

بحر: نشر القائمة السوداء للشركات العاملة بالمستوطنات انتصار للقانون

غزة/ فلسطين: قال النائب الأول لرئيس المجلس التشريعي د.أحمد بحر: إن نشر الأمم المتحدة الأرباع ما عُرف بالقائمة السوداء التي تضم الشركات التي لها صلة بالمستوطنات الإسرائيلية انتصار للقانون الدولي». وأضاف في تصريح صحفى

3



WWW.FELESTEEN.PS

1 شيفيل | العدد 4571 | 20 صفحة |

يومية - سياسية - شاملة

الجمعة 20 جمادى الآخرة 1441 هـ 14 فبراير/ شباط 2020 Friday 14 February 2020

الاحتلال يعيد توسيع مساحة الصيد بغزة إلى 15 ميلًا

غزة/ فلسطين: قررت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، مساء أمس، إعادة توسيع العمل في مساحة الصيد إلى 15 ميلًا في بحر قطاع غزة. وأفاد مسؤول لجان الصياديون في اتحاد لجان العمل الزراعي زكريا بكر، أن قرار الاحتلال سيبدأ سريانه

19

فَلَسْطِينٌ

FELESTEEN

حارسة الحقيقة

122 مستوطناً يقتحمون الأقصى.. واعتقال 15 مواطناً

الاحتلال يهدم منزلين في القدس والخليل

يشار إلى أن شوبيكي أمضى في سجون الاحتلال 12 عاماً، وخرج من الأسر عام 1998. كما هدمت قوات الاحتلال أمس، منزلاً في منطقة جبل جوهر، شرق مدينة الخليل. وقالت مصادر محلية

يومين، وإخراج معداته الخاصة الموجودة في الأرض، وذلك بعد أن تم هدم منزله الذي يُؤوي 6 أفراد من عائلته إضافة له وزوجته. وأضاف أن الاحتلال هدم سيراً يعود للمواطن خليل أبو هدوان المجاور لمنزله.

منزلًا في حي الثوري بالقدس المحتلة، يعود للمواطن إياد شوبيكي، إقامة مدرسة تابعة بلدية الاحتلال مكان المنزل. وقال الشوبيكي لوكالات «فوكا» للأنباء إنه تسلم إخطاراً بعدم دخول أرضه مطلقاً وإخلائها خلال

محافظات/ عبد الله التركمانى:

هدمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، أمس، منزلاً في حي الثوري بالقدس المحتلة، وأخر في منطقة جبل جوهر، شرق مدينة الخليل. وهدمت سلطات الاحتلال،

وقفة احتجاجية في غزة وأخرى نسوية في رفح رفضاً لـ"صفقة ترamp"



(تصوير/ رمضان الأغا)

الصين: قفزة هائلة في عدد الإصابات بكورونا

بكين/ وكالات:

أعلنت الصين أمس أكثر من 15 ألف إصابة إضافية بفيروس كورونا الجديد، وهو رقم قياسي يبرره بطريقة جديدة في تحديد الحالات، مما يكشف أن الفيروس أخطر مما قيل حتى الآن. في

مجلس الشيوخ يتبنى قراراً للحد من "صلاحيات الحرب" الممنوحة لترامب

واشنطن/ وكالات:

أقر مجلس الشيوخ الأميركي مشروع قرار يحد من صلاحيات الرئيس دونالد تрамب في إطلاق عمليات عسكرية خارج البلاد دون موافقة الكونغرس. وصوت 55 عضواً في مجلس الشيوخ

عائلات الجنود الأسرى: توقفنا عن الصمت وسنعيد أبناءنا

القدس المحتلة/ صفا:

أعلنت عائلات الجنود الإسرائيليين الأسرى في قطاع غزة بالإضافة للإسرائيلي «أبيرا منغستو» الأسير في القطاع أيضًا، البدء بحملة جديدة سعياً لتحرير قضيتيهم، وجاء على لسان عائلة الصاباطي الأسير «هدار غولدين» أنها بدأت بحملة جديدة

4

دعوات فلسطينية للأمم المتحدة للبدء بملحقة الشركات العاملة بالمستوطنات

الضفة الغربية، وطالبت بالبدء باتخاذ كافة الإجراءات الهادفة إلى ملاحقة الشركات العاملة في المستوطنات الإسرائيلية «ضريبة موجعة» للاحتلال على الصياديين السياسي

3

غزة- رام الله/ عبد الله التركمانى: دعت فصائل وهيئات فلسطينية لتصعيد المقاطعة الشاملة في وجه الاحتلال ومشروعه الاستيطاني في

الرباعية الدولية تؤكد تحركها بشأن منع الاحتلال تصدير المنتجات الفلسطينية

«إسرائيل» تصدير المنتجات الزراعية الفلسطينية، واتخاذ الخطوات الالزمة في التعاون مع الشركاء الدوليين تجاه القرار الإسرائيلي.

4

رام الله/ فلسطين: أكد رئيس بعثة اللجنة الرباعية في فلسطين «جون كلارك»، تحرك الرباعية الدولية بشأن قرار منع

19

تعزية

Maher Al-Masri, President of the Islamic Bank of Palestine, and all members of the bank's board of directors and management, and all staff members, express their condolences to the family of the deceased, Maha Al-Hawli, and all the people of the Al-Hawli family, for the loss of their beloved father and grandfather, Maha Al-Hawli, and all the people of the Al-Hawli family.

ال حاج حامد الحولي "أبو ماهر"

Saaleen Al-Mawali, 70, died yesterday in Ramallah, after a long illness. He was a beloved father and grandfather of many children and grandchildren. He will be missed.

التغيب عن المدرسة.. يراث البعض سبباً للبلهجة

غزة/ صفاء عاشور:

كثيراً ما كانت تحلم ماروكو- الفتاة الكرتونية الشهيرة، وتتمنى أن تفرق مدرستها من أجل التغيب عنها، وهو «حلم» يبدو أن بعض

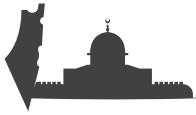
ترسم «على الزجاج» قصتها تحرير.. قصر القامة «نعمه» تدفعها للنجاح

نابلس- غزة/ هدى الدلو: شخصية ملهمة ومبدعة ولدت بما تؤمن أنه نعمة جميلة هي قصر القامة، لكونها السبب وراء

مع فلسطين اليوم 16-5

لأول مرة.. الكولورابي "صيدلية علاجية" تزرع بغزة

خان يونس/ أسماء صرسور: 200 متراً فقط هي المساحة التي احتوت نبتة الكولورابي أول مرة في أقصى شرق محافظة



"التعاون الإسلامي": نشر "القائمة" يسهم في حماية حقوق الفلسطينيين

دعوات فلسطينية للأمم المتحدة للبعد يملأقة الشركات العاملة بالمستوطنات

المتحدة، أول من أمس، «قائمة سوداء» بأسماء 112 شركة تمارس أنشطة تجارية في المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية وشرق القدس وهضبة الجولان، وتعد مخالفة للقانون الدولي.

الإجراءات الهدافة إلى ملأقة الشركات العاملة في المستوطنات الإسرائيلية المقامة على الأراضي الفلسطينية المحتلة، ومطالبتها بالتعويض عن الأضرار التي تسببت بها في حق الفلسطينيين. وأصدرت الأمم

غزة- رام الله/ عبد الله التركماني: دعت فصائل وهيئات فلسطينية لتصعيد المقاطعة الشاملة في وجه الاحتلال ومشروعه الاستيطاني في الضفة الغربية، وطالبت بالبدء باتخاذ كافة

تفكيك الاستيطان، وملأقة جميع الشركات العاملة داخل المستوطنات ومساءلتها وفقاً للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية، واعتبار تلك الشركات مشاركة في جريمة الاستيطان.

وأكَدَ أن نشر هذه القائمة يمثل انتصاراً للحق الفلسطيني وقواعد العدالة والقانون الدولي في الوقت الذي تحاول فيه الادارة الأمريكية تصفيية القضية الفلسطينية وتغافلها من مضمونها عبر ما يسمى "صفقة القرن" التي تشرعن الاستيطان في الأرضي المحتلة في انقلاب فاضح على مبادئ القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

فيما شاد خبير القانون الدولي هنا عيسى باصدار مكتب

حقوق الإنسان بالأمم المتحدة تقريره حول الشركات التي

لها علاقات تجارية مع مستوطنات إسرائيلية في الضفة

الغربية المحتلة بما فيها شرق القدس، لافتاً إلى أن 112

شركة تخرق القانون الدولي في مساندتها للاستيطان.

واعتبر عيسى في بيان صيفي التقرير المتعلق الذي يحمل

112 شركة منها 94 مقرها (إسرائيل) 18 منها ست دول

أخرى، يعبر عن جرائم حرب استناداً لنص المادة الثامنة

الفقرة (ب) من نظام روما لسنة 1998.

وأكَدَ أن جميع الأنشطة الاستيطانية الإسرائيلية غير

قانونية وتشكل انتهاكات جسيمة لل المادة 49

فقرة 6 من اتفاقية جنيف الرابعة لسنة 1949 وبالتالي تشكل جرائم

حرب كما هو منصوص عليه في المادة 85 فقرة 4 من

البروتوكول الإضافي الأول لسنة 1977 الملحق باتفاقيات

جنيف لسنة 1949 والمادة 8 فقرة (ب) من نظام روما

لسنة 1998. وشدد عيسى على ضرورة مساءلة (إسرائيل)

السلطة القائمة بالاحتلال عن جميع جرائم الحرب التي

ترتكبها ضد الشعب الفلسطيني.

وطالب مجلس الأمن الدولي باتخاذ إجراءات مستعجلة لإعلاء شأن قواعد القانون الدولي وانقاد حل الدولتين وهو ما تم تأكيده بالدعم الدولي في الجمعية العامة للأمم المتحدة في قرارها 19/67 بتاريخ 29/11/2012، وضرورة إلزام (إسرائيل) على التخلص عن سياسات الاستيطان

خبير قانوني: 112 شركة تخرق القانون الدولي في مساندتها للاستيطان

وتوسيع العدوان ضد الشعب الفلسطيني وأرضه. ودعا مجلس الأمن والجمعية العمومية لهيئة الأمم المتحدة للاستناد مجدداً إلى القرارات الدولية في المعركة ضد الاستيطان، وهي: (القرار- 446- لسنة 1979 الصادر عن مجلس الأمن الدولي الذي أكد أن الاستيطان ونقل السكان الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية غير شرعي)، (القرار- 452- لسنة 1979 وقضى بوقف الاستيطان حتى في مدينة القدس وبعد الاعتراف بضمها إلى الكيان الصهيوني)، (القرار- 465- لسنة 1980 الذي دعا إلى تفكيك المستوطنات الإسرائيلية بكونها من مفرزات الاحتلال الإسرائيلي)، (القرار- 478- لسنة 1980 الذي يؤكد باتفاقه على القرارات السابقة).



انتهاكات حقوق الإنسان، خاصة اتفاقية جنيف الرابعة والبروتوكول الإضافي. وقالت الدائرة في بيان: إن دول العالم مطالبة بتطبيق ما وقعت عليه من اتفاقيات، وما صدر عن الأمم المتحدة و مجلس الأمن والمؤسسات الدولية الأخرى من قرارات، والتي كلها تدين الاحتلال في الأرضي الفلسطينية المحتلة وترجم الاستيطان الاستعماري وانتهاكات حقوق الإنسان.

مؤسسات حقوقية تطالب العالم باتخاذ إجراءاته القانونية

وأضافت أن نشر القائمة السوداء يضع الدول امام استحقاق أخلاقي وقانوني يلزمها بالعمل على مقاضاة هذه الشركات ومقاطعتها بسبب تعاونها مع الاستيطان الاستعماري في الأرضي المحتلة.

وأكَدَت أن القيادة الفلسطينية ستلتحق هذه الشركات قضائياً عبر المحاكم الدولية لمقاضاتها عن كل الجرائم والانتهاكات الناتجة عن النشاط الاستيطاني التي شاركت فيه والزامها بدفع التعويضات للمواطنين الفلسطينيين الذين تضرروا جراء ذلك، وهذا يشمل مشاركتها بنهب خيرات ومقدرات الشعب الفلسطيني المختلفة.

دعوات لبدء الإجراءات فيما دعا مركز العودة الفلسطيني في لندن بقرار مفوضية حقوق الإنسان اصدار قائمة ببيان الشركات التي تمارس انتشطة تجارية تدعم المستوطنات في الضفة الغربية المحتلة. وأوضح المركز في بيان أن هذا القرار الذي جاء بعد ثلاث سنوات من الانتظار، يعكس الموقف الأممي ضد التنمـر الإسرائيلي التـقـويـضـيـ المـفـوضـيـ ضد حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة رقم 36/31.

واعتبرت أن ذلك يتطلب متابعة فورية من الأمم المتحدة وهيئاتها ذات العلاقة بهذا الشأن. وأشارت الشبكة إلى قيام دولة الاحتلال بتعليق علاقتها مع مجلس حقوق الإنسان، وما وصف يوم نشر هذه القائمة باليوم الأسود من قبل حكومة الاحتلال ما هو إلا تأكيد على صحة هذا المسار الدولي.

ترحيب بالقرار

ورحب مركز العودة الفلسطيني في لندن بقرار مفوضية حقوق الإنسان ببيان الشركات التي تمارس انتشطة تجارية تدعم المستوطنات في الضفة الغربية المحتلة. وأوضح المركز في بيان أن هذا القرار الذي جاء بعد ثلاث سنوات من الانتظار، يعكس الموقف الأممي ضد التنمـر الإسرائيلي التـقـويـضـيـ المـفـوضـيـ ضد حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة رقم 36/31.

واعتبر أن الوقت قد حان لمحاسبة هذه الشركات على انتهاكها لحقوق الفلسطينيين وانتهاكها للقانون الدولي، داعياً الحكومة البريطانية لضمان إنفاذ عمل هذه الشركات في المستوطنات الإسرائيلية وتحميلها المسؤولية القانونية الكاملة.

من جهتها، طالبت دائرة حقوق الإنسان والمجتمع المدني في منظمة التحرير، دول العالم باتخاذ إجراءات لها القانونية ضد الشركات المنشورة أسماؤها في القائمة السوداء، وذلك وفقاً للقوانين والاتفاقيات الدولية، التي تترجم

وتشمل القائمة 94 شركة إسرائيلية و18 شركة من ست دول أخرى، تعمل بشكل مباشر أو عن طريق وكلاء أو بطرق تقافية في المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية المحتلة ومن ضمنها القدس، والجولان السوري المحتل. ودعا القيادي في حركة حماس "عبد الرحمن شديد" لتصعيد المقاطعة الشاملة في وجه الاحتلال ومشروعه الاستيطاني في الضفة الغربية. وثمن شديد في تصريحاته له الخطوة التي قام بها مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة بالإعلان عن القائمة السوداء بأسماء الشركات التي تعمل في المستوطنات بالضفة الغربية.

وأكَدَ على أن المقاطعة ووقف التطبيع خطوات مهمة في

حصار حركة الاحتلال، التي تحاول تكريس الأمر الواقع

بناءً مزيداً من المستوطنات والوحدات الاستيطانية فوق أرضنا المحتلة.

ودعا شديد الدول العربية المهورة للتطبيع لوقف تلك السياسية، مؤكداً أن كيان الاحتلال غير شرعي ولا زال يمارس سرقة الأرض ويحاول فرض طقوسها بقوتها العصبية الأمريكية التي أعطت الحق لنفسها بتجاوز حقوق شعبنا وثوابته فيما يسمى بـ "صفقة القرن".

وطالب شديد باستثمار الدعم والتضامن الأممي مع حقوق شعبنا في مقاطعة الاستيطان والمستوطنات، داعياً لتصعيد حملة المقاطعة الوطنية لبعضان الاحتلال، وتجريم التعاون مع الاحتلال ومستوطنه في كافة المستويات.

رجبت منظمة التعاون الإسلامي، بالتزامن الذي أصدرته مفوضية الأمم المتحدة لحقوق الإنسان حول قاعدة بيانات الشركات التجارية التي تقوم بنشطة تتعلق بالمستوطنات الإسرائيلية في الأرضي الفلسطينية المحتلة.

واعتبرت منظمة التعاون الإسلامي، في بيان صحفي أمس، أن هذه الخطوة المهمة تسهم في حماية حقوق الشعب الفلسطيني وتعزيز الالتزام بمبادئ القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة.

حماس تدعو لتصعيد المقاطعة الشاملة للاحتلال

وأكَدَت أن جميع الأنشطة الاستيطانية الإسرائيلية في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ العام 1967 بما فيها مدينة القدس، تشكل انتهاكاً للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

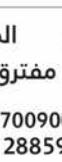
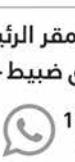
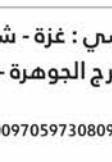
وبدعت المنظمة، الأمم المتحدة وأجهزتها المتخصصة، لا سيما مجلس حقوق الإنسان إلى متابعة تنفيذ قراراتها ذات الصلة، وضمان التزام كل الشركات بوقف أنشطتها التي تساهم في ترسیخ منظومة الاحتلال الإسرائيلي وسياسات الاستيطانية غير الشرعية، والعمل على تعزيز آليات المحاسبة والمساءلة تجاه جميع انتهاكات التي تقرفها إسرائيل بحق الشعب الفلسطيني.

نشاطات غير شرعية، إلى ذلك، دعت شبكة المنظمات الأهلية الفلسطينية إلى ذلك، بعد قيام مجلس حقوق الإنسان



بريد عـاـم
info@felesteen.ps
اـخـبـار
edit@felesteen.ps
Fax : 2886127
ادـاـرات
adv@felesteen.ps
Fax : 2886285

WWW.FELESTEEN.PS
00970597308096
1700900800
2885990



تصدر عن شركة الوسط للإعلام والنشر م.خ.م.
رئيس مجلس الادارة والمحرر المسؤول
د. أحمد محمد الساعي





أعلنتها الأمم المتحدة وتضم 112 شركة عاملة في المستوطنات "القائمة السوداء" .. ضربة جديدة للاحتلال تطلب استثمارها فلسطينياً

لاستخدامها لحصار دولة العدو الإسرائيلي. وشدد على أن هذا الموقف يدل على العزلة الحقيقة للاحتلال والموقف الجماعي المتأثر للقضية الفلسطينية، خاصة في ظل استمرار الدعم الأمريكي لدولة الكيان. وطالب العجمي، بضرورة توحيد الموقف الفلسطيني، في كل ما يمس القضايا الوطنية الكبرى، متنقلاً دور السلطة التي لا تزال تتفق إلى جانب الاحتلال بعيداً عن موقف الشعب الفلسطيني وفصائله. وبين أن السلطة لا تزال تلهث وراء الاستثمار في التفاوض مع الاحتلال وتخدم إنفاذ خطة تراسب التصفوية، في ظل تمسكها بالتنسيق الأمني وعدم سحب اعترافها في دولة الاحتلال. وتتركز المخاوف الإسرائيلية بحسب وسائل الإعلام العربية، من تحويل التقرير الذي يشمل القائمة السوداء إلى قرار يصدر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة.

البدء بشق طريق استيطاني بطول 8 كم جنوب نابلس

نابلس/ فلسطين: باشرت الجرافات الإسرائيلية أعمال شق طريق استيطاني جديد، يربط بين تجمع للمستوطنات المقامة على أراضي منطقة جنوب شرق نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة غسان دغلى لوكالة "صفا"، أمس، إن الجرافات بدأت عملها مساء أول من أمس، واستأنفت صباح أمس. ويربط الطريق الجديد ما بين مستوطنتي "عيلية" و"تشيلو" المقامتين على أراضي جنوب نابلس، مع مستوطنات الأغوار. وأوضح دغلى أن الطريق يبدأ من معسكس "جبيعت"، ويمتد بطول 8 كم، ويمر بأراض زراعية خصبة في قرى دوما وتلفيت وقرىوت والمغير جنوب شرق نابلس، وحتى أراضي قرية فصايل بالأغوار الوسطى. وأضاف أن آلاف الدونمات من أراضي هذه القرى، سيقضمها هذا الطريق الذي يخترق ثمانية مواطنين. ولفت إلى أن هذا الطريق أقرته الحكومة الإسرائيلية في العام 2014 ضمن مخطط ضخم لشق عشرات الطرق والشوارع الاستيطانية بالضفة بطول 300 كم.

السلطة الوطنية الفلسطينية
سلطة الأراضي
لجنة تصحيح الأسماء

إعلان بشأن تصحيح اسم في سجلات الطابو

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / محمد حسن ابراهيم الجبعة من سكان غزه هوية رقم / 802222273 قد تقدم بطلب لتصحيح اسم / مورث موكله والمسجل خطأ في سجلات الطابو بفرقة باسم // نعمان محمد الجبعة القطعة 920 القسمية 1 - 15 أراضي

القطعة 921 القسمية 1 - 15 أراضي

القطعة 723 القسمية 37 - 49 - 39 أراضي

إلى الاسم الصحيح له // نعمان محمد بدوي الجبعة لذلك فإن اللجنة المختصة تحيط الجميع علماً بهذا الطلب فمن له اعتراض بهذا الشأن عليه التقدم باعتراضه إلى وحدة الشؤون القانونية خلال مدة أقصاها خمسة عشر يوماً من تاريخ الإعلان ولا فسق يتم التصحيح في سجلات الطابو كما هو مشار إليه في الإعلان.

رئيس لجنة تصحيح الأسماء
أ. موفق محمد علوان

التي بدأت تتجه لمقاطعة دولة الاحتلال ببعض الخطوات، لافتاً إلى وجود دول حليفة لدولة المحاولات مثل الاتحاد الأوروبي تقاطع منتجات المستوطنات وغيرها.

وأوضح العجمي لصحيفة "فلسطين"، أن هذه الخطوة تراكم نقاط القوة للجانب الفلسطيني في مواجهات سياسات دولة الاحتلال التي تتنكر للحقوق الفلسطينية.

وعذر عمل تلك الشركات في فلسطين "مشاركة للاحتلال، ومساهمة في تغطية وتشريع عمله، ويدعم اقتصاده بما يخدم جيشه الذي يرتكب جرائم حرب ضد الفلسطينيين"، مشدداً على ضرورة "أن تستثمر السلطة هذا الإعلان، كون لها عضوية في الأمم المتحدة".

وأكيد ضرورة رفع دعوى من خلال دولة فلسطين في المحافل الدولية لمحاكمة دولة الاحتلال والشركات التي تروج لها، داعياً حركة المقاطعة (BDS) وآخرين

الناصرة- غزة/ نور الدين صالح: خلال اتصال هاتفي مع "فلسطين"، أوضح مفوضية الأمم المتحدة لحقوق الإنسان التابعة للأمم المتحدة "قائمة سوداء" بأسماء 112 شركة تمارس أنشطة تجارية في المستوطنات المقامة والدول العربية بمقاطعة الاحتلال بدلاً من الهرولة نحو "الإسرائيلىة" ضربة موجعة للاحتلال على الصعيدين السياسي والاقتصادي، وفق وأشار إلى أن (إسرائيل)دولة فصل عنصري وتنسى للسيطرة على كل الأراضي الفلسطينية وطرد سكانها، لافتاً إلى أن يمكن استغلال تلك الخطوة عبر اتفاق ضجة إعلامية كبيرة، والإعلان عن وجود عشرات الشركات في إسرائيلية، فإن هذا الإصدار عزز من مخاوف المسؤولين الإسرائيليين من استخدام القائمة لتشجيع مقاطعة واسعة النطاق لعمل القطاع الخاص في (إسرائيل)، وهو دفع رئيس حكومة الاحتلال بنيامين نتنياهو للرد على ذلك قائلاً: "من يقاطعنا ستتم مقاطعته (...) نرفض بشدة هذه المبادرة الكريهة".

وتشمل القائمة الصادرة عن الأمم المتحدة 94 شركة إسرائيلية 18 شركة دولية تعمل في المستوطنات الإسرائيلية غير القانونية بموجب القانون الدولي، بينما شركات "إير بي إن بي" و"إكسبيديا" و"تريب آيفايزور" و"بوكيين".

وطالب قمية، الشعوب الفلسطينيين بالتحرك الفطلي وعدم التغول على قيادة السلطة والحكومات العربية، التي تعلم ضد مصالح القضية الفلسطينية، ضد مصالح القضية الفلسطينية، بما فيها حق العودة والاستقلال.

كما دعا إلى اتخاذ خطوات عملية على أرض الواقع من خلال التواصل مع المنظمات المناصرة للقضية الفلسطينية، إعادة بناء منظمة التحرير الفلسطينية، إضافة لخطوات أخرى تجعل الاحتلال يدفع الثمن.

إضافة نوعية
من جانبه، رأى الكاتب والمحل السياسي محمود العجمي، أن الإعلان عن القائمة "إضافة للشعب الفلسطيني وارتکاب جرائم بحقه،

بحر: نشر القائمة السوداء للشركات العاملة بالمستوطنات انتصار للقانون

غزة/ فلسطين: قال النائب الأول لرئيس المجلس التشريعي د.أحمد بحر: "إن نشر الأمم المتحدة الأربعاء ما عُرف بالقائمة السوداء التي تضم الشركات التي لها صلة بالمستوطنات الإسرائيلية انتصار للقانون الدولي". وأضاف في تصريح صحفي أمس، "أن شعبنا ومعه أحرار العالم ومؤسسات أممية ودولية أخرى سيسعون لمحاربة ومحاكمة القائمة السوداء التي تضم 112 شركة على صلة بعمل المستوطنات المقامة على الأراضي الفلسطينية". ودعا لمقاطعة تلك الشركات مقاطعة تامة وشاملة حتى تقطع صلتها بالمستوطنات أو يتم محکمتها على جريمتها، معتبراً تجنيف منابع المنظومة الاستيطانية على فلسطين".

الجدير ذكره أن هذا التقرير كان من المفترض أن يصدر قبل ثلاثة أعوام غير أن ضغوطاً مائلة مورست للحيلولة دون إصداره آنذاك، علماً بأن 94 من هذه الشركات تملك مقرات في "إسرائيل" بينما توزع مقرات 18 شركة أخرى في دول مختلفة من العالم.

هيئة: الاحتلال يتعامل مع معتقل بوحشية رغم معاناته من اضطرابات نفسية

رام الله/ فلسطين: نقلت هيئة شؤون الأسرى والمحررين في تقرير أمس، شهادة المعتقل عبد القادر سمحان (36 عاماً) من مدينة نابلس، والتي يروي فيها ظروف اعتقاله الوحشية على يد جيش الاحتلال، بالرغم من وضعه الصحي الحر. وأوضح المعتقل سمحان لمحامية الهيئة عقب زيارتها له في مركز توقيف "عتصيون"، أنه جرى اعتقاله بعد مداهمة منزله فجراً، حيث هاجمه أربعة جنود وقاموا بضربيه بالعصي وشتمه بأقذر المسبات، ومن ثم قاموا بطرحه أرضاً وتعذبوه على بساطيرهم العسكرية.

وأضاف سمحان بأنه نُقل بعدها إلى معسكس "كرينة شرون"، وهناك تم شبحه في ساحة المعسكس وتركه تحت المطر والبرد الشديد لـ 5 ساعات متواصلة، يشار بأن المعتقل سمحان يعاني من اضطرابات نفسية وبجاجة لعنية فائقة لحالته الصحية الصعبة.

وفي السياق، وثق تقرير الهيئة شكوى المعتقلين القابعين حالياً في مركز توقيف "عتصيون" بسبب ظروف احتجازهم المأساوية في المعتقل، في ظل انخفاض درجات الحرارة والبرد القارس في الفترة الأخيرة، حيث هناك العديد من الأسرى لا يستطيعون النوم من شدة البرد الذي ينبع من أجسادهم، وفي كثير من الأحيان تتسرب مياه الأمطار إلى زنازينهم، مما يجر الأسرى على وضع بطانيات على الأرض لمنع لمنع وصول المياه إلى "الابراش". كما اشتكي الأسرى أيضاً من سوء الطعام الذي يقدم لهم كماً ونوعاً، فوجبات الطعام التي يتم توزيعها عليهم بكثيات قليلة وبجودة رديئة، ومعظم الأسرى لا يتناولون إلا (الخبز واللبن) لسد حاجتهم فقط بسبب الجوع الشديد.

دولة فلسطين
سلطة الأراضي
مكتب رئيس سلطة الأراضي

إعلان للعموم

يعلن للعموم أنه وبناءً على مداولات اللجنة العليا للأراضي (34) بتاريخ 12/4/2016م تم استملك قطعة الأرض البالغ مساحتها (2م²) والواقعة في جزء من القسمية رقم (15) في القطعة رقم (968) من أراضي بيت لاهيا وتحصيص قطعة الأرض المستملكة للمنفعة العامة، وقد تقدم المواطنون/عبد الله مصطفى مطر الأشقر وكوكب سعيد العبد الأشقر بطلب لتعويضهم عن مساحة (2م²) وقد أتى إلى عبد الله مصطفى مطر الأشقر بموجب الشراء من ورثة سعيد العبد سليمان معروف وهو: موسى وفريد عاطف لما مساحتته (2م²) والمسجلة باسمهائهم لدى سجلات الطابو بسلطة الأرضية، أما السيدة / كوكب سعيد العبد سليمان معروف (الأشقر) فقد أتى لها مساحتها (2م²) بطرق الميراث عن والدها وبموجب القسمة الرضائية والمسجلة بالطابو باسمها.

حدود الأرض: ويحدها من جهة الشمال أرض / علي معروف ومحمد العطار وبعد الرحمن أبو حمام وباسير شاهين وخلال أبو علي وداد الترامسي، ومن جهة الجنوب أرض إسماعيل ياسين ومن جهة الشرق أرض / ورثة شعبان الأشقر ومن جهة الغرب أرض / ورثة رداد طنبورة وكفایة طنبور وشوقى البنا والمضخة، وحيث إننا في سلطة الأرضية بقصد الشروع في تعويض المواطنين المذكورين أعلاه فعلى كل من يدعى بحق التصرف أو المنفعة أو الملكية أو التعدي على حقوقه أو يدعى أنه الأحق بالتعويض أن يقدم باعتراضه الخطى إلى الادارة العامة للمساحة خلال مدة أقصاها 15 يوماً من تاريخ هذا الإعلان والا سوف يتم البدء في إجراءات التعويض حسب الأصول .

سلطة الأرضية
لجنة تنفيذ المبادرات والتخصيصات

دولة فلسطين
سلطة الأراضي
مكتب رئيس سلطة الأراضي

إعلان للعموم

يعلن للعموم أنه وبناءً على قرار اللجنة العليا للأراضي الحكومية رقم (125) لسنة 2016م الصادر في اجتماعها رقم (38) المنعقدة بتاريخ 2016/5/24 المنفذة في القاضي باستملك قطعة الأرض البالغ مساحتها (5 دونمات) والواقعة في جزء من القسمية رقم (102) في القطعة رقم (53) من أراضي مدينة خانيونس وتحصيص قطعة الأرض المستملكة لصالح وكالة الغوث إنشاء مدرسة.

وقد تقدموا ورثة المواطن / هدى محمد عبد الله أبو النجا بطلب لتعويضها عن مساحة (2م²) والمواطن / سعاد محمد عبد الله أبو النجا عن مساحة (1381م²) وقد أتى لهم بالتسجيل باسمهم لدى سجلات الطابو بسلطة الأرضية.

حدود الأرض: ويحدها من جهة الشمال / أرض المواطن / سيف أبو النجا عن والدهه / نادية أبو النجا ومن جهة الجنوب / أرض المواطن / غسان أبو النجا من جهة الشرق أرض المواطن / سيف أبو النجا عن والدهه / أحمد أبو النجا ومن جهة الغرب شارع بعرض 10م .

وحيث إننا في سلطة الأرضية بقصد الشروع في تعويض المواطنين المذكورين أعلاه، فعلى كل من يدعى بحق التصرف أو المنفعة أو الملكية أو التعدي على حقوقه أو يدعى أنه الأحق بالتعويض أن يقدم باعتراضه الخطى إلى الادارة العامة للمساحة خلال مدة أقصاها 15 يوماً من تاريخ هذا الإعلان والا سوف يتم البدء في إجراءات التعويض حسب الأصول .

سلطة الأرضية
لجنة تنفيذ المبادرات والتخصيصات



وقفة احتجاجية في غزة وأخرى نسوية في رفح رافضة لـ"صفقة القرن"

والأرض، الدولة؛ وما هو مطروح فيها يأتي على الحقوق الفلسطينية؟

وتساءلت "أي دولة التي تتحدثون عنها بدون القدس عاصمة؟؛ وعودة الأرض، والإفراج عن الأسرى من سجون الاحتلال". وأكدت أن الاجماع الفلسطيني الرافض للصفقة، جعل "منها صفقة بلا قيمة، ولا مستقبل"؛ ولن يتحقق منها شيء على أرض الواقع، حتى لو أعطيت غطاء سياسياً دولياً.

وشهدت زعرب على أن الصفقة لم ولن تمر، لأننا شعب صاحب حق وقضية، مؤكدة أن الصفقة هي مؤامرة تستهدف قضية اللاجئين والقدس، ولن تمر، وسيسقطها شعبنا كما أسقط المؤامرات السابقة التي هدفت لتصفية القضية وحق تحرير المصير لشعبنا.

وافتقت إلى أن الصفقة ستفشل كذلك في إنهاء عمل "أونروا"، وإسقاط حق العودة، وشرعنة الاحتلال الإسرائيلي على الأرض

الفلسطينية، وتغريب القدس من ساكنيها، وافتتاح المجال لتنبيه وحكومته لتهويدها، وتفسيم المسجد الأقصى زمانياًً ومكانياًً. وجهت زعرب التحية لرئيس مجلس الأمة الكويتي مزروق الغانم على موقفه من القضية الفلسطينية، التي كان آخرها القاء "صفقة القرن في سلة القمامات"، تعبيراً عن الموقف الحقيقي الرافض لها.

وفي 28 من يناير/كانون الثاني الماضي، أعلن الرئيس الأمريكي ترامب برفقة رئيس حكومة الاحتلال الإسرائيلي بنيامين نتنياهو وخطبة السلام الأمريكية والمعروفة باسم صفقة القرن، تقوم رئازها على سلب الفلسطينيين حقوقهم وأراضهم ومقدراتهم. وعلى إثر الصفقة تستمر الفعاليات الشعبية والرسمية الرافضة للصفقة، في الضفة الغربية وقطاع غزة، وعدد من الدول العربية والغربية.



فعالية رافضة لصفقة القرن في غزة أمس (تصوير / رمضان الأغا)

وفي السياق، نظمت كتلة نضال المرأة، الإطار النسوي لجبهة النضال الشعبي الفلسطيني أمس، وقفة رافضة "صفقة ترامب"، في ميدان الشهداء، وسط محافظة رفح جنوب قطاع غزة.

ورفع المشاركون في الوقفة، التي حملت شعار "صفقة القرن لن تمر، فلسطين مش لبيع"، لافتات كتب عليها، "تسقط صفقة القرن، الصفة إلى مزابل التاريخ، صفقة العار لن تمر"؛ فيما شهدت مشاركة فصائلية، وبعض الوجهاء.

وقالت مسؤولة كتلة نضال المرأة في رفح اسماء زعرب في كلمتها خلال الوقفة: إن "صفقة ترامب هي صفقة جاءت لتصفية القضية الفلسطينية، وتصفية حق العودة، والقدس، "أونروا".

غزة- رفح/ أحمد المصري: شارك المئات من اللاجئين في وقفة احتجاجية رافضة لصفقة القرن الأمريكية أمام مقر وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "أونروا" بمدينة غزة.

ورفع المشاركون في الوقفة التي دعت إليها اللجنة المشتركة للالجئين، أمس، الأعلام الفلسطينية ولافتات كتب عليها "تسقط صفقة القرن"؛ و"لا عودة عن حق العودة".

وفي كلمة له خلال الوقفة، أدان مدير دائرة شؤون اللاجئين في حركة حماس، إياد المغاري، العدوان الإسرائيلي على حقوق شعبنا التاريخية من خلال طرح ما يسمى بصفقة القرن المنحازة بشكل كامل للاحتلال الإسرائيلي.

وشدد المغاري على أن الولايات المتحدة شركة كاملة مع الاحتلال في كل جوانبه السابقة واللاحقة، وأن الإعلان عن "صفقة العار" مخطة من محطات التأمر للنيل من حلولات الاحتلال شطب الوجود الفلسطيني وتنفيذها والقضاء على القضية الفلسطينية والفصائلية، وبكل السبل الأونروا.

ودعا شعبنا الفلسطيني في كل أماكن تواجده إلى مواجهة هذا الخطر الداهم على القضية الفلسطينية، ومن جميع المستويات الشعبية والسياسية والفصائلية، وبكل السبل والأدوات.

وطالب بضرورة التوصل الفوري والسرعة من كل المشاريع السياسية التي رعتها الولايات المتحدة الأمريكية سابقاً، وعلى رأسها اتفاق أوسلو ببرمه، ووقف كل أشكال التعاون والتنسيق مع الاحتلال، والعمل ببرنامجه وطني مشترك تبنّي هذه الصفقة التي تستهدف قضية اللاجئين وإنها عمل "أونروا".

الرابعية الدولية تؤكد تحركها بشأن منع الاحتلال تصدر المنتجات الفلسطينية

رام الله/ فلسطين: أكد رئيس بعثة اللجنة الرباعية في فلسطين "جون كلارك" تحرك الرباعية الدولية بشأن قرار منع "إسرائيل" تصدر المنتجات الزراعية الفلسطينية، واتخاذ الخطوات الازمة بالتعاون مع الشركاء الدوليين تجاه القرار الإسرائيلي. جاء ذلك خلال لقاءه وزير الاقتصاد الوطني خالد العسيلي في مقر الوزارة بمدينة رام الله أمس، لبحث تداعيات قرار منع (إسرائيل) تصدر المنتجات الفلسطينية، وارجاعها شاحنات محملة بمنتجات زراعية عبارة عن زيت الزيتون والتمور والأعشاب الطبية لأغراض التصدير إلى الولايات المتحدة الأمريكية والسويد وتركيا وغيرها. ووضع العسيلي رئيس البعثة، في صورة تداعيات القرار الإسرائيلي ورد الحكومة على هذا القرار بوقف إدخال الخضار والفواكه والعصائر والمياه المعدين والغذائية الإسرائيلية إلى الأسواق الفلسطينية. وفي السياق، بحث الطرفان، الوضع الاقتصادي الراهن، وسياسات واجراءات الاحتلال ذات الصلة بالاستيراد والتصدير، مشيران إلى أهمية تقديم المساعدة الدولية لتحسين الاقتصاد الفلسطيني.

عائلات الجنود الأسرى: توقفنا عن الصمت وسنعيد أبناءنا

الاحتلال اعتقالهم عام 2014 قبل الدخول في أي مفاوضات لإجزاء صفقة تبادل أسرى جديدة.

وفي أكتوبر 2011 نجحت وساطة مصرية عمانية في إتمام صفقة تبادل أسرى بين حماس و"إسرائيل"، أفرج بموجبها الاحتلال عن 1027 أسرىً فلسطينيين مقابل إفراج حماس عن الجندي الإسرائيلي "جلعاد شاليط" الذي اعتقله في السجون الروسية على "قضية مخدرات"، في الوقت الذي يترك فيه العدو أسراء الدين أرسلهم للعدو، في قطاع غزة منذ عام ٢٠١٤ غير أنه يعذبه هو والعدوان الذي أشار إليه أبو عبيدة هو تتعذيب عسكري بين "إسرائيل" وحركات المقاومة في قطاع غزة بدأ فعلياً يوم الجمعة الثالث من مايو 2019 وانتهى وكانت كتائب القسام عرضت صور أربعة جنود إسرائيليين وهو: "شاؤول أرون" و"هادار جولدن" و"أبراهام منغستو" و"هاشم بدو السيد"، رافضة الكشف عن أية تفاصيل تتعلق بهم دون ثمن. وتشترط حركة حماس الإفراج عن هؤلئك الجنود بشرط مقتلهن 4 إسرائيليين واصابة العشرات بجراح.

الكشف عن مصيرهم في هذه المرحلة، مجدداً الوعود لأسرانا الأبطال أن نعمل كل ما بوسعنا من أجل تحريرهم بكل السبل.

ولفت إلى أن هذا الكشف يأتي في ظل الخديعة الكبرى التي مارسها رئيس حكومة الاحتلال بنيامين نتنياهو على الجمهور الإسرائيلي باطلاق سراح المعتقلة في السجون الروسية على "قضية مخدرات"؛ في الوقت الذي يترك فيه العدو أسراء الدين أرسلهم للعدو، في قطاع غزة منذ عام ٢٠١٤ غير أنه يعذبه هو بمصیرهم المجهول. وكانت كتائب القسام عرضت صور أربعة جنود إسرائيليين وهو: "شاؤول أرون" و"هادار جولدن" و"أبراهام منغستو" و"هاشم بدو السيد"؛ رافضة الكشف عن أية تفاصيل تتعلق بهم دون ثمن. وتشترط حركة حماس الإفراج عن هؤلئك الجنود بشرط مقتلهن 4 إسرائيليين واصابة العشرات بجراح.

وأشار أبو عبيدة في تصريح نشره على قناته في تليجرام: "تعلن عن حقيقة أخفينها منذ عدوان مايو ٢٠١٩ على قطاع غزة، حين قصف العدو العمارت المدنية والأهنية وأماكن أخرى، فإن عدداً من أسرى العدو قد أصيبوا بشكل مباشر". وأشار إلى أن الكتائب تحفظ على



دولة فلسطين
وزارة الاقتصاد الوطني
الادارة العامة للشركات
مراقب الشركات



إعلان للعموم

يعلن مراقب الشركات- أن شركة العربية للتغليف والانتاج ذ.م.م ويعتليها رئيس هيئة المديرين السيد / محمد خضر حسن أبو عجوة ووكيله المحامي / حازم عياد أبو جبل والمسجلة كشركة ذات مسؤولية محدودة لدينا تحت رقم 563111913 1995/4/20 تقدمت بطلب للغير باسم الشركة بناء على محضر الجمعية العامة للشركة غير العادي المحرر بتاريخ 2/1/2020 ليصبح (شركة العربية لصناعة الحبوب والاعلاف والتغليف ذ.م.م)، وكذلك تغيير مقر الشركة الرئيس من (غزة- الاسفلت الشرقي) إلى (دير الباح- المنطقة الصناعية خلف مصنع التلبياني للبسكويت). لذا من لديه احتجاج على اسم الشركة أن يقدم للإدارة العامة لتسجيل الشركات باعتراض مسبب خلال أسبوع من بداية نشر هذا الإعلان في مكتب مراقب الشركات بغزة- النصر أبراج المقوسي. تحريراً في 13/2/2020م.



دولة فلسطين
السلطة القضائية
المجلس الأعلى للقضاء الشرعي
محكمة غزة الشرعية الابتدائية

الموضوع/ مذكرة تبليغ قرار استئنافي
صادر عن محكمة غزة الشرعية

الى المستأنف عليه/ سعدو طلال عادل الراس من غزة وسكنها سابقاً ومجهول محل الإقامة الآن لقد عادت القضية أساساً 2019/579ا/ موضوعها/ تفريح للهجر والتعليق المتكونة بينك وبين المدعية/ مجدولين محمد محمد الراس من غزة وسكنها من مقام محكمة الاستئناف الشرعية بغزة مصدقة الحكم المستأنف بموجب القرار الاستئنافي رقم (1808) سجل (19) المؤرخ في 11/12/2020م لذلك صار تبليغك حسب الأصول وحرر في 2020/2/13م.

قاضي غزة الشرعي
الشيخ/ عبادة الرقب

أعلن أنا/ محمد نبيل حسني نبيه الهباش عن فقد هوبي
وتحمل الرقم 804010478 فالرجاء من يجدها أن
يسلمها لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

فقد
هوية



دولة فلسطين
السلطة القضائية
محكمة جبالية الشرعية

مذكرة تبليغ قرار استئنافي
الموضوع/ مذكرة تبليغ قرار استئنافي

الى المدعى عليه/ أسامة منصور نصر الله أبو راشد من السبع وسكن بيت لاهيا سابقاً ومجهول محل الإقامة في مصر الآن لقد عادت القضية أساساً 2019/1118 المتكونة بينك وبين المدعية/ نوال شاكر عبد القادر زيارة من غزة وسكن جبالية وكتلتها المحامية آية الوكيل من مقام محكمة الاستئناف الشرعية في غزة مصدقة بموجب القرار الاستئنافي أساساً 8181 سجل 19 المؤرخ في 11/2/2020م موضوعها تفريح للضرر من الغياب حكماً قابلاً للطعن أمام المحكمة العليا الشرعية لذلك جرى تبليغك حسب الأصول وحرر في 2020/2/13م.

قاضي جبالية الشرعي
محمود صلاح فروخ

الجمعة
20 جمادى الآخرة 1441هـ
14 فبراير / شباط 2020

فُلْسْطِينُ

FELESTEEN

والعائلة



ياسمين رفوت
تحصد أحزمة الكاراتيه
في 4 أعوام

"من تحيين
أكثر؟.. كيف
تجيب الأم طفلها؟

لأول مرة..
الكولورا بي
"صيدلية علاجية"
تزرع بغزة

لماذا يعارض آباء
زيارة أبنائهم إلى
بيوت أصدقائهم؟





"من تدبّن أكثر؟.."

كيف تدبّن الأم طفلها؟

غزة/ صفاء عاشور:

وكثير من الأمهات تكون إجابتها نموذجية عندما تقول: "بحكم كلّكم مثل بعض"، لينتهي الحوار بعدم رضا الطفل السائل لأنّه لم ينل ما يريد.

إذا واجه الطفل أمه بسؤال عنمن تدبّن أكثر من أبنائهما، فإنّ هذا واحداً من الأسئلة المحتملة التي قد يُطرح على العديد من الأمهات، لكن ما الإجابة المناسبة عنه؟



للتميّز له آثار إيجابية تتعكس على سلوك الطفل فيما بعد؛ فإذاً باره بأنه قوي، صادق، أمين، شجاع، يبعد عنه صفات الضعف، والكذب، والخيانة والخوف.

الاختصاصي النفسي والاجتماعي، لافتًا إلى أهمية إعطاء الآباء جرعة إيجابية من الإشادة للطفل. الآباء صنع مواقف تكون نهايتها توجيه الشكر لهذا الطفل كما حصل مع أخيه التّدر، كما يقول جميّعاً.

بنفسه الذي لا ينتظّر الشّكر. ويبين أنّ الطفل الأوّل يكون نصيبيه من الحب والحنان كثيّرًا على عكس باقي الإخوة، الذين كلما ازداد عددهم توزّعت جرعات الحب والشّكر بينهم، وقلّت تدريجيًّا مع مشاغل الحياة الاجتماعية والعمل والدراسة.

ويُنبه إلى أنه إذا تكرّر سؤال الأبناء عن الحب والرضا يجب على الوالدين تلبيّة ذلك، وغمّرهم بهذه الصفات بالتعيير عنها بالألغاز والكلمات الإيجابية عن الطفل دون تعميمها أو تخصيصها له فقط.

ويُغدّ أبو ركاب أن إضفاء الصفات الإيجابية على الطفل أمام إخوته أمر جيد، ولكن يجب أن يأخذ الآباء بالحسنان أن يعطّوا باقي الأطفال الصّفات نفسّها في مواقف مشابهة في أيام متقاربة.

ويؤكّد أنّ الأطفال لا ينسون

الاختصاصي النفسي والاجتماعي إسماعيل أبو ركاب يوضح أن الأطفال في كثير من الأحيان يكون وراء أسلائتهم أمور مهمّة، وإجابات الأهل عنها تؤثّر على سلوكهم وشخصيّتهم فيما بعد في حياتهم المستقبليّة.

وفي حديث إلى صيحة "فلسطين" يقول أبو ركاب: "معظم الأطفال يحتاجون إلى أن يشعروا بأنّهم ممّيزون من غيرهم، خاصة من والديهم الأّب والأّم، لذلك يكثرون من سؤال: (من تحب أكثر من بين إخوتي؟)".

ويضيف: "في هذا الحال يجب على الأّب أو الأّم الرد بطريقة غير تلك المعتادة في مجتمعنا العربي، عندما نقول إننا نحب جميع الأطفال بقدر متساوٍ، يل يمكن توجيه الإيجابية إلى جانب غرس بعض الصفات الإيجابية في الطفل وتعزيزه وتميّزه في جوانب ثانية". لكن يجب على الأهل قبل كل شيء والكلام لا يزال للأبو ركاب. أن يعلّموا أنّ الطفل الذي يطلب الحب والتقدّير والشّكر قد يكون وراء ذلك شعوره بالنقص، وبعثه عن التميّز عند أهله، على عكس الطفل الواثق



مصطفى أبو السعود

ولسان حالهم يقول: "يوم بسنة، لما ما أشوفك أنا". لكن ثمة ضوابط على الزوجين أخذها بعين الاعتبار في الإجازة الزوجية: - أن تكون الإجازة عن قناعة وليس نتيجة شجار نشب بينهما. - أن يقتصر التواصل بينهما على الأمور المهمة والطارئة. - أن يكتب كل واحد منهم خواطره ومشاعره وهو بعيد عن شريكه ثم يسلّمها له حين اللقاء. - أن يمنع كل طرف للطرف الآخر وقتاً للتفكير فيه. - أن يتمّ كل واحد منهم سيسافر ببعضه إلى بعده إلا بوجود شريكه، وسيشعر بمدّي أهميّته في الحياة، ويتعانقان حينما يتقابلان أختتم "أيها الأزواج، امنحوا زوجاتكم إجازة زوجية، فالنفس تملّ".

الإجازة الزوجية

إجازة داخلية: أن تأخذ المرأة راحة من أعمال البيت لمدة يوم كامل وأن يتولى الرجل المهام التي يشعر بما تعانيه من متاعب. إجازة خارجية: هي أن تقضي الزوجة يوماً أو عدة أيام عند أهلهما يتخلّله فقرات متعدّة مثل: أن تذهب لبيت أهلهما دون أولادها مرة كل ثلاثة زيارات. أن تذهب لزيارة صديقاتها في المرحلة الجامعية لقضاء يوم كامل يقمن بجولة على الأماكن التي كن يتربّدن عليها في الجامعة وغيرها.

أن تنظم الزوجة مع نساء أخريات رحلة نسائية فقط دون أطفال لعدة أماكن ترفيهية. أما عن ثمارها، فستخلق الشّوّق للطرف الآخر، لأنّ كل واحد منهم سيشعر ببعضه إلى بعده إلا بوجود شريكه، وسيشعر بمدّي أهميّته في الحياة، ويتعانقان حينما يتقابلان

الذين يقضّون سنوات طويلة دون ابداع زوجي واسري يشعرون بالملل حتى لو توفّرت لديهم إمكانيّات مادّية مناسبة للعيش الكريم، ومن ضمن النّصائح هي "الإجازة الزوجية". فالإجازة الزوجية هي ابتعاد طوعي لمدة بسيطة بين الزوجين، يمارس كل واحد منهم المشهد على اعتبار أنه قد يخلق جواً سليماً، ما كان يمارسه من هوايات وأنشطة مختلفة قبل الزواج، دون أي تواصل بينهما حتى تؤتي الإجازة ثمارها.

قد يقول قائل بأن الإجازة الزوجية قد تؤسّس

لثربة خصبة ينمو فيها المثل القائل "بعد عن العين بعيد عن القلب"، وهذا قول مردود. فأنا لا أدعو الإجازة تستمر لأسابيع أو لشهر أو سنوات، بل هي إجازة تبدأ من يوم وقد تستمر لأسابيع على أقصى تقدّير، وأنا على يقين تام بأن ما تحدّثه الفاصلة والفاصل والإجازة المدرسية، ستحدّث الإجازة الزوجية.

ونحن ننصحكم بضرورة إحداث تغيير على خطّة



النَّدْفُينُ وَالْوَرَاثَةُ .. عَالِمُ الْعَصَابَةِ بِفَرْطِ الْحَرْكَةِ

غزة/ مريم الشوبكي:

اضطراب يرافقه نقص في الانتباه وهو حالة مرضية سلوكية تشخص لدى الأطفال والراهقين، وتعزى لمجموعة من الأعراض المرضية التي تبدأ في مرحلة الطفولة وتستمر لمرحلة المراهقة والبلوغ.

تختلف سلوكيات الأطفال، وقد تتشابه في مراحل معينة من الحياة ويرى الأب والأم أن تلك السلوكيات طبيعية ويرأها الآخرون عكس ذلك. ويعرف فرط الحركة والنشاط عند الأطفال بأنه

حدوث تغييرات هامة في بنية الدماغ وأدائه لدى الأشخاص المصايبين بهذا الاضطراب.

ويبلغ إلى أن عامل الوراثة يلعب دوراً أيضاً، ويبدو أن اضطراب (ADHD) ينتقل وراثياً من جيل إلى جيل، فقد دلت الأبحاث على أن واحداً من كل 40 طفلاً يعانون من الاضطراب لديه قريب عائلي واحد، على الأقل، يعاني من الاضطراب ذاته.

ويحذر أبو ركاب من أن تدجين الأم خلال الحمل، يزيد من احتمال ولادة طفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه والتركيز.

ويشير إلى أن النساء الحوامل اللواتي يتعرضن لملوثات بيئية سامة أكثر عرضةً ولولادة أطفال مع أعراض اضطراب نقص التركيز والانتباه.

ومن أسباب فرط الحركة، يبيّن أبو ركاب أن بعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن قلة النوم عند الطفل على المدى الطويل قد تكون سبباً في هذه الحالة، وكذلك الأطفال المصايبين بتضخم اللوزتين.

ويكمل بأن دراسة حديثة أظهرت أن خطر حدوث فرط الحركة ونقص الانتباه يزداد بنسبة 60 % عند المولودين الخدج أو المبتسرين.

والسلوكات المغلوطة التي يقررها الأهل، وفي الوقت ذاته، هناك عوامل بيئية معينة قد تؤثر على تصرفات الطفل أو قد تفاقم المشكلة".

ويضيف: " وبالرغم من أنه لم يتم الكشف إلا عن القليل من خيالياً اضطراب نقص الانتباه والتركيز، إلا أن الباحثين قد تمكّنوا من تحديد بعض

العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير على هذا الاضطراب".

و يستعر ض أبو ركاب تلك العوامل ومنها: تغيير في بنية الدماغ أو أدائه، وبينما لا يزال المسبب الدقيق لا يطرأ ا ب فرط الحركة مجهولاً، تبيّن مسوحات الدماغ

الحركة وتشتت الانتباه موجودة بنسبة متفاوتة، ولكن يغلب عليها علامات وأعراض قلة الانتباه.

أما النوع الثالث، يذكر أنه اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: في هذه الحالة تكون أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه موجودة لكلاً البالدين.

عوامل وراثية

ويقول أبو ركاب: "يميل كثير من الأهل إلى إلقاء اللوم على أنفسهم عند تشخيص إصابة طفلهم باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، إلا أن الباحثين يؤكدون عكس ذلك مع مرور الوقت، بأن العوامل المسببة للأضطراب تعود إلى

الصفات الوراثية.

لا إلى التصرفات

السلبية التي يقوم

بها الأبوان.

ويوضح رئيس قسم الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في الإدراة العامة للصحة النفسية إسماعيل أبو ركاب أن اضطراب فرط الحركة والنشاط هو زيادة ملحوظة جداً في مستوى النشاط الحركي تخرج عن حدود المعدل الطبيعي، حيث نرى الطفل يتلوى "يتعلملم"، لا يستطيع البقاء في مكانه أو مقعده، يجري في كل مكان.

ويبيّن أبو ركاب لصحيفة "فلسطين" أن الطفل مفرط الحركة يستagi على كل شيء، كثير الحركة لا يهدأ، يتكلّم كثيراً، كل ذلك بلا هدف محدد، يحدث ذلك في المنزل، في الشارع، في الأسواق، في المدرسة، كما يجد صعوبة في التأقلم واللعب مع الأطفال الآخرين.

ويعدّ أنواع فرط الحركة وهي معايير علمية ثابتة في جميع الكتب والمراجع: نوع فرط الحركة (النشاط): في هذه الحالة تكون أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه موجودة بنسبة متفاوتة، ولكن يغلب عليها علامات وأعراض فرط الحركة.

ويوضح أبو ركاب أن النوع الثاني: قلة الانتباه - ضعف التركيز: في هذه الحالة تكون أعراض اضطراب فرط

السمك منجم للباحثين عن خسارة الوزن



الدكتور: حازم برغوث
خبير التغذية والسمنة

للكربوهيدرات أو السكريات، بل ستنستغرق وقتاً في بقائهما، البروتينات الموجودة في السمك أيضاً ستزيد معدلات احتراق الدهون في الجسم، لأن الجسم سيصرف الكثير من السعرات لتحويل هذه البروتينات إلى طاقة في يستفيد منها، وبذلك تكون خلصنا الجسم من الكثير من السعرات التي يمكن أن تكون زائدة عن حاجته، وستتحول فيما بعد إلى مصادر مخزنة من الدهون.

أيضاً السمك من أقل الوجبات التي يمكن أن تدمج في أي نظام تغذوي خاص بخفض الوزن، وننصح دوماً باحتواء النظام الخاص بالرجيم على وجبتين من السمك أسبوعياً تحضران بطريقة الشواء.

تتأدي في أثناء الرجيم، ويعمل على ضبط معدلات السكر في الدم، ما له الأثر البارز في زيادة احتراق الدهون في الجسم. إضافة إلى وجود الكالسيوم بكميات كبيرة في السمك سيزيد أيضاً حسب آخر الأبحاث العلمية من معدلات احتراق الدهون، لتأثيره الكبير في السيطرة على ارتفاع معدلات الأنسولين في الدم، وهو الهرمون المسؤول الأساسي لزيادة الوزن والشحوم المتراكمة لدى الكثير من

الحالات التي تعاني تراكم الشحوم لديها، خاصة في منطقة البطن والبطن. السمك أيضاً يحتوي على كمية كبيرة من البروتينات، وكما نعلم إن البروتينات لن تهضم في وقت سريع كما يحصل

سيكون له الدور الكبير في ضبط مقاومة الأنسولين في الجسم، فيمنع احتباس الدهون ويعمل على خسارة المتراكمة منها، كما أن زيت الأوميغا 3 سيزيد من فعالية الدورة الدموية ويسهلها، وهنا سنورد أحد أكبر مميزات احتواء السمك على هذا الزيت، وهي الحد من مشكلة ثبات الوزن التي يعانيها كثيرون بعد اتباع نظام خاصة بخفض الوزن.

أضف إلى ذلك احتواء السمك على كميات كبيرة من فيتامين د، هذا الفيتامين السحري الغامض الذي يلعب دوراً بارزاً في زيادة معدلات الأيض لدى من ي-followون الرجيم، ومفيده جداً في تحسين الحالة المزاجية والنفسية التي يمكن أن

السمك من الأطباق الصحية التي تحتوي على الكثير من المعادن والأحماض الدهنية المفيدة للجسم، ويمدنا بالفيتامينات المهمة للعمليات والوظائف الحيوية للجسم، إذ يحتوي السمك على زيت الأوميغا 3 الذي يعمل على التقليل من الخلايا الالتهابية في الجسم، وووجد أخيراً أنه يلعب دوراً مهماً وفعالاً في ضبط معدلات الأنسولين في الجسم، وبذلك

لا تبحث
عن وظيفة!

بِقَلْمِ الصَّحَّافِيِّ وَائِلْ جَرْوَانَ:

قد يبدو غريباً أن تقدم نصيحة لشاب في مقبل عمره، بألا يبحث عن وظيفة، وإن كانت هناك مسوغات مرتقبة بتقدس سوق العمل، وحالة البطالة التي تواجهه.

الحقيقة أننا لا نريد بهذه النصيحة أن ننبط الشباب ونشطب من عزائمهم، بل نريد أن نوسع مداركهم ونفتح عقولهم نحو ما هو أرحب مجالاً من الوظيفة التقليدية.

أولاً دعونا نؤكد قاعدة العصر المهمة في عالم الأعمال، أن الوظيفة الكلاسيكية التقليدية بدأ يتقلص دورها شيئاً فشيئاً، نظراً للتطور التقني الهائل، وهناك وظائف تقليدية اختفت وأصبحت من الذكري، وذلك إما لأن الآلة دلت وأصبحت من الذكري، وذلك إما لأن الآلة دلت محل الإنسان فيها، أو لأن أرباب العمل أحبوا يميلون للتعاقد مع من يعملون عن بعد، أو بالقطعة ضمن إطار العمل الحر.

وفي ذلك يتبع الملياردير رجل الأعمال البريطاني الشهير "ريتشارد برانسون" بقرب زوال الوظائف المكتبية التقليدية، أو وظائف «من 9 صباحاً إلى 5 مساءً»، على حد تعبيره، ويناشد برانسون الشباب الذين لا يزالون يحلمون بهذه الوظائف التقليدية، البحث من الآن عن بدائل.

وفي مجتمعنا الفلسطيني نعرف أن غالبية الشباب والفتيات يطربون بعد التخرج أبواب المؤسسات الحكومية وخاصة، لينالوا عقداً لشهور براتب متواضع، وقلة قليلة منهم من يجد طريقاً إلى الوظيفة، لا شك لأن سوق العمل طافح عن آخره.

لكنني أعرف آخرين -وهم ليسوا قلة بالمناسبة- قرروا ألا يبحثوا عن الوظيفة التقليدية، لأنهم وجدوها عائقاً لا حلماً، وطرقو أبواب الأفكار الجديدة في عالم الأعمال، كالعمل عن بعد، والعمل الحر، ونجحوا أبداً ناجح في هذه التجارب، بل إن بعضهم توسيع أعماله وافتتح مؤسسته الخاصة، وخلق فرص عمل لشباب آخرين.

واللافت في سوق العمل الحر أو عن بعد أنه يشمل كل التخصصات والخبرات، فإن كنت مدرساً لأي مادة، وإن كنت ماهراً في الطباعة، وإن ... وإن ... إلخ، فإن هذا السوق يوفر لكم فرص عمل تمنحك تحقيق ذاتكم واستثمار وقتكم، وربما في بعض الأحيان الاستغناء عن البحث النهائي عن الوظيفة التقليدية، التي قد تقتل الوقت، إن كان العمل فيها يبرو قراطيًّا مملاً.

نقطة أخيرة استدراكية: لا شك أن وظيفة رسمية تؤمن الحاضر والمستقبل أكثر من غيرها حتى وقتنا الحاضر، ذلك أن الشخص يتلقى راتبه كل شهر وفق نظام البلد، كما أن له مكافأة نهاية الخدمة ومعاشاً تقاعدياً، لكن على الشاب أن يخوض أشغال العمل الجديدة، لا يتوقف جاماً حتى ينح عليه الزمن بوظيفة تقليدية، حتى إن أنت، فليسَ أن يكون العامل متوازبين، وألا يؤثر أحدهما على الآخر، وذلك أضمن لمستقبله.

التغيب عن المدرسة.. يراه البعض سبباً "للبهجة"

غزة/ صفاء عاشور:

الاحتلال أو غير ذلك. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: لماذا ينتهج هؤلاء عندما يتغيبون عن مدارسهم؟ وهل الأمر مقتصر على طلبة يعinemم أم أنه "ظاهرة" يشترك فيها معظم الطلاب في أنحاء العالم كافة؟

كثيراً ما كانت تعلم ماروكو- الفتاة الكرتونية الشهيرة- وتتمنى أن تغرق مدرستها من أجل التغيب عنها، وهو "حلم" يبدو أن بعض الطلبة يشاركونها إياه بين الفينة والأخرى، إما بسبب حصول منخفض جوي أو عدوان يشنّه



من أداء كم كبير من الواجبات المدرسية التي يقومون بإنجازها كل يوم.

في السياق يعتقد مدير عام الإشراف التربوي في وزارة التربية والتعليم في قطاع غزة محمود مطر، أن فرحة بعض الطلبة بالغياب عن المدارس "ظاهرة عالمية"، عازياً السبب إلى أن الإنسان يميل للفرار والحرية، وأن المدرسة فيها حالة من الانخباط والنظام.

ويقول لصحيفة "فلسطين": إن فرحة بعض الطلبة بالغياب عن المدرسة أمر تدرسه الوزارة بشكل فعلي وجاد، حيث إن قضية الظروف المدرسية والبيئة الخاصة بها ليست بالأمر الجديد للطلاب، وأنه بمجرد ما يحصل تعطيل للدراسة يكون هناك فرج كبير عند بعضهم.

ويضيف مطر أن هذا الأمر موجود ولا يمكن إنكاره ولكن هناك محاولات وبرامج تطبيقها الوزارة لتغيير هذه النظرة عند الطلبة، وذلك من خلال: التعلم الممتع، القضايا التفاعلية في الأيام المفتوحة وغيرها من النشاطات التي تهدف إلى تحسين الظروف النفسية والتربوية في داخل المدارس وألا تبقى مكاناً للتحصيل العلمي فقط.

ويتبه إلى أن عدداً كبيراً من الفعاليات أصبحت تقام داخل المدارس، كما أن الإدارية تعمل مع المدارس وتجده بشكل كبير ل توفير بيئة تربوية، نشطة، آمنة، فاعلة ومرحة داخل المدرسة، لافتة إلى أن هذا الأمر يتفاوت من مدرسة لأخرى.

تقول: "يحب أطفال المدرسة ومعلماتهم وهذا ما أملسهم من خلال درصهم على الذهاب إليها في كافة الأحوال سواء في منخفضات جوية أو أي أسباب أخرى"، لافتة إلى أنهم تلقوا عدد من الدروس واستمرت العملية التعليمية كما هي.

وتحذيف العكة إن: "غياب أطفالها ولو ليوم واحد عن المدرسة يعني تفويت عدد من الدروس التي تكون المعلمة هي الأقدر على توصيلها للأطفال مني، كما أنه المنخفضات الجوية ليست سبباً يستدعي تغيب الأطفال عن المدرسة خاصة إذا توفرت لهم الوسائل كالسيارات أو مرافقة أحد الوالدين".

هناك فرج كبير عند بعضهم. ولكن بسمة همام توضح أن بناتها صممن مع المنخفض الجوي السابق على الذهاب إلى المدرسة خاصة أنها بجواههن ولا تبعد كثيراً، على عكس حالة أطفالها الذكور الذين تغيبوا جميعاً بحجة بعد المدرسة ونفوفهم من المطر.

وتشير إلى أن أبنائها كان يرجونها بأن تسمح لهم بالغياب عن المدرسة مع سرد الكثير من المبررات التي كان أكثرها منطقياً في الظروف الحالية ومنها بعد المدرسة وعدم توقيف الأمطار في ساعات الصباح المبكر وانخفاض درجات الحرارة بشكل كبير.

وتقول: "أشعر أن كثرة الواجبات التي يحصل عليها أبنائي في المدرسة تجعل الغياب عنها ولو ليوم واحد فرصة ليرتادوا مراسلة صحيفة "فلسطين" استعرضت

وجهات نظر عدد من الأهالي والطلبة حول موقفهم من التغيب عن المدرسة وهل يفرجون فعلاً لغيبات أم أنهم يصررون على الذهاب مهما كانت العقبات أمامهم؟

الطالبة منة بركات في الصف التاسع الإعدادي لم تتخذ من المنخفض الجوي السابق ذريعة لعدم الذهاب للمدرسة، تقول: "لا أعد الظروف الجوية والمطر الكثيف سبباً للغياب عن المدرسة خاصة عدم ذهابي يعني خسارة حضور خمس حصص هامة في المنهج الفلسطيني".

وتضيف: "الحضور للمدرسة بالنسبة لي مهم لأنني أعتمد بشكل كبير على شرح المعلومات في الحصول على المعلومة وغيابي يجعلني أفقد الكثير من المعلومات التي قد لا أستطيع فهمها بعد ذلك".

وتفيد أنها ذهبت إلى المدرسة خلال فترة المنخفض وقدمت امتحان لمادة قررت معلمتها عدم تأجيله رغم تغير الكثير من الفتيات عنه بحجة المنخفض، معبرة عن سعادتها بأنها استطاعت كسب فرصة تقديم الامتحان على عكس زميلاتها.

بدورها دعاء العكة، أم ثلاثة أطفال اثنان منهم ملتحقان بالمدرسة، دفعت أطفالها للذهاب إلى المدرسة خلال المنخفض السابق درطاً على تعليمهم وعدم فوات أي حصص مدرسية عليهم، ولم يبدي أطفالها أي اعتراض على ذلك.



تُحرّر قصة تحدّي "ترسمها على الزجاج"



تحتمل وتقاوم، وتسمع تعلقات الناس وتلاحظ استهجانهم "وين رايحة، شو بدها تصير؟!"، "شو مغلبك تروحي تتعلم؟!"، اقعدى بالبيت أحسنلك"، ولكن هذا الحديث كان يزيدها قوة وإصراراً، ويعطيها دفعة لتوصل رسالة للعالم أنها ستتفقّد أحلامها ولد شيء مستحيل.

وتلتفت تحرّر إلى أن معلماتها وزميلاتها كن بجانبها في تلك المرحلة، فكانت صديقتها تحمل عنها حقبيتها في ذهابها وإيابها. وتبيّن أن اختيارها الشخص كان عن حب ورغبة، وموiol للأمور الإنسانية، مشيرة إلى أن التعامل مع الناس والدعم النفسي لهم عزّز ثقتها بنفسها ومن حولها، وساعدتها على مواجهة الناس، وعزّز قناعتها، وسلمتها الداخلي.

تحرّر صاحبة موهاب متعددة في الفن والرسم، والرسم على الزجاج، والأشغال اليدوية والخزف، وحب الاكتشاف، وموهبة الإلقاء التي ظهرت من سن 15 عاماً، وكانت تختلط فيها مشاعرها بين سعادة وخوف وارتباك ورهبة من الجمهور، حتى بات لها الصعود إلى المسرح أمراً عادياً.

وتتطمّح العشرينية تحرّر إلى أن تكمل مسيرتها التعليمية وتحصل على شهادات في الدراسات العليا. وتطور ذاتها في مجال عملها، وتوصل رسالة للعالم أنه لا يوجد شيء مستحيل في الحياة، وكل شيء بالقوة والإرادة والإصرار يتحقق، وتتصبّح شخصاً ملهمًا ومؤثّراً على مستوى العالم.

عن تساؤلي البريء، بأنها إرادة المولى (سبحانه) الذي صورها في أحسن تقويم. فهذه القناعة لم تجعلني أركز على النقص في طولي".

وبدأت تظهر أعراض الإعاقة في سن عاشر، فتأثرها في المشي أثار الخوف لدى والديها، وشعراً بأن هناك مشكلة في قدميهما، لتبادر جولتهم المكوكية على الآباء الذي أجمعوا أن لا علاج لحالتها، وما عليكم إلا الرضا بتصنيكم.

وتضيف تحرّر: "أهلي لم يستسلموا، فكانوا بمجرد سمعهم بقدوم وفـد طبي أجنبـي للمستشفـيات الفـلـسـطـينـية يـعـرـضـونـ حـالـيـ عـلـيـهـ، وـلـكـنـ لـاـ فـائـدـةـ، وـفـيـ سـنـ 16ـ عـاـمـاـ اـقـرـجـ طـبـيـبـ عـلـيـهـ وـالـدـيـ كـسـرـ قـدـمـيـ وـوـضـعـ بـلـاتـيـنـ لـتـطـوـلـهـماـ، فـسـأـلـتـ الطـبـيـبـ عـنـ نـسـبـةـ نـجـاحـ الـعـلـمـيـةـ الـجـرـاجـيـةـ، فـكـانـتـ لـاـ تـعـدـيـ 10%ـ، مـاـ دـفـعـنـيـ لـلـرـفـضـ، أـنـ رـاـضـيـ بـقـضـاءـ وـقـدـرـ رـيـناـ".

في المراحل الدراسية الأولى بدأت تشعر بالمشكلة أكثر، وترادفها أسلحة كثيرة: "لـيـشـ أـنـ هـيـكـ؟ـ!ـ، هـذـاـ فـضـلـاـ عـنـ سـمـاعـهـاـ تـعـلـيـقـاتـ زـمـلـائـهـاـ الـطـلـبـةـ:ـ يـاـ حـرـامـ!ـ، وـنـظـرـاتـ تـرـمـقـهـاـ مـنـ هـنـاـ وـهـنـاكـ، لـتـقـفـ مـعـ نـفـسـهـاـ قـلـيلـاـ، سـأـلـتـ نـفـسـيـ أـنـ شـوـ مـاـيـ، فـوـجـدـتـ إـلـيـجـاـةـ أـنـ نـقـصـ الـكـالـسـيـوـمـ السـبـبـ الـذـيـ جـعـلـيـ مـخـلـقـةـ عـنـ زـمـلـيـتـيـ، وـمـعـ تـقـبـلـيـ الـفـكـرـةـ كـنـتـ أـبـحـثـ عـنـ إـجـابـةـ لـلـنـاسـ الـفـضـولـيـنـ".

في مختلف المراحل التعليمية كانت تواجهها صعوبة المواصلات، ومع ذلك كانت

نابلس- غزة/ هدى الدلو: شخصية ملهمة ومبعدة ولدت بما تؤمن أنه نعمة جميلة هي قصر القامة، لكنها السبب وراء إصرارها ونجاحها، فهي فنانة متعددة المواهب، درست تخصص خدمة اجتماعية وهو بعيد عن موهابتها، لكنه عزّز من شغفها بموهبتها، إذ التحقت بدورات في الرسم على اللوحات وفن الرسم على الزجاج. لكن هذا ليس كل شيء عن تحرّر دويّات (28 عاماً)، التي تملك أيضاً موهبة الإلقاء والتقديم عريفة حفل، ومحاضرة في التنمية البشرية وإدارة المؤتمرات والدعم والمناصرة في القضايا المجتمعية والحقوقية كافة.

تحرّر من قرية بيتا جنوب نابلس في الضفة الغربية المحتلة، ناشطة في المؤسسات المجتمعية، وطالعة على دورات وجوائز في كل أعمالها وأنشطتها، وتعمل حالياً مرشدة تربوية بجانب مشروعها الخاص، وهو الرسم على الزجاج.

تعاني الشابة قصر القامة بسبب نقص الكالسيوم بالعظام، الذي تتجه عنه ضعف بنمو العظام، فسبّب لها قصر القامة، وفق إفادتها.

في مرحلة الطفولة لم تشعر بأي اختلاف أو نقص، عن ذلك تقول: "كانت عائلتي تقدم لي وجبات دسمة من الدعم والمساندة، ولم تشعرني بأي فارق، ولكن يبني وبين نفسي كنت دائمة التساؤل: لماذا يكررون وأنا لا؟، ولكن بعد مدة أصبحت أجد إجابة



مصطفى أحمد عابد

مدير برنامج التأهيل المجتمعي
بجمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية

مدى وعي ذوي الإعاقة بالتشريعات الخاصة بهم

ذوي الإعاقة، فضلاً عن عدم قدرة المؤسسات تقديم خدمات متكاملة بشكل رئيسي بشأن الوعي المجتمعي الحقوقي للأشخاص ذوي الإعاقة. أما بخصوص الاتحادات والأجسام الممثلة للأشخاص ذوي الإعاقة فلعلّ بدورها، ولكن ليس هذا الدور المأمول، إذ إنها بحاجة إلى إعادة النظر في برامجها وإستراتيجياتها تجاه الأشخاص ذوي الإعاقة بالقوانين والتشريعات، مع تأكيد أن هذه الاتحادات والأجسام نفسها بحاجة إلى تطوير الأدوار والإستراتيجيات.

توصيات

وفي الختام تجدر التوصية بأن تضع المؤسسات ذات العلاقة من بين أولوياتها الاهتمام بالقوانين المحلية والدولية في تقديم الخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، بتنفيذ برامج التوعية والتنقيف، وتدريس قانون حقوق المعاوين والاتفاقية الدولية للأشخاص ذوي الإعاقة في الجامعات الفلسطينية مساقاً تعليمياً.

كما نطالب وزارة التنمية الاجتماعية بتحمل مسؤولياتها مسؤولياتها تجاه كونها الجهة صاحبة الاختصاص بالإشراف على تنفذ القانون والعمل على احداث برامج للتوعية بالقوانين (القانون الحالي). ونرى أن هناك أهمية للإعلان عن حملات توعية بالقانون والاتفاقية الدولية تشمل كل من الأشخاص ذوي الإعاقة وذويهم وطلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة المدارس والعمل على تعزيز النهج المبني على الحقوق، عقد العديد من ورش العمل القانونية حول الاتفاقيات والتشريعات لمدّراء المؤسسات التأهيلية وتعزيز المفهوم الحقوقي.

الإعاقة، وقصور كثير من أولياء الأمور بسبب الثقافة الاجتماعية والنظرة السلبية تجاه أبنائهم من ذوي الإعاقة، والفاخر المدعّع لأسر الأشخاص ذوي الإعاقة، وعدم الانسجام بين جناحي الوطن، واقتصرت معارفهم فقط على الكبوبون والأكل والحفاظات، وهذا يرجع إلى الوضع الاقتصادي الصعب الذي يعيش فيه الأشخاص ذوي الإعاقة.

لقد بات جلياً أن أولويات ذوي الإعاقة لم تكن الاطلاع ومعرفة القانون والتشريعات بقدر الاحتياجات اليومية من خدمات متعددة لأبنائهم، إذ أدى سوء الوضع الاقتصادي إلى اختلاف في أولويات الأشخاص ذوي الإعاقة، ما ساهم في ضعف الوعي القانوني لديهم تجاه قضاياهم وتشريعاتهم.

لكن يجب الإشارة إلى أن هناك شريحة قليلة من الأشخاص ذوي الإعاقة حظيت بقدر كبير وكاف من التعليم، ولديها المعرفة بالقوانين والتشريعات المحلية، والقدرة على أن تعبّر عن حقوقها ووعيها تجاه قضاياها.

دور مؤسسات التأهيل

أدت مؤسسات التأهيل دوراً بارزاً وإيجابياً في إحداث تغيير في الوعي لدى المجتمع الفلسطيني مقارنة بما كان عليه الوضع قبل عام 1987م، ولكن ليس بالمستوى المطلوب، إذ إن الانقسام جعل ذوي الإعاقة يعيشون في "مرحلة نسيان".

ثمة قصور واضح من مزودي الخدمات بهذا الخصوص، وذلك يعود لعدة عوامل، منها: نقص التمويل وقلة الإمكانيات، ما يؤدي إلى النقص في العاملين من ذوي الإعاقة على إحداث نقلة نوعية في التوعية المجتمعية بديلًا عن المنظور الحقوقي.

ويلزم الأطراف في الاتفاقية تعزيز وحماية وضمان التمتع الكامل بحقوق الإنسان للأشخاص ذوي الإعاقة، وضمان تمتعهم بالمساواة الكاملة بموجب القانون. وأعتمدت الاتفاقية نصاً الجمعية العامة للأمم المتحدة في 13 ديسمبر 2006م، وفتحت باب توقيعها في 30 مارس 2007م، بعد التصديق في 20 دولة عليها، فقد دخلت حيز التنفيذ في 3 مايو 2008م، وفي مارس 2015م صدق عليها 153 طرفاً، ووقع 159 طرف المعاهدة، منها الاتحاد الأوروبي الذي صدق عليها في 23 ديسمبر 2010م، وفي ديسمبر 2012م صوت مجلس الشيوخ الأمريكي للتصديق عليها.

مدى معرفة ذوي الإعاقة حقوقهم إن القانونين والتشريعات الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة متاحة للجميع، ولكن نسبة كبيرة منهم لا يعرفون شيئاً عن هذه القوانين والتشريعات، وقد يكون ذلك لصعوبة وصولهم إليها، والأشخاص ذوي الإعاقة الدركية من أقل ذوي الإعاقة صعوبة في الوصول إلى المعلومات، يليهم ذوي الإعاقة البصرية، يليهم ذوي الإعاقة السمعية.

هناك نسبة كبيرة جداً من الأشخاص ذوي الإعاقة ليس لديهم وعي بالتشريعات المحلية والدولية الخاصة بهم، ويرجع ذلك إلى النقص في البرامج التوعوية والنقش في المستوى التعليمي للأشخاص ذوي الإعاقة ونظرة الأشخاص ذوي الإعاقة، وضمان حماية الأشخاص ذوي الإعاقة من أشكال العنف والاستغلال والتمييز بمختلف أنواعه.

لقد اشتمل هذا القانون على تعريف وأحكام عامة، وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وواجباتهم، وحماية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، وضمان حماية الأشخاص ذوي الإعاقة من انتهاك العنصري والعنوي والتمييز بمختلف أنواعه.

أما فيما يتعلق بالتشريعات الدولية فقد جاءت اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة معاهدة دولية لحقوق الإنسان تابعة للأمم المتحدة تهدف إلى حماية حقوق وكرامة الأشخاص ذوي الإعاقة،

طيبيك حول
معصمكبقلم / م. أشرف مشتوى
خبير تقنية وأمن المعلومات

طالعتنا مواقع التواصل الاجتماعي قبل عدة أيام بخبر وفاة أحد الشباب جنوب قطاع غزة، إثر نوبة قلبية مفاجئة أثناء قيادته لمركبته وهو عائد إلى منزله، بعد انتهاءه من تمرين كرة القدم المعتاد كان قد شارك فيه مع أصدقائه، حيث لم يكن يعاني من أي مرض من الأمراض، وهذه الحالة ليست هي الأولى من نوعها فقد شهد شمال قطاع غزة يوم الجمعة الماضية حالة مشابهة لحالة هذا الشاب، بينما توفي أحد لاعبي نادي بيت لاهيا الرياضي إثر أزمة قلبية مفاجئة تعرض لها دون مشاكل صحية سابقة، نسأل الله عز وجل أن يتغمدهما بواسع رحمته، لكن بعد قراءة ذلك الخبر تبادر إلى ذهني سؤال: يا ترى هل يمكن تشخيص بعض الأعراض التي تكشف في مراحل مبكرة عن احتمالية حدوث النوبة القلبية، وعلى إثرها يقوم الأطباء باتخاذ خطوات فورية لإنقاذ حياة الإنسان المصابة؟؟ وجدت جواباً لسؤالي عند الساعة الذكية (BP Young Health) فقد كشفت شركة Technology الذكية الجديدة، التي تمتاز بالعديد من الوظائف الحيوية، مثل: قياس ضغط الدم وتشبع الأكسجين وتقلب معدل نبضات القلب، وبالتالي توفر العديد من المعلومات الصحية للمستخدم.

وقد أوضحت الشركة أن ارتفاع ضغط الدم يعتبر من عوامل الخطر المهمة، والتي تؤدي إلى الكثير من المشكلات الصحية مثل: الأزمات القلبية والسكنات الدماغية والفشل الكلوي وغيرها، ويمكن قياس ارتفاع ضغط الدم بسهولة في الساعات الذكية، ويعتمد على نفس المبدأ المعروف في أجهزة قياس ضغط الدم؛ حيث يتم نفخ وسادة صغيرة، والتعرف على ضغط الدم بواسطة المستشعرات.

وأكملت الشركة أن مستشعرات القياس تعمل بدقة، ويتم دعمها بواسطة خوارزميات اكتشاف جيدة، وبالتالي فإنه يمكن مقارنة دقة قياسات الساعة الذكية بدقة الأجهزة الطبية، ولا تقتصر وظائف الساعة الذكية الجديدة على قياس ارتفاع ضغط الدم فحسب، بل يمكنها اكتشاف تقلب معدل نبضات القلب، وتصف هذه القيمة المسافة بين نبضات القلب، وتساعد في قياس مستوى التوتر، وهو ما يمثل أهمية كبيرة للرياضيين. كما تعمل الساعة الذكية الجديدة على تحليل النوم وتسجل درجة التشبع بالأكسجين.

وتشمل باقة التجهيزات التقنية للساعة الذكية الجديدة على شاشة لمسية (AMOLED) قياس 1.4 بوصة، تعمل بدقة 320X360 بكسل، وتتأتى بنظام تشغيل يعتمد على FreeRTOS، وتمتد فترة تشغيل البطارية حتى 5 أيام، كما تتمكن الساعة الجديدة المصنوعة من الفولاذ من عرض أي تنبية للتحذير من أي أمر طارئ يمكن أن يصيب القلب، حفظنا الله عز وجل وإياكم من كل سوء.

جهاز تحكم جديد
بسماعات من سوني

٩

على التلفاز، خلال مدة لا تتجاوز ثلاثة ساعات.

ويعمل جهاز SRS-LSR200 بسماعتي ستيرويو 2W، وهو مزود بوحدة "الصوت الواضح"، التي تم ضبطها بحسب ترددات الصوت البشري المختلفة.

ويتم شحن الجهاز الجديد بشكل كامل من الصفر عن طريق قاعدة شحن 2.4 غيغا هيرتز، ويمكنه

العمل بالتزامن مع جهاز التلفاز.

ويزن جهاز التحكم 630 غراماً، وهو مزود بقاعدة

لتوصيل سماعات الرأس به.

ويتوقع أن يتم طرح الجهاز الجديد بتاريخ 22 فبراير في الأسواق اليابانية.

بسعر يقارب 180 دولار أمريكي.

بصوت التلفاز.

ويعمل جهاز SRS-LSR200 بسماعتي ستيرويو 2W، وهو مزود بوحدة "الصوت الواضح"، التي تم ضبطها بحسب ترددات الصوت البشري المختلفة.

ويتم شحن الجهاز الجديد بشكل كامل من الصفر عن طريق قاعدة شحن 2.4 غيغا هيرتز، ويمكنه

يتم تثبيتها

عواصم وكالات: أطلقت شركة سوني، جهاز تحكم عن بعد (ريموت كوتروول) من طراز SRS-LSR200.

تمكن من لفت الأنفاس بإضافة بسيطة وضعتها الشركة: سمعاتان ستمكناك من اصطحابه خلال ذهابك إلى مكان آخر في المنزل، لتستمر في متابعة برامجك المفضلة.

وتم تزويذ السماعة المرفقة بجهاز التحكم، ببطارية قادرة على العمل لمدة تصل إلى 13 ساعة، في حال تم شحنها بشكل كامل.

وضمم الجهاز الجديد ليأخذه المستخدم معه في حال اضطر لمغادرة غرفة التلفاز المطبخ مثلاً، أو لقضاء حاجة ما. وهو فعال كذلك لمن يريدون مشاهدة أي برمج دون إزعاج المحيط



آبل تطرح سماعات جديدة



دج ب الضوضاء المحيطة، عقب تحديثين متلاقيين أجرياً بشأنها.

وقال مستخدمون إن التحديث الأخير جعلهم يلاحظون فرقاً في أداء السماعات.

ويقول موقع Rttings.com، المتخصص بالتطبيقات التكنولوجية "بعد التحديث إلى النسخة 20254، قمنا بإعادة اختبار السماعات، وأظهرت النتائج انحداراً واضحاً في ذروات العزل، ولا سيما في المدى العميق للصوت".

وأضاف الموقعي أن هذا يعني أنه "لدى تفعيل خاصية عزل ضوضاء المحيط، لم تقم السماعات بمهمة عزل أصوات محركات الطائرات والحالات منخفضة التردد كما

وفي ظل غياب أي تسريرات حول الشكل الجديد لسماعات آبل، يتوقع مختصون أن لا تختلف من ناحية الشكل كثيراً عن سابقتها.

التي طرحت بثلاثة قياسات مختلفة، ونهايات من السيليكون لتناسب مع أي أذن قد تستخدمها.

وفي بنابر/كانون الثاني واجهت آبل شكاوى متعددة بخصوص سماعاتها "إيربود برو"، فقد قال عملاء إن تحديث البرمجة الثابتة

للسماعات اللاسلكية، الذي أطلقته الشركة مؤخراً، يعطل عمل أحد أبرز الميزات التي أدخلت لرواج تلك السماعات بين محبي آبل: وهي خاصية دج الضوضاء.

وبحسب موقع The Verge، فقد كانت هناك تقارير تشير إلى تقلص قدرة السماعات على

عواصم وكالات: "إيربود برو لاييت"، اسم يتوقع أن يحمله الطراز الجديد من سماعات آبل اللاسلكية، والذي يتوقع أن يكون أقل تكلفة، نظراً لخفته وغياب بعض الميزات عنه، ساهمت برفع ثمن الطراز السابق، في الأسواق.

وبحسب تسريرات نشرتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن السماعات الجديدة ستطرح "قريباً"، بسعر قد يسهل على البعض الحصول عليها.

ولم يتم إعلان السعر المتوقع للسماعات الجديدة، إلا أن الطراز السابق طرح بمبلغ يقارب 249 دولار أمريكي في كثير من أسواق العالم.

وبحسب الصحيفة، سيشهد الطراز الجديد من سماعات آبل غياباً لبعض الميزات، كدج الضوضاء، وميزات أخرى مرتبطة بالقدرة على التكيف بشكل متكامل.

وهناك تسريرات بأن السماعات الجديدة قد تواجه تأثيراً في طرحها، نظراً لنقص في المواد الخام وتعطل بالشحنات وعرقلة في عمل الموردين، لأسباب مرتبطة بانتشار فيروس كورونا في الصين.

وكانت آبل قد أطلقت الطراز الجديد من سماعاتها "إير بود برو" في أكتوبر/تشرين الأول الماضي، ما أدى إلى التباس لدى البعض حول حقيقة السماعات الجديدة التي تسريرت أخبارها من موقع تقنية متخصصة، "ديجي تايمز" أدها.



شوربة الحريرة المغربية وبيتزا قوارب والكريب

إعداد/ مريم الشوبكي:



شوربة الحريرة المغربية

- زيت زيتون أو أي نوع زيت تفضلينه.
- لتران إلى لتران ونصف من الماء.
- ملح.
- بودرة ماجي حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

- في قدر على النار ضعي زيت الزيتون وقلبي البصلة حتى تذبل، ثم أضيفي اللحمة حتى يتغير لونها.
- أضيفي البندورة والكرفس والزنجبيل، وأضيفي ماء، ثم العدس والحمص، والبقدونس، والكزبرة، والكركم، والقرفة، والفلفل الأسود.
- صلصة البندورة أضيفي إليها نصف كوب من الطحين وقليلًا من الماء، واخلطيها، ثم أضيفيها فوق الشوربة، ورشة الملح.
- بعد الغليان على نار هادئة مدة 40 دقيقة أضيفي الشعيرية واتركيها مدة خمس دقائق.

المقادير:

- ٢٠٠ جرام لحمة مفرومة خشناً.
- كوب شعيرية.
- كوب عدس حب نصف استواء.
- كوب مصم نصف استواء.
- كوب كرفس مقطع ناعماً.
- كوب بقدونس مع كزبرة.
- صلصة مفرومة ناعماً.
- ملعقتان كبيرة من زنجبيل مبشور.
- ثلاث جات بندورة مقشرة ومقطعة ناعماً.
- ملعقتا صلصة كيبرتان.
- نصف كوب طحين.
- ملعقة كركم صغيرة.
- ملعقة قرفة صغيرة.
- ملعقة فلفل أسود صغيرة.

الكريب

- والفانيلا، وضعي الطحين، ثم أضيفي الحليب بالتدريج.
- اتركي الخليط يرتاح مدة ساعة في الثلاجة.
- ادهني قلية الكريب بالزيادة وضعي نصف ملعقة كبيرة من زيت نباتي أو زبدة مذابة.
- كوب طحين.
- بمجرد جفاف الأطراف اقلليها على الجهة الثانية، وضعيها على فوطة المطبخ حتى تنتهي.
- اخلطي البيض مع الزيت والسكر، والملح.

المقادير:

- بيضتان بحرارة المكان.
- ملعقة فانيلا صغيرة.
- ملعقة سكر صغيرة.
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي أو زبدة مذابة.
- كوب طحين.
- كوب ونصف حليب سائل بحرارة المكان.
- رشة ملح.

طريقة التحضير:

- ادهني الكريب بالشوكولاتة، أو الكراميل.

بيتزا قوارب



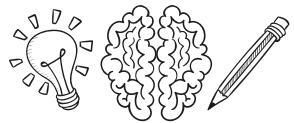
هشة.

- ادهني وعاء بالزيت وضعي فيه العجينة وادهني الوجه بالزيت، واتركيها من 45 دقيقة إلى ساعة مغطاة بقطعة قماش.
- ثم قطعها إلى كرات، وعند فرد العجينة طولياً ضعي القليل من الطحين.
- ادهني سطح القوارب بزيت الزيتون ثم صلصة البيتزا.
- يمكك حشوها بالفليفلة والزيتون، والسلق، ورشي الجبن والأوريجانو، وادهني الجوانب بزيت الزيتون.
- اخبزها بالفرن على أعلى درجة حرارة.

المقادير:

- ٧٠٠ جرام طحين أو خمسة أكواب.
- ملعقة كبيرة وثلاث من الخميرة.
- ثلاث ملاعق كبيرة من حليب بودرة.
- ملعقتا سكر كيبرتان.
- ملعقة ملح كبيرة.
- فنجان خليط من زيت زيتون وزيت ذرة أو نوع زيت واحد.
- كوبان ونصف إلى ثلاثة أكواب من الماء دافئ.
- طريقة التحضير:
- اخلط جميع المقادير معاً، واستمري في العجن مدة خمس دقائق لكي تصنعي عجينة





ياسمين زفوت تتصدّى لأحزمة الكاراتيه في 4 أعوام

غزة / أسماء صرصور:

البداية في عالم الكاراتيه كانت مع إعلان لدورة لتعلم لتكمل الطريق مع زميلاتها، وتحصل في أربعة أعوام فقط فنون الدفاع عن النفس، انخرطت فيها ياسمين زفوت على سبعة أحزمة، آخرها الحزام الأسود المرتبة الأولى (19 عاماً)، لكنها لم تتوقف بعدها، بل وجدتها فرصة فيه.



المدرسيّة أن تنزل مع زميلاتها، أو تغادر إلى منزلها بعد انتهاء الدوام إلا بعد اصراف ياسمين، وكل هذا مخافة أن تضرّها ل اللعبة الكاراتيه. ياسمين فازت بالعديد من الجوائز المحلية على مستوى قطاع غزة، وحصلت على المركز الثاني في مسابقة أجريت بين الضفة الغربية وقطاع غزة في تشرين الآخر (نوفمبر) الماضي.

أحد، في حين الفتاة تحتاج إليها لأي موقف تكون فيه بحاجة للدفاع عن نفسها". ومن النكات التي سمعتها أنها قد تضرب زوجها مستقبلاً. وتدّرك موقفاً مرتّب به في المدرسة، حينما توتّر علاقتها بزميلة لأمر ما، فصار كل يحكى لهذه الزميلة أن تأخذ حذارها منها لكون ياسمين تلعب الكاراتيه، فخافت الفتاة الغربية كثيراً، ولم تستطع في الاستراحة

رياضة الكاراتيه منذ عشر سنوات تقريباً ولم يحصل على نصف أحزمتها. وتقول عن نفسها: "استطعت كسر حاجز العادات الاجتماعية، وسابقاً كنت خبولة، لدي طاقة لكن لست قوية مجتمعياً، وبعد الكاراتيه نمت ثقفي بنفسي، وتغلبت على خبلي لأنّ تحدث إلى الناس ووسائل الإعلام". وتعلق ضاحكة: "إن بعضاً يعتقد أن ممارسة الفتاة الكاراتيه لأجل ضرب

من هذه الاعتراضات، لأنّ يقول لها قائل: "شو بدك بهيك رياضة، هاي للولاد، وين أوثنك حتروج؟!". ياسمين منها جميعها: الأبيض، والأصفر، والأزرق، والبني، وأخيراً الأسود، موضحة أن الحزام الأسود ذاته فيه درجات، وهي حصلت على أول "دان" (رتبة) فيه، في حين غيرها يمارس

ياسمين دخلت عالم الكاراتيه وهي في سن 16 عاماً، لاستثمار الطاقة الزائدة التي لديها، وما شجعها على الاستمرار تحقيقها إنجازات متواصلة فيها. وفي حديث إلى صحيفة "فُلْسَطِينُ" تبين ياسمين أن عائلتها شجعها على مواجهة تحديات الحياة، مع موضحة أن بعض العادات والتقاليد قد تقف عائقاً في وجه ممارسة الفتيات هذه الرياضات، فالشابة استقبلت العديد

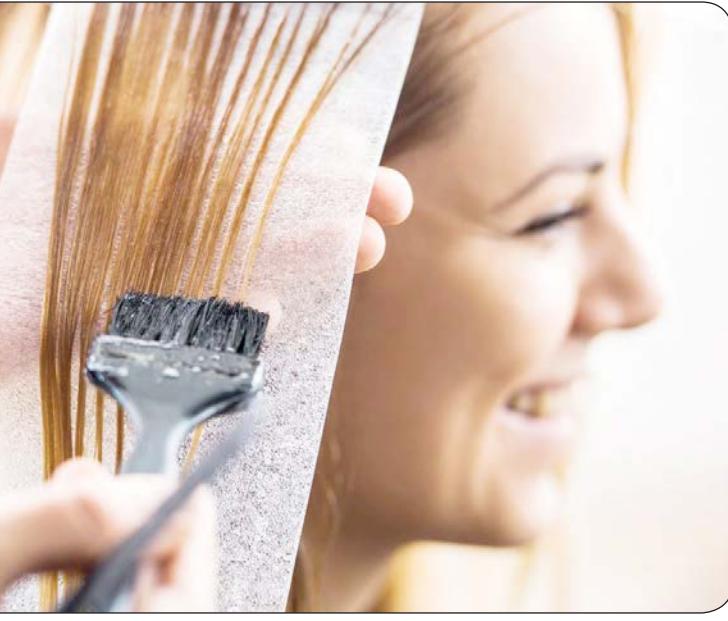


شتاء.. ألوان شعرك الداكنة تمتحن بالدفء

غزة/ أسماء صرصور:

خبيرة التجميل مها الشرفا تجيب عن الأسئلة السابقة في حديثها إلى صحفة "فلسطين"، قائلة: "اللون الصبغات المفضلة للشتاء هي الداكنة، لتعطي شعوراً بالدفء"، مشيرة إلى أنها ألوان جريئة ومتداخلة.

ما قصة الشعر المناسبة لفصل الشتاء؟ وإن كنتِ -عزيزي حواء- ممن يصبغ شعرهن، فما اللون الأكثر ملائمة لوقت البرد؟ وهل هناك طرق معينة لابد من اتباعها للعناية بالشعر شتاء؟



لأنها تشد الخلايا وتتحكم بإنتاج الغدد الدهنية، وتلطف الجلد وتعالج الالتهابات، وتساعد في علاج تساقط الشعر.

وبالطريقة تختتم حديثها: "أحضرى ملعقة واحدة من أوراق المرمية لكل كوب ماء، واغليها، وعندما تبرد يغسل الشعر بوضع 3 قطرات من زيت المرمية وكمية مماثلة من زيت النعناع وملعقة من زيت الزيتون، وتدليك زفروة الرأس مرتين في اليوم.

المناطق السفلية لأن الشامبو غالباً لا يصلها، ثم يشطف الشعر، ويوضع الشامبو مرة أخرى، ويغسل الرأس، ويوضع البلسم على منتصف الشعر وأطرافه".

وتشدد على أنه يجب ألا يلمس البلسم فروة الرأس؛ لأنه يسبب تساقط الشعر، ويترك على الرأس مدة خمس دقائق، ويغسل بعدها، ويلف الشعر بمنشفة حتى يجف تماماً قبل تسيريحة.

وتتابع: "يمكن غسل الشعر بعشبة المرمية؛

جيداً بمنشفة لأنه يبرد تماماً مثل الجسم، ويمكن استعمال المجفف (السشوار) عن بعد حتى لا ينقص الشعر. وتقول: "توعية المشط لها دور في تقصيف الشعر وتلفه، فيجب استعمال مشط ذي أسنان عريضة، فإذا كان الشعر مبللاً يمشط من الأسفل، ثم من الأعلى"، موضحة أن الشعر المبلول يكون ضعيفاً ويسهل تقصيفه، ويتساقط أكثر، لذا لابد من الصبر عليه حتى يجف جيداً وهو ملفوف بالمنشفة قبل تمسيطه.

وبعد الحمام يسرج الشعر بوضع زيت أو كريم على اليدين وتوزيعه جيداً، ثم توزيعها على الشعر، ولفه مثل الطاقية بـ"البنس" (دبليس الشعر السوداء)، وهي أفضل طريقة لأنها تنعم الشعر وتزدد كثافته.

وتبيّن أن حمامات الزيت ترطب الشعر وتحميه وتعطيه لمعاناً وحيوية، ويفضل على الأقل عمل حمام واحد في الأسبوع، مضيفة: "يجب أن يكون من هذه الزيوت: زبدة الشيا والعسل والكافيار وزيت الأرجان والصبار".

وتشير إلى أهمية عمل تدليك (مساج) للشعر في أثناء الحمام لتنشيط الدورة الدموية، فيبدأ من أسفل الرأس إلى أعلى تدليكاً دائرياً، ويحتمم مرتين أو ثلاثة في الأسبوع بماء دافئ لتفتيح مسام الشعر.

وتقول: "يغسل بشامبو خال من الأملج، ويوضع على اليدين أولاً ويووزع توزيعاً صحيحاً على الشعر وتفرك فروة الرأس بأطراف الأصابع بلطف وبحركة دائيرية، مع أهمية الانتباه إلى

وتلفت الشرفا إلى أنه يمكن دمج الألوان دمجة غير محدد وفق لون بشرة السيدة، فصاحبة البشرة الحنطية يمكن أن تصبغ شعرها بالألوان البرونزي، والعسل، والبني، ومن الممكن إضافة لمسة اللون الرمادي. أما صاحبة البشرة البرونزية فيناسبها اللون الأحمر أو الموف أو دمج اللوينين معاً، وصاحبة البشرة الفاتحة جداً يمكن أن تضع لمسات من اللون الزهري أو النحاسي أو دمجها فنياً. وتنقل إلى الحديث عن قصة الشعر القصير إلى للشتاء، مفضلة الشعر القصير للسيدة شتاءً، لأنه يعطي شعوراً بالدفء، ولا يزعج ربة المنزل، إن تركته مرسلاً في أثناء أداء واجباتها اليومية، ومن المشاكل الشائعة للشعر شتاءً القشرة، وتخلل ظهورها بأن غسل الشعر شتاءً عدد مراته أقل منها في الصيف بسبب البرد، مبينة أنه يجب في أثناء الحمام غسل الشعر جيداً من الشامبو والبلسم؛ لأن بقاياهما تسبب تكون القشرة.

وتبيّه إلى أنه يجب غسل الشعر بالماء الغاتر؛ لأن الساخن يزيل الزيوت التي يستفيد منها الشعر، وتحميه من التقصف والجفاف وتحمي فروة الرأس من القشرة. ولحماية الشعر من التقصف والعوامل الجوية والقشرة، يمكن عمل قناع (ماسك) في المنزل -كما تقول- بخلط ملعقة زيت جوز هند مع عصير نصف ليمونة، وتفرك فروة الرأس بال الخليط، ويترك مدة ربع ساعة ثم يغسل، مشيرة إلى أنه بعد الحمام يجب لف الشعر

مشاعر امرأة وبركان لا يخبو



الكاتبة د. زهرة خدرج

أمام مجلس الأمن وقف يعلن عن رفضه لصفقة القرن كلامياً، وكان الكلام يطعن جائعاً ويروي عطشاً، ويؤكد في الوقت ذاته على أنه يهد بده للسلام مع المحتل الذي نقض كل الاتفاقيات والعقود السابقة..

ويشدد أيضاً على نبذ ورفض (العنف والإرهاب) وكان مقاومتنا لمن يحتلنا أرضنا ويتنهكون درماتنا ويدنسون مساجدنا عنف ويزدهرون، ويركز على تمسكه باتفاق أسلو وإرهاب.. ويذهب إليها بنفسه، راكعاً على أبوابها، مرغماً وجهه في ثراها طالباً منها ومن أهلها السلام والمغفرة، ثم يضع يده في أيدي مقاومتها.. ويفتح صفحة جديدة ناصعة البياض عنوانها: المقاومة المسلحة.

انتظرنا أن يأتي الرئيس نادماً معترضاً بأنه كان مخطئاً في تصرّفه تحت بساطير الصهاينة وفي تنسيقيه الأمني معهم.. فيستعيد ويأليه قال ذلك وسكت.. بل زاد وزاد حتى فاض كيلانا وطفع.

بركان غضب يغلي داخلي ويkad ينفجر، فإلى متى سنبقى هكذا؟ هل ستتلاشى أراضاينا إلى درجة أنها قد نجد أنفسنا مضطرون إلى هجرها رغمماً عنا كما حدث لنا في البداية فيطوى بذلك كتاب حكاية كانت في يوم ما تسمى فلسطين؟؟

ويوقف التنسيق الأمني، ويتخلى عن جميع الاتفاقيات التي كبلته أمام الاحتلال، وينعي اتفاق أسلو وبيث خبر وفاته، ويطلق صرامة جميع الأسرى السياسيين ويطلق يدهم بيد الأحرار في الضفة ليمارسوا حقهم في مقاومة المحتلين، ويعلن عن رفع العقوبات عن غزة ثم يذهب إليها بنفسه، راكعاً على أبوابها، مرغماً وجهه في ثراها طالباً منها ومن أهلها السلام والمغفرة، ثم يضع يده في أيدي مقاومتها.. ويفتح صفحة جديدة ناصعة البياض عنوانها: المقاومة المسلحة.

انتظرنا أن يأتي الرئيس نادماً معترضاً بأنه كان مخطئاً في تصرّفه تحت بساطير الصهاينة وفي تنسيقيه الأمني معهم.. فيستعيد احترامنا له ويعيد الأمل إلى نفوسنا.

ولكن في مساء الثلاثاء الماضي مُنينا بخيبة ما بعدها خيبة.. خيبة تفوق إعلان تراسب الأخير نفسه.. فسيادة الرئيس ما يزال مصراً على مواقفه الانهزامية، وآرائه الاستسلامية باستثناء منقطعة النظير، وبطريقة لا تليق بشعب حر مقاوم.

استعراري معلناً أن القدس عاصمة للدولة الصهيونية، بعانياً، وصرخنا وملأنا الدنيا جمعة وضجيجاً ولم نر طحناً.. خرجت المسيرات المؤيدة والداعمة للرئيس ليرفض القرار، وخرج هو بخطاب تاريخي (كما هي عادة خطاباته، فجميعبها تاريخية) وشرع يدور في تلك بكتيريات ممجوجة حفظناها عن ظهر قلب.. ثم عاد العوببة الصهاينة تراسب بعد عام مرة أخرى ووقف يملك الصهاينة أراضي الجولان، وتكررت ردة الفعل ذاتها ولكن بوتيرة أخف بكثير تحت ذرعة أن الجولان أراضي سورية.. وفي إطلالته الثالثة في العام الثالث، أعلن عن صفقة القرن التي أشبعنا الإعلام حديثاً عنها منذ تولى تراسب للرئاسة.

ووقفنا ننتظر على أخر من الجمر لنرى موقف رئيسنا المبجل الذي عاد للصرخ والضجيج كالعادة.. ظننا هذه المرة بعد أن آلت أحوالنا إلى هذا المآل بأنه سيعتزل الرئاسة، وسيعلن عن فشله وهزيمته في استعادة حقوقنا بطرقه السلمية التي يؤمن بها،

ما سأقوله هنا مجرد مشاعر تطفح بها نفس فلسطينية حرة تتنفس داخلني، تؤثر الجوع أن يقرض، أمعاءها والرصاص أن يخترق جسدها والأسر أن يلتهم عمرها على أن تستجدي حياة.. أي حياة كانت.. فلسطين لم ترضعنا إلا حلباً مشبعاً بالعزّة والكرامة فلا نرضي الذل لأنفسنا.. أما من رضع حلبي حمير وبغال، فذلك لا ينتهي إلينا ولا إلى فلسطين.. هو دخيل علينا وعلى قيمنا.. لذا نحن نلجمه ونرفضه بكل ما أوتينا.

بعيداً عن السياسة وما يجري في أروقتها القذرة يدور حديثي اليوم، فإن تحدث عن صفقة القرن فإني أتحدث على فيها، وما يخصني وبخص شعبي.. ليس تأويلاً وتحليلاً لما يخططون وما يرمون وما سيصير عليه الحال خلل ذلك وبعد ذلك..

قبل عامين وقف تراسب في مؤتمر

فُلْلُوكُولُورَابِيٌّ صِيدَلَيَّةٌ عَلَاجِيَّةٌ تُزْرَعُ بِغَزَّةٍ

خان يونس / أسماء صرصور:

في قطاع غزة، بهدف توفير إنتاج محلي للسوق الغزي من ثمار يستخدمها المواطنون للتداوي من الأمراض، وللحفاظ على انتظام عمل أجهزة أجسامهم المناعية والعادية، عوضاً عن استيراد الخضروات والفاواكه من الخارج، فالكولورابي منتج له بعد زراعة الكرسن والبنجر والبروكلي.

200 متر فقط هي المساحة التي احتوت بنته الكولورابي أول مرة في أقصى شرق محافظة خان يونس جنوب قطاع غزة، بعدها قرر المزارع توفيق قديح زراعتها في تشرين الآخر (نوفمبر) الماضي. والمزارع قديح مشهور بزراعة النباتات النادرة التي لا تنمو



الاحتلال الإسرائيلي، فهي عرضة لكثير من التجريف على يد قوات الأثير، ما كيده خسائر كثيرة، وأدى إلى ضعف إنتاجيته في كثير من المواسم، لكنه يصر على استمراره العمل والمثابرة، مؤكداً أن كل ما يحدث لم يؤثر أبداً على طاقته وعمله في الأرض التي ورثها عن آبائه وأجداده.

فهو - كما يقول - يبدأ عمله في الأرض يومياً مع بزوغ الفجر، وينهيه بعد مغيب الشمس، ويبقى هناك كل تلك الساعات، لأنه لا يجد مثل الراحة التي يجدها في أرضه.

وضع خطة لزراعتها في الأعوام المقبلة، وزيادة المساحات المزروعة مستقبلاً".

وتشبه النبتة في شكلها إلى حد كبير نباتي الفجل والبنجر، وهي من الأصناف الزراعية الشتوية التي يُقبل أهالي قطاع غزة عليها إقبالاً كبيراً، لأجل تحصيل الفوائد الغذائية والعلجية.

وتعزيز الجهاز المناعي، وتنظيم عملية التمثيل الغذائي، وزيادة الدورة الدموية، وتحسين صحة الرئة، وحماية العضلات والأعصاب، وعلاج مهم للبشرة وحب الشباب والجروح والقرح وغيرها من الأمراض الخاصة بالجلد: لما يحتويه من عناصر غذائية مهمة وفيتامينات والبوتاسيوم الغذائي، ومضادات الأكسدة، والألياف

والنباتية. وبالعودة إلى المزارع قديح يقول: "إقبال الناس على الكولورابي في الموسم الأول لزراعتها دفعني

ويوضح أن كل حبة من ثمار "الكولورابي" ممكناً أن يصل وزنها إلى نحو نصف كيلوغرام، وتكتفي في حال تناولها لشخصين أو ثلاثة أشخاص، ويسشه طعمها إلى حد كبير الفجل والبنجر.

والكولورابي -وفقاً لفادة موقع متخصص بالزراعة- مستنبت قصير سميك من الكربن، ويطلق عليه اسم "الكرنب السلقني"، وله العديد من الفوائد الصحية مثل تحسين عمليات الهضم، ومساعدة الجسم على خسارة الوزن، وحمايةه ضد السرطان، وتنشيط البنكرياس،

ويبيّن في حديث إلى صحيفة "فلسطين" أن الكولورابي نبتة هندية، وهو طبل بذورها وشتلتها من شخص أتى قطاع غزة، وزرعها في الشهر المذكور، واستغرق نموها فقط ما يقارب الشهرين والنصف حتى ازدهرت ثمارها ذات اللون الأبيض والعروق الخضراء الطويلة.

ويؤكد قديح أن هذه النبتة إنتاجها وفيه موفرة للماء والأسمدة، فهو استخدام لها فقط سماماً بدنياً ولم يحتاج لأي مبيدات أو أسمدة كيميائية في معالجة زراعتها.



لِمَذَا يُهَارِضُ الْبَلَاءُ زِيَارَةَ أَبْنَائِهِمْ إِلَى بَيْوُتِ أَصْدَقَائِمِهِمْ؟

غزة / هدى الدلو:

له، وفي المقابل يبدي الأخير استعداده لاستقبال أصدقائه أبناءه في البيت، فما السبب في ذلك؟ ويطرح ذلك تساؤل: هل من مخاوف وهواجس لدى الآباء تدفعهم إلى اتخاذ هذا الموقف؟

في مرحلة ما، يبدأ الطفل طلب الإذن من أبيه للذهاب إلى زيارته أصدقائه في بيته، وقضاء يوم معهم في اللعب والترفيه، أو بحثه الدراسة ومراجعة بعض الأمور المدرسية، ولكن قد تقف أمامه معارضه والده

فقد تكون شخصية الطفل الذي تربى على نظام معين مختلفة في تعامله وتصرفاته عندما يكون بين أصدقائه، وهنا يمكن للأهل مراقبته ومعرفة صفات شخصيته التي تظهر بعيداً عن عيون الأهل، وأسلوبه في التعامل.

وتتبه إلى أن دعوة الأب أصدقاء أطفاله للبيت قد يشعرهم بمدى الاهتمام بهم، ولكن في الوقت ذاته قد لا يتقبل بعض الأبناء فكرة منعهم من الذهاب إلى زيارته أصدقائهم، خاصة إذا كانوا في مرحلة المراهقة.

وفي الوقت نفسه تقول: "على الأهل ألا يتركوا المخاوف والهواجس تسيطر عليهم، فكل من نوع مرغوب، وقد يلجم الطفل إلى طرق التوائية لزيارة صديقه، ويضطر إلى الكذب على أهله للذهاب، خاصة أنه قد ينفر مما يراها سياسة التسلط".

وتقترح على الآباء مرافقة أبنائهم في زيارة أصدقائهم للتعرف إلى بيته وعاداته وتقاليده أهل صديقه، وتختتم حديثها: "السمام للبن بالزيارة يقوى من شخصيته ويعزز ثقته بنفسه، ولكن هذا لا يعني أن يقتضي الأهل له الباب على الغارب، بل في حدود المعقول وبعد التحقق من أخلاق صديقه وسلوكياته".

اختصاصية الصحة النفسية عبر الشرفا تقول: "في أغلب الأحيان مرافقة الأبناء أصدقائهم إلى الأماكن العامة والمعروفة أمر لا يعارضه الآباء، فيفيه شيء من الطمأنينة، ويكونون على علم ودرأية بوجهة ابنهم، ولكن الذهاب إلى بيته يحتاج إلى معرفة أهل الصديق الذي يود زيارته، وبيته التي يعيش فيها، إلى جانب أن البيوت مكمن للأسرار، ولها ظروفها الخاصة".

وتوضي الشرفا لصحيفة "فلسطين" أنه لذلك يلجم بعض الآباء إلى الاقتراب على الابن جلب أصدقائه إلى البيت بدلاً من الالتفقاء في بيت صديقه، بسبب خوفهم من مخالفته القواعد والارشادات المتبعة في البيت، فيتصرف بحرارة، أو يقتبس من أفعال صديقه المخالفة لإجراءاتهم في البيت. وتشير إلى أنه حينما يكون الطفل في منزله يمكن لأهله متابعته من كثب، وكيفية تعامله مع الآخرين، ومدى التزامه بالقوانين المتفق عليها، وسيعملون على توفير بيئة آمنة وتحت ناظريهم.

وتبيّن أنه عند اجتماع الطفل مع أصدقائه في منزله سيكون الأهل على علم بمكان الطفل، ويعرفون إلى الأصدقاء الذين يختلط معهم ويصادقهم، والأنشطة والألعاب التي يمارسونها.

ومن الأسباب التي تدفع الآباء -وفق ما توضّح الشرفا- لاستقبال أصدقائه أبنائهم في البيت حالة الخوف والهواجس التي قد تسيطر عليهم.



د. مؤمن عبد الواحد



لا تكن رئيسا

رسالة إلى آدم

المعركة". هذا وقت الحرب والقتال، وكانوا يستمتعون ويسعون بمحبته في وقت السلم والأمان، فالقيادة شدة ولين وتوظيف لهما في كل وقت وحين، فالشدة في مقام يحبه الله ورسوله، ولين يُخيم على المكان ورأفة قلب وحب غامر يظلل الإنسان، فهذا أبو بكر الصديق صاحب القلب الرقيق والعين الدامعة، يلبس عباءة الحزم والصرامة ليدافع عن فرض من فروض الله.

فيما أحبتي ليس كل مدير أو رئيس قائداً، ولست في مقام التقليل من قدرهم، ولكن معظمهم ليسوا قادة ولن يكونوا يوماً ما. فأذلوا القيادة منزلاً لها ومقامها، ولا تخلطوا الرئاسة بالقيادة، فشتان بين الثرى والثريا. وأخيراً الرئيس يخاف، والقائد يمنج الأمان.

القيادة سلوك على أرض الواقع وممارسة عملية مع الآباء، القيادة أنموذج فريد، وتابع ناصع له رجالاته ومستحقوه، وليس كل رئيس قائداً، أو من يتولى منصباً بلغ به العلا واتسم بالقيادة. فمعذرة يا سادة: فهناك مديرون ورؤساء للمكان فقط، ومديرو أفراد ليس إلا، وإن كانوا ناجحين في إدارة ملفاتهم وتنظيمها وتنسيقها، فالقيادة رؤية واسعة وإلهام وفراسة وحسن تدبير حين يعجز الأفراد والأباء، وقرار حين تتبه العقول، واحتياج حين تحرر الأدمغة، والأجمل أمان حين يخاف الجميع، فهذا على (رضي الله عنه) يقول: "كنا نحتمي برسول الله حينما يشتد وطيس

اليوم ولا تردد".

حقيقة القائد تأثير وإقناع دون تردد أو ارتباك أو خوف، فالتأثير والخوف صفتان متناقضتان لا يمكن أن تزامنا لدى القائد، فكيف له أن يكون مؤثراً مقنعاً لآتباعه في حين أنه مرتبك خائف، غير قادر على اتخاذ قرار أو حسم موقف؟، وصدق فولتير حين قال: "تعس الناس المتعدد".

فقيمة القائد تبرز حين يتسرّب الخوف إلى قلوب الآباء، وظهور عالم قيادته لإعادة حالة الانضباط والانسجام.

القيادة مرتبة علينا ومكانة سامية، تعاني الندرة والتأكل، مهارة حياتية موروثة في نطاق ضيق، مكتسبة في نطاق واسع وفسحيم، لكن في مدرسة شعارها إلإقناع والتأثير، وطلاب يحملون علم "لا خوف بعد

قرأت عن نظريات القيادة ومدارسها المتنوعة الحديثة منها والقديمة، السلوكيّة والعلمية، وتكلّد تجمع على صفة مشتركة أصيلة في شخصية القائد، وهي قدرته على التأثير في أتباعه ومربيّيه، وينقس نجاحه وتميزه القيادي بمدى امتلاكه هذه المهارات وقدرته على توظيفها في إقناع جنده، فهاهم صاحبة الحبيب محمد من الأنصار والمهاجرين قالوا: "والله لو خضت بنا البحر لخضناه معك"، وذبحوا وقمرّوا حين ذبح وقرر دون أن يهمسوا بكلمة واحدة، وهذا نابليون أن كان جنده يقولون: "كان بإمكان نابليون أن يصطبّنا إلى أي بقعة في العالم دون تذمر أو وجّل من أحد"، ثقة وأمان في قدرة القائد على الاختيار، وقمة التأثير في الجندي والإقناع.



طفل وصورة

"فُلْسَطِينُ" توجه دعوة لقرائها الكرام لإرسال صور أطفالهم لنشرها عبر صفحة "طفلك" التي تصدر يوم الجمعة من كل أسبوع



منة جبر



مصطفى العالول



محمد أحمد



نادين حسونة



ميس ولميس الدويحي



ميرال مصلح



ميرال الدردساوي



طفلك ذكي؟ .. وازن بين مستوى الدراسي وموهبته

غزة/ صفاء عاشور:

إعطاء أهمية ومتابعة للدراسة وموهبته على المستوى ذاته، وأن يكون دور الأسرة إشرافيًّا ورقابيًّا، ما يتطلب أن يكون لديهاوعي وإدراك لكيفية التعامل مع الطفل في هذه الحالة.

ويحدُّر الأهل من التدخل في حياة الطفل اذا كان منجزاً متفوقاً في مجاله الدراسي ولديه موهبة تدعم هذا التميز، فيجب على الأسرة عدم التدخل إطلاقاً وعدم ممارسة أي لون من ألوان الضغوط المادية، أو النفسية أو الجتماعية.

وأخيراً، يشدد الشاعر على أنه يجب أن يعطى الطفل الحرية في مجال الاطلاع الخارجي، وزيارة المؤسسات التي تدعم الموهبة، وتقديم المواد المادية التي تساعده على تطوير الموهبة التي لديه، والانفتاح على المجتمع، وليس البقاء داخل المنزل بين الكتب الدراسية.

أن يتفوق الطفل دراسياً، ولكن في الوقت نفسه يجب أن تتحمّل له فرص التميز في مجالات أخرى".

ويتبّع الشاعر إلى أن دور الأسرة يكون المتابعة، والإشراف، والمراقبة، وأن يكون التوجيه نحو الموهبة لا ضدّها، مستدركاً: "هناك بعض الأسر التي ليس لديهاوعي وفهم لقدرات الأطفال، وتُنفِّذُ على طفلي الوالدان والمدرسة دوّراً مههّماً في تطوير قدرات الطفل الذكي التي قد تكون أول الطريق إلى عقريته، ويشدد على أن من مسؤولية الأسرة أن توفر لطفلها المتميّز البيئة التي تساهُم في تطوير طموحه واهتماماته ليكون متفوقاً على الأصدقاء كافية.

ويضيف: "إن بعض الأهل يعتقدون أن ويُشير الشاعر إلى أن الموهبة إذا أبعدت الطفل عن الدراسة وأدت إلى تراجع مستوى التحصيلي، يجب على الأسرة التوجيه مع

أن تكون واعية ومدركة لكيفية التعامل مع هذا الطفل، خاصة أنه ليس من الضروري أن يكون كل الأطفال الأذكياء ناجحين في دراستهم، بل بالعكس هم يحتاجون إلى رعاية خاصة حتى لا يصبح التفوق أو الذكاء الخارق سبباً في انطوائهم أو فشلهم في الدراسة.

وهنا -وفق إفادة الشاعر- يجب أن يؤدي الوالدان والمدرسة دوّراً مههّماً في تطوير قدرات الطفل الذكي التي قد تكون أول الطريق إلى عقريته، ويشدد على أن من مسؤولية الأسرة أن توفر لطفلها المتميّز البيئة التي تساهُم في تطوير طموحه واهتماماته ليكون متفوقاً على الأصدقاء كافية.

ويضيف: "إن بعض الأهل يعتقدون أن النجاح والتفوق يكونان فقط في المجال الأكاديمي، وأن المجال الإبداعي والتميز لا معنى لهما خارج هذا الأمر، ولكن نحن مع

هل لديك طفل ذكي، عبّري، لديه الكثير من المهارات التي يمكن أن تجعل مستقبله باهراً؟، إذا كان الأمر كذلك، فإنه يستدعي الانتباه، لأن هذه المواقف توجب معرفة كيفية التعامل لحماية طفلك منها قبل أن تعلمه كيف يستفيد منها. كثير من الأهل يقعون في حيرة في التعامل مع الطفل عندما يتعلق الأمر بتطوير دراسته من جانب وموهبته من جانب آخر، لتجد بعض الأهالي يتغاضون عن الموهبة لاعتقادهم أن الدراسة والتفوق الأكاديمي مكاسب له أولوية على الموهبة. الختصاصي الاجتماعي والنفسي د. درداج الشاعر يوضح أن الأطفال الذين تظهر لديهم الميول والمواهب الفذة هم على درجة عالية من التميز والإبداع، ويجب أن يولّهم الأهل معاملة خاصة ومميزة عن غيرهم. ويؤكد لصحيفة "فُلْسَطِينُ" أن على الأسرة



وذوي الشهداء والصحفيين الجرحى والفنانين

حماس تكرّم الصحفيين الحاصلين على جوائز دولية

حيث أدى عنف الاحتلال إلى استشهاد نحو 337 مواطنًا بينهم الصحفيان ياسر مرتجي وأحمد أبو حسين في انتهاء سافر للقوانين الدولية.

وأشار إلى أن الاحتلال تماهى في عنفه حتى أصاب أيضًا قرابة 31 ألف مواطن، منهم صحفيون فقدوا أبصارهم أو جزءًا منها لكنهم لم يقدروا إرادتهم، منهم سامي مصراوي ومعاذ عمارنة وعطية درويش، ورئيس قسم التصوير في صحيفة فلسطين الزميل ياسر قديح.

ولفت إلى أن الاحتلال يزج ضمن 5000 أسير في سجونه، نحو 17 صحفيًا يتعرضون لشتي أنواع التعذيب والإهمال الطبي، "ونترجم هنا على الشهيد الأسير الصحفي بسام السايغ". واستحضر أبو شمالة مهرجان العودة الدولي للأفلام بغزة، الذي فاز بجائزة الأولى عن فيلم "إلى متى"، مُشيدًا بالصحفين والصحفيات الذين حصدا جوائز محلية ودولية عديدة خلال العامين 2018 و 2019.

وأشار إلى أن الصحفي الفلسطيني يعيش ظروفًا صعبة في ظل غطرسة الاحتلال، مطالبًا بتوفير حماية لصحفيين الفلسطينيين في أوقات انتهاكاته وإعادة إحياء ملفات الاعتداء على الصحفيين وقتهم بارد.

من جانبه، شكر الصحفي المُحاصِب معاذ عمارنة، كل الذين وقفوا معه بعد إصابته بعيته ليسري، وخصّ أهالي قطاع غزة، الذين عبروا عن مشاعر الإنسانية تجاهه.

وقال عمارنة في كلمة مُسجلة له خلال الحفل: إن غزة هي

قدوة في الصبر والحفاظ على كرامة الشعب والأمة، مضيقًا "منذ احتلالات إصabit الأولى، أُمسِّست أن العالم قد انتهى وكل شيء في حياتي انتهى ولكن وقوفك بجانبي وقوفك كل الشعوب وكل الصحفيين أشعرني أني ولدت من جديد". وأكد أنه سيعود لعمله بعد انتهاء علاجه بقدرة أكبر حتى يستطيع توصيل رسالة الشعب الفلسطيني للعالم "والتحفظ مستمرة".



جانب من حفل التكريم أمس (تصوير / رمضان الأغا)

الفلسطينية.

بدوره، قال الصحفي مفيد أبو شمالة: إن هذا الحفل الذي تنظمه الدائرة الإعلامية في حماس للمرة الرابعة منذ عام 2015 تقديرًا وتكريماً للصحفيين المبدعين لهو محل تقدير كبير، لما يمثله من تحفيز للإبداع، والثاء على الرسالة الإعلامية الوطنية الفلسطينية.

وأوضح أبو شمالة، في كلمة نية عن الصحفيين المكرّمين، أن الحفل هذا العام يأتي في الوقت الذي أُعلن فيه الرئيس الأمريكي دونالد ترامب صفقة العينية والتي ترمي إلى تصفية القضية الفلسطينية، وسرقة القدس، ومنع عودة اللاجئين الفلسطينيين، وغيرها من الإجراءات الإسرائيليّة العنصرية. وبين أن حركته لن تذر جهادًا في رعاية أي جهد إداعي

للتكن من استلام جائزته كما أثر كثيراً على ممارسة عملهم ولكن يبقى هذا هو قدر الفلسطيني أيًا كانت مهنته ودوره فهو يدفع ضريبة وجود الاحتلال".

وجدد تكريمه على تدعيم كل المواقف الرافضة لما يُسمى بصفقة القرن والتأكيد على كل المواقف الداعمة لحقوق الفلسطينيين، داعياً إلى تكامل الجهد وتقسيب الرؤية والرواية الوطنية الفلسطينية.

وعد الاحتفال بمنزلة "تظاهرات إعلامية رافضة لما يُسمى بصفقة القرن" داعياً إلى ميثاق شرف وطني إعلامي لنبذ الفرقة والانطلاق نحو توحيد الجهود الوطنية لمواجهة صفة تراكم.

وبيّن أن حركته لن تذر جهادًا في رعاية أي جهد إداعي إعلامي يعلي من شأن الإعلام الوطني ويخدم القضية

غزة/ نور الدين صالح: كرّمت الدائرة الإعلامية في حركة المقاومة الإسلامية حماس، الصحفيين الحاصلين على جوائز دولية، وذوي الشهداء والصحفيين ياسر مرتجي وأحمد أبو حسين، والصحفيين الذين أصيروا في مسيرة العودة وكسر الحصار، جاء ذلك خلال احتفال أقامته الدائرة الإعلامية في حماس، أمس، في فندق الكومودور غرب مدينة غزة، بحضور ممثلي عن الفصائل الفلسطينية وخبة من الكتاب والمحللين السياسيين والصحفيين.

وذكر رئيس الدائرة الإعلامية عضو المكتب السياسي في حركة حماس ياسر حرب، أن هذا الاحتفال الذي ترعاه الدائرة الإعلامية وتقيمه سنويًا تكرييم الصحفيين والصحفيات الحاصلين على جوائز دولية، تكريماً لهم واحتفاءً بهم واعتزازاً بإنجازاتهم في خدمة فلسطين وشعبها الأصيل.

وقال حرب في كلمته: إن هذا الاحتفال وبهذه المناسبة الجميلة، فهو محل فخر واعتزاز لكل إعلامي واعلامية وصحفي وصحفية يعمل من أجل فلسطين وغزة المحاصرة بصوته وقلمه وعسته.

وأشار إلى وجود فرق بين الدعاية الكاذبة التي يروج لها العدو الصهيوني وبين الإعلام الصادق، مضيفاً "إن الإعلام مهنة عند غيرنا فهو رسالة لكل فلسطيني صاحب حق لا صاحب مهنة فحسب".

وأوضح أن المهنية والموضوعية لا تتناقض مع انحياز الصحفي لقضيته وانتقامه لموطنه.

وجه التحية للصحفيين الجريئين الذين فقدوا أعينهم وهم يوثقون الحقيقة، والذي أراد الاحتلال طمس الحقيقة باستهدافهم وهم سامي مصراوي وعطية درويش ومعاذ عمارنة.

وتابع حرب "نعلم أن الحصار حدّ من فرحة بعضكم بعدم

تعليقًا على نشر "القائمة السوداء" "السلام الآن": العالم يعده المستوطنات انتهاكاً للقانون الدولي

الناصرة/ فلسطين:

قالت منظمة إسرائيلية: إن العالم لا يزال يرى المستوطنات الإسرائيلية انتهاكاً للقانون الدولي على أرض محتلة، رغم خطبة الرئيس الأمريكي دونالد ترمب، المزعومة، الداعية إلى ضمها.

جاء ذلك في بيان لمنظمة "السلام الآن" (غير حكومية)، عبر "تويتر"، تعليقاً على نشر الأمم المتحدة "قائمة سوداء" تضم 112 شركة تعمل في المستوطنات الإسرائيلية.

وأضافت المنظمة "مرة أخرى يتضح أن الاحتلال والمستوطنات كارثة بالنسبة إلى إسرائيل".

واعتبرت أنه "بعد 52 عاماً من محاولات طمس الخط الأخضر، ومع تأييد ترمب، ضمها إلى إسرائيل، لا يزال العالم يرى المستوطنات انتهاكاً للقانون الدولي على أرض محتلة".

وابتاعـت "طالما لا يوجد لدى إسرائيل حكومة تعمل على إنهاء الصراع، فسوف نستمر في دفع الثمن".

تشييع جثمان الشهيد شادي بنا في حيفا بمشاركة 35 شخصاً

الناصرة/ فلسطين:

تشييع فلسطينيين في مدينة حيفا، شمال فلسطين المحتلة عام 48، فجر أمس، جثمان الشهيد شادي بنا (45 عاماً)، منفذ العملية الفدائية الجماعية الماضية؛ والتي وقعت في البلدة القديمة بمدينة القدس المحتلة، واستهدفت عددًا من عناصر أمن الاحتلال.

وقالت مصادر فلسطينية في حيفا لوكالات "قدس برس": إن سلطات الاحتلال فرست على عائلة بنا دفن جثمانه فجراً بشرط لا يتجاوز عدد المتشيعين 35 شخصاً.

وأشارت إلى أنه جرى دفن جثمان بنا في المقبرة الإسلامية بكر سمير، وسط إجراءات وقيود أمنية مشددة.

وكان "بنا"، قد استشهد يوم 6 شباط/ فبراير الجاري برصاص الشرطة الإسرائيلية

في منطقة باب الأسباط بالبلدة القديمة في القدس المحتلة، بعد زعم الاحتلال إطلاقه النار تجاه أفراد الشرطة ما أدى لإصابة أحدهم. يشار إلى أن وزير أمن الاحتلال الداخلي، جلعاد إردان، كان أوصى بعدم تسليم جثمان الشهيد لذويه، وذلك منعاً

لتتحوله إلى "رمز ذي أهمية وقيمة لدى منظمات المقاومة".

خلال حلقة نقاشية التوصية بتفعيل أدوات وأشكال نضال جديدة لمواجهة "صفقة تراكم"



جانب من الفعالية أمس (تصوير / رمضان الأغا)

وبشكل خاص حركة فتح.

بدوره، شددت المعاشرة والأكاديمية الجامعية عيّر ثابت، على أن صفقة القرن أنت لشرعاًة الاحتلال على الأرض، والاعتراف به، في ظل التقاء قيادتين متطرفتين في "تل أبيب" و"واشنطن".

وأن المطلوب في مقابل ذلك رفع كلفة الاحتلال الإسرائيلي وإعادة الصراع لمربعه الأول.

من جهة، رأى القيادي في حركة الجهاد الإسلامي جميل عليان، أن الفلسطينيين يعانون عملياً من عدم وجود البديل، والأدوات البديلة، واستخدام أدوات ذاتها منذ سنوات طويلة.

ونبه إلى أن المطلوب هو ترتيب هذه الأدوات، وإعادة تأصيل الصراع مع المحتل، والعمل على جعل تكالفة الاحتلال مرتفعة، مع التخلّي التام من الاتفاقيات والتسويات السلمية معه.

من ناحيته، أكد القيادي في الجماعة الإسلامية عيّن المطلوب حالياً لمواجهة صفقة القرن، يتمثل في ثبات الفلسطينيين على موقفهم الرافض للصفقة، باعتبار أن ذلك مكبح أساس لعرقلتها، والاتفاق على برنامج مصوب، وبرنامج مقاومة.

يُنـبذـ أـكـدـ الـكـاتـبـ وـالـمـحـلـ السـيـاسـيـ عـبدـ اللهـ العـقادـ،ـ أـنـ التـنـسـيقـ الـأـمـنـيـ عـطـلـ فـعـلـيـاـ استـهـانـ عـنـصـرـ الـمـقاـمـةـ فـيـ الضـفـةـ الـغـرـبـيـةـ،ـ فـيـماـ لـاـ يـزالـ

غزة/ أحمد المصري: أوصى متحدثون بضرورة تفعيل أدوات وأشكال نضال جديدة لمواجهة "صفقة تراكم"، والبدء بحوار وطني يؤسس لترتيب البيت الفلسطيني ومنظمة التحرير.

كما أوصى المتحدثون خلال حلقة نقاشية نظمها مركز أطلس للدراسات بمعيادة غزة أمس، بعنوان "الفلسطينيون وصفقة القرن"، بضرورة العمل على رفع كفالة الاحتلال، والاتفاق على برنامجي "صمد" و"مقاومة".

وفي الكلمة الافتتاحية للحلقة النقاشية، قال الكاتب والمحلل السياسي طلال عوكل: إن الموقف الفلسطيني بحمله رافض لصفقة القرن، إلا أن المطلوب ما بعد هذا الموقف ضرورة تغيير الفلسطينيين أخذتهم باتجاه صياغة الرواية الأصلية للصراع.

وأوضح عوكل أن الموقف فعلياً أعاد واقعياً الفلسطينيين للصراع منذ بدايته، حيث احتلال الأرض والاستيطان، وسلب الحقوق، واحتياج لأدوات وأشكال نضال جديدة عن السابق، تحتاج لأدوات وأشكال نضال جديدة. ورأى أن ذلك يتحقق عبر خوض الصراع بشكل موحد، وتعزيز صمود المواطن على الأرض، إلى جانب بدء حوار وطني ينافس ترتيب

البيت الفلسطيني، بدءاً من منظمة التحرير وليس انتهاءً بالسلطة. ودعا عوكل للعمل في هذه المرحلة لإظهار مظلومية الشعب الفلسطيني، وما تترافقه دولة الاحتلال من جرائم قتل وتهجير يومية. ونبه إلى أن أسباب ردود الفعل الشعبية "الصعيفية" الملاحظة على إعلان "صفقة القرن" يعود إلى الانقسام السياسي، وعدم احترام

الجماهير للسلطة، ووضع حركة فتح المهم. من جانبه، رأى الكاتب والمحلل السياسي حسن عبده، أن حلول العملية لاجهض صفقة القرن، يتمثل أولاً في اتخاذ قرار مواجهة العودة مع المحتل، وتقوية الفصائل وإعادة البنية التنظيمية لها،



الترجي والزمالك يتنافسان على لقب الكأس السوبر الإفريقية اليوم

في «بروفة»
دوري الأبطال

العاصمة القطرية، في تكرار لمشهد رافق مشاركة الفريق الذهبي والأحمر في كأس العالم للأندية التي أقيمت في قطر في كانون الأول/ديسمبر 2019، وأنهها الفريق في المركز الخامس.

وبقي مصير النسخة الثامنة والعشرين من الكأس السوبر معلقاً إلى حد كبير في الأسابيع الماضية، لاسيما بعد إعلان رئيس نادي الزمالك مرتضى منصور بداية رفضه خوضها في العاصمة القطرية في ظل انقطاع العلاقات الدبلوماسية بين القاهرة (والرياض وأبوظبي والمنامة) مع الدوحة، منذ اندلاع الأزمة الدبلوماسية الخليجية في حزيران/يونيو 2017.

ورأى منصور المعروف بمواقفه المثيرة للجدل، أن فريقه يسافر للعب في «نولة معادية»، ملحاً إلى أن لاعبيه سيرتدون قمصاناً عليها صورة الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي خلال التمارين.

ويقول كاريرون على عدد من اللاعبين البارزين في تشكيلته مثل طارق حامد والتونسي الفرجاني ساسي الذي سبق له الدفاع عن ألوان الترجي، بينما لم تحسس بعد مشاركة قائد الفريق محمود عبد الرزاق «شيكابالا» على خلفية تعافيه من إصابة في الركبة تعرض لها مؤخراً.

في المقابل، يعول الشعبي على أسماء يبرز فيها قائد الفريق المدافع خليل شمام والمهاجمان طه ياسين الخينسي ولطفي حمدو الهوني، علماً بأن تشكيلة الفريق شهدت تغيرات واسعة في الأشهر الماضية، آخرها رحيل المهاجم أنيس البدرى إلى نادى الاتحاد السعودى.

المالي القيام بها في الكاف، ومن خلاصاته ان سجلات الأخير «غير حذرة بالثقة»، وان التدقيق المحاسبي غاب عن العام 2015 (في عهد الرئيس السابق الكاميرون عيسى حياتو)، وخلال أشهر في 2019 (في عهد أحمد الذي انتخب في آذار/مارس 2017).

ورد الكاف على هذه التقارير ببيان شديد اللهجة الأحد، أكد فيه ان «التحفيزات الهيكلية التي قام بها الاتحاد الإفريقي لكرة القدم لن تختلف عن طريق التقارير المضللة في بعض وسائل الإعلام».

وتحمل الاتحاد حياته وعهده الذي امتد قرابة ثلاثة عقود، المسؤولية عن «وجه قصور مهمه في جميع مستويات العمليات»، مؤكداً التزامه بالتغيير لكن مع اعتباره انه «لن يكون من الواقع التظاهر بأن هذه التغيرات الهيكلية يمكن ان تحدث جميعها في غضون أسبوع».

ومن المقرر ان تجتمع اللجنة التنفيذية للكاف الجمعة في الدوحة لدراسة خريطة طريق لـ2020 و2021 «ستأخذ عين الاعتبار جميع التوصيات».

- درجات مماثلة -

لكن الانتظار ستكون متوجهة إلى المباراة التي تنطلق عند الساعة السابعة مساء بتوقيت الدوحة 16:00، بتقويت غرينتش، لاسيما وان تذاكرها بيعت بالكامل، بحسب ما أعلن الاتحاد الإفريقي.

ولقي كل من الفريقين استقبالاً صاخباً لدى وصوله إلى مطار حمد الدولي، لاسيما من خلال رابطة مشجعي الزمالك في الدوحة، والمشجعين التونسيين الذين يحضرون بكثافة في

المجموعات لدوري الأبطال 2005.

مشاغل الكاف

ويأتي لقاء الكأس السوبر بعد فترة عصيبة مر بها الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (كاف) برئاسة أحمد أحمد، ويبدو ان مفاعيلها لم تطوا بالكامل بعد.

فتنتهي الترجي بلقبه الرابع في دوري الأبطال والثاني توالياً، أتى بعد مد وجز تواصل على مدى أسابيع مع منافسه في الدور النهائي لنسخة الموسم الماضي، الوداد البيضاوي المغربي.

وانتظرت فريق حي باب سويقة في العاصمة التونسية، حتى السادس من آب/أغسطس 2019 ليُحسم اللقب رسمياً لصالحه، بعدما توقفت مباراة الإياب في الدور النهائي على أرضه في 31 آيار/مايو بانسحاب الفريق المغربي اعتراضاً على التحكيم، لاسيما تقنية المساعدة بالفيديو.

وبعدما تسلم الترجي الكأس في الملعب، عاد الاتحاد الإفريقي عن قراره، ودعا إلى إعادة مباراة الإياب، في خطوة جمدتها محكمة التحكيم الرياضي (كاف)، قبل ان تعيد الهيئة القارية اعتبار الترجي فائزًا باللبلق.

ودخل الكاف في الأشهر الستة الماضية تحت مظلة الإشراف المباشر للاتحاد الدولي (فيفا)، من خلال تعين الأئمة العاملة للأخير السنغالية فاطمة سامورا مفوضة لإفريقيا في مهمة انتهت بنهاية كانون الثاني/يناير.

وبعد أيام من إعلان انجاز مهمة سامورا بـ «نجاح» مطلع شباط/فبراير، بزرت في الأيام الماضية قضية تقرير مسرub عن المهمة التي أوكل الفيفا شركة «بي دبليو سي» للتدقيق

الدوحة/(أ/ب):

يلتقي فريق الترجي التونسي والزمالك المصري اليوم في قطر على لقب طال انتظاره لكيلهما في الكأس السوبر الإفريقي لكرة القدم، في «بروفة» للمواجهة المرتقبة بين القطبين في الدور ربع النهائي لدوري الأبطال في الأسابيع المقبلة.

ويبحث الزمالك حامل لقب كأس الاتحاد (الكونفدرالية) عن لقب رابع في الكأس السوبر وأول منذ عام 2003. بينما يأمل الترجي في إحراز لقبه الثاني بعد تتويجه بـ 1995، ليواصل ترجمة الكورة القارية بعد نيله لقب دوري الأبطال في الموسمين الماضيين.

ويأمل الترجي في تعويض خسارته 1-2 في مباراة الكأس السوبر 2019 أمام الرجاء البيضاوي المغربي، في مواجهة متقددة بين مدربيه معين الشعباني، والمدير الفني الحالي للزمالك الفرنسي باتريس كارتيرون الذي قاد الرجاء لإحراز لقب الكأس السوبر العام الماضي في الدوحة أيضاً.

وسيكون موعد الغد بين الفريقين على ستاد ثاني بن جاسم الذي يتسع لحوالي 25 ألف متفرج، الأول من ثلاثة ستجمع بينهما في غضون ثلاثة أسابيع: بعد الكأس السوبر يلتقي الفريقان في نهاية الأسبوع الأخير من شباط/فبراير الحالي في ذهاب الدور ربع النهائي لمسابقة دوري الأبطال في مصر، على ان يخوضا لقاء الإياب بعدها بأسبوع في تونس.

ويحمل لقاء الغد الرقم 7 بينهما في المسابقة القارية الأمم، حيث كان التفوق من نصيب الزمالك مرتين مقابل مرة للترجي، وانتهت ثلاث مباريات بالتعادل آخرها في دور



تواصل فعاليات "رفح تتكلم عن هويتها الثقافية"

بها القضية الفلسطينية تستهدف القضاء على الثوابت الوطنية.

وأكمل المهرجان يجسد الوحدة الوطنية بين كافة أطياف المجتمع الفلسطيني في مدينة رفح، ويحمل رسالة أن ما يجمعنا أكبر مما يفرقنا، مشيرة إلى أنه يعكس التوعي الثقافي والحضاري الذي شهدته رفح عبر تاريخها، وطبيعة الحياة السائدة فيها وعادات وتقاليد أهلها التي توارثوها جيلاً بعد جيل.

من جهته، أعرب مدير تعليم رفح أشرف عابدين عن اعتزاز وزارة التربية والتعليم بالمشاركة في إقامة العرس الثقافي الوطني، والذي يأتي استكمالاً للجهود التي تبذلها الوزارة في تنشئة الأجيال وتحصينهم علمياً وتبنيوًّا وثقافياً وتأهيلهم ليكونوا قادة المستقبل، وفق حديثه.

مزاعمه التي يتم ترويجه حول أرض فلسطين".

وأوضح أن الوزارة تسعى ليكون عام 2020 عاماً للتراث والهوية الوطنية، تتضمنها جهود المؤسسات الحكومية والأهلية كافة: للتعرف بالتراث الفلسطيني، وتعزيز الوعي بأهميته كأداة من أدوات التبادل الثقافي، والحضاري مع الشعوب والمجتمعات والأمم المختلفة، والتصدي لعمليات التهويد والطمس والسرقة

والقرصنة التي يتعرض لها التراث. وأشار البرعاوي إلى أن هذه التظاهرة الثقافية الوطنية ستستطع من رفح إلى محافظات قطاع غزة كافة، وتأتي ردًّا قوياً على كافة المحاولات والمؤامرات التي تحاك لتصفية القضية الفلسطينية.

بدوره، أوضح رئيس بلدية رفح أنور الشاعري في كلمة له، أن المهرجان يأتي في ظل ظروف استثنائية صعبة تمر

والمهرجانات والفعاليات المتنوعة.

وتستمر الفعاليات حتى يوم الأحد الموافق 16/02/2020، وبختلها عدة أنشطة وندوات و Lectures تتحدث حول تاريخ مدينة رفح وتراثها والعادات والتقاليد السائدة فيها.

وتقام الفعاليات في مدارس بئر السبع، وشفاع عمرو، وطه حسين، ومريم فرجات، ومكتبة بلدية رفح وقاعة الهميلتون.

وقال وكيل وزارة الثقافة أنور البرعاوي في كلمة له بافتتاح الفعاليات: "جئنا اليوم لختل مع رفح بانطلاق مهرجان الأيام الثقافية، والذي يأتي في ظل حالة الاقتراب في الهوية الثقافية الوطنية، ومع احتدام الصراع مع الاحتلال الذي يأخذ شتى أشكال المواجهة السلمية والخشنة، لإثبات الحقوق الفلسطينية، ودحض

رفح / ربيع أبو نعيرة

وتواصل فعاليات رفح الثقافية لليوم الرابع على التوالي، حاملة شعار "رفح تتكلم عن هويتها الثقافية".

وانطلقت الفعاليات الثلاثاء الماضي في مهرجان افتتاحي كبير في قاعة "الهيلتون" وسط محافظة رفح جنوب قطاع غزة، بحضور رسمي وشعبي.

وتنظم الفعاليات وزارة الثقافة بالتعاون مع بلدية رفح وتعليم رفح، وعدد من الفصائل الفلسطينية والمؤسسات الحكومية والأهلية والمعارك الثقافية.

عرض المنظمون من خلال الفعاليات تراث مدينة رفح وتاريخها على مر العصور.

كما أبرزوا مواهب رفح الناشئة والشابة في المجالات كافة، علمية وثقافية وأدبية واجتماعية وابداعية

ومسرحية وفنون قتالية، عبر العروض والمعارض

"وقائي" الخليل يعتقل أحد كوادر الجهاد الإسلامي

الخليل / فلسطين:

قالت حركة الجهاد الإسلامي: إن جهاز الأمن الوقائي بمحافظة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة اعتقل مساءً أول من أمس، المحرر إسلام عرفات الهدمي (35 عاماً) أحد كوادر الحركة في بلدة صوريف. وذكر مصدر مسؤول في الجهاد الإسلامي بالضفة الغربية المحتلة في بيان مكتوب أمس، أن «الوقائي» صادر السيارة الشخصية للمحرر الهدمي الذي أمضى أكثر من 10 سنوات في سجون الاحتلال، كما صادر أيضاً ملصقات خاصة بالأسير رومل عطوان الذي كان من المقرر إطلاق سراحه يوم الخميس بعد 18 عاماً من الاعتقال في سجون الاحتلال الإسرائيلي.

ولفت إلى أن جهاز الأمن الوقائي ينفذ منذ أيام حملة اعتقالات واستدعاءات واتصالات تلفونية واسعة ضد محري ومناصري حركة الجهاد الإسلامي لمنع استقبال الأسير القيداري رومل عطوان من بلدة خارس شمال الخليل المحتلة.

مجلس الشيوخ ...

صالح القرار، فيما عارضه 45. ويلزم القرار الذي قدمه الديموقراطي تيم كين الرئيس تراسب بـ«وقف جميع الأعمال العدائية ضد إيران» خلال 30 يوماً. وبموجب القرار لن يكون بوسط الرئيس إطلاق أي عمل عسكري دون إعلان الكونغرس حالة الحرب أو تبنيه تشريعاً خاصاً يتيح العمل العسكري. ومن المتوقع أن يستخدم الرئيس الأمريكي حق الفيتو ضد القرار لمنعه من دخول حيز التنفيذ. وكان تراسب قد دعا مجلس الشيوخ أول من أمس، إلى التصويت ضد مشروع القرار مؤكداً أن تأييد الكونغرس سيرسل «إشارة سيئة» لإيران. وباتت مسألة «صلاحيات الحرب» ضد إيران تحظى باهتمام خاص من قبل المشرعين الأمريكيين بعد اغتيال القوات الأمريكية قائد فيلق القدس الإيراني قاسم سليماني بقرار اتخذه تراسب تراسب دون الرجوع للكونغرس.

الصين: قفزة ...

وقت اتفقت فيه دول الاتحاد الأوروبي على تنسيق جهودها لمواجهة فيروس كورونا، وظهرت 15152 حالة إصابة جديدة مؤكدة بفيروس كورونا في البر الرئيسي للصين أول من أمس، ليصل إجمالي عدد الإصابات 59804 حالات. وقالت لجنة الصحة الوطنية أمس إن عدد حالات الوفاة بسبب فيروس كورونا بلغ 1367، بارتفاع 254 حالة عن اليوم السابق. وجاءت الزيادة الكبيرة في عدد الإصابات بالفيروس بعد أن قالت سلطات إقليم هونغ كونغ إنها طرحت استخدام وسيلة تشخيص أسرع بالأشعة المقطعة بالحاسوب التي قالت لجنة الصحة الوطنية إنها شخصت 13332 حالة من الإصابات الجديدة. وقالت لجنة

الصحة في هونغ كونغ إن الأشعة المقطعة تظهر إصابة الرئتين وتمكن من تأكيد حالات الإصابة الجديدة وعزلها في وقت أقصر.

وكانت السلطات في هونغ كونغ تعتمد في السابق على تحليل الحمض النووي الذي قد يستغرق أيام. وقال

مسؤولون من منظمة الصحة العالمية أمس إن القفزة في عدد حالات الإصابة الجديدة بفيروس كورونا في الصين تعكس «تعريضاً أوسع» لحالة العدوى.

يقدم رئيس وأعضاء مجلس إدارة صحفة فلسطين والموفدون كافة بأحر التعازي والمواساة من ...

الأستاذ / منير أبو راس

بوفاة عمته "أم ماهر أبو راس"

سائلين المولى عز وجل أن يتغمد الفقيدة بواسع رحمته وأن يسكنها فسيح جناته وأن يلهم أهلاها وذويها جميل الصبر وحسن العزاء. إنما الله وإنما إليه راجعون

وضع حجر الأساس لتطوير شارع الجزائر غرب غزة



جانب من الافتتاح

المنطقة وستلبي احتياجات السكان. ويبلغ إجمالي أطوال الشوارع المقرر تطويرها في المنطقة 900 متر، وتحصل التكلفة التقديرية للمشروع التطويري 480 ألف يورو، على أن تكون مدة التنفيذ 6 شهور.

إسرائيل) تحيط هجوم "سايبر" ضد مسؤولين في السلطة

Gaza Cybergang، هي التي نفذت الهجوم الإلكتروني، وتقوم بعمليات ضد عدة أهداف بالشرق الأوسط منذ العام 2012.

بالسلطة الفلسطينية، بواسطة برامجه تجسس إلكترونية. وبحسب الشركة، فإن مجموعات The Molerats تحمل الأسماء، على خلفية معارضة سياسية للسلطة

الفلسطينية، وموافقها السياسية والخلافات بين حركتي حماس وفتح. ونقلت الصحيفة عن مصادر بالشركة الإسرائيلية قوله إن المهاجمين حاولوا التجسس على هواتف وجوالات شخصيات قيادية

الاحتلال يعيده ...

في الساعة السادسة من صباح الجمعة، وكانت سلطات الاحتلال قررت قبل نحو 10 أيام تقليص مساحة الصيد ببحر غزة من 15 ميلًا إلى 10 أميل. ويواصل الاحتلال انتهاكاته ضد صيادي القطاع، بصورة شبه يومية، وهو ما يتسبب بين الفينة والأخرى عن استشهاد أو إصابة أو اعتقال صيادي جراء إطلاق النار ضدهم، عدا عن مصادرة معداتهم ومرافقهم.

برامجه تجسس إلكترونية، وأنه يهدى إلى مجموعات الأقصى، وذريجه من باب السلطة. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس المحتلة، أن 122 مستوطناً بينهم 35 طالباً

يهودياً اقتحموا المسجد الأقصى خلال الفترة الصباحية، ونظموا جولات استفزازية في أنحاء متفرقة من باحاته، وتلقوا شروحاً عن "الميكيل" المزعوم.

وتوالى شرطة الاحتلال فرض قيودها على دخول المصليين الفلسطينيين للمسجد، وتدقق في هوياتهم، وتحجز بعضها عند بواباته الخارجية. إلى ذلك، اعتقلت قوة خاصة تابعة لمخابرات الاحتلال ظهر أمس شاباً في القدس.

وأفاد شهود عيان بأنه جرى اعتقال الشاب الذي

مصادر محلية لوكالة "وفا" التابعة للسلطة: إن قوات شرطة الاحتلال هدمت مسكنها يعود للمواطن بلال عليان الرجبي ويعود عائلة مكونة من خمسة أفراد في منطقة جبل جوهر القرية من مستوطنة "كريات أربع" المقامة على أراضي المواطنين شرق الخليل.

فيما انهار ظهر أمس جزء من منزل في القدس القديمة المحتلة للجاج ظاهر الشرباني، جراء حفريات الاحتلال أسفله والاهتزازات الناتجة عنها. وقال الحاج ظاهر الشرباني: إن مدخل المنزل والحمام انهار للأسفل بفعل حفريات الاحتلال والاهتزازات التي تسببت بها حفريات الاحتلال وأفاد الحاج الشرباني بأنه يقطن في المنزل 8 أشخاص.

وواصل مستوطنون صباح أمس، اقتحامهم للمسجد الأقصى المبارك من باب المغاربة

لم تعرف هويته بعد من شارع السلطان سليمان قرب البلدة القديمة.

فيما اعتقلت قوات الاحتلال أمس، (15) مواطناً من الصفة، بينهم أب ونجله وفتية.

وأوضح نادي الأسير، في بيان صحفي، أن قوات الاحتلال اعتقلت أربعة مواطنين من بيت لحم، وهم: بلال إبراهيم الدبس (50 عاماً)، ونجله مهند (20 عاماً)، إضافة إلى يحيى عادل عساكرة، ووجدي عادل ضراغة.

وأشار إلى أن قوات الاحتلال اعتقلت مواطنين من بلدتي كفر عين، وبيت سيرا، وهما: عاطف عبد المعطي الرفاعي (16 عاماً)، علاوة على أحمد المالحي من بيت لحم.

صفيحة (19 عاماً)، علاوة على أحمد المالحي من بيت لحم، الذي جرى الإفراج عنه لاحقاً. كما اعتقلت قوات الاحتلال المواطن أحمد عماد شتيوي (20 عاماً) من قلقيلية.

بحراسته أمينة مشددة. ووفرت شرطة الاحتلال الحماية الكاملة للمقتحمين اليهود أثناء تجوالهم في ساحات الأقصى، وذريجه من باب السلطة.

وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس المحتلة، أن 122 مستوطناً بينهم 35 طالباً

يهودياً اقتحموا المسجد الأقصى خلال الفترة الصباحية، ونظموا جولات استفزازية في أنحاء متفرقة من باحاته، وتلقوا شروحاً عن "الميكيل" المزعوم.

وتوالى شرطة الاحتلال فرض قيودها على دخول المصليين الفلسطينيين للمسجد، وتدقق في هوياتهم، وتحجز بعضها عند بواباته الخارجية. إلى ذلك، اعتقلت قوة خاصة تابعة لمخابرات الاحتلال ظهر أمس شاباً في القدس.

كورونا ينشط فيروس "السوق السوداء" للكمامات

أسهم الانتشار السريع لفيروس كورونا المستجد في خلق طلب واسع على الكمامات بمختلف دول العالم الأمر الذي صنع "سوقاً سوداء" لها. ولجأ بعض التجار والمجال والتجارية إلى تهريب الكمامات الواقية في "السوق السوداء" بعدن كوريا الجنوبية.

ونشرت وكالة "يونهاب" الكورية الجنوبية، أمس، صوراً تظهر أعداداً كبيرة من الكمامات الواقية التي تم اكتشاف تهريبها بواسطة حمار كوريا الجنوبية، خلال الفترة من 6 إلى 12 فبراير / شباط الجاري.

وتمكن الأمن في كوريا الجنوبية من ضبط كميات كبيرة من الكمامات أثناء تهريبها قبل بيعها في السوق السوداء.

وأكدت إدارة مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في كوريا الجنوبية، مخرج 3 حالات إصابة مؤكدة بفيروس كورونا الجديد من المستشفى بعد تمايلها للشفاء، لتحقق حالات الشفاء من الفيروس إلى 7 حالات من بين 28 إصابة مؤكدة داخل كوريا الجنوبية.

وأوضح إدارة مراكز مكافحة الأمراض داخل المستشفيات وفي حالة مستقرة، أن 21 مريضاً آخرين مازلوا يتلقون العلاج داخل المستشفيات وفي حالة مستقرة.

زيادة فاتورة ترميم "بيج بن" لـ 80 مليون جنيه إسترليني

أعلن البرلمان البريطاني، أمس، أن فاتورة ترميم برج إيزابيث الذي يضم ساعة بييج بن ستصل إلى نحو 80 مليون جنيه إسترليني (95 مليون يورو)، لإعادته إلى سابق رونقه. وقال المدير العام لمجلس العموم، إيان آيلز، في بيان: "تبين أن أعمال الترميم أكثر تعقيداً مما كان متوقعاً".

وتحدد الأعمال إلى إصلاح مينا الساعة وأالية عملها، بالإضافة إلى ترميم التشققات في البرج وتأكل السطح، وكذلك ترميم إطار المينا لاستعادة لونه الأصلي الذي كان عليه في القرن التاسع عشر.

وألقى عامل الوقت بثقله على المبني المشيد على الطراز القوطي الجديد الذي أنجزه المهندس أوغسطس بوجين في 1856، وبات البرج يمبل 46 سنتيمتراً.

والعمل على ترميم البرج، الذي تغير اسمه في 2012 إلى برج إيزابيث، منفصل عن عملية تجديد قصر وستمنستر التي يقدر أن تتكلف 4 مليارات جنيه إسترليني، والمقرر أن تبدأ في منتصف 2020.

وارتفعت التكلفة التي بدأت منذ 2018، بسبب اكتشافات لم تكن في الحسبان من أضرار ناجمة عن قبلة تعود إلى الحرب العالمية الثانية ووجود مادة الأسبستوس والتلوث.

وكانت تكاليف الترميم قدرت بـ32 مليون جنيه (38 مليون يورو)، لكنها لا تزال بحاجة إلى 19 مليون جنيه (22 مليون يورو) إضافية. وعلى الرغم من هذه التكاليف الإضافية التي يفترض أن يوافق عليها مجلس البرلمان البريطاني لا تزال إعادة فتح البرج البالغ ارتفاعه 96 متراً على موعدها في 2021.

وعلى الرغم من محاولات مؤيدي البريكست تشغيل الساعة احتفالاً بخروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي في 31 يناير/كانون الثاني، فإن محاولاتهم باءت بالفشل. وبديلاً من ذلك، تم عرض صورة للساعة على واجهة مقر رئاسة الحكومة، وبث تسجيل صوت جرس الساعة.

مطلوب رواد فضاء جدد لـ"ناسا"

أعلنت إدارة الطيران والفضاء الأمريكية "ناسا" أنها بحاجة لتوسيع فريق استكشاف الفضاء التابع لها. وب يعمل لدى "ناسا" 48 رائداً فضاء، ولكنها تسعى لزيادة فريقها لتوفير الطواقيم الالزمة للمركبات الفضائية التي تقصد عدة وجهات ودفع عمليات الاستكشاف كجزء من مهام برنامج "أرتيميس" وما وراءه. وتحتهدف المهمة "أرتيميس" إلى جعل رواد الفضاء يهبطون مجدداً على القمر بحلول 2024، تمهيداً لإرسال رواد فضاء في نهاية المطاف إلى المريخ. ويتعين على المرشحين لمهام رواد الفضاء أن يكونوا مواطنين أمريكيين وحاصلين على درجة الماجستير في العلوم أو التكنولوجيا أو الهندسة أو الرياضيات. ودعت الوكالة "جميع الأمريكيين المؤهلين لذلك" لتقديم الطلبات خلال الفترة من 2 إلى 31 مارس/آذار 2020 لتصبحوا رواد فضاء.

جنس سنتين وغرامة بقيمة 85 ألف جنيه
إسترليني لراكبة هددت بفتح باب طائرة

قضت محكمة تشيلسي فورد البريطانية بالسجن لمدة سنتين وغرامة 85 ألف جنيه إسترليني على راكبة، حاولت فتح باب طائرة ركاب بالقوة على ارتفاع 30 ألف قدم، وهي تقول "ستمدونون لكم". وأقرت المتهمة بذنبها واعترفت بجرائمها أمام قاضي المحكمة، ووجهت إليها تهمة تهديد سلامة الطائرة والركاب والاعتداء على الطاقم. والراكبة "كولي هينز" بريطانية الجنسية (26 عاماً) تسببت بعودة الطائرة التي تقل 208 أشخاص، إلى مكان إقلاعها "ستانستد" دون إكمال الرحلة، كما أرسل سلاح الجو الملكي طارئين مقاتلين من طراز "RAF Typhoon" لمرافقة الطائرة إلى مهبطها، وأوضطرت المقاتلتان إلى الطيران بسرعة فائقة تجاوزت جدار الصوت، للحاق بالطائرة قبل وقوع كارثة. وقال أحد الركاب للشرطة بعد ذلك: "اعتقدت أنني سأموت"، فيما قالت المتهمة في التحقيقات إنها لا تذكر ما حدث. ووصف لي ديفال، كبير المفتشين ونائب قائد مطار "ستانستد"، الحادث بأنه "مرعب" للطائرة بأكملها. وقال: "لو كانت نجحت "هينز" في فتح الباب، فلا نعلم ما كان يمكن أن يحدث للذين كانوا على متنها، تعرض الركاب وطاقم الطائرة للخطر الشديد، وكانوا خائفين بشكل لا يصدق، لكنهم أظهروا شجاعة هائلة وينبغي الثناء عليهم". اللندن / وكالات:

امرأة تمتنع عن شرب الماء عاملاً كاملاً.. والنتيجة مفاجئة

غير أن صوفى شددت أيضاً على أن الصوم الجاف قد لا ينفع للجميع، وأنه ينبغي أن ينبع من الداخل، لكنها حثت الناس على تجربته والحصول على الماء من الخضراء والفاكهة، ولكن من خلال تهيئة الجسم لذلك.

الجدير بالذكر أن الصوم الجاف، يعمد إلى تقييد استهلاك السوائل، فلا يسمح بتناول الماء مباشرةً ولا من خلال المرق أو الشاي.

أما المفوائد الناجمة عن عدم شرب الماء فهي فقدان الوزن وتحسين المناعة وتجديد الخلايا وتقليل الالتهابات، بالطبع إلى جانب الفوائد ذات العلاقة بالبشرة والجلد وكذلك الفوائد الروحية.

لكن ينبغي التنويه إلى أنه لا توجد أبحاث كافية حول فوائد الصوم الجاف، مع الإشارة إلى أنه إذا استمر الصوم الجاف لفترات طويلة أو تكرر فقد يتسبب ذلك بحدوث مضاعفات خطيرة، مثل الجفاف الذي قد يؤدي إلى اختلال التوازن وانخفاض ضغط الدم ومشاكل في الكلى والتهابات المسالك البولية وتكون حصى في الكلى.

ومن المضاعفات الأخرى، النقص في المغذيات كالفيتامينات والمعادن ونقص السكر في الدم وغيرها.

وأضافت أن أحد الأصدقاء، الذي حاول الصوم الجاف، اقترح عليهما الجلوء إلى هذه الخيار وبالفعل بدأت بتطبيقه، مشيرة إلى أن النتائج بدأت تظهر مباشرةً، حيث بدأ الانفصال يتحسن، الأمر الذي دفعها إلىمواصلة الصوم الجاف لمدة أطول.

وقالت أيضاً إن شرب المياه المعبأة أو مياه الصببوري يرهق الكليتين ويسبب بطرد جميع العناصر الغذائية من الجسم، وتتابعت قائلة "لا تحتاج إلى الماء لتحافظ على رطوبة الجسم، وفي الحقيقة فالملاء يجعلك تشعر بالانفصال، ولكن عندما تبدأ الصوم الجاف، ستدرك أن جسمك لا يحتاج إلى الماء حقاً".

وأردفت مؤكدة أنها تشعر الآن بأنها "أفضل من أي وقت مضى"، وأنها أكثر حيوية ونشاطاً، معتبرة أن الأمر جيد بالنسبة إلى كليتها إذ بمجرد أن تأخذ استراحة لبضع ساعات، فإنها تعمل بشكل أفضل.

وقالت إن الأمر قد يكون صعباً في البداية، لأن المرأة قد يصاب بالجفاف في الفم، كما أن عقلية الإنسان مجبولة على الحاجة إلى الماء، وبالتالي فإنه يشعر بضرورة شرب الماء، مشيرة إلى أنه ببساطة، فإن الأمر يتطلب الصبر للتغلب على الرغبات.

لبنان/وكالات:

مُرور تمثل أهمية كبيرة للمستخدم، الذي يمتلك الكثير من الحسابات عبر سمارت الهيئة الألمانية لاختبار السلع والمنتجات إلى أن يبرامج مدير كلمات عبور

أشارت الهيئة الألمانية لاختبار السلع والمنتجات إلى أن برامح "مدير كلمات المرور" تمثل أهمية كبيرة للمستخدم، الذي يمتلك الكثير من الحسابات عبر الويب. وتساعد برامح "مدير كلمات المرور" المستخدم على إنشاء كلمات المرور الآمنة والقوية والمعقّدة وتخزينها وإدارتها، ومن ثم لا يحتاج لذكر كلمة مرور كل خدمة أو حساب على الويب على حدة، ويتم تخزين بيانات تسجيل الدخول لخدمة الويب المعنية في المحافظة البيئية أو أدوات المتصفح. وأضافت الهيئة الألمانية أن هناك مزايا وعيوباً لبرامح "مدير كلمات المرور"، وعلى الرغم من أن مدير كلمة المرور يوفر المزيد من الأمان ويقلل الضغط والتوتر بشأن الحفاظ على البيانات، إلا أنه ينطوي على خطورة، فإذا نسي المستخدم كلمة المرور الرئيسية، التي يتم استعمالها لتأمين كلمات المرور المجموعة، فإن التكالفة ستكون باهظة للغاية. ونظراً لأن هذه البرامح تقوم بتسجيل البيانات المهمة، فيجب استعمالها على الأجهزة الشخصية فقط. وإلى جانب حزم البرامح فقد قدم خبراء الهيئة الألمانية باختبار حلول كلمات المرور المتوفرة في برامح تصفح الويب، مثل موزيلا فايرفوكس وأبل سفاري وجوجل كروم، وتتوفر هذه البرامح أدوات لتخزين كلمات المرور وإدارتها.

كوالالمبور/وكالات: قالت امرأة في العقد الثالث من عمرها إنها لجأت إلى "الصوم الجاف" ولم تشرب الماء لمدة عام كامل، الأمر الذي ساهم في تحسين حالتها الصحية بصورة مذهلة، وذلك بخلاف كل النصائح الطبية والصحية والتقارير العلمية عن أهمية شرب الماء، ووفقاً للمرأة التي تعيش في جزيرة بالي الإندونيسية، صوفى بارتيك، البالغة من العمر 35 عاماً، فقد ساعدتها الصوم الجاف على معالجة آلام المفاصل ومشاكل الجلد والحساسية الغذائية ومشاكل المضم بالإضافة إلى انتفاض العينين لديها. وأكدت خبرة التغذية ومعلمة اليوغما أنها لا تشرب الماء لفترة تتراوح بين 13 و14 ساعة يوماً، وأذا ما أرادت السوائل، فإنها تجلب إلى عصائر الفواكه الطبيعية، الذي تصفه بأنه "ماء حي". وقالت صوفى إنه يمكنها الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمها من الفواكه والخضروات والعصائر ومية جوز الهند، مشيرة إلى أن الأطباء أبلغوها بأنها "بخار ولا تعانى من أي شيء خطان، وأننى إذا رغبت في التناول من الانتفاض في العينين فجب أن أضع لعملية جراحية"، بحسب ما ذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية.