارِ الصَّعِيبِ
إِمَا الْأَحْرَاقِ بِشَهَوَتِهَا،
إِمَا الْتَّرَاجُعِ وَرَاءَ الْأَقْدَمِ،
لَأَطْلَلُ عَلَى أَسْرِي الْعَرَائِسِ وَمَخَازِنِ الْمَحْسُوسِ،
أَتَعْرُكُ فِي ذَكْرِيِّيِّ،
جَهَانَمَ شَبْعِيِّ، وَأَيْدِيِّيِّ فِي ذَكْرِ الْآخَرِ،
وَمَثْلُ شَمْسِ غَارِيِّةِ

قَارِبُ شَحْوَبِ السَّمَاءِ
تَشْدُّدُ قَوْسَهَا
لِتَرْمِي الْلَّهَبَ
فِي حَضْنِ الْبَحْرِ
تَلْهُو مَفْتُونَةً

بِانْعَكَاسِ شَحْوَبِ السَّمَاءِ
عَلَى وَجْهِ الْمَلْوَجِ
تَحْتَ وَطَأَةَ الْأَشْتَعَةِ الْمَبَسَّطَةِ
أَرْمِي قَارُورَةَ الْعَطْرِ،
أَسْتَعْيَدُ مِنْ النَّسِيَانِ وَجْهَيِّ

أَنْطَلَقَ إِلَى عَيْنِ السَّمَاءِ
مَا هَمَّيَ الْآنَ
أَتَبْنَى كَفْنِي وَأَنْخَرُطُ
فِي زَوْجَةِ التَّوَافِيِّ
يَلْدُعِنِي دَوَارُ الْفَضَاءِ
وَالْأَرْقُ الْعَالِقُ عَلَى شَفَنِيِّ

**
قَبِيلُ حَلْوَلِ السَّاعَةِ
أَنَّامِي
تَبْحُثُ عَنْ أَرْيَجَكَ فَوْقَ سَرَّيِّ
وَرَغْبَةً فِي تَغْيِيرِ الْمَكَانِ
سَدِّيْ تَقُولُ فِي الْمَرَأَةِ
أَسْتَشْنِقُ وَهَدِيَّ

أَمْتَلُ لَطَطِقَةَ الْخَرِيفِ
يَرْتَدُدُ فِي عَنْقِ حَمِيمِ وَصَدْرِيِّ
بِالْأَمْسِ صَفَّكَ كَانَ ضَيْفِيِّ
يَتَأْمَلُ وَجْهِيِّ

نَجْمٌ بَوَاسِيِّ لِيَلِيِّ
بِلْسَمَا
بِصَطَادِ الْأَسَى
يَلْزُمُنِيِّ،
مَرَاجِيِّ

يَلْمَلُمُ نَدْفَ الْأَيَامِ
مَوْشِيْ بِخَضْرَةِ عَيْنِيِّ
يَصْوَغُ كَيْنُونِيِّ
حِينَ تَتَقَلَّ الْتَّوَافِيِّ

سَأَحْتَفِظُ بِقَبْلَةَ أَنَامِكَ
تَسْتَكِمُ الْطَوْفَانُ حَوْلَ عَنْقِيِّ
كَالْبَرِيجُ شَوْيِّ

تَبْرُ طَبِيشَ الْفَصُولِ
تَحْرُضُ عَلَى الصَّعُودِ نَرْوَلَّا
أَسْقَطَ فِي عَزَّةِ قَابِيِّ
شَفَنَتَكَ

مَقْتَضَانِ اصْفَارَ الْمَوَانِيِّ
تَشْيَانِ بِالصَّلَاهِ
تَدَاعَانِ شَرْوَهِ حَسَدِيِّ
تَدَعَوْنِيَ إِلَى التَّنْسَكِ

فَاسْتَسِلَمَ لَطَرِ الْعَيْوَنَ
يَمْدُ خَيوطِهِ، يَرْتَقُ الْأَعْوَامِ
الْمَلْشُوَخَةِ فِي جَدَانِيِّ
يَسْبَحُ عَوِيلَ الْضَّجِيرِ

وَهَشْرَجَةَ عَمِّرِ
يَدِيْ صَوْنَكَ فِي دَمِيِّ
بِدِ الْزَّمِنِ تَسَابُّ

جَسْدِيْ مُعَمَّقَ عَلَيْهِ
أَنَيَابُ الْسَّنَنِ تَلَهَّمُ وَجْهِيِّ
وَإِصْبَعُ الْوَقْتِ تَقُولُ لِيِّ

أَلَا فَادَرِكيِّ
تَنَاقَشَ النَّهَارِ
وَلَحْظَةَ اللَّذَّةِ
أَنَا الْمَاضِيِّ.. أَنَا الْمَاصَادِفَةِ.. أَنَا الْفَ



لأنوثة عصرية... صيحة الـ Structured الكوتور



لعب على التناقض من خلال دمج القطع المحددة مع خامات أو ناصير أكثر انسانية، ما يمنح «اللوك» بعدها عصرياً وغير متوقع. في شتاء ٢٠٢٦، تزكى موضة الأزياء المحددة أن القوة يمكن أن تكون حقيقة، وأن البنية الصارمة قادرة على التعبير عن أنوثة حديثة، واقفة، متحدة، تعكس روح العصر بوضوح وأناقة.

المحدة لم تكن مجرد موضة عابرة، بل محوراً أساسياً في مشهد الكوتور لهذا الموسم.
الاعتماد على قطعة واحدة محددة وجعلها محور الإطلالة، مع الحفاظ على بساطة باقى العناصر.
اختيار إكسسوارات ناعمة لا تتنافس قوة التصميم، بل تكمله وتبرز خطوطه.

برزت موضة الـ Structured Silhouettes بشكل واضح في مجموعات عدد كبير من دور الأزياء العالمية، وعلى رأسها «سياباريللي» الذي جعل من البنية الفوارة لغة ثانية في تصاميمه، إضافة إلى سينفان رولان المعروفة بتقديم silhouettes صارمة تحمل توقيعاً فنياً مسرحياً، ويانينا كوتور التي أعادت تفسير هذه الصيحة بأسلوب يجمع بين الفخامة والدقة.

■ شهدت منصات عروض الأزياء، ولا سيما مجموعات الكوتور لشتاء ٢٠٢٦، عودة قوية ولافتة لموضة الأزياء المحدثة Structured، التي فرضت حضورها كلفة تصميمية أساسية تعكس القوة والدقة والهيبة. هذه الصيحة لم تكن مجرد خيار جمالي، بل رسالة واضحة عن تطور مفهوم الأنوثة المعاصرة، حيث تلقي الجرافيكية العالمية مع البنية المدرّسة.

كما تغير هذه الموضة عن تقدير عالٍ للحرافية، حيث يصبح البناء والتشكيل جزءاً من هوية القطعة، لا مجرد تقفيص ثانوي.

ما هي فوائد تناول الطعام في وقت مبكر؟



حرق السعرات الحرارية عند تناوله في وقت مبكر مقارنة بتناوله في وقت متاخر، وتشير بعض الأدلة إلى أن الناس يميلون إلى الشعور بالجوع أكثر ولا يحرقون سعرات حرارية كافية إذا تناولوا كمية كبيرة من الطعام في وجهة عناء متأخرة مقارنة بوجباتهم خلال النهار، مما قد يؤدي إلى تراكم المزيد من الدهون وأكتساب الوزن الزائد.

- تعزيز الطاقة: توفر السعرات الحرارية طاقة للجسم، والتي يمكن استخدامها والحفاظ عليها إذا تم استهلاكها بانتظام. وقد ثبتت دراسة حديثة أن ضبط معظم السعرات الحرارية التي تتناولها على وجة الغطوري يمكن أن يؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة. وهذا يساعد في كبح إشارات الشهية في الجسم، ويعزز فقدان الوزن بشكل فعال.

- فقدان الوزن: تشير الأبحاث إلى وجود صلة محتملة بين تناول الطعام مبكراً مقارنة بالوجبات المتأخرة، وتحمّل معظم السعرات الحرارية لفترة أطول، مما يزيد من الشعور بالجوع، مما يزيد من احتمال تناول المزيد من الطعام.

فوائد المضمضة بالزباد مهمة لعلاج مشاكل الفم والائحة الكريمة

A photograph showing a whole coconut, a glass bottle containing liquid oil, a small glass bowl filled with oil, and a wooden spoon holding several pieces of shredded coconut.

تنظيف ما بين الأسنان بالخيط مرة يومياً.
تجنب التبغ بكل أشكاله.
متنى لا ينصح بالمضمضة بالزيت؟
على الرغم من أن كثريين يعتبرونها خياراً آمناً، فإن
حالات يفضل التعامل معها بحذر، مثل:
إذا كنت تعانين من صعوبة في البلع أو من النكارة.
في حالات الإصابة بحساسية تجاه نوع الزيت المستخد
وتذكري أن إبتلاع الزيت غير مستحب؛ لأنه قد يحمل
وبكتيريا من الفم، وإذا استمرت رائحة الفم أو نزيف
على الرغم من الروتين اليومي؛ فزيارة طبيب الأ
فنيين بمعجون يحتوي

■ المضمضة بالزيت، على الرغم من أنها بالأساس وصفة قديمة، فإنها نجحت في الوصول إلى أجيال مختلفة بوصفها خياراً أمّا تنظيف الفم والأسنان بعد انتشارها على السوشيل ميديا كـ «ترنذ».

الفكرة تبدو سليمة، تتضمن فقط ملعقة زيت تتحرك برفق داخل الفم بطريقة المضمضة، وعلى الرغم من بساطتها، فإنها تعالج الكثير من المشكلات مثل راحة الفم، وتقلل البكتيريا، وتبيّض الأسنان، بل تتمدّف فوائد لها لصحة العامة. تعرفها Cleveland Clinic بأنها سكب نحو ملعقة كبيرة من زيت صالح للأكل داخل الفم، ثم تحريكه بطريقة المضمضة لمدة ٢ دقيقة، ثم التخلص من الزيت، وتفرش أسنانك دون الحاجة لمجعون.

أما عن الزيت المستخدم لهذه المهمة، فمن الشائع استخدام زيت جوز الهند، بينما يصف الطبيب الأ Fiori زيت السمسم، ويمكن أيضاً استخدام زيوت غذائية أخرى مثل زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.

فوانيد المضمضة الفم بالزيت بحسب التجارب وحيث المتخصصين، فإن المضمضة بالزيت لها عدة فوائد، منها التالي:

تقليل التهاب اللثة

بسبب دور المضمضة بالزيت في القضاء على البكتيريا، فإن الالتهاب قد يقل بالتباعية، كما أن الزيت يقلل تراكم الجير ما يحدُّ من التهاب اللثة أيضاً. وعلى الرغم من النتائج الواحدة، فإن نزيف اللثة قد يكون مقاوماً وبجاجة إلى علاج طبي، لذلك لا يمكن الاكتفاء بالمضمضة بالزيت.

تقليل البكتيريا الضارة في الفم

قد تكون هذه الفاندة هي الأبرز والأكثر واقعية، بل تقوم عليها جميع الفوائد الأخرى؛ لأن المضمضة المستمرة للزيت تعمل بوصفها عملية ميكانيكية، تحرك بقايا الطعام والطبقة البكتيرية داخل الفم، مما يغير بيئته. وتشدد الدراسات على أن القضاء الكامل على بكتيريا الفم الضارة، يتقدّم من تقليل التسوس أو تمنعه، ومن ثبّت أن المضمضة بالزيت تقلل التسوس أو تمنعه، ومن ثبت ذلك، لكنه مفاده في هذا المقام، لكنه ليس بالضرورة

علامات تدل على إدمانك الطعام... اعرفي بنفسك



الأطعمة الحلوة والناعمة والسكرية.

٢- تتغول المزيد من الحلويات: السكريات والحلويات من أخطر أنواع الإدمان الغذائي، وبالتالي تقول الدكتورة أونوين: «إذا بدأت بتناول قطعة حلوي مع العشاء كل ليلة، فإن قدرك على التحمل ستزداد، وسرعان ما ستتحاججين إلى قطعة أخرى أو ثلاثة لتشعرى بنفس مستوى الشهوة. غالباً ما يكون تناول الشوكولاتة أو الكاتو في الليل للتنفسية وليس لإشباع حاجة أو بسبب الجوع، وهذا ما يحول الأمر إلى إدمان يحتاج إلى علاج سريع».

٣- إعطاء الأولوية للطعام: من العوامل الشائعة في الإدمان، إعطاء الأولوية للطعام خلال النهار وتتناول كميات كبيرة منه طوال اليوم، ويصبح الأمر إدماناً إذا تقصد الشخص الذهاب إلى المطاعم والمفاهي لتناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون بشراهة وفي أي وقت.

٤- لا تستطيع منع نفسك من الأكل: تقول الدكتورة أونوين إن الإدمان يحصل عندما تتقين السيطرة على الوجبات الخفيفة أيضاً، وتصبح الحاجة لتناول الشيش أو السكريت من الأمور الأساسية للك، ولا تدركين أنك تتقين السيطرة على الكمية التي تأكلين، كثيرة، كثيرة... تقدّم هذه الكثرة والفرص، فهذا يجعلها مهني وجاتها العائلية

الطعم»، إنها على الرغم من المسقرة، لم تكن قادرة على مقاومة الحلوي، لقمة صغيرة كانت تكفي لإطلاق نوبة نهم تنتهي بالغثيان، يتبعها شعور بالعجز والآيس.

وتعتقد الدكتورة أونوين أن اعترافها بعلاقتها الصعبية مع الطعام بصفته إدماناً كان الخطوة الأولى في السيطرة على عادتها الغذائية، وتمكنك من الشفاء وتحسين حالتها الصحية، وهي الآن تتناضل من أجل الاعتراف دولياً بأن إدمان الطعام هو اضطراب، ويجب معالجته بالجدية نفسها التي تُعامل بها إدمان الكحول والتدخين والمخدرات. بل وتعتقد أنه أصعب إدمان يمكن التغلب عليه.

ولمعرفة ما إذا كانت نعاني من إدمان غذائي خطير، تسلط الدكتورة أونوين الضوء على بعض العلامات الرئيسية، وتقول إن الوضع يصبح خطيراً وينذر بوجود مشكلة إذا تزامن مع ظهور ثلاث علامات أو أكثر:

١- بعض الأطعمة لا تقاوم: تقول الدكتورة أونوين: «عندما تفكرين في طعام معين وتتقوين إليه بشدة لدرجة أنك تشعرين برغبة ملحة في تحضيره وتناوله يومياً، مثل تحضير البانكيك أو الهافا مع الشوكولاتة، أو بما تشاء، المعunanات به من، فإذا

غنى عنه

اليومي؛
السبب المさらج.

فوائد عشبة الشبت للجسم .. كنز

المؤشرات لدى مرضى السكري، والسبب في ذلك يعود إلى الخصوصية المضادة للأكسدة، مما يؤثر على تنظيم السكر وكذلك الدهون. وفي هذا ووفقاً للدراسة السابقة ذكرها، فإن تناول ٣ غرامات من مسحوق الشبت ساعد في تحسين بعض المؤشرات مثل السكر والدهون، مقارنة بالدواء الوهمي.

تحسين الهضم وعلاج الانتفاخ

يشير الخبراء إلى أن الشبت يستخدم لمساعدة في طرد الغازات وتحسين الهضم وتحسين راحفة القم. والفكرة هنا ليست وصفة سحرية، بل إن بعض مركبات الشبت تتسم بخصائص قد تكون مهدئة للقلACSات، فإذا كنت شعرين بانتفاخ، أضيفي الشبت للأطعمة التي قد تسبب الماء في المعدة، ولا حتى كيف يتفاعل جسمك.

آلام الورقة الشهرية

من أكثر النقاط اللافقة أن بعض الدراسات قارنت مسحوق الشبت مع مسكنات من فئة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية في الام الرور، ووجدت نتائج تشير إلى فعالية محتفلة في تخفيف الألم لدى بعض الحالات. ولكن، لو كان الشبت يساعد بعض النساء، فهذا لا يجعله بيبال آمناً للجميع. الأفضل أن نعتبره فقط طريقة طبيعية لتخفيض الألم وليس علاجاً.

طرق تناول الشبت

بدلاً من تحويله إلى مهمة صحيحة، اجعليه جزءاً من متعتك في المطبخ، فأضيفيه إلى:

الزيادي واللبيتون كخصوص خفف للسلطات أو السمك، الشوربة أو الأرز أو الخضروات المنشورة؛ بالإضافة لكوكه من دون زيادة يمكن حفظ الشبت الطازج في الثلاجة بطريقة عملية، غير وضعه في كوب وغطيته بشكل يسمح بمرور الهواء، وبivity طازجاً قرابة أسبوع، كما أن يمكن تجميده أيضاً بعد الفصل والتجميل.

تحذيرات من الشبت

الأعشاب بشكل عام لها فوائد عديدة، لكن هناك بعض الأنواع التي لا تخطر باهتمام رغم قيمتها الغذائية، ومنها عشبة الشبت، التي ربما لا نعرف عنها سوى أنها زينة لأطباق السمك وغيرها. هذه العشبة تتسم بنكهة ورائحة مميزة، ولذلك يمكن تناولها بطرق متعددة؛ نظرًا لفوادها المرتبطة بمحتواها العالي من مضادات الأكسدة وبعض الفيتامينات والمعادن.

وقل الحديث عن فوائد الشبت، علينا أن نذكر كل أجزاء عشبة الشبت صالحة للأكل، حتى وإن كانت الأوراق طعمها أخف مع مذاق قريب من العرقوس، بينما ينور الشبت أشد كثافة وتميل لمذاق مشابه لذائق اليانسون أو الكراوية.

يعتني الشبت على قدر محدود جداً من السعرات الحرارية، لكن قيمة他的حقيقة تعود إلى محتواه من فيتامين C وفيتامين A، ومعادن مثل المغنيسيوم والحديد. حسب ما ورد في VeryWell Health، كما أن بنور الشبت تحتوي على كمية أكبر من الفيتامينات والمعادن، فيما يلي أبرز فوائد الشبت:

أعم ما يميز الشبت هو احتواه على مركبات بياتية تلعب دور مضادات للأكسدة ومضادات للالتهاب، ويشير موقع Health إلى أن الشبت، مثل أشجار أخرى، يحتوي على الفلافونويدات التي لها فوائد مثل تقوية المناعة، فضلًا عن دورها في حماية الجسم من الالتهاب.

ومن جهة أخرى، يذكر الخبراء أن الشبت يحتوي على مركبات بياتية مثل الفلافونويدات والتانينات ومركبات أخرى، والتي تعتبر ضمن المكونات المرتبطة بخصائص مصادلة للأكسدة أو مصادرة للميكروبات أو مهدئة للقلACSات.

صحة القلب والكوليستيرون

تشير دراسات إلى أن الشبت يلعب دوراً في خفض الكوليستيرون الكلي والكوليستيرون الضار (LDL)، وهو ما قد ينعكس على تقليل مخاطر أمراض القلب والسكريات على المدى الطويل.

لكن ما أكدت عليه الدراسات هو أن هذه النتائج جاءت بعد تناول جرعات معينة من مكمالت الشبت، بينما حزمة صغيرة من الشبت لا يمكن أن تتحقق هذه النتائج؛ لذلك الأفضل التعامل مع الشبت كجزء من نظام غذائي متوازن، لا كبديل للعلاج أو كخطوة وحيدة لتعديل الدهون.

نفع الحديد !!

ووجفاف البشرة وظهور
العلامات وعم تناول مكملات الحديد دون استشارة طبية،
لتجنب أي مضاعفات صحية محتملة والحصول على
وخفقان أو ضيق في

■ حذر أطباء من تجاهل بعض العلامات الظاهرة على الوجه والجسم، مثل شحوب الشفاه وتساقط الشعر بشكل غير مبرر، مؤكدين أن هذه الأعراض قد تكون مؤشرًا للأكسجين في الجسم.

من الآخر



بقلم: عبدالله الديك

أمريكا

■ في بداية مقالى أود أن أهنى قراء جريدة الغراء بعيد الميلاد المجيد وبداية العام الميلادي 2026 .. راجياً للجميع كل الخير والبركة ..

أمريكا المفترضة .. المتغطرسة.. الشريرة .. إل .. هكذا يصرخ الإشارر كل حين موجهين أصابع الاتهام للشيطان الأعظم أمريكا .. دون دراية .. دون تفاصيل .. دون إدراك .. دون فهم للدور الأعظم لهمة المباركة وازعيمها العجل الرئيس دونالد ترامب.. يكيلون و يتهمون و يوزعون شرورهم .. يا سادة يا كرام كل قرار أو فعل أو رد فعل لسادة العالم كله .. يكون وراءه دراسة مستفيضة عن علم و معرفة و خبرة و ثقة من فريق عمل يحيط بزعم الأمة .. يا سادة يا كرام أمريكا هي السند و المعين للكثير من البلد من مشارق الأرض إلى مغاربها.. المساعدات التي تضخها تلك الشعوب التي في نفس الوقت تتسب و تلعن أمريكا .. هذه المساعدات لولاها لاعني هؤلاء وأكثر من أوضاع أنشئ مما هي عليه .. كل شباب في لوم الرعيم ترامب عندما اخذ قراره و ياجماع سادة هذه الأمة بتخلص أنباءها من شرور حاكم دولة فنزويلا.. هذا الديكتاتور الشيوعي الذي فرض الفقر و العوز على شعبه رغم وجود البترول الوفير كثروفة قومية ذات قيمة اقتصادية كبيرة .. هذا الطاغية الذي مصدر لهذه الأمة المباركة كافة أنواع المعنوانات اغتال بها شبابها و دمر مستقبلهم .. كما وانه يحازى بالأخطبول الصيني الذي يصارع لفرض سيطرته على العالم بكل دهاء .. إن أمريكا يا سادة هي حامية العالم من هذا الشر الصيني كما فعلت مع اليابان الذي حولته باقتدار إلى مصدر سلام لا عدوان .. و الكل يعلم ماذا حدث ..

إن الدبلوماسية الأمريكية لها صولات و جولات مع هذه الشعوب و هي تدفع تكاليف ذلك .. أحد من خلال دراستي للتاريخ انه لولا إنذار الرئيس الأمريكي دوايت إيزنهاور لقاده دول العودان الثلاثي على مصر 1956 .. لما نجت مصر من عواقبه .. دعوك من جمعية الجنوبي حاكم مصر وقتها و تصدره تاريخ مزور مليباً إيه نغمة النصر .. اعلم لولا المساعدات الأمريكية لمصر لاجتاز التضخم اقصادها دون رقيب .. أعلم لو لا تدخل أمريكا في محادلات السلام بين مصر وإسرائيل عقب حرب أكتوبر يكامب ديفيد لما استعادت مصر أراضيها المحاذلة من يكتباته ..

إن وجود الرئيس ترامب و أدارته في هذه المرحلة الفارقة للعالم اجمع هي بالعربي المشير ممارسة الفوة لفرض السلام و الصالح شعوب كثيرة وصافية أكثر من يكتباته ..

زعيماً تراكم .. و ببرك أمريكا و يحظى

من تلك البلاد، تم إرسال عدد من رجال القصر الملكي المخلصين إلى الأمير سعيد سوت في باد النوبة بشكل كبير .. وقام جملتين عسكريتين في العامين العاشر والثامن عشر من حكمه .. وحدد حدود مصر الجنوبية الرسمية بالقرب من الحدود الثنائي وأقام هناك حامية عسكرية، ونصب لوهة تذكرة تهدىء انتصارات العسكرية هناك.

ولم يكفل هذا الفرعون التنشيط عسكرياً بهدا

في تعاليه له، فقام بالتوسيع في باد النوبة بشكل

كبير .. وقام جملتين عسكريتين في العامين العاشر

والثامن عشر من حكمه .. وحدد حدود مصر

الجنوبية الرسمية بالقرب من الحدود الثنائي وأقام

ذلك عمالان أديبيان شهيران هما: تعاليم أميركا و دليلنا على

تعرضه لمحاولة اغتيال أحد إلى مماته .. ودليلاً على

سنهى، والنصل الأول لصالح وجهها الملك الآب إلى

التي كان يرسل إليها سبوتست الأول العبيات التعديية

خطابة بقوى العصر العسكرية السابقة على حمايتها ..

ويني هذا الملك العديد من المقاصير والمغاير

من أحد سبقها .. وبخـرـ ولـهـ بماـ دـىـتـهـ مـنـ اـنـتـالـ

فـقـانـلـاـنـ اـنـتـهـاـنـ بـالـلـيـلـ بـالـلـيـلـ

فـقـانـلـاـنـ اـنـتـهـاـنـ بـالـلـيـلـ بـالـلـيـ

François Legault annoncera sa démission

Lectrochoc à Québec. Le premier ministre François Legault ne se représentera pas aux prochaines élections, selon nos informations. Incapable de regagner le cœur des Québécois, le fondateur de la Coalition Avenir Québec laissera sa place à un nouveau chef. Élu premier ministre en 2018, François Legault est au plus bas point dans les sondages depuis plusieurs mois. Malgré de nombreuses réformes, il n'a pas réussi à inverser la tendance.

Fragilisé par l'usure du pouvoir, François Legault s'était pourtant dit prêt à repartir à la conquête du pouvoir lors des élections générales de 2026, convaincu d'être toujours «l'homme de la situation». Il avait amorcé un virage stratégique, malgré des sondages qui le plaçaient en queue de peloton.

En septembre, M. Legault a joué ses dernières cartes en opérant un virage brusque à droite, tout en s'attaquant aux médecins et aux syndicats. Il promettait de faire le ménage dans la bureaucratie.

L'opinion publique n'a pas suivi. Les récents sondages placent sa formation derrière le PQ, le PLQ et les conservateurs. Elle serait à égalité avec Québec solidaire, en dernière position, à sept mois du scrutin.

François Legault a créé la CAQ en novembre 2011, trois ans après avoir quitté le Parti Québécois. Il promettait une troisième voie: une coalition de souverainistes et de fédéralistes afin de faire avancer le Québec, à l'abri du débat sur l'indépendance.

Un parti nationaliste promettait de faire des gains face à Ottawa. Pour progresser, la formation a dû fusionner avec l'Action démocratique du Québec.

Il aura toutefois fallu sept ans avant que la CAQ accède au pouvoir.

Le premier ministre avait promis un Québec plus prospère et laïc. Avec la loi 21 sur la laïcité et la loi 96 visant à renforcer la place du français, Legault bénéficiait d'un fort appui populaire. Son premier mandat aura cependant été marqué principalement par la pandémie de COVID-19.

La gestion de la pandémie lui a valu une place de choix dans



le cœur des Québécois, grâce à ses appels à la solidarité et ses points de presse quotidiens. Toutefois, la crise a mis en lumière les lacunes du réseau de santé, notamment dans les CHSLD.

Il ambitionnait aussi de faire du Québec la «batterie verte» d'Amérique du Nord, en lançant la filière batterie et en interdisant la vente de véhicules à essence dès 2035.

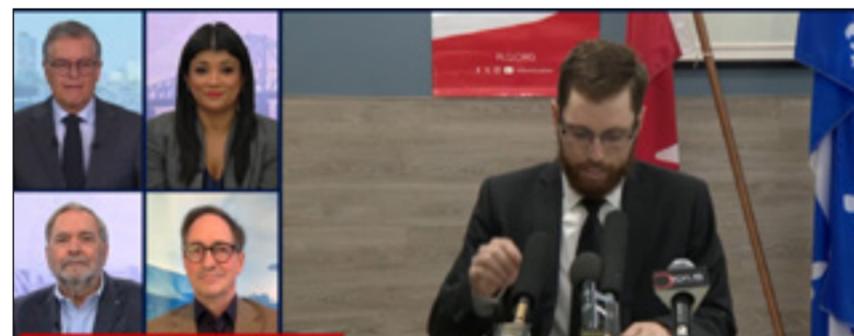
En 2022, une vague bleue déferle sur le Québec: fort de 90 sièges sur 125, Legault estime avoir reçu un mandat clair pour obtenir des gains auprès d'Ottawa. Mais les trois années suivantes seront marquées par une série de crises.

Un an après avoir annoncé en grande pompe le projet Northvolt, le ministre de l'Économie Pierre Fitzgibbon annonce son départ. L'entreprise suédoise fait faillite, alors que le gouvernement misait gros sur le développement de l'énergie verte et des projets industriels.

Depuis, rien ne semble aller pour le gouvernement. Depuis septembre, sept députés ont quitté la formation, dont les ministres Christian Dubé et Lionel Carmant.

Mario Roy se lance dans la course: «Il fait mal au Parti libéral du Québec», dit Yasmine Abdelfadel

La candidature du Beauceron Mario Roy dans la course à la chefferie du Parti libéral du Québec (PLQ) rend perplexes les panélistes de l'émission La Joute. «J'ai beaucoup de respect pour ceux qui veulent faire de la politique, qui s'engagent dans la politique, mais l'acharnement devient ridicule et il vaut mieux quitter la tête haute que de se ridiculiser de cette manière-là. Pas juste se ridiculiser, il fait mal au Parti libéral du Québec», a affirmé Yasmine Abdelfadel sur les ondes de LCN, mardi après-midi.



je pense que ce n'est pas très sérieux», a lancé l'ancien député de la circonscription d'Outremont.

L'analyste politique Stéphane Bédard souligne que Charles Milliard aurait besoin d'une véritable course à la direction pour redorer l'image du PLQ.

«Il y a quelque chose de dangereux pour un candidat d'être associé, dans ce contexte-là, à des débats, à une course au leadership du Parti libéral. Ça peut même laisser paraître un désintérêt, littéralement, de la population», a-t-il expliqué.

Mme Abdelfadel croit que Mario Roy devrait retirer sa candidature pour la chefferie du Parti libéral du Québec.

«Charles Milliard ne fera pas une vraie campagne, ne se fera pas connaître auprès des Québécois et ne pourra pas assumer son leadership qui est juste normal, attendu et qui sera confirmé de toutes les manières», a-t-elle déploré.

Lotto Max: le gros lot de 14 M\$ est remporté au Québec

Vérifiez vos billets de loterie, vous êtes peut-être sans le savoir devenu multimilliardaire après le tirage du Lotto Max de ce mardi.

Le gros lot de 14 millions \$ de Lotto Max a été gagné grâce à une sélection vendue au Québec, a indiqué Loto-Québec dans un communiqué laco-nique.

La combinaison gagnante est formée des numéros 14, 18, 21, 22, 32, 42 et 46 avec le numéro complémentaire 33, selon les résultats affichés sur le site internet de la société d'État.

«C'est une maladie mentale!» : Francis Gosselin en a long à dire sur les billets de loterie

Au prochain tirage du Lotto Max prévu vendredi, le gros lot s'élève à 10 millions \$, selon Loto-Québec, qui recommande à tous ceux qui ont acheté un billet de vérifier s'il était gagnant.

Depuis le lancement de la loterie, les Québécois parmi les plus chanceux ont remporté quelque 43 gros lots, dont trois de 70 millions \$ – les plus importants gros lots jamais gagnés au Québec.

Salah EL ACHKAR

J'attends dans le Froid,

J'attends dans le froid et la neige
Je crie au secours dans tous les solfèges
Pour faire apparaître ton beau visage
Et te voir m'arriver en cortège

Il pleuvait, par la suite, je me suis mouillé
Mon parapluie rejette les gouttes souillées
Dues à une tempête de boue
Qui encombrait mes idées brouillées

Il fait gris, une température si basse
Un froid de canard qui m'enlace
Depuis le jour de ton départ
Tu as pris le soleil en chasse

Tes journées sont lumineuses
Sans toi les miennes sont affreuses
Reviens à moi avec le soleil
Pour rendre mes journées bien heureuses

Ma Princesse, où tu te caches ???
Comme cendrillon dans la forêt sans prendre une hache !!!
Pour découper les branches qui bloquent ta route !!!
Et te défendre contre les Renards lâches !!!!

Retiens ta force et ta ténacité,
Ton signe est taureau, tu as des capacités,
Assez fortes et en même temps solides,
Ne te laisse pas faire, utilise ta férocité,

Tu es dans ma pensée et je te caresse
Doucement, calmement avec souplesse
De la façon que tu préfères et tu mérites
J'adore en toi ta douceur et ta tendresse,

Je n'ai pas tant de paroles pour te décrire
J'aime bien en toi ton éclat de rire
J'aime ta bonté et ta sensibilité
Je garde ton image dans mon cœur en souvenir

Voyage à Pékin: Mark Carney, un homme «comme les Chinois aiment», selon un ex-diplomate

En plein cœur d'une période de tensions commerciales et diplomatiques mondiales, Mark Carney met les pieds en Chine avec l'espoir d'améliorer ses relations avec Pékin, là où ses prédécesseurs ont échoué.

Selon Jean-François Lépine, ex-diplomate et spécialiste de la Chine et de l'Asie, le premier ministre canadien représente un renouveau pour Pékin et redonne de l'espoir aux relations entre les deux pays.

«Mark Carney, ce n'est pas du tout Justin Trudeau, ce n'est pas Stephen Harper non plus. Ces deux derniers ont eu des problèmes avec la Chine et ont souvent noué aux relations du Canada avec la Chine», a-t-il déclaré à l'émission Le Bilan, mardi.



Contrairement à son prédécesseur libéral, perçu comme une sorte de personnage de gauche imprévisible, Mark Carney foule le sol de l'Empire du Milieu pour «discuter de choses concrètes».

«Carney décide d'aller faire les yeux doux à la Chine!», déplore Pascal Paradis du PQ.

«Il ne sera pas là pour dire publiquement aux Chinois qu'il faut faire attention à la question des droits de l'homme, a convenu M. Lépine. C'est un spécialiste de la finance internationale. Il ressemble beaucoup à ce que les Chinois aiment», a-t-il ajouté.

Visite en Chine: Mark Carney veut diversifier les marchés - Explications

Au-delà de la volonté de renforcer leurs partenariats commerciaux, le Canada et la Chine ont intérêt à

développer des alliances en raison de la dynamique économique établie à Washington.

«C'est l'ombre du président Trump qui est derrière tout ça d'une certaine façon», a avancé l'ancien diplomate.

Selon lui, les Chinois devront, à l'instar du Canada, diversifier leur économie. «Les Chinois souffrent comme nous des tarifs et de l'imprévisibilité du président Trump», a-t-il dit.

Le sentiment d'urgence partagé par les deux pays pour améliorer leur économie laisse M. Lépine sans équivoque: «Il ne sera pas question de discuter de fleurs et de faire des toasts vides [...] on va plutôt parler de ressources naturelles, de minéraux et d'hydrocarbures».

La démission de Dubé a «mis le clou dans le cercueil» de François Legault, dit Emmanuelle Latraverse

La démission du ministre de la Santé Christian Dubé a été le «clou dans le cercueil» de François Legault comme premier ministre, qui avait pourtant répété cet automne qu'il avait l'intention de rester, selon l'analyste politique Emmanuelle Latraverse.

À la suite d'une volte-face du gouvernement concernant la portée de la réforme mise de l'avant par Christian Dubé, ce dernier a décidé de quitter le parti juste avant la période des Fêtes.

«Ça a été le grand dérapage, la grande erreur qui a mis le clou dans le cer-

ueil, mentionne Mme Latraverse. Si on se rapporte au mois de septembre, le gouvernement Legault avait quand même un plan de match très précis et cohérent au diapason des priorités de Québécois.»

«Cet espèce de bras de fer avec les médecins s'est transformé en crise nationale et en guerre d'ego», ajoute-t-elle.

Ce désalignement du premier ministre avec les priorités des Québécois aura été la goutte de trop, selon elle.

«Quand tu te retrouves à mettre tous tes œufs dans le

panier de casser les médecins, parce que c'était ça le but, et qu'en bout de ligne tu cèdes et que tu es désavoué par ton ministre de la Santé, il n'y a aucune façon de faire croire qu'il y a quelque victoire que ce soit pour le gouvernement, dit-elle. Ça devient un désaveu absolument de toute la gestion de M. Legault.»

panier de casser les médecins, parce que c'était ça le but, et qu'en bout de ligne tu cèdes et que tu es désavoué par ton ministre de la Santé, il n'y a aucune façon de faire croire qu'il y a quelque victoire que ce soit pour le gouvernement, dit-elle. Ça devient un désaveu absolument de toute la gestion de M. Legault.»

Voici la nouvelle carte électorale du Québec

La nouvelle carte électorale, qui propose un redécoupage des circonscriptions, a été dévoilée mercredi par la Commission de la représentation électorale (CRÉ).

Cette nouvelle carte électorale modifie ainsi 51 des 125 circonscriptions électorales «afin de refléter l'évolution du nombre d'électeurs sur le territoire du Québec», a indiqué la CRÉ qui estime que ce nouveau redécoupage «assure ainsi leur représentation juste et équitable à l'Assemblée nationale», et ce en fonction des critères qui sont prévus dans la Loi électorale.

Cette carte devrait être utilisée à partir de l'élection générale provinciale prévue le 5 octobre 2026 et jusqu'à l'élection générale suivante.

«Chaque circonscription regroupe des communautés qui ont certains liens entre elles, bien qu'il soit impossible d'en arriver à des regroupements parfaits», a précisé le président de la Commission de la représentation électorale et directeur général des élections, Jean-François Blanchet.

Parmi les changements les plus importants: la Gaspésie et l'île de Montréal perdront chacune un comté au profit des Laurentides et du Centre-du-Québec.

Dans la région des Laurentides, la Commission a décidé de maintenir les délimitations actuelles des circonscriptions de Groulx et de Blainville.

Elle proposait un changement à leur délimitation mitoyenne pour réduire le nombre d'électeurs dans la circonscription de Blainville, «mais la croissance dans ce secteur est plus faible que prévu», précise-t-on.

«Le retrait d'une circonscription fait toujours beaucoup réagir, mais c'est

démocratique que le vote d'un électeur, d'une circonscription à l'autre, a sensiblement la même influence sur les résultats d'une élection», a ajouté M. Blanchet.

La Commission a décidé de revenir au toponyme Matane-Mata-

pedia, alors que le toponyme Matane-Matapedia-Mitis devait entrer en vigueur lors des prochaines élections générales.

Rappelons que les élus avaient modifié le nom de cette circonscription, en juin 2025.

«La modification que la Com-

mission a décidée de revenir au toponyme Matane-Mata-

pedia, alors que le toponyme Matane-Matapedia-Mitis devait entrer en vigueur lors des prochaines élections générales.

Rappelons que les élus avaient modifié le nom de cette circonscription, en juin 2025.

«La modification que la Com-

mission a décidée de revenir au toponyme Matane-Mata-

pedia, alors que le toponyme Matane-Matapedia-Mitis devait entrer en vigueur lors des prochaines élections générales.

Rappelons que les élus avaient modifié le nom de cette circonscription, en juin 2025.

«La modification que la Com-

mission a décidée de revenir au toponyme Matane-Mata-

pedia, alors que le toponyme Matane-Matapedia-Mitis devait entrer en vigueur lors des prochaines élections générales.

Rappelons que les élus avaient modifié le nom de cette circonscription, en juin 2025.

«La modification que la Com-

mission a décidée de revenir au toponyme Matane-Mata-

pedia, alors que le toponyme Matane-Matapedia-Mitis devait entrer en vigueur lors des prochaines élections générales.

Rappelons que les élus avaient modifié le nom de cette circonscription, en juin 2025.

«La modification que la Com-

mission a décidée de revenir au toponyme Matane-Mata-

pedia, alors que le toponyme Matane-Matapedia-Mitis devait entrer en vigueur lors des prochaines élections générales.

Rappelons que les élus avaient modifié le nom de cette circonscription, en juin 2025.

«La modification que la Com-

mission a décidée de revenir au toponyme Matane-Mata-

pedia, alors que le toponyme Matane-Matapedia-Mitis devait entrer en vigueur lors des prochaines élections générales.

Rappelons que les élus avaient modifié le nom de cette circonscription, en juin 2025.

«La modification que la Com-

mission a décidée de revenir au toponyme Matane-Mata-</p

هل أنت ممثل الحصول على اعiem من الحكومة الكندية 40% - 20 على مدخراتك لتعليم أولادك

رفيق زمكحل

Tel: (905) 790-6770
Fax: (905) 790-3536
Cell: (647) 990-5801
Toll Free 1-866-827-9425
Rafik.Z@Rogers.com

التأمين ضد الأمراض

أحصل على قيمة التأمين بعد تشخيص المرض أو أحصل على كل تقويد بالكامل إذا بقيت عقياً سليماً



مارى حليم

Office 905-790-6770 Cell 416-712-5041 Fax 905-790-3536
Toll Free 1-866-MARY-HALIM email: MaryHalim@rogers.com

آخر عمود

فريد زمكحل

قِمِّ الْجَبَالِ !!

أجمل ما فيك أَنْتِ سُؤَالْ
يُمْرَحُ فِي وَحْيِي .. كَانَ وَمَازَالَ
يُطْوَعُ الصُّورَةَ فِي صَمِيمِ الْخَيَالِ
يَغْيِرُ إِفْرَاطِ وَدُونَ اخْتِرَالِ
لِرَقِيقِ مَفَاتِنِ فِي أَوْجِ الْجَمَالِ
ثَلَامِسْ فُؤَادِي دُونَ ابْتِدَالِ
تُحَاصِرُ وُجُودَه .. كَانَهُ اخْتِلَالِ
يُحَلِّمُ يُصَارِعُ طَوَاجِينِ الْمُحَالِّ
شَقِّيُّ الْوُجُودِ أَوْ صَغْبُ الْمَنَالِ
صُعْوَدَةُ صُعُودِكِ لِقِمِّ الْجَبَالِ
فَعُدِّدَ، وَعُدِّدَ .. فِيهِ احْتِيَالِ
عَلَى سُجُونِ الْحُرُوفِ وَسِيَاقِ الدَّلَالِ
سَهْلٌ فِي بُعْدِكِ ذُرُوبُ الْوِسَالِ
وَنَبَضُ الْفَلَوْبِ فِي هِيَاءِ اتِّصالِ
يَصُوَّغُ الْقَصِيَّةَ عَلَى بُعْدِ أَمَيَالِ
وَجَمِيلُ الْمَعَانِي عَلَى الْوَحْيِي بَنْهَاهِ
وَتَأْكِيدُ الْمُؤَكِّدِ فَوْقُ كُلِّ احْتِمَالِ
بِائِي فِي غُمْرَكِ كُلِّ الرِّجَالِ
بِائِي فِي قَلْبِي دُمَاءُ ابْتِهَاهِ
وَبَعْضُ الْأَمَانِي صَعْبُ الْمَنَالِ
صُعْوَدَةُ صُعُودِكِ لِقِمِّ الْجَبَالِ
صَعْوَدَةُ صُعُودِكِ لِقِمِّ الْجَبَالِ

fzemokhol@gmail.com

متحف "مانشستر" بإنجلترا يفتح "مركز أفريقيا" لتوثيق أصول 40 ألف قطعة أثرية



افتتحت متحف "مانشستر" الواقع في إنجلترا، وقد بدأ التعاون بالفعل مع الجالية النيجيرية في مانشستر، حيث ساهمت ضمن مبادرة جديدة تهدف إلى مواجهة ما يعرف بـ"الصمت الاستعماري"، ويركز البحث حول بعض القطع الأثرية وإبراز على العقول وتبادل المعرفة، من خلال دعوة الزائرين والمتحتملات للمشاركة في كشف تاريخ أكثر من 40 ألف قطعة أثرية مفردة أو غير ممنصاته الرقمية، إلى مشاركة قصصهم وتعريفهم حول هذه القطع الأثرية، بما في خطوة قد تهدى إلى إعادة بعض القطع إلى بلدانها الأصلية تم شرائها أو الاختناقت بها في طريق أو لاقامة شراكات جديدة مع مجتمعات غير واضحة، ونتيجة لذلك، يفتقر أبناء المجتمع في ثلث من الأرجان إلى معلومات أساسية حول صناع هذه القطع أو دلالتها الثقافية أو المجتمعات التي كانت جزءاً من حياتها، وقد لا يتواجد لدى المشرفين أي معرفة تقافية متواصلة، مما يؤكد أنهم المشرفون، متبرأ إلى أن مبادرة تهدف إلى مواجهة الإرث الاستعماري المرتبط بالعديد من القطع التي تم تجمعيها خلال الحقبة الاستعمارية البريطانية، إذ تفتر هذه المقدمة من التفاوت وتبادل المعرفة، كما أنه فرصة للتفكير بشكل عالي وشفاف، وإشراك الناس في هذه العملية منذ تاريخها.

أول مهمة ملكية منفردة لكيت ميدلتون

في عام 2026

■ بدأ عام ٢٠٢٦ ولم تتوان كيت ميدلتون في الدخول احتفالاً بفوزها بكأس العالم في سبتمبر ٢٠٢٥، وذلك شجعت كيت منتخباً إنجليزياً ضد أستراليا، بينما شجع ويلям منتخباً بريطانياً ضد فرنسا.

كأس العالم للرجبي العام الماضي، حيث ويلiam في زيارة مفاجئة للعاملين في مستشفى شارينغ كروس بلندن يوم الخميس ٨ يناير، ليشكلاً بهذه الزيارة أول الزفاف الملكي لهما في العالم الجديد، وأول طهور علىي لها من زوارتها للكنيسة يوم الكريسماس برقة أفراد آخرين من العائلة المالكة.

وقد قصى الزوجان الملكيان وتقاً في الحديث مع العاملين في القطاع الصحي حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم انتشار الفيروسات في قفل الشأن، كما التقى بالمتخصصين الذين تبرأ لهم المؤسسة الخيرية، والذين يساعدون في تحسين رعاية المرضى وتخفيف الضغط عن القوى العاملة بشكل عام.

في تكريمه نادر يحظى به أفراد العائلة المالكة البريطانية في يوم ميلادهم، تم الاحتفال بيوم ميلاد كيت ميدلتون الذي تلقى يوم ٩ يناير، بفرع أحراس كندي ويليم عام ٢٠١٣. التي شهدت زفاف كيت والأمير ويليم عام !!.

وشنرت الكنيسة التاريخية مقاطع فيديو لفرع الأجراس في المقر الملكي قبل لقاء الأميرة؛ حيث سيطعونها على كأس العالم للرجبي ويلتقون صورة المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

السوشيال ميديا، وجاء في التعلق على المشهور: يذكر يوجونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة

أجراس الكنيسة احتفالاً بيوم ميلاد صاحبة السمو الملكي

أميرة ويليم، وفرع قارع على الأجراس ٣٤٤ نغمة من عزف سلاليد سرير ايز روبل.

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

حضرها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين

في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء، وتنبئ أميرة ويليم شاطئها بهمزة مفردة في الأيام القادمة، ويشكل نغمة، ستشخصها كيت ميدلتون، التي تشغل

منصب راعية اتحاد الرجبي منذ عام ٢٠٢٢. فريق

زوجها الأمير ويليم يوم ٨ يناير بزيارة العاملين في مسجده في تمام الساعة الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي يوم الجمعة ٩ يناير، عبر حساباتها على

مع الموظفين والمتطوعين حول الضغوط التي يواجهونها خلال موسم فرروس الشفاء،