

إصابات بالاختناق وهجمات للمستوطنين على قاطفي الزيتون في الضفة

رام الله/ فلسطين:

أصيب مواطنون بالاختناق، أمس، عقب اقتحام قوات الاحتلال مخيم عائدة شمال بيت لحم، في حين أحرقت مستوطنون أشجار زيتون شرق قلقيلية، واعتدوا على متضامنين أجانب رافقوا قاطفي الزيتون

2

حماس ترفض تعيينات المجلس الوطني: مخالفة لتفاهات القاهرة الأخيرة

غزة/ فلسطين:

رفضت حركة المقاومة الإسلامية حماس، أمس، التعيينات والإجراءات الانفرادية لتشكيل المجلس الوطني الفلسطيني، داعية إلى استئناف الحوار الوطني بمشاركة جميع القوى والفصائل، كما نفت صحة

4

# فلسطين

## حارسة الحقيقة

### F E L E S T E E N

يومية - سياسية - شاملة

الجمعة 12 جمادى الأولى 1448 هـ / 23 أكتوبر / تشرين الأول 2026 Friday 23 October 2026

20070503

# أزمة خبز مفاجئة في غزة.. مخازن مغلقة وتجويع يفتك بالعائلات

غزة/ يحيى اليعقوبي:

تفاجأ أهالي قطاع غزة بإغلاق عدة مخازن أبوابها، في أزمة لم يمنعها مرور أكثر من عام على اتفاق وقف إطلاق النار، لتشهد بعض نقاط توزيع الخبز ازدحاما شديدا وتدافعا كبيرا من المواطنين في أثناء محاولة الحصول على ربة

خبز، وسط مخاوف وتحذيرات من هندسة تجويع ينتهجها الاحتلال ضمن الحملات الانتخابية الإسرائيلية على حساب معاناة المواطنين في قطاع غزة، أو حدوث موجة مجاعة

ثالثة. ورصد مراسل صحيفة "فلسطين" إغلاق عدة مخازن كبيرة

أبوابها كمخازن العائلات والخولي والشنتي. وعلى بوابة مخبز العائلات كانت الطفلة عبير الحلو تجلس مع شقيقها بعدما وجدت أبواب المخبز مغلقة أمامها ولم تستطع شراء ربة خبز، ليكون البديل أمام الطفلة البحث عن "خبز

فينو" لتناول طعام الفطور، في حين كانت الساعة

7



تقليص مساعدات «الغذاء العالمي».. تراجع مقلق مع مخاوف من «موجة مجاعة ثالثة»

6

«التنمية» بغزة تحذر من تفاقم المجاعة مع توقف غالبية المخازن

3

## قصف مركز إيواء ومركبة.. 4 شهداء بينهم فتاة وشرطي بنيران الاحتلال في غزة

غزة/ فلسطين:

استشهد أربعة مواطنين، بينهم فتاة وشرطي، وأصيب آخرون، أمس، بنيران وقصف إسرائيلي في قطاع غزة. وقال مجمع الشفاء الطبي إن فتاة استشهدت برصاص قوات الاحتلال في مخيم جباليا شمالي القطاع.

وفي مدينة غزة، استشهد مواطنان وأصيب آخرون في غارة إسرائيلية استهدفت مركبة في حي تل الهوا جنوب غربي المدينة، وفق مجمع الشفاء الطبي. ونعت وزارة الداخلية والأمن الوطني الشهيد مساعد أول فؤاد عايد الغولة (28 عاما) من مرتبات إدارة شرطة

مكافحة المخدرات، مبينة أنه ارتقى إثر استهداف طائرات الاحتلال مركبته أثناء عودته من مهمة عمل في حي تل الهوا أمس. وأشارت الداخلية في بيان إلى إصابة ضابط آخر من إدارة شرطة مكافحة المخدرات.

2

«صحة غزة» تحذر من توقف مفاجئ لمولدات المستشفيات

3

## قصف مركز إيواء ومركبة.. 4 شهداء بينهم فتاة وشرطي بنيران الاحتلال في غزة



(تصوير/  
محمود أبو حصيرة)

غزة/ فلسطين:

استشهد أربعة مواطنين، بينهم فتاة وشرطي، وأصيب آخرون، أمس، بنيران وقصف إسرائيلي في قطاع غزة.

وقال مجمع الشفاء الطبي إن فتاة استشهدت برصاص قوات الاحتلال في مخيم جباليا شمالي القطاع.

وفي مدينة غزة، استشهد مواطنان وأصيب آخرون في غارة إسرائيلية استهدفت مركبة في حي تل الهوا جنوب غربي المدينة، وفق مجمع الشفاء الطبي.

ونعت وزارة الداخلية والأمن الوطني الشهيد مساعد أول فؤاد عايد الغولة (28 عاما) من مرتبات إدارة شرطة مكافحة المخدرات، مبينة أنه ارتقى إثر استهداف طائرات الاحتلال مركبته أثناء عودته من مهمة عمل في حي تل الهوا أمس.

وأشارت الداخلية في بيان إلى إصابة ضابط آخر من إدارة شرطة

## إصابات بالاختناق وهجمات للمستوطنين على قاطفي الزيتون في الضفة

رام الله/ فلسطين:

أصيب مواطنون بالاختناق، أمس، عقب اقتحام قوات الاحتلال مخيم عايدة شمال بيت لحم، في حين أحرق مستوطنون أشجار زيتون شرق قلقيلية، واعتدوا على متضامنين أجانب رافقوا قاطفي الزيتون شرق سلفيت، وأجبرت قوات الاحتلال مزارعين على مغادرة أراضيهم في مناطق متفرقة من الضفة الغربية.

وأفادت مصادر محلية بأن قوات الاحتلال اقتحمت مخيم عايدة، وتمركزت قرب منطقة المقبرة، وأطلقت قنابل الغاز المسيل للدموع صوب منازل المواطنين والمارة، ما أدى إلى إصابة عدد منهم بالاختناق، عولجوا ميدانياً.

وفي شرق قلقيلية، أضرم مستوطنون النار في أشجار زيتون بمنطقة الشبعات التابعة لأراضي قرية إماتين، في حين أجبرت قوات الاحتلال مزارعين كانوا يقطعون الزيتون في منطقة الجبل القريبة على مغادرة أراضيهم، واحتجرت المواطن يوسف جمعة وعدداً من عماله.

كما أجبرت قوات الاحتلال مزارعين على مغادرة أراضيهم في منطقة الوجه الشمالي ببلدة كفر قدوم شرق قلقيلية، ومنعتهم من البقاء في أراضيهم الزراعية. وفي شرق سلفيت، لاحق مستوطنون قاطفي الزيتون ومتضامنين أجانب في أراضي واد ياسوف، المعروفة بالواد الأحمر، قرب بلدة جماعين، واعتدوا عليهم وأجبروهم على مغادرة المنطقة وترك ثمار الزيتون، وفق مصادر محلية.

وأشارت المصادر إلى أن قاطفي الزيتون في المنطقة يتعرضون يومياً لاعتداءات متكررة من المستوطنين بحماية قوات الاحتلال.

باستمرار استهداف جهاز الشرطة الذي يؤدي مهاماً مدنية واضحة في خدمة المواطنين. وفي خان يونس جنوبي القطاع، أصيب أربعة مواطنين من أسرة واحدة إثر سقوط قذيفة إسرائيلية على مركز إيواء غربي المدينة، وفق مجمع ناصر الطبي. في سياق متصل، استشهد مواطن إثر غارة إسرائيلية وسط قطاع غزة. كما أفاد الهلال الأحمر بإصابة 13 مواطناً في غارة نفذتها طائرة حربية إسرائيلية دون طيار على منطقة الشنطي شمالي مدينة غزة. وفي شمالي خان يونس، أصيب مواطن برصاص قوات الاحتلال خارج مناطق سيطرتها، وفق جهاز الإسعاف والطوارئ. وأفادت وزارة الصحة، بأن مستشفيات قطاع غزة استقبلت خلال 24 ساعة 4 شهداء، بينهم 3 شهداء جدد، و12 مصاباً. وأضافت أن إجمالي عدد الشهداء منذ وقف إطلاق النار في 11 تشرين الأول/أكتوبر 2025 ارتفع إلى 1,538، والإصابات إلى 5,498، في حين بلغ إجمالي حالات انتشار الشهداء 841.

مكافحة المخدرات. وأدانت جريمة الاحتلال، مطالبة بالضغط عليه لوقف جرائمه المخالفة للقانون الدولي

دولة فلسطين  
وزارة  
الحكم المحلي

**إعلان بشأن مختار عائلة / سبيته - غزة**

(( تعلن دائرة شؤون المختارين في وزارة الحكم المحلي بمحافظة غزة بأن السيد / إياد صالح عبد الرحمن سبيته قد تقدم لشغل منصب مختار عائلة / سبيته - غزة، على من يرغب في الاعتراض التوجه إلى الدائرة في مقر الوزارة لتقديم طلب الاعتراض وذلك خلال أسبوعين من تاريخه)).

دولة فلسطين  
السلطة القضائية  
المجلس الأعلى للقضاء الشرعي  
محكمة دير البلح الشرعية

**إعلان خصوم  
صادر عن محكمة دير البلح الشرعية**

إلى المدعى عليه / سليم عويض سليمان اصبيح من مصر وسكانها ومجهول محل الإقامة فيها هوية (790019483)، يقتضي حضورك إلى محكمة دير البلح الشرعية يوم الأربعاء الموافق 2026/11/26 الساعة العاشرة صباحاً وذلك للنظر في الدعوى أساس 2025/19م وموضوعها ((تفريق للضرر من الغياب)) والمرفوعة ضدك من قبل زوجتك المدعية / منال يونس سلامة ابو حمضل والمشهورة اصبيح من السبع وسكان دير البلح هوية (900680133) وكيلها المحامي / محمد عبد المجيد أبو عمرة، وإن لم تحضر في الوقت المعين أو ترسل وكيلاً عنك يجر بحقك المقتضى الشرعي لذا صار تبليغك حسب الأصول وحرر في 2026/10/22م

قاضي دير البلح الشرعي  
القاضي / محمد عدلي الشاعر

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

**الموضوع / بذل مساعي صلح للمتداعيين بالنشر المستبدل**

إلى المدعى عليه / أسامة ناجي سليمان أبو جزر من رفح سابقاً وسكان الرملة حالياً ومجهول محل الإقامة فيها، يقتضي حضورك إلى محكمة رفح الشرعية وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2026/11/24 الساعة التاسعة صباحاً وذلك لبذل مساعي الصلح من قبلي أنا قاضي محكمة رفح الشرعية الشيخ محمود مجدي أبو حماد أو محاولة الإصلاح بينك وبين المدعية زوجتك المدعية / سماح انس سليمان احمد من خان يونس وسكانها وكيلها المحامي / أ. محمد اللحام وأ. أميرة فارس في القضية أساس 2026/458م وموضوعها ((تفريق للضرر من الشقاق والنزاع)) وإن لم تحضر أو ترسل وكيلاً عنك أو تبد للمحكمة معذرة مشروعة يجر بحقك المقتضى الشرعي لذلك صار تبليغك حسب الأصول وحرر بتاريخ 10 جمادى الأولى لعام 1448 هـ الموافق 2026/10/22م.

قاضي محكمة رفح الشرعية  
القاضي الشرعي الشيخ / محمود مجدي أبو حماد

دولة فلسطين  
السلطة القضائية  
المجلس الأعلى للقضاء الشرعي  
محكمة خان يونس الشرعية الابتدائية

**الموضوع / حلف يمين شرعية**

إلى المدعى عليه / هاني طاهر مقبل شعت من خان يونس سابقاً وسكان ألمانيا حالياً ومجهول محل الإقامة فيها، يقتضي حضورك إلى محكمة خان يونس الشرعية يوم الأربعاء الموافق 2026/11/25 الساعة التاسعة صباحاً وذلك لحلف اليمين الشرعية في الدعوى أساس 2026/704م وموضوعها ((تفريق للضرر من الشقاق والنزاع)) ونصها الآتي: ((أقسم بالله العظيم أنه لا صحة بأنني قمت بالإساءة البالغة فعلاً لزوجتي المدعية سما المذكورة بدون حق ولا وجه شرعي حيث أنني لم أقم بضربها ضرباً مبرحاً يفوق حد التأديب بكل قوتي كف على خدنها وأنه لا صحة من أنني كنت أردي في يدي ساعة حديد ارتطمت في أسنانها مما تسبب بكسر لأسنانها في المقدمة وحصول نزيف في فمها من قوة الضربة وأيضاً ارتطم رأسها في عامود حديد كهرباء كان خلفها وذلك في يوم الاثنين الموافق 2026/3/2م في شارع العرب في مدينة ميونخ في ألمانيا عند الساعة السابعة مساءً ولا صحة من أنه قد انقطع الاتصال والتواصل بيننا على إثر تلك الإساءة ولم نتلاق معاً في مكان واحد حتى الآن ولا صحة من أنه كان ذلك الأذى بدون حق ولا وجه شرعي ولم أكن قاصداً ومتعمداً بذلك إيقاع الضرر بها والإساءة لها وأنه لم يصل الخلاف بيننا إلى درجة استحالة العشرة الزوجية بيننا وأنه يستطيع دوام العشرة معي ولا صحة من أنها قد تضررت فعلاً من سوء معاشرتي لها، ولا صحة من أن الخلاف قد استحكم بيننا وأنه لا صحة من أنه لا يستطيع معاشرتي لها لا هي ولا مثيلاتها من النساء واستحالة دوام العشرة معي على هذا الحال ولا صحة من أن الشقاق والنزاع قد استحكم بيننا لدرجة استحالة العشرة الزوجية بينهما بسبب الضرر المادي والأذى الذي سببته لها ولا صحة من أن الأذى تكرر مني مراراً وتكراراً وكل ذلك بدون حق ولا وجه شرعي ولا صحة من أنه قد تدخل أهل الإصلاح بيننا مرات عديدة إلا أنهم قد عجزوا عن الإصلاح بيننا بعد بذل الجهد في الإصلاح بسبب تعنتي أو إصراري على إلحاق الأذى المادي به ولا صحة من أن الضرر واقع فعلاً عليها أو لا تزال متضررة من سوء معاملتي ومعاشرتي لها ولا صحة من أنها قد طالبتني برفع الأذى والضرر عنها بدون سبب شرعي ولا عذر قانوني. حلفاً شرعياً)) وإن لم تحضر لهذه المحكمة لحلف اليمين الشرعية أو ترسل وكيلاً عنك أو تبد للمحكمة معذرة مشروعة تكون ناكلاً عن الحلف أي مقراً بدعوى المدعية سما المذكورة يجري بحقك المقتضى الشرعي لذلك صار تبليغك حسب الأصول وحرر بتاريخ 2026/10/22م

رئيس محكمة خان يونس الشرعية  
القاضي / عبد الحميد شحده زعرب



لمتابعة أعداد  
صحيفة فلسطين  
امسح الباركود



لمتابعة موقع صحيفة  
فلسطين على الإنترنت  
امسح الباركود

بريد عام  
info@felesteen.ps  
أخبار  
edit@felesteen.ps  
Fax : 2886127  
إعلانات  
adv@felesteen.ps  
Fax : 2886285

مركز خدمات الجمهور  
غزة - شارع الثورة - عمارة الأمراء  
WWW.FELESTEEN.PS  
00972597563838

المقر الرئيسي : غزة - شارع الوحدة  
مفتقر ضيوط - برج الجوهرة - الطابق الثالث  
1700900800  
2885990



يومية- سياسية- شاملة  
تأسست في الثالث من أيار 2007



جددت التزامها باتفاق غزة وحذرت من تسليح مستوطنات الضفة

## حماس ترفض تعيينات المجلس الوطني: مخالفة لتفاهمات القاهرة الأخيرة



مروان أبو راس

### قبلتكم الأولى تُهود، فماذا أنتم فاعلون؟

إن متابعة ما يجري من تطورات في ساحتنا الفلسطينية؛ سواء ما يجري في غزة من مواصلة هذا العدو لسياسة الإبادة والتجهير والقتل وحرق الخيام بمن فيها، وكذلك ما يجري في الضفة من مصادرة للأرض، واقتلاع لأشجار الزيتون رئة الاقتصاد للعائلات الفلسطينية، وإحراق المساجد والممتلكات، وقتل الناس بدم بارد، وما يجري في القدس من سياسة العقاب بالتجهير والطرد من الإقامة فيها، ومصادرة البيوت، ومنع البناء، والضرائب الأسطورية على المواطنين الفلسطينيين، ولكن الذي يجري في الأقصى من ممارسات تهويدية، وشعائر تلمودية، وسيطرة وتدنيس واسع من جهات دينية وسياسية وأمنية، وتقسيم زمني ومكاني، وتحديد الوجود الفلسطيني، وتوسع الوجود اليهودي داخل المسجد، والتلويع المتواصل بهدم الأقصى بالقصف أو التجريف أو الحرق... هذا التلويع المتواصل منذ عقود، وإطلاق قطعان المستوطنين بإقامة الصلوات، ورفع الراية الصهيونية العنصرية داخله، وتقديم القرابين النباتية، والاستعداد لتقديم القرابين الحيوانية... كل ذلك وغيره الكثير يحدث من قبل هؤلاء المشعوذين على مرأى ومسمع من أمة عريقة عربية، بالجوار والإحاطة والمسؤولية الإدارية والرسومية والفخرية والدينية والتاريخية، وكذلك الأمة الإسلامية الأوسع امتداداً والأكبر انتماءً، وصاحبة الولاية المبنية على العقيدة والدين القويم.

فالأقصى والقدس وفلسطين هي جزء من كتاب ربنا وسنة نبينا صلى الله عليه وسلم؛ فملكيتها تعم ولا تخص، وتتسع ولا تضيق. ولذلك جاء هذا النداء للذين آمنوا. هل علمت الأمة الإسلامية وأصحاب هذا النداء الذي تصدر مقالنا هذا؟ هل علمت أن جماعات المتطرفين المشعوذين الصهاينة تقوم تحت حماية سلطات الاحتلال بتوسعة بوابات الاقتحام الرئيسية المؤدية إلى باحات المسجد الأقصى المبارك؟ وهذا يثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن الاحتلال انتقل إلى مرحلة جديدة من فرض الواقع على الأرض تهيئةً لتهويد المسجد المبارك. اعلّموا أيها المؤمنون أن الاحتلال يتعامل مع قبلتكم الأولى على أنه ساحة مفتوحة لمشاريعه، ثم إنه ضمن سياسة العقاب والتجهير القسري؛ فقد أصدر المحتل أكثر من ألف قرار إبعاد عن المسجد الأقصى المبارك والبلدة القديمة للقدس المحتلة منذ بداية العام الجاري ٢٠٢٦.

ولا يخفى على كل ذي بصيرة وبصر ما فعله المحتل في أعياده الأخيرة، إذ اقتحم الأقصى ما يزيد على خمسة وعشرين ألف مستوطن، دنسوه وأدوا شعوذاتهم داخله، عكروا بذلك صفو طهره ونقائه.

يا أمتنا، ماذا لديكم من حل؟ وماذا في جعبتكم من سديد الرأي وطبيب المواقف؟

الأقصى الأسير قد ثقلت على معصمه قيود الأسيرين، وقد نأى بحمل دنسهم وشعوذتهم، والمسجد الحرام شقيقه التوأم يئن حزناً على شقيقه. نسمع نحن أبناء فلسطين أنين الحرم وحنين الطهارة التي تجمعهما.

فهل سيصل هذا الأنين فيطرق قلوب المحبين والنجباء والثائرين من الغيورين من المسلمين؟

غزة/ فلسطين:

رفضت حركة المقاومة الإسلامية حماس، أمس، التعيينات والإجراءات الانفرادية لتشكيل المجلس الوطني الفلسطيني، داعية إلى استئناف الحوار الوطني بمشاركة جميع القوى والفصائل، كما نفت صحة ما أورده صحيفه "يديعوت أحرونوت" العبرية بشأن توجيه الحركة تهديداً بتنفيذ هجوم مماثل لهجوم السابع من أكتوبر/ تشرين الأول 2023.

وقالت الحركة، في بيان، إن التعيينات والإجراءات الانفرادية لتشكيل المجلس الوطني تخالف تفاهمات القاهرة الأخيرة، وتمس بمبدأ الشراكة الوطنية، وتفرض وقائع سياسية سابقة على الحوار الوطني، وتتعدى على حق الشعب الفلسطيني في اختيار ممثليه.

وأكدت أن المجلس الوطني مؤسسة جامعة يجب أن تعكس إرادة الشعب الفلسطيني في الوطن والشتات، وأن تضمن مشاركة جميع مكوناته وقواه الوطنية على أسس ديمقراطية.

وطالبت بوقف الإجراءات الانفرادية فوراً، واستئناف الحوار الوطني بمشاركة جميع القوى والفصائل دون إقصاء، للتوافق على إعادة بناء

مؤسسات النظام السياسي الفلسطيني، وتحديد مواعيد وآليات واضحة لإجراء الانتخابات الرئاسية والتشريعية وانتخابات المجلس الوطني، بمشاركة الشعب الفلسطيني في الداخل والخارج. وشددت الحركة على أن الحوار يمثل المدخل الأساس لوحدة الصف الوطني وإعادة بناء منظمة التحرير على أسس ديمقراطية، والتوافق على استراتيجية وبرنامج وطني لمواجهة المخططات الإسرائيلية التي تستهدف الشعب الفلسطيني وأرضه ومقدساته الإسلامية والمسيحية.

وفي بيان منفصل، نفى الناطق باسم الحركة حازم قاسم صحة ما أورده صحيفه "يديعوت أحرونوت" بشأن توجيه حماس تهديداً بتنفيذ هجوم مماثل لهجوم السابع من أكتوبر عبر مسؤول أمني.

وأكد قاسم عبر تيلجرام التزام الحركة باتفاق وقف إطلاق النار، مطالباً الوسطاء بالتحرك لوقف الانتهاكات والاعتداءات الإسرائيلية بحق الشعب الفلسطيني وضمان تنفيذ الاتفاق، ومحذراً من التساوق مع الادعاءات الإسرائيلية واستغلالها في الصراع الانتخابي.

وفي سياق آخر، حذرت حماس من قرار وزير ما

غزة/ حمدان الجعل:

أكد المحلل السياسي عمر فارس ضرورة إجراء انتخابات فلسطينية حرة ونزيهة تتيح للشعب الفلسطيني اختيار قيادة تمتلك شرعية ديمقراطية وتفويضاً شعبياً حقيقياً، مشدداً على أن أزمة النظام السياسي الفلسطيني لا تقتصر على غياب الانتخابات، بل تشمل أيضاً غياب المساءلة.

وقال فارس، لصحيفة "فلسطين" أمس، إن الفلسطينيين يريدون برلماناً شريعياً ورئيساً منتخباً، لكن الانتخابات يجب ألا تتحول إلى وسيلة لمنح تفويض جديد لسنوات طويلة من المفاوضات العقيمة بين السلطة والاحتلال. وأشار إلى أن رئيس السلطة محمود عباس بقي في منصبه لسنوات طويلة دون تجديد

دولة فلسطين  
السلطة القضائية  
ديوان القضاء الشرعي  
محكمة شرق خان يونس الشرعية

إعلام خصوم جريدة

إلى المدعى عليه/ محمود فتحي عبد الحميد الشوربجي من مصر وسكانها ومجهول محل الإقامة فيها الآن، يقتضي حضورك إلى محكمة شرق خان يونس الشرعية الكائنة في خان يونس - مجمع المحاكم الشرعية - بجوار مشفى الخير وذلك يوم الاثنين الموافق 2026/11/30م الساعة 9" التاسعة صباحاً للنظر في الدعوى أساس 2026/230 المرفوعة عليك من قبل زوجتك المدعية/ نداء سمير عويض العمور من الفخاري وسكانها سابقاً ونازحة حالياً في مواصي خان يونس وموضوعها ((تفريق للضرر ن الغياب)) وإن لم تحضر في الوقت المعين أو ترسل وكلاءك أو تبذل للمحكمة معذرة مشروعة يجر بحقك المقتضى الشرعي لذلك صار تبليغك حسب الأصول وحرر في 2026/10/21م.

قاضي محكمة شرق خان يونس الشرعي  
القاضي الشرعي / زياد حمد النبريص

يسمى الأمن القومي في حكومة الاحتلال إيتمار بن غفير ضم 11 مستوطنة في الضفة الغربية المحتلة إلى المناطق المؤهلة للحصول على تراخيص حمل السلاح.

وقالت الحركة في بيان إن القرار يمثل تمادياً في سياسة تسليح المستوطنين وإطلاق العنان لهم للاعتداء على الشعب الفلسطيني وأرضه وممتلكاته، ويشكل دعوة للقتل والتجهير وغطاءً إضافياً لارتكاب مزيد من الجرائم.

وأضافت الحركة أن القرار يثبت مجدداً وجود تكامل بين حكومة الاحتلال والمستوطنين في استهداف الشعب الفلسطيني، محذرة من أن هذه القرارات لن تفلح في كسر إرادة شعبنا وصموده أو إيقاف المقاومة والمواجهة.

ودعت المواطنين في الضفة الغربية إلى توحيد الجهود الوطنية والشعبية وتفعيل أدوات المقاومة للتصدي للاعتداءات وإفشال مخططات الضم والتجهير والاستيطان.

كما طالبت المجتمع الدولي والأمم المتحدة ومؤسساتها بالتحرك لوقف تسليح المستوطنين واعتداءاتهم، ومحاسبة مسؤولي الاحتلال على التحريض ودعم الإرهاب الاستيطاني.

## فارس لـ "فلسطين": يجب إجراء انتخابات فلسطينية تفرز قيادات ذات تفويض شعبي حقيقي

وانتخاب مجالس وهيئات تمثيلية حقيقية، لتكون نواة لانتخابات وطنية شاملة. وأضاف أن بناء الشرعية السياسية لا يبدأ من أعلى الهرم فحسب، بل يتطلب أيضاً بناء قاعدة شعبية واسعة من خلال انتخابات حرة ونزيهة في النقابات والاتحادات والمؤسسات المدنية ومجالس الجاليات، بما يعزز المشاركة الشعبية ويمهد لتغيير سياسي يستند إلى إرادة الفلسطينيين.

وأكد فارس أن الديمقراطية لا ينبغي أن تبقى مجرد شعار، بل يجب أن تُترجم إلى انتخابات تنافسية حقيقية تضمن حرية الاختيار، بعيداً عن إعادة إنتاج واقع سياسي لم ينجح، على مدى عقود، في تحقيق الحرية للشعب الفلسطيني.

وختم بالتشديد على ضرورة إنهاء تأجيل الانتخابات والمفاوضات المفتوحة التي لا تحقق نتائج، مؤكداً أن الوقت قد حان ليكون لصوت الفلسطينيين تأثير حقيقي في رسم مستقبلهم السياسي، داخل الوطن وفي الشتات.

وتأتي هذه المطالبات مع غياب الانتخابات العامة منذ عام 2006، وتأجيل السلطة المتكرر للانتخابات وآخرها التي كانت مقررة الشهر المقبل.

المقبل.

وجوه غيبها الركام، وناجون حملوا وحدهم ذاكرة عائلاتهم؛ في هذا الملف، توثق صحيفة "فلسطين" وموقعها "فلسطين أون لاين" حكايات المفقودين في قطاع غزة، وقصص من

خرجوا أحياء من تحت الأنقاض بعدما فقدوا أسرهم بالكامل، في شهادات تكشف جانبًا من الكلفة الإنسانية للحرب، وتروي مأساة لم تنته بانتهاء القصف.

# بين ركام منزلها وشواهد القبور.. "ألمى جعور" تبحث عن مكان دفن أفراد عائلتها

## ألمى جعور.. ناجية وحيدة تبحث عن قبور عائلتها

نجت من القصف الذي قتل والديها وإخوتها الأربعة، لكنها فقدت حتى المكان الذي كانت تزورهم فيه.

### 3 ساعات تحت الركام

العمر: 14 عامًا عند وقوع القصف.  
تاريخ القصف: 2 ديسمبر / كانون الأول 2023.  
المكان: منزل عمها في حي اليرموك بمدينة غزة.  
مدة بقائها تحت الأنقاض: نحو ثلاث ساعات، قبل أن يتمكن الدفاع المدني من انتشالها.  
الإصابات: كسر في اليد اليسرى ونزيف في الرأس.

### عائلة غابت تحت الركام

فقدت ألمى والديها وأشقائها الأربعة إثر قصف المنزل الذي لجأت إليه الأسرة بحثًا عن الأمان، بعدما غادرت منزلها في شارع اليرموك مع اشتداد القصف. كانت ألمى تحتضن والديها لحظة القصف، قبل أن تجد نفسها محاصرة بين كتل الإسمنت، وتخرج من تحت الأنقاض ناجية وحيدة من أسرتها.

### قبور بلا معالم

بعد نحو ثمانية أشهر من القصف، انتشلت جثامين أفراد العائلة ودُفنت في مقبرة الشهداء. جُرفت آليات جيش الاحتلال المقبرة لاحقًا، فتغيرت معالمها. باتت ألمى تزور المقبرة دون أن تتمكن من تحديد قبور والديها وإخوتها. في كل زيارة تبحث عن مواضع دفنهم، ثم تنهار حين تعجز عن العثور عليها.

### وجوه تذكّرها بأحبائها

لا يفارقها أفراد عائلتها في تفاصيل الحياة اليومية؛ فملاح فتاة تشبه شقيقها، أو وجه يذكّرها بوالدتها، أو أطفال يلعبون مع إخوتهم، تعيد إليها ذكرياتها وتدفعها إلى البكاء.

### مناشدة للعيش بأمان

تعيش ألمى مع عمها علا، التي تحاول مساندتها بعد فقدان أسرتها، وتناشد الجهات المعنية تسهيل سفرها إلى ألمانيا، حيث تقيم جدتها لأبيها وعمها، لتعيش بين أقاربها وتحصل على الرعاية والاستقرار.



بعد فقدان أسرتها. لكن علا ترى أن الطفلة بحاجة إلى أن تكون مع جدتها أم والدها وعمها المقيمين في ألمانيا، وتناشد الجهات المعنية تسهيل سفرها إلى الخارج لتعيش بين أقاربها وتحصل على الرعاية والاستقرار.

وتؤكد العمة علا أن ألمى لم يعد لها أقارب من عائلة جعور في القطاع، وأنها تحتاج إلى الوصول إلى أهلها خارج غزة. أما الطفلة، فتتطلع إلى مغادرة المكان الذي عاشت فيه القصف وفقدت فيه والديها وإخوتها بحثًا عن حياة أكثر أمانًا بعيدًا عن أصوات الطائرات والتفجيرات.

وقد لا يعني السفر بالنسبة إلى ألمى نسيان ما حدث؛ فذكريات عائلتها سترافقها أينما ذهبت، لكنها تحتاج إلى فرصة لتعيش بين أشخاص يستطيعون احتضانها ومساعدتها على مواصلة حياتها بعد هذه الخسارة.

نجت ألمى من الركام، لكنها لا تزال تبحث عن قبور لا تعرف مواضعها، وعن عائلة فقدتها خلال الحرب، وعن طريق يصل بها إلى جدتها في ألمانيا. وبين مقبرة فقدت معالمها ومناشدة تنتظر الاستجابة، يبقى مطلبها أن تجد مكانًا آمنًا وأهلًا يحيطون بها بعدما فقدت كل من كانت تحتمي بهم.

العودة إلى موقع القصف للبحث عن أفراد أسرتها تحت الأنقاض، وكأنها تأمل العثور على أحدهم أو التأكد من مصيره. وبعد ثمانية أشهر، وبينما كانت نازحة في جنوبي القطاع مع عمتها علا، انتشلت جثامين أفراد العائلة ودُفنت في مقبرة الشهداء. لكن الدفن لم يمنح ألمى مكانًا ثابتًا تزور فيه أحبائها. فقد جُرفت المقبرة لاحقًا، ولم تعد تعرف مواضع قبور والديها وإخوتها. وهكذا، لم تعد زيارتها للمقبرة تقودها إلى قبر محدد؛ بل إلى البحث المتكرر عن أماكن دفنهم، ثم الانهيار حين تعجز عن التعرف عليها.

وتقول علا، عمة ألمى، إن الطفلة تنهار كلما ذهبت إلى المقبرة، لأنها لم تعد تعرف أين ترقد عائلتها. فبعد أن فقدت والديها وإخوتها في القصف، لم يعد لديها مكان تقف عنده لترحم عليهم.

### وجوه غائبة

لا ينحصر أثر الفقد في المقبرة؛ إذ تستعيد ألمى عائلتها في تفاصيل الحياة اليومية. عندما ترى فتاة تشبه إحدى شقيقاتها، تبكي، وحين تلمح ملامح تذكّرها بوالدتها تتخيلها أمامها، وعندما تشاهد أطفالًا يلعبون مع إخوتهم تتذكر الأيام التي كانت تجمعها بإخوتها قبل أن يختطفهم القصف. وتقول: إنها لم تتوقع أن تفقد أسرتها دفعة واحدة وأن تنجو وحيدة من تحت الركام.

تعيش ألمى مع عمها التي تحاول مساندتها

غزة/ مريم الشوبكي:  
تدخل ألمى جعور المقبرة بحثًا عن قبور والديها وإخوتها الأربعة، تنتقل بين المواضع التي كانت تعرفها، لكنها لا تعثر على ما يدلّها على أماكن دفنهم. تبكي وهي تحاول تذكر أين دفنوا قبل أن تغادر المكان من دون أن تتمكن من تحديد قبورهم؛ فالمقبرة التي احتضنت جثامين أفراد عائلتها بعد انتشالها من تحت الأنقاض جرفت آليات جيش الاحتلال لاحقًا وتبدلت معالمها.

في كل زيارة، تواجه ألمى شكلًا جديدًا من الفقد؛ فقد خسرت عائلتها تحت الركام، ثم خسرت المكان الذي كانت تأمل أن تقف فيه لترحم عليهم، وهي التي نجت وحدها من أسرتها بعد قصف إسرائيلي استهدف بيت عمها في حي اليرموك بمدينة غزة، ولا تزال تبحث عن موضع يجمعها بذكرهم، وعن حياة تستطيع مواصلة حياتها بعد أن غاب عنها أقرب الناس إليها.

### ثلاث ساعات

في 16 نوفمبر / تشرين الثاني 2023، غادرت ألمى، التي تبلغ 14 عامًا، منزل عائلتها في شارع اليرموك مع اشتداد القصف، ولجأت الأسرة إلى بيت عمها، وهو مبنى من خمسة طوابق ظنوا أنه قد يوفر لهم الحماية. لكن في الثاني من ديسمبر / كانون الأول من العام نفسه، قُصف المبنى، لتجد ألمى نفسها محاصرة تحت الأنقاض، في حين فقدت والديها وإخوتها الأربعة.

كانت تحتضن والديها لحظة القصف، ثم وجدت نفسها بين كتل الإسمنت، ويدها اليسرى مكسورة ورأسها ينزف. ظلت تصرخ حتى سمعها أفراد الدفاع المدني وانتشلوها بعد نحو ثلاث ساعات. خرجت حية من تحت الركام، لكنها لم تكن تعرف أن نجاتها ستتركها وحدها أمام فقدان الأسرة التي لجأت معها بحثًا عن الأمان.

قتل والدها محمد غانم جعور، ووالدتها نعيمة عيسى جعور، وشقيقها رحاب، وإخوتها الثلاثة. ومن بين المشاهد التي لا تزال عالقة في ذاكرتها صورة أخيها الصغير، الذي رآته ورأسه مفصول عن جسده.

### البحث عن الضحايا

لم تستطع ألمى استيعاب ما حدث، ظلت تطلب

نصف مليون حرموا الدعم الإغاثي

# تقليص مساعدات "الغذاء العالمي".. تراجع مقلق مع مخاوف من "موجة مجاعة ثالثة"

انخفاض عدد المستفيدين  
من 1.6 مليون إلى 1.1 مليون  
مواطن شهرياً

خفض الوجبات الساخنة  
من 250 ألفاً إلى 150 ألف  
وجبة يومياً

قلص المساعدات  
النقدية بنسبة 40% لتشمل  
75 ألف عائلة فقط

غزة/ يحيى اليعقوبي:

لم تتوقف مخاوف النازحين عند حدود قرار برنامج الغذاء العالمي حرمان نصف مليون إنسان في قطاع غزة من المساعدات، بل تزداد المخاوف والخشية من أن يكون التقليص مقدمة للدخول في موجة مجاعة ثالثة تعيد فصول عذابات وآلام اشتداد موجة المجاعة الثانية قبل توقيع اتفاق وقف إطلاق النار في 10 أكتوبر/ تشرين الأول 2025.

وبالرغم من توقيع الاتفاق الذي يقضي البروتوكول الإنساني منه بإدخال 600 شاحنة يومياً، لم يلتزم الاحتلال سوى بنسبة 30% من حجم الشاحنات المقرر دخولها لغزة، وفق بيانات رسمية في غزة.

وأعلن برنامج الغذاء العالمي أخيراً تقليص المساعدات بنحو الثلث بسبب نقص التمويل، ما أدى إلى حرمان قرابة نصف مليون شخص من الدعم وانخفاض عدد المستفيدين من 1.6 مليون إلى 1.1 مليون شخص شهرياً، بحيث خفضت الحصص الغذائية إلى النصف للعائلات المشمولة بالدعم، إضافة لتقليص المساعدات النقدية بنسبة 40% لتشمل 75 ألف عائلة فقط، وانخفاض الوجبات الساخنة من 250 ألفاً إلى 150 ألف وجبة يومياً.

وسبق إعلان الغذاء العالمي، إنهاء المطبخ المركزي العالمي (world central kitchen) عقود عدد من العاملين وتسريح عدد آخر؛ بسبب تقليص موارده، ما أدى لتقليص الوجبات وتوزيعها على النازحين.

لم يستلم رامي أبو عطايا أي مساعدة من برنامج الغذاء العالمي منذ أربعة أشهر، ونتيجة تعطله عن العمل زادت أوضاعه المعيشية سوءاً، ويقول لصحيفة "فلسطين" بينما كان يجر عربة يحمل عليها كيس طحين وطريراً غذائياً استلمه مواطن: "التقليص واضح وهو يؤثر علينا لأننا لا نعمل وكنا نعتمد على ما يقدمه من مساعدات خاصة الأكواد النقدية، إذ حصلت على كود بقيمة 750 شيفل قبل عدة أشهر، لكن منذ ثلاثة أشهر لم أستلم أي شيء. ولكوني أعمل على نقل الطرود من أمام أحد المخازن التابعة للبرنامج فإنني ألاحظ عملية التقليص بشكل كبير".

داخل مخيم إيواء "فلسطين" يقع على دوار مسجد فلسطين بمدينة غزة، كانت الحاجة انتصار أبو عبده تبحث عن لقمة طعام بين بعض الطرود التي تحتفظ بها داخل خيمتها، وفي الداخل تزداد المأساة مع عدم امتلاكها أسطوانة غاز، ومعاناتها أمراضاً مزمنة، ومع تقليص برنامج الأغذية العالمي والمطبخ العالمي برامجهما لم يعد الطعام الجاهز يصل للمخيم، وهو الذي كانت تعتمد عليه أبو عبده وغيرها من النازحين.

أوضاع مقلقة

وتقول أبو عبده لصحيفة "فلسطين" ويظهر عليها علامات التعب: "منذ مدة توقفت خدمات برنامج الغذاء العالمي، وأصبح الوضع صعباً، لأن الأوضاع مقلقة وصعبة ولا توجد مساعدات مالية أو دخل حتى نستطيع شراء احتياجاتنا، ولدي مشكلة في عدم توفر



ويشرح أكثر: "بالأمس أحضروا لنا قدر فاصوليا وقدر أرز. هناك من ترك حصته لغيره من الجيران الذين لا يوجد لديهم طعام، وهناك من اكتفى بتعبئة صحن صغير من الطعام، وبتنا نعوض عن هذا التقليص بالعودة لإعداد العدس والمجدرة، وبخاصة أنه لا يوجد غاز طهي والمعاناة تزداد".

بدائل صعبة

على أطراف المخيم يعيش تحرير اشتيوي، بوضع معيشي صعب إذ كان يعتمد على المساعدات الإغاثية، ويزيد التراجع والتقليص من خدمات برنامج الغذاء العالمي والمطبخ العالمي من معاناته الحياتية اليومية. يتكئ اشتيوي على عكاز ويسير بخطى متثاقلة، ويحكي لصحيفة "فلسطين" بملامح ونبرة قهر: "هذا التقليص الذي بدأنا نشعر به منذ ثلاثة أسابيع أثر في حياتنا اليومية والمعيشية، فليس أي إنسان يستطيع شراء الطعام يومياً".

وأضاف: "كنت من الذين يعتمدون على الخبز والطعام المقدم من الغذاء العالمي، الآن يوجد تخفيض في كمية الطعام بشكل كبير وهذا خلق صعوبات كبيرة ولا سيما أنه لا توجد تكيات طعام أخرى في الخارج، ولا يوجب تعامل في الأموال النقدية".

وإن كان المخيمان السابقان قد حصلوا في وقت من الأوقات على مساعدات مقدمة من برنامج الغذاء العالمي، يعيش يحيى الأحول في مخيم إيواء "نوافذ الخير" الذي لم تصل له مساعدات مباشرة من الغذاء العالمي إلا فترات قليلة، لكن أزمة الغذاء طالت المخيم فبعدما كانت تكية الطعام تأتيهم ثلاثة أيام أسبوعياً تقلصت إلى يوم واحد في الأسبوع، ما زاد الأوضاع سوءاً.

ويقول الأحول لصحيفة "فلسطين": "تكية الطعام شيء مهم لأنه لا يوجد خضار أو فواكه، وتراجعها أثر في الناس بشكل كبير، لأن الوضع المعيشي في المخيمات بشكل عام ومخيماً على وجه التحديد صعب، ونحن بحاجة إلى الدعم وزيادة المساعدات وليس تقليصها".

الغاز، وعليه لا أستطيع طهي الطعام إلا على الحطب ولكوني مريضة لا أستطيع تحمل الدخان". وأضافت: "كان البرنامج يمدنا بعدد من قدور الطعام، وكنا نعتمد عليها وهي معينة لنا لأننا لا نستطيع طهي الطعام. اليوم أظرت ما يتوافر لدي من الزعتر والخبز، وبالكاد أستطيع فتح علبة فول وتناولها، وبالرغم من أنني مريضة ضغط دم مزمن وحاجتي للخضار مستمرة فإنني لا أستطيع شراءه".

في مخيم "الزهراء" الواقع غرب مدينة غزة الذي تسكنه نحو 70 عائلة، خفض برنامج الغذاء العالمي حصة المخيم من 240 ربة خبز (ترن الربة 1.5 كغم) إلى نحو 90 ربة خبز (ترن الربة 1 كغم) ما جعل العائلة الواحدة تحصل على ثلاث ربطات خبز في الأسبوع بعدما كانت تحصل على 12 ربة، وخفضت كمية قدور الطعام من 4 قدور إلى قدر أو قدر ونصف وتأتي ثلاث مرات أسبوعياً بعدما كانت تأتي يومياً وهو مؤشر على حجم التراجع.

ويقول ناصر فروانة وهو أحد سكان المخيم حينما كان يصطف في طابور تعبئة المياه: "التقليص حدث فجأة ودون مقدمات. كنت أحصل على كيس طحين وطردين غذائيين تغطي احتياجاتنا لشهر أو شهرين حتى يأتي موعد الطرد الثاني، لكن تفاجأنا بحدوث تقليص، إذ أصبح يصدر لي البرنامج كيس طحين وكرتونة كل ثلاثة أشهر، كيف سيكفي ذلك؟".

وأضاف بنبرة استهجان: "التقليص طال كمية الخبز التي كان يوردها البرنامج لنا والمدمم من قبل "يونيسف" ونحصل عليها ثلاث مرات أسبوعياً وهذا أثر على حياتنا في المخيم، خاصة العائلات التي تمتلك عدداً أكبر من الأفراد، فعائلتي مكونة من ستة أفراد".

وبعدما كان فروانة وغيره من النازحين في المخيم يصطف أمام قدور الطعام قبل التقليص ويحمل أواني كبيرة تكفي لإشباع أولاده، يقف الآن بأطباق وأوانٍ صغيرة جداً تكفي لشخص واحد نتيجة إحضار قدر طعام واحدة لا تغطي ربع احتياج المخيم.

## تفاقم معاناة النازحين

تراجع المساعدات: انخفاض كميات الطرود الغذائية والطحين والخبز.

تراجع التكيات: انخفاض توزيع الوجبات المطبوخة في أحد المخيمات من ثلاثة أيام أسبوعياً إلى يوم واحد.

انعدام الدخل: صعوبة توفير الغذاء والاحتياجات الأساسية في ظل البطالة وتراجع المساعدات النقدية.

حصص لا تكفي: كميات الطعام المتاحة لا تلي احتياجات الأسر، ما يدفع بعضها إلى الاكتفاء بالقليل.

بدائل قاسية: الاعتماد على العدس والمجدرة والحطب للطهي مع نقص غاز الطهي.

مطالب بزيادة الدعم: دعوات لزيادة المساعدات بدلاً من تقليصها.

# أزمة خبز مفاجئة في غزة.. مخابز مغلقة وتجويع يفتك بالعائلات

الحصول على ربة خبز، وسط مخاوف وتحذيرات من هندسة تجويع ينتهجها الاحتلال ضمن الحملات الانتخابية الإسرائيلية على حساب معاناة المواطنين في قطاع غزة، أو حدوث موجة مجاعة ثالثة.

تفاجأ أهالي قطاع غزة بإغلاق عدة مخابز أبوابها، في أزمة لم يمنعها مرور أكثر من عام على اتفاق وقف إطلاق النار، لتشهد بعض نقاط توزيع الخبز ازدحاما شديدا وتدافعا كبيرا من المواطنين في أثناء محاولة

غزة / يحيى اليعقوبي:

أرغفة: "تعبت كثيرا في البحث عن الخبز، وفوجئنا بارتفاع الأسعار خلال وقت قصير؛ فبعدما كان سعر كيلو الخبز ثلاثة شواقل أمس، وصل اليوم إلى عشرة شواقل".

وأضافت: "بحثنا عن الخبز في نقاط التوزيع فوجدنا بعضها مغلقا. قد تكفينا هذه الربة الصغيرة ليومين لأننا عائلة صغيرة، ونأمل أن تنتهي الأزمة قريبا ولا ندخل في موجة مجاعة"، مشيرة إلى معاناة عائلتها كثيرا في موجة المجاعة الثانية التي لم يجدوا فيها الخبز خلال بعض الأيام.

وعن الوضع في نقطة البيع الخاصة، توضح أن الازدحام كان شديدا، وإلى جانب ذلك أضافت: "نعاني استغلال التجار وارتفاع الأسعار في غضون ساعات، في وقت لا تستطيع فيه العائلات تحمل هذه الأعباء".

وتابعت: "لقد خرجنا لتونا من ظروف صعبة خلال الصيف، واليوم نخشى من تفاقم الأزمة مجددا بسبب عدم توافر الطحين في منازلنا".

وأمام إحدى نقاط توزيع الخبز بمدينة غزة سادت حالة تدافع كبيرة بين الأهالي الذين اصطفوا في طابور طويل، ورغم أن النقطة توزع يوميا 400 ربة خبز مدعومة من برنامج الغذاء العالمي بسعر 3 شواقل للربة، كان عدد الموجودين من الزبائن أضعاف الكمية المتوفرة، ويقول عبد السلام موسى لصحيفة "فلسطين": "جاء الناس من ساعات الفجر الأولى لحجز دور لهم، وكان اليوم صعبا جدا ولم نمر بمثل هذا الازدحام منذ عام".

وأضاف: "بالعادة هذه النقطة توزع بطاقات الشراء قبله يوم من عملية التوزيع، ولا نعرف إذا كانت ستوزع بطاقات أم ستغلق كما أغلقت غيرها من النقاط. في منطقتنا أغلق مخبز الخولي منذ يومين بسبب نفاد الطحين والذي كان يرتاده عدد كبير من الأهالي. وهناك مخبز صغير يعمل وبات عليه ازدحام شديد، وكيس الطحين ارتفع سعره إلى 170 شيقلا ولا نعرف إن كانت الأزمة ستحل أو سندخل في مجاعة، فالأمور غير واضحة".



(تصوير /  
محمود أبو حصيرة)

المعتاد بسعر 3 شواقل من نقاط التوزيع.

ويقول بنبرة لا تخفي خوفه من شبح مجاعة ثالثة لصحيفة "فلسطين": "نحن غير مستعدين لهذه الأزمة، وهناك عائلات كثيرة تعيش مثلي في الخيام، ولا تملك مخزونا من الطحين أو المواد الغذائية لأنه أصابه السوس والتلف وقام الكثيرون برمييه أو استخدامه. اعتدنا شراء الخبز يوميا، ولم تكن نتوقع أن تتفاقم الأمور بهذه السرعة وبهذا الشكل المفاجئ".

وتابع: "اليوم، شهدنا تدافعا أمام كشك صغير لبيع الخبز، بعدما ارتفع سعر الربة إلى 12 شيقلا عنده وتمكنت بصعوبة من الحصول على ربة خبز. لدي سبعة أطفال، وربة الخبز هذه لا تكفيهم، ولا أعرف كيف سأوفر احتياجاتهم إذا استمرت الأزمة".

أما دعاء الأطرش فلجأت إلى شراء الخبز من نقطة بيع خاصة، اشترت كيلو الخبز بسعر 10 شواقل رغم أنها اشترت نفس الوزن أمس بسعر 3 شواقل، وتقول لصحيفة "فلسطين" بعدما عادت لأطفالها بعشرة

الثالثة".

ومنذ ساعات الفجر جال مهند عسلي وشقيقه عدة مخابز ونقاط توزيع خبز بمدينة غزة، ومرا بمنطقتي الصحابة والسرايا، وتفقدوا أماكن بيع الخبز، لكن وجدا المخابز مغلقة ولا يوجد باعة للخبز في الشوارع كما جرت العادة منذ عام.

وقال عسلي لصحيفة "فلسطين": "حتى عندما تجد ربة خبز، فإن سعرها وصل إلى 17 شيقلا، وهي أصلا موجودة بكميات قليلة هذا اليوم. ولم أتمكن من شراء الخبز إطلاقا".

وأوضح: "لا يوجد لدينا طحين في الخيمة، فنحن نازحون ولا نملك أي مواد غذائية مخزنة".

ربة بصعوبة

بعد بحث طويل جال خلاله عدة نقاط ومخابز من منطقة مخيم الشاطئ غرب مدينة غزة إلى وسط المدينة، بصعوبة استطاع إبراهيم مطر الحصول على ربة خبز بسعر 12 شيقلا وهي أضعاف سعرها

ورصد مراسل صحيفة "فلسطين" إغلاق عدة مخابز كبيرة أبوابها كمخابز العائلات والخولي والشنطي. وعلى بوابة مخبز العائلات كانت الطفلة عبير الحلو تجلس مع شقيقها بعدما وجدت أبواب المخبز مغلقة أمامها ولم تستطع شراء ربة خبز، ليكون البديل أمام الطفلة البحث عن "خبز فينو" لتناول طعام الفطور، في حين كانت الساعة تشير إلى الحادية عشرة والنصف صباحا، بعد عملية بحث بلا جدوى عن ربة خبز. على مقربة منهم، كان خالد أحمد ينتظر على أمل أن يفتح المخبز أبوابه، إلا أنه قرر المغادرة والعودة للخيمة دون الحصول على ربة خبز، ويقول لصحيفة "فلسطين": "إغلاق المخابز أو الأزمة الحالية غير متوقعة، ولم يكن أحد يحسب حسابا لهذه الأزمة الطارئة. نعيش في خيام، ولا توجد أفران أو كميات كافية من الطحين، كما أن الناس اعتادت الاعتماد على المخابز والخبز الجاهز، ولم تكن تخزين الطحين في البيوت".

وعن معاناته في البحث عن ربة خبز، أضاف: "منذ الصباح وأنا أبحث عن الخبز، وتجولت في جميع نقاط التوزيع، لكن الناس تدافعوا بشدة عند إحدى النقاط التي كانت توزع الخبز، حتى إن كثيرين لم يتمكنوا من الحصول عليه. يجب معالجة الأزمة قبل أن تتفاقم، فلا أملك الطحين في المنزل".

طحين مخزن تالف

ولم يستطع أحمد وغيره من العائلات تخزين الطحين لعدة عوامل ذكرها، أولها عدم إمكانية التخزين بحيث لم تستطع العائلات تخزين كميات من الطحين بسبب فصل الصيف وتعرضها للتلف في الخيام، فضلا عن قلة توزيع الطحين على العائلات من برنامج الغذاء العالمي، وعدم توافر الحطب ووسائل إشعال النار لإعداد الخبز، وفجأة أغلقت المخابز بسبب نقص الطحين "متسائلا باستهجان عن الهدف من ذلك".

ويؤكد أن إغلاق المعابر بهذه الطريقة يمس الإنسانية والكرامة الآدمية. وتساءل: "ما ذنب الأطفال؟ إنهم يريدون أن يأكلوا ويعيشوا، وهذه كارثة حقيقية. لقد عشنا مجاعتين، وها نحن نخشى أن نواجه المجاعة

## أزمة الخبز في غزة

يوميًا، وسط ازدحام وتدفق يفوقان الكميات المتاحة.  
**أزمة الطحين:** نازحون لا يملكون مخزونًا من الطحين بسبب تلفه في الخيام، وقلة توزيعه، وعدم توافر وسائل إعداد الخبز.  
**هندسة التجويع:** انتهاج الاحتلال سياسة التجويع ضمن الحملات الانتخابية الإسرائيلية، وسط تحذيرات من موجة مجاعة ثالثة.

**مخابز مغلقة:** إغلاق مخابز كبيرة بينها العائلات والخولي والشنطي، بسبب نفاد الطحين.

**ارتفاع الأسعار:** صعود سعر ربة الخبز من 3 شواقل إلى 12 شيقلا، ووصولها إلى 17 شيقلا في بعض الحالات، في حين ارتفع سعر كيلو الخبز من 3 إلى 10 شواقل، وفق إفادات مواطنين.  
**شح المعروض:** نقطة توزيع توفر 400 ربة خبز مدعومة

# "عدتُ بلا خبز لأبنائي".. حكايات من طوابير الخبز في غزة

## أبرز الحكايات

فهد عطية: انتظر أمام نقطة لبيع الخبز، لكنه لم يتمكن من الحصول على خبز يكفي أسرته، فعاد إلى أطفاله مثقلًا بخيبة الأمل.

عبد الله مقداد: تنقل بين أكثر من نقطة بيع بعد انتظاره طويلًا دون جدوى، ولم يتمكن من الحصول على ربة خبز لأسرته.

سعاد عاشور: غادرت خيمة النزوح بحثًا عن الخبز لأطفالها الثلاثة، وظلت تنتظر دورها وسط خشيتها من نفاد الكمية قبل وصولها.

عبدة أبو عبادة: قال إن الأسر باتت تقضي ساعات في البحث عن الخبز دون ضمان الحصول عليه، مشيرًا إلى أن تجاؤز سعر كيس الطحين 150 شيكلًا يصعب على كثير من العائلات إعداده في المنزل.



ينتظرونني ولا أريد أن أعود إليهم خالية اليدين. أقف في الطابور وأنتظر دوري، لكنني أخشى أن تنفذ الكمية قبل أن أصل". وتوضح أن الخبز يشكل جزءًا أساسيًا من وجبات أسرته، خصوصًا في ظل محدودية المواد الغذائية المتوفرة لديها، مشيرة إلى أن غياب الخبز يضعها أمام خيارات صعبة، في وقت لا تستطيع فيه توفير بدائل كافية لأطفالها. وتتابع، أن الانتظار الطويل لا يضمن تلبية حاجة الأسرة من الخبز، وأن العودة من دون خبز تعني البحث عن طريقة أخرى لتدبير الطعام، رغم محدودية الإمكانيات والاحتياجات المتزايدة. وأكملت حديثها: إن أكثر ما يؤلمها هو أن يطلب أطفالها الطعام فلا تجد ما تقدمه لهم، في حين تضطر إلى الخروج مجددًا في وقت لاحق على أمل أن تتمكن من شراء الخبز.

### أزمة تتجاوز رغبة الخبز

أما عبدة أبو عبادة، فيرى أن الأزمة لا تقتصر على إغلاق المخازن، بل تمتد إلى تفاصيل الحياة اليومية للأسر التي باتت تقضي وقتًا طويلًا في البحث عن الخبز بدلًا من إنجاز احتياجاتها والتزاماتها الأخرى. ويقول لـ"فلسطين": "أصبحنا نخرج من الصباح ولا نعرف إن كنا سنعود بالخبز أم لا. ننتظر في الطوابير وعندما يصل دورنا قد تنفذ الكمية. المشكلة أن الخبز حاجة يومية ولا تستطيع الأسرة الاستغناء عنه".

ويشير إلى أن إغلاق المخازن وعدم توفر الكميات التي تغطي حاجة السوق، يلجأ المواطنون إلى إعداد الخبز في البيت، لكنهم يواجهون مشكلة أخرى ترتبط بارتفاع ثمن كيس الطحين، إلى ما يزيد عن 150 شيكلًا، في وقت لا تجد العديد من العائلات هذا المبلغ لشراؤه. وكما يقول، فإن ذلك يفاقم الازدحام على نقاط البيع

وكان برنامج الأغذية العالمي أعلن قبل أيام تقليص مساعداته الغذائية بسبب نقص التمويل، مما يجعل مئات آلاف المواطنين في القطاع أمام خطر تفاقم الجوع، وسط استمرار حرب الإبادة الإسرائيلية.

وسط هذا المشهد، وقف المواطن عبد الله مقداد، الذي خرج من منزله في منطقة البرموك وسط مدينة غزة، منذ الصباح بحثًا عن الخبز لأسرته، متنقلًا بين أكثر من نقطة بيع، بعدما لم يتمكن من الحصول على حاجته من المحاولة الأولى.

وقال لصحيفة "فلسطين"، "خرجت من البيت على أمل أن أعود بربة خبز لأسرتي، لكنني وقفت في الطابور طويلًا، وعندما جاء دوري لم أتمكن من الحصول على ربة واحدة. لا أعرف ماذا سأقول لأفراد لأبنائي عندما أعود إليهم من دون خبز".

ويضيف، أن إغلاق عدد من المخازن زاد الضغط على نقاط البيع التي لا تزال تعمل، إذ يتوجه إليها المواطنون بأعداد كبيرة، فيما لا تكفي الكميات المتاحة لتلبية احتياجات الجميع، الأمر الذي يجعل الحصول على الخبز مرهونًا بالانتظار وتوافر الكميات المناسبة. ولا تتوقف معاناة المواطنين عند طول الطوابير، فثمة أسر تضطر إلى تقليل استهلاكها من الخبز، أو تدبير وجباتها بما يتوفر لديها من مواد غذائية، في وقت تراجع فيه الخيارات أمام العائلات التي تعاني أصلًا من صعوبة تأمين احتياجاتها الأساسية.

### أطفال يرددون الخبز

وعلى مقربة من إحدى نقاط البيع، تقف سعاد عاشور، أمّ تحمل كيسًا بيدها، وترقب حركة الواقفين أمامها، في حين يشغل بالها سؤال واحد: هل ستمكن من العودة إلى أطفالها بربة خبز؟ تقول لـ"فلسطين" وهي أم لثلاثة أطفال: "خرجت من خيمة النزوح من أجل أن أحضر الخبز لأطفالي؛ إنهم

غزة/ أدهم الشريف:

بخطوات متعبة، كان المواطن فهد عطية يحمل كيسًا فارغًا، يتنقل بين الواقفين أمام نقطة لبيع الخبز في مدينة غزة، عله يتمكن من الحصول على ربة يعود بها إلى أطفاله الذين ينتظرون إفطارهم.

يمدّ بصره نحو الطاولات التي توضع عليها الأوعية، ويتابع حركة البيع، في حين تتقدم الصفوف ببطء، قبل أن يجد نفسه في نهاية الانتظار من دون خبز يكفي أسرته، ليعود أدراجة مثقلًا بخيبة الأمل، وعاجزًا عن تلبية حاجة أطفاله إلى أبسط مقومات الطعام.

في قطاع غزة، لم يعد الحصول على الخبز مهمة يومية عادية، بل تحول إلى رحلة شاقة تبدأ مع ساعات الصباح الأولى، وتتخللها ساعات من الانتظار والتنقل بين نقاط البيع، في وجود أزمة متفاقمة دفعت عددًا من المخازن إلى إغلاق أبوابها بسبب النقص الحاد في الطحين من جراء القيود التي يفرضها الاحتلال الإسرائيلي على دخول الإمدادات الإغاثية إلى القطاع. وعلى امتداد شوارع المدينة، تجمعت أعداد من المواطنين أمام نقاط بيع الخبز، وتزاحموا في طوابير تمتد أمامها وتضم رجالًا ونساءً وأطفالًا يراقبون باهتمام ما يتوافر من أرغفة على أمل أن يحالفهم الحظ قبل نفاد الكميات المعروضة.

وتوقفت في قطاع غزة، أمس، 10 مخازن من أصل 17 مخبرًا، بسبب مواصلة الاحتلال منع دخول الشاحنات المحملة بالطحين، بحسب جمعية المخازن التي حذرت من مخاطر توقف باقي المخازن عن العمل.

وارتفعت وتيرة المخاوف من تجدد المجاعة للمرة الثالثة منذ اندلاع حرب الإبادة في أكتوبر / تشرين الأول 2023، والتي راح ضحيتها في عامي 2024، 2025، مئات المواطنين بينهم أطفال نتيجة سوء التغذية الناتج عن عدم توفر الطعام المناسب.

# الموت يصاحب الغزيين مع حرب إبادة لشعب تائر من أجل الحرية



هلال نصار

الموت يصاحب الغزيين، فهو ملازم لهم ويلحقهم في كل مكان وزمان، فالاحتلال الإسرائيلي يواصل حرب الإبادة والتطهير العرقي والقتل بالجملة، ويمنع وصول أدوات النجاة، ومطرقة سندان الطائرات الحربية تخطف العشرات بمجازر بشعة، وأشلاء ممرقة نحو المنون في (سباق الموت)؛ فالموت بالجملة بغزة. نعم، يستيقظ أهلها كل صباح على مجزرة جديدة وفاجعة هنا وهناك، وأرواح تصعد لبارئها من خلال استمرار الاستهدافات الإسرائيلية بالصواريخ الاستطلاعية والحربية بين خيام النازحين، أو عبر الوفاة نتيجة الجوع والبرد القارس لفنتي الأطفال والشيخوخة، أو نقص في الأدوية المضادة للفيروسات اللازمة للمرضى، أو الوفاة بالقهر والذل نتيجة المعاناة المؤلمة التي يعيشها شعب غزة إثر الحرب، إضافة إلى المنخفضات الجوية والرياح الشديدة التي تفتك بالنازحين في الخيام المهترئة والممرقة نتيجة عدم إدخال الاحتلال المساعدات الإيوائية.

غزة قدمت ما لديها، وتصارع الموت اليومي في ظل ما يُدعى كذبة الهدنة وشلل الدم اليومي الذي أسموه سلاماً على أشلاء الشهداء وسط الدمار والركام، والآن تنتظر مرحلة التعافي وإعادة الإعمار أو رعاية حماية المدنيين، بعد قضاء ثلاث سنوات على حرب الإبادة الجماعية التي لم تنته آثارها بعد أكذوبة وقف إطلاق النار ووقف القتال الواسع. لم تنته المعاناة اليومية، بل تتفاقم الأزمات على السكان في غزة الذين يعيشون في حالة صعبة، فالقتل والاغتيل والدم متواصل يوميًا، كما وصفت بعض الشهادات، ولا تزال نداعيات السابع من أكتوبر حاضرة أمنيًا ونفسيًا وسياسيًا على الفلسطينيين. وهنا يتضح أن الاحتلال يريد هدمًا تامًا دون ظهور أي أعمال عسكرية من غزة، بمعنى تجريد غزة من السلاح، حتى وصل الأمر إلى وصف الحبال والطائرة الورقية التي يلعب بها الأطفال بأنها سلاح. وفي المقابل، فضائل غزة قدمت تسهيلات وتنازلات من أجل عيش شعبنا بكرامة والبقاء على أرضه دون تهجير ونزوح جديد، مع الحفاظ على ثبات وصمود أيقونة الرباط في غزة، بغض النظر عن المساحة المتبقية، ولكن الاحتلال والوسطاء الضامنين والمجتمع الدولي الصامت ومجلس السلام وغيرهم لا يكادون يميزون بين الصواب والخطأ، والمجرم والضحية. ورغم أن غزة أبعد

فيها الحجر والشجر قبل البشر، إلا أنها ما زالت تعاني وتتألم دون إنقاذ أو إعمار، بينما ارتقى الأطفال والنساء والمسنون ليشهدوا على أنفسهم أبرياء أمام الخذلان.

الحرب لم تتوقف إلا في عقول العالم! أما على الأرض، فالإبادة مستمرة، والواقع مؤلم ومريع، ففي غزة كل شيء مستهدف! والجميع بنظر الاحتلال (هدف).

في غزة، الموت ضيف ثقيل، والنجاة أمر فريد، لكنه محمّل بأوجاع لا تغادر المدنيين والأبرياء كـ«الناجين»، بل تظل ملازمة لهم حتى يلتحقوا بالشهداء الأبرار.

في غزة، لم يعد الموت خبرًا نسمعه من بعيد، بل صار الموت مكالمة قد تصلك في أي لحظة، وصوتا على الطرف الآخر يخبرك أن أمامك دقائق فقط لإخلاء بيتك أو وداع من تحب.

هذه ليست قصة منسوجة من الخيال، ولا مشهدًا من فيلم، هذه حكاية حقيقية من غزة، حيث أصبح الإنسان ينتظر دوره في قائمة الموت المتوقع في أي وقت ومكان!

الوضع في غزة كارثي ومرّوع إنسانيًا، والوفيات المدنية مرتفعة جدًا منذ أكتوبر 2023، هذا واقع لا يمكن إنكاره، لكن وصف ما يحدث بأنه «تطهير عرقي» أو «إبادة شعب تائر من أجل الحرية» هو توصيف قانوني وسياسي مثير للجدل، وليس حقيقة متفقًا عليها.

فالموت والمعاناة في غزة حقيقيان ومستمران، والنزوح والدمار هائلان بقدر لا يوصف. هذا يستحق الإدانة والضغط لوقف إطلاق نار حقيقي وحماية المدنيين، لكن تحويل

المعاناة إلى سردية أحادية الجانب عن «إبادة شعب تائر من أجل الحرية» يتجاهل مسؤولية الوسطاء والضامنين ومجلس السلام والإدارة الأمريكية عن استمرار الحرب الحالية، ومواصلة الانتهاكات العدوانية بحق الغزيين والمدنيين. الحل الحقيقي

يتطلب إنهاء الحرب، ووقف العدوان، وبدء الإعمار وفتح المعابر، والعيش بسلام وحرية، وليس شعارات مطلقة. فالمعاناة الإنسانية في غزة حقيقية وشديدة، والموت يطال المدنيين يوميًا تقريبًا حتى بعد عام من إعلان «وقف إطلاق النار». هذا الواقع

يعكس فشلًا مستمرًا في حماية المدنيين من الجانبين، واستمرار الصراع بدلًا من حل سياسي حقيقي.

- الوضع في قطاع غزة ما زال كارثيًا على المستوى الإنساني، ونسبة الشهداء تزداد وترتفع رغم إعلان وقف إطلاق نار قبل نحو عام أو أكثر، ووفقا لوزارة الصحة في غزة، والتي تعتمد عليها الأمم المتحدة في نقل الأرقام: إجمالي الشهداء منذ 7 أكتوبر

2023: حوالي 74,480، والجرحى: حوالي 175,539، ومن بين الشهداء نسبة كبيرة من الأطفال والنساء (تقديرات الوزارة تشير إلى أكثر من 20 ألف طفل و12 ألف امرأة تقريبًا).

كذلك، منذ إعلان وقف إطلاق النار بتاريخ (11 أكتوبر 2025)، رُصد أكثر من 1,500 شهيد و5,400 جريح إضافي، حسب التقارير الأخيرة لوزارة الصحة

بغزة. هذه الأرقام تشمل ارتقاء الشهداء المدنيين الأبرياء وحالات الاستهداف والقتل المباشرة من الغارات والقصف وإطلاق النار، وهناك أعداد إضافية تحت الأنقاض لم تُستخرج جثامينها بعد بسبب صعوبة الوصول. وهناك منظمات إنسانية وحقوقية

## العلم الفلسطيني في آتون الاحتجاجات الغربية: بين رمزية العدالة ومخاطر الابتزاز السياسي



د. علاء أبو عامر

إقحامه في الأحداث العنيفة لإفراغه من مضمونه الأخلاقي، وإغفال هذا البعد يجعل أي نقاش حول الضرر مبتورًا؛ لأنه يغفل من ينتج الظلم ومن يستثمره.

\*وينطوي ربط العلم بالعنف على أضرار بالغة، أولها منح الحكومات والجماعات المناهضة ذريعة لخلط الأوراق؛ فبدلاً من أن يتركز النقاش حول الاحتلال ومعاناة المدنيين، يتحول

الحديث إلى الشعب وتخريب الممتلكات وتهديد النظام العام\*. وفي هذا المناخ، يفقد الفلسطينيون تضامناً شعبياً كان يمكن أن يكتسب مزيداً من المساحة؛ لأن الرأي العام الغربي يتأثر بالصورة المباشرة أكثر من تأثره بالتحليل العميق، وقد يستغل السياسيون

هذه المشاهد لتجريم مظاهر التضامن وتقييد الاحتجاجات السلمية.

أما الضرر الثاني، فيمكن أن يرفع العلم في كل احتجاج عنيف، حتى لو كان يعود إلى قضايا معيشية أو سياسات داخلية لهذه الدول، يفرغ الرمز من خصوصيته الكفاحية؛ فالعلم الفلسطيني ليس شعاراً للفوضى، بل رمز لقضية تحرر وطني ذات إرث إنساني

وتاريخي محدد، وعندما يظهر في كل مشهد صახب، يفقد جزءاً من دلالاته السامية، ويتحول لدى البعض إلى مجرد شعار احتجاجي عابر لا يخدم القضية في شيء، بل يسهل

على الخصوم اختزاله في مشاهد الشعب.

ورغم هذه المخاطر، فإن رمزية العلم لم تهزم، ولا يزال الوعي الإنساني قادراً على التمييز بين الرمز الأصيل والتصرفات الفردية؛ إذ يدرك الكثيرون أن رفع العلم لا يعني بالضرورة

تأييد العنف، كما ينشأ وعي متزايد بأن الحملات التي تضخم هذه المشاهد تهدف

من الطبيعي أن يشير حضور العلم الفلسطيني في مظاهرات شهدت أعمال عنف في فرنسا وإيطاليا وألمانيا قلقاً بالغاً لدى الحريصين على القضية الفلسطينية والمؤيدين

لعدالتها. إن المسألة هنا لا تتعلق بالرمز في ذاته، بل بالسياق الذي يوضع فيه؛ فالعلم في أصله راية شعب يناضل من أجل الحرية والكرامة والاستقلال، لكن اقترانه بمشاهد

إحراق الممتلكات والصدام مع الشرطة يمنح خصوم القضية مادة جاهزة لتشويه صورتها الناصعة. وهو ضرر حقيقي وواقعي لا يجوز التغاضي عنه بدعوى أن الجميع يدرك

المعنى النبيل لهذا الرمز.

غير أن فهم هذا الضرر لا يكتمل دون النظر إلى الطرف الآخر في المعادلة، ونقصد بذلك الممارسات الصهيونية ودورها المباشر؛ فالعلم الفلسطيني لم يبرز في الشوارع الأوروبية

عشاً، بل خرج ردّاً على احتلال استيطاني وظلم مستمر. إن الصهيونية ليست طرفاً مكافئاً في مقارنة محايدة، بل هي الجذر الأساسي للعدوان الذي يُرفع العلم في وجهه، ولذلك

فإن أي حديث يجرد العلم من هذا السياق يبدو ناقصاً، وكأنه يحمل المظاهرين مسؤولية أخلاقية تجاهل المتسبب الأصلي في إنتاج الظلم.

ولا تقف الصهيونية عند حدود صناعة الاحتلال، بل تعدّ المستفيد الأول من تشويه صورة العلم؛ إذ تبحث أدبياتها الإعلامية باستمرار عن مشاهد الفوضى لترويج مقولة مفادها أن

التضامن مع فلسطين ليس سوى تهديد أمني وشعب منظم. وهنا يتجلى دورها المزدوج؛ فهي التي صنعت الاحتلال الذي جعل العلم رمزاً للتحرر، وهي التي تسارع إلى استغلال

## مطالبات بفتح أسواق غزة أمام منتجات الضفة الغربية

غزة/ رامي رمانة:

طالبت أوساط اقتصادية بالضغط على سلطات الاحتلال لتمكين المنتجات الوطنية المصنعة في الضفة الغربية من الوصول إلى أسواق قطاع غزة، وإعادة إحياء التكامل الاقتصادي والتبادل التجاري بين الضفة والقطاع.

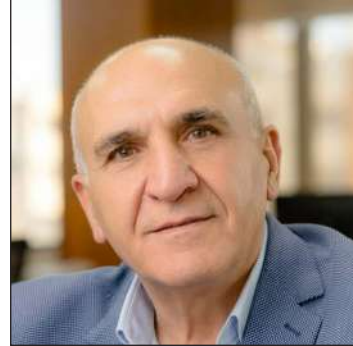
وأكدت أهمية فتح المجال أمام المصانع والشركات الفلسطينية لتسويق منتجاتها في قطاع غزة، بما يسهم في توسيع الأسواق المتاحة أمام المنتج الوطني، وتحريك عجلة الإنتاج، والحفاظ على فرص العمل، في وقت تعاني المنشآت الصناعية تراجع الطلب وارتفاع تكاليف التشغيل وصعوبات تسويق الإنتاج.

وأكد نور الدين جرادات، رئيس اتحاد الصناعات الفلسطينية السابق، أهمية رفع الصوت عالياً للمطالبة بإعادة الحياة الاقتصادية البينية بين محافظات الوطن، مشدداً على أن تسهيل وصول المنتجات الفلسطينية إلى قطاع غزة يمثل مطلباً اقتصادياً ووطنياً، مع ما تواجهه المنشآت الصناعية من تحديات وصعوبات في تسويق إنتاجها والحفاظ على استمرارية أعمالها.

وأوضح جرادات لصحيفة "فلسطين" أن تمكين المصانع والشركات الفلسطينية من تسويق منتجاتها في غزة من شأنه أن يفتح أمامها أسواقاً أوسع، ويساعدها على تصريف إنتاجها والحفاظ على فرص العمل، فضلاً عن دعم دورة الإنتاج المحلي وتعزيز قدرة المنشآت على مواصلة نشاطها في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة.

وأشار إلى أن الصناعات الفلسطينية تشمل قطاعات متعددة، من بينها الصناعات الغذائية والمنظفات والمنتجات الاستهلاكية وغيرها، وهي منتجات يمكن أن تسهم في تلبية جانب من احتياجات السوق في قطاع غزة، شريطة توافر الظروف اللازمة لنقلها وإدخالها وتوزيعها.

وشدد جرادات على أن إعادة تنشيط التبادل التجاري بين الضفة الغربية وقطاع غزة لا تقتصر آثارها على المصانع والتجار، بل تمتد إلى المستهلكين أيضاً، من خلال توسيع الخيارات المتاحة أمامهم وتعزيز حضور المنتج الوطني في الأسواق، مع مراعاة احتياجات المواطنين والقدرة الشرائية ومستويات الأسعار.



نور الدين جرادات



محمد سكيك



أنور عطا الله

## ازدياد المخاطر الاقتصادية

وبيّن جرادات أن عدداً من المصانع في الضفة المحتلة اضطر إلى الإغلاق، فيما لجأت منشآت أخرى إلى تسريح موظفيها، في حين توقفت رؤوس أموال عن الاستثمار في ظل تزايد المخاطر الاقتصادية وتراجع فرص التوسع والإنتاج، وذلك منذ أكتوبر/تشرين الأول 2023. وأوضح أن التداعيات ارتبطت بالعراقيل التي يفرضها الاحتلال، بما فيها الحواجز العسكرية والقيود المفروضة على حركة الأفراد والبضائع، إلى جانب تراجع القدرة الشرائية في الضفة الغربية، الأمر الذي انعكس سلباً على حركة الأسواق وحجم الطلب على المنتجات المحلية، وفاقم الصعوبات التي تواجهها المنشآت الصناعية في الاستمرار والحفاظ على العمالة.

## تعزيز الشراكة

من جهته أكد محمد سكيك، رئيس مكتب مركز التجارة الفلسطيني «بال تريب» في قطاع غزة، أهمية تعزيز الشراكة الاقتصادية بين محافظات الضفة الغربية وقطاع غزة، والعمل على تمكين المنتجات الوطنية من الوصول إلى أسواق القطاع، بما يسهم في إعادة تنشيط الحركة التجارية ودعم الصناعة الفلسطينية وتهيئة الظروف اللازمة للتعافي الاقتصادي. وشدد سكيك لصحيفة "فلسطين" على ضرورة رفع الصوت عالياً للمطالبة بتحقيق التجانس والتكامل الاقتصادي بين الضفة والقطاع، وتعزيز الشراكة بين الشركات والمصانع الفلسطينية، بما يضمن التعامل مع الاقتصاد الفلسطيني باعتباره جسماً واحداً، لا أسواقاً منفصلة عن بعضها. وأوضح أن شركات الضفة الغربية تمثل شريكاً أساسياً لقطاع غزة، وأن تسهيل وصول منتجاتها إلى أسواق القطاع من

شأنه أن يفتح آفاقاً أوسع أمام الصناعات المحلية لتسويق إنتاجها، ويساعد في الحفاظ على استمرارية المنشآت الإنتاجية وفرص العمل التي توفرها. وأشار سكيك إلى أن المرحلة الراهنة تتطلب دوراً فاعلاً من القطاع الخاص ومؤسسات الأعمال، وفي مقدمتها الشركات المنضوية في الاتحاد العام للصناعات الفلسطينية، لتعزيز التعاون بين المنتجين في الضفة الغربية وقطاع غزة، وتوحيد الجهود الرامية إلى إعادة إحياء العلاقات الاقتصادية والتجارية بينهما.

وأضاف أن إتاحة المجال أمام المنتجات الفلسطينية للوصول إلى غزة لا تقتصر أهميتها على تنشيط التجارة، بل تمثل أيضاً مدخلاً لدعم جهود التعافي وإعادة الإعمار، من خلال الاستفادة من قدرات المصانع والشركات الفلسطينية في توفير المنتجات والاحتياجات اللازمة، وتعزيز الاعتماد على الإنتاج الوطني كلما أمكن ذلك.

وأكد أن حرية الاستيراد وتسهيل حركة المنتجات الوطنية يشكلان جزءاً مهماً من هذه العملية، مشدداً على ضرورة إزالة العراقيل التي تحول دون وصول البضائع الفلسطينية إلى أسواق القطاع، بما يتيح للمنتج المحلي المنافسة والمساهمة في تلبية احتياجات المواطنين.

وفي السياق حذر الباحث في إدارة المخاطر والأزمات والاقتصاد، أنور محمد عطا الله، من تداعيات منع المنتجات الفلسطينية القادمة من الضفة الغربية من الوصول إلى أسواق قطاع غزة، مؤكداً أن هذه الخطوة تهدد مصالح القطاعات الإنتاجية والتجارية، وتقاقم الضغوط على المالية العامة الفلسطينية، فضلاً

عن انعكاساتها على المستهلكين وفرص العمل. وقال عطا الله، في حديث لصحيفة «فلسطين»، إن خطورة القرار تتجاوز خسارة الشركات الفلسطينية لجزء من أسواقها، إذ تمسّ الترابط الاقتصادي بين الضفة الغربية وقطاع غزة، الذي شكّل على مدار عقود أساساً لتبادل السلع والخدمات وتكامل الأنشطة الإنتاجية والتجارية والاستثمارية.

وأوضح أن وحدة السوق الفلسطينية لم تكن مجرد ارتباط جغرافي، بل نتاج علاقات اقتصادية بناها القطاع الخاص على مدى سنوات، بمساهمة مؤسسات وطنية شملت الغرف التجارية والصناعية، وجمعية رجال الأعمال الفلسطينيين، ومركز التجارة الفلسطيني «بال تريب»، واتحادات الصناعات وغيرها من الجهات التي عملت على تعزيز التبادل التجاري وتوسيع فرص تسويق المنتجات المحلية. وأشار عطا الله إلى أن منع المنتجات القادمة من الضفة الغربية من دخول غزة لا يمكن التعامل معه باعتباره قيداً تجارياً محدود الأثر، لافتاً إلى أنه يرى في هذه الخطوة توجهاً قد يدفع السوق الغربية إلى الاعتماد بصورة أكبر على المنتجات الإسرائيلية، بما يعزز حضور الشركات الإسرائيلية ويضعف فرص تطوير قاعدة إنتاجية فلسطينية مترابطة.

وبيّن أن حرمان المصانع والشركات في الضفة الغربية من الوصول إلى سوق قطاع غزة يحدّ من قدرتها على تصريف إنتاجها، ويقلص فرص التوسع والاستثمار، خصوصاً في ظل تراجع القوة الشرائية وانخفاض السيولة في الأسواق وارتفاع معدلات البطالة نتيجة تعطل أعداد كبيرة من العمال الفلسطينيين عن العمل داخل الأراضي المحتلة.

على احتياجاتهم والتحديات التي تواجه استمرار الإنتاج الزراعي. وأضافت أن أصحاب المشاتل يواجهون نقصاً في لوازم الإنتاج، وارتفاعاً في تكاليفه، وصعوبة توفير بعض الأصناف والمدخلات اللازمة لإكثار النباتات ورعايتها. وفي جبالها، قدمت طواقم الإرشاد الزراعي ووقاية النبات توصيات للمزارعين بشأن بدائل للمدخلات الزراعية الشحيحة، واطلعت على استعداداتهم للموسم الزراعي الجديد واحتياجاتهم. ونقل بيان الوزارة عن المزارعين قولهم إن ارتفاع أسعار

غزة/ فلسطين: بدأت مشاتل الزهور ونباتات الزينة والنباتات الطبية في قطاع غزة استعداداً لنشاطها تدريجياً، بالرغم من الأضرار التي لحقت بالقطاع الزراعي خلال الحرب ونقص لوازم الإنتاج وارتفاع تكاليف الزراعة والري، وفق بيانات صادرة عن وزارة الزراعة. وقالت الوزارة إن طواقم مديرياتها نفذت جولات ميدانية في مشاتل المحافظة الوسطى، وزيارات إرشادية لمزارعين في جبالها، وجلسات حوارية مع مزارعين في منطقة البركة بمدينة دير البلح، للاطلاع

مشاتل غزة  
تستعيد نشاطها  
تدريجياً رغم نقص  
لوازم الإنتاج  
وارتفاع التكاليف

فتح  
أسواق غزة

المطلب: إدخال منتجات  
الضفة الغربية إلى أسواق  
غزة.

العراقيل: قيود الاحتلال  
وتراجع القدرة الشرائية.

التداعيات: تراجع الإنتاج  
والمبيعات وتسريح عاملين.

المتضررون: المصانع والتجار  
والمستهلكون.

الطول: تسهيل التبادل  
التجاري وتعزيز التكامل  
الاقتصادي.

وأضاف أن تقلص الأسواق المتاحة أمام المنشآت الفلسطينية قد يؤدي إلى تراجع المبيعات والإنتاج، وتراكم المخزون، وتعثر بعض الشركات والمصانع، بما قد يدفع منشآت إلى الإغلاق أو تقليص أعمالها وتسريح العاملين فيها. ولن تتوقف الآثار عند المنتجين وحدهم، بل ستمتد إلى الموردين وشركات النقل والتخزين والمصارف وشركات التأمين، نظراً إلى ارتباط هذه الأنشطة بحركة التجارة والإنتاج.

وعلى الصعيد المالي، لفت عطا الله إلى أن القيود المفروضة على حركة التجارة قد تنعكس على الإيرادات العامة الفلسطينية، في وقت تواجه فيه الخزينة أزمة مالية متفاقمة نتيجة اقتطاعات أموال المقاصة والضغوط المتواصلة على الموارد الحكومية.

وأكد عطا الله أن تقليص الخيارات المتاحة أمام السوق الغربية قد يضعف المنافسة بين الموردين، ويزيد قدرة الموردين الإسرائيليين على التأثير في الأسعار والكميات المعروضة، خاصة إذا تراجعت البدائل الفلسطينية المتاحة.

لوازم الإنتاج، إلى جانب زيادة تكاليف الري بسبب غلاء الزيت والسماد، يعيق أعمالهم، مطالبين المؤسسات الداعمة بمساندتهم لضمان استمرار نشاطهم الزراعي. وفي دير البلح، ناقشت مديرية زراعة المحافظة الوسطى مع المزارعين أبرز الصعوبات التي تواجههم وأولويات الدعم، وأجرت زيارات للأراضي الزراعية لتقييم المحاصيل وتحديد الاحتياجات الفعلية. ودعت الوزارة المؤسسات الزراعية والجهات الداعمة إلى توفير لوازم الإنتاج وإدراج احتياجات المزارعين وأصحاب المشاتل ضمن برامج التعافي الزراعي.

# الشاطىء والرضوان يكملان عقد المتأهلين إلى الأدوار الإقصائية من كأس الألف شهيد



اتخذت قرارا، باعتبار نادي شباب الزيتون خاسراً إدارياً بنتيجة (0/2) لصالح نادي الوفاق بسبب مشاركة لاعب خلافاً للوائح والقوانين. ويتصدر لاعب الشجاعة عمر العريير قائمة هدافي المسابقة برصيد 5 أهداف، يليه لاعب الأهلي حمادة صالح برصيد 4 أهداف، ولاعب نماء إسماعيل أبو جراد بنفس الرصيد من الأهداف. وتدخل البطولة مراحلها الإقصائية وسط تطلعات الفرق المتأهلة لمواصلة المشوار والمنافسة على اللقب، في إطار استئناف النشاط الرياضي في قطاع غزة، رغم الظروف الصعبة التي تعيشها الحركة الرياضية الفلسطينية.

تسجيل أهداف الرضوان كل من محمد موسى وأحمد عبيد ويحيى العطل، بينما سجل زياد أبو شرف ومحمد الخطيب هدفي الزيتون. وأدار المباراتين طاقم تحكيمي مكون من محمد الغول ومحمود أبو مصطفى وجمعة العفش. **مواجهات دور الـ16** وتنطلق غدا منافسات دور الـ16 من المسابقة، حيث سيلعب في فرع غزة والشمال، اتحاد الشجاعة مع بيت حانون الرياضي، بينما سيواجه نماء منافسه غزة الرياضي، وسيقابل الوفاق مع الأهلي، والجلاء مع الرضوان، بينما تأهلت فرق خدمات الشاطىء، والهلال، والصدقة، وشباب جباليا، بشكل مباشر لدور الثمانية. وكانت لجنة المسابقات باتحاد الكرة قد

غزة/ مؤمن الكحلوت: أكمل فريقاً خدمات الشاطىء والرضوان عقد الفرق المتأهلة إلى الأدوار الإقصائية من بطولة كأس الألف شهيد لكرة القدم، بعدما حققا الفوز على المجمع الإسلامي والزيتون، في ختام منافسات المجموعة السادسة. فعلى ملعب فلسطين بمدينة غزة، ولحساب منافسات المجموعة السادسة، حقق خدمات الشاطىء فوزاً مستحقاً على المجمع الإسلامي بنتيجة (3-1)، حيث سجل بلال النجار هدفين، وأضاف أسامة عيد الهدف الثالث، فيما أحرز سراج ياسين هدف المجمع الإسلامي الوحيد. وفي المباراة الثانية، تمكن الرضوان من التفوق على الزيتون بنتيجة (3-2)، وتناوب على

## المحرر أبو عميرة: الاحتلال يعاقب الأسرى لمجرد ممارسة الرياضة

عندما لم يتمكن الطبيب من التعرف عليه بسهولة، بعدما قارن صورته في هويته الشخصية بمظهره عقب ما تعرض له من ضرب. وتكشف هذه الشهادة جانباً من المعاناة التي يقول أبو عميرة إنه عاشها خلال فترة اعتقاله، وما خلفته من آثار جسدية ونفسية استمرت حتى بعد الإفراج عنه. **خبر قصف المنزل .. وفرحة اللقاء بالأبناء** ورغم قسوة التجربة، احتفظ أبو عميرة بلحظة إنسانية استثنائية ارتبطت بالإفراج عنه ولقائه بأبنائه بعد فترة طويلة من الغياب. وقال إنه تلقى داخل السجن خبراً عن قصف منزله، وكذلك منزل أسبائه الذي كانت توجد فيه زوجته وأبنائه، الأمر الذي دفعه إلى الاعتقاد بأن عائلته ربما فقدت حياتها جراء القصف. وأضاف أنه، بعد الإفراج عنه ووصوله إلى المعبر، فوجئ بأبنائه في استقباله، موضحاً أنه لم يصدق المشهد في البداية، قبل أن تتحول لحظات القلق والخوف إلى فرحة كبيرة بوجودهم على قيد الحياة. وكان اللقاء بأبنائه، بحسب روايته، من أكثر اللحظات تأثيراً في حياته، بعدما عاش فترة الاعتقال مثقلاً بالمخاوف على مصير عائلته، في ظل الحرب والدمار الذي طال مناطق واسعة من قطاع غزة. **دعوة للتحرك من أجل الأسرى الرياضيين** وفي ختام حديثه، أعرب أبو عميرة عن أمله في الإفراج عن جميع الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال، وفي مقدمتهم الرياضيين منهم، داعياً الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا"، والمؤسسات الرياضية الدولية، والمجتمع الدولي والشعوب العربية إلى تكثيف الضغوط من أجل تحسين ظروف اعتقالهم والعمل على إنهاء معاناتهم. وتعيد شهادة المحرر الرياضي تسليط الضوء على واقع الرياضيين الفلسطينيين خلف القضبان، حيث تتجاوز المعاناة فقدان الحرية والابتعاد عن الملاعب والأندية، لتصل، وفقاً لروايته، إلى الحرمان من ممارسة أبسط الأنشطة البدنية.

بالعقاب إذا كررها. وأضاف أن التعليمات امتدت إلى بقية المعتقلين، مع مطالبتهم بعدم مغادرة الخيام وعدم الحركة، في ظروف وصفها بأنها قاسية، وتحرم الأسرى من أبسط احتياجاتهم الجسدية والنفسية. وتعكس هذه الشهادة، بحسب ما أورده المحرر أبو عميرة، حجم القيود المفروضة على الأسرى، الذين لم تعد الرياضة بالنسبة إليهم مجرد نشاط ترفيهي، بل وسيلة للمحافظة على الصحة الجسدية والتوازن النفسي في ظل ظروف الاعتقال الصعبة. **هويته الرياضية لم تشفع له خلال التحقيق** وأكد أبو عميرة أن عمله في المجال الرياضي لم يمنحه أي معاملة مختلفة خلال التحقيق، رغم معرفة المحققين بطبيعة عمله، وطرهم أسئلة عليه تتعلق بالنادي الذي عمل فيه وبعض الشخصيات الرياضية. وأوضح أن معرفتهم بخلفيته الرياضية لم تغير من طبيعة التعامل معه، مشيراً إلى أن ظروف الاعتقال كانت قاسية، وأنه لم يشعر بأن صفته الرياضية أو عمله في إدارة فرق الناشئين شكلاً أي عامل يخفف من معاناته. وفي هذا السياق، تبرز قضية الأسرى الرياضيين بوصفها جزءاً من معاناة أوسع يعيشها المعتقلون الفلسطينيون، وسط مطالبات متواصلة بضرورة توفير الحماية لهم وضمان حقوقهم الأساسية، وفقاً للقوانين والاتفاقيات الدولية ذات الصلة. **آثار التعذيب لا تزال تلاحقه** وتحدث أبو عميرة عن الظروف الصعبة التي عاشها منذ اعتقاله في الأيام الأولى للحرب على قطاع غزة، مشيراً إلى ما تعرض له الأسرى من قلة النوم ونقص الطعام والشراب والضرب، فضلاً عن الظروف القاسية التي رافقت احتجازهم. وأكد أن آثار ما تعرض له لا تزال مستمرة حتى اليوم، لافتاً إلى أنه تعرض للضرب المبرح على الوجه والرأس، ما تسبب له بنزيف وانتفاخ شديدين. واستذكر إحدى اللحظات التي بقيت عالقة في ذاكرته،

قدرة الأسرى على الحركة وممارسة التمارين. **التمارين الفردية تحت طائلة العقاب** واستذكر أبو عميرة حادثة وقعت داخل السجن، عندما حاول أحد المعتقلين ممارسة بعض التمارين الرياضية بصورة فردية، من خلال القفز وتحريك اليدين والقدمين وأداء تمارين الضغط، بهدف تنشيط جسمه والحفاظ على قدر من لياقته البدنية. لكن السجن، وفقاً لروايته، بادر إلى مناداته وطلب منه التوقف عن ممارسة تلك الحركات، مهدداً إياه



غزة/ مؤمن الكحلوت: لم تعد ممارسة الرياضة داخل سجون الاحتلال الإسرائيلي حقاً متاحاً للأسرى الفلسطينيين، بل تحولت، وفقاً لشهادات محررين، إلى سبب للملاحقة والتهديد بالعقاب، في ظل تشديد الإجراءات وحرمان المعتقلين من العديد من حقوقهم، لا سيما منذ اندلاع الحرب على قطاع غزة في أكتوبر 2023. ويروي الأسير المحرر الرياضي مصلح أبو عميرة، في حديثه لصحيفة "فلسطين"، جانباً من المعاناة التي عاشها داخل سجون الاحتلال، مسلطاً الضوء على واقع الرياضة في الأسر، والقيود التي فرضت على المعتقلين، إلى جانب الظروف القاسية التي تعرضوا لها خلال فترة اعتقالهم. وأفرجت قوات الاحتلال عن أبو عميرة ضمن إحدى صفقات التبادل، بعدما اعتُقل في نوفمبر/تشرين الثاني 2023، خلال اقتحام مخيم الشاطىء غرب مدينة غزة. ويُعد أبو عميرة من الوجوه الرياضية التي عملت لسنوات طويلة في نادي الصداقة الرياضي، حيث تولى منصب المدير الإداري لفرق قطاع الناشئين، وأسهم في العمل الإداري داخل النادي. **حرمان الأسرى من ممارسة الرياضة** مع اندلاع حرب الإبادة، شهدت أوضاع الأسرى الفلسطينيين تدهوراً كبيراً، مع فرض قيود مشددة وحرمانهم من العديد من الحقوق والامتيازات التي كانت متاحة لهم سابقاً، ومن بينها ممارسة الأنشطة الرياضية داخل السجون. وأوضح أبو عميرة أن الأسرى كانوا يتمكنون، قبل اندلاع الحرب، من ممارسة بعض الألعاب الرياضية، مثل تنس الطاولة والكرة الطائرة وكرة السلة، ضمن المساحات والإمكانات المتاحة داخل السجون، لكن هذه الأنشطة مُنعت في أعقاب الحرب، ما زاد من معاناتهم اليومية. ولم يقتصر الأمر، بحسب روايته، على منع ممارسة الألعاب الجماعية، بل امتدت القيود إلى أبسط أشكال النشاط البدني، في ظل إجراءات مشددة حدّت من



د. بلسم ربحي الجديلي

## قبل أن تنفجر غضبًا.. ماذا تفعل في الدقائق الأولى؟

أحيانًا، لا يكون الموقف الذي أغضبنا كبيرًا، لكن رد فعلنا يأتي أكبر بكثير مما يحتمله الموقف.

كلمة عابرة تشعل خلًا، أو سؤال بسيط يتحول إلى صراخ، أو خطأ يرتكبه طفل فيجد نفسه أمام غضب لا يفهم سببه. وبعد أن تهدأ العاصفة، نشعر بالندم، ونسأل: لماذا تصرفت بهذه الطريقة؟ ولماذا جرحت شخصًا أحبه بسبب لحظة لم أستطع السيطرة عليها؟

في غزة، حيث تتراكم الضغوط وتتقلص مساحات الراحة والأمان، قد يصبح الإنسان أكثر حساسية للمواقف اليومية، وأقل قدرة على احتمال ما كان يستطيع احتماله سابقًا. فالإنهاك والخوف والقلق المستمر قد تجعل أعصابنا مشدودة، فتأتي شرارة صغيرة لتشتعل ما تراكم في داخلنا.

لكن فهم أسباب الغضب لا يعني أن نتركه يقود سلوكنا، ولا أن نجعل من ظروفنا مبررًا لإيذاء الآخرين.

ماذا نفعل إذن عندما نشعر بأن الغضب بدأ يسيطر علينا؟ أولاً: لا نتصرف في ذروة الانفعال.

عندما نشعر بأن صوتك يرتفع، أو أن كلمات جارحة تستعد للخروج من فمك، توقف قليلًا. لا تحاول حسم الخلاف في تلك اللحظة، ولا تتخذ قرارًا مصيريًا وأنت في قمة غضبك. يمكنك أن تقول: «أنا منزعج الآن، وأحتاج إلى دقائق حتى نتحدث بهدوء».

ثانيًا: امنح جسدك فرصة للهدوء. خفف سرعة تنفسك، وخذ شهيقًا هادئًا ثم أخرج الهواء ببطء، وكرر ذلك عدة مرات إن استطعت. ابتعد قليلًا عن مصدر التوتر إذا كان ذلك آمنًا ومناسبًا. الهدف ليس إنكار المشكلة، بل استعادة قدر من الهدوء يسمح لك بالتفكير قبل التصرف.

ثالثًا: اسأل نفسك: ما الذي أغضبني فعلاً؟ هل أغضبتني الكلمة نفسها، أم أنني متعب منذ أيام؟ هل المشكلة في هذا الموقف وحده، أم أنني أحمل همومًا أخرى أسقطها على الشخص الذي أمامي؟

ليس كل ما نشعر به سببه الشخص الذي يقف أمامنا، وليس كل ما يزعجنا يستحق رد الفعل نفسه.

رابعًا: اختر كلمات لا تترك جرحًا بدلًا من قول: «أنت لا تفهم شيئًا»، قل: «أنا منزعج من هذا التصرف». وبدلًا من التهديد والإهانة، وضح ما يزعجك وما تحتاج إليه. فالفرق كبير بين أن نناقش سلوكًا نرفضه، وأن نهين إنسانًا ونجرح كرامته.

وإذا أخطأنا؟ إذا صرخنا أو تجاوزنا حدودنا، فلنكن شجعانًا بما يكفي للاعتذار. يمكننا أن نقول: «كنت غاضبًا، لكن ذلك لا يبرر ما قلته. أنا آسف، وسأحاول أن أتصرف بطريقة أفضل». الاعتذار لا يلغي الخطأ، لكنه قد يكون بداية إصلاح ما أفسده.

وتذكروا أن الأطفال الذين نصرخ في وجوههم يتعلمون من سلوكنا كيف يتعاملون مع غضبهم، لا من نصائحنا وحدها. لسنا مطالبين بأن نكون هادئين طوال الوقت، فهذا ليس واقعيًا. لكننا نستطيع أن نتعلم كيف نمنع لحظة غضب من التحول إلى جرح طويل، وكيف نختلف دون أن نهدم ما بيننا.

في المرة القادمة التي تشعر فيها بأنك على وشك الانفجار، لا تسأل نفسك فقط: كيف أوقف غضبي؟ بل اسأل أيضًا: كيف أتصرف الآن دون أن أؤذي شخصًا سأندم لاحقًا على إيذاؤه؟

ففي بعض المواقف، لا تكون القوة في أن تقول كل ما تشعر به، بل في أن تمنح نفسك لحظة لتختار ما يستحق أن يُقال، وكيف يُقال.



## إبادة مستمرة في غزة

(تصوير /  
رمضان الأغا  
محمود أبو حصيرة)

