

# موسكو تقرر تعليق الضربات الروسية على كييف حتى الأول من فبراير

أعلن المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف موافقة موسكو على طلب الرئيس الأمريكي دونالد ترامبتعليق الضربات الروسية على كييف حتى الأول من فبراير.

وقال بيسكوف للصحفيين ردا على سؤال حول ما إذا كانت موسكو قد وافقت على الطلب الأمريكي: «الرئيس ترامب طلب شخصيا من الرئيس بوتين الامتناع عن ضرب كييف حتى الأول من فبراير ريثما يتم تهيئة الظروف للمفاوضات. هذا كل ما يمكنني قوله في هذا الشأن».

وقال ترامب خلال فعالية في المكتب البيضاوي: «لم تتصف روسيا بأوكريانيا منذ فترة بسبب هذا الطقس البارد للغاية».

وأشعار ترامب إلى إبراز تقدم ملحوظ نحو حل سلمي للنزاع في أوكرانيا في ظل المفاوضات الجارية.

كما أكد الرئيس الأمريكي أنه يُقدر جداً موافقة موسكو على تعليق الغارات على أوكرانيا.

وكشف ترامب في وقت سابق عن تفاصيل مبادرته الشخصية مع الرئيس الروسي، قائلًا: «وبسبب البرد، البرد الشديد، والوضع عندهم كما عندنا، طلبت شخصياً من الرئيس بوتين عدم قصف كييف والمدن والبلدات الأخرى لمدة أسبوع خلال هذه.. إنه ليس

**الحرب الامريكية الايرانية لن تكون جزئية  
حتى ولو بدأت كذلك !!**

ارتفاع عدد المدمرات الأمريكية المنتشرة في الشرق الأوسط التي وصلت وفقاً لما أعلنته بعض وسائل الإعلام العالمية إلى 6 مدمرات، بالإضافة لحاملة طائرات وثلاثة سفن قتالية أخرى، ربما كان ردأ على الإعلان الرسمي للإدارة الإيرانية عن عزمها القيام ببعض الأنشطة العسكرية البحرية في « مضيق هرمز » بواسطة القوات البحرية التابعة للحرس الثوري الإيراني يومي الأول والثاني من شهر فبراير القادم، والذي تعتبره الإدارة الأمريكية ومعظم دول العالم من أهم الشرائين الحيوية لتجارة الطاقة في العالم إذ تمر منه لنسبة الأكبر من صادرات النفط العالمية .

وربما كان لإيجاد سبباً مناسباً لتوجيه ضربة قاسمة للنظام الإيراني للحاكم والتي أعلنت بعض دول الخليج العربي بأنها لن تسمح بتوجيه ضربات عسكرية أمريكية لإيران باستخدام مجالها الجوي، وهو الأمر الذي لا يمكن تأكيده كما لا يمكن نفيه لأن الرد الإيراني سيكون في حال استهدافها عسكرياً موجهاً ضد كل الأهداف الأمريكية الموجودة

في المنطقة من قواعد عسكرية أو خلافه.  
وقد قلت في مقالات سابقة نشرت لي، بأنه لا بد للمنطقة من أن تشهد حرباً شيعية سنية ولا يمكن لمثل هذه الحرب أن تبدأ أو أن تعرف طريقها سوى من خلال هذا الخلط الأمريكي المتعدد لكل الأوراق، والذي أعتقد بأنها سوف تورط كل الدول العربية في هذا الصراع الذي قد يؤدي لتشوب حرب عالمية بدخول بعض الدول الكبرى وإنضمامها للجانب الإيراني حماية لصالحها الحيوية في هذه المنطقة الحيوية من العالم مثل روسيا والصين وكوريا الشمالية، مما لا يجب أن ننسى أو نستبعد الحوثيون في اليمن ودورهم الداعم للنظام الإيراني، وعadanهم القديم للسعودية، أي إننا أمام حرب لن تكون جزئية حتى ولو بدأت كذلك، وأي خطأ في الحسابات الأمريكية وغالباً ما ستحدث أخطاء ستذهب الجميع للدخول في هذه الحرب فاغعاً عن مصالحهم الاقتصادية في المقام الأول، وربما للعمل على تغيير النظام الدولي الحاكم للعالم حالياً ويؤكد فشله يوماً بعد يوم في الوصول لحلول متوازنة وعادلة مع الكثير من ملفات القضايا الساخنة التي تهدد أمن واستقرار جميع دول العالم.  
لأمر الذي لن يكون سهلاً ويقترب بالجميع من نهاية العالم إذا لم يتدخل الله بعانته الإلهية لإنقاذ العالم!

fzemokhol@gmail.com

## يران: مستعدون لمحادثات "عادلة" مع أمريكا لا تشمل قدراتنا الدفاعية



لكل السيناريوهين؛  
ووصف عراقي محادثاته مع فيدان بأنها “جيدة  
ومفيدة”， وقال إن إيران مستعدة أيضاً للتعاون مع  
دول المنطقة لتعزيز الاستقرار والسلام.

قال وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي يوم الجمعة إن طهران مستعدة لاستئناف المحادثات مع الولايات المتحدة لكن المفاوضات يجب أن تكون مبنية على قدرات إيران الفاعلية، وذلك في سراويل عسكرية على الحيلولة دون إندلاع صراع عسكري بين الخصمين.

ذكر الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أمس الخميس اعتزم التحدث مع إيران حتى مع إرسال الولايات المتحدة لتعزيزات عسكرية جديدة إلى الشرق الأوسط. قال وزير الدفاع بيت هجسيت إن الجيش الأمريكي مستعد لتنفيذ أي قرار يتخذه الرئيس.

قال مسؤول إيراني كبير لرويترز الأسبوع الماضي، أحد المطالب الأمريكية الرئيسية لاستئناف المحادثات هو كبح برنامج إيران الصاروخي، وهو ترفسه طهران.

تضاف عراقجي في مؤتمر صحفي مشترك مع نظيره التركي هakan فيدان في إسطنبول "إيران مستعدة لمشاركة في المفاوضات إذا كانت عادلة ومنصفة". وأكد عراقجي عدم وجود أي ترتيبات في الوقت الراهن لعقد محادثات بين طهران وواشنطن.

وتندل دول إقليمية حلية، من بينها تركيا والإمارات وال السعودية، جهودا دبلوماسية لمنع أي مواجهة عسكرية بين واشنطن وطهران.

وردا على التهديدات الأمريكية باللجوء إلى العمل العسكري، قال عراقجي إن إيران مستعدة للمفاوضات وال الحرب.

# ستارمر: بريطانيا تعمل مع الحلفاء لوقف طموحات إيران النووية



قال رئيس الوزراء البريطاني كير ستارمر اليوم الجمعة إن لندن تعمل مع حلفائها لمنع طهران من تصنيع أسلحة نووية، وذلك في معرض رده على سؤال عما إذا كان سيدعم توجيه هجمات أمريكية محتملة على إيران. وأضاف ستارمر في تعليقات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي.بي.سي) "الهدف هنا هو لا تتمكن إيران من تطوير أسلحة نووية، وهذا أمر بالغ الأهمية".

**يلينسكي: أوكرانيا ستكون جاهزة فعلياً للانضمام إلى الاتحاد الأوروبي في 2027**



قال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي إن أوكرانيا ستكون جاهزة لالانضمام إلى الاتحاد الأوروبي في عام 2027، مضيفاً أن ضمان الانضمام سريع، إلى الاتحاد الأوروبي بعد إزاءها من الضمادات الأمنية بعد انتهاء الحرب مع روسيا.

نشرت رأيتس الأداء المتمسك بالمعايير الأخلاقية في عام 2026.

# **الحكومة السورية و"قسد" تتوصلان لاتفاق شامل لوقف إطلاق النار وتوحيد البلاد**



أعلنت قوات سوريا الديمقراطية “قسد”，ومصدر حكمي سوري، يوم الجمعة، التوصل إلى اتفاق “شامل” يتضمن وقف إطلاق النار بين قوات سوريا الديمقراطية وبـ“عملية دمج متشلسة” للمؤسسات والقوى العسكرية والأمنية الإدارية بين الطرفين.

تضافت “قسد” في بيان أن الاتفاق يشمل “انسحاب القوات العسكرية من نقاط التماس ودخول قوات أمن تابعة لوزارة الداخلية إلى مركزى حسكة والقامشلى” في شمال شرق سوريا، إضافة إلى تشكيل فرقة العسكرية ضمن الولية من قوات سوريا الديمقراطية.

فاقت قناعة “الإخبارية السورية” عن مصدر حكمي لم تسمه، قوله: “تم اتفاق على إيقاف إطلاق النار بين الحكومة السورية وقسد بوجب اتفاق شامل مع التفاهم على عملية دمج متشلسة للقوات العسكرية والإدارية بين الجانبين”.

ضدف: “يشمل الاتفاق انسحاب القوات العسكرية من نقاط التماس ودخول قوات الأمن التابعة لوزارة الداخلية إلى مركزى مديرية الحسكة

## إِسْرَائِيلُ: فَتْحُ مَعْبَرِ رَفَحِ فِي غُزْنَةٍ مَعْ مَصْرُومِ الْأَحَدِ

قالت وحدة تنسيق أعمال الحكومة في المناطق، التابعة للجيش الإسرائيلي، في اليوم الجمعة أنها ستعيد فتح معبر رفح الحدودي يوم الأحد أمام حركة التنقل بين قطاع غزة ومصر.

وستكون هذه المرة الأولى التي يفتح فيها المعبر الوحيد عملياً من وإلى القطاع الفلسطيني منذ مايو أيار 2024. ولم تذكر الوكالة المعنية بتنسيق دخول المساعدات والشؤون المدنية في غزة عدد سكان غزة الذين سيسمح لهم بالمرور من خلال المعبر يومياً.

وقالت "سيسمح بعودة سكان غزة من مصر إلى القطاع، بالتنسيق مع مصر، وذلك فقط لمن غادروا غزة خلال الحرب، وبعد الحصول على موافقة أممية مسبقة من إسرائيل".

ومع فتح المفذ الرئيسي لدخول

An advertisement for Jean Karam, a real estate agent. It features a large portrait of Jean Karam on the left, smiling, with his name "Jean Karam" and "Courtier immobilier agréé D.A." written below it. To the right is the prominent RE/MAX logo in red and blue. The background is white with large, semi-transparent letters spelling "RE/MAX". Below the logo, the phone number "514.947.2555" is displayed in large, bold black digits. The main text "بَيع وشَرَاء واسْتِبدال" (Sale and Purchase) is centered above the word "منازل - مكاتب - عقارات تجارية وسكنية" (Houses - Offices - Commercial and Residential Properties). At the bottom, the website "www.jeankaram.com", email "jeank@remax2001.net / jeankaram@remax2001.net", and office location "3095, Autoroute 440, bureau 204" are listed. The text "Frais notaire payé" and "تكليف التسجيل مدفوعة" is also present.

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

CAROLS  
BEAU RIVAGE MATROUH

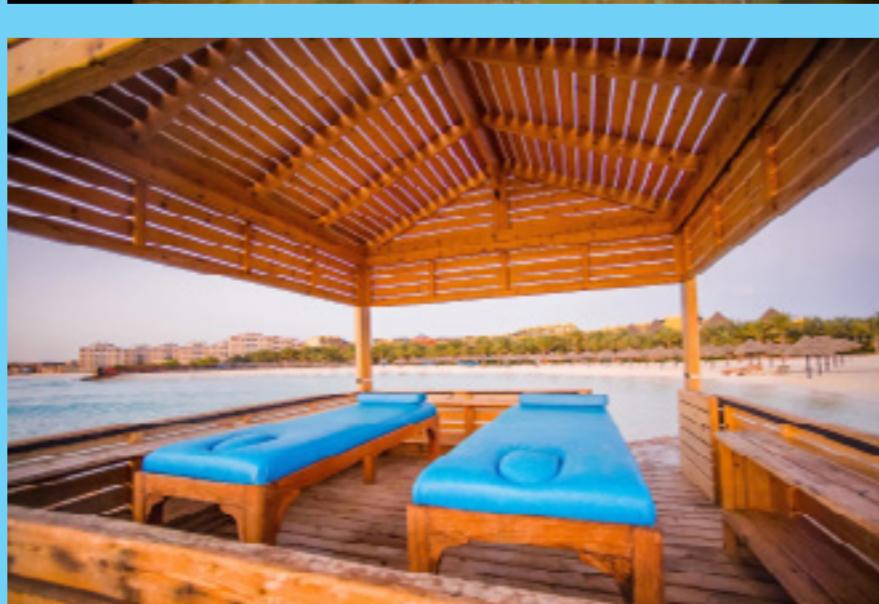
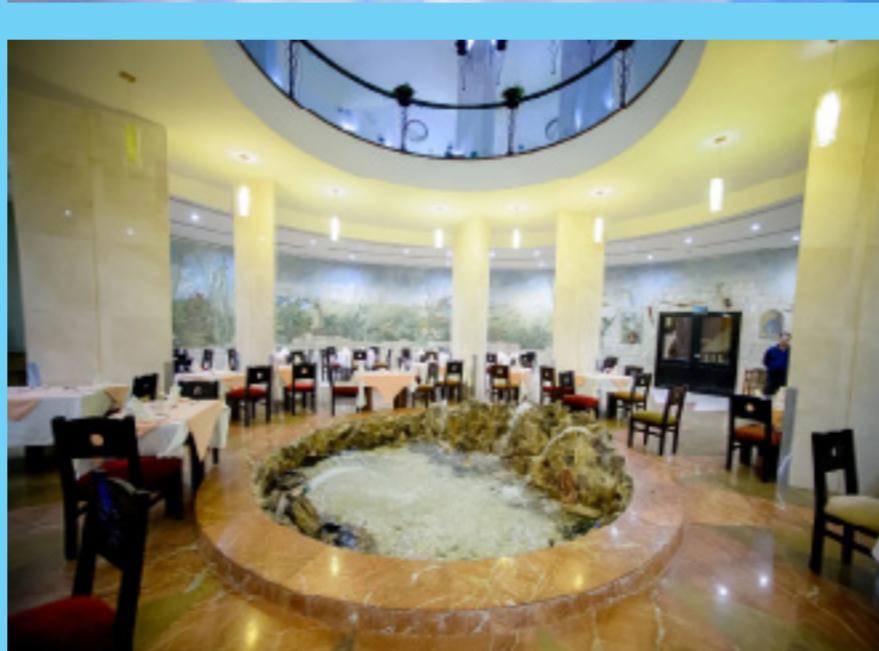
Phone: 0222687565, 0222687585

Mobile: 01142521444

Email: res.cairo@carolshotels.com

تمتعوا ببحر وشمس مرسى مطروح

Hotel Carols Beau Rivage



CAROLS  
BEAU RIVAGE MATROUH

Cairo / Egypt



بِقَلْمَنْ يُوسُف زَمْكَحْل



مباراة نهائی أمم أفريقيا  
مباراة آم حب

youssef.zemokhol@yahoo.com

**أمريكا ترسل سفينة حربية إضافية إلى الشرق الأوسط في ظل التوتر مع إيران**

قال مسؤول أمريكي أمس الخميس إن البحرية الأمريكية أرسلت سفينة حربية إضافية إلى الشرق الأوسط وسط تعزيزات عسكرية كبيرة في المنطقة وتصاعد التوتر.

وذكر المسؤول، الذي تحدث شريطة عدم الكشف عن هويته، أن المدمرة ديلبرت دي. بلاك دخلت المنطقة خلال الثمانينيات والأربعين ساعة الماضية.

ويرتفع بذلك عدد المدمرات في الشرق الأوسط إلى ست، إلى جانب حاملة طائرات وثلاث سفن قتالية أخرى. وكانت شبكة سي.بي.إس نيوز أول من أوردت نبأ إرسال السفينة الحربية الإضافية إلى المنطقة.

## تلفزيون: الحرس الثوري الايراني

أفادت قناة برس تي.في الإيرانية أمس **الخميس** بأن القوات البحرية التابعة للحرس الثوري ستجرى تدريبات بالذخيرة الحية في مضيق هرمز يومي الأول والثاني من فبراير **شباط**.  
ومضيق هرمز أهم ممر لتصدير النفط في العالم لأنه يربط أكبر منتجي النفط في الخليج، مثل السعودية وإيران والعراق والإمارات، بخليج عمان وبحر العرب.

# رئيس الامارات يبدأ زيارة رسمية إلى روسيا بوتين: نتابع عن كثب التطورات على المسار الايراني



وصل رئيس الإمارات الشيخ محمد بن زايد آل نهيان أمس الخميس إلى موسكو في زيارة رسمية التقى خلالها الرئيس الروسي فلاديمير بوتين وبحث معه التعاون الثنائي والقضايا ذات الاهتمام المشترك.

وأشار الرئيس فلاديمير بوتين خلال محادثاته مع الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الإمارات إلى متابعة روسيا عن كثب التطورات على المسار الإيراني.

وقال بوتين مخاطباً بن زايد: «يكتسب حوارنا أهمية خاصة في ظل الأوضاع السائدة في الشرق الأوسط ونتابع عن كثب ما يجري على المسار الإيراني».

كما أشاد في مستهل المباحثات بجهود أبو ظبي في تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين روسيا والإمارات.

وقام بدوره الشيخ بن زايد خلال محادثاته مع الرئيس بوتين في الكرملين: «أشكركم على تسهيل اتفاق تبادل الأسرى وسعيد بالعمل معكم على هذا الملف الإنساني».

كما لفت إلى أن دولة الإمارات تؤكد دعمها الجهود الرامية للتعزيز الحول الدبلوماسية بما يخدم مصالح جميع الأطراف ويرسخ الاستقرار والسلام الدولي.

وأشار بالعلاقات بين البلدين مشيراً إلى أنها تستند إلى ارث عريق يمتد إلى أكثر من 50 عاماً، وقال: «نحن ملتزمون بتعزيز هذه العلاقات وتحقيق أهداف التنمية والشراكة بما يخدم مصالح البلدين».

وأكد المتحدث باسم الكرملين دميترى بيسكوف - في تصريح أوردته موقع (روسيا اليوم) - أن العلاقات بين البلدين تشهد تطوراً ناجحاً في

# **الرئاسة السورية: الشّرع أكّد خلال الاجتماع مع بوتين على أهميّة دور روسيا في دعم وحدة سوريا واستقرارها**



الألمان) الوصول إلى موسكو، لكن صمود الشعب والطقوس ساعدة في صد هذه الهجمات.“ وشكر الرئيس السوري نظيره الروسي فلاديمير بوتين على مشاركة موسكو في استقرار الوضع في سوريا، مشيراً إلى أن روسيا تلعب دوراً كبيراً جداً في هذه العملية.

وقال في لقائه مع بوتين في الكرملين: ”روسيا، بالطبع، تلعب دوراً كبيراً في سوريا وفي استقرار الوضع ليس فقط في سوريا بل في المنطقة أيضاً.. وفي الواقع، تحتاج منطقتنا بشدة إلى الاستقرار لذا شكرنا جزيلاً لكم سيدى الرئيس على جهودكم في هذا الشأن.“

مستوى التعاون في المجال الاقتصادي من نقطة مينة وأن التقدم ملحوظ، ولا بد من الحفاظ على هذا الاتجاه.

وأفاد بوتين بأن موظفي قطاع البناء الروسي مستعدون للعمل المشترك من أجل إعادة إعمار سوريا.

من جهةٍ أخرى، أشاد الرئيس السوري أحمد الشرع بصمود الشعب الروسي في صد هجمات الغازة الذين حاولوا الوصول إلى موسكو.

وقال الشرع: ”تذكرةت أن هذا تقليد تاريخي، وأعلم أن هناك العديد من العمليات العسكرية، حيث حاول العسكريون (نابليون 1812 والنازيون

ان العلاقات بين البلدين ذات جذور ع�ية وتشهد تطوراً متواصلاً وأن عودة مناطق شرق الفرات إلى سلطة الدولة خطوة مهمة في تعزيز وحدة الأرضي السورية.

وفي وقت سابق، أكد الرئيس الروسي فلاديمير بوتين خلال لقائه مع نظيره السوري أحمد الشرع في الكرملين، أن العلاقات بين روسيا وسوريا تتتطور بفضل جهود الرئيس السوري.

وصرح بوتين بأن روسيا ترافق جهود الشرع لاستعادة وحدة الأرضي السورية.

ولفت الرئيس الروسي إلى أنه تم إنجاز الكثير فيما يتعلق بتطوير العلاقات بين روسيا وسوريا، مشيراً إلى أن موسكو ودمشق نجحتا في رفع

**الكنيست يوافق مبدئيا على موازنة 2026 ويتجنب نتنياهو انتخابات مبكرة**



ويتصاعد التوتر داخل الحكومة منذ أكثر من عامين بسبب خلافات تتعلق بالحرب في غزة واتفاق وقف إطلاق النار في القطاع الذي تم التوصل إليه في أكتوبر تشرين الأول وطالبات أحزاب يهودية متطرفة بإصدار تشريع يعفي طلاب المعاهد الدينية من أداء الخدمة العسكرية الإلزامية.

ولم يصوت بعض المشرعين من اليهود المترددين دينياً لصالح الموازنة لأنهم لم يتم إقرار مشروع قانون التجنيد العسكري حتى الآن. ويطالب شركاء آخرون للتباهر في الحكومة بأن يؤدي الرجال من اليهود المترددين الخدمة العسكرية، خاصة بعد القتال الذي استمر في غزة ولبنان على مدى عامين وأسفر عن مقتل ألف جندي إسرائيلي تقريباً.

## دبلوماسيون: الاتحاد الأوروبي يفرض عقوبات على إيران

قال دبلوماسيون أوروبيون الخميس إن وزراء خارجية دول الاتحاد الأوروبي فرضاً عقوبات جديدة على إيران تستهدف الم TOR طين من الأفراد والكيانات في القمع العنيف للمتظاهرين ودعم طهران لروسيا. وذكر وزير الخارجية الفرنسي جان نوييل بارو في منشور على منصة التواصل الاجتماعي إكس أن العقوبات تشمل أعضاء في الحكومة والقضاء والشرطة والحرس الثوري، بالإضافة إلى الكيانات المسؤولة عن الرقابة على الإنترنت.

ومن المتوقع توصل وزير خارجية الاتحاد الأوروبي إلى اتفاق سياسي لإدراج الحرس الثوري الإيراني على قائمة المنظمات الإرهابية للتكلّم، مما يضع الحرس الذي يتمتع بالغُفران في فئة مماثلة للتي يندرج تحتها تنظيمياً الدولة الإسلامية والقاعدة، وبشكل تحولاً رمزيًا في نهج أوروبا تجاه الفيادة الإيرانية.

وقالت كايا كالاس مسؤولة السياسة الخارجية في الاتحاد الأوروبي قبل اجتماع الوزراء في بروكسل “إذا كنت تتصرف كإرهابي، فيجب أن تُعامل كإرهابي”.

ولأنَّ الحرس الثوري لحماية النظام الحاكم الشيعي بعد الثورة الإسلامية عام 1979، ويتمتع بنفوذ كبير في إيران، إذ يسيطر على قطاعات واسعة من الاقتصاد والقوات المسلحة. وكلف الحرس الثوري الإيراني بمسؤولية

## الاتحاد الأوروبي يفرض عقوبات جديدة على عدة أطراف سودانية



■ أعلنت مسؤولية السياسة الخارجية في الاتحاد الأوروبي، كايا كالاس، الخميس، أن وزراء خارجية التكتل أفروا عقوبات جديدة على أطراف سودانية عدة.

وقالت كالاس: “لن تنهي هذه الإجراءات وحدها الحرب، لكنها ستزيد من التكاليف على المسؤولين عنها”.

وبحسب موقع الاتحاد الأوروبي، فإن

العقوبات استهدفت 7 قادة من قوات الدعم السريع والقوات المسلحة السودانية. وأوضح المصدر أن العقوبات فرضت بسبب نورط هذه الأطراف في انتهكـات تهدـد أمن السودان واستقراره وتـقوض مسار الانتقال السياسي.

يشـار إلى أن الحرب مستمرة في السودان منذ منتصف أبريل 2023، مخلفـة خسائر بشرية ومادية جسيمة.

## المغرب.. الفيضانات تستنفر السلطات في مدينة القصر الكبير



■ شهد الأقاليم الشمالية للغرب، خاصة مدينة القصر الكبير، اضطرابات جوية كبيرة وتساقطات مطرية غزيرة نسبت في ارتفاع منسوب المياه التي غمرت الأحياء والمنازل. وأظهرت مقاطع فيديو منتشرة على موقع التواصل الاجتماعي ارتفاع منسوب المياه في مدينة القصر الكبير وغمرها للعديد من المنازل والأحياء، فيما أظهرت مقاطع أخرى سيارات تغلب المياه. وارتفع منسوب المياه في المدينة الواقعة شمال المغرب بسبب التساقطات المطرية الغزيرة المستمرة وتنفيس حمولة سد وادي المخازين التي تجاوزت نسبة مائه 100 بالمئة. وفي ذات السياق، تواصل السلطات المغربية جهودها لحماية الأحياء السكنية المهددة بالفيضانات بسبب ارتفاع منسوب المياه.

وأوضح المدير الإقليمي للجهيز والماء بإقليم العرائش، عز الدين آيت الطالب، في تصريحه لوكالة المغرب العربي للأنباء أن الأعمال جارية لإنجاز حواجز وقائية مؤقتة تهدف إلى الحيلولة دون وصول مياه وادي اللوكوس إلى الأحياء المهددة بالفيضانات في المدينة، وذلك كإجراء وقائي يرمي إلى صون الأرواح وحماية الممتلكات وضمان أمن وسلمة المواطنين.

وأضاف أن لجنة البقطة والتتبع حلت بالمدينة برئاسة عامل إقليم العرائش، العالمين بو عاصم، منذ يوم الثلاثاء، للتتابع الوضع عن كثب على إثر النشرة الإنذارية للمديرية العامة للأرصاد

لما تواصل عناصر الهواية المدنية والسلطات المحلية تدخلاتها الميدانية لمراقبة الوضع وتأمين النقاط الحساسة التي تشكل خطراً على الأرواح والمتلكات.

والخميس، نبهت مديرية العامة للأرصاد الجوية أن العديد من مناطق المملكة ستشهد ابتداء من الخميس حالة من عدم الاستقرار الجوي بفعل توافد اضطرابات أطلسية نشطة، وسيستمر تأثيرها إلى غاية مطلع الأسبوع المقبل، ومن المرتقب أن تسبب في أمطار قوية ورياح عاصفية إلى جانب انخفاض في درجات الحرارة، خاصة بالمناطق الشمالية والمرتفعات.





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](mailto:msalih@allstate.ca)







# طوني ورد يكشف عن مجموعته «أطياف الضوء» خلال أسبوع الموضة في باريس 2026



ليتماشى مع موضوع المجموعة.  
كما لفت الأنظار التفاصيل المشغولة بديوياً، التي تضمنت زهوراً  
ناعمة وتطريزات ثانية الأبعاد مرصعة بالأحجار الكريمة؛ لتعزز  
لذكورة الحال الذي يولد من الدقة، وتجعل من كل تصميم قطعة  
فنية فريدة تتفاعل مع الحرارة والضوء بشكل مستمر.  
تنتهي طوني ورد عرضه برؤية تجسد الانسجام الكلي؛ حيث وجد  
عنصر مكانه الصحيح في مجموعة متماسكة وجوهرية؛ حيث  
مع الأجزاء المتشتتة، تُعيد صياغتها في صورة جمالية مطلقة  
تقبل التجزئة، وهو العنصر الإبداعي المميز في تصاميم طوني  
رد الاستثنائية.

من فستان الزفاف هو التصميم الأكثر إبهاراً في العرض، بما  
حمله من تفاصيل دقيقة فخمة وتطريزات متقنة، مع لمسات الأنوثة  
في ترجمي ذوق كل عروس تبحث عن إطالة استثنائية في ليلتها  
ببرير.

## براعة التفاصيل: تناغم الحرير

---

Digitized by srujanika@gmail.com

«ميناودير» Minaudières في إصدارات محدودة، تُعيد تفسير انتصاراتهم للكلاسيكية لتاييلر ليس بلمسة كوتور من طوني ورد، ممتزجة بالبراعة الفلورنسية التي تميز هذه الدار. جاءت درجات الضوء، حيث اعتمد ورد على التدرجات الكريستالية والباستييل: التي بالنعمنة والشفافية. للمسات المعdenية: التي أضافت تبايناًً أسود تحت أنفاس العرض. الألوان الحيوية: مثل اللون الوردي والأحمر الليموني الخفيف، والتي دعوبي بحركة مسخمة.

ظهور صور ظلية معمارية مضيئة، وقد شاهدنا في العرض: التكوبات الزجاجية: استخدام الكريستال والأحجار الكريمة الموزعة بدقة متناهية لاعتراض الضوء وإعادة توجيهه مع كل حركة تقوم بها العارضة.

النطريزيات ثلاثية الأبعاد: ظهرت فساتين مرصعة بالكامل بأحجار براقة تتراءأً ألوانها بين الفضي والبنفسجي الفاتح والذهبي، مما يعطي إيحاءً بأن الفستان قطعة من الماس المتألّق.

القصات الانسيابية والمعقدة: دمج طوني ورد بين الأقمشة الحريرية المنسدلة بأسلوب الدرابي، وبين الصدريات المشغولة بحرفية عالية، مما خلق توازناً بين التشتت والوحدة في التصميم الواحد.

تعاون حصري مع Tyler Ellis

لم يكتف طوني ورد بإبهارنا بالأزياء، بل عزز الحوار بين الضوء والمهارة الحرافية من خلال تعاون حصري مع دار الجلد الشهير Tyler Ellis، نتج عن هذا التعاون حقائب

ضمن فعاليات أسبوع الموضة في باريس للهوت كوتور المقام حالياً، قدم المصمم العالمي طوني ورد Tony Ward مجموعة المذهلة لموسم ربيع وصيف ٢٠٢٦ تحت عنوان «أطياف الضوء» Facets of Light، العرض لم يكن مجرد استعراض للأزياء، بل كان ل渥حة فنية ستكشف كيف يتحوّل الضوء ويشكل، ليكشف عن تفاصيل المجال اللامتاهية.

انطلق المصمم طوني ورد في هذه المجموعة الراقية لصيف ٢٠٢٦ من قناعة فنية بأن «الضوء ليس خاماً أبداً»، بل هو عنصر متقابل يتغير وينعكس؛ ليكشف عن حركة الأشكال، وقد ركزت المجموعة على مفهوم التحول المستمر، حيث تولد روعة التصميم من الدقة المتناثرة، ويتحول إشعاع الضوء إلى تجسيد للنسجم التام بين القماش والتطرز.

تميزت مجموعة أزياء طوني ورد ضمن أسبوع الموضة في باريس بإعادة ترتيب القطع المتناثرة وفق دقة هندسية صارمة، مما أدى إلى

# نصائح لزيادة وتجديد النشاط والطاقة



أهمية النشاط لربة البيت: النشاط يمنحك ربة البيت القدرة على أداء مهامها اليومية من دون شعور بالإجهاد المستمر، ويساعد على تحسين المزاج، وزيادة التركيز، والحفاظ على الصحة العامة، كما أن المرأة النشيطة تكون أكثر إيجابية وتثير في أسرتها.

تنظيم الوقت وتخفيف الجهد من خلال إعداد جدول يومي من يوم زرع الأعمال على فترات: ترتيب الأدوات وغسل المهام السطحية.

تقسيم الأعمال الكبيرة إلى مهام صغيرة والاستعانة بفراد الأسرة في بعض الأعمال لتقليل الضغط.

التنفسية السليمية ودورها في زيادة النشاط: تناول وجبة فطور متوازنة يومياً. الإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة. تناول البروتينات مثل البيض، البقر، البقريات، واللبن. التقليل من الأطعمة الدسمة والسكريات التي تسبب الخمول وتناول وجبات خفيفة صحية بين الوجبات.

شرب الماء بانتظام: شرب ما لا يقل عن ٨-١٠ أكواب ماء يومياً. شرب الماء قبل الشعور بالعطش. كما يمكن إضافة شرائح الليمون أو النعناع لتحفيز الشرب.

الحركة والتمارين المنزلية: ممارسة تمارين خفيفة يومياً لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة. المشي داخل أو خارج المنزل. التدريب أثناء أداء الأعمال المنزلية واستغلال وقت مشاهدة التلفاز في تحرير الجسم.

النوم والراحة: النوم لساعات كافية ليلاً. تجنب السهر الطويل.أخذ قليلة قصيرة إن أمكن وتهيئة جو هادي ومرح للنوم.

الاهتمام بالصحة النفسية: تخصيص وقت للراحة النفسية يومياً. ممارسة الذكر أو التأمل. تجنب التفكير السلبي والضغط الزائد والتواصل مع صديقات أو أفراد داعمين.

تغير الروتين وتغيير النشاط: تغيير ترتيب المنزل من وقت لآخر. ممارسة هواية جديدة. الخروج للتنزه أو زيارة الأقارب والاستماع إلى القرآن أو الموسيقى الهادئة أثناء العمل.

إن نشاط ربة البيت لا يعتمد فقط على الجهد الجسدي، بل يتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية، تنظيم الوقت ونمط الغذاء. باتباع هذه الإرشادات البسيطة، يمكن لربة البيت أن تحافظ على حيويتها وتوازنها، مما ينعكس إيجاباً على صحتها وأسرتها.

ينصح بمتابعة أسرار نمط الحياة الصحي للوقاية من التعب وفق اختصار مـ:

تجدد، وتحقيق التوازن بين مسؤوليات المنزل والراحة الشخصية دون توقيف أو ضغط، كما جاء في موقع National Institutes Of Health، وهي يومك بنشاط: استيقاظ مبكر ولو بـ ١٥ دقيقة شرب كوب ماء (يمكن مع ليمون)، تمارين خفيفة ٥-١٠ دقائق أو تعدد للجسم.

حركة أثناء الأعمال المنزلية: حولي التنظيف إلى نشاط: تحريري رعراة، شذى البطن وغيري أشكال جسمك. شعقي موسيقى تجذبها إراء العمل وقشت المهام بدلاً من إنجازها في مدة واحدة.

اء برفق الطاقة: لا تهملي الفطور وأكثرى من الخضار والفواكه، عمر، المكسرات والبروتين (بيض، لين وبقوليات) وتحفيز من تكربات التثقلة وقت النهار.

طلب مهم: المفاجأة يسبّب الكسل. اشربي الماء بانتظام حتى لو لم يعرني بالعطش.

م وراحة: تناولي ٨-٧ ساعات إن أمكن. قليلة قصيرة (٢٠ دقيقة) بد النشاط.

حة تقنية: خصصي وقتاً لك يومياً (قراءة، ذكر وهواية). لا تحتمي بك فوق طبقتك، الإنجاز لا يعني الإلهاق.

اط خارج البيت: المشي يومياً ولو ١٥-٣٠ دقيقة. تغيير الجو يكسر تمويل.

تضاضطي نفسك بهمام كبيرة.

إنجاز بسيط يساوي دفعه نشاط جديد.

كل المهم التعرف إلى صحتك تبدأ من عقلك قبل جسدك: كيف أجعل تغيري إيجابياً مع العام الجديد؟

نصائح للحافظ على جوتك وتوازنك

خصوص وترة الحياة السريعة وتعذر المسؤوليات، قد يصبح الحفاظ على الحيوية والتوازن تحدياً يومياً لكل امرأة فين العمل، والعائلة، اطمعوهات الشخصية، تنسى أحياناً أن منح نفسها الاهتمام الذي تستحقه. التوازن لا يعني الكمال، بل هو انسجام تكي بين الجسد والعقل والروح، يمنحك طاقة متقدمة وإحساساً بالرضا. في هذه الفقرة سماراك ٨ نصائح عملية ويسهلة تساعدك على استعادة شطائك، تزيز توازنك الداخلي والاهتمام بنفسك من دون شعور بالذنب.

طوابط صغيرة، لكنها قادرة على إحداث فارق كبير في يومك وحياتك،

\***البشرة الجافة في سن الأربعين**  
تحتاج البشرة الجافة في هذه المرحلة إلى مستحضرات غنية وعالية الترطيب، تحتوي على مكونات مثل حمض الهيالورونيك، السيراميد، زبدة الشيا والزيوت الطبيعية. يفضل اختيار كريمات ذات قوام كثيف، وأنواع سيروم مغذية تساعد في تقوية الحاجز الواقي للبشرة والحد من فقدان الرطوبة، مع تحبب المستحضرات التي تحتوي على المواد القاسية أو الطعور القوية.

\***البشرة الحساسة في سن الأربعين**  
تصبح البشرة الحساسة أكثر عرضة للأحمرار والتجسس مع التقدم في العمر، لذا من المضروري اختيار مستحضرات طفيفة وخالية من الطعور والمواد القاسية. ينصح باستخدام منتجات تحتوي على النiacinamide، الصبار، البيتاينول أو الشوفون، والتي تعمل على تهدئة البشرة وتعزيز مقاومتها، مع إدخال أي منتج جديد بشكل تدريجي.

\***البشرة المختلطة في سن الأربعين**  
تتطلب البشرة المختلطة توازنًا دقيقًا بين الترطيب والتحكم في الإفرازات الدهنية. اختيار مستحضرات خفيفة القوام للبشرة، مثل أنواع السيروم أو الجل كريم، التي تحتوي على مضادات الأكسدة والبيتاينات، مع التركيز على ترطيب المناطق الجافة من الوجه من دون إتلاف المناطق الدهنية، خاصة منطقة *T-zone*.

\***البشرة الدهنية في سن الأربعين**  
على عكس الشائع، تحتاج البشرة الدهنية في سن الأربعين إلى عناصر الترطيب أيضًا، ولكن بمستحضرات غير غير دهنية وخالية من الزيوت الثقيلة. يفضل اختيار منتجات تحتوي على الريتينول بتركيز معتدل، حمض salicylic وniacinamide، للمساعدة في تقليل ظهور المسام ومحاربة التجاعيد من دون التسبب بظهور البثور أو المعان الرائد.

**البشرة العادلة في سن الأربعين**  
تتمتع البشرة العادلة بمرونة أكبر في اختيار المستحضرات، إلا أنها تحتاج في هذه المرحلة إلى التركيز على الوقاية والتجديد. اختياري منتجات تجمع بين الترطيب، مضادات الأكسدة، والمواد المحفزة للكولاجين، للحفاظ على توازن البشرة وتأخير ظهور الخطوط الدقيقة، علامات التaut.

البشرة الغنية بالمواد القاسية، التي تفتقر إلى عناصر تقلل الابعد عن الصابون بجفاف البشرة وتزيد من حفاظ على شرة شابة في سن رباعيات

حرصي على شرب كميات أقلية من الماء، واعتماد نظام ذاتي غني بالخضروات الفواكه، والحصول على سبط كافٍ من النوم. كما يصح بممارسة الرياضة انتظامًا، لما لها من دور في تشطيط الدورة الدموية من حيث إشارة طبيعية لا تتردد في استشارة أخصائي لاختيار ي عنها في سن الأربعين

النوم، الإفراط في التعرض لستخدام مستحضرات غير توتر وفحة النوم والتدخين من البشرة، وحاولي الحد منها صحيحة ومشفرة.

للبشرة الحساسة: خطوات إلية مناسبة لنوع البشرة في اختيار مستحضرات العناية فقط، بل يجب التركيز أيضاً على التقى في السن، تعزيز بمرة من العوامل الخارجية. شكل الجفاف أو التصبغات

تغيرات بسيطة تشعرك بالراحة قبل وخلال فترة انقطاع الطمث

٤ أطعمة تُنافم أغراض انقطاع الطمث  
السكر الأبيض، المشروبات الغازية، القهوة الزائدة.  
الأطعمة المصنعة الماء ٦ إلى ٨ أكواب يومياً  
كوب ماء دافئ صباحاً يساعد الهضم وينظف الجسم.  
١٠ نصائح غذائية مفيدة للمرأة قبل وخلال سن اليأس  
الاهتمام بالغذاء ونمط الحياة من خلال اتباع هذه النصائح  
الغذائية المهمة، كما ورد في موقع National Institutes Of Health:  
تناول أطعمة غنية بالكلاسيوم والمغنيسيوم.  
الإكثار من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة.  
تقليل السكريات والدهون المشبعة.  
شرب الماء بانتظام.  
يُنصح بتناول الكلاسيوم مثل: الزيادي، السردين والبروكولي.  
والحصول على الفيتامين D من الشمس، ومنتجات الألبان الدسمة أو المكملات الغذائية.  
تناول الألياف، منها: الشوفان، الخضروات الورقية والعدس.  
 عدم التخلص عن الأوميغا ٣، وهي متوفرة في: المكسرات،  
بنور الكتان والأسماك الدهنية.  
التركيز على مضادات الأكسدة، منها: التوت، الشاي الأخضر والكركم.  
تجنب السكريات المكررة (زيادة الالتهاب والتوتر)، الدهون المشبعة والمحملي، الكافيين الزائد والأطعمة المعلبة والغنية بالملح.  
ممارسة النشاط البدني. ٣٠ دقيقة يومياً من الرياضة حتى ولو كانت مثابة فقط، تعتبر مهمة لصحتك، تمارين التوازن لتحسين الحركة وتقليل خطر السقوط، تمارين التنفس والتهدئة لراحتك النفسية المحسنة.

انقطاع الطمث ليس نهاية الأنوثة إن سن اليأس لا يعتبر نهاية المراحل وإنما هي نقطة داخلية معرفة بأعمق المرأة التي تعي نفسها في أفضل لعفود قادمة.

نظام غذائي عملي لدعم صحة القطرون (اختاري واحداً): زبادي مطبوخ + فاكهة موسمية أو خبز أسرم أو شوفان مطبوخ قرفة + حوز، الفانيليا من هذا الثبات في سكر الدلم.

سناك صباحي: ثمرة فاكهة تمرتان + شاي أعشاب.

الغداء: سمك مشوي أو تونة مطبوخة أو سلطة كبيرة مع ملعقة من الأرز النبي أو البرغل أو الزيتون ٣ أكواب الهناء الساخنة.

سناك عصري: زبادي أو لينبة مكسرات.

العشاء (خفيف): شوربة خضار مع جبنة بيضاء أو بيضة + خبز تجفني: المقلبات، السكر والقهوة لا تتركي على الحرمان؛ بل لأن الجسم في هذه المرحلة يحتاج أطعمة صديقة للهرمونات الحادة بذور الكتان (ملعقة يومياً)، الساقيلات (زيت اليونون، الكوك

الهرمونية، وللتغلب على هذه المشكلة يجب تنظيم وقت النوم والاستيقاظ، وتجنب الشاشات قبل النوم، والحد من المنشآت قبل ساعات النوم.

ضعف الطعام (هشاشة العظام) بسبب نفس الإستروجين، يؤدي إلى انخفاض كثافة العظام، وللتغلب عليه، يتضمن تناول الكالسيوم وفيتامين د، ممارسة تمارين المقاومة، وفحص كثافة العظام بانتظام، والعلاج الم Hormone عند الحاجة.

فقدان الإحساس بالأنوثة: بعض النساء يشعرن بأن سن اليأس يعني نهاية الخصوبة والأنوثة، وللتغلب على هذا الشعور، يجب إعادة تعريف الأنوثة بأنها لا تتلقى فقط بالقدرة على الإنجاب، كما تنصحك بالانخراط في نشاطات تعزز الثقة بالنفس، والتتركيز على الإنجازات والخبرة.

تغير الأذوار العائلية: قد يتزامن انقطاع الطمث مع مغادرة الأبناء المنزل أو تقاعدهم، مما يولد فراغاً نفسياً، وللتغلب على هذا الأمر، من المفيد ملء الوقت بأنشطة مفيدة (تعلم، تطوع وسفر) بناء صداقات جديدة أو تقوية الصداقات القوية، والانخراط في مشاريع شخصية كانت موجلة.

الوصمة المجتمعية والصمت: الازوال بعض المجتمعات تتطلب مناقشة هذه المرحلة وكثيراً عيب، وللتغلب على هذا الموضوع، يجب نشر الوعي من خلال المشاركة في مجموعات دعم أو ورشات توعية، ومشاركة التجربة الشخصية، لكسر حاجز الصمت وتتفق النساء الأصغر سنًا؛ ليهنهن طبيعة المرحلة.

من المفيد الإطلاع على إعادة تعريف مرحلة انقطاع الطمث: من الأفضل.

كل امرأة، غالباً ما تحصل بين سن الـ 40 و 55 عاماً، حين تتوقف الدورة الشهرية نتيجة لانخفاض هرمون الإستروجين. على الرغم من أنها ليست مرضًا، إلا أن التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لها، قد تكون مرحلة مرفقة، وتفرض تحديات صحية واجتماعية ونفسية، تتطلب علىياً وهيئة محبة، نفسية وإسترتيجية للتعامل معها.

انقطاع الطمث ليس نهاية، بل هو انتقال طبيعي إلى فصل جديد من حياة المرأة. الوعي بالتحديات والاستعداد لها، يمكن أن يجعل هذه المرحلة إلى تجربة ناضج وقوية، بالتفتية السليمة، الدعم النفسي ونمط الحياة الصحي، يمكن لكل امرأة أن تعيش هذه المرحلة بطمأنينة، وتبقى متاملة في جميع مراحل عمرها، حسبياً ورد في موقع Cleveland Clinic الطبي، إليك بعض الأعراض التي قد تشعرين بها طرق إدارتها:

الهنات الساخنة والترعرع الليلي، من أكثر الأعراض شيوعاً، تسبب اتزاعاً جسدياً وتوتر على النوم، وللتغلب على الهنات الساخنة، من المهم: ارتداء ملابس قطنية خفيفة، النوم في غرفة باردة، تجنب الكافيين والملوّفات الحارة، وممارسة النفس العيني وتمارين الاسترخاء.

تغيرات في المزاج والطاقة بسبب انخفاض الإستروجين الذي يؤثر على كيمياء الدماغ؛ مما يؤدي إلى التوتر، الاكتئاب أو القلق، للتغلب على تغيرات المزاج، من المهم: القيام بالنشاط البدني المنتظم (كالرقص أو المشي)، اعتماد نظام غذائي متوازن، استشارة الطبيب إذا استمر الاكتئاب، بالإضافة إلى الدعم النفسي والاجتماعي.

مشكلات النوم، منها: الأرق، وهو شائع جداً بسبب التغيرات

**بعد التعرّف على فوائدها... لن تخلّي بعاليوم  
عن فـشـاة تـدلـيـك الشـعـرـ!**



فرشاة تدليك الشعر أَنَّ الخصلات أصبحت أقوى وحبوبة أكثر من قفل، ومع الوقت والإلتزام ستدعمين كثافة الشعر بشكل ملحوظ.

وعدا عن منافعها في التقليل من تساقط الشعر تدريجياً، تمنحك هذه الفرشاة فرصة لنمو شعرات جديدة.

٣- المساعدة على الشعور بالراحة: من المميز في فرشاة تدليك فروة الرأس أنها تساعد على الشعور بالراحة والإسترخاء مع تقليل الشحنات في العضلات خصوصاً لدى الأشخاص الذين يشعرون بالتوتر أو القلق.

٤- الحد من الصداع النصفي: ما لم نكن نتوقع أن هذه الأداة قادرة على التقليل من فرصة الإصابة بالصداع النصفي، كما أنها قادرة على التخفيف من حدة الأوجاع في حال أصبت بهم النوع من الصداع.

أصبحت فرشاة تدليك الشعر من أدوات الأساسية للعناية بالشعر على أصوات، وذلك يعود للمنافع المذهلة التي يمكن على الخصلات من جذورها حتى ترافها. وببساطة إن هذه الفرشاة هي مصنوعة من البلاستيك أو السيليكون أعمق مع بعض الرؤوس الحادة وكلتها آمنة على الجلد، تُستخدم للتقطيف وتقصير فروة الرأس بالإضافة إلى تدليك جذور شعرك. تستفاجن أنها قادرة على جعل الشعر أكثر حدة عند العلتزام باستعمالها يومياً عن برقية تدليك الشعر من جذوره.

تحسين الدورة الدموية في فروة الرأس: من منفعتها أنها تحسن الدورة الدموية في الرأس، وبالتالي ستحصل نسبة أكبر من كنسجين نحو البصيلات وبذلك ستتمكنين من صحة شعرك بشكل كبير، كما ستألاحظين سن ملحوظ في طول الشعر.

شعر قوي وكثيف:







**الزمالة يهزم بتروجت ثنائية نظيفة ويصعد للمركز الرابع بالدورى**



## رغم الطرد.. سموحة يحقق فوزاً قاتلاً على إنبي في الدوري



وشهدت مباراة سموحة وأنبى أحداثاً مثيرة حيث تقدم خالد الغندور لفريق سموحة في الدقيقة 19 بهدف عالمي على طريقة الهولندي «فان بيررسى»، ولكن سرعان ما أدرك يوسف أوباما هدف التعديل لفريق إنبى في الدقيقة 24. وفي الدقيقة 59 تحصل محمد كونينه لاعب سموحة على أقدام زiad كمال للطرد بعد تدخله العنيف على لاعب إنبى.

# الأهلى يتعاقد مع هادى رياض مدافع بتروجيت لمدة ٣ مواسم ونصف



■ أعلن النادي الأهلي، التعاقد مع اللاعب هادي رياض، مدافع بترورجيت لمدة ٣ مواسم ونصف. ووقع اللاعب على العقود، وقام النادي بإنهاء كافة الإجراءات الإدارية والمالية. وبعد التعاقد مع هادي، ياضر، الصفقية الرابعة

## دليلك للسياحة في أرمينيا الجوهرة الخفية في قلب القوقاز

غرب آسيا، تحدّها تركياً من الغرب، وجورجياً من الشمال، وأذربيجان من الشرق. كما تحدّها جيب ناختشيفان الأذربيجاني



اكتوبر، حيث يكون المقص معذلاً ودافئاً، وتكون المناظر الطبيعية في أبهى صورها. توفر هذه الاشهر الظروف المثالية لاستكشاف التراث الثقافي الغني لأرمينيا، ومناظرها الطبيعية الخلابة، وممارسة الأنشطة الخارجية بعيداً عن زحام الصيف وبرد الشتاء القارس. مع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن شهر ابريل قد يكون بارداً بعض الشيء، حيث تبدأ الحرارة من حوالي 10 درجات مئوية وترتفع تدريجياً، بينما قد يشهد شهر أكتوبر طول أمطار متفرقة.

أرمينيا دولة غير ساحلية تقع في منطقة القوقاز بجنوب الدول القريبة من أرمينيا

اكتوبر، حيث يكون الطقس معتدلاً ودافئاً، وتكون المناظر الطبيعية في أبهى صورها. توفر هذه الأشهر الظروف المثالبة لاستكشاف التراث القافي الغني لأرمينيا، ومناظرها الطبيعية الخلابة، ومارسة الأنشطة الخارجية بعيداً عن زحام الصيف وبرد الشتاء الفارس. مع ذلك، تتجدر الإشارة إلى أن شهر أبريل قد يكون بارداً بعض الشيء، حيث تبدأ الحرارة من حوالي 10 درجات مئوية وترتفع تدريجياً، بينما قد يشهد شهر أكتوبر هطول أمطار متفرقة.

**الدول القريبة من أرمينيا**

أرمينيا دولة غير ساحلية تقع في منطقة القوقاز، بحسب المعايير المتدنية على ارتفاع يزيد عن 2300 متر فوق سطح البحر. بُنيت القلعة في القرن السادس الميلادي، وكانت بمثابة نقطة دفاعية استراتيجية ومقر صيفي للأمراء الأرمن. يضم مجمع القلعة أسواراً حجرية ضخمة، وأبراجاً دائرية، وقصراً، وكنيسة سورب استفانتسين التي سميت في القرن الحادي عشر.

ويفضل موقعها عند ملتقى نهرين، وإاحتاطها بألوية عميقة، جعلتها تحصيناتها الطبيعية شديدة تغطية.

من أسوار القلعة، يمكن للزوار الاستمتاع بإطلالات خلابة على الوادي المحيط والمحدرات الخضراء الممتدة حتى الأفق، مما يجعل قلعة أرمينيا واحدة

الكلمات المتقاطعة

11

- | راسيما:                    | أفيما:                                     |
|----------------------------|--|
| ١- رئيس سابق لنادي الزمالك | ١- دولة أفريقية                            |
| ٢- كاتب إنجليزي راحل       | ٢- مولر (مبعثرة) - ضمير الغائب - سئم       |
| ٣- قام بالترميم - زمن      | ٣- الأسم لفنان سوري - إحدى الأبراج         |
| ٤- نصف يوسف - للتخيير      | ٤- شمل - رب                                |
| ٥- مادة قاتلة              | ٥- يغنى - ذو الأهمية (معكوسه)              |
| ٦- لمطربة مصرية            | ٦- أم القرى - ضمير الغائب                  |
| ٧- صنف - للأستفهام         | ٧- من الطيور - عملة اليابان                |
| ٨- جمع قم                  | ٨- سكب - فرح - من الطيور التي يمكن تربيتها |
| ٩- من أجله                 | ٩- أنت بالإنجليزية (معكوسه) - حرف أجدي     |
| ١٠- أهرب                   | ١٠- مهرب - مهرب                            |
| ١١- بلد عربي - سقم         | ١١- آخرف متشابهة - ضوء - سبب الضـ          |

جامعة مصطفى فهمي

ضحايا الدنيا معلم ..  
أباها تبكيه ومهك





# زهراً ممداني، أول عمدة مسلمة لنيويورك

قلم / مسعود معلوف  
سفر متلاعِد

وأفكاره التقديمية بالنسبة إلى رعاية الطفولة بصورة مجانية  
وعدم السماح برفع الإيجارات وذلك يساعد كثيراً الطبقة  
الوسطى والفقيرة في هذه المدينة التي تتميز إجمالاً بارتفاع كلفة  
المعيشة، وأيضاً يوجد حوالي مليون مواطن من المسلمين في  
مدينة نيويورك أي ما يقارب 12 بالمائة من مجموع السكان،  
وكل ذلك بالإضافة إلى حصوله على تأييد عدد غير قليل من  
الموطنين اليهود الذين لا يقبلون بما يقوم به نتنياهو من أعمال  
إبادة ضد الشعب الفلسطيني مع ما قد يؤدي ذلك إلى انعكاس  
على اليهود بصورة عامة.

تجدر هنا الإشارة إلى أن عضو مجلس الشيوخ الأميركي برني  
ساندرز، الذي هو يهودي، كان من أشد الداعمين لـ زهران  
ممداني في حملته الانتخابية، وقد أيده بقوة وكان إلى جانبه في  
كافحة مراحل حملته الانتخابية، وهذا ما جعل عدداً غير قليلاً من  
يهود مدينة نيويورك يؤيدون ممدادي ويسoutون له، والستانور  
برني ساندرز يعتبر من أشد المنتقدين لسياسة نتنياهو ويتهمه  
بأنه مجرم حرب ينفذ إبادة جماعية ضد الشعب الفلسطيني، وقد  
سيق له أن تقدم مشروع قرار في مجلس الشيوخ الأميركي  
يقضى بيلقاف المساعدات العسكرية لإسرائيل، ولكنه لم ينجح  
في ذلك بسبب قوة اللوبي الإسرائيلي الذي يدعم ممدادي عظيم  
أعضاء الكونغرس الأميركي في حملاتهم الانتخابية، ودور  
المال في الانتخابات معروف هنا، ونحن الآن على أبواب  
انتخابات تشريعية نصفية، أي أنها تتم في منتصف الولاية  
الرئيسية، والمرشحون يهتمون كثيراً الحصول على دعم مالي  
لتمويل حملاتهم الانتخابية.

وقبل أن يتسلم ممدادي عمدة المدينة، وفي الوقت الذي كان  
ينتظر فيه كثيرون ردة فعل الرئيس ترامب على فوزه ومتى  
سينفذ تهدياته بسحب الجنسية الأميركية منه وربما ترحيله  
أو إقلاله إلغاء الاعتمادات الفدرالية عن المدينة، فاجأ ترامب  
الجميع بدعوة ممدادي إلى البيت الأبيض حيث عقد اجتماعاً معه  
في المكتب البيضاوي وصيف بالودي، وهذه بفوزه، كما اتفق  
ترامب وممدادي على التعاون في خدمة مدينة نيويورك.

وكما أشرنا سابقاً، تسلم زهران ممدادي منصبه في الأول من  
الشهر الجاري، بعد أن أقسم اليمين الدستورية مررتين وأوضعا  
يده على قرآن جده، المرة الأولى ليلة رأس السنة في محطة

لقد ساعد مدعاني في حملته الانتخابية أمور كثيرة منها اعتماده على وسائل التواصل الاجتماعي الذي مكنته من الوصول إلى الأجيال الصاعدة التي تزيد عناصر شابة في مراكز القيادة، ولكن بالرغم من هذه المعارضبة القوية ضد ترشحه والإتهامات الموجهة إليه شخصياً، تمكن زهران مدعاني من قيادة حملة انتخابية ناجحة جداً أدت إلى فوزه بمنصب عدة نيويورك بنسبة أكثر من خمسين بالمائة من الناخبين، وهزيمة خصمه أندرو كومو الذي كان حاكماً لولاية نيويورك وكورتيس سليوا المرشح عن الحزب الجمهوري.

ذلك أخذ الرئيس دونالد ترامب بنفسه، أثناء حملة مدعاني الانتخابية، مواقف معادية لهذا المرشح بشكل علني وقوي، مؤيداً الإتهامات التي وجهها اللوبي اليهودي ضده، ومهدداً بأنه، في حال انتخاب مدعاني عدة نيويورك، فإنه سيقطع الإعتمادات الفدرالية العائنة لهذه المدينة، وسيأمر باعتقال مدعاني في حال فوزه في هذه الانتخابات ويجرده من الجنسية الأميركيّة ويرحله خارج البلاد، وكل ذلك طبعاً من أجل الضغط على الناخبين كي لا يصوتوا لصالحه.

لا شك أن هذه المواقف المتقدمة لمرشح لم يُعد عمدة مدينة نيويورك التي فيها إحدى أكبر الجاليات اليهودية في الولايات المتحدة والمؤيدة لإسرائيل بشكل قوي جداً، أثارت اعتراضات واسعة النطاق، من جهة لأنه مسلم من أصول آسيوية، ومن جهة ثانية وبصورة خاصة لموافقه المناهضة لإسرائيل والمؤيدة لقضية الفلسطينيين، فلم يسلم من اتهامات بأنه معاذ للسامية يكره اليهود، وبأنه شيوعي بسبب مواقفه التي تدعم الطبقة الفقيرة والمتوسطة، وذلك بالإضافة إلى اتهامه، بشكل غير صحيح، بأنه مؤيد لحركة حماس وللتثيرات الإسلامية المتطرفة التي نفذت هجمات الحادي عشر من سبتمبر 2001 في مدينة نيويورك، وذلك مع التشديد والتأكيد على قلة خبرته بسبب صغر سنّه نسبياً.

إن إسرائيل على قطاع غزة وأصفاً إياها بالإلإباء الجماعية ضد الشعب الفلسطيني، مؤيداً قيام دولة فلسطينية مستقلة، ومعيناً أنه في حال قيوم نتنياهو إلى نيويورك للمشاركة في أعمال الأمم المتحدة، فإنه سينفذ قرار المحكمة الجنائية الدولية الفاضي باعفالم.

في الرابع من شهر نوفمبر (تشرين الثاني) من العام المنصرم، تم انتخاب زهران ممدادي، البالغ من العمر أربعة وثلاثين عاماً، عمدة لمدينة نيويورك، وقد تسلم مهامه في اليوم الأول من السنة الحالية لمدة أربع سنوات.

لقد أثار انتخاب ممدادي عمدة لأكبر مدينة أميركية اهتماماً كبيراً في الولايات المتحدة وخارجها، لأنسباب عديدة، منها دينية كونه مسلماً من أصول هندية مولود في إفريقيا، ومنها سياسية عائنة لمواقت اتخاذها بوضوح دون تردد.

فمجرد ترشح زهران ممدادي المسلم لهذا المنصب أهams جداً أثار الكثير من الإنقسام والمعارضة لدى اليهود المتطرف في هذه المدينة التي تعد أكثر من ثمانية مليون نسمة، والتي هي أصلاً مدينة رئيس دونالد ترامب قبل أن ينتقل إلى ولاية فلوريدا، والتي فيها جالية يهودية قوية وفاعلة على الصعيد الأميركي عام.

ولد ممدادي في مدينة كامبala في يوغاندا في أواخر عام 1991 ولوالديه من أصول هندية، كما قضى بضع سنوات من طفولته في جنوب إفريقيا قبل أن ينتقل مع والديه إلى نيويورك وهو في السابعة من العمر. وقد اهتم باكرا بالشؤون السياسية والإجتماعية لمدينة ولاية نيويورك حيث كان عضواً في المجلس الننيادي لهذه الولاية بين عام 2021 وعام 2025 عندما قرر أن يترشح لمنصب عمدة هذه المدينة الكبرى.

أثناء حملته الانتخابية لمنصب عمدة نيويورك، اتخد ممدادي مواقف متقدمة أثارت جدلاً قوياً ومعارضة شرسة لدى المحافظين واليمينيين المتطرفين، إذ أعلن عن نفسه أنه ديمقراطي إشتراكي، يقف بوضوح ضد كبار الأثرياء الذين يتمتعون بعصانات ضريبية ضخمة، وفي حال انتخابه سوف يجمد الإيجارات لمدة سنة على الأقل، ويؤمن رعاية للأطفال بصورة مجانية على نفقه بلدية المدينة، كما أنه سيجعل ركوب الباصات مجانيَاً بالكامل.

هذا على الصعيد المحلي لمدينة نيويورك، أما فيما يتعلق بموافقه السياسية، فالإضافة إلى معارضته بصورة عامة لسياسة الرئيس ترامب العادن إلى البيت الأبيض لولاية ثانية، فقد اتخد ممدادي مواقف متقدمة بقوه لسياسة إسرائيل ورئيس وزرائها بينامين نتنياهو بصورة خاصة، حيث انتقاد حرب

لدى ولادتي فتحت عيني على هذه البسيطة! كنت آخر العنود في زمني! رأيت حولي هضاباً وأودية وأنهاراً وأراضي تلامس البحر. على مدى الأزمنة، لم أكن أول الوافدين إلى تلك الأمكانة بل أقرب عمراً إلى آخرهم، إذ منذ سنين مؤلفة، وأجيال تستبدل ما سبقها لتمضي ما قدره الله لها من حياة عليها، ثم تخلي مكانها بعد ذلك لمن يأتي بعدها!

تساءلت كثيراً لأفهم، ولم أصل إلى نتيجة! كيف يمكن أن تكون أجيال كثيرة مررت من هنا ولم تترك أثراً يذكر لها؟ كم من الجحافل سلكت الممرات نفسها وكم من الشعوب استوطنت الأماكن عينها ومن ثم تركت، إلا إننا لا نجد من إثباتات على تاريخ وجودها إلا القليل مما خلفته! نعم، قد نجد بعضنا من آثار اليونانيين أو الرومان أو غيرهم، إنما ذلك لا يوازي القدر الذي نأمل وجوده! أكثر ما أنشئ من مبان اندثر مع الأزمنة! حتى المدن التي كانت قائمة لم يبق منها سوى القليل، وأكثره يخص القرنين الأخيرين!

على مدى التاريخ، كم من الحروب نشبت ما بين الشعوب، وكم من العادات احتدمت ما بين الأمم، وكم من الاقتتالات اشتغلت ما بين الأقوام، وكم من الغزوات تم شنها ما بين المجتمعات....!

كان الرابع يدعى أنه صاحب الحق، وأن انتصاره جاءه من عند ربِّه لأنَّ الخالق فضلَه على أعدائه، كونه اتبع تعاليم الدين ورتب الصلوات التي تعود عليها دون انقطاع! إلا أنَّ السؤال الأهم يبقى: «كيف نفسر أنَّ يربَّ شعبٍ مُّرَدَّ ويخسر بعدها مراتٍ عديدة؟»

كل بدعى أنه موكل من عند ربِّه، الذي انتمنه على رزق ملكه إيه وطلب منه الحفاظ عليه... إلا أنَّ الحقيقة كانت وما زالت غير ذلك! الله أوَّلَدَنا على هذه الأرض، وحلَّ لنا خيراتها، ولم يخص إيا منا بجزء منها كما لم يُجزِّ لأيٍ من القتال من أجل الاستيلاء على ما استقرَ عليه غيرنا! إنَّ اللجوء إلى القوة والسلاح أو الغدر أو الخبث أو الحيلة لا يعطي الحق لأيٍ كان بتمكُّن خيرات ونعم غيره! ما من أحد يملك أرضاً على هذه البسيطة، إذ على العكس من ذلك، الأرض هي التي تملكتنا وهي باقية بينما نحن زائفون! نحن نعيش من خيرات هذه الأرض ما جبينا إلى أن يأتي يوم ننتهي فيه حياتنا وتوارى أجسادنا الثرى! وتبقى الأرض في انتظار من سيأتي لتولي استثمارها...



بِقَلْمَنْ

قصة الأرض

لشقافة الا حتواء لسان ، لا پدرک ابجدیته الا انسان

بِقَلْمِ دُ. أَنْوَرِ سَاطِعِ أَصْفَرِي

ذا في حال فقدان ثقافة الاحتواء سيكون وضعنا مختلفاً ماماً، سنشعر بالعزلة ، وتضعف الثقة بالنفس ، وسيتلقّم لننمو العاطفي والاجتماعي ، وبالتالي تواجهنا صعوبات ي تكون علاقات أو صداقات وتفاعل مع الآخرين ، وقد تلاشى مشاركتنا في العمل الجماعي على كل المستويات ، وفقد نشطة الجماعية ، وقد فقد فرص التطور والرقي في لمجال الشخصي أو المهني أو الحياني ، كما قد نتعرض لتهميشه أو التنمّر .

خذين بعين الاعتبار أن الأطفال الذين يفتقرون إلى فن الاحتواء في الصغر يميلون غالباً إلى الانبطاء أو العدوانية فقدان الثقة بالنفس .

فن الاحتواء هو البنية الأساسية لبناء مجتمع يقدّر بهم العدالة والاحترام ، ويؤسّس لمجتمع مزدهر ، يمنح لأفراده فرصه تحقيق ذاتهم والمساهمة والمشاركة في بناء مستقبله.

فن ثقافة الاحتواء ليست مزاجاً ، بل ضرورة أخلاقية إنسانية أولاً ، تضمن سلامة المجتمع واستقراره .

علينا أن نجعل من فن الاحتواء سلوكاً نعيشه ، لاستمر الأجيال من بعدينا على هذا النهج ، بهدف بناء مجتمع عادل يبدأ باحتضان كل فرد فيه ، والحافظ على هذا المجتمع الذي يبني ثقافة الاحتواء بقيمته وثوابته ، وإنسانية وأخلاق ابناه .

فن الاحتواء المثالي هو مهارة وثقافة وفن ، بهدف عطاء تمثّل ، وحياة كريمة .

مستوى الأسرة ، أو المدرسة أو المجتمع أو العمل الوظيفي ، حتى في المجال الوطني والسياسي . إن الاحتواء هو الطريق المثلثي التي يستوعب فيها الشخص الطرف الآخر ، هكذا عزفه علم النفس التحليلي . إن الاحتواء هو فنٌ حقيقي ، الفن الذي يُبدع في تأمين بيئة داعمةً وشاملةً ، تضمن تعزيز الفرص ، كما تعزز تقبل الاختلافات . ثقافة الاحتواء هي حياة ، وهي موقف ، وبينما الوقت هي الأساس يهدف بناء أي علاقة صحية ، تتطلّق من ذاتنا ، قبل أن يتلّاقها الطرف الآخر أو الآخرين ، وهي الأساس أيضاً لبناء أي مجتمع متساوٍ ، ويوفر الفرص للجميع دون أي استثناء . إن فن الاحتواء هو الذي يُرسّخ قيم الاحترام المتبادل والتعاون المثمر ، وهو الذي يوفر المناخ التعليمي الآمن ، والذي يعزّز الشعور بالانتماء ، وبينما الوقت إن توفر الاحتواء في مجال العمل يؤمن المناخ المستقر ، ويوفر الدعم النفسي والمعنوي لكل العاملين والموظفين .

من خلال ذلك ندرك أن الاحتواء بكل ما تعني الكلمة هو توفير بيئة داعمةً وشاملة تضمن قبول الاختلافات ، ويرتكز على التفاعل الإيجابي ، والمشاركة الفعالة ، وهو فلسفة ترتبط بماهية استيعاب الفرد لمشاعره ، وكيفية التعامل مع أي أمور أو مشاعر نفسية أو داخلية ، حتى ولو كان مصدرها من البيئة الخارجية . كما يعتبر الاحتواء بمثابة الخط الداعي الأول ضد كل أشكال الأمراض النفسية ، بما فيها القلق والاضطرابات الشخصية والسلوكية .

حيثما تتوفّر عند الإنسان المساحة الآمنة للتعبير عن وجهة نظره أو مشاعره ، بكل تأكيد ستتحسن أموره بشكل ملحوظ ، وستكون أكثر جودة وأماناً .

إن الاحتواء يبتعد عن الإدراك العقلي والعاطفي عند الإنسان بنسب متفاوتة ، فعند شعور أحد الطرفين بالضيق ، قد يلجأ إلى الطرف الآخر ، وعندما يشعر بالسعادة أيضاً يُشارك الآخر بهذه السعادة .

ومن جانب آخر حتّى حينما نمارس ثقافة الاحتواء مع نزلاء السجن ، من خلال برامج إعادة التأهيل ، فإنّ هذا السجين سيكون أكثر إلتزاماً ، وسيخرج من السجن مواطناً عادياً وصالحاً ، من خلال الثقافة والمعاملة التي تلقاها عندما كان نزيلاً في أحد السجون .

حتّى في مجال المرضى نفسياً ، يجب منحهم العاطفة وإشعارهم بالاحتواء من قبل الآخرين ، فقد أثبتت الدراسات بأن هذه المعاملة حققت تحسناً كبيراً مع المرضى بنسبة 40% .

كما أن سناغفورة خصصت 20% من ميزانية التطوير ، بهدف دعم مفهوم الاحتواء في مختلف المجالات في المجتمع . إن العمل بثقافة الاحتواء ، والعمل وفق نهج يعتمد تقديم الدعم مع مفهوم الاستماع والفهم ، يساعد كل الأفراد على الشعور بالأمان والقول ، بهدف تحقيق الثقة والاستقرار والاستمرار ، وبالتالي يُساهم هذا المنحى في تحقيق إنتاجية أفضل ، ورضا مبرمج في العمل الوظيفي ، الذي يحسن الأداء والولاء للمكان ، من خلال إستقرار نفسي عبر التفاهم المتبادل ، الذي يكلّ بيني جسوساً قوية في كل العلاقات ، إن كانت على

■ قال تعالى في كتابه الحكيم ”وقلوا للناس حسناً“ وهذه الآية تُحِضَّ على التعامل بالحسن واللين ، واللطف مع الناس عموماً ، وفي المقام الأول في مجال الأسرة واحتواء ابنائها. تبقى ثقافة الاحتواء بمثابة حجر الأساس لآلية علاقة كانت ، قد تكون علاقة بين زوجين ، أو علاقة عائلية ، أو في دور العلم ، أو في مجال الاقتصاد والتجارة والسياسة ، وبivity الاحتواء جوهر الأمان والاستمرار .

إن احتواء الطفل ، يعني منحه كل أشكال الدعم العاطفي والنفسى ، وكذلك بين الزوجين ، حيث أن ثقافة الاحتواء وتوفير مساحة آمنة بين طرفين تدعم مسيرة الاستقرار والاستمرار بالمفهوم الإنساني .

ونرى في كثير من الأحيان أن هذه الثقافة غير متوفرة بين زوجين ما ، وأن الدعم العاطفى بين الطرفين شبه مفقود ، لذلك نرى هكذا علاقة تنتهي بالتفكك .

إن ثقافة الاحتواء ضرورية حتى في المجال التجاري والصناعي ، فحينما تطبق هذه الثقافة في هذه المجالات على سبيل المثال وليس الحصر ، نرى أن الموظفين والعمال يعلمون بكل وفاء ورضا في وظيفتهم ، وقد يشعرون بأن الشركة هي شركتهم ، وينقادون في عملهم ، وبالتالي تحقق الشركة معدلات نمو متسارعة .

ثقافة الاحتواء تترجم بشكل مباشر معنى الدعم العاطفى ، والقوة والاستدامة ، والحوال والاستماع ، وتحويل المفاهيم النظرية إلى ممارسة يومية ، بهدف تعزيز جسور الثقة والتفاهم بشكل دائم بيننا وبين الآخرين ، أو بين طرفٍ وأخر ، وحجب النزاعات بأكبر درجةٍ أو نسبةٍ ممكنة ، من خلال المساحات الآمنة التي تم تحقيقها ، عبر المشاركة الفعلية في

تحت ظلال الشجرة، حين جاءوا...  
كل يحمل تفاحتة،  
في سلطه،  
وقالوا:  
هذه تفاحة آدم!  
وهذه تفاحة نيوتن!  
وهذه تفاحة جوبز!  
وقالوا:  
هي هديتنا،  
وان كانت مقصومة!  
لكني أمسكت برأسى المحمومة،  
بين يديها،  
وقلت:  
هي تفاحتى التي تغرينى،  
وتسقطنى على الأرض،  
كل الوقت،  
وتؤذيني!  
ألا ترون أنفعالي الرديء!  
ألا ترون أوجاع الأذية!  
مـ ١٤٧ - المـ ٢٠١٣ - المـ ٢٠١٣

أكاديميون من معرض الكتاب: تمثال “نهضة مصر” ألقونة فنية تحسد هوية الوطن

ينما تطلع بنظرتها إلى المستقبل في استشراف واضح معنى النهضة القادمة.

أكمل أن الفن هو نتاج الثقافة والتاريخ والبيئة، وهو ما جسد بوضوح في هذا العمل، مانحا إياه قيمة رمزية ثقافية عالية.

بدوره شدد الدكتور أحمد عبدالعزيز على أهمية استحضار مفهوم النهضة في الوقت الراهن، لا سيما في ظل محاولات التقليل من شأن الحضارات القديمة، مؤكداً أن الحضارة الحقيقة ترتبط دائمًا بـ«لغز» يمنحها لعظمة والاستمرارية، وهو ما ينطبق على الحضارة المصرية القديمة.

أوضح أن تمثال نهضة مصر لا يزال محتفظاً بقيمته بعد أكثر من 100 عام، لأنه نتاج قراءة واعية للواقع لمصري في مواجهة الاحتلال، ولأن جميع عناصره تتجه نحو المستقبل وتحمل رسالة أمل وبناء، مشيراً إلى أن اختيار الجرانيت، الذي وصفه بـ«الحجر الغاضب»، يعكس ذكاء مختار وفورة رؤيته الفنية.

اختتمت الندوة بالتأكيد على أن تمثال نهضة مصر يحمل رسالة رمزية مفتوحة تدعو إلى البناء والتقدير، مع توجيهه علوة للشباب إلى التفاعل مع الندوات والفعاليات الثقافية، ووصفها مدخلاً أساسياً للوعي والمعرفة واستعادة روح النهضة المصرية.

وتناول السياق التاريخي لتأسيس مدرسة الفنون الجميلة عام 1908، موضحاً أنها واجهت في بداياتها اعتراضات دينية على الفنون، قبل أن يتدخل الإمام محمد عبده مفتى الديار المصرية آنذاك، بفتوى تاريخية أجازت النحت والفنون، ما أسهم في إنفاذ المشروع وتأسيس أول مدرسة فنون جميلة في مصر والوطن العربي.

وأشار إلى أن عدداً من المفكرين والأدباء، من بينهم عباس محمود العقاد، شاركوا في النقاشات الفكرية حول نموذج التمثال، بما يعكس تداخل الفن والأدب في مشروع "نهضة مصر" ووعي مختار العميق بهذا التفاعل عند صياغة عمله.

وأوضح أن اختيار مختار للجرانيت الوردي، المعروف بصلابته وصعوبته تشكيله، جاء تعبيراً عن صلابة الشخصية المصرية، مؤكداً أن الفنان حافظ على الكتلة الحجرية ومنحها حيوية وحركة، في استلهام واضح لقيم النحت المصري القديم واحترام الخامدة.

وأضاف أن شخصية الفلاح في التمثال ترمز إلى الأرض والوطن، وتحمل في وضعيتها وللامحادلالات الاعتزاز بالذات المصرية، جاماً بين التراث والمعاصرة.

من جانبه، قال الدكتور محمد العلاوي "إن تمثال نهضة مصر يعبر عن أمّة كاملة لا عن تمجيد فرد بعينه"، مشيراً إلى أن الفلاحة تستند إلى قاعدة مصرية راسخة، يرهن على قدرة الفن على تمثيل وجдан أمّة باكمليها.

أستاذ النحت الميداني بكلية الفنون الجميلة بالزمالك، وأدارها الدكتور أحمد عبدالعزيز، أستاذ ورئيس قسم النحت بكلية الفنون الجميلة.

وقال الدكتور محسن عطية "إن تمثال نهضة مصر، الذي أنجزه محمود مختار عام 1920، لم يكن مجرد عمل فني، بل كان تجسيداً حيال الروح الثورية 1919 ووجдан الأمة المصرية في سعيها للتحرر والاستقلال"، مشيراً إلى إعجاب الزعيم سعد زغلول بالنموذج الأولي للتمثال واعتباره رمزاً صادقاً عن الثورة.

وأضاف "أن مشاركة الشعب المصري في تمويل التمثال مثلت سابقة تاريخية تعكس وعيًا فنياً مبكراً وإيماناً بدور الفن في التعبير عن القضىا الوطنية"، معتبراً أن العمل يرهن على قدرة الفن على تمثيل وجدان أمّة باكمليها.

■ أكد أكاديميون ونقاد فنون مشاركون أن تمثال نهضة مصر للفنان الرائد محمود مختار يمثل أحد أهم الإرث المعماري البصري للهوية الوطنية المصرية، بوصفه عملاً فنياً تجاوز حدود الجماليات التشكيلية ليعبر عن وعي الأمة بذاتها وتطلعها إلى المستقبل.

جاء ذلك خلال ندوة استضافتها قاعة الندوات المتخصصة، وشارك فيها كل من الدكتور محسن عطية أستاذ النقد والندوة، بكلية التربية الفنية، والدكتور محمد العلاوي

514 961 0777 /

450 972 1414

**450 972 1414**  
Email: elressalanews@gmail.com  
farid.zemokhol@outlook.com  
fzemokhol@gmail.com  
[www.el-ressala.com](http://www.el-ressala.com)

## Les libéraux grimpent à 47% d'appuis après le discours de Carney à Davos, selon un sondage

**L**es libéraux fédéraux gagnent en popularité auprès des électeurs suite à la récente visite du premier ministre Mark Carney en Chine et à Davos, en Suisse, selon un nouveau sondage de la firme Léger publié mercredi matin dans le National Post.

Le coup de sonde Postmedia-Léger, réalisé du 23 au 26 janvier, soit après les négociations commerciales du premier ministre Mark Carney avec Pékin et son discours largement médiatisé au Forum économique mondial de Davos, évoque que 47 % des répondants voteraient pour les libéraux.

Il s'agit d'une hausse de quatre points par rapport à un sondage de la même firme effectué début décembre.

La satisfaction à l'égard du gouvernement Carney a aussi bondi de neuf points pour atteindre 58 %, et que la popularité de M. Carney a progressé de huit points pour s'établir à 59 % au cours de la même période.

Quant à l'avance des libéraux sur les conservateurs (PCC) de Pierre Poilievre, à 38 %, elle s'est accrue de neuf points, alors que le congrès du PCC qui s'amorce à Calgary au cours de la fin de semaine verra le soutien à M. Poilievre mis à l'épreuve lors d'un vote de confiance.

Le sondage indique également que le soutien aux conservateurs a progressé de deux points, pour atteindre 38 %.

L'appui au Bloc Québécois a quant à lui chuté de 12 points au Québec depuis décembre, passant de 38 % à 26 %, selon



la firme de sondage Léger.

À l'inverse, l'appui des Québécois aux libéraux a grimpé de trois points depuis les élections de 2025, et se situe désormais à 46 %.

Ce sondage en ligne, mené auprès de 1611 Canadiens, a été réalisé quelques jours seulement après le discours très remarqué de M. Carney à Davos, où il a souligné la nécessité pour les puissances moyennes de tenir tête aux grandes puissances.

## Legault ému à son dernier cocktail militant en tant que chef de la CAQ

**L**e premier ministre François Legault s'est laissé prendre par l'émotion lors de son tout dernier cocktail militant en tant que chef de la Coalition Avenir Québec.

«Je n'ose pas dire ça, mais c'est peut-être mon dernier cocktail de militants. Donc les premiers à qui je veux dire merci, c'est vous autres», a déclaré le chef caïque devant un parterre composé d'environ 250 militants de son parti, dont ses députés et leur personnel politique, réunis en Mauricie.

À deux mois et demi de son départ comme chef caïque et premier ministre, François Legault a tenu à féliciter les «deux braves qui ont décidé de se présenter» à la course à sa succession.

«Il me semble que je suis plus léger. Pas le poids, je parlais de stress», s'est amusé à dire M. Legault.

«Non mais il faut être fier. On a deux candidats, Christine et Bernard, qui ont été ministres, qui savent c'est quoi gouverner», a fait valoir le chef caïque sortant.

«Je vous mets au défi de comparer avec les chefs des autres partis. Que ce soit l'un ou l'autre qui gagne, on va avoir le chef le plus expérimenté et on est à une étape, à un moment au Québec où on a besoin d'expérience», a



continué M. Legault.

Celui qui tirera un trait sur sa carrière de chef politique et de premier ministre s'est dit «très serein» avec sa décision de partir, annoncée à la mi-janvier.

Comme il l'avait fait un peu plus tôt devant ses députés, il a parlé du parti qu'il a fondé comme son «ébéo».

«Je suis convaincu qu'il est entre bonnes mains, a conclu M. Legault. S'il vous plaît, occupez-vous bien de ce bébé-là. Je compte sur vous pour bien en prendre soin. Vive la CAQ, vive la nation québécoise, vive le Québec. Merci tout le monde.»

## Nids-de-poule: «Je pensais qu'on aurait une armée de colmateurs», dit un nouvel élu montréalais

**L**'administration Martinez Ferrada a été prise par surprise en constatant cet hiver l'état des équipements de colmatage de nids-de-poule et de déneigement, selon le conseiller de la Ville pour le district Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Alexandre Devaux-Guizani.

En entrevue à QUB radio et télé diffusé au 99,5 FM Montréal mercredi, il a reconnu que la Ville faisait face à un important enjeu.

«Je pensais arriver avec les millions de nids-de-poule qu'on a à travers la ville, qu'on aurait une armée de colmateurs, a-t-il dit. Savez-vous, on en a combien à la Ville de Montréal? On en a quatre et il y en a deux qui ne marchent pas.

Nids-de-poule: à peine colmatés et déjà à recommencer - explications 12h Play Video

«On a vraiment un défi d'équipement à la Ville de Montréal, a-t-il ajouté.

On veut s'y attaquer au cours des prochains mois.» Selon lui, la gestion de l'administration précédente est en cause pour expliquer ces problèmes.

«On se rend compte que Projet Montréal, dans le passé, budgétait un certain montant et n'arrivait pas à dépenser l'argent en cours d'année et reportait les sommes aux années suivantes, avance-t-il. Donc, on court avec un déficit d'entretien en matière de nos équipements.

«C'est quelque chose qu'on veut corriger avec notre nouvelle administration», a-t-il continué.

## L'élection du Parti québécois serait un «désastre» pour le Canada, dit Doug Ford

**L**e premier ministre de l'Ontario Doug Ford estime que l'élection du Parti québécois aux élections québécoises l'automne prochain serait un «désastre» pour le Canada.

«Ce serait une catastrophe pour notre pays si les séparatistes étaient élus. C'est aussi simple que ça», a-t-il répondu à une question portant sur l'éventualité d'une victoire d'un parti prônant l'indépendance au Québec. Étant donné le contexte de tensions avec les États-Unis, «il n'y a jamais eu de moment plus important dans notre histoire pour nous assurer que nous sommes solidaires, unis», a-t-il ajouté.

La première ministre du Nouveau-Brunswick, Susan Holt, a renchéri en affirmant que «le Canada est beaucoup plus fort avec le Québec inclus».

Les premiers ministres des provinces sont à Ottawa mercredi et jeudi pour une rencontre de travail du



Conseil de la fédération.

M. Ford a par ailleurs salué la fin de parcours de François Legault, avec qui il a travaillé pendant près de huit ans.

«Il a fait du bon travail, à mon avis. Il travaille dur, mais je pense que c'est le temps de passer à autre chose.»

## Bernard Drainville défend Régine Laurent, poussée à démissionner du conseil d'administration de Santé Québec

**P**ersonne ne fera faire Régine Laurent, clame Bernard Drainville en prenant la défense de celle qui, après l'avoir appuyé dans la course à la chefferie caïque, a été poussée à quitter le conseil d'administration de Santé Québec.

Selon des informations obtenues par TVA Nouvelles, Santé Québec aurait invité Mme Laurent à quitter le conseil d'administration de Santé Québec, après son appui offert publiquement à Bernard Drainville dans le cadre de la course à la chefferie caïque.

Le député de Lévis ne croit «pas du tout» qu'il était mal avisé, pour Mme Laurent, de l'appuyer dans la course à la succession de François Legault, même si elle était membre de la nouvelle agence gouvernementale Santé Québec. Mme Laurent disait pourtant, la veille, avoir effectué toutes les vérifications nécessaires. «Je suis encore citoyenne, il n'y a aucun conflit d'intérêts», avait-il assuré.

«Régine Laurent, là, c'est une c'est une elle à toujours été engagée dans notre société. Elle a été infirmière, elle a été la porte-parole des infirmières du Québec. Elle a fait elle a présidé la commission sur les (droits des) enfants (et de la protection de la jeunesse)», a rappelé M. Drainville, en répondant aux journalistes avant la reprise du caucus de la rentrée de la CAQ, mercredi.

«C'est une femme qui a beaucoup donné au Québec et qui voulait et qui



veut participer par son appui à cette course au leadership. Je vais vous dire: on a besoin de femmes comme Régine Laurent», a commenté M. Drainville.

«C'est un appui dont je suis fier. C'est une femme qui est libre et il n'y a pas personne qui va réussir à la faire taire», a ajouté l'aspirant à la chefferie de la Coalition avenir Québec.

«Je lui ai parlé et elle m'a dit: «je m'assume complètement», a relaté M. Drainville, qui ne semble pas avoir apprécié la sortie de Santé Québec. Mercredi matin, Mme Laurent était toujours membre du conseil d'administration de Santé Québec. L'agence qui gère les établissements de santé de l'appareil gouvernemental l'aurait toutefois invitée à démissionner de son poste d'administratrice. Elle avait nommée à ce poste en mai 2024, alors

qu'elle était analyste politique. «L'indépendance de nos administrateurs est essentielle afin de préserver la confiance du public et du réseau de la santé et des services sociaux envers Santé Québec», a rappelé la porte-parole de Santé Québec Catherine Brousseau, dans un courriel à notre Bureau parlementaire, mercredi matin. Santé Québec explique que le code d'éthique des membres de son conseil d'administration prévoit qu'un administrateur doit, dans l'exercice de ses fonctions, prendre des décisions et formuler des recommandations indépendamment de toute considération politique partisane. «Il doit, de plus faire preuve de réserve dans la communication publique de ses opinions politiques», a rappelé la porte-parole de Santé Québec.

## Le gouvernement Carney discute avec Meta pour ramener les nouvelles sur Facebook

**L**e gouvernement de Mark Carney a entrepris des discussions «préliminaires» avec Meta pour paver la voie au retour des nouvelles sur Facebook après deux années et demi de musellement des médias canadiens et internationaux sur la plateforme.

Le ministre de l'Identité canadienne, Marc Miller, a confirmé cette information d'abord rapportée par le «Globe & Mail» mercredi.

«Ce sont des discussions immensément sensibles, et c'est très, très, très préliminaires», a indiqué M. Miller en mêlée de presse mercredi.

Appelé à s'expliquer sur d'éventuels changements potentiels aux lois canadiennes, le ministre a dit n'avoir «rien à signaler» de plus.

Son attachée de presse Hermine Landry affirme cependant que le fédéral veut «trouver une voie à suivre pour que les Canadiens puissent avoir accès aux nouvelles là où ils se trouvent, y compris en ligne».

Dans une déclaration écrite, la directrice de Meta au Canada, Rachel Curran, a réitéré que la multinationale est prête à réintégrer les nouvelles sur ses plateformes à condition que le gouvernement abandonne sa loi.

Cet enjeu dépasse largement le



monde des affaires.

La Maison-Blanche a déjà fait savoir par le passé qu'elle voyait d'un très mauvais œil la Loi sur les nouvelles en ligne, qui force Google et Meta à contribuer financièrement aux médias canadiens, dont les revenus sont vampirisés depuis une quinzaine d'années.

C'est la raison pour laquelle les discussions avec Meta se déroulent dans le contexte plus large des négociations commerciales entre le Canada et les États-Unis.

«Afin de protéger l'intégrité des échanges passés et futurs avec les États-Unis, nous nous abstiendrons de commenter directement les négo-

cations, lesquelles sont menées par le ministre LeBlanc.»

Les deux parties préparent actuellement le terrain à la renégociation de l'entente de libre-échange Canada-États-Unis-Mexique.

La Loi sur les nouvelles en ligne (C-18) a été adoptée en 2022. C'est un des legs politiques de l'ancien ministre du Patrimoine canadien, Pablo Rodriguez.

Si Google a accepté de se plier aux règles en contribuant à hauteur de 100 millions \$ aux médias canadiens, Meta, maison-mère de Facebook et d'Instagram, a plutôt décidé de censurer les médias canadiens pour éviter de contribuer.



Pour vos annonces au Journal El Ressala

(514) 961-0777 / (450) 972-1414

elressalanews@gmail.com fzemokhol@gmail.com

www.el-ressala.com

## 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



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

## قلبي يعيش من تسامي

أعيش المحبة في الحياة سلاماً فلن جعل للخصام في الوجود قواماً  
خنت العهود عامدة فبدأت لك الأحلام بعد الصدق أو هاماً  
وهان عليك في البعاد شقاني أو كان لن اعتاد العذاب لزاماً  
متى صار للهوى أنى ياباً تقتل مع الأيام أحلاماً  
فأعذرني إن اخترت الرحيل وسهمك في الشريان غاماً  
يستهدف عن عدم قلباً سايراً في العشق هاماً  
ياباً أن يحيا يوماً لا يهدم فيه أصناماً  
وأنت في شعرى قوام الحروف وصورة المعاني في الخيال إلهاماً  
ولا عيش دونك يُرتجي والشوق فيه من البعاد تمامـاً  
اضاع في الهوى غمراً وقلبي يعيش من تسامي  
ويفارق إن يفارق من يعقل الحوار ويختزل الكلماتـاً  
فلا تسألي لم ولماذا وعلامـاً من يفسـر الألغاز والحادـثـاتـ دواماً  
وانـا موطنـ الحـبـ ومحـابـةـ وـلـمـ آـزـلـ لـلـعاـشـقـينـ إـمـاماـ

fzemkhol@gmail.com

## بعد أستراليا .. فرنسا تقر قانون يحظر وسائل التواصل لمن هم أقل من 15 عاماً



أقر البرلمان الفرنسي مشروع الشيوخ مشروع القانون حول مكافحة الإجتماعية لمن هم دون سن 15 عاماً، في خطوة أشار بها سلطة حماية الأطفال ماكورون باعتبارها وسيلة إيهماها حتى يسيرون لتطهير الشهوات الحالية، التي لا تتوافق مع المعايير الأخلاقية.

قانون يحظر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون سن 15 عاماً، في خطوة أشار بها سلطة حماية الأطفال ماكورون باعتبارها وسيلة إيهماها حتى يسيرون لتطهير الشهوات الحالية، التي لا تتوافق مع المعايير الأخلاقية.

وأضاف أشار أن "منصات التواصل الاجتماعي سكون إيهماها حتى يسيرون لتطهير الشهوات الحالية، التي لا تتوافق مع المعايير الأخلاقية، التي لا تتوافق مع المعايير الأخلاقية، التي لا تتوافق مع المعايير الأخلاقية، وهو ما يجري في الشوكات الاجتماعية أو الفيسبوك والواتس آپ، مما ينبع من انتشار المحتوى الإباحي والغير اللائق."



## كيت ميدلتون تدعم الأطفال في مركز علاج الصدمات النفسية

Vendredi 30 janvier 2026 الجمعة ٣٠ يناير ٢٠٢٦



إلى نادي ويكيلد ترينتي للرجي، البالغة من العمر ٤٤ عاماً، أتت كيت ميدلتون تغير الملعب. وقد لوحظ على كيت ميدلتون تغير البيان في مقطع فيديو مشكل مسبق، يُثـ ديسـ بـ نـ يـ سـ بـ مـ

الأميرة شارلوت، فهي مثل والدتها تجبر العزف على البيان، وهذا ظاهر جينا شاركت والدتها العزف على إطلالتها في زياراتها الثانية، بعد وصولها إلى الجمعيات الخيرية التي تدعها: «Family Action»، التي تقدم خدمة لاج المـ امـ وـ اـنـ تـ اـ مـ قـ مـ قـ مـ عـ مـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ</p