

**التأمين ضد الأمراض**  
أحصل على قيمة التأمين بعد تشخيص المرض أو أحصل على كل نفودك بالكامل إذا بقيت عفا سليماً

**RISK**  
**MARY HALIM**  
Office 905-790-6770 Cell 416-712-5041 Fax 905-790-3536  
Toll Free 1-866-MARY-HALIM email: [MaryHalim@grogers.com](mailto:MaryHalim@grogers.com)



بدون رتوش

فريد زمحل

**تأرجح المفاوضات الأمريكية - الإيرانية بين الفشل والنجاح!!**

■ مازلت مصرأ على ما سبق وتكلمت عنه في هذا المكان وتتاولته في أكثر من مقال إفتتاحي لي بخصوص الحرب «الأمرو-إسرائيلية» المعلنه ضد الدولة الإيرانية التي بدأت لكي لا تنتهي قبل القضاء الفعلي على كافة القدرات العسكرية والاقتصادية لهذه الدولة الكبيرة لصالح إسرائيل والهيمنة الإسرائيلية الكاملة على جميع دول المنطقة، الأمر الذي تؤكد عليه كافة المفاوضات الدائرة حالياً بين الولايات المتحدة الأمريكية ودولة إيران عبر كبار المسؤولين السياسيين في دولة باكستان، وباعت بالفشل حتى لو اعتراها بعض النجاحات الجزئية لأنها لا تعكس فئاعتهما ورغبتهما الحقيقية في تحقيق السلام الدائم بدلا من الصراع الدائم.

لذا أعتقد وإن كنت لا أتمنى ذلك بأن الأمر سيتطور للأسوأ بينهما خلال الأيام والأسابيع القادمة.

ويسعدني هنا إعادة نشر مقالتي الإفتتاحي في جريدة الرسالة عدد رقم 580 الصادر يوم الجمعة 30 يناير 2026، تحت عنوان «الحرب الأمريكية الإيرانية لن تكون جزئية حتى لو بدأت كذلك»، الأمر الذي يؤكد إعتقادي ويؤيد وجهة نظري في كل ما يدور في المنطقة والعالم بخصوص هذه الحرب التي بدأت لكي لا تنتهي سوى بتحقيق الهيمنة الإمبروسرائيلية على المنطقة!!

**الحرب الأمريكية الإيرانية لن تكون جزئية حتى لو بدأت كذلك**

■ ارتفاع عدد المدمرات الأمريكية المنتشرة في الشرق الأوسط والتي وصلت وفقاً لما أعلنته بعض وسائل الإعلام العالمية إلى 6 مدمرات، بالإضافة لحاملة طائرات وثلاثة سفن قتالية أخرى، ربما كان رداً 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 الشرطين الحيوية لتجارة الطاقة في العالم إذ تمر منه النسبة الأكبر من صادرات النفط العالمية.

ربما كان لإيجاد سبباً مناسباً لتوجيه ضربة قاسمة للنظام الإيراني الحاكم والتي أعلنت بعض دول الخليج العربي بأنها لن تسمح بتوجيه أي 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 خلافة.

وقد قلت في مقالات سابقة نشرت لي، بأنه لابد للمنطقة من أن تشهد حرباً شيعية سنية ولا يمكن لمثل هذه الحرب أن تبدأ أو أن تعرف طريقها سوى من خلال هذا الخطط الأمريكية المتعمد لكل الأوراق، والذي أعتقد بأنها سوف تورط كل الدول العربية في هذا الصراع الذي قد يؤدي لنشوب حرب عالمية بدخول بعض الدول الكبرى وانضمامها للجانب الإيراني حماية لمصالحها الحيوية في هذه المنطقة الحيوية من العالم مثل روسيا والصين وكوريا الشمالية، كما لا يجب أن ننسى أو نستبعد الحوثيين في اليمن ودورهم الداعم للنظام الإيراني، وعندهم القديم للسعودية، أي أننا أمام حرب لن تكون جزئية حتى ولو بدأت كذلك، وأي خطأ في الحسابات الأمريكية وغالباً ما ستحدث أخطاء ستجذب الجميع للدخول في هذه الحرب دفاعاً عن مصالحهم الاقتصادية في المقام الأول، وربما للعمل على تغيير النظام الدولي الحاكم للعالم حالياً ويؤكد فشله يوماً بعد يوم في توفير حلول متوازنة وعادلة مع الكثير من ملفات القضايا الساخنة التي تهدد أمن واستقرار جميع دول العالم. الأمر الذي لن يكون سهلاً ويقترب بالجميع من نهاية العالم إذا لم يتدخل الله بعنايته الإلهية لإنقاذ العالم!

[fzemokhol@gmail.com](mailto:fzemokhol@gmail.com)

**كوريا الشمالية «غير متحمسة» للانخراط مع الولايات المتحدة او جارتها الجنوبية**

■ قال وزير خارجية سنغافورة إن كوريا الشمالية غير متحمسة للانخراط في مسار دبلوماسي مع واشنطن وسيول، بل تفضل تعزيز اكتفائها الذاتي وقدرتها على الرد العسكري، وذلك عقب زيارة قلما تحدث للدولة المعزولة سياسياً. وطالما رفضت بيونغ يانغ مبادرات سلام من الحكومة الكورية الجنوبية، فيما دعت روسيا في غزوها لأوكرانيا. وجاءت تصريحات وزير الخارجية السنغافوري فيفيان بالاكريشنان مساء الخميس عقب أول زيارة له إلى بيونغ يانغ منذ ثماني سنوات، والتي تصادف مرور نصف قرن على إقامة العلاقات الدبلوماسية بين البلدين. وقال بالاكريشنان لوسائل إعلام محلية في سيول «في هذه المرحلة، يبدو أنهم... غير متحمسين لأي انخراط خارجي، سواء مع أميركا أو حتى مع كوريا الجنوبية».

وأضاف بعد زيارة عمل استغرقت يومين إلى الدولة النووية «في المقابل، يركزون على بناء اكتفائهم الذاتي وتعزيز قدراتهم على الرد العسكري».

في الأشهر الأخيرة صنعت كوريا الشمالية نيرة تصريحتها العدائية تجاه كوريا الجنوبية، معتبرة أنها «الدولة الأكثر عدائية»، وحذفت من



لن يتمكنوا من النوم بسلام. خاصة في الأماكن التي توجد فيها مصانع لإنتاج المسميات لصالح التكتيكات القومية الأوكرانية. لذا، استكروا! فهذه مجرد بداية!»،

# مدفيديف لأوروبا: احرصوا! فأنتم أنفسكم طرف مباشر في النزاع الأوكراني!

بها، وغيرها من الأسلحة، ناهيك عن بيانات الاستخبارات، تشارك يوميا في الهجمات على بلدانها، مما يتسبب في أضرار للمنازل السكنية ومقتل مواطنين روس أبرياء».

وحمل نائب رئيس مجلس الأمن الروسي قادة الاتحاد الأوروبي بما في ذلك حادثة ستاروبيلسك، كاتباً: «مختلف أنواع الأوباش من أمثال أورسولا، وميرتس، وماكرون، وستارمر وغيرهم من الأوساخ، يتحملون المسؤولية المباشرة عن هذا، وعن الهجوم الإلهابي في ستاروبيلسك».

كما أكد مدفيديف أن «دول أوروبا تعرف جيداً كيف تنهي الحرب في أوكرانيا»، مضيفاً: «جميع هؤلاء الأوغاد الأوروبيين - القادة شبيهي المصائب بالعلم في الاتحاد الأوروبي، ورؤساء دول هذا الاتحاد غير المكتمل - يعرفون تماماً كيفية إنهاء الحرب، لذا، حاسبهم على ذلك».

وحذر مدفيديف مواطني الدول الأوروبية التي تستضيف مصانع لإنتاج المسميات الموجهة لدعم القوات الأوكرانية، قائلًا: «لذلك، فليستعدوا! سيستمر هذا الأمر وسيواصل الحرب جارية! ومواطنو دول الاتحاد الأوروبي، يسكنون لدول خاضعة للحرب،

■ علق نائب رئيس مجلس الأمن الروسي دميتري مدفيديف على الحادثة التي شهدتها رومانيا بسقوط مسيرة على أحد المنازل، قائلًا إنه «يجب التحقق أولاً من هوية هذه المسيرة».

وفي الوقت نفسه، أضاف أنه «وفي جميع الأحوال، على جميع دول الاتحاد الأوروبي إسكات أصواتها بشأن هذا الموضوع، لأن هذه الدول أصبحت أطرافاً مباشرة في الحرب مع روسيا».

وكتب مدفيديف على قناته في منصة «ماكس»: «لقد صرخت أوروبا العاجزة» بشأن سقوط مسيرة مجهولة على منزل سكني روماني. بالطبع، يجب التحقق من هوية هذه المسيرة. لكن في كل الأحوال، على جميع دول الاتحاد الأوروبي أن تحرس بخصوص هذا الشأن. فالدول الأوروبية أطراف مباشرة في الحرب مع روسيا، وهذا ما لم يعد فيه خلاف. نعم، إنهم يحاربون بأيدي القوميين الأوكرانيين، لكن ما الفرق بالنسبة لنا؟».

وتأتي تصريحات مدفيديف بعد إعلان وزارة الدفاع الرومانية، يوم الجمعة، أن مسيرة اصطدمت بسقف منزل في مدينة غالانز، ما أسفر عن إصابة شخصين. واتهمت بعدها بوخارست موسكو بالوقوف وراء الحادث، دون أن تقدم أي أدلة ملموسة، رغم أن القوات الرومانية تتبعت المسيرة عبر أنظمتها الرادارية لكنها لم تعترضها.

وفي سياق متصل، شدد مدفيديف على أن «المسميات الأوروبية وقطع الغيار الخاصة

# باريس تطالب بالتحقيق في معاملة فرنسيين شاركوا بأسطول دعم غزة



قريباً: «فلسطين حرة»، ونذرت عدد من هؤلاء الناشطين بـ«أعمال عنف» و«تحرش» و«هانات» من جانب القوات الإسرائيلية خلال احتجاجهم.

■ كشف وزير الخارجية الفرنسي جان تويل بارو، اليوم الجمعة، أن فرنسا طلبت أن يحقق المدعي العام في معاملة الفرنسيين الذين شاركوا في أسطول مساعدات كان متجهاً إلى غزة في الأونة الأخيرة، وفقاً لوكالة «رويترز».

وأردف بارو يقول لإذاعة «فرانس إنتر»: «بناء على تقرير طلبته من قنصلتنا العام في تركيا، الذي أبلغني بتعرض مواطنين فرنسيين لاعتداءات جنسية وللرذال والضرب والإهانة المتكررة، وهي كلها أفعال تشكل جرائم جنائية على الأرجح، قررت أمس إحالة الأمر إلى المدعي العام».

وكان رئيس الوزراء الفرنسي سيلاستيان لوكورنو قد أعلن، يوم الثلاثاء، أنه يدرس اتخاذ إجراءات قانونية في فرنسا ضد معاملة الحكومة الإسرائيلية لناشطين في أسطول غزة، والتي وصفها

# إيران لا تثق بالأقوال.. والأفعال وحدها هي المقياس



■ قال كبير المفاوضين الإيرانيين محمد باقر قاليباف اليوم الجمعة في منشور على إكس إن إيران لا تثق بالمسانات أو الأقوال وإن الأفعال وحدها هي المقياس، وأضاف أن طهران لن تتخذ أي إجراء قبل أن يبدد الطرف الآخر بالتحرك.

وذكرت مصادر لرويترز أن الولايات المتحدة وإيران توصلتا أمس الخميس إلى اتفاق لتمديد وقف إطلاق النار بينهما ورفع القيود المفروضة على الملاحة عبر مضيق هرمز، إلا أن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لم يوافق عليه بعد. وقالت وسائل إعلام رسمية إيرانية إنه لم يتسن الانتهاء من صياغته بعد.

# يونيسف: سقوط 11 طفلاً بين قتيل وجريح كل 24 ساعة في لبنان



■ وأشارت إلى أن بلاغات وردت عن وقوع 27 هجوماً إجمالاً على منشآت رعاية صحية في لبنان منذ سريان الهدنة، مما أسفر عن سقوط 25 قتيلاً و42 مصاباً. وأضاف أن 16 مستشفى و13 مركزاً للرعاية الصحية الأولية لحقت بها أضرار في الهجمات.

■ قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) إن 11 طفلاً سقطوا بين قتيل وجريح كل 24 ساعة في لبنان خلال الأيام السبعة الماضية، في ظل تصعيد إسرائيل لغاراتها في أنحاء البلاد رغم وجود وقف معلن لإطلاق النار. وشنت إسرائيل غارات جوية مكثفة على بلدات وقرى في جنوب لبنان مساء الأربعاء وصباح الخميس، بعد أن أعلنت مساحة جديدة من البلاد «منطقة قتال».

واستهدفت غارة جوية إسرائيلية أمس الخميس مبنى في الضاحية الجنوبية لبيروت، في ظل وقف إطلاق النار لم يفلح في إنهاء القتال بين القوات الإسرائيلية وجماعة حزب الله في جنوب لبنان.

وقالت اليونيسف إن 77 طفلاً سقطوا بين قتيل وجريح خلال الأيام السبعة الماضية، استناداً إلى بيانات قدمتها وزارة الصحة اللبنانية.

وذكرت المنظمة أن 55 طفلاً قتلوا وأصيب 212 آخرون

# رويترز: الصين تزرع الصحراء منصات لرد أي هجوم أمريكي



■ الإبلاغ عنها، يشير إلى توسع واسع في البنية التحتية المحصنة المخصصة لحماية وتشغيل القوات النووية البرية الصينية، ويعكس تحدياً كبيراً في جهود بكين لضمان قدرة «الضربة الثانية»، وسط تصاعد المنافسة النووية مع الولايات المتحدة.

ونقلت «رويترز» عن الباحث في مركز «بيسفيك فوروم»، ألكسندر نيل قوله إن هذه البنية التحتية تبنى على نطاق واسع وتمتد عبر آلاف الكيلومترات المربعة من الصحراء خارج حقول الصوامع. ووفقاً لرويترز، فإن قدرة الصين على حماية صوامعها الصحراوية تعد عنصرًا أساسياً في هدفها المعلن المتمثل في بناء قوة ردع نووي «محدودة لكنها موثوقة»، ترتكز على القدرة على الرد إذا تعرضت البلاد لضربة أولى.

وأضافت الوكالة أن البنية التحتية الجديدة تتمحور حول منشآت ثمانية الأضلاع شيدتها خلال السنوات الست

■ ذكرت وكالة «رويترز» استناداً إلى صور الأقمار الصناعية أن الصين تبني شبكة واسعة من منصات الإطلاق والملاجئ وعند الاتصالات قرب صوامع صواريخها النووية في منطقة صحراوية نائية.

وحسب الوكالة، أظهرت الصور أن بكين شيدت أكثر من 80 منصة إطلاق وثلاث منشآت ثمانية الأضلاع قرب حقول صوامع هامي النووية في شمال غرب البلاد، في ما يرى بعض الباحثين الأمنيين أنه يهدف إلى ضمان عدم تمكن أي ضربة أمريكية أولى من تعطيل قدرة الصين على الرد.

وأفادت «رويترز» بأن الصور تكشف عن أكثر من 80 منصة قد تستخدم ضمن أسطول الصين المتوسع من منصات إطلاق الصواريخ المتنقلة وبطاريات النفاخ الجوي، إلى جانب منشآت قد تستخدم للحرب الإلكترونية والاتصالات عبر الأقمار الصناعية وعمليات القيادة، وفقاً لتقييم ثلاثة محللين أمنيين أطلعوا على الصور لصالح الوكالة.

وأشارت الوكالة إلى أن حجم أعمال البناء، التي لم يسبق

**Lotfi, Rafla & Associates**  
Accountants - Tax Experts  
Since 1990

Cell Phone: 514-909-3332  
Montreal office: 514-935-0303 Ext: 222  
[info@lr-ca.ca](mailto:info@lr-ca.ca)

Cornwall 14 Third Street E, Suite 202, ON. K6H 2C7  
Montreal 555 Boul. Dr. Frederik-Philips Suite 450, Qc. H4M 2X4  
Toronto 7030 Woodbine Ave. Suite 500, ON, L3R 6G2

لا أحد يستطيع التنبأ بالمستقبل ولكن يمكنك الإستعداد له

**رفيق زمحل**

أحصل على قيمة التأمين بعد تشخيص المرض أو أحصل على كل نفودك بالكامل إذا بقيت عفا سليماً

514-909-6770  
514-909-5301  
1-866-MARY-HALIM  
Fax 905-790-3536

**تتقدم إدارة جريدة الرسالة بخالص التهاني وأطيب الأماني للجالية العربية والإسلامية بمناسبة عيد الأضحى المبارك**

أعاده الله على الجميع بالخير والسلام والمحبة

**حكمة العدد**

لا تبكي على شيء مضى بل اجعله درساً لك واعلم أن الضربة التي لم تقتلك زادت من قوتك ولا شيء يجعلك عظيم إلا المآء اعظم فليس كل سقوط نهاية فسقوط المطر اجمل بداية

اعداد: أنطوانيت جرجوس

2001 J.K. Agence Immobilière

**Jean Karam**  
Courtier immobilier agréé D.A.

**514.947.2555**

بيع وشراء واستبدال منازل - مكاتب - عقارات تجارية وسكنية

Frais notaire payé  
تكاليف التسجيل مدفوعة

[www.jeankaram.com](http://www.jeankaram.com)  
[jeankaram@remax2001.net](mailto:jeankaram@remax2001.net)

**3095, Autoroute 440, bureau 204**  
**Laval, Québec H7P 4W5**

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

CAROLS  
BEAU RIVAGE MATROUH

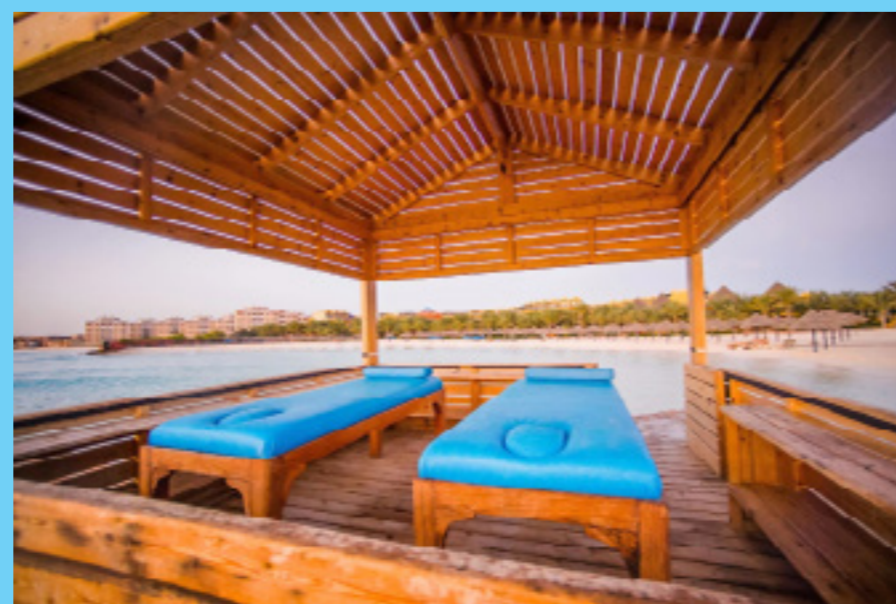
Phone: 0222687565, 0222687585

Mobile: 01142521444

Email: res.cairo@carolshotels.com



تمتعوا ببحر وشمس مرسى مطروح  
Hotel Carols Beau Rivage



CAROLS  
BEAU RIVAGE MATROUH

Cairo / Egypt

## مصادر: أمريكا وإيران توصلتا إلى تفاهم لتمديد الهدنة 60 يوما



وفاقم تزايد استياء الناخبين من ارتفاع الأسعار، خاصة أسعار البنزين، الضغط السياسي على الحزب الجمهوري الذي ينتمي إليه ترامب، والذي من المتوقع على نطاق واسع أن يواجه صعوبة في الحفاظ على سيطرته على مجلس النواب، وربما مجلس الشيوخ. ويقول ترامب إن هدفه الرئيسي في الحرب هو منع إيران من تطوير سلاح نووي باستخدام اليورانيوم عالي التخصيب. وتنفى طهران دوما وجود أي خطط لذلك.

لعطلة نهاية الأسبوع وظل في واشنطن وتغيب عن حفل زفاف ابنه، عازيا ذلك إلى «ظروف تتعلق بالحكومة». ويوم الأحد، قل مسؤول كبير في إدارة ترامب من شأن التوقعات بالتوصل إلى اتفاق وشيك، لكنه أشار إلى وجود اتفاق مبدئي على الخطوط العريضة للاتفاق. وتتزايد الضغوط على ترامب من المتشددين في حزبه حيال إيران، الذين حثوه على عدم إبرام أي اتفاق لا يتناول على الفور برنامج إيران النووي.

وأجم البيت الأبيض عن التعليق. وقالت إدارة ترامب مرارا إنها على وشك إبرام اتفاق لوقف القتال، إلا أن إيران قللت من شأن هذه التصريحات. كان ترامب قد قال في البداية إن الحرب ستستمر من أربعة إلى ستة أسابيع، لكنها تقرب من إتمام شهرها الثالث. وأشار في بعض الأحيان إلى إمكانية انتهاء النزاع في غضون أيام، ثم عاد ليلجح لاحقا إلى أنه قد يستمر لفترة أطول. وزادت التوقعات قبل أيام في التوصل إلى اتفاق عندما ألغى ترامب خططا

ذكرت أربعة مصادر مطلعة لرويتز أن الولايات المتحدة وإيران توصلتا إلى اتفاق بشأن مذكرة تفاهم لتمديد وقف إطلاق النار 60 يوما، إلا أن الرئيس دونالد ترامب لم يصدق عليها بعد. وكان تقرير لموقع أكسيوس، الذي كان أول من نشر الخبر، قد أفاد بأن من المقرر أن يتناول الاتفاق كيفية التعامل مع مخزون إيران من اليورانيوم عالي التخصيب، وهو ما سيكون من أولى القضايا التي ستناقش خلال فترة الستين يوما.

بم: علي عبد الهاملي  
كاتب وإعلامي إماراتي



### تأثير الأساطير

الأمم عبر تاريخها نسجت أساطير وروايات عن نهايات الأزمنة وبداية العدل الموعود. هذه القصص جزء من الذاكرة الثقافية للبشر، وظهرت في حضارات كثيرة وبصور مختلفة المشكلة لا تكمن في الحكايات القديمة، ولكن عندما تتحول هذه الحكايات إلى عدسة يرى بها بعض الناس الواقع، وإلى بؤسة توجه بها بعض الجماعات مواقفها وسياساتها.

عند هذه اللحظة تتحول الرواية إلى قوة خفية تؤثر في التفكير والسلوك، بدلا من أن تبقى محفوظة في الكتب. في بعض كتب التراث التي تناولت أحداث آخر الزمان، ترد روايات تتحدث عن شخصيات غامضة وصراعات كبرى تسبق ظهور العدل الموعود. هذه الروايات لم يثبت أن وقوعها حتمي، ولا يوجد اتفاق علمي على صحة كثير من نصوصها. ومع ذلك، ما زالت تجد طريقها إلى عقول البعض، فتتحول من مادة تراثية قابلة للنقاش إلى مفاتيح لتفسير السياسة والواقع.

هنا تكمن المشكلة الحقيقية؛ فحين يتعمق بعض الناس بأن التاريخ يتحرك وفق سيناريو غيبي مكتوب سلفا، يصبح من السهل تفسير كل حدث سياسي أو عسكري على أنه علامة من علامات ذلك السيناريو. فإذا انزعج صراع في مكان ما، قيل إن هذه هي البداية، وإذا ظهر قائد من جهة معينة، قيل إن الروايات القديمة تحدثت عنه، وإذا تحركت جماعات في مناطق مختلفة، قيل إن الأحداث تسير وفق ما ورد في تلك النصوص.

الخطورة في هذا التفكير أنه يعطل العقل، فبدلا من تحليل أسباب المصاعب الحقيقية، مثل التنافس على النفوذ، أو الصراعات الطائفية، أو المصالح الاقتصادية، يصبح التفسير هو أننا نعيش في زمن العلامات الكبرى. وعندما تختزل السياسة في نبوءات، يصبح الحوار أكثر صعوبة، لأن من يعتقد أنه يؤدي دورا في خطة غيبية لن يرى نفسه مضطرا إلى التسوية أو التفاهم. منطقتنا شهدت خلال العقود الأخيرة نماذج متعددة لهذا النوع من التفكير. بعض الجماعات استحضرت روايات قديمة لتعبئة الأناصر، وبعض الخطابات السياسية لم تتردد في استدعاء صور الملاحم الكبرى لتفسير الأحداث. في تلك اللحظة، تتحول الأسطورة إلى أداة تعبئة سياسية، ويصبح الصراع أكثر حدة؛ لأن القضية لم تعد خلافا سياسيا أو

alioabid2000@hotmail.com

## الرئيس الإيراني: لا نسعى لتصنيع سلاح نووي، وعدم استقرار المنطقة سببه إسرائيل



■ قال الرئيس الإيراني، مسعود بزشتكيان، مساء أمس الخميس، إن بلاده لا تسعى لتصنيع سلاح نووي، مشيرًا إلى أن عدم استقرار المنطقة سببه إسرائيل، وفقا لما نقلته وكالة «إيسنا».

وأضاف «بزشتكيان»: «لا نخطط بالدبلوماسية من موقع ذلّة، وواجهنا أكبر قوة في العالم وعلينا تقبل الصعوبات». وتابع الرئيس الإيراني: «لا يمكن أن نخوض حربا وتوقع في الوقت نفسه أن تسير الأمور كما كانت عليه من قبل».

كان موقع «أكسيوس»، قد أفاد في وقت سابق من المفاوضات الأمريكية والإيرانيين، توصلوا إلى اتفاق بشأن مذكرة تفاهم مدتها 60 يوما لتمديد وقف إطلاق النار وبدء مفاوضات بشأن البرنامج النووي الإيراني، لكن الرئيس دونالد ترامب لم يعط موافقته النهائية، وفقا لما ذكره مسؤولان أمريكيان ومصدر إقليمي مشارك في جهود الوساطة. ويحسب «أكسيوس»، سيكون توقيع مذكرة التفاهم بمثابة أهم اختراق دبلوماسي منذ بدء الحرب، لكن التوصل إلى اتفاق نهائي يتناول مطلب «ترامب» النووية سيظل يتطلب مفاوضات مكثفة أخرى.

من جهته، قال مسؤول أمريكي آخر، إنه تم التوصل إلى الخطوط العريضة لاتفاق مبدئي بين واشنطن وطهران. وقال المسؤول، الذي تحدث شريطة عدم الكشف عن هويته لمنقشة الدبلوماسية الخاصة، إن هناك تساؤلات لا تزال قائمة حول ما إذا كان ترامب سيقبل الاتفاق في نهاية المطاف.

## أمريكا تحذر عمان من تسهيل فرض رسوم على عبور مضيق هرمز



■ حذرت الولايات المتحدة سلطنة عمان أمس الخميس من التورط بشكل مباشر أو غير مباشر، في أي محاولة لفرض رسوم على العبور من مضيق هرمز، قائلة إنها ستعاقب أي جهة فاعلة متورطة في مثل هذا النظام.

وقال وزير الخزانة الأمريكي سكوت بيسنت في منشور على إكس «إن تتسامح حكومة الولايات المتحدة مع أي محاولة لفرض نظام رسوم عبور في مضيق هرمز».

وأضاف «ينبغي على سلطنة عمان، على وجه الخصوص، أن تعلم أن وزارة الخزانة الأمريكية تستهدف بقوة أي جهة متورطة - بشكل مباشر أو غير مباشر - في تسهيل فرض رسوم على عبور المضيق، ويتم معاقبة أي شركاء مواطنين».

## غوتيريش يدعو إلى تكثيف الجهود الدبلوماسية لحل النزاع الأوكراني



■ أكد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش على ضرورة تكثيف الجهود الدبلوماسية فيما يتعلق بالنزاع في أوكرانيا.

وقال غوتيريش في اجتماع لمجلس الأمن الدولي حول القضية الأوكرانية: «هناك ضرورة إلى خفض التصعيد - بشكل فوري ومستدام. هناك حاجة إلى مزيد من العمل الدبلوماسي في هذا المجال الآن».

وجدد الأمين العام دعوته إلى وقف إطلاق نار «فوري وغير مشروط».

ويشار إلى أن روسيا أكدت مرات كثيرة على التزامها بحل الأزمة الأوكرانية عبر الوسائل

## طائرات مسيرة تستهدف 3 ناقلات نفط قرب الساحل التركي بالبحر الأسود



■ قالت وكالة «ترينيتي» للشحن، إن هجمات بطائرات مسيرة استهدفت 3 ناقلات نفط في البحر الأسود قرب الساحل الشمالي لتركيا، أمس الخميس.

ولم يتسنى الحصول على تعليق بعد من وزارة النقل التركية بشأن تفاصيل تلك الواقعة، نظرا لإغلاق الدوائر الرسمية بمناسبة عطلة عيد الأضحى المبارك، حسب رويترز.

وأوضحت الوكالة، إن ناقلتي النفط «جيمس 2»، التي ترغف علم «بالا» و«بوتير» والتي دون أي حمله، تعرضت للهجوم وهي على بعد حوالي 80 كيلومترا إلى الشمال من منطقة «توركي» في البحر الأسود. وذكرت الوكالة، أيضا أن التقارير الواردة أفادت بتعرض ناقلتي النفط «التور»:

## وزراء: روسيا لن تختار ممثلي أوروبا في محادثات محتملة بشأن أوكرانيا



■ قال وزراء خارجية الاتحاد الأوروبي الخميس إن روسيا لن تختار من يمثل أوروبا في أي محادثات محتملة مع موسكو بشأن أوكرانيا، وذلك في الوقت الذي حذرت فيه مسؤولة السياسة الخارجية في الاتحاد كايا كالاس من أن موسكو لم تبد أي اهتمام حقيقي بالسلام.

واجتمع الوزراء بشكل غير رسمي في قبرص لمناقشة الاستراتيجية تجاه روسيا في الوقت الذي تضغط فيه كيف من أجل مزيد من المشاركة الأوروبية للمساعدة في إنهاء الحرب، مع تركيز الولايات المتحدة على الصراع مع إيران. ونقلت وكالة الإعلام الروسية أمس الأربعاء عن الكرملين أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين منفتح على التفاوض مع أوروبا، في حين حث الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي أوروبا في الأسابيع القليلة الماضية على المشاركة في العملية.

وفي حديثها للصحفيين، قالت كالاس إن الوزراء اتفقوا على أن روسيا لا تزال لا تظهر اهتماما حقيقيا بالمفاوضات. والنار غير المشروط هو شرط أساسي للمفاوضات.

وقالت كالاس بعد الاجتماع «إن تكون أوروبا أبدا وسيطا محايدا بين روسيا وأوكرانيا لأننا ننفذ إلى جانب أوكرانيا وندافع عن مصالحنا الأمنية الأساسية»، مضيفة أن على أوروبا المساعدة في المفاوضات. وفي وقت سابق من الشهر الجاري، اقترح بوتين أن يمثل أوروبا

المستشار الألماني السابق جير هارد شرودر الذي وصف الزعيم الروسي بأنه صديق شخصي له. ورفضت حكومات أوروبية هذا الاقتراح، وأعدت كالاس تأكيد ذلك اليوم. وقالت كالاس قبل الاجتماع «أرى أن هذا فخ تزيد روسيا أن تقع فيه بأن نناقش من سيتحدث معهم، وهم بالفعل يختارون من هو المناسب ومن هو غير المناسب».

وأضافت «دعونا لا تقع في هذا الفخ. المفاوضات هي دائما جهد جماعي».

LR Lotfi, Rafla & Associates

Accountants - Tax Experts

Adding Value to your business

Since 1990



Ehab Lotfi  
Ph.D., C.Adm



Ehab Rafla  
C.P.A., C.A.

Cell Phone: 514-909-3332

Montréal office: 514-935-0303 Ext: 222

Montreal 555 Boul. Dr. Frederik-Phillips Suite 450, Qc. H4M 2X4  
Toronto 7030 Woodbine Ave. Suite 500, ON, L3R 6G2  
Cornwall 14 Third Street E, Suite 202, ON. K6H 2C7

www.LR-CA.ca

## «هأرتس» تتحدث عن هدف كبير تسعى إليه إسرائيل في لبنان لا يتعلق بنزع سلاح حزب الله



■ ذكرت صحيفة «هأرتس» العبرية نقلا عن مصادر أن الجيش الإسرائيلي يقدر أن الجيش اللبناني عاجز عن نزع سلاح حزب الله. وأضافت الصحيفة: «يقول الجيش إنه من غير الواضح ما إذا كانت المحادثات المباشرة بين إسرائيل ولبنان ستؤدي إلى نزع سلاح حزب الله، لكنه يعتقد أنها تخدم مصلحة فصل الساحة اللبنانية عن الساحة الإيرانية».

وأوضحت أن «القيادة السياسية أمرت بإشياء منطقة عازلة في جنوب لبنان لتأمين البلدات الشمالية الحدودية».

ونقلت الصحيفة عن مصدر عسكري قوله: «حزب الله يخسر موارد، وعدد ضحاياه هائل، ونعمل على عزله عن المحور وعن المفاوضات بين الولايات المتحدة وإيران».

وأضاف المصدر: «المفاوضات بين إسرائيل ولبنان ضرورية، فهي تقطع الصلة مع إيران، ولست متأكدا من أن هذا سيؤدي إلى نتائج عملية تمثل في نزع سلاح حزب الله».

يذكر أن الأمين العام لـ«حزب الله» نعيم قاسم، قد أكد في وقت سابق، أن «نزع سلاح المقاومة هو تجريد لبنان من مناعته الدفاعية وتمهيد للإبادة»، موضحا أنه لا يمكن القبول بذلك.

## أصواء



بقلم: يوسف زمكحل

## متى ستنتهي هذه الحروب؟

■ مازال العالم حتى كتابة هذا المقال يحبس أنفاسه منتظراً الاتفاق المزعوم إبرامه بين إيران والولايات المتحدة الأمريكية حيث يخشى الجميع اندلاع الحرب مرة أخرى التي في اعتقادي لو عادت سيكون لها تداعيات أكثر شراسة من المرة الأولى وستنشئ أزمات عالمية أكثر قسوة بدأت ملامحها تظهر مع بداية اندلاع الحرب منذ أشهر مضت فارتفع سعر البترول وارتفعت أسعار السلع وكان لخلق مضيق هرمز أمام السفن ووضع الألغام فيه سببا آخر في أزمة الطاقة وارتفاع سعر برميل البترول وارتفاع أسعار السلع الغذائية، الكل يتربص خروج الاتفاق إلى النور وكل من الطرفين يهدد الطرف الآخر للضغط للحصول على أكبر مكسب منه، كذلك تأتي حرب إسرائيل على جنوب لبنان وهي امتداد لحرب إيران التي تدعم حزب الله الذي هو الآخر يرسل مسيرات وصواريخ تضرب إسرائيل ولا يكفيه ما حدث لجنوب لبنان والدمار الكبير الذي لحق به ولا يكفيه خسارة قياداته وعلى رأسها الشيخ حسن نصر الله ولا أدري هل هو يريد تدمير لبنان كلها وللأسف لا يوجد قوة على أرض لبنان تستطيع أن توقف ما يفعله حزب الله أو يوقف ما تفعله إسرائيل رداً على ما يفعله حزب الله.

والحرب الثالثة الدائرة بين روسيا وأوكرانيا والتي بدأت منذ 24 فبراير 2022 خسرت فيها الطرفين خسائر كبيرة في المعدات الحربية وضباط وجنود ومدنيين لا نذب لهم خاصة أوكرانيا التي استقرت روسيا بسبب طلب انضمامها لحلف الناتو الذي هو أعداء روسيا متجاهلة أن طلبها هذا يهدد أمن روسيا القومي فاندلعت الحرب ولم تقف منذ عدة أيام أعلن الرئيس الروسي بوتين أن الحرب انتهت وأنه على استعداد التفاوض مع الرئيس الأوكراني زيلنكي إلا أن الأخير لم يرد رغم أنه فقد الكثير من قواته وسلاحه معتمداً على الغرب الذي يحرصه ويموله بالسلاح والمال.

والحرب الرابعة الدائرة في السودان مازالت مستمرة بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع مع تصاعد المعارك في عدة مناطق خصوصاً دارفور والنيل الأزرق وكردفان وهناك تصعيد باستخدام الطائرات المسيرة وهجمات على البنية التحتية بما في ذلك مستشفيات ومخازن أدوية ومطارات مما زاد الخسائر المدنية.

لا أحد يعرف متى ستنتهي هذه الحروب وينتهي معها القتل والدمار والخراب؟

youssef.zemkhol@yahoo.com

## وزير خارجية لبنان يجرى اتصالات دبلوماسية لوقف الاعتداءات الإسرائيلية على مدينة صور



■ أجرى وزير الخارجية والمغتربين اللبناني يوسف رجي، سلسلة اتصالات دبلوماسية مكثفة، مطالباً بوقف فوري للاعتداءات الإسرائيلية المتواصلة على مدينة صور، مؤكداً أن ما تتعرض له المدينة يشكل استهدافاً مباشراً لإرث حضاري وإنساني عريق يمتد لآلاف السنين.

وأكد وزير الخارجية، خلال اتصالاته مع عدد من الجهات الدولية والدبلوماسية، ضرورة التحرك العاجل لوقف الاعتداءات، محذراً من خطورة استمرار استهداف المدن والمواقع المدنية للبنان وحده، بل تمثل جزءاً من التراث الإنساني العالمي الذي يجب حمايته وصونه.

وتابع رجي "بالمبالغ وقلق عميق" الغارات الإسرائيلية التي طالمت أحياء صور التاريخية العتيقة وكنائسها وجوامعها ومعالمها التراثية، مشدداً على أن هذه المعالم ليست ملكاً للبنان وحده، بل تمثل جزءاً من التراث الإنساني العالمي الذي يجب حمايته وصونه.

## نتنياهو: نسيطر على 60% من غزة ووجهت بالانتقال إلى السيطرة على 70%



■ أعلن رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، أن القوات الإسرائيلية تفرز سيطرتها حالياً على 60% من مساحة قطاع غزة، مشيراً إلى أنه أصدر توجيهات مباشرة للجيش للانتقال إلى توسيع هذه السيطرة لتصل إلى 70%.

وقال نتنياهو - وفقاً لقناة "القاهرة الإخبارية" - "نتنعم مساراً يمكننا من توظيف قوتنا في اتجاهات عديدة، وعلينا أن نستكمل المهمة في إيران"، لافتاً إلى أنني أتحدث بشكل شبه يومي مع الرئيس ترامب بهذا الشأن.

وأضاف أن قواتنا قد تجاوزت نهر الليطاني في لبنان، والجيش يوجه ضربات قوية جداً هناك، ويعمل على إيجاد حلول حاسمة للتهديدات التي يشكلها حزب الله.

## «الوضع أصبح لا يطاق وغير مقبول».. ماكرون: لا مبرر للضربات على جنوب لبنان



■ أكد الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، أن الوضع في جنوب لبنان أصبح لا يطاق وغير مقبول، مشدداً على أنه لا شيء يبرر اليوم الضربات التي تشن على جنوب لبنان، داعياً مجدداً إلى إنهاؤها واستئناف السلام والحوار والعمل على بناء حل دائم.

وأضاف ماكرون، خلال مؤتمر صحفي مشترك عقد بقصر الإليزيه مع رئيس إندونيسيا، برابو سوبانتو، الخميس، أن استمرار الضربات بشكل عشوائي أسفر عن مقتل أكثر من 3000 شخص، لا سيما في جنوب لبنان، إضافة إلى أكثر من مليون نازح.

وتابع أنه تم في هذا الإطار إطلاق تحالف دولي للعمل بفعالية على هذه القضايا، مشيراً إلى أن هذه الجهود تعزز أيضاً ضرورة تسريع التحول الطاقى، الذي يمثل أولوية في الشراكة بين البلدين، خاصة من خلال مبادرات التحول الطاقى العادل في إندونيسيا، والتعاون القائم عبر الوكالة الفرنسية للتنمية.

وأوضح الرئيس الفرنسي أنه ناقش مع نظيره الإندونيسي القضايا الدولية الكبرى، من بينها التوترات الإقليمية المرتبطة بالولايات المتحدة وإسرائيل وإيران، والتي لها تداعيات خطيرة على الاقتصاد العالمي، مؤكداً وجود روية مشتركة تقوم على الدفاع عن حرية الملاحة، والعمل على تسوية النزاعات، وضمان فتح مضيق هرمز بشكل سلمي، ورفض أي محاولات لفرض قيود أو رسوم على المرور فيه.

## وزير داخلية لبنان: بلادنا تواجه تحديات تستوجب تكثيف الجهود المشتركة لدعم الاستقرار



■ أكد وزير الداخلية والبلديات اللبناني، أحمد الحجار، أن لبنان يواجه تحديات متزايدة واعتداءات متواصلة تستوجب تكثيف الجهود المشتركة بما يسهم في دعم الاستقرار ووضوح الأمن، مشدداً على وقوف لبنان إلى جانب أشقائه العرب في ظل المرحلة القليلة التي تشهدها المنطقة، معرباً عن تطلعه إلى استمرار دعمهم للبنان ومساندته في الظروف الراهنة.

جاء هذا خلال اجتماع الحجار مع الأمير عبد العزيز بن سعود بن نايف بن عبد العزيز، وزير الداخلية في المملكة العربية السعودية ورئيس لجنة العليا، في مقر الوزارة في مكة المكرمة، حيث تم البحث في سبل تعزيز التعاون والتنسيق القائم بين وزارتي الداخلية في البلدين، إضافة إلى عدد من الملفات ذات الاهتمام المشترك، ولا سيما ما يتعلق بالجوانب الأمنية والتعاون في مجال مكافحة المخدرات وتعزيز الجهود المشتركة للتصدي لآثارها ومخاطرها. وأشد الحجار بجهود السعودية في خدمة الحاج، وما وفرته من تنظيم وتسهيلات متكاملة مكنتهم من أداء مناسكهم ببسر وأمن وطمانينة، مثنياً على مستوى الرعاية والخدمات المقدمة لضيوف الرحمن.

## نواف سلام: الاعتداءات والتهديدات الإسرائيلية ترقى إلى عقاب جماعي تدينه كل الأعراف والشرائع الدولية



■ ندد رئيس الحكومة اللبنانية نواف سلام بالاعتداءات والتهديدات الإسرائيلية المستمرة على لبنان. وقال نواف سلام في تدوينة على منصة "إكس": "لا شيء يمكن أن يبرر الاعتداءات المتواصلة التي تتعرض لها منطقتي صور والنبطية وتدمير معالمها التاريخية، ولا التهديدات المستمرة التي تطال أهلنا الأمنيين فيها، ولا الدعوات المتكررة لهم لمغادرة بيوتهم وترك أرزاقهم".

وأفاد رئيس الحكومة اللبنانية بأن ذلك يرقى إلى العقاب الجماعي الذي تدينه كل الأعراف والشرائع الدولية.

وأكد رئيس الحكومة أنهم مستمرون في حشد كل الدعم العربي والدولي لتحقيق وقف إطلاق النار. وشدد نواف سلام على أن هذا واجب وطني وحق ثابت لن يساوم عليه تحت أي ظرف.

## باراك يصدر بياناً عن تأمين الأسلحة الكيميائية غير المعلنة من حقبة الأسد في سوريا



■ وصف المبعوث الأمريكي الخاص لسوريا، توماس باراك، اكتشاف وتأمين مخزون الأسلحة الكيميائية غير المعلنة من حقبة نظام الأسد بـ"محنة مهمة في مسار بناء سوريا الجديدة وتعزيز الأمن الدولي".

وأشار باراك، في بيان نُشر عبر منصة "إكس" (X)، بالجهود المشتركة التي قادت إلى هذه النتيجة، مؤكداً أن هذه الخطوة جاءت: "بفضل العمل الشجاع والمهني للسلطات السورية، وبالتنسيق الفني مع منظمة حظر الأسلحة الكيميائية (OPCW)، وبدعم مباشر من رئيس الولايات المتحدة الأمريكية والشركاء الدوليين".

وقال باراك إن هذه العملية تمثل "خطوة أخرى حاسمة نحو القضاء على الإرث الوخشي للأسلحة الكيميائية في سوريا"، مشدداً على التزام وضمأن عدم عودتها للظهور.

■ منذ اندلاع الحرب بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع في أبريل 2023 تحول السودان إلى واحدة من أكبر الأزمات الإنسانية في العالم مع اتساع رقعة النزوح وانهباء الخدمات الصحية وسط تحذيرات أممية من خطر المجاعة وانتشار الأوبئة في عدة مناطق. ويواجه السودان واحدة من أسوأ أزمات الجوع عالمياً حيث أصبح أكثر من 40 بالمائة من السكان مهددين بالمجاعة. وحزرت مؤخرًا ثلاث منظمات تابعة للأمم المتحدة هي منظمة الأغذية والزراعة «الفاو» ومنظمة الأمم المتحدة للطب «يونيسيف»، وبرنامج الأغذية العالمي من أزمة حادة في الغذاء ومياه الشرب تهدد ملايين السودانيين نتيجة نقص التمويل وفرض قيود حكومية على دخول المساعدات الإنسانية.

وأكد الأزرق حسن حميدة مدير عام وزارة الصحة بولاية شرق دارفور في السودان في تصريحات خاصة للوفد أن موجات النزوح أثرت بصورة كبيرة على الأوضاع الإنسانية خاصة مع تجاوز عدد النازحين داخلياً في ولاية شرق دارفور 900 ألف شخص بالإضافة إلى أكثر من 140 ألف لاجئ من جنوب السودان إلى جانب السكان المحليين ما تسبب في ضغط هائل على الخدمات المحدودة أصلاً.

## مسئول سوداني: 900 ألف نازح يشعلون الأزمة الصحية في دارفور



■ أوضح أن الأمراض المنتشرة حالياً في الإقليم تشمل الكوليرا والحصبة والالتهابات الحادة موضحاً أنها تنتشر بصورة كبيرة وسط النازحين داخلياً بسبب الحرب وكذلك بين اللاجئين القادمين من جنوب السودان. وقال إن هذه الأمراض تنتشر بشكل أكبر بين الفئات الضعيفة والمتأثرة بالحرب في ظل نقص الغذاء وسوء التغذية الأمر الذي أدى إلى زيادة ملحوظة في حالات سوء التغذية بين الأطفال والحوامل نتيجة التدهور المعيشي والخدمي.

وأشار إلى أن النازحين لم يعودوا قادرين على توفير الحد الأدنى من مقومات الحياة وهو ما انعكس بشكل مباشر على الوضع الصحي والخدمات الأساسية لافتاً إلى أن الأعداد الكبيرة للنازحين جعلتهم الفئة الأكثر تضرراً من الأوبئة بسبب ظروف الحياة القاسية.

وأضاف أن الأزمة لم تعد تقتصر على النازحين فقط بل امتدت إلى السكان المقيمين الذين أصبحوا يعتمدون بشكل متزايد على المساعدات الإنسانية بعد تعطل معظم سبل الحياة.

وأكد وجود تحديات كبيرة تواجه القطاع الصحي خصوصاً خدمات التطعيم

■ استهدفت شخصيات أممية وكانت بعثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا قد حذرت، في بيان سابق، من خطورة التدهور الأمني في الزاوية، معربة عن قلقها إزاء سلسلة الاغتيالات والتحديات العسكرية التي تشهدها المدينة، ومحذرة من احتمال انزلاق الأوضاع نحو انفجار أمني جديد يهدد سلامة المدنيين.

■ اندلعت اشتباكات مسلحة، الخميس، على الطريق الساحلي بمدينة الزاوية غرب ليبيا، في ثاني أيام عيد الأضحى، عقب مقتل النقيب محمد العربي، الضابط بمديرية أمن الزاوية.

ولقي النقيب محمد العربي، مصرعه إثر تعرضه لإطلاق نار بحيط مسجد الحاجة من قبل مسلحين لاذوا بالفرار،

## ليبيا... اشتباكات دامية تهمز مدينة الزاوية في ثاني أيام العيد عقب اغتيال ضابط أمن

■ حسب مصادر محلية لـ RT، وأسفرت الاشتباكات، عن سقوط قتيل وإصابة شخصين كإحصائية أولية وسط حالة من التوتر الأمني وإغلاق عدد من الطرق الرئيسية في المدينة.

ودعت مؤسسة حقوق الإنسان جميع المواطنين ومرتادي الطريق الساحلي الرابط بين الزاوية وطرابلس إلى توخي الحيلة والحذر، مطالبة أطراف النزاع بفتح ممرات إنسانية آمنة، وتمكين فرق الإسعاف والطوارئ والهلال الأحمر من إجلاء العالقين في مناطق الاشتباكات ونقل الجرحى. وتأتي هذه التطورات في وقت تشهد فيه مدينة الزاوية تصاعداً لافتاً في أعمال العنف، بعدما سجلت المدينة خلال أسبوع واحد 6 عمليات اغتيال

■ ندد رئيس الحكومة اللبنانية نواف سلام بالاعتداءات والتهديدات الإسرائيلية المستمرة على لبنان. وقال نواف سلام في تدوينة على منصة "إكس": "لا شيء يمكن أن يبرر الاعتداءات المتواصلة التي تتعرض لها منطقتي صور والنبطية وتدمير معالمها التاريخية، ولا التهديدات المستمرة التي تطال أهلنا الأمنيين فيها، ولا الدعوات المتكررة لهم لمغادرة بيوتهم وترك أرزاقهم".

وأفاد رئيس الحكومة اللبنانية بأن ذلك يرقى إلى العقاب الجماعي الذي تدينه كل الأعراف والشرائع الدولية.

■ وصف المبعوث الأمريكي الخاص لسوريا، توماس باراك، اكتشاف وتأمين مخزون الأسلحة الكيميائية غير المعلنة من حقبة نظام الأسد بـ"محنة مهمة في مسار بناء سوريا الجديدة وتعزيز الأمن الدولي".

وأشار باراك، في بيان نُشر عبر منصة "إكس" (X)، بالجهود المشتركة التي قادت إلى هذه النتيجة، مؤكداً أن هذه الخطوة جاءت: "بفضل العمل الشجاع والمهني للسلطات السورية، وبالتنسيق الفني مع منظمة حظر الأسلحة الكيميائية (OPCW)، وبدعم مباشر من رئيس الولايات المتحدة الأمريكية والشركاء الدوليين".

وقال باراك إن هذه العملية تمثل "خطوة أخرى حاسمة نحو القضاء على الإرث الوخشي للأسلحة الكيميائية في سوريا"، مشدداً على التزام وضمأن عدم عودتها للظهور.

Salon Said Habouri et Esthétique Antoinette  
Pour femmes  
Laser et plus!

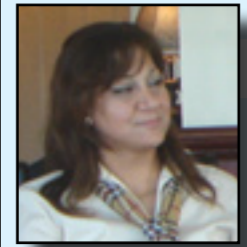
## «صالون سعيد»

يسعد إدارة Salon Said Habouri للسيدات و Esthétique Antoinette  
أن تستقبل عطلاتها الكرام طوال أيام الأسبوع ما عدا الأحد والأثنين على عنوانها الكائن في:  
345, boul. Chomedey, Local - 3, Laval Qc. H7V 3S7  
للحجز والاستعلام: 514 332-6333

## الرئيس السيسي يؤدي صلاة عيد الأضحى المبارك بمسجد الرحمن الرحيم بالعاصمة الجديدة



**القاهرة/ فرج جريس:** أدى السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي، صباح الأربعاء، صلاة عيد الأضحى المبارك بمسجد الرحمن الرحيم بمقر القيادة الاستراتيجية بالعاصمة الجديدة. وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية بأنه كان في استقبال السيد الرئيس عند وصول سيادته لإداء شعائر صلاة العيد الفريق أشرف سالم زاهر القائد العام للقوات المسلحة وزير الدفاع والإنتاج الحربي، والفريق أحمد خليفة رئيس أركان حرب القوات المسلحة، وفضيلة الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب شيخ الأزهر الشريف، والدكتور أسامة الأزهرى وزير الأوقاف، بالإضافة إلى عدد من السادة الوزراء والسيد محافظ القاهرة وفضيلة مفتي الديار المصرية. وشهدت شعائر صلاة عيد الأضحى حضوراً واسعاً من قادة القوات المسلحة والشرطة، و عدد من قيادات الدولة، علاوة على تمثيل لمختلف المؤسسات



يقيم: يasmine الجبوري

## مكانة المرأة السورية في المجتمع هل تغيرت؟

اليوم أنا كمحامية ونسوية وامرأة أجد ما يحدث مريباً و محزناً في سوريا مع تصريحات تطوف إلى السطح من جهات غير حكومية تدعو إلى بقاء المرأة في منزلها ومنعها من ممارسة حقها في العمل في سوريا. وهذا أمر ليس بالجديد لكن من المريب مرة ثانية أن يصدر في مرحلة جد هامة من تاريخ سوريا حيث الاقتصاد فيها عامل مركزي في تحديد مستقبل حياتنا لا تُعد ولا تحصى نتيجة وقوعها لعمود تحت سيطرة نظام ديكاتوروري. ومن المريب أيضاً للمرة الثالثة أن يصدر وقد دفعت المرأة السورية ثمناً باهظاً منذ العام ٢٠١١ مع ما حدث من تغيير جذري في الواقع الاقتصادي للمرأة بدءاً من ظاهرة النزوح، تدمير البنية التحتية، التدهور الاقتصادي إلى اندحار الأمن ما دفع بالعدد من النساء إلى برائث الفقر، كما وازداد عددن في سوق العمل غير الرسمي، بل إن سنوات الصراع جعلت من الكثيرات المعيلات الرئيسيات لأسرهن نظراً لوفاء أو اختفاء أو إصابة أو اعتقال أو هجرة أو بطالة أفراد أسرهن من الذكور. هنا أتفق تماماً مع العديد من باحثين وخبراء مع نظرتين أساسيتين أولهما أن التغيير الكمي لا يعني تغييراً نوعياً بطبيعة الحال، أي أن زيادة مسؤوليات المرأة الاقتصادية لا يؤدي بالضرورة إلى حصولها على حقوق متساوية أو حماية قانونية متناسبة. و ثانيهما أن إعادة الإعمار، و الرغبة في العودة إلى دورة الحياة الطبيعية بعيداً عن العنف وسنوات من الصراع الدامي قد تؤدي إلى رد فعل محافظ يتم فيه تشجيع الأدوار التقليدية. لكن هذا بالمطلق لا يعني أن يُلغى حق المرأة في العمل بل والمجاهرة بتكريس دونيتها دون يُرد عليه كما حدث. ولا يعني أن يُلقى بهذا الكم من العبث بحقوقها وحرثياتها مقابل صمت مخجل وعدم مقابلة الحجة بالحجة. يُرد على هذا النوع من التصريح وإن بقاء المرأة في منزلها هو أولى، يُرد عليه بأن الحق في العمل حق أساسي من حقوق الإنسان، معترفاً به بموجب القانون الدولي، وهو ضروري لكرامة الإنسان ومساواته وعدالة أوضاعه الاجتماعية. ولا تقتصر مشاركة المرأة في سوق العمل على الجانب الاقتصادي فحسب، بل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكثيفها واستقلالها ومشاركتها الكاملة في الحياة العامة.

في سوريا، طالما اضطلعت المرأة بأدوار مهمة في مجالات التعليم والرعاية الصحية والقانون والزراعة والتجارة والإدارة العامة. تأثرت أدوارها مع امتداد سنوات الصراع والانهيار الاقتصادي والزواج والتميز والعوائق الاجتماعية، ربما لم تحصل على فرص العمل وظروف العمل اللائقة كما يجب أن يكون ولكنها بقيت فاعلة في سوق العمل. ومن حيث المعايير القانونية الدولية ينص الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (1948) في المادة 23 على أن لكل شخص الحق في العمل، وفي حرية اختيار العمل، وفي ظروف عمل عادلة ومواتية، والأجر المتساوي يعني العمل المتساوي. والعهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية (ICESCR) بدوره أكد على الحق في العمل بموجب المادتين 6 و7. ويلزم الدول بضمان أجور عادلة، وظروف عمل آمنة، وتكافؤ الفرص، والمحمية من التمييز. والأهم من ذلك، أن اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (CEDAW) توفر إطاراً شاملاً لحقوق المرأة العاملة. وتتضمن المادة 11 على إلزام الدول بالقضاء على التمييز ضد المرأة في العمل، وضمان المساواة في التوظيف وتولي مناصب قيادية والأجور والتدريب المهني وحماية الأمومة والضمان الاجتماعي.

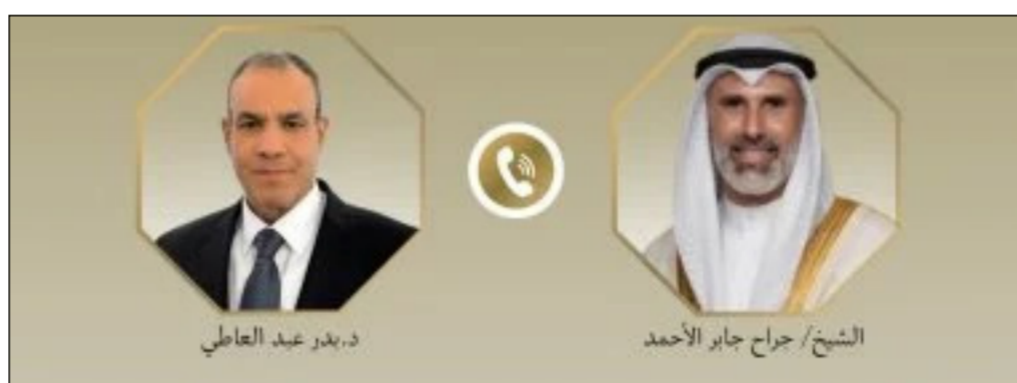
كما تُرتب معايير العمل الدولية التي وضعتها منظمة العمل الدولية مبادئ تتعلق بالمساواة في الأجر، وعدم التمييز، وحماية الأمومة، والسلامة في مكان العمل، والعمل اللائق. وتقر هذه الصكوك الدولية مجتمعة بضرورة تمتع المرأة بفرص متساوية وحماية في سوق العمل دون تمييز على أساس الجنس أو الحالة الاجتماعية أو الحمل أو المسؤوليات العائلية. مع تعاد هذه المعايير مجتمعة يؤثر السؤال كيف يستقيم أن سوريا من الدول التي وقعت وصادقت على هذه الاتفاقيات وهي أحوج ما تكون الآن إلى كل يد عاملة مع هذه الدعوات ببقاء المرأة في المنزل لا أعالي بالقول إن حق المرأة في العمل في سوريا هو نقطة التقاء بين حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين والتعافي بعد النزاع. يُرسخ القانون الدولي معايير واضحة تؤكد حق المرأة المتساوي في العمل، والكرامة، والأمان، والمشاركة الاقتصادية كما ذكر أعلاه، و يعلم العديد من النسويات ومختصي القانون والبحث الأكاديمي أن القانون السوري ينص على حق المرأة في العمل، وهم على دراية واضحة أن تجديبات جسيمة لا تزال قائمة نتيجة للسنوات العجاف سياسياً وامينياً، والصعوبات الاقتصادية، والتمييز الذي يأخذ أشكالاً متعددة منها ما يأتي تصريحاً أو بيانا كما حدث و الكثير من أشكالاً متعددة منها ما يأتي تصريحاً أو بيانا الحرص على ضمان التطبيق العملي لحقوق المرأة العاملة في سوريا إصلاحاً قانونياً، والتزاماً مؤسسياً، والأهم من هذا وذلك تحولا اجتماعياً يتمشى مع مبادئ حقوق الإنسان الدولية يبدأ من وقف هذه التصريحات والأغراض الطرف عنها، فالمجتمع الذي يحمي حق المرأة في العمل لا يُعزز النساء أنفسهن فحسب، بل يُعزز أيضاً الأسر والمجتمعات ومستقبل وطن بأكمله. أبناء سوريا لا يتم بدون شراكة حقيقية مع نساتها. و ما على أبناء سوريا أن يجيبوا عليه بعد انتهاء سنوات من الممانع والصراع هو ما إذا كان مكانة المرأة في المجتمع قد تغيرت إلى الأبد؟ أم عادت حيث كانت؟ أسبوع سعيد لكم جميعاً

## وزارة البترول تعلن حفر بئر غاز جديد بالبحر المتوسط ينتج 45مليون قدم مكعب يوميا



**القاهرة/ فرج جريس:** أعلنت وزارة البترول والثروة المعدنية تحقيق نتائج إنتاجية مباشرة من أعمال حفر واختيار بئر "ميناء غرب 1"، ضمن مشروع تنمية وإنتاج الغاز من حقل غرب مينا بالبحر المتوسط، والذي تنفذه شركتنا "شيل وكوفيلك"، من خلال شركة رشيد للبترول القائمة بالعمليات نيابة عن قطاع البترول المصري والشركاء. وأظهرت الاختبارات الأولية، عقب الانتهاء من أعمال الحفر والتجهيزات الفنية للبئر، تحقيق معدلات إنتاج يومية تقدر بنحو 45 مليون قدم مكعب غاز، إلى جانب نحو ألف برميل متكثفات، بما يعكس جودة الخزان وكفاءة الإنتاج. كما أظهرت نتائج الاختبارات وتحليلات أداء الخزان إمكانية رفع معدلات إنتاج البئر إلى نحو 80 مليون قدم مكعب يوميا، عقب ربطه على التسهيلات الإنتاجية.

## وزير الخارجية لنظيره الكويتي: أمن الخليج جزء لا يتجزأ من الأمن القومي المصري



اجرى د. بدر عبد العاطي وزير الخارجية والتعاون الدولي والمصريين بالخارج اتصالاً هاتفياً مع الشيخ جراح جابر الأحمد الصباح وزير خارجية دولة الكويت الشقيقة، وذلك لمبحث التطورات الإقليمية والتأكيد على تضامن مصر الكامل مع دولة الكويت الشقيقة. وجدد وزير الخارجية خلال الاتصال إدانة مصر واستنكارها الشديدتين للهجمات التي استهدفت دولة الكويت الشقيقة، مؤكداً تضامن مصر الكامل ووقوفها جنباً إلى جنب مع الكويت في مواجهة هذه الاعتداءات السافرة. وشدد الوزير عبد العاطي على موقف مصر الراضح بأن أمن واستقرار دولة الكويت

## مصر ترسل شحنة أدوية ومستلزمات طبية إلى الكونغو الديمقراطية وأوغندا لمواجهة الأيبولا



استمراراً لالتزام مصر الثابت بدعم الأشقاء من الدول الأفريقية في أوقات الأزمات، قامت الوكالة المصرية للشراكة من أجل التنمية، بالتعاون مع وزارة الصحة والسكان المصرية، بإرسال شحنة من الأدوية والمستلزمات الطبية إلى كل من جمهورية الكونغو الديمقراطية وأوغندا، دعماً للجهود الجارية لاحتواء تفشي فيروس الإيبولا وتعزيز الاستجابة الصحية في المناطق المتضررة. وتأتي هذه المبادرة امتداداً لرؤية مصر القائمة على أن الأمن الصحي مسؤولية مشتركة، وأن التضامن بين دول القارة يمثل خط الدفاع الأول في مواجهة التحديات الصحية العابرة للحدود. وتؤكد الوكالة المصرية للشراكة من أجل التنمية مواصلة دورها في دعم الشركاء عبر مبادرات تنموية وإنسانية تعكس نهجاً مصرياً راسخاً يقوم على الشراكة والتضامن والاستجابة المشتركة، من أجل إفريقيا أكثر قدرة واستعداداً في مواجهة الأزمات.

إعلاناتكم في الرسالة  
Tel: (514) 961-0777 /  
(450) 972-1414  
elressalanews@gmail.com /  
fzemokhol@gmail.com /  
www.el-ressala.com

## مصر تدین بأشد العبارات الهجمات على الكويت وتؤكد تضامنها الكامل معها



**القاهرة/ فرج جريس:** أدانت مصر، في بيان الخارجية، تضامنها الكامل ووقوفها مع دولة الكويت الشقيقة في مواجهة هذه الهجمات الأثمة التي شنتها إيران على دولة الكويت الشقيقة، في انتهاك صارخ لسيادة دولة الكويت وتهدد أمنها وسلامتها مواطنيها، وتشدد على موقفها الثابت والراسخ بأن أمن واستقرار دولة الكويت وخرق جسيم لقواعد القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة.

## رئيس بعثة الحج الرسمية: تفويض حجاج القرعة المتعجلين من منى لمكة المكرمة بعد إنهاء رمي الجمرات اليوم



قال مساعد وزير الداخلية لقطاع الشؤون الإدارية، رئيس الجهاز التنفيذي للجنة الزارية للحج، إنه سيتم بدء تفويض حجاج القرعة المتعجلين من مشعر منى إلى فنادعهم في مكة المكرمة صباح اليوم الجمعة، وذلك بعد انتهائهم من رمي الجمرات. وأوضح -في تصريح خاص إلى موفد وكالة أنباء الشرق الأوسط إلى الأراضي المقدسة أمس الخميس- أن مسؤولي بعثة القرعة سيبدأون، بعد منتصف الليل، في تفويض الحجاج المتعجلين من مشعر منى إلى فنادعهم بمكة المكرمة، مشيراً إلى أن التفويض سيتم على دفعات على مدار اليوم.

وأضاف أن تفويض باقي الحجاج غير المتعجلين من مشعر منى إلى فنادعهم بمكة المكرمة سيبدأ اعتباراً من بعد منتصف ليل السبت المقبل، لافتاً إلى أنه سيتم تفويضهم على دفعات على مدار اليوم. وفيما يتعلق بوجود تانهين خلال عملية تصعيد الحجاج إلى عرفات، أو النفرة إلى المزدلفة ومنها إلى مشعر منى، أكد مساعد وزير الداخلية لقطاع الشؤون الإدارية، رئيس الجهاز التنفيذي للجنة الزارية للحج، أن غرف عمليات بعثة حج القرعة المركزية لم تتلق أي بلاغات بشأن وجود تانهين.





شعر: نبيل باخص  
(نبيل العاصي)

## حسنا

حسنا لم يكن الجمال مُقْتَبَعاً فيها ولا لون الخدود مُصنعا

حسنا ذاتُ نعمة وبراعة وعذوبة أضحت لقبتي مرجعا

تمشي الهونا بافتتان متمتع فأود لو أمشي إليها مسرعا

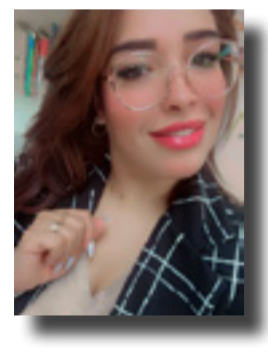
فأضمرها وأشمرها بحرارة لانتني عنها سوى مُتصدعا

وأعود أهجم بعد ذلك مرة بل ألف قبل دهاها لن أشبعا

وأجوع حلالاً إن أنا ودعتها وكانني طفل صغير أرضعا

فكأنما نبغ الحياة بنهدا وأنا الذي كاس الفراق تجرعا

باحسرتي من ليلة في حضنها أرضى خضوعا والهوى لن يخضعا



شعر: نورا أكبر

## سريرٌ يشيخ من الحنين

سريرٌ يشيخ...

تتدلى منه حكايا

تسأل عني وتساؤل عن وجه

كان ينأى فوقه مطمئنا

قبل أن يصيح القلب غريبا

يبحث عن صدر جديد

يحتضن الانكسار

يقول لي:

أين ذهبت؟

كنت تاتين إليّ محملة بالنهار

وبالأوجاع وبالأحلام

التي تتساقط من يديك

مثل شمع

ذاب من شدة الانتظار

وأقول له :

يا صديقي الوحيد...

لقد كبرنا معا

أنا وأنت

وجدران هذا المكان

كبرت

لكنّ الروح صارت أكثر هشاشة

من أن تنام على ذاكرة

تنزف كل ليلة

بين أخشاب المدار

سريرٌ يشيخ من الحنين...

وأنا أشيخ معه

كأنّ الحزن توأمٌ خانفٌ

لا يعرف غير صدري

ولا يجد غيرك يا سريري مكانا

ليقيم فيه ماتمّ الانتظار

ومع ذلك...

كلما حاولتُ الرحيل

مددت ذراعا لا ترى

تشدّ روحي وتقول:

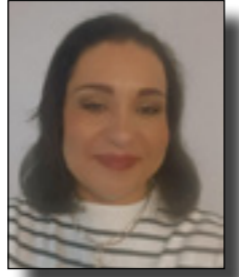
ابقي قلبي لا...

فإنّ الليل بلاك يشبه عمرا بلا قلب

وجسدا بلا روح وشاعرا

فقد آخر

صوته في المدار



بقلم: لمياء موسى

## الدفاع عن قيس بن الملوح ... عاقل ليلي

وتبنيان بالذنبات الروحية نفسها، لا يعود الحب مجرد انجذاب عاطفي عابر، بل يتحول إلى حالة من الاكتمال النفسي والروحي؛ كان كل روح تعثر في الأخرى على الجزء الذي كان ينقصها لفهم ذاتها والعالم. وفي تلك اللحظة لا يصبح المحبوب رجلا أو امرأة، فحسب، بل مرآة يرى الإنسان فيها عاقبه، وبوابة يعبر من خلالها إلى وعي أعمق ونضج أكبر. فإلى بعض تجلياته لا يُعاش بل ينطق العلاقات التقليدية، ولا يخضع دائما لمعايير المجتمع المعاصرة. هناك أرواح، حين تحب، تتغير رؤيتها للحياة كلها؛ تعيد تقييم العادات والتقاليد، وتطرح أسئلة كبرى حول الحرية والاكتمال ومعنى الوجود نفسه. ولهذا يبدو أصحاب هذه التجربة مختلفين في نظر الآخرين؛ لأنهم لا يعيشون علاقة عابرة، بل رحلة تحولٍ داخلي وروحي عميق.

ومن هنا تتبع تلك الانتقادات والأحكام القاسية التي طاردت قيسا عبر الزمن. أحكامٌ تصدر غالبا من منظور اجتماعي ضيق، ينظر إلى الحب بوصفه علاقة قابلة للاستبدال، بينما كان هو يعيش التجربة على مستوى أكثر عمقا وتعقيدا. فهو لم يكن يرى ليلي شخصاً يمكن استبداله، بل تجربة إنسانية استثنائية فتحت في أعماقه أبواباً لم يكن يدرك وجودها من قبل. ولهذا لا يمكن لمثل هذا الحب أن يفهم أو يحاكم من قبل من لم يعيش تلك التجربة العميقة؛ ومن هنا أقول بكل يقين: لم يكن قيس مجنوناً بحب ليلي كما ظن الناس فقط، بل كانت ليلي بوابة إلى العقل الأوسع، وإلى الوعي الأكبر، وإلى تجربة روحية أعمق تشكلت تشكيل رؤيته للحياة والكون والإنسان.

إن بعض الأرواح لا تتعلق بالأشخاص بقدر تتعلق بالأثر الذي تركوه فيها؛ ذلك الأثر الذي يعيد صياغة الإحساس، ويمنح الحياة معنى مختلفا، حتى يصبح الفقدان أشبه بفقدان جزء من الذات، لا مجرد غياب عابر للإنسان. كان يوماً قريباً؛ أثر يجعل القلب أكثر حساسية تجاه التناقضات، والمقل أكثر تأملاً، وأكثر قدرة على رؤية المسافة بين ظاهر الحياة وحقيقتها الخفية، والروح أكثر اقتراباً من جوهرها. وعندما يصل الإنسان إلى هذا المستوى من الإدراك، لا يعود ينظر إلى العالم بالطريقة القديمة نفسها، لا يعود يكتبني بالإجابات الجاهزة، بل يبدأ بمساءلة كل شيء: بحثاً عن الحقيقة.

الحب هنا أصبح وسيلة لفهم الذات والصعود نحو مقامات إنسانية أعلى. فقيس حين اعتزل قومه، لم يكن يهرب منهم ولا من الحياة، بقدر ما كان يهرب من الضيق الذي يجرم الإنسان من سماع صوته الداخلي. ومن هنا تحول حبه ليلي من مجرد عاطفة إلى ملاذٍ روحي وحقيقة وحيدة آمن بها؛ إذ وجد في حباها صفاءً افتقده في عالم مزدهم بالزيف. هذا النوع من الحب نادر الحدوث؛ لأن الإنسان

«من الذي فوّضك؟» كان أساتذتنا التفاضل والتكامل يرددونها بحدة كلما اندفعت أدافع عن زميل وقع عليه ظلم. كان الغضب يسكن ملامحه حتى يغدو الصنف، في حضوره، مساحة من التوتر والخوف. أما أنا، فكنت أشعر بعجز عن الصمت كلما رأيت القسوة تهان بها روح بريئة، فأقف مدفوعاً بحساس داخلي لا يعرف الحياء. عندها كان يرمني بنظرةٍ مشتتة ويسأل: «من الذي فوّضك بالدفاع عنه؟» ولم أكن أعرف كيف أجيبه، لكنني كنت أوقن في أعماقي أن الإنسانية نفسها هي التي تفوّض الإنسان للوقوف مع المظلوم، ولو وقف العالم كله في الجهة الأخرى.

ومن هنا، قرّاني الأعداء، فإن الذي فوّضني للكتابة عن قيس بن الملوح والدفاع عنه ليس سوى ضميري؛ ذلك الصوت الإنساني الذي يرفض أن يُدان عاقلٌ لأن قلبه صدق، أو يُحتزل إنسانٌ في روايات قاسية تتجاهل ما في روحه من وفاء ووجع.

منذ فترة ليست بالقصيرة، وقعت بين يدي مجلةٌ تتناول سيرة قيس بن الملوح، المعروف بـ«مجنون ليلي». أخذت أتصفح صفحاتها بشغف، أتأمل بين سطورها كأنني أقرب من قلب احترق حياً حتى صار رمزا للعشق العزّي الخالد. كانت أشعاره أكثر من كلمات تُروى؛ كانت أنيبياً متصاعداً من روح لم تعرف التنازل، ووجعاً نقيّاً تحول إلى لغة خالدة، تنكب الحب حين يعجز عنه الكلام، وتُخذ الإنسان حين يفنى الجسد ويبقى الوجود.

غير أن المجلة، رغم احتفائها بشعره، كانت تخفي بين سطورها نبرة استغراب مبطن؛ كأن الكاتب يتساءل بدّهشة: كيف يتحوّل الحب إلى قدر يتلعب الروح والعمر معاً؟ ولماذا ينظر المرء

أسير ذكري يرفض الزمن محوها؟ أغلقت المجلة بعد أن انتهيت من القراءة؛ لكن الفكرة ظلت عالقة في ذهني. دفعتني حالة من الفضول إلى البحث عن أشعار قيس التي كتبها في حب ليلي العارمية. بدأت أقرأها واحدة تلو الأخرى، وكلما تعمقت فيها شعرت أنني لا أقرأ شعر حب عادي، بل تجربة إنسانية تتجاوز حدود العاطفة المألوفة؛ تجربة يمتزج فيها الشغف بالألم، والحنين بالقناعة، حتى بدا الحب عنده حالة روحية كاملة، لا مجرد تعلق عابر. ثم عصفت في تأملٍ أعمق لمعنى الحب للأشروط؛ ذلك الحب الذي لا يطلب مقابلاً، ولا يخضع لحساب أو انتظار، بل ينصهر في المحبوب حتى يكاد يتحوّل إلى صورةٍ أخرى من صور التأمل الوجودي.

حينها بدا لي قيسٌ لا عاشقاً فحسب، بل إنساناً تجاوز العاطفة إلى روية متفائلة للحياة؛ يرى في العالم بقلبه، ويختصر الكون في نبضٍ واحد لا ينطفئ. حين تلتقي روحان على ذات التردد الداخلي،

بقلم: خالد بنيصني

## كأس العالم 2026: المنتخب المغربي: طموح وأرقام مرعبة ..



الأرجنتين التي جاءت في المرتبة الرابعة بنسبة (15 في المائة).

يدخل المنتخب المغربي مشاركته السابعة في كأس العالم الذي ستخاضه كل من الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك وكندا بعد أقل من أسبوعين إن شاء الله بطموح الذهاب إلى أبعد نقطة، أو على الأقل الوصول إلى المربع الذهبي كما فعل في كأس العالم السابقة (قطر 2022)، طموح المغرب ليس من قبيل الصدفة ولا هو حلم ينتهي عند السقطة الأولى، بل إن طموح المغاربة يجد نفسه موطراً بأرقام مرعبة للخصوم، وأرقام المنتخب الفوية على الصعيد العالمي، وهي أرقام لم يسبق لأي منتخب عربي أو إفريقي أن حققها على الإطلاق، ويمكن الحديث عن هذه الأرقام على الشكل التالي:



لاحة المنتخب المغربي المشارك في كأس العالم 2026

تخرج من الله تعالى التوفيق للمنتخب المغربي وكافة المنتخبات العربية المتأهلة لهذه الكأس العالمية (مصر - الجزائر - تونس - الأردن - السعودية - قطر - العراق) وكذا المنتخبات الإفريقية الأخرى (السنغال - كوت ديفوار - غانا - الكونغو الديمقراطية - الرأس الأخضر - جنوب إفريقيا).

احتلت مدينة القاهرة المركز الرابع عالمياً ضمن قائمة أجمل 12 مدينة في العالم لعام 2026، بحسب تصنيف صادر عن منصة Civitatis المتخصصة في الأنشطة والجولات السياحية حول العالم. وأرجعت المنصة اختيار القاهرة إلى تاريخها الممتد عبر آلاف السنين، مؤكدة أن مجرد رؤية هرم الجيزة الأكبر، أحد عجائب الدنيا السبع القديمة، يكفي لإدراك مكانة العاصمة المصرية كواحدة من أجمل مدن العالم وأكثرها تميزاً. وأشار التقرير إلى أن القاهرة توفر تجربة سياحية متكاملة تجمع بين المعالم التاريخية والثقافية، وفي مقدمتها المتحف المصري

يحتل المنتخب المغربي المرتبة الثامنة عالمياً في ترتيب منتخبات الفيفا، والأولى عربياً وإفريقياً. يحتل المرتبة الثالثة عالمياً من حيث القيمة التسويقية للألعاب، بـ 467.2 مليون دولار، وراء كل من منتخب البرازيل بـ 1060.8 مليون دولار، والأرجنتين بـ 895.8 مليون دولار. ويحتل المرتبة الخامسة بالنسبة للمنتخبات المرشحة من لئن الفيفا للفوز بكأس العالم بحول الله تعالى، وذلك بنسبة 14 في المائة وراء كل من إسبانيا (23 في المائة)، وفرنسا (22 في المائة) والبرتغال (19 في المائة) ثم

يحتل المنتخب المغربي المرتبة الثامنة عالمياً في ترتيب منتخبات الفيفا، والأولى عربياً وإفريقياً. يحتل المرتبة الثالثة عالمياً من حيث القيمة التسويقية للألعاب، بـ 467.2 مليون دولار، وراء كل من منتخب البرازيل بـ 1060.8 مليون دولار، والأرجنتين بـ 895.8 مليون دولار. ويحتل المرتبة الخامسة بالنسبة للمنتخبات المرشحة من لئن الفيفا للفوز بكأس العالم بحول الله تعالى، وذلك بنسبة 14 في المائة وراء كل من إسبانيا (23 في المائة)، وفرنسا (22 في المائة) والبرتغال (19 في المائة) ثم



بقلم: ريتا مغيب

## ليتمك تتمثلون بعدوكم..!

تكر هونها كراهية متوارثة أجدية، وتطلقون عليها - بغضبٍ لا يُعْتَر - «الشيطان الأكبر»!

وكم من نعتوبٍ أخرى، وواحدة منها فقط كئيبةٌ بأن تذهب بأمركا إلى حجين من صنع الأمم المتحدة! أعتقد أن هذه الكراهية المصنوعة خصيصاً، وببراعة شديدة، مردها - كما نظنون - إلى كونها قوةٌ مقننةٌ حاسمةٌ تحدد من أطعامكم التوسعية التي تسعون إليها بداب لا ينقصه التوازل.

ما من مرة تتذكرون فيها سينات الأمريكين إلا وتتنبهون بأنهم من نسل حقراء أوروبا، الذين مارسوا الإبادة ضد الشعوب الأصلية، واستوطنوا أرضهم قبل أكثر من خمسمائة عام!

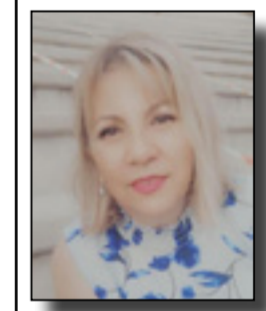
وكانكم لم تفعلوا ما هو أقسى وأعتى وأفظع عندما غزوت أرض مصر، وأبدعتم في التنكيل بأهلها؛ فأحرقتم قلوبهم على وطنهم المملوب، وأحرقتم نفوسهم على أموالهم وأعراضهم وبنينهم، وأحرقتم أرواحهم على كنانهم وكتبهم المقدسة، وأحرقتم عقولهم على مكتبهم التي لم يكن لها نظيرٌ في العالم، ثم قطعت ألسنتهم حتى لا يصرخوا!

أما هؤلاء الذين تصفونهم بالخطالة، فقد أنتهوا في النهاية أنهم إنسانيون وأصحاب ضمير يصحون حتماً من غوته؛ فقد اعترفوا بالمجازر التي اقترفوها بحق الشعوب الأولى، وأقرّوا لهم بأنهم أصحاب الأرض الأصليين. وكاعتاد حقيقتي منهم، واحتراماً لتقافهم التي كانوا يحونها من الوجود يوماً ما، أطلقوا على كثير من الأماكن هناك أسماءً مشتقة من لغتهم، مثل: «كتناكي» و«وكلاهما»، وعلى كثير من عتادهم العربي، مثل: «توماهوك» و«باتشي»، وعلى بعض الصناعات الأخرى، مثل السيارة الفضة «شويوكي». ونحتوا أوصافاً تتكرارية تليق بزعمانهم الروحيين، أقاموها إلى جانب العظمة المعاصرين في الساحات العامة بمختلف المدن والولايات. وهي إضافاتٌ جليلةٌ من الذين جعلوا من الأرض التي احتلها دولة عظمى تقود العالم، بعد أن كانت مجرد مساحاتٍ مستغنيةٍ وراء المحيطات، فأظهروا للعالم كل الفرق بين المستعمر والمستغرب!

أما أنتم، فلا تعرفون معنى الندم والاعتذار؛ لأنكم تعتقدون أنكم تمتلكون الحقيقة كاملةً متكاملة، مع أنكم تزيفون التاريخ وتغزرون بالضمائر، فتطلقون على «الغزو» اسم «فتح»، وكان مصر كانت مغلفةً وبلا صاحب!

وتذكرون - بوقاحة جريئة - أنكم أشعلتم النار الأكلة في مكتبة الإسكندرية، وأن الذي فعلها أناسٌ ضالون غيركم! وما زلتُم تواصلون جرائمكم الوحشية ضد الشعب القبطي الأصيل؛ فحرمونهم من المشاركة في إدارة بلادهم، وتحرقون كنانهم، وتسبون كتبهم المقدسة، وتختطفون نساءهم، وتعتدون على شرهم وممتلكاتهم وأموالهم... ثم تطلقون عليهم لفظ «خوارج»، طناً منكم أن معناها «الغريب» أو الذي يأتي من خارج الوطن، فتفكرون عليهم حتى مصرتهم!

يا من تصفون عدوكم بفاحش القول، ليتمك تتمثلون به في الاعتذار، والندم، والتوبة.



بقلم: ريتا مغيب

## حياة بلا معنى

وماتت الكلمات على الشفاه ولم يبق بصيص أمل لحياة أصبحت بلا معنى بلا شغف بلا تواصل وفقدت العواطف دربها بين أيام وليالي ضاعت فيها العبرات التي كانت تزين حياتنا وأصبحنا نسير الطريق متشابهي المعاني لا طيف يبهرك ولا ضحكة تواسيك ولا دمعة تذكك أننا مسيرين كاصنام يؤدون واجبه ولا شيء يبعث السرور إلى النفوس المتعبة من إحصاء الأيام والجهود بدأ يتسرب إلى الجسد المنهك من الوجوه التي تضللك بإسم الحب، الحب الذي كان في الماضي أسماً ما في الوجود أما الآن ما هو إلا كذبة تحاك ضد قلب مسكينه أمنت وتشتيت بالقيم والمبادئ، ولكن فجأة اكتشفت أنها ليست لهذا الزمن زمنها ماضٍ ذهب، وذهب معه الأمان والاستقرار والهدوء الذي كان يشعرك بالأكتفاء وكانت المدن والغلوب مضادة بشغلة من نور، كنا أطفالاً أحببته ومازالت في مخيلتي ذلك الطفل الجميل الذي يفعل كل شيء كي أتسمله ما زلت أشعر بيده وهي تلامس يدي تسمح حزناً أصابني ما زلت وساطل أحن لتلك الأيام التي غابت وما زال صدائها ساكن في قلبي وفي عقولنا، أيام الزمن الجميل التي كانت الأسرة تجتمع جنب نار الحطب ليفنون بعضهم بعضاً وهم يضحكون لآفته الأشياء يا ليت الماضي يعود يوماً لأقتش في جيوبه عن ضحكة صغيرة لم تمت بعد .

وماتت الكلمات على الشفاه ولم يبق بصيص أمل لحياة أصبحت بلا معنى بلا شغف بلا تواصل وفقدت العواطف دربها بين أيام وليالي ضاعت فيها العبرات التي كانت تزين حياتنا وأصبحنا نسير الطريق متشابهي المعاني لا طيف يبهرك ولا ضحكة تواسيك ولا دمعة تذكك أننا مسيرين كاصنام يؤدون واجبه ولا شيء يبعث السرور إلى النفوس المتعبة من إحصاء الأيام والجهود بدأ يتسرب إلى الجسد المنهك من الوجوه التي تضللك بإسم الحب، الحب الذي كان في الماضي أسماً ما في الوجود أما الآن ما هو إلا كذبة تحاك ضد قلب مسكينه أمنت وتشتيت بالقيم والمبادئ، ولكن فجأة اكتشفت أنها ليست لهذا الزمن زمنها ماضٍ ذهب، وذهب معه الأمان والاستقرار والهدوء الذي كان يشعرك بالأكتفاء وكانت المدن والغلوب مضادة بشغلة من نور، كنا أطفالاً أحببته ومازالت في مخيلتي ذلك الطفل الجميل الذي يفعل كل شيء كي أتسمله ما زلت أشعر بيده وهي تلامس يدي تسمح حزناً أصابني ما زلت وساطل أحن لتلك الأيام التي غابت وما زال صدائها ساكن في قلبي وفي عقولنا، أيام الزمن الجميل التي كانت الأسرة تجتمع جنب نار الحطب ليفنون بعضهم بعضاً وهم يضحكون لآفته الأشياء يا ليت الماضي يعود يوماً لأقتش في جيوبه عن ضحكة صغيرة لم تمت بعد .

وماتت الكلمات على الشفاه ولم يبق بصيص أمل لحياة أصبحت بلا معنى بلا شغف بلا تواصل وفقدت العواطف دربها بين أيام وليالي ضاعت فيها العبرات التي كانت تزين حياتنا وأصبحنا نسير الطريق متشابهي المعاني لا طيف يبهرك ولا ضحكة تواسيك ولا دمعة تذكك أننا مسيرين كاصنام يؤدون واجبه ولا شيء يبعث السرور إلى النفوس المتعبة من إحصاء الأيام والجهود بدأ يتسرب إلى الجسد المنهك من الوجوه التي تضللك بإسم الحب، الحب الذي كان في الماضي أسماً ما في الوجود أما الآن ما هو إلا كذبة تحاك ضد قلب مسكينه أمنت وتشتيت بالقيم والمبادئ، ولكن فجأة اكتشفت أنها ليست لهذا الزمن زمنها ماضٍ ذهب، وذهب معه الأمان والاستقرار والهدوء الذي كان يشعرك بالأكتفاء وكانت المدن والغلوب مضادة بشغلة من نور، كنا أطفالاً أحببته ومازالت في مخيلتي ذلك الطفل الجميل الذي يفعل كل شيء كي أتسمله ما زلت أشعر بيده وهي تلامس يدي تسمح حزناً أصابني ما زلت وساطل أحن لتلك الأيام التي غابت وما زال صدائها ساكن في قلبي وفي عقولنا، أيام الزمن الجميل التي كانت الأسرة تجتمع جنب نار الحطب ليفنون بعضهم بعضاً وهم يضحكون لآفته الأشياء يا ليت الماضي يعود يوماً لأقتش في جيوبه عن ضحكة صغيرة لم تمت بعد .

إعلاناتكم في الرسالة  
450 777 514-961-0777  
1414 450 777 514-961-0777  
elressalanews@gmail.com /  
fzemokhol@gmail.com  
www.el-ressala.com

## الصين تطلق بنجاح مركبة الفضاء المأهولة شنتشو-23 من مركز جيوتشوان

وماتت الكلمات على الشفاه ولم يبق بصيص أمل لحياة أصبحت بلا معنى بلا شغف بلا تواصل وفقدت العواطف دربها بين أيام وليالي ضاعت فيها العبرات التي كانت تزين حياتنا وأصبحنا نسير الطريق متشابهي المعاني لا طيف يبهرك ولا ضحكة تواسيك ولا دمعة تذكك أننا مسيرين كاصنام يؤدون واجبه ولا شيء يبعث السرور إلى النفوس المتعبة من إحصاء الأيام والجهود بدأ يتسرب إلى الجسد المنهك من الوجوه التي تضللك بإسم الحب، الحب الذي كان في الماضي أسماً ما في الوجود أما الآن ما هو إلا كذبة تحاك ضد قلب مسكينه أمنت وتشتيت بالقيم والمبادئ، ولكن فجأة اكتشفت أنها ليست لهذا الزمن زمنها ماضٍ ذهب، وذهب معه الأمان والاستقرار والهدوء الذي كان يشعرك بالأكتفاء وكانت المدن والغلوب مضادة بشغلة من نور، كنا أطفالاً أحببته ومازالت في مخيلتي ذلك الطفل الجميل الذي يفعل كل شيء كي أتسمله ما زلت أشعر بيده وهي تلامس يدي تسمح حزناً أصابني ما زلت وساطل أحن لتلك الأيام التي غابت وما زال صدائها ساكن في قلبي وفي عقولنا، أيام الزمن الجميل التي كانت الأسرة تجتمع جنب نار الحطب ليفنون بعضهم بعضاً وهم يضحكون لآفته الأشياء يا ليت الماضي يعود يوماً لأقتش في جيوبه عن ضحكة صغيرة لم تمت بعد .

وماتت الكلمات على الشفاه ولم يبق بصيص أمل لحياة أصبحت بلا معنى بلا شغف بلا تواصل وفقدت العواطف دربها بين أيام وليالي ضاعت فيها العبرات التي كانت تزين حياتنا وأصبحنا نسير الطريق متشابهي المعاني لا طيف يبهرك ولا ضحكة تواسيك ولا دمعة تذكك أننا مسيرين كاصنام يؤدون واجبه ولا شيء يبعث السرور إلى النفوس المتعبة من إحصاء الأيام والجهود بدأ يتسرب إلى الجسد المنهك من الوجوه التي تضللك بإسم الحب، الحب الذي كان في الماضي أسماً ما في الوجود أما الآن ما هو إلا كذبة تحاك ضد قلب مسكينه أمنت وتشتيت بالقيم والمبادئ، ولكن فجأة اكتشفت أنها ليست لهذا الزمن زمنها ماضٍ ذهب، وذهب معه الأمان والاستقرار والهدوء الذي كان يشعرك بالأكتفاء وكانت المدن والغلوب مضادة بشغلة من نور، كنا أطفالاً أحببته ومازالت في مخيلتي ذلك الطفل الجميل الذي يفعل كل شيء كي أتسمله ما زلت أشعر بيده وهي تلامس يدي تسمح حزناً أصابني ما زلت وساطل أحن لتلك الأيام التي غابت وما زال صدائها ساكن في قلبي وفي عقولنا، أيام الزمن الجميل التي كانت الأسرة تجتمع جنب نار الحطب ليفنون بعضهم بعضاً وهم يضحكون لآفته الأشياء يا ليت الماضي يعود يوماً لأقتش في جيوبه عن ضحكة صغيرة لم تمت بعد .

## منصة Civitatis: القاهرة رابع أجمل مدن العالم في 2026

احتلت مدينة القاهرة المركز الرابع عالمياً ضمن قائمة أجمل 12 مدينة في العالم لعام 2026، بحسب تصنيف صادر عن منصة Civitatis المتخصصة في الأنشطة والجولات السياحية حول العالم. وأرجعت المنصة اختيار القاهرة إلى تاريخها الممتد عبر آلاف السنين، مؤكدة أن مجرد رؤية هرم الجيزة الأكبر، أحد عجائب الدنيا السبع القديمة، يكفي لإدراك مكانة العاصمة المصرية كواحدة من أجمل مدن العالم وأكثرها تميزاً. وأشار التقرير إلى أن القاهرة توفر تجربة سياحية متكاملة تجمع بين المعالم التاريخية والثقافية، وفي مقدمتها المتحف المصري

الذي يضم واحدة من أغنى المجموعات الأثرية عالمياً، إلى جانب الأسواق الشعبية التي تعكس الطابع التراثي والحضاري للمدينة. وأضاف أن تنوع الأنشطة السياحية يمثل أحد أبرز عوامل الجذب في القاهرة، خاصة الرحلات التيلية التي تشمل حفلات عشاء وعروضاً ترفيهية، والتي تعد من التجارب المفضلة لدى السائحين. وتعدّ Civitatis منصة عالمية متخصصة في حجز الأنشطة



السياحية والجولات المصحوبة بمرشدين والرحلات اليومية، إذ تعمل في أكثر من 4290 وجهة حول العالم، وقدمت خدماتها لأكثر من 30 مليون سائح.



للكاتب الدكتور / زياد بشاره أفرام

## ”أفرغوا حُمولتكم“ بثقلها، بصمتها، بما لم يُقال، قبل أن تُغرقكم أنتم!

### قصة واقعية اجتماعية

بين أفراد المجتمع الواحد؟ تحدثت إلى نفسي كثيراً في تلك السبع دقائق، ومن الأكد والمؤكد لم أتوصل إلى أي نقطة انطلاق منها. لأنكنتف من هو السبب؟ من أين جاءت تلك العصبية بين الأشخاص الذين يحاولون التعايش سوية؟

لماذا؟  
ما أقوله!  
أفرغوا حمولة الزبالة المتركمة بداخلكم، تخلصوا من ثقل السلبية التي تعيشون بها، ومن الأنا المتعالية التي تحجب الرؤية! فأنتم لستم وحكم على صواب في كل خلاف، فكل نزاع يبدأ من نقطة ما، قد تكون تلك النقطة أنت دون أن تدري. لا يُمكننا أن نفرغ غضبنا وما بداخلنا في وجه أفراد تعايش أو نعيش معهم! انظر إلى الموقف من الزاوية الأخرى، فقد تكتشف بياضاً لم نره من موقع المتعنت. اذهب إلى الناحية المقابلة لتتكك نقطة الخلاف. اقترب، تحرك، وافهم قبل أن تحكم — فربما كان الحل أقرب مما تتصور.

أختم! عند حدوث أي خلاف أو صدام، لا تتسرع في الحكم أو الانفعال. دع المشكلة تبعد عنك قليلاً، واترك لها المسافة الكافية لتتبين حجمها الحقيقي بعيداً عن انفعالات اللحظة. فالأشياء تبدو أضخم حين نكون وسطها، وتصغر كلما نظرنا إليها من زاوية أهدأ وأبعد.

وحيث تبدأ النفوس، قسّم الخلاف إلى أجزاء صغيرة، وافهم كل جزء على حدة، فكثيراً ما تكون الحلول كامنة في التفاصيل التي اغفلناها تحت تأثير الغضب.

لماذا؟  
لأن الخلاف لا يجب أن يكون حاجزاً دائماً بين القلوب. اقترب، وافتح ذراعك. عانق من اختلفت معه، فالعناق ليس مجرد حركة عابرة، بل هو اندماج جسدين، واتحاد مشاعر، وتنقية للروح.

إنها لحظة تكسر فيها الحواجز دون كلام، وتُذيب فيها حرارة الجسد الجليد المتركم من الخصال. فالعناق يولد طاقة إيجابية، تتغلغل داخل الجسد، وتوقظ فيها مشاعر التسامح والمحبّة، وتعيد ترتيب الفوضى الداخلية التي خلفها الخلاف.

وتذكر دائماً:  
الطاقة الإيجابية هي الأقوى، لأنها تبني وتصلح، في حين أن السلبية لا تفعل إلا أن تهدم وتبعد.

لذا، اختر دائماً السلام، واختر الحب، واختر العناق... فهو أصدق لغة للمسامحة.

أفرغوا حُمولتكم قبل أن تثقل قلوبكم وتُكثّر من حولكم!

أمر أن الجرح كان أعمق من الحب نفسه؟ ألم يتذكروا ولو للحظة، لحظات السعادة التي كانت تغمر قلوبهم وروحهم؟  
لماذا؟!  
أدركت محرك السيارة لأبدأ يوم عملي، بعدما كنت جهزت ما استطعت وأنا متخبط بفكري! لما شاهدت توجهت إلى العديد من الزبائن الذي كان من واجبي القيام بذلك الأمر فهذه مسؤوليتي، لأبيع ذلك المنتج الصناعي، إلى المعامل والشركات. لكنني مشئت الفكر! لا أعلم لماذا كنت كذلك حقيفة. بل كان نهاراً عادياً جداً كأي يوم عمل. لا بأس بتابعت القيادة منتقلاً من منطقة إلى أخرى. حاملاً معي مشاهد مؤلمة، وشعور يطفو عليه غيمة سوداء ملبدة وكأنها سطر على عذابات الدنيا. كونها على علم بأنني شخص فولادي أتحمل أعباء وهموم الأشخاص من حولي! وأنا على كامل الاستعداد!

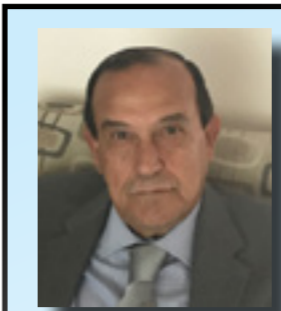
دخلت في شارع مكتظ بالسكان والمصانع والمحال التجارية، وبعد بضعة أمتار سمعت صراخاً قوياً وشجاراً من الجهة اليمنى لي، استمهلته للحظة! لكن تلك اللحظة أخذت مني ما يقارب السبعة دقائق تقريبا! أراقب ماذا يحدث، كنت ما زلت جالسا على مقعدي داخل السيارة، لاسمع تلك الامرأة تصيح بوجه ذلك الرجل، وتهدد الكف عن ازعاج ابنتها، والتي اتضح لاحقا بأنها زوجته، وكان الصراخ يعلو شيئا فشيئا، والرجل يحاول الإجابة، لكن الأم نهرته بالأب يتفوه بأية كلمة فائلة:  
• "لا تقل شيئا، فانت من أخطأ بحق ابنتي، وإياك بأن تفعل ذلك الأمر مجدداً!"

أمعنت النظر بوجه الرجل، وكأنه يقول إنني لم أخطئ بحق زوجتي. وما هي إلا لحظات حتى انفجر صانحا بوجه الوالدة مدافعا عن ذاته، وشارحا أمام الملأ ما حصل بينهما! عندها تجمهر الموجودون في ذلك المكان حولهم، ليتمكنوا من اخماد النيران الملتهبه بينهما، وإعادة الأمور إلى طبيعتها سليمة!  
هنا ما كان عليّ إلا أن أخفض رأسي باتجاه المقود، محدثاً نفسي كتابته ضلالاً طريقي بالمعرفة والإنسانية. كيف تحصل هذه الأمور بين أفراد المجتمع الواحد، ولم يعد للمودة والفرح، والسلام مكاناً لهم في وسطهم، أ يكون السبب بأنه مجتمع شعبي فقير؟ أم أن المصلحة الذاتية هي من تقوّت على الأخلاق الحميدة والمحبّة؟ أم أن عدم المبالاة بشعور الطرف الآخر لنا؟ لهذا لا نهنم ونبتدأ بالسباب والعراك لتحصيل ما نعتقد به حقّ لنا! البين بمقدورنا إيجاد حل لأي عائق نواجه، أكان على صعيد العمل أم العائلة! من المسؤول لاهترأ ذلك المجتمع، أمي الحاجة - أم فقط العراك لإفراغ ما بداخلنا من سلبية؟ من أين بدأ وحصل ذلك الاهترأ

■ اقتربت من مكان عملي، منتظراً الإشارة الضوئية لتضفي اللون الأخضر للسماح بمتابعة سيرتي. وما هي إلا أمتار قليلة تفصلني! انظر إلى المرأة الموضوعه على الزجاج الأمامي للسيارة، لا تتفقد خلفية السيارة، كأي سائق منتظرًا المتابعة! لأشاهد خلفي سيارة فخمة جديدة الطراز، بداخلها رجل وامرأة، الرجل جالس على ناحية السائق يقود، والمرأة بجانبه على جهة اليمين. يتشاجران وبغوة حتى أنني تمكنت من سماع صوتها بشكل خافت! وحركات الأيدي تملو من الطرفين وكأنهما على ميدان مصارعة أو ساحة حرب. كان ذلك الحدث صباح ذلك اليوم.

لماذا؟  
أعلنت الإشارة الضوء الأخضر، الذي يسمح لنا متابعة مسارنا. كل إلى وجهته. انعطفت انعطافاً كاملاً وصلت أمام مكان عملي، أوقفت السيارة، وترجلت منها ومعني فجان القهوة، لا بل كوب من الشاغر! وفي النهاية إن الإبداع الشعري ليس موهبةً فحسب بل هو رسالة إنسانية وفتية بثري حياة الشاعر والمجتمع معاً. فالشاعر يمنح صاحبه القدرة على التعبير والتأثير ويجعل من الكلمة جسراً يصل بين القلوب والأفكار ولذلك ظل الشعر وسيبيعي أحد أهم الفنون التي تعزّز عن روح الإنسان.

عادت إلى الواقع لكنه رفضني، رجعت إلى تلك الأحاسيس والأفكار مكرها! صعدت إلى السيارة لأتأمل المرأة، لأشاهد نفسي وكأنني في منزلها، وهما يتشاجران، أمام أطفالهما! والإطفال يتخبطون في النزاع، والصراخ الحاصل. لتتقسم العائلة إلى أجزاء مُشترّمة، وكل جزء يصارع نفسه من لا شيء! وهذا التشرد لا محالة سوف يؤثر وبشكل مباشر على الأطفال، وكما أنه سوف يأخذ حيزاً كبيراً من تفكير الأهل ليصبحوا تائهين في دوامة الضياع! لهذا الحد كان لهذا الخلاف وزن، ليسحق حباً جمع بين روحين في جسد واحد؟ أكان ما بينهما هشا إلى هذا الحد،



بقلم الأديب: حسان عبد الله

## الإبداع الشعري الموزون وأهميته في حياة الشاعر

■ يُعدّ الشعر الموزون أحد أرقى الفنون الأدبية التي عرّف بها الإنسان عن مشاعره وأفكاره منذ العصور القديمة. فهو ليس مجرد كلمات موزونة ومقفاة بل هو انعكاس لمشاعر الشاعر وأفكاره وتجربته الحياتية. ومن خلال الشعر يستطيع الإنسان أن يحول الأحاسيس العميقة إلى صور فنية تلامس القلوب والعقول. والإبداع الشعري هو القدرة على صياغة المعاني بأسلوب فني مبتكر يعتمد على الخيال والصور البلاغية والموسيقى اللغوية. ويتميز الشاعر المبدع بقدرته على رؤية الأشياء من زاوية مختلفة فيمنح الكلمات روحاً جديدة ومعانٍ مؤثرة. أما أهمية الإبداع في حياة الشاعر أنه هو وسيلة للتعبير عن الذات بحيث يجد الشاعر في الشعر متنفساً يعزّز من خلاله عن أفرجه والألمه وإحلامه فيخفف عن نفسه ما يعترتها من مشاعر متراكمة. كما يتيح الشعر للشاعر أن ينقل تجاربه الإنسانية إلى النّابئ فيشبع القارئ أن القصيدة تعزّز عنه أيضاً ممّا يخلق رابطاً وجدانياً بين

الشاعر والجمهور. ويساعد الإبداع الشعري الشاعر على توسيع خياله وتأمّل الحياة بعمق فيصيح أكثر قدرة على إدراك الجمال في الطبيعة والإنسان والمواقف المختلفة. وقد لعب الشعر عبر التاريخ دوراً مهماً في حفظ اللغة العربية وتوثيق الأحداث والقيم والعادات، لذلك يُعدّ الشاعر صوتاً لثقافة مجتمعه وهويته. وكثيراً من الشعراء بقيت أسماؤهم حيةً عبر الزمن بفضل إبداعهم الشعري لأن الكلمة الصادقة المؤثرة تستطيع أن تتجاوز حدود الزمن. وفي النهاية إن الإبداع الشعري ليس موهبةً فحسب بل هو رسالة إنسانية وفتية بثري حياة الشاعر والمجتمع معاً. فالشاعر يمنح صاحبه القدرة على التعبير والتأثير ويجعل من الكلمة جسراً يصل بين القلوب والأفكار ولذلك ظل الشعر وسيبيعي أحد أهم الفنون التي تعزّز عن روح الإنسان.

### بقلم: عادل عطية

## نجوم على الأرض!

■ لم تكف برؤية النجوم المنتشرة في السماء، ولا على المياه، فجعلنا لها متنسأ على اليابسة، وأكرمنا وفادتها على الأرض، حتى أنها صارت تحمل على أكتاف الربت العسكريه، وفي الرايات المرفرفة على السوراي!  
هذا ليس كل شيء، فالبيض جعلها ميقات له، فيقول: "صحت من النجمة!"  
والبيض يعتبرها لقباً وتحيه، فإذا تقابل أحدهم مع آخر، ركب به، قائلاً: "أهلاً يا نجم". هكذا دون تخصيص. كقولنا: "نجم الكرة"، و"نجم الشباك"!  
فهل ندهش بعد هذه النجومية المنتشرة بيننا، أن يتحقق بنا وفيها ذلك الوعد الذي يحمل في طياته، وعيداً سيبأ للأخر، والذي نظهره في قمة غضبنا، صارخين مهدين: "أسارك النجوم في عز الظهر"...!؟



بقلم: نعمة الله رياض

## التخاطر و الباراسيكولوجي

(1/2)

(منقول بتصرف)

■ الباراسيكولوجي... علم قديم في ظواهره وقدراته.. جديد بمنهجه ووسائله وأساليبه الباراسيكولوجي أو «ما وراء النفس» أو علم النفس الموزون، هو دراسة علمية لحديث حالات إدراك عظمى أو تأثيرات على الأجسام الفيزيائية دون تماس مباشر معها أو اتصال عن طريق وسيلة معروفة. في الوقت الذي بينت فيه تجارب من قبل البعض بأن هناك بعض القدرات الباراسيكولوجي، إلا أنه لم يتم الاعتراف بوجود هذه الأدلة أو التجارب من قبل المجتمع والعلم.

ولكن هذا العلم من العلوم الحديثة ويعالج ظواهر غير طبيعية، لذلك يعتبر هذا العلم قريباً من الفلسفة أكثر من قربه للعلوم المادية، ويعرف على أنه بحث للعلوم فيما وراء العقل أو البحث الروحي، هل الباراسيكولوجي علم أم لا؟؟ فهو قديم في ظواهره وقدراته، جديد وباراسيكولوجي موضوع يدرسه وهو القدرات فوق الحسية «الخارقة» كالتخاطر والتنبؤ والجلء البصري والاستشفاء وتحريك الأشياء والتنبؤ الإيجابي «المغناطيسي» وخبرة الخروج من الجسد.. الخ، أما المنهج الذي يستخدمه هذا العلم فهو المنهج العلمي الحديث مع شيء من التطوير الذي تقتضيه طبيعة الظاهرة المدروسة، ويبدأ بالفهم والتفسير ويمر بالتنبؤ حتى يصل إلى الضبط والتحكم بالقدرات التي يدرسها استعمال الظواهر بدون ويتألف مصطلح الباراسيكولوجي من شقين أحدهما البار وبيتم بتفسير الإدراك بدون، يستخدم وسائل علمية كثيرة وعلومًا شتى، استعمال الحواس الخمس وعلم النفس وعلم الفيزياء والبيولوجي بالإضافة للعلوم الإنسانية مثل علم الاجتماع. والضلالات). ويمكن تقسيم علم الباراسيكولوجي إلى أربعة مظاهر مختلفة على النحو التالي:

• الجلء البصري أو، والتي تعني حدة الإدراك والقدرة على رؤية كل ما هو وراء نطاق البصر كروية قريب أو صديق يتعرض لحادث بالرغم من بعد المسافة بينهما، وما إلى ذلك.

• التخاطر أو مايعرف بالتليثاتي وهو نوع من قراءة الأفكار، ويتم عن طريق الاتصال بين عقول الأفراد وذلك بعيداً عن طريق الحواس الخمس أي بدون الحاجة إلى الكلام أو الكتابة أو الإشارة. كما يتم هذا التخاطب من مسافات بعيدة. ويضم التخاطر أنواعاً كثيرة منها:

التخاطر المتأخر: انتقال الأفكار بأخذ فترة طويلة بين الانتقال والاستقبال.

التخاطر التنبؤي والماضي: انتقال الأفكار في الماضي أو الحاضر والمستقبل بين إنسان إلى آخر.

تخاطر العواطف: عملية انتقال الأفكار والأحاسيس

• التخاطر أو مايعرف بالتليثاتي وهو نوع من قراءة الأفكار، ويتم عن طريق الاتصال بين عقول الأفراد وذلك بعيداً عن طريق الحواس الخمس أي بدون الحاجة إلى الكلام أو الكتابة أو الإشارة. كما يتم هذا التخاطب من مسافات بعيدة. ويضم التخاطر أنواعاً كثيرة منها:

التخاطر المتأخر: انتقال الأفكار بأخذ فترة طويلة بين الانتقال والاستقبال.

التخاطر التنبؤي والماضي: انتقال الأفكار في الماضي أو الحاضر والمستقبل بين إنسان إلى آخر.

تخاطر العواطف: عملية انتقال الأفكار والأحاسيس

• التخاطر أو مايعرف بالتليثاتي وهو نوع من قراءة الأفكار، ويتم عن طريق الاتصال بين عقول الأفراد وذلك بعيداً عن طريق الحواس الخمس أي بدون الحاجة إلى الكلام أو الكتابة أو الإشارة. كما يتم هذا التخاطب من مسافات بعيدة. ويضم التخاطر أنواعاً كثيرة منها:

التخاطر المتأخر: انتقال الأفكار بأخذ فترة طويلة بين الانتقال والاستقبال.

التخاطر التنبؤي والماضي: انتقال الأفكار في الماضي أو الحاضر والمستقبل بين إنسان إلى آخر.

تخاطر العواطف: عملية انتقال الأفكار والأحاسيس



شعر: جون كرم

## العمر

إيام بيض بعمرنا وإيام سود  
وكون شاسع لا زمان ولا حدود  
نهار حزن اليوم بكرنا نهار عيد  
تراب البيئبت شوك عم ينبت ورود  
خفف مشاكل والفرح كتر وزيد  
إضحك وكون لكل أصحابك ودود  
اللليل غاب الشمس طلعت عن جديد  
بشعاعها بتمرق على جبال وجرود  
مبارح مضوالبوم لازم نستفيد  
اليوم الحلو صعبى إن راح نرجعو  
اليوم البيروح بعمرنا صعبى يعود

## عملية السطو على اللوفر محور فيلم سينمائي وسلسلة وثائقية



■ تشكل عملية السطو الضخمة التي استهدفت متحف اللوفر العام الماضي، وأستولى خلالها لصوص على مجوهرات بقيمة تقارب 100 مليون دولار، محور فيلم وسلسلة وثائقية يجري التحضير لهما، وفق ما أعلنت دار نشر ويستونجى المخرج الفرنسي رومان جافراس الذي أخرج فيلم «التضحية» (Sacrifice) عام 2025 من بطولة أنيا تيلور جوي، فكرة الفيلم من الكاتب الاستقصائي «سرقه اللوفر» (Main basse sur le Louvre)، وفق فرانس برس.

فيما بدأت دار نشر فلمازيون حقوق الفيلم المقتبس من الكتاب الذي يتناول عملية السطو التي وقعت في 19 أكتوبر 2025، لشركة الإنتاج «إيكونكلامت»، بينما حصل منتج بريطاني على حقوق السلسلة الوثائقية.

كما يُطرح الكتاب الذي وقعه 3 صحافيين من صحيفتي «لو باريزيان» و«لوموند» الفرنسيين ومجلة «باري ماتش» الأسبوعية، في المكتبات، الأربعاء.

وبحسب مجلة «لو فيلم فرانسيز» المتخصصة، فإن مشروع الفيلم قيد التطوير، رغم عدم الإعلان بعد عن عنوانه أو طاقم الممثلين فيه.

من جهتهم، قال مولفو الفيلم إن الاختفاء الغامض للمجوهرات «صاحب لغزاً محيراً أربك المحققين بشدة».

كذلك أضافوا أن السرعة تظهر كيف «أصبحت سرقة الأعمال الفنية تجارة رابحة لدى الكثير من المجرمين»، «وقد وجد عالم الجريمة مصدراً جديداً للربح الوفير».

يذكر أن سرقة متحف اللوفر أحدثت صدمة عالمية، واشتعلت أزمة داخل المتحف الشهير عالمياً أدت في نهاية المطاف إلى استقالة مديرته لورانس دي كار.

وبعد 7 أشهر من التحقيق، ورغم إلغاء القبض على المشتبه بهم الرئيسيين، لم يُعثر على المجوهرات بعد.



شعر: صباح غريب

## للإيجار

قلب تاني للإيجار  
مرة قلبي عاش في واحد  
يومها كان الجوّ نار  
كنت فرحانة إنّه بارد  
كان في عينه الانبهار  
قلبي أصله كان صغار  
في البداية كنت فاكرة  
إن بؤدّة دا جدار  
بسّ يا خسارة المشاعر  
كانت أبرد م الجدار  
يومها حسّيت إنّي عارفة  
إنّي خائفة م المواجهة والمرار

مرة يفرح مرة يجرج  
مرة يعند باقتدار  
مرة يهدى مرة يرضى  
مرة يلعن دا القرار  
مرة يقدر حتّى يكسر  
جوّا منّي الانكسار  
والزمن جوايا حاكم  
الزمن جوايا نار  
كان ضروري إنّي أبعد  
هو دا كان القرار  
يومها كانت حرب ساحقة  
جوّا ساحة م الدمار

كان قراري ... اختيار  
عارفة إنّي خسرت عمري  
جوّا عتمة الانتظار  
إنّي أكسب بسّ قلبي  
ويآ روحي واللي باقي  
من سنينى دا انتصار  
أنت جاي تاني تقولى  
قلب جاهز للإيجار؟  
أنه قلب للإيجار؟

يوم ما تلقى معاك خليلك  
وبأمانه راح بجييك  
أديهوله هدية منك  
وقتها يصونك كأنك  
حتة منه حتة منك  
والهوى سلطان قرار  
قلب ملكي مش إيجار  
خلى في قلوبنا العمار



شعر: هناء الرملي

## قارئة العينين والكفين..

لم أضرب الرمل..  
والودع يوماً  
ولم أقرأ لك فنجان..  
لكنني.. في عينيك  
قرأت أسطرك  
قبل أن تكتبيها..  
قرأت أغنيات القمح  
وباقات الياسمين  
وأسرار التحدي  
وغابات السديان..

لم أضرب الرمل..  
والودع يوماً  
ولم أقرأ لك فنجان..  
لكنني.. على خطوط جبينك  
قرأت أسطرك  
قبل أن تكتبيها  
قرأت وشمّ الأساطير  
وبساط الحرير  
وقصور الأحلام  
ومرافئ الحنان..

لم أضرب الرمل..  
والودع يوماً  
ولم أقرأ لك فنجان..  
لكنني.. قرأت خطوط كفك  
بحاسة للمس  
مثل كيفية  
تتقن لغة بريـل  
كلّ خط مسرى للحنين  
وكل أصعب شاهد إثبات.

وإجابة سؤال واحد..  
كيف يأخذ العطاء والبهاء  
هينة إنسان؟  
لم أؤمن يوماً  
بقراءة كذب أو فنجان  
أو ضرب ودع أو رمل  
أو أي من هذا الهذيان..  
أمنت بك رجلا  
لم يعرف اليأس له  
طريقاً وعنوان..

أمنت بك رفيق روحي  
نبتع أملى وفرحي  
وأنهارة من العسل  
والحنان  
أمنت بك حباً وكرامة  
بأساً وغفوان!

### بقلم: يوسف زمحل

بين الماضي والمستقبل يتربع الحاضر  
الشیطان في حاجة دائماً إلى عملاء جدد  
الحب الصادق لا يقتله غياب  
عدو المرأة امرأة مثلها  
الحب لمن أهتم بك وأوفى  
لا تتعاطف مع أشخاص فشلوا في الاحتفاظ بك  
ياتيك الحب ولو كنتم في بروج مشيدة

من كلماتي : على باب قلبي مستنك .. أهديك شوقي  
وأفرح بك .. وصبح وليل على طول الأفيك .. على  
باب قلبي مستنك .. ياللي عيونك دائماً سحراني ..  
وخودك بلقاها كمان واخذاني .. من يوم ما عرفتك  
فكري شاغلني .. خللي القلب يتمنى أماني .. على  
باب قلبي مستنك .

(يتبع)

## مجموعة Giorgio Armani Privé لصيف 2026



بالوان هادئة وتصاميم مميزة، قُمت سيلفانا أرماني (Silvana Armani) مجموعة Giorgio Armani Privé لربيع وصيف ٢٠٢٦ ضمن أسبوع الهوت كوتور في باريس تحت عنوان «Jade» (اليشم) ويشكل هذا الفصل الافتتاحي للظهور الأول لسيلفانا أرماني، التي تقم نظرتها الأنثوية إلى الموضة: رؤية متناسقة وإن كانت متفردة، مثالية في جوهرها لكنها راسخة في الواقع.

تتجلى ملامح تطور Armani Privé في درجة متقدمة من الرقي والأنيقة، بتدرجات ألوان اليشم الناعم (الأخضر، الوردي، والأبيض) لتتلاقى على خلفية من التباين الغرافيكي للون الأسود. أما الانسجام الذي يرمز إليه هذا الحجر، بتدرجاته الفريدة، فيمكنك في الأنماط الآسيوية بقصاتها العمودية من أفشمة الساتان والحريز. تميزت المجموعة بالقصات الآسيوية الأنيقة، التي تتناسب برشاقة مدروسة، حيث حلت سراويل الشيفون والأورغانزا والكريب محل التانزين في الكثير من الإطلالات، مما أضفى طابعاً أكثر عصرية وعملية على الهوت كوتور. كما شملت السترات غير المبطنّة ذات الأكتاف المحددة بنوعه، والساتين ذات القصات العمودية الأنيقة والسترات الدقيقة المجرّدة من البنية الهيكلية، والكورسيهات (bustiers) المطرزة المنسقة مع سراويل مفضلة بأسلوب رجالي. وتتجلى فساتين الـ column dresses بتصميمها التي تتسدل بانسيابية على القوام، نابضة بالحركة عبر قصات محسوبة وتفتيات draping مبتكرة.

كما تحضر الـ tunics بطول متوسط، بقصة مريحة وأنيقة، تنفتح لتكشف عن سراويل بقصاتها بالغة الدقة، إلى جانب الـ pullovers المزودة بأهداب ناعمة وبرزت التطريزات الدقيقة المصنوعة من آلاف الترتز والخرز بنفوش مستوحاة من المراح اليدوية الصينية وهور الأخوان، مما عكس الإلهام الشرقي للمجموعة. كما تم استخدام الأقمشة الشفافة والكريستال اللامع بشكل انتقالي للحصول على تأثير خفيف ويزق.

وتزيّن التطريزات الراقية التصميم برهافة لافتة، أو تتجلى في تفاصيل غير متوقعة، مثل مربعات الجيب بأسلوب trompe l'œil الذي يوهم بوجود تفاصيل رائعة ثلاثية الأبعاد على السترات.

## 6 أمراض يسببها الإفراط في اللحم خلال عيد الأضحى



تنبه هام في أيام عيد الأضحى، حيث تمثل الموائد بمختلف أنواع اللحوم والأطعمة المسماة، في مشهد يرتبط بعادات وتقاليد متوارثة تصفي على العيد اجزاء من الهبة والتجمعات العائلية. وبالرغم من تلك اللحظات المبهجة إلا أن هذه الاجزاء قد تتحول لدى البعض إلى مصدر لمشكلات صحية متعددة بسبب الإفراط في تناول اللحوم بكميات تفوق احتياجات الجسم، الأمر الذي يحذر منه الأطباء وخبراء التغذية سونيا، خاصة مع تزايد معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم. وأكد الأطباء أن المشكلة لا تكمن في تناول اللحوم نفسها، باعتبارها مصدرا مهما للبروتين والحديد والعناصر الغذائية الأساسية، وإنما في الإفراط والعادات الغذائية الخاطئة التي ترافق أيام العيد، مثل تناول كميات كبيرة من الدهون والمشروبات الغازية والحلويات، إلى جانب قلة الحركة والسهر الطويل. ومن بين المشاكل التي تهدد صحة الأفراد خلال أيام عيد الأضحى بسبب الإفراط في تناول اللحوم، اضطرابات الجهاز الهضمي حيث يعد عسر الهضم من أكثر المشكلات الصحية شيوعا خلال عيد الأضحى، نتيجة الإفراط في تناول اللحوم الحمراء والأطعمة الدسمة خلال فترات قصيرة، وينسب أطباء الجهاز الهضمي إلى أن المعدة تحتاج وقتا كافيا لهضم البروتينات والدهون، بينما يؤدي تناول كميات كبيرة دفعة واحدة إلى إرهاق الجهاز الهضمي والشعور بالامتلاء والانتفاخ والحموضة. كما أن بعض الأشخاص يعانون من الإمساك بسبب قلة تناول الخضروات والألياف خلال أيام العيد، حيث تتركز الوجبات بشكل أساسي على اللحوم والمشروبات. وفي المقابل، قد تصاب آخرون بالإسهال أو التسمم الغذائي نتيجة سوء حفظ اللحوم أو طهيها بطريقة غير صحية. ويحذر خبراء التغذية من أن الإفراط في تناول اللحوم الغنية بالدهون المشبعة، خاصة الأجزاء الدسمة والأخشاء، يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار في الدم، مما يزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وتزداد الخطورة لدى الأشخاص الذين يعانون سيقا من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب، إذ قد يؤدي تناول وجبات غنية بالدهون والملح إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم أو التعرض لمضاعفات صحية خطيرة، وأكد الأطباء أن الاعتدال في تناول اللحوم، مع اختيار القطع قليلة الدهون، يمثل خطوة أساسية للحفاظ على صحة القلب خلال العيد. ويعتبر مرض القرص من أبرز الأمراض المرتبطة بالإفراط في تناول اللحوم الحمراء، خاصة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي أو تاريخ مرضي مع ارتفاع حمض اليوريك، فاللحوم تحتوي على نسب مرتفعة من مادة «البيورين»، التي تتحول داخل الجسم إلى حمض اليوريك، وعند ارتفاع مستوياته تترام البلورات في المفاصل مسببة الإلما حادة والتهابات شديدة. وغالبا ما ترتفع معدلات الإصابة بنبوت القرص خلال مواسم الأعياد، نتيجة

تناول كميات كبيرة من اللحوم والكبد والمشروبات الغازية في وقت قصير. كذلك يفرض الإفراط في تناول البروتين الحيوانية عبئا إضافيا على الكبد والكلية، حيث يعمل الجسم على التخلص من نواتج هضم البروتين بكميات أكبر من المعتاد، ويحذر مختصون من أن ذلك قد يكون خطيرا على مرضى الكلى أو من يعانون من قصور في وظائفها، لأن الكلى تصبح أقل قدرة على تصفية الفضلات والسوم. كما أن قلة شرب المياه خلال أيام العيد تزيد من الضغط على الكلى وترفع احتمالات الإصابة بالجفاف وتكون الحصى، خاصة في الأجواء الحارة. ورغم أن أيام العيد محدودة، فإن الإفراط في تناول الطعام خلالها قد يؤدي إلى زيادة ملحوظة في الوزن، خاصة مع قلة النشاط البدني وكثرة السهر، فاللحوم الدسمة والمشروبات الغازية والحلويات تحتوي على نسب مرتفعة من السعرات الحرارية، وعندما تتجاوز كمية السعرات الداخلة إلى الجسم معدل الحرق الطبيعي، يبدأ الجسم في تخزين الدهون. ويرى خبراء التغذية أن بعض الأشخاص يكتسبون عدة كيلوجرامات خلال فترة قصيرة بسبب الولايم المتكررة وعدم الالتزام بنظام غذائي متوازن. كما يشكل الإفراط في تناول اللحوم والأطعمة الدسمة خطرا إضافيا على مرضى السكري، خاصة عندما يقترن بالإفراط في الحلويات والمشروبات السكرية، ويؤدي ذلك إلى اضطراب مستويات السكر في الدم وارتفاعها بصورة مفاجئة، ما قد يسبب مضاعفات صحية خطيرة لدى بعض المرضى. وتوصح الأطباء مرضى السكري بالالتزام بكميات معتدلة من الطعام، وتقسيم الوجبات على مدار اليوم، مع تجنب الدهون الزائدة والحفاظ على النشاط البدني.

كما يرتبط عيد الأضحى لدى كثيرين بحفلات الشواء، إلا أن طرق الطهي غير الصحية قد تصيب مخاطر أخرى إلى أضرار الإفراط في تناول اللحوم. فاختراق أجزاء من اللحم أو تعرضها المباشر للتلوثات طويلة يؤدي إلى تكوين مركبات كيميائية ضارة قد ترتبط بزيادة احتمالات الإصابة ببعض الأمراض المزمنة. كما أن استخدام كميات كبيرة من الدهون والزيت والتوابل الحارة قد يعاقم مشكلات المعدة والجهاز الهضمي.

## دراسة تحذر: المواد الحافظة تهدد القلب وترفع ضغط الدم



كشفت دراسة فرنسية حديثة أن المواد الحافظة الشائعة استخدامها في العديد من الأطعمة الجاهزة والمعلبة يهدف حمايتها من البكتيريا والعفن، ترتبط بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٩ بالمئة، وزيادة خطر التوابل الغنية والسكبة الدماغية بنسبة ١٦ بالمئة. وحللت الدراسة المنشورة في المجلة الأوروبية للقلب تأثير ٥٨ مادة حافظة على صحة القلب والأوعية الدموية لدى أكثر من ١١٢ ألف شخص تزيد أعمارهم عن ١٥ عاما، في إطار دراسة «بيوتري» نبت سانتيني، التي تتبع الأنظمة الغذائية لمطعمين من مختلف أنحاء فرنسا منذ عام ٢٠٠٩. وحتى المواد الحافظة المضادة للأكسدة التي توصف أحيانا بأنها «طبيعية»، والمستخدمة لمنع تغير اللون، مثل حمض الستريك وحمض الأسكوربيك، ارتبطت بزيادة خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٢ بالمئة لدى الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من الأطعمة التي تحتوي على هذه المكونات، بحسب نتائج الدراسة. ورغم أن مضادات الأكسدة مثل حمض الستريك وحمض الأسكوربيك توجد طبيعيا في أطعمة مثل الفواكه، فإنها «ليست طبيعية تماما» عندما تستخدم كمواد حافظة، وتستخدم لتجنب تغير لون الطعام.

كشفت دراسة فرنسية حديثة أن المواد الحافظة الشائعة استخدامها في العديد من الأطعمة الجاهزة والمعلبة يهدف حمايتها من البكتيريا والعفن، ترتبط بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٩ بالمئة، وزيادة خطر التوابل الغنية والسكبة الدماغية بنسبة ١٦ بالمئة. وحللت الدراسة المنشورة في المجلة الأوروبية للقلب تأثير ٥٨ مادة حافظة على صحة القلب والأوعية الدموية لدى أكثر من ١١٢ ألف شخص تزيد أعمارهم عن ١٥ عاما، في إطار دراسة «بيوتري» نبت سانتيني، التي تتبع الأنظمة الغذائية لمطعمين من مختلف أنحاء فرنسا منذ عام ٢٠٠٩. وحتى المواد الحافظة المضادة للأكسدة التي توصف أحيانا بأنها «طبيعية»، والمستخدمة لمنع تغير اللون، مثل حمض الستريك وحمض الأسكوربيك، ارتبطت بزيادة خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٢ بالمئة لدى الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من الأطعمة التي تحتوي على هذه المكونات، بحسب نتائج الدراسة. ورغم أن مضادات الأكسدة مثل حمض الستريك وحمض الأسكوربيك توجد طبيعيا في أطعمة مثل الفواكه، فإنها «ليست طبيعية تماما» عندما تستخدم كمواد حافظة، وتستخدم لتجنب تغير لون الطعام.

## أسرع طرق إذابة دهون البطن في 7 أيام جريبها

والادراف، وهذه الطريقة مناسبة للتخلص من الدهون البسيطة والعنيدة. في النهاية، تبين لنا أن أسرع طريقة إذابة دهون البطن هو أن تجمعي بين ممارسة التمارين

هرمون الكورتيزول، والذي يزيد بدوره الشهية وتراكم الدهون حول منطقة البطن. وحتى تتخلصي من التوتر والقلق، مارسي تمارين التأمل واليوغا، بالإضافة إلى التمارين الرياضية.

ممارسة التمارين الرياضية. إذابة دهون البطن أفضل طرق إذابة دهون البطن في ٧ أيام للنساء يزيد تراكم الدهون الزائدة في البطن من خطر الإصابة ببعض الأمراض منها داء السكري النوع الثاني وأمراض القلب. وللتخلص منها خلال فترة قصيرة لا تتجاوز أسبوعا واحدا، اتبعي هذه الطرق مدعومة بالدراسات العلمية:

تناول الكثير من الألياف القابلة للذوبان احرصي عند اتباعك أي من أنواع الرجيم الصحي أن تتناولي كمية وافية من الفواكه والخضروات، والشوفان والشعير والبقوليات. فهذه الأطعمة غنية بالألياف القابلة للذوبان، والتي تعزز من الشعور بالشبع لفترات طويلة مما يقلل من كمية الطعام التي تتناولينها، وبالتالي يسرع من إذابة دهون البطن والأرداف.



## حرق الدهون

الدهون البيضاء المتركمة، مثل دهون البطن، إلى دهون بيضاء أكثر نشاطاً وأسهل في الحرق. التناصح: يساعد شاي النعناع على تحسين الهضم وتقليل الانتفاخ.

كما يمكنك استخدام الأعشاب لعمل أكثر من حلقة إذابة دهون البطن. مثلًا أضيفي ملعقة كبيرة من زنجبيل المشهور مع عصير ١/٢ ليمونة إلى كوب ماء ساخن، أو أضيفي ملعقتين من القرفة والعسل وعصير الليمون إلى كوب ماء مغلي.

أفضل علاجات غير جراحية للتخلص من الدهون العنيدة تتوفر عدة خيارات طبية لإذابة دهون البطن العنيدة خلال ٧ أيام دون الحاجة لإجراء عمليات جراحية معقدة، وأفضل هذه الخيارات:

تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، مثل الزبادي والكفير والمخللات الطبيعية، لتحسين صحة الجهاز الهضمي عبر إمداد الأمعاء ببكتيريا نافعة، حيث، مما يسرع من إنقاص الوزن في البطن.

ما هو أفضل المشروب الذي يحرق دهون البطن؟ توجد مشروبات قد تساعد على حرق دهون البطن، ومن أبرزها: الشاي الأخضر وشاي الزنجبيل ومغلي القرفة وشاي النعناع. ما هي الأطعمة التي تساعد على حرق دهون البطن؟

تحتوي الأسماك الدهنية على كمية وافية من أوميغا ٣ والبروتين عالي الجودة، وهما يعلمان على إذابة دهون البطن في ٧ أيام للنساء. تناولي حصتين إلى ٣ حصص من الأسماك الدهنية أهما سمك السلمون والسردين.

تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، مثل الزبادي والكفير والمخللات الطبيعية، لتحسين صحة الجهاز الهضمي عبر إمداد الأمعاء ببكتيريا نافعة، حيث، مما يسرع من إنقاص الوزن في البطن.

تساعد الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين على إذابة دهون البطن في ٧ أيام عبر زيادة الشعور بالشبع ورفع معدل الأيض. ومن أهم الأطعمة غنية بالبروتين: السمك، البيض، الألبان، الفول، صدور الدجاج.

تساعد بعض الأعشاب على كبح الشهية وانقاص الوزن خاصة في منطقة البطن وذلك بفضل مكوناتها المولدة للحرارة أي أنها تزيد من حرارة الجسم لحرق السعرات الحرارية. إليكم أفضل هذه الأعشاب لتقليل من محيط الخصر ودهون المعدة:

تحتوي الأسماك الدهنية على كمية وافية من أوميغا ٣ والبروتين عالي الجودة، وهما يعلمان على إذابة دهون البطن في ٧ أيام للنساء. تناولي حصتين إلى ٣ حصص من الأسماك الدهنية أهما سمك السلمون والسردين.

تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، مثل الزبادي والكفير والمخللات الطبيعية، لتحسين صحة الجهاز الهضمي عبر إمداد الأمعاء ببكتيريا نافعة، حيث، مما يسرع من إنقاص الوزن في البطن.

تساعد الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين على إذابة دهون البطن في ٧ أيام عبر زيادة الشعور بالشبع ورفع معدل الأيض. ومن أهم الأطعمة غنية بالبروتين: السمك، البيض، الألبان، الفول، صدور الدجاج.

تساعد بعض الأعشاب على كبح الشهية وانقاص الوزن خاصة في منطقة البطن وذلك بفضل مكوناتها المولدة للحرارة أي أنها تزيد من حرارة الجسم لحرق السعرات الحرارية. إليكم أفضل هذه الأعشاب لتقليل من محيط الخصر ودهون المعدة:

تحتوي الأسماك الدهنية على كمية وافية من أوميغا ٣ والبروتين عالي الجودة، وهما يعلمان على إذابة دهون البطن في ٧ أيام للنساء. تناولي حصتين إلى ٣ حصص من الأسماك الدهنية أهما سمك السلمون والسردين.

تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، مثل الزبادي والكفير والمخللات الطبيعية، لتحسين صحة الجهاز الهضمي عبر إمداد الأمعاء ببكتيريا نافعة، حيث، مما يسرع من إنقاص الوزن في البطن.

تساعد الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين على إذابة دهون البطن في ٧ أيام عبر زيادة الشعور بالشبع ورفع معدل الأيض. ومن أهم الأطعمة غنية بالبروتين: السمك، البيض، الألبان، الفول، صدور الدجاج.

تساعد بعض الأعشاب على كبح الشهية وانقاص الوزن خاصة في منطقة البطن وذلك بفضل مكوناتها المولدة للحرارة أي أنها تزيد من حرارة الجسم لحرق السعرات الحرارية. إليكم أفضل هذه الأعشاب لتقليل من محيط الخصر ودهون المعدة:

تحتوي الأسماك الدهنية على كمية وافية من أوميغا ٣ والبروتين عالي الجودة، وهما يعلمان على إذابة دهون البطن في ٧ أيام للنساء. تناولي حصتين إلى ٣ حصص من الأسماك الدهنية أهما سمك السلمون والسردين.

تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، مثل الزبادي والكفير والمخللات الطبيعية، لتحسين صحة الجهاز الهضمي عبر إمداد الأمعاء ببكتيريا نافعة، حيث، مما يسرع من إنقاص الوزن في البطن.

تساعد الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين على إذابة دهون البطن في ٧ أيام عبر زيادة الشعور بالشبع ورفع معدل الأيض. ومن أهم الأطعمة غنية بالبروتين: السمك، البيض، الألبان، الفول، صدور الدجاج.

## التوت الأزرق .. جرعة يومية تحمي قلبك وتحسن هضمك



وتحارب الالتهابات.

أظهرت دراسة علمية أمريكية استمرت لعقدين من الزمن أن تناول التوت الأزرق البري يعزز بشكل ملحوظ صحة الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية. راجع العلماء خلال الدراسة بيانات تم جمعها على مدى عقدين، تتعلق بفوائد التوت الأزرق البري والتوت المزروع على الصحة، ولا حظوا أن التوت البري غني بالعناصر الغذائية بشكل خاص، فمقارنة بالتوت المزروع، يحتوي التوت البري على ضعف كمية مضادات الأكسدة تقريبا، و٧٢٪ ألياف أكثر، وتلك كمية الأنثوسيانين الإضافية - وهي مركبات نباتية تحمي الأوعية الدموية وتقلل الالتهابات في الجسم. في التجارب، وجد العلماء أن الاستهلاك المنتظم للتوت البري الأزرق يساعد على تقليل الالتهابات وتحسين وظيفة البطانة للأوعية الدموية - وهي طبقة رقيقة من الخلايا تبطن الأوعية الدموية، وتعد صحة هذه البطانة مسؤولة بشكل كبير عن الدورة الدموية الطبيعية.

وتقلل خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أن التوت البري يؤثر إيجابا على تكوين البكتيريا النافعة في الأمعاء وعملية التمثيل الغذائي. وينصح الخبراء بتناول نصف كوب إلى كوب كامل من التوت الأزرق البري يوميا للحصول على الفوائد المرجوة، سواء كان طازجا أو مجففا، أو مجففا، حيث تحافظ طرق المعالجة هذه على معظم المركبات النشطة بيولوجيا في ثماره. وتشير العديد من الدراسات إلى أن التوت الأزرق يعتبر من الأغذية المهمة للصحة لاحتوائه على نسب ممتازة من الفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تدعم المناعة.