

بعدما انتلط الدورى
الاسبانى لكرة القدم أمس
الخميس، لعطن اليوم
الجمعة ضربة البداية لعدد
الدوريات الاوروبية الأخرى.

31.30

فصل عنصري رقمي

يعاني الفلسطينيون في الضفة الغربية وقطاع غزة من رقابة رقمية مشددة يفرضها الاحتلال الإسرائيلي، بمساندة ودعم من شركات التكنولوجيا العالمية. [21]



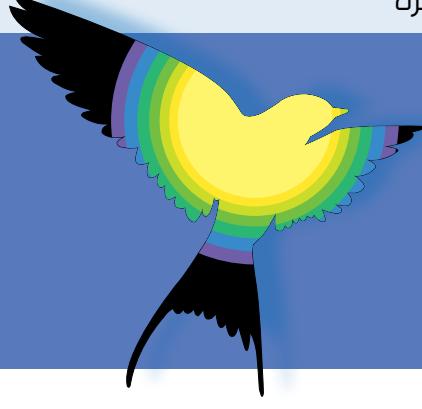
الجمعة 16 أغسطس / آب 2024 م 12 صفر 1446 هـ العدد 3637 السنة الحاشية

العرب الجديد

www.alaraby.co.uk

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن

Friday 16 August 2024



العدوان على غزة

تفاول أمريكي في أول أيام محادثات الدوحة

■ نعيم قاسم:
رد حزب الله وإيران آتى
بعزل عن غزة
التفاصيل صفحة 3.2

■ نتنياهو يصر على
احتلال «فيلا دلفيا»
وعلى أسماء
33 محتجزاً أحياء

■ المتحدث باسم
مجلس الأمن القومي:
المشاورات بلغت مرحلة
تطبيق الاتفاق

■ البيت الأبيض:
بداية المحادثات أمس
مشجعة وتتوقع أن
تستمر اليوم

في العدد

04
عام على حراك
السويداء: نجاح
في الاستمرار وفشل
بنهاية تغيير



08
هاريس تلور
سياساتها الخاصة
بعد عن ظل
بايدن



12
خدمة الدين
الأميركي تتجاوز
المليار دولار يومياً



18
محاجة
العلوم الإنسانية
في مصر



22
هاني شوادة:
لابد للأخرين أن
نقدم بالف مذاق



26
بذرة التين
المقدسة: فيلم
«سرى» للإيراني
محمد رسلاف



ولدوا واشتهدوا خلال الحرب

115 رضياعاً ولدوا واستشهدوا
خلال العدوان على غزة، من
بين أكثر من 40 ألف فلسطيني
قتلتهم إسرائيل حتى الآن في
القطاع.

19.18



مريم المغاربي، غزة، مايو 2024 (الشرف عمرة/الإناضول)

الحدث

«جدري القرود» يتفشى في أفريقيا: أعلى طوارئ صحية عالمية

التخطيط لحملات التحصين المرتقبة في جمهورية الكونغو الديمقراطية إنّ من المرجح توفر 65 ألف جرعة من اللقاح فقط على المدى القصير، واستبعدت بدء الحملات قبل أكتوبر/تشرين الأول المقبل. ويُمدد جدري «إم بوكس» مرتّباً معدياً يسبّبه فيروس ينتقل إلى الإنسان عن طريق حيوانات مصابة، ولا سيما من القوارض، ومن الممكن أن ينتقل كذلك من إنسان إلى آخر من خلال اتصال جسيدي وثيق.

تتطلب 15 مليون دولار أمريكي، في البداية، من أجل تمويل عملية مكافحة جدري «إم بوكس» في أفريقيا. وبحسب بيانات المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، فإنّ 38 ألفاً و465 إصابة و1456 وفاة بجدري «إم بوكس» شُبّحَت في 16 دولة إفريقية حتى الرابع من أغسطس/آب الجاري. ويبدو أنه من غير المرجح توفر لقاح يساعد في احتواء تفشي جدري «إم بوكس» في جمهورية الكونغو الديمقراطية والدول الإفريقية المجاورة وإنفاذ الإرهاق». وأشار غيبريسوس بأن منظمة الصحة العالمية وضعت خطة استجابة إقليمية، إلا بعد أشهر. وقالت مصادر مشاركة في

بوكسل شرق جمهورية الكونغو الديمقراطية وتفشي سريعاً وكذلك اكتشافه في بلدان مجاورة لم تبلغ في السابق عن إصابات بجدري «إم بوكس»، إلى جانب احتمال انتشاره بصورة أكبر داخل إفريقيا وخارجها. وأضاف إلى ذلك تفشيات أخرى لمحورات فرعية أخرى من عاليها، وذلك بعدما رصد تفشي الفيروس الذي يسبّبه في إفريقيا، بعدها كان محصوراً في جمهورية الكونغو الديمقراطية. وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية يدروس أدهانوم غيبريسوس (الصورة) إنّ «من المقلق جداً اكتشاف متغير فرعي جديد من فيروس إم

في أعلى مستوى تحذير يمكن أن تطلقه منظمة الصحة العالمية، وللمرة الثانية خلال عامين. أعلنت جدري «إم بوكس» الذي كان يُعرف باسم «جدري القرود»، أول من أمس الأربعاء، حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقاً عالياً، وذلك بعدما رصد تفشي الفيروس الذي يسبّبه في إفريقيا، بعدها كان محصوراً في جمهورية الكونغو الديمقراطية. وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية يدروس أدهانوم غيبريسوس (الصورة) إنّ «من المقلق جداً



الحدث

اعربت واشنطن عن تفاؤلها بإمكانية التغلب على العقبات المتبقية للتوصل إلى صفقة توقف العدوان على قطاع غزة، وذلك على الرغم من أن رئيس الحكومة الإسرائيلية بنيامين نتنياهو يواصل التمسك بشروطه التي ترفضها حركة حماس فيما ارتفع عدد الشهداء بغزة إلى 40 ألفاً

تختہ عزّة

تفاؤل امریکی بیوپ ایام محاکمات الدوحة

حيفا . نايف زيداني
غزة . العربي الجديد

موقع الاعلان

الحادي عشر

مشاهد طوابير أطفال قطاع غزة
في مواجهة سلاح التجويع يحملون
أواني وحاويات مياه أثقل من
أجسادهم، وأخرين صامتين من
الصدمة، يبكون على رحيل الدين،
تختزل، مع غيرها، حالة خذلان
عربي يتفرج على دول غير عربية
قطعت علاقتها بدولة الاحتلال
الإسرائيلي. وحتى إن سُلَّمَ المرء
بكتبة العجز أمام مشاهد العار
في القطاع والضفة الغربية المحتلة
واقتحام القدس المحتلة، أخيراً،
بدرائع كارثية بحد ذاتها، يبقى
السودان نموذجاً لاستمراء النظام
الرسمي انتكاساته في كل القضايا
العربية، على عكس الشوارع التي
تعتبرها قضايا مشتركة، مطلبة
حكوماتها بغضب مكتوم بالتدخل
فيها، ولو من منطلق المصالح
الوطنية. وبالتالي، بعد عام ونصف
عام من الواقع السوداني الدامي،
وبتهجير نحو 12 مليون مواطن
(من حوالي 25 مليوناً)، وسط
مأساة أوبئة وجوع حاد لدى نصف
سكان البلاد، بحسب برنامج الغذاء
العالمي التابع للأمم المتحدة، بداية
الشهر الحالي، تبقى صورة غياب
السياسات العربية المشتركة هي
نفسها، سواء في السودان واليمن
وسورية ولبنان أو في فلسطين،
تقْتَلُهُنَّ الأسلحة "الصحيحة"

دارفور. بعض دول العالم العربي تتصرف كمن يتأى بنفسه عن الأشقاء، أو ينخرط في تأجيج الصراع بقلوب متحجرة، وذلك، مع الكثير غيره، يحيل سياسات بعض تلك الدول إلى ما لا يليق لا بحجمها ولا بقيمتها ولا مكانتها ومصالحها. فالفرحة ونشر ثقافة عرض الشفاه عجزاً يولدان إحباطاً متراكماً لأنفجار نفحة عند الشباب العربي. التذرع في قطاع غزة بمنع إسرائيل إدخال المساعدات، حتى قبل احتلال جيشهما عبر رفع محور فيلادلفيا، على الحدود مع مصر، دفع بالبعض نحو إلقاء بعض الطروdes من الجو، وتمثيلية ميناء عائم أميركي، عوض التصدي الحقيقي لأسباب المأساة وممارسة التهجير سلاح حرب لإرهاق المجتمع الغزي. أما في السودان، فليس ثمة احتلال صهيوني حليف للبعض العربي للتذرع به، فماذا يمنع العرب عن مد جسور جوية وبرية وبحرية لوقف تجويع شقيق طيب وكريم؟ إن رمي معضلة السودان إلى مبعوث دولي وأميركي يزيد من صفرية السياسات الرسمية العربية، ومن حيرة وحقن الشارع العربي من أنظمة تقدم صورة عن بلاده وكأنها غير راشدة، بل وكأنها بحاجة إلى فرض «الانتداب» عليهما مجدداً. ريثما تنخرج على جميع المستويات.

حزب الله: سرد بمعزز عن اتفاق غزّة

بِيروت - رِيَّا الجَمَال

استشهاد فلسطين بصحف مذيم بلاطة

رام الله. العربي الجديد

A photograph showing a group of young men in an urban environment. Some individuals are wearing black balaclavas and holding semi-automatic rifles. One man in the foreground on the left wears a black balaclava and sunglasses, holding a rifle. Another man on the right has a beard and a cap, also holding a rifle. In the center, a young boy is visible. The background shows a wall with a poster featuring a figure.

A photograph showing a group of young men, likely members of a paramilitary or extremist organization. Some individuals are wearing black balaclavas and holding assault rifles. The setting appears to be an urban environment with graffiti on the walls.

خلال تشيع الشهيد احمد الشقيق خليل في مخيم بلاطة امس (زيت جعفر/فرانس برس)

والشهداء هم: محمد بشار حسن بني عودة وعمرو محمود علي بني عودة، وخالد نضال أحمد ببني عودة، ومحمد جواد محمد بني ذيب، والأربعة من طعون، حيث سقطوا برصاص طائرة مسيّرة، بالإضافة إلى فايز فواز دراغمة، الذي نعته «القسام» وقد استشهد في اشتباك مسلح مع الاحتلال الذي حاصره في منزل بمدينة طوباس.

في موازاة ذلك، اعتبرت حركة حماس، في بيان أمس، أن «استمرار الأجهزة الأمنية الفلسطينية في الضفة الغربية في العمل ضد مقاومة الشعب الفلسطيني، وتصاعد حملاتها الملاحقة للمقاومين، ومصادرتهم سلاحهم، وكشف وتفكيك العبوات والكمائن المعدة للتصدي للاحتلال خلال توغلات المتواصلة لمدن وقرى الضفة هو تناغم في مع

الاحتلال الإسرائيلي، وسياسة مدانة تضرب صلب نسيجنا الوطني». وقالت «إن هذه الممارسات غير الوطنية تتعارض مع دور الأجهزة الأمنية المفترض في حماية شعبنا

فإن مشة كان من بين الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال، الذين شملتهم صفقة التبادل في نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، عندما أطلق سراح عشرات المحتجزين الإسرائيليين لدى فصائل المقاومة في قطاع غزة، ومئات الأسرى الفلسطينيين لدى الاحتلال. أما عن رواية الاحتلال، فقد قال الجيش الإسرائيلي في بيان أمس: «هاجمت طائرة تابعة لسلاح الجو الإسرائيلي وقتلت مسلحين شكلاً تهديداً للقوات العاملة في المنطقة» في نابلس، مضيفاً أن العملية جاءت «بينما كان الجيش يؤمن مع الشرطة وصول المصلين إلى قبر يوسف في نابلس خلال الليل». في غضون ذلك، أعلنت الهيئة العامة للشؤون المدنية الفلسطينية، أمس، رسمياً، أسماء الشهداء الذين سقطوا أمس الأول في طوباس وطعون، موضحة في بيان لها، أنها أبلغت وزارة الصحة الفلسطينية باستشهاد خمسة شبان فلسطينيين، أمس الأول، وأحتجاز الاحتلال بثامنتهم.

والدفاع عن المواطنين في مواجهة الاحتلال وإجراءاته المستمرة، ونحن في ظلال معركة طوفان الأقصى وهذا الوقت التاريخي والمصيري لقضيتنا». وفي الآونة، ذكر بيان هيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينيين، ونادي الأسير الفلسطيني، أن الاحتلال عتقل، منذ مساء أمس الأول وحتى صباح أمس، 30 فلسطينياً على الأقل من الضفة، وارتفاع حصيلة الاعتقالات منذ السابع من أكتوبر في الضفة الغربية إلى أكثر من 10100. على صعيد آخر، وضع مستوطنون، صباح أمس، لاقبة بجوار مدرسة عرب لكتابية الأساسية في المدرجات، قرب أريحا، كتبت عليها عبارة «محممة نه باتيف»،

في إشارة إلى مستوطنة قرية من المنطقة، وتشير إلى وجود للمياه في المكان. وقال المشرف العام لمنطقة البیدر للدفاع عن حقوق البدو، حسن مليحات، في تصريح صحافي، إن المستوطنين نصباً اللافتة في سياق هجماتهم ضد التجمعات البدوية والتي تستهدف اقتلاع التجمعات البدوية ودفعها للرحيل القسري، إلى جانب «السيطرة على الثروات الطبيعية الفلسطينية». من جهتها، حذرت وزارة الخارجية الفلسطينية، في بيان أمس، «من خطورة التوسع الاستعماري ومخططات الاحتلال لقطع وصال المناطق الفلسطينية، وتكريس عزلها وفصلها عن بعض»، مشيرة إلى أن «حكومة الاحتلال شرعت أكثر من 20 مقرة استعمارية عشوائية، إلى جانب بؤر أخرى قيد الإجراءات، الأمر الذي يعني الاستيلاء على مساحات شاسعة من الأرض الفلسطينية لتصفيتها ليس فقط لبناء الاستعماري في البؤر والمستعمرات الجديدة، وإنما أيضاً كعقم لتمديد تلك المستعمرات في المستقبل وتوسيعها».

إيمان خليف... قبضة الأنوثة القاضية

عائشة بلحام

تلك الخضروات الأردنية في إسرائيل

متحف البخاري

كان مثيراً للعجب، أو أفله الاستغراب، وربما الطرافة أيضاً، أن يطلب وزير الزراعة الأردني خالد حنيفات، من على شاشة تلفزيون المملكة، في ديسمبر/كانون الأول الماضي، من الأردنيين الذين يصدرون خضروات وفواكه إلى إسرائيل أن يستحروا على حالهم (شووي) بتعبيره بالضبط، في هذه الظروف، ويقصد حرب العدوان على غزة. ذلك أن في أفهمانا أن الحكومات هي التي تسمح وتنعم، فكيف لأولئك أن يورّدوا إلى إسرائيل الفريكة والفالف الحلو والبدوره والخيار والزهرة والبصل (وغيرها)، من دون أن يُؤذن لهم بهذا؟ ولكن الوزير أوضح، في حينه، أن الحكومة تمنح تصاريحاً استيراد، ولا تمنح تصاريحاً تصدير، ثم شرح لاحقاً أنها إذا أرادت منع تصدير سلعة فتفعل بشأن كل دولة، وليس إسرائيل وحدها. وأوضح وزميلاه وزير الاتصال الحكومي مهند مبيضين، أن لا تاجر تمنعه الحكومة من التصدير أن يقاضيها، فليس لها هذا الحق قانوناً. وكان الشّرّح الحكومي ذلك يردّ على مطالبات شعبية وحزبية أردنية واسعة، في مسيرات وتظاهرات وبيانات بلا عدد، بوقف كل أشكال العلاقات التجارية مع دولة الاحتلال. ولما أكدت الجمعية الأردنية لمصدري ومنتجي الخضار والفواكه التزاماً بها بعدم التصدير إلى إسرائيل، ولما أعلن الاتحاد العام للمزارعين الأردنيين طلبه من أصحابه قطع أي علاقات مع الجانب الإسرائيلي منذ بدء العدوان على غزة، بدا أن «الحق على الظليان»، أو أنه صحيح ما قالته الجمعية عن أن شركة يملكها واحد من أصحابها يصدر خضروات وفواكه إلى الكيان الصهيوني «وسيتم فصله»، وما قاله الاتحاد عن «حالات فردية» في الداخل الفلسطيني تتبع للجانب الإسرائيلي ما تستورده من مزارعين أردنيين، ومع تنالي بيانات رسمية، إسرائيلية وأخرى أردنية، عن تزايد أصناف الخضروات والفواكه المصدرة من الأراضي الأردنية إلى إسرائيل، في العام الحالي عن الذي سبقه، وفي الماضي عن سابقه، ومع ايساحات وزارة الزراعة الأردنية أن هذه الصادرات هي إلى الصنفة الغربية وإلى إسرائيل وإلى أوروبا عبر ميناء إسرائيلي (تقاذيب)، يصبح، أخذنا في حاجة إلى دماغ خاص، لفهم هذه الأحاج المتناهية.

ولئن، وفي حال أصر العرب على حسارة بوتين الحرب، واستمر في دعم التقدم في الأراضي الروسية، فإن خيار استخدام النووي يصبح احتمالاً ممكناً. كما الشعوب المحتلة كلها، ومنها الفلسطينيون، ولكن مستويات الخطورة بسبب الحروب، حرب روسيا ضد أوكرانيا، وسواءها، تستدعي الوصول إلى صفات سياسية تختلف من حدة الخطورة؛ روسيا قد تضطر إلى استخدام النووي، وإيران ودولة الاحتلال تتجهان لردو عسكرية خطيرة على بلديهما، وعلى المنطقة بأسرها، ولعل مفاوضات جادة في الدوحة أخيراً، ستخف حدة أجواء الحرب الموسعة في المنطقة.

يبدو أن العالم يتوجه نحو صدامات واسعة. هناك أزمات كبرى تؤدي إلى تلك الحروب، ومن دون التعقل والاعتراف بالاقطاب العالمية، وحقوق الشعوب في الدفاع عن حزياتها وأراضيها، فالصدامات بين الدول الكبرى حاصلة لا محالة. نعم، إن هناك مخاطر حروب موسيعة، وربما حرب عالمية ثالثة، نبهت إليها، وحضرت منها، كثيراً من الدراسات.

(كاتب سوري)

في حال استمر الغرب في دعم التقدم الأوكراني في الأراضي الروسية، فإن خيار استخدام النووي يصبح احتمالاً ممكناً

طريقه بخصوصية بالغة، ومسكته أن الروس يخسرون، والآن على ماذا ستتفاوض كل من روسيا وأوكرانيا؟ هل ستتخذ روسيا للواقع الجديد؟ إن ضعف القدرات العسكرية الروسية واستعانتها بكل من إيران وكوريا الشمالية تدفع في هذا الاتجاه، وفي حال استمر الدعم الغربي على حاله، ستكون المفاوضات هي الحال، رغم تعقيدياتها والتتوغل الأوكراني في كورسك، ولكن هل يمكن لبوتين أن يتخذ قراراً بهذا، بعد أكثر من عامين من الحرب، ويُخضع للشروط الأوكرانية؟... بوتين في موقف ضعيف للغاية، وهنا، إنما أن يتراجع الدعم الغربي، وبالتالي تنحسن القوات الأوكرانية، وهذا يفترض تهديداً نووياً ضد ألمانيا خاصة، والاحتمالات كلها ممكنة. وفي قبالة ذلك، يتم الانتقال إلى التفاوض، والسؤال هل حان الوقت لذلك؟... ما يحدث، وإمكانية التقدم نحو مقاطعة بيلغورود، وضعف إمكانيات الجيش الروسي التقليدية، يقول بضرورة التفاوض بأي شرط. الآن، تتقادم أوكرانيا، ولكن ذلك لن يطول كثيراً. جنون بوتين وتمسكته بالسلطة يمنعه من خسارة الحرب، هذا أمر يعلمته الاتحاد الأوروبي جيداً، وأميركا والصين. من ثم، ستتدفع

النهائي؟... تهدد تصريحات القادة الروس بالتصعيد ضد ألمانيا والاتحاد الأوروبي، وتذهب إلى أن التقدم داخل روسيا خطير، كبير، إذا هناك قرارات خطيرة قد تتخذها روسيا، وأخطرها استخدام السلاح النووي، فهل يدفع الاتحاد الأوروبي روسيا نحو هذا الخيار؟... تعتقد المشهد الروسي ولم يعد ذلك سمةً للوضع في

الدى الأوكرانية، والدمار الكبير لعاصمة مقتل ألف الجنود الروس، فاضطروا للتمركز في مناطق محددة، وأفادت قواته للسيطرة على سكانها من الروس. أيضاً، هناك ضعف في تلك الحسابات، فتحتلت القوات الأوكرانية، ولا يتحقق عددها الألف، مدعاومة بالدبابة والمركبات المدرعة والمسيّرات والطاوئات والحربيّة، من دخول الأرضي الروسي والسيطرة على مساحاتٍ واسعةٍ وبسهولة، وهذا يعني أن جيش بوتين يفتقد استراتيجية حادة في حماية الأراضي الروسية، حتى في خططه للتقدم الشرقي الأوكراني أو السيطرة على هنالك كما حلم بوتين. تراجع الدعم الغربي والأميركي سابقًا هو الذي سمح للقوى الروسية بالتقدم. لكن، وبينما استُعْدَمَت تلك العمليات الخطأفة والمزّلة للجيش الروسي. أي مقارنة بين قدرات أوكرانيا وروسيا تمثل لمصلحة الأخيرة ولكن الدولة المغزوة وأهلها هم أكثر قدرة وإقداماً ووطنيّة في الدفاع عن دولتهم ومواطنيهم. من هنا قوة أوكرانيا، وهنا الجرأة في الدخول إلى كورسك، وربما إلى بيلغورود. هل وصلت روسيا إلى القناعة بضرورة الانتقال إلى التفاوض؟

سيديروفاك بموجتها على التفاوض، يتضمن التفاوض، وبالشروط الجديدة، تحظى ملهمة بوتين، وقد يسمح بانتفاضة روسية ضدّه؟ وإذا لم يخضع بوتين للتفاوض، وفقاً للشروط الأوكرانية، يصبح الخيار الثاني إمكانية واقعية، وبالتالي، هل يريد الغرب الانتقال إلى مرحلة جديدة في الصراع مع روسيا؟ وهل ستتوتر موسكو، وهي المنهكة في هذه الحرب، في استخدام النووي؟ تحشد روسيا الآن، وتتجهز لمعركة مضادة، فهل ستتمكن من المحافظة على سيطرتها على المقاطعات الشرقيّة لأوكرانيا واستعادة المقاطعات الروسيّة؟ لا خيار آخر لدى بوتين. إذاً، هناك معركة طاحنة في الأيام القادمة داخل الأرضي الروسي، وضمن أوكرانيا. يبدو أن الغرب قرر استثمار الفترة الزمنية هذه، مستغلًا انشغالات الانتخابات الأميركيّة، والخوف من وصول ترامب إلى السلطة، الذي يمتلك مقاربة مختلفة عن مقاربات كل من الاتحاد الأوروبي وجو بايدن والديمقراطيين، يؤدي إلى نهاية الحرب في أوكرانيا، وعلى حشد عسكري روسي مضاد، وفي حال عدم تحقق ذلك، أو تتحقق ببطء، فهناك خياران؛ إما التفاوض (هناك خبراء عن موعد قريب له محدّد مسبقاً)، أو النووي.

هل من موقفٍ أكثر سورياليةً من أن تجتمع الأقوام للتبش في جسد امرأة، وفي مناطقه الأكثر خصوصية، لأنّهم يريدون معرفة ما إذا كانت امرأةً فعلاً كما عاشت طوال حياتها، وكما ربّاها والداها، أم أنها رجل مُنْتَكِر؟

للحظة، وأنا أتابع الجدل، وتقارير التحليلات، ونسب هرمون التستوستيرون، والفحوصات الخبرية، بداعي أثني سأقرأ «هذا وقد عينت اللجنة الأولمبية لجنة طبية أجرت فحصاً يدوياً لجسد الملاكم، لإثبات أنوثتها»، مثلاً كانت تفعل المولدات في القرى مع الفتيات، لفحص عذريةهن استعداداً لألعاب الـدُخْلَة، في انتهاءٍ تأمّل كرامتهن البشرية.

ليست الفحوصات، حسب المعايير الرياضية، انتهاكاً، بل شرطاً ضرورياً، لأنّها تواجه قناعي دم الرياضيين، حرصاً على نزاهة المنافسات، ولكنّ أن يندس من هبّ ودبّ في الملف الطبيّ لامرأة، وحياتها، هو انتهاءً صارخاً لخصوصيتها.

حسناً، هناك أدوية ومنشطاتٌ تساهم في زيادة نسب الهرمونات، ومنها التستوستيرون في أجساد الرياضيين والرياضيات، لكنّها ممنوعة في الرياضات الاحترافية، والمنافسات العالمية. وحتى مع ارتفاع نسب التستوستيرون الموجودة لدى إيمان خليف طبيعياً، طلاباً لم يتم إثبات عكس ذلك، فذلك وحده ما كان ليتحقق لها التفوق الرياضي، وإلاً ماذا فعلت خزانات التستوستيرون بهم؟... أقصد الرجال، هل كان الهرمون كافيّاً لهم ليتفوقوا رياضياً على منافسيهم، فهم أيضاً لديهم نسب متباعدة للتستوستيرون؟ لعلّنا مع هذا المنطق، سنطالب أيضاً بإقصاء الرياضي صاحب أعلى درجة تستوستيرون، لأن ذلك غير عادل لرفاقه التستوستيرونيين. ذكرت كلمة تستوستيرون حتى الآن سبع مرات، ولا عجب في ذلك طالما أنّنا في «أولبياد التستوستيرون»، دامت أمجاده.

تستحق إيمان ميدالية ذهبية أخرى على صمودها في وجه ضجيج اقتحم سيرة جسدها بلا خجل، وهذه قوّة لا هرمونات فيها لحسن الحظ، والإلتئام بها فهيا. لاعاً، النقاشة، غير جديد على إيمان، ولعلّ تتمّ الخامسة، افتقها مدةً غبّ قليلة في

ماذا لدی بو ٽین بعد التوغل الأوكرانی فی کورسل؟

في حال استمرّ
الغرب في دعم
التقدّم الأوكراني
في الأراضي الروسيّة
فإن خيار استخدام
بوتين النووي يصبح
احتمالاً ممكناً

النهائي؟... تهدّد تصريحات القادة الروس بالتصعيد ضدّ ألمانيا والاتحاد الأوروبي، وتنذهب إلى أن التقدّم داخل روسيا خطيرٌ كيّف، إذًا هناك قراراتٌ خطيرةٌ قد تتخذها روسيا، وأخطرها استخدام السلاح النووي، فهل يدفع الاتحاد الأوروبي روسيا نحو هذا الخيار؟... شعّقَ المشهد الروسي ولم يُعد ذلك سمةً للوضع في

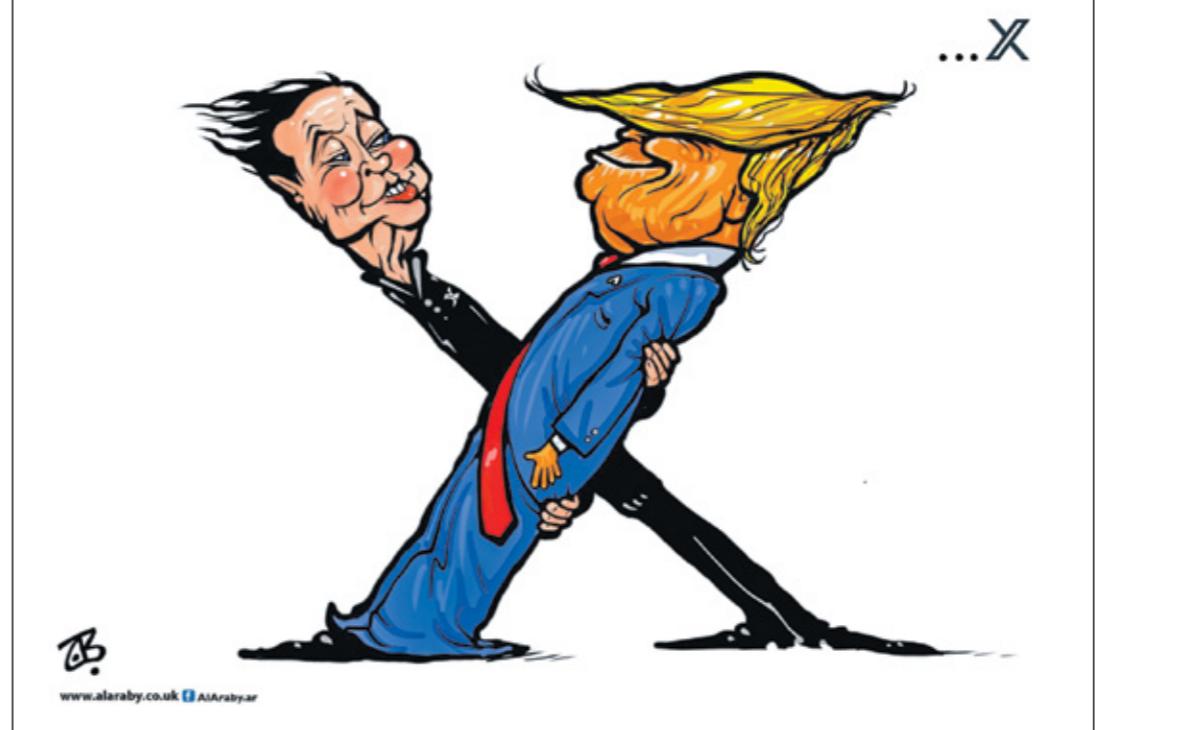
للمجتمع الروسي. أي مقارنة بين قدر أوكرانيا وروسيا تمثل مصلحة الأخرين ولكن الدولة المغزوة وأهلها هم أكثر قدرة وإقداماً ووطنيّة في الدفاع عن دولتهم ومواطنيهم. من هنا قوّة أوكرانيا، وهذا الجرأة في الدخول إلى كورسك، وربما إلى بيلغورود. هل وصلت روسيا إلى القناعة بضرورة الانتقال إلى التفاوض

الانتخابات الأميركيّة، والخوف من وصول ترامب إلى السلطة، الذي يمتلك مقاربة مختلفة عن مقاربات كل من الاتحاد الأوروبي وجو بايدن والمديمقراطين، تؤدي إلى نهاية الحرب في أوكرانيا، وعلى حسابها إلى حد كبير. مشكلة بوتين في حسابات جيشه الفاشلة منذ بداية الدخول إلى أوكرانيا في 24 فبراير/ شباط 2022، لم تتراجع روسيا عن التقدّم في الشرق الأوكراني، وتحاول جاهدةً إيقاف التقدّم الأوكراني في الأراضي الروسيّة، وهذا يعتمد على قطع خطوط الإمداد، وعلى حشد عسكري روسيٌ مضادٌ، وفي حال عدم تحقق ذلك، أو تتحقق ببطء، فهناك خيارات؛ إما التفاوض (هناك أخبار عن موعد قريب له محظوظٌ مسبقاً)، أو النموي.

الزوج السادس

النقالة من محطات شحن تعمل بالطاقة الشمسية مستحدثة. «تنازلت» بالطبع عن طموحها في دراسة الماجستير في مجال بناء المؤسسات، تماماً كما «تنازلت» ابنتها عن الالتحاق بأحد المعاهد لدراسة التصميم الغرافيكى، و تماماً مثمناً «تنازل» ولادها، مثل ما يزيد عن 600 ألف تلميذ وتلميذة، عن التعليم للسنة الدراسية 2023-2024، بكمالها. وأخذت مواردها المالية تجف شيئاً فشيئاً. وأخذت طاقاتها الجسدية والنفسية تتناكل بعد كل نزوح وآخر. امرأة في منتصف الأربعينيات، برفقة أولادها الثلاثة، والحقائب الأربع والفرش، تلاحقها أوامر الإخلاء، فتنزح من منطقة إلى أخرى في كل من محافظي رفح وخان يونس. وهي كل مجموعة تعلق من القم، في الغداة مائة

نرحت «والحزن بعينيها» من شقتها في الطابق الرابع، في بناء سكنية في مركز مدينة خانيونس، إلى مواصي رفح، برفقة أولادها الثلاثة، بنت في الـ18، وولدين في الـ16 والـ12، تباعاً. كان ذلك في الأسبوع الأول من ديسمبر/ كانون الأول الماضي، ولم يمهلها أمر الإخلاء في حينه سوى ساعات قليلة تمكنت خلالها من تعبئة أربع حقائب بما لزم وتبسر من الوثائق والملابس والأحذية والأواني والغذاء والدواء. لكن حظها لم يكن الأسوأ بين حظوظ جماهير النازحين، إذ احتضنتها وأولادها الثلاثة إحدى العائلات الصديقة مدة شهور كثيرة، وتحديداً إلى أن أجيحت محافظة رفح في ربيع هذا العام (2024) وهو غير قادر على تحمل



المغامرة الأوكرانية

حسام حساني

في الوقت الذي ترقب فيه منطقة الشرق الأوسط احتمالات توسيع العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة ليشمل لبنان، اعتماداً على رد حزب الله وإيران على الاعتداءين الذين طاولاً الضاحية الجنوبية لبيروت وطهران، تستعر في مكان آخر احتمالات انزلاق الحرب الروسية على أوكارانيا إلى مواجهة عالمية لا تحمد عبارها.

المستحبات، التي جرى إخلاؤها لم تسلم من هذا النهب، كما عرفنا وعرفت. كما لم تسلم تلك المرأة العفيفة والمحشمة خلال رحلات النزوح المتتالية من إيحاءات جنسية، وصلت إلى حد التحرش أحياًها. لهذا كلّه، أصرّت على تجنب حياة الخيام، وإن كلفها ذلك ما سبق ووفرته من أموال قبل الحرب، أموال صارت شحيلة بسبب حرب ثانية، مدمرة ودموية، دخلت شهرها ¹¹. امرأة في منتصف الأربعينيات، عصرية

عترت على اجنه من الدجاج لطخة «مقلوبة» مُشتَهاة، فاللحموم صارت نازرة، وأسعارها صارت خيالية. وخالية صارت أسعار مواد التنظيف والصابون والشامبو. فقد كَفْتها قطعة الصابون وعلبة الشاميتو النادرثان ما يعادل ³⁵ دولاراً أميركياً، وكانت مضطربة للشراء بعد أن صار شعر رأسها، وشعر رأس ابنتها، مثل أسلال ليفة الألومينيوم (كما قالت). وقد حزنَت كثيراً حين التهبت عيون ولديها، ولم تجد الدواء اللازم فاقتصر العلاج حسب تعليمات طبيب

فليله إلى حي ميراج شرق محافظة خانيونس، ومنه إلى بيت نصف مهدوم في بلدة بنى سهيلة، في الجهة نفسها من المحافظة نفسها. ومع بدء العملية العسكرية الثانية شرق خانيونس، في يوليو/تموز الماضي، عادت لتسكن نفس البنية التي نزحت منها في ديسمبر الماضي، في شقة متضررة جزئياً، غير شقتها المهدومة بشكل شبه كلي. وبعد ما يقل عن أسبوعين، اضطررت إلى النزوح إلى مواصي خانيونس مذكرة أسبوع كاما ¹².

مصر... المقطورة التائهة

**مصر أشبه ما تكون
بسفينة مخروقة
ببوصلة معطوبة
تخوض غمار بحر
لجيّي تقاد بها
أمواجها**

صوص محليون وأجانب. «أم الدنيا» ليست بخير.

خلال فترة رئاسة مرسي، أشاع الإعلام التابع للمؤسسين الأمنية والعسكرية فرقيّة فاضحة، أن «الإخوان» يريدون بيع سيناء وقناة السويس لقطر، والتنازل عن مقدرات البلاد لها. سقط حكم مرسي الشكلي، ونُكِّب «الإخوان» في مصر، وأمسك العسكر بمقاييس الأمور مباشرةً في 2013. ولم تكتمل المأساة، حيث كان ثباته ثالثاً على الأذلة لا ثالثاً على إدانة العدالة.

كانت مجرزة ميدان رابعة العدوية التي ارتکبتها قوات الأمن المصرية في 14 أغسطس/آب 2013، وراح ضحيتها مئات المعتصمين المسلمين في الأقل، ترسِّخَ لنجاح الانقلاب العسكري في الثالث من يوليو/تموز من العام نفسه، ضد الرئيس محمد مرسي، أول رئيس مدني منتخب في تاريخ مصر. لكن، نجاح الانقلاب العسكري ضد نظام سياسي شيء، وإنقاد مصر من «براثن» الإخوان، والبقاء معهم، مما يُشكِّل ثالثاً، كما

طلاقها؛ امرأة عاملة ومتعلمة ومسئولة عن إعالة وأمن ورفاه أولادها الثلاثة، في ظروف حرب إبادة ضدّ الإنسان والبنيان والمكان في قطاع غزّة، دخلت شهرها 11. منذ الشهر الأول للحرب، توقفت عن العمل وانقطع الراتب. ومثل الراتب انقطع التيار الكهربائي، الذي يُغذّي أجهزة التسخين والتبريد والإلارة وشحن بطاريات الهواتف النقالة، فتعلمت طرق الغسل والungen والخبز البدائيّة. وعانت كثيراً، وأولادها الثلاثة من العزلة ومن العتمة ومن برد الشتاء أولاً، وحرّ الصيف لاحقاً. كما عانت من المشاوير

سيء اخر، فالحقائق لا تخدع، والواقع كما هو راهناً لا يُجامِل أحداً. لقد تحولت مصر في الـ11 عاماً الماضية (عشرة منها تحت الحكم الرسمي والمباشر لقائد الانقلاب عبد الفتاح السيسي) دولةٌ شبه فاشلة، تتنازل عن أراضيها السيادية، وتبيع أصولها الوطنية، وتصادر ممتلكات مواطنينها وعقاراتهم، وتکاد تواجه أزمةٍ مائنةً وجويةً، فضلاً عن انعدام وزنها إقليمياً ودولياً. دع عنك آزماتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والثقافية... وفوق ذلك، الفساد والقمع.

في 11 عاماً مضت شهدنا عدديمن من

وعصامية، من سكان مدينة خانيونس جنوب قطاع غزة، كانت تعمل قبل الحرب في إحدى المؤسسات الدولية التي تُعنى برصد وتوثيق وتقييم الأضرار والخسائر الناجمة عن العملية العسكرية الإسرائيلية، التي حملت اسم «حارس الأسوار» في مايو/ أيار 2021، وتلك الأضرار والخسائر التي نجمت عن اعتداءات السنوات السابقة. تعرّفت إليها، وتعرّفت إلى، قبل تلك العملية بنحو عام، حين كان فيروس كوفيد 19 يُلقي بظلاله الثقيلة على العياد في فلسطين والعالم الواسع. وكانت قنوات التواصل المتاحة طريقاً لتعرف الواحد من إلى الآخر، شكله ومكان سكنه وعمله ومستوى تعليمه ووضعه العائلي، طموحاته ومتاعبه، مستوى مناعته الذاتية وقدرته على الرد على التحدي. واستمر التواصل الدوري بيننا بعد ذلك، ومنذ بداية الحرب الوحشية، والمدمرة للإنسان والمكان والبنية في قطاع غزة، صار التواصل بيننا مكتفياً باستثناء تلك الأيام والأسابيع، التي عطل فيها القصف عمل وسائل الاتصال، ورافقتها وأولادها الثلاثة من محطة نزوح إلى أخرى، بعد إخلاء شققها في دسمير الماضي، تلك الليلات الم寥قة، حيث مكثت في بيت عيون صديق، على كفادات الماء الساخن، وحين هاجمهم الذباب الأزرق، الذي يعتاش على القمامات والمياه الالسنة، في بسطة للأدوية، بعد أن تعطلت الصيدليات عن العمل بسبب القصف ونقص الدواء. أما عن الشكوى من التقص في الملابس، خاصة الداخلية منها، وغيرها من الأسواق، فالحديث يطول.

امرأة في منتصف الأربعينيات، عفيفة ومحتشمة، تزج بحثاً عن المأوى الآمن من منطقة إلى أخرى في كل من محافظتي رفح وخانيونس، برفقة أولادها الثلاثة، وحقوبيها الأربع والفراش. رفضت أن تعيش وأولادها في الخيام، كما يعيش كل من والديها المطلقين وعوتها الأرمدة وإخوتها $\underline{13}$ ، وعشرات الآلاف من النازحين، فلا خصوصية في الخيام. في زحام هذه الخيام انتشرت الأمراض، وتراجعت الخصوصية، والقيم الأخلاقية. في الخيام المتلاصقة في المواصي وفي دير البلح يكثر الحديث، كما قالت، عن التحرشات والاعتداءات الجنسية، كما يكثر الحديث عن آلاف حالات الزواج بدافع «السترة». أما خارج الخيام، فقد شرق ووسط خانيونس، في الثامن من أغسطس/ آب الحالي، وصل إليها، كما وصل إلى عشرات الآلاف مثلها، أمر الإخاء الفوري إلى غرب المدينة المنكوبة، حيث يقيم هناك في الخيام والداها المطلقان وإخوانها الثلاثة وعوتها الأرمدة، ولكنها رفضت الاستحابة لأمر الإخاء هذه المرة بسبب فرط الإنهاك، عارفةً جم المخاطرة، طامعةً بحماية الله (كما قالت).

امرأة من خانيونس، في منتصف الأربعينيات من العمر، متطلقة بعد طلاقها؛ امرأة عاملة ومتعلمة ومسؤولة عن إعالة وأمن ورفاه أولادها الثلاثة، في ظروف حرب إبادة ضد الإنسان والبنيان والمكان في قطاع غزة، دخلت شهرها $\underline{11}$. منذ الشهر الأول للحرب، توافت عن العمل وأنقطع الراتب. ومثل الراتب انقطع التيار الكهربائي، الذي يغذي أجهزة التسخين والتبريد والإضاءة وشحن بطاريات الهواتف النقالة، فتعلمت طرق الغسل والغسق والخبز البدائي. وعانت كثيراً، وأولادها الثلاثة، من العزلة ومن العتمة ومن برد الشتاء أولاً، وحر الصيف لاحقاً. كما عانت من المشاور

بوعيد القاهرة وتهدياتها الفارغة، وإنعدام الفاعلية المصرية في ثلاثة ملفي إقليمية أساسية تمسّ أمنها القومي: العدوان الإسرائيلي في قطاع غزة، حدودها الشمالية الشرقية، والحدود الأهلية في السودان عند حدودها الجنوبية، وكذلك الفوضى في ليبيا، في حدودها الغربية. لقد تحولت مصر السيسي ملحّقاً إقليمياً خفيف الوجود، تنازعه الرياض وأبوظبي، في حين ينبع مواطنوها فقراً وفاسداً. لاؤسف، مهد اليوم ليست قاطرة للوضع العربي، هي مقطورة، وهي أشبه ما تكون بسفينة محروقة ببوقصة معطوبة تخوض غمار بحر لجيٍّ تتقاذفها أمواجها. أترى هي لعنة خطيبة الانقلاب وجبريل رابعة؟ لا أشك في ذلك.

(كتاب فلسطيني في واشنطن

مصر أو التنازل عنها لقطر فزاعة وجهت مرسى ولـ«الإخوان» ثبت بطلاً لها، فإن رهن مقررات كثيرة لمصر والتنازل عنها للسعودية والإمارات حقيقة لا جدل فيها، في ظل حكم السيسي. يكفي أن نذكر هنا ببيع نظام السيسي بعض أصول شركات الدولة المدرجة بالبورصة للصندوقين السياديدين، السعودي والإماراتي، في مدى السنوات الماضية، والأمر نفسه يقال عن استحواذ الإمارات على مدينة رأس الحكمة المصرية، في الساحل الشمالي الغربي للبحر الأبيض المتوسط، في مقابل 22 مليار دولار.

ورغم تلك الصفتات التي يصفها نظام السيسي بأنها «صفقات إنقاذ»، إلا أن المديونية المصرية ارتفعت من 43 مليار دولار في يوليو/ تموز 2013، أي غادة الانقلاب على مرسى، إلى 168 مليار تورطوا في مؤامرة الانقلاب أو التصفيق لها، مدنيين وعسكريين، يُعرّبون عن ندمهم، خصوصاً أن كثيرين منهم انتهى بهم الأمر مستهدفين ومحتجزين ومحظيّين ومُغيبين ومُطاردين ومسردين. لم يعد هؤلاء ينكرون أن المظاهرات التي صنعت أواخر شهر يونيو/ حزيران 2013 ضد رئيس كان بالكاد قد أكمل عاشه الأول في الحكم من دون أن يُمكّن منه، لم تكن ثورة شعبية، وإنما كانت جزءاً من مخطط لانقلاب عسكري أعد له بشكل متقن في دوائر الدولة العبيدة، وفي عواصم إقليمية، عربية وغير عربية، وفي عواصم عالمية. ولا يجادل في حقيقة أن الانقلاب كان إجهاضاً لمصر أكثر منه إجهاضاً للإخوان المسلمين. إلا مكابر ومعاند، أو مستفند ومتواطئ. يكفي أن تلقى نظرية مسححة فاحصة على، واقع «المحروسة»

من الممكن أن يشكّلوا خطراً على حظوظ
سعيد في الانتخابات، فليس من باب
المصادفة أن الحكم على بعض المرشحين
للانتخابات الرئاسية قبل غلق باب
الترشحات بيوم بالسجن مدة ثمانية
أشهر، وأن يمنع مرشحون محتملون
آخرون من بطاقة السوابق العدلية، قبل
أقل من 48 ساعة عن غلق باب الترشحات،
وبالتالي كل مرشح جاء إما رجُل في السجن
بتهم واهية مفضوحة، أو استبعد ملته
من قائمة المرشحين، ومنهم رئيس حزب
عمل وإنجاز عبد اللطيف المكي، ورئيس
حزب الشعب الجمهوري لطفي المرايحي،
والوزيران السابقان المنذر الزنابدي
وغازي الشواشي، والناشط السياسي
الصافي سعيد، والخاضب المتقدّم محمد
عادل، ورئيسة الحزب الدستوري الحرّ
عبير موسى، وغيرهم.
وبالتالي، استخدم وزارة الداخلية
وقانونها الانتخابي، الذي سنته لوضع
التعييدات الإدارية التعجيزيّة أمام
المرشحين المحتملين، والتي تسمح لها
باتقاء الترشحات واستبعاد الخصوم
السياسيين، حتى لا يبقى في المضمار سوى
سعيد تقريباً، من خلال منع الأشخاص
المعنيين من الحصول على وثيقة تثبت
خلو سجلهم الجنائي من المخالفات
والسابق، وهي وثيقة ضرورية لدخول
السباق الانتخابي، واستخدام القضاء
لتصفية العديد من المرشحين من طريق
قضايا مفبركة لم تحرّم الحد الأدنى من
احترام الإجراءات القانونية حتى الشكلية
منها، هذا دعا عن المخاوف الانتخابي بشكل
عام، والذي لا يضمّن بشكله الحالي تكافؤ
الفرص بين المرشحين، يؤكّد هندسة
المشهد الانتخابي، ووجود طرف يدير
اللعبة، وقد وضع قواعده لها استبعد من
خلالها المنافسون الجديون، ورسم حدوداً
لتحرك أشياه المنافسين بعد اختيارهم،
لتكون حلبة التنافس مفتوحة أمام سعيد
في ظل غياب أي شخصية قادرة على قلب
الموازين.

(كاتب سوري)

تحقيق

كان الأطفال ولا يزالون هدفاً للاحتلال الإسرائيلي في قطاع غزة، حتى أنه لم يتردد في استهداف الرضع الذين ولدوا خلال العدوان ولم ينجوا منه رغم محاولات أهالهم حمايتهم

أطفال خرزة رضع ولدوا واستشهدوا خلال العدوان

خرزة.. محمد ياغي

الأجتماعي بقسم الشاب محمد

مهدي أبو القصمان (33 عاماً)

الذي لم يرضِ على إقلاقه

الإسرائيلي بمراوح مبارياته استهدف البيت

جاءه عزلاً، بينما كان أبو القصمان يحاول

استخراج شهادته بدلها، بعد تجاهير

سكنه من مدينة غزة إلى مخيمات غزة

القصمان كان بين عشرات الأطفال الذين

أسروا إلهاً لوالدهم

خلال العدوان نفسه، وكانت عائلتهم

تتضرع انتهاك العدوان في قبر وفديه

أصحاب الصفة التي تحيط بهم

أبو القصمان الذين ولدوا واستشهدوا

خلال العدوان قبل 115 طفلًا

وذكر بيان وزارة الصحة أن الأطفال الذين

تحطّط حجاج قبل انطلاق العدوان شاروا

تحطّط وطفلها تجاه العدوان، كما أن

يجهّه من أي مكره فقد فند العداون

استشهد طفلاً من العائدة

اشتهر من إبناء شقيقه في الشجاعية

خلال عدوان عام 2014، يقول حجاج

إيه لحطة وهي أواخر ديسمبر/كانون

الآخر في القصف المدفعي

أذكر طفله عز الدين الذي آتى له عذر

يجهّه في مستشفى

الجامعة، أتى به عذر

أيام من العاشر

واسْتُشهدَ طفلاً في المستشفى

الروسية التي كانت تشرف على حالة

زوجتي أن ولدوك

كانت تعرّفني زوجتي بالتزويج

كانت تعرّفني زوجتي بمنزلها

ذكري بمنزلها

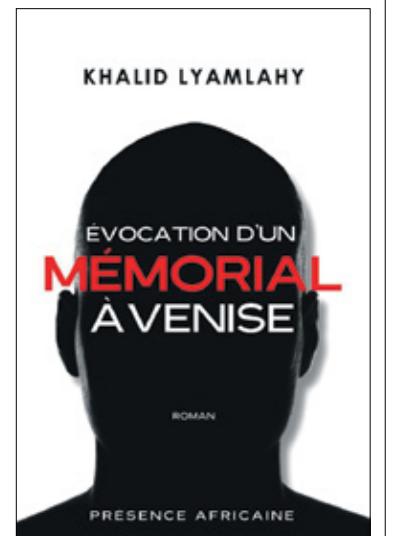
معه وذكري

خالد اليهودي

علمانا الأدب الفلسطيني أن الكتابة قضية

تفف هذه الزاوية مع
مبدع عربي في أيام
العدوان على غزة
وكيف أثر في إنتاجه
وحياته اليومية، وبعض
ما يودّ مشاركته مع
القراء. «كيف نكتب
بعد كلّ الوحشية التي
شهدناها؟» يقول

بطاقة



كاتب وناقد مغربي، من مواليد الرباط عام 1986، حاصل على دكتوراه في الأدب الفرنكوفوني من «جامعة أكسفورد» ببريطانيا، يدرّس الأدب المغاربي في «جامعة شيكاغو» الأمريكية. صدرت له روايتان بالفرنسية: «رواية أجنبية» (2017) و«استحضار نصب تذكاري في البندقية» (2023) / الغلاف). أشرف مع جين هيدلسون على كتاب جماعي بالإنكليزية عن المفكر المغربي عبد الكبير الخطيب (2020). ترجم إلى العربية «كيف نسكن العالم: رسالة في سياسة العلاقات» (2022) لفالوين صار.

فَلَلْ وَصْفِيَّ



إذا كانت فعالية الأعمال الإبداعية تُقاس من خلال أثرها في الضمير الفردي والجماعي، فإن الكتاب الفلسطينيين كانوا ولا يزالون يقumenون بدور طلائعي في تفكير الصور النمطية، وتقريب القراء العرب والأجانب من نبض القلب الفلسطيني. ولعلنا اليوم أيضاً في أمس الحاجة إلى التعريف بأعمال ومساهمات الكتاب العرب اليهود الذين دافعوا عن حقوق الشعب الفلسطيني وجسّدوا مكانة الثقافة اليهودية في المجتمعات العربية، ومنهم إدمون عمران المالح في المغرب.

ربما يحتاج الأدباء إلى بعض الوقت لاستيعاب أبعاد الحرب على غزة ومعالجاتها في إطار أدبي، فنحن اليوم أمام مأساة تاريخية جسيمة تجعلنا نسائل إمكانياتنا اللغوية والإبداعية، وندرك محدودية تقنيات السرد والوصف والتحليل. كيف تكتب بعد كل أشكال العنف والوحشية التي شهدناها؟ هذا سؤال جوهرى يتبعى التمعن فيه.

■ ما الهاجس الذي يشغلك هذه الأيام في ظل ما يجري من عدوان إبادة على غزة؟

تشغلني مشاهد المذابح والمجازر والرعب والدمار التي تصلنا من غزة وتحذرنا كل يوم بعجزنا الجماعي وفشلنا المدقع. يشغلني كون حرب الإبادة هاته اكتسبت طابعاً روتينياً عند البعض، كأنها خبرٌ شبه عادي لم يغد يحرك فيهم ساكناً. لقد كشفت الحرب على غزة والصمت الرسمي الذي يواكبها، عن مجموعة من الإخفاقات على المستوى السياسي والتربوي والأخلاقي. كيف للعالم أن يتحدث عن حقوق الإنسان بعد كل هذه الدماء والأشلاء؟ أين هي القيم الإنسانية أمام ما يشهد سكان غزة من تهجير قسري وتجميع منهجي وعنف همجي لا نهاية له؟ كيف للمحفل الدولي أن يمضى في تطبيق ازدواجية المعايير دون أن يفقد ما تبقى من مصداقته؟

■ لو قُيّض لك البداء من جديد، هل ستختار المجال الإبداعي أو مجالاً آخر، كالعمل السياسي أو الشخصي أو الإنساني؟

أعتقد أن كلّ مجال له أهميّته الخاصة ودوره المنوط به. لقد اخترت منذ سنوات أن أشتغل في مجال الدراسات الأدبية إيماناً مني بضرورة الدفاع عن مكانة الأدب، وتسلیط الضوء على أبعاده التاريخية والسياسية والاجتماعية، وإبراز منظومة القيم والأفكار التي يحملها في طياته. أحاول جاداً أن أوازن بين التدريس والبحث الجامعي والعمل النقدي والإبداع والترجمة، فكُلُّ هذه الأنشطة متكاملة إلى حد بعيد، والمثقف مطالب اليوم أكثر من أي وقت مضى بتوسيع دائرة اهتماماته ومساهماته، والعمل على مخاطبة شرائح أكبر من المجتمع.

إن القضية الفلسطينية في حاجة ماسة إلى مضاعفة الجهود للتعریف بأسسها وتاريخها وأدواتها الثقافية، خاصة تجاه الأجيال العربية الصاعدة. يتعلق الأمر هنا بمسألة تربوية قبل كل شيء، وكل إهمال أو إخفاق في هذا المجال سوف تكون له عواقب وخيمة، بما في ذلك على المستوى السياسي.

■ كيف أثر العدوان في حياتك اليومية والإبداعية؟

لقد أصبح من الصعب، بل أحياناً من المستحيل، أن يشتغل المرء أو أن يكتب نصاً أو يقرأ كتاباً أو مقالة من دون التفكير في غرّة وأهلها. لقد صارت غرّة جزاً لا يتجزأ من حياتي اليومية. أتابع الأخبار من كتب، أرقب أصداء الحرب وأثر الحركات الطلابية والشعبية المناهضة للعدوان في كل مكان، كما أواكب قدر المستطاع المبادرات الثقافية التي تهدف إلى تسلیط مزيد من الضوء على الأصوات الفلسطينية، خاصة في الأدب والشعر.

لقد شهدت الأشهر الماضية اهتماماً متزايداً بتاريخ فلسطين وثقافتها وإسهامات الكتاب والمفكرين والشعراء الفلسطينيين. على الصعيد الشخصي، حاولت أن أَسهم في هذه الحركة من خلال كتابة عدد من المقالات النقدية حول كتاب وشعراء فلسطينيين تترجم أعمالهم مؤخراً إلى اللغة الفرنسية أو الإنكليزية، وهذا من باب تقرير القارئ الغربي من الثقافة الفلسطينية وقضاياها. على سبيل المثال، أنا الآن بصدد تحضير مقال حول الترجمة الفرنسية لرواية «نجمون أريحا» للكاتبة الفلسطينية ليانة بدر التي جرت إعادة نشرها مؤخرًا بباريس.

■ إلى أي درجة تشعر بأن العمل الإبداعي ممكن وفعال في مواجهة حرب الإبادة التي يقوم بها النظام الصهيوني في فلسطين اليوم؟ لقد علمنا الأدب الفلسطيني أن الكتابة قضية، وأن الإبداع نضال، يبدأ بتوثيق الأحداث التاريخية ومواجهة الأسئلة السياسية والاجتماعية، من خلال إعادة صياغتها في قالب أدبي، يجعل القارئ يتعمق ملامح الشخصية الفلسطينية وهواجس الفلسطينيين

ومستقبله، في ظل العدوان المستمر على الأرض الفلسطينية وشعبها.

كلما فكرت في غزة وفلسطين، تبادرت إلى ذهني أعمال كتفاني وقدرته الفريدة على تطوير المأساة ومجابهه الأزمات، من خلال تحويلها إلى مواقف معبرة وأسئللة عميقة تهز القارئ وتُجبره على التفكير في القضية الفلسطينية من زوايا متعددة ما زالت مطروحة إلى اليوم.

■ كلمة تقولها الناس في غزة؟

اعتقد أن الأهم الآن هو الإنصات إلى غزة وأهلها. كل صورة، كل صرخة، كل كلمة تصلنا من غزة هي بمثابة دعوة إلى مسألة الذات والوقوف على دروس هذه المأساة. إن الناس في غزة هم من يخاطبون العالم ويضعونه كل يوم أمام سؤال القيمة الإنسانية والأخلاقية.

■ كلمة تقولها للإنسان العربي في كل مكان؟

يمكن للمرء أن يتذكر شيئاً آخر في ظرفية الراحلة سوى وقف حمام الدم، نهاية الحرب على غزة، والشروع في إعادة البناء، وعودة اللاجئين إلى ديارهم، المهجّرين إلى ذويهم، والأطفال إلى دارتهم. ما من شك في أن جروح الحرب أثارها العميقه لن تخفي بين عشية ضحاها، لكن الفلسطينيين عودوتنا وما على تجاوز الآلام، والانتصار للأمل، الصمود حتى في أصعب الأوقات.

شخصية إبداعية مقاومة من الماضي تؤديها، وماذا ستقول لها؟

حن اليوم في أمس الحاجة إلى إدوارد سعيد، وغسان كتفاني، وجبرا إبراهيم جبرا، وفدوى طوقان، ومحمد درويش، إقلام أخرى يفتقدها المشهد الثقافي فلسطيني والعربي بشكل عام. ربما ختار أن التقى بغسان كتفاني وأن أجالسه،

بلد يحكمه إله السوق، ماذا تنتظر منه؟

بلد تكثر المصاّحات النفسيّة، حتى في دساكّره الصغيرة، وتبلغ ساعة الطبيب النفسي، سعراً باهظاً، تشكّو منه حتى الطقة المتوسطة، ماذا تنتظر منه؟ الأطّباء النفسيون المخلّون بوصف الدواء، هم أهمّ ما ينقص بلجيكاً. هناك معدنان شديداً الندرة هنا هما: الألماس والبيسخاتر. الغريب، وما غريب إلّا شيطان الرأسماّل أنّ عدّة عبرات على كلّ من ألمانيا والنمسا وهولندا وفرنسا، وضعتني في نفس ذلك الانطباع. وضعتني حد الشعور بأنّ شرّ بلجيكاً أهون من شرّور هذه الدول بسبب من انقسام شعوبها إلى فرنسيين وهولنديين في الدول الأربع أعلى، رأيت إله المال «بلوتوس» نفسه، ولكن برؤفة أوروپيل. على الأقل، أوروپيل أخفّ دماً في فلاندرز، ومهما فعل، لن يبلغ مستوى بايدن الألماني والنمساوي والهولندي والفرنسي.

أما الأغرب من الغرابة ذاتها، أنّ كاتب هذه الأسطر جاء فلاندرز بعد ادعاءات

بلد تكثر المصاّحات النفسيّة حتى في دساكّره الصغيرة

٣٧ تكثُر المصايب
نفسية حتى في
ساکره الصغيرة

الجمعة 16 أغسطس / آب 2024 م 12 صفر 1446 هـ السنة العاشرة Friday 16 August 2024

مددوح عزام

«مهرجان الأدباء الشبان» في قليبية

في رسالة بعث بها فريدريك إنجلز إلى مارغريت هاركنس، وهي روائية إنكليزية مغمورة، قال إن الروائي الفرنسي بليزاك سار في أدبه بعكس عواطفه الطبقية، فهو في العمق مناصرٌ ومؤيدٌ للملكية وللأristقراطية الحاكمة، ولكنه في الكتابة الروائية رأى حتمية نهاية هذه الطبقة، كما وجد أنَّ ممثليها لم يعودوا يستحقون البقاء، في حين كان ممثلو البرجوازية يتقدّمون للاستيلاء على مسار التاريخ. غالباً ما يُستخدم هذا الرأي الحصيف، في أغراض أخرى، قد يكون من بينها البحث عن مسوّغات تخفّف من أحكام القراء «القاسية» على بعض الكتاب الذين يظهر في حياتهم تناقضٌ خطير بين القول والفعل، بين الموقف السياسي والتعبير الأدبي.

في كل المزارات التي يعلن فيها القارئ موقفاً من آراء الكاتب السياسية التي تناقض أدبه، يُقال له، أو لنا، إنَّ علينا أن نفصل بين الأمرين، وإنَّ للكاتب الحقُّ في أن يُقرأ بحياد تام، وأن نبحث له على الدوام عن الألذار الكافية التي تسمح له بالتملّص من الموقف، والنرجفة من المسؤولية، عن موقف سياسي تتسم بالرعونة والجهل أو بالانحياز الأعمى لجهات معروفة بوحشيتها وعدائتها للبشر، أو بمعمارساتها الاستعمارية، أو اليمينية، والأمثلة باتت اليوم لا تُعدُّ ولا تُحصى.

حسناً، لم يكن في زمن بلزاك وسائل للتواصل الاجتماعي، لم يكن العالم قريباً، بل كان عالماً شاسعاً واسعًا قد يصعب فيه على كاتب يعيش في فرنسا، أو إنكلترا، أن يعرف تفاصيل ما يجري من قبل سلطات بلاده التي تحتل بلداناً آخرى من ممارسات وحشية. لقد رأى ما يحدث حوله، وقدّم له صورة روائية بارعة، لا مكان فيها للعاطفة، بل لحقيقة الحياة.

غير أن العالم المعاصر لم يعد فيه متسع لأى محاولة للهروب من المعرفة، والتلوّس في الاطلاع على الأخبار، وقراءة أو مشاهدة ما يحدث: فالصحف والفضائيات ووسائل التواصل الاجتماعي كافة «ضعفـت قدرات الزمان والمكان التقليدية على تعزيز الجهل بما يحدث» وحوّلت العالم إلى قرية بالفعل.

كيف يطلب، إذن، من القارئ أن يكون قادرًا على الفصل بين موقف الكاتب السياسي - وفي هذه الحالة فإن الكاتب هنا يؤيد «إسرائيل» ويدافع عنها (هيرتا مولر نموذجًا) - وبين أديبه الذي يُقدم فيه نماذج روائية أو مسرحية تتسم بالدفاع عن القيم الكبرى الإنسانية؟

من المطالب بالوقف الواضح الصريح هنا: الكاتب ألم القاريء؟ فإذا تخلى قارئ ما عن شاعر، أو روائي، يناصر الاستبداد مثلًا، والحقيقة من هذا النوع بياتت متوفّرة بكثرة في عالمنا العربي، وفي العالم، أو كاتب يعلن تأييده لـ«حق» القاتل في الدفاع عن النفس (وهو مبدأ سياسي أميركي معاصر مخترع من أجل حماية جرائم «إسرائيل» وحدها) ويتجاهلي عن حقوق الضحايا، ويغمض عينيه وقلبه ووجوداته وفكرة عن الحقيقة، فهل يجب أن نلوم هذا القارئ؟ أم نلوم الكاتب؟

اللاإذار غير موجودة، فكل كاتب في هذا العالم يعلم جيئاً ما الذي يجري في بنغلادش وميانمار وما كان يجري في تشيلي والأرجنتين، وهو يعلم أيضًا ماذا جرى في فلسطين، وما الذي يجري في غزة بالأمس واليوم.



فیصلات

بيروت عنوان معرض جماعي يتواءل في «غاليري Chaos Arts» بالعاصمة بيته حتى الرابع عشر من أيلول/ سبتمبر المقبل. يجمع المعرض أعمالاً تعكس بـ **ستة وعشرين فناناً لبنانياً واجنبياً في بيروت**، بهدف تكريم المدينة وكانت مصدر الإلهام لكثير من الأفراد الصليوه بالحروب، من خلال مجموعة

«أغ من الحادي عشر من أيلول/ سبتمبر المقبل»، تعرض منصة «أفلامنا» فيلم **لهم الكويت** (2012) للمخرج الفرنسي من أصول مصرية **كريم غوري**. يتناول الفيلم الوثائقي (50 دقيقة) قضية المخرج الذي يسعى إلى بناء صلة مع والده المصري الذي لم يعرفه قط، بعد مرور أكثر من عقدين على وفاته، فينطلق يأساً إلى جنوب الكويت متسللاً من خلال الأراضي السعودية.

الخامسة من مساء غد السبت، تنظم مؤسسة عبد الحميد شومان في عمان حوارية مع الكاتبة سلمى اللحام وقراءة في مقتطفاتها بجهة لاطفال **أين ساتخلص منه يا حصينة** (2022). يستلهem النص، الفائز بجائزة 16 من «جائزة عبد الحميد شومان لادب الاطفال»، حكاية تراثية عن رجل الطيبوري يمر بعواقب طريفة بينما يحاول التخلص من جزمه القديمة.

الحادية عشرة من صباح يومي الأحد والاثنين المقربين، ينظم منتحف الفن الإسلامي في الدولة ورشة حول **تصميم السيراميك** موجهة للأطفال بين 4-14 سنة. تقدم الورشة **هند الجابر**، وتهدّف إلى تعليم المشاركين تقنيات الفسيفساء الإسلامية وطريقة استخدامه على السيراميك، وصناعة قطع فنية خاصة بهم مستوحاة من مقننات المتحف.

في رسالة بعث بها فريديريك إنجلز إلى مارغريت هاركنس، وهي روائية إنكليزية مغمورة، قال إن الروائي الفرنسي بليزاك سار في أديبه بعكس عواطفه الطبقية، فهو في العمق مناصرٌ ومؤيدٌ للملكية وللأرستقراطية الحاكمة، ولكنَّه في الكتابة الروائية رأى حتمية نهاية هذه الطبقة، كما وجد أنَّ ممثليها لم يعودوا يستحقون البقاء، في حين كان ممثلو البرجوازية يتقدّمون للاستيلاء على مسار التاريخ. غالباً ما يُستخدم هذا الرأي الحصيف، في أغراض أخرى، قد يكون من بينها البحث عن مسوّغات تُخفّف من أحكام القراء «القاسية» على بعض الكتاب الذين يظهر في حياتهم تناقضٌ خطير بين القول والفعل، بين الموقف السياسي والتعبير الأدبي.

في كل المَرَّات التي يعلن فيها القاريء موقفاً من آراء الكاتب السياسية التي تناقض أديبه، يُقال له، أو لنا، إنَّ علينا أن نفصل بين الأمرين، وإنَّ للكاتب الحقّ بأن يُقرأ بحياد تام، وأن نبحث له على الدوام عن الأعذار الكافية التي تسمح له بالتملّص من الموقف، والنجاة من المسؤولية، عن مواقف سياسية تتسم بالرعونة والجهل أو بالانحياز الأعمى لجهات معروفة بوحشيتها وعدائتها للبشر، أو بمعمارساتها الاستعمارية، أو اليمينية، والأمثلة باتت اليوم لا تُعدُّ ولا تُحصى.

حسناً، لم يكن في زمن بليزاك وسائل للتواصل الاجتماعي، لم يكن العالم قريباً، بل كان عالماً شاسعاً واسعاً قد يصعب فيه على كاتب يعيش في فرنسا، أو إنكلترا، أن يعرف تفاصيل ما يجري من قبل سلطات بلاده التي تحتلّ بلداناً آخرى من ممارسات وحشية. لقد رأى ما يحدث حوله، وقدّم له صورة روائية بارعة،

المقاومة ويفتح دورته بسهرة من تأثيث عازف عزف في إسرائيل مع محسن الشريف الذي هتف بحياة بيبي نتنياهو». وبالعودة إلى البرنامج، نجد أنَّ الأمر يتعلق بعرض «زخرف» لعازف الكمان التونسي البشير السالمي الذي شارك، عام 2010، في حفل أقيم بمستعمرة إيلات الإسرائيليية، مع فنانين تونسيين آخرين: الملحن عبد الوهاب الحناشي، والفنان الشعبي نور الدين الكحلاوي، والمغني محسن الشريف الذي ظهر في فيديو وهو يهتف، خلال الحفل، بحياة الرئيس التونسي الراحل زين العابدين بن علي، قبل أن يردد أكثر من مرة: «يحيابي بي نتنياهو!» وأشار الآخر، حينها، غضباً شعرياً واسعاً: حيث دعا كثيرون إلى مقاطعة هؤلاء الفنانين ومنع استضافتهم في المهرجانات والحفلات والقنوات الإذاعية والتلفزيونية، بل وسحب الجنسية التونسية منهم، في حين ردَّ محسن الشريف على الانتقادات بمنشور على حسابه في «فيسبوك» ادعى فيه أنه كان يجهل من يكون نتنياهو!

يُذكر أنَّ البشير السالمي قدّم، مطلع الشهر الجاري، حفلاً ضمن فعاليات الدورة الثامنة والخمسين من «مهرجان قرطاج الدولي»، وهو ما نددت به «الحملة التونسية لمقاطعة ومناهضة التطبيع مع الكيان الصهيوني»، التي نشرت بياناً بعنوان «نتيجةً لعدم تجريم التطبيع: تكرييم المطبع البشير السالمي باسم فلسطين»، استنكرت فيه مشاركة العازف التونسي في «دوراتٍ تدعى إدارة المهرجان لأنَّها خاضة بفلسطين». وذكرت الحملة بأنَّ السالمي شارك «بصفته عازفاً للكمان في العروض التطبيعية لحسن الشريف في الأرضي المحتلة، وقد دافع الأخير عن تطبيعه بكلِّ وقاحةٍ ولم يدخل من الاعتراف بأنه مطبع بكلِّ وضوح، بل صرَّح أنَّ إسرائيل جنة، وأحياناً حفلاً غنى فيه مجرم الحرب نتنياهو»، وختمت بيانها بالقول: «نُحفل المسئولية للدولة التونسية، وعلى رأسها قيس سعيد الذي عطل تمرير قانون تجريم التطبيع في لحظة تاريخية ملائمة بامتياز ليكتفي بالجعجة اللغوية التي لا تغيّر شيئاً من موازين القوى لصالح الشعب الفلسطيني ومقاومته الباسلة».

يحتفي المهرجان في دورته الجديدة بـ«مقاومة الاستعمار، لكنَّه يستضيف»، في الوقت نفسه، عرضًا لعازف مطبوع سبق ان قدّم حفلاً في «إسرائيل».

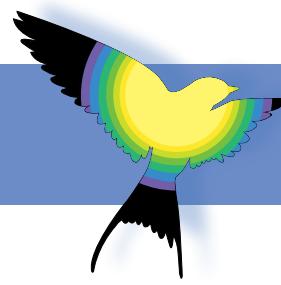
تونس - العربي الجديد

A poster for the 38th edition of the Al-Adab Al-Sha'bi (The People's Literature) festival. The poster features a large white dove in flight on the left, a Palestinian flag on the right, and a silhouette of a person standing on a rocky outcrop holding a book. The title 'الادب الشعبي' is at the top, followed by 'مقاومون لا يستهانوا' (Resistance, Not to be Dismissed). Below that is 'المهرجان الوطني للادباء الشبان بقليلية'. At the bottom left is a small illustration of a person reading a book, and at the bottom center is the number '38' above the word 'الدورة' (Edition). The date '28.27.26 آب 2024' is also present.

A portrait of a man with a beard and mustache, wearing a red and blue checkered shirt, standing in front of a bookshelf filled with books. The bookshelf contains various titles, including "LE MAROC", "UN ROMAN ETRANGER", "EVOCATION D'UN MEMORIAL AVENISE", and "Abdelkebir Khatibi: Postcolonialism, Transnationalism, and Culture in the Maghrib and Beyond".



■ حين سُئلت الطفلة الجريحة دارين البياع التي فقدت معظم أفراد عائلتها في العدوان، ماذن ترددت من العالم، أجبت «رسالتى للناس إنما بيحجو دارين يكتوا لي رسالة أو أي إشي.. ماذن تقول لدارين ولأطفال فلسطين؟ أنت يا دارين زهرة من أزهار غزة الأبية. رأيتك تكتفين رسالة إلى أفراد عائلتك تحت التراب، وكأنك تكتفينها إلى العالم بأسره. استوقفتني كلماتك: «هم بيسمعوا وعارفين شو بكتب إلهام». يا عزيزتي دارين، لقد وصلنا نحن أيضًا صدى كلماتك، وأغرقتنا حرقة دموعك. أقول لك: «استمرى في الكتابة ولا تخلي عنها أبداً، فسنبدل قصار جهودنا ليقرأ العالم رسائلك ورسائل شعبك رغم الحصار والدمار». ولأطفال فلسطين أقول: «أنتم وجلّ فلسطين القادر المشرق، ومنكم



حين يفتقد جسم الإنسان إلى نوع أو أنواع فيتامينات معينة، فإنه يستجيب إلى ذلك سلباً عبر عدد من الأعراض التي تظهر عليه. هنا، أهم هذه الأعراض وأهم الفيتامينات التي يحتاجها جسمنا



البروكلي والخضروات ذات الأوراق الداكنة غنية بعدد من الفيتامينات (Getty)

الحديد: يشارك هذا المعدن في تكوين الحمض النووي، بما في ذلك الحمض النووي الموجود في بصيلات الشعر، ويمكن أن يتسبب نقص الحديد في توقف الشعر عن النمو أو تساقطه. **الزنك:** معدن ضروري لتخليق البروتين وتقسيم الخلايا، وهو المعدن الذي يساعد في نمو الشعر، لذلك قد يتسبب نقص الزنك في تساقط الشعر، اللحوم والأسمدة والحبوب والبقوليات والخضروات ذات الأوراق الداكنة والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة مصدر حديد للحديد والزنك. **حمض الالينوليك (ALA):** هذا الحمض الالينوليكي (ALA) هو المعدن الذي يساعد في نمو الشعر، وهو مكون من تقويمات الدهنيان ضروريان لنمو الشعر وصيانته. **وتحتاج الخضروات الورقية والمكسرات والحبوب الكاملة** أمثل المصادف الغنية بحمض الالينوليك، بينما يوجد حمض الالينوليك بوفرة في الجوز وبذور الكتان وبذور الشيا. **النياسين (فيتامين ب 3):** فيتامين ضروري للحفاظ على صحة الشعر، والشعلة هي أحد الأعراض المحتملة لنقص النياسين، وهي حالة تتميز بفقدان الشعر على شكل صلعة صغيرة في قروء الرأس. **البيوتين (فيتامين ب 7):** البيوتين ضروري لصحة الجلد والشعر والأظافر، ويرتبط نقص هذا الفيتامين بتساقط الشعر وتكسر الأظافر وجفاف الجلد. يوجد البيوتين والنياسين في العديد من الأطعمة مثل اللحوم والأسمدة والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والخضروات الخضراء.

باتخصار

تشمل أعراض نقص البيوتين (فيتامين ب 7) التعب المزمن والألم العضلات والتشنجات والوخز في اليدين والقدمين

■ ■ ■
فيتامين سي من تقاء نفسه، لذا فإن الطريقة الوحيدة للحفاظ على مستويات كافية منه هي من خلال تناوله مع النظام الغذائي. ومن الأطعمة الغنية بفيتامين سي الفواكه والخضروات الطازجة، لذلك ينصح بتناول ما يكفي من فيتامين (فيتامين ب 2)، والبيريدوكسين (فيتامين ب 6)، ومن المصادر الجيدة لهذا الفيتامين الحبوب الكاملة والدواجن واللحوم والأسمدة والبيض ومنتجات الألبان والبقوليات والخضروات الورقية، والمكسرات، والبذور.

■ ■ ■
لا يصنع الجسم فيتامين سي من تقاء نفسه لذا فإن الطريقة الوحيدة للحفاظ على مستويات كافية منه هي من خلال تناوله مع النظام الغذائي

اتباع نظام غذائي يفتقر إلى فيتامين سي. يلعب فيتامين سي دوراً مهماً في التئام الجروح وتنمية المنسنة، كما أنه يعلم مضاداً للأكسدة يساعد على منع تلف الخلايا. ومن النتائج الخطيرة الأخرى لنقص فيتامين سي الحاد الإصابة بمرض الإسقريوط، الذي يؤدي إلى نزيف اللثة وضغط التئام الجروح والملتحقات والمعظم، لا يصنع الجسم فيتامين سي من تلقاء نفسه، لذا فإن الطريقة الوحيدة للحفاظ على مستويات كافية منه هي من خلال تناوله مع النظام الغذائي. ومن نحو 28% من المرضى الذين يعانون من ترقيات الدم يعانون من نقص في الثiamine (فيتامين ب 1) والبيوفلافين (فيتامين ب 2)، والبيريدوكسين (فيتامين ب 6)، ومن المصادر الجيدة لهذا الفيتامين الحبوب الكاملة والدواجن واللحوم والأسمدة والبيض ومنتجات الألبان والبقوليات والخضروات الورقية، والمكسرات، والبذور.

تساقط الشعر

تساقط الشعر من الأعراض الشائعة جداً عند كثير من الأشخاص، ويساعد اتباع نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية في منع تساقط الشعر أو إبطائه. وفي ما يلي بعض المغذيات الهامة لمنع تساقط الشعر:

والمسكرات والبذور والسبانخ والبروكلي والقرنبيط والبطاطا الحلوة، والخمير، يفتقر إلى العناصر الغذائية، في ظهور مجموعة متنوعة من الأعراض التي يعبر الجسم من خلالها عن نقص محتمل في الفيتامينات والمعادن، لذلك من المهم التعرف إلى هذه العادات لمعالجة النقص بمثراً والحفاظ على الصحة العامة.

الكويت.. بارا حسين

قد يتسبب النظام الغذائي الذي يفتقر إلى العناصر الغذائية، في ظهور مجموعة متنوعة من الأعراض التي يعبر الجسم من خلالها عن نقص محتمل في الفيتامينات والمعادن، لذلك من المهم التعرف إلى هذه العادات لمعالجة النقص بمثراً والحفاظ على الصحة العامة.

تصفيف الشعر والأظافر

قد يتسبب مجموعة متنوعة من العوامل في تصفيف الشعر والأظافر، أحدها هو نقص البيوتين (فيتامين ب 7)، يساعد البيوتين الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة. ويعتبر نقص البيوتين نادراً جداً، ولكن يؤدي نقصه إلى هشاشة أو ترقق أو تصفيف الشعر والأظافر. وتشمل الأعراض الأخرى لنقص البيوتين: التعب المزمن والألم العضلات والتشنجات والوخز في اليدين والقدمين. وتشمل الأطعمة الغنية بالبيوتين صفار البيض واللحوم الضوضوية والأسمدة واللحوم ومنتجات الألبان

وأخيراً

زمن رأس المال

رشا عززان

فمعرفة الماضي الجمعي وفهمه واكتشاف أخطائه، وفهم البيئة الجغرافية والطبيعية للمجتمعات الصغيرة والكبيرة وللعامول المؤثر فيها، كلها تؤثر في عملية البناء الضاربي والعماري، وفي تحقيق التنمية المستدامة، وبناء مجتمعات متقدمة في التطور والتقدّم. اللغة ليست أداؤ تواصل يومي، بل هي مدخل الأول للحضارات البشرية كلها، ومعترف بها في سياقاتها التاريخية سير لاغوار الذئنية التي تمكّنت من خلال دراسة العلوم الفلسفية وتطورها في المجتمع من خلال تطوير وتأصيل اللغة، حيث يُنظر إلى اللغة كأداة تواصل بين الأفراد وتحفيزهم على التفكير العقدي والخيالي والنقاشي التفكيري. كما أن الفيلسوف قادر على توجيه المجتمع والأفراد نحو استقلالية القرارات، والقدرة على تحمل مسؤوليتها، ونتائجها، وعواقبها. لا يختلف الأمر كثيراً في دراسات واحتضانات أخرى، مثل التاريخ والجغرافيا واللغات، وضرورة السعي إلى إغلاق الالكتارات التي تدرس هذه الاختصاصات، لأنها لا تتناسب مع سوق العمل الجديد، ولا تتبع منها وظائف تحسن الدخل وتجعل أصحابها ينافسون في سوق الاستهلاك العالمي. ومن المدهش أن كلاماً كهذا يقال في بلد ما زالت حضارته القديمة التي قامت على تلازم المنطق والفلسفة والفن والعلم والجغرافيا والتنوع الثقافي، تعلم البشرية، وتجعلها في حالة تفوق دائم للإجابة عن أسئلة مستحيلة تقدمها الحضارة المصرية القديمة. لكن هذا الإعلامي هو ابن زمنه الراهن والآتي الذي يُسْفِه كل قيمة أخرى غير قيمة رأس المال.

الفيلسوف قادر على توجيه المجتمع والأفراد نحو استقلالية القرارات، وتحمّل مسؤوليته ونتائجها، وعواقبها. لا يختلف الأمر كثيراً في دراسات الأدب والفنون واللغات الأخرى، فدراسة الأدب (يعيناً عن الشفف) تساعد في تطوير مهارات التعبير وال الحوار، وفي تطوير مهارات اللغة نفسها، مما يمكّنها مع التطورات التقنية المتتسارعة، كما أن الأدب والفن يوراً كبيراً في فهم الحياة التي يعيشها البشر، فيمكن من معرفة خلاصة تجارب الآخرين وخبراتهم، ويساعدون في فهم الشاعر والباحثين التي تسبّق (أو تتفاوت مع) التجارب الإنسانية الفردية والجماعية، التي تشكّل لبنة أساسية في نشوء الحضارات الإنسانية وبنائها. أما الدور الأكثر أهمية للأدب والفن في المجتمعات، فهو تعزيز مفهوم الابتكار والإبداع والخلق، وتعزيز قيمة الجمال وذكرها مبدأً عاماً في المجتمعات، وللإنسانية، وللبشرية. فالقصد ليس الراهن فقط، بل هو المستقبل الذي سوف تأتي إليه

أجيال جديدة من حقها أن تعيش في مجتمعات مُحَسَّنةً أخلاقياً وبيئياً وعلمياً وصحياً. مرت على، في قراري أراءً في غير موقع، معلومة تفيد بأنَّ كُبرى الجامعات في بعض دول العالم المُتقدّم تفرض دراسة الفلسفة سنة على طلابها، وهي السنة الأولى التحضرية في الكليات المختلفة، وهو مكان نمو الاختصاص الذي قرر الطالب دراسته لاحقاً بهدف تدريب الطالب على تطوير الفكر النقدي لديهم، وتعليمهم آليات التفكير العميق، وتحليل المفاهيم والفكير التي يستخدمون في حياتهم العملية. كما أن دراسة الفلسفة، حسب ما تراه تلك الجامعات، تساعد خريجها في تأمل القيم والأخلاق والمبادئ، وفي الإجابة عن الأسئلة الأخلاقية في اختبارات الحياتية والمعيشية والعملية والوظيفية، حين ينطلقون في حياتهم العملية بعد التخرج. كما أن دراسة الفلسفة تعلمهم قادرين على التفكير خارج الصندوق، إذ يُخْطِبون كل معضلة تصادفهم للتحليل النطقي والأخلاقي قبل حلها. تعتبر تلك الجامعات أنَّ واجبها أن تقدم لمجتمعاتها أجنبالاً من الخبرات الجامعيين لديهم المؤهلات كلها، التي تجعلهم يساهمون في نهضة ملائكة لتلك المجتمعات، وللإنسانية، وللبشرية. فالقصد ليس الراهن فقط، بل هو المستقبل الذي سوف تأتي إليه