فلسطين
حارسة الحقيقة
FELESTEEN
يومية - سياسية - شاملة
الجمعة 26 جمادى الأولى 1448هـ 6 نوفمبر/ تشرين الثاني 2026 Friday 6 November | العدد 6561 | 12 صفحة | WWW.FELESTEEN.PS
20070503

ومنزلين في نابلس وسلفيت

الاحتلال يهدم 5 مبانٍ سكنية ويشرّد 105 مواطنين في القدس

محافظات/ فلسطين:

هدمت قوات الاحتلال، أمس، 5 مبانٍ سكنية تضم 12 شقة في بلدة بدو شمال غرب القدس المحتلة، ما أدى إلى تشريد 105 مواطنين، وذلك دون سابق إنذار، بذريعة البناء دون ترخيص. واقتحمت قوات

3

حماس تحذر من مخططات استيطانية في أريحا وتطالب بوقف انتهاكات الاحتلال بحق الأسرى

غزة/ فلسطين:

حذرت حركة المقاومة الإسلامية حماس، أمس، من مخططات استيطانية في منطقة الديوك التحتا غرب مدينة أريحا، عقب استيلاء مستوطنين على عدد من المنازل بذريعة شرائها، تمهيداً لإقامة

3

ونسف منازل بخان يونس

إبادة مستمرة.. 5 شهداء بينهم طفل وسيدة ومصابون بنيران الاحتلال في غزة

غزة/ نبيل سنونو:

استشهد خمسة مواطنين بينهم طفل وسيدة، وأصيب آخرون بجروح أمس بنيران إسرائيلية طالت خيمة للنازحين وشقة سكنية ومناطق مختلفة من قطاع غزة.

وأفادت مصادر طبية في مستشفى شهداء الأقصى باستشهاد شاب، من جراء غارة شنتها طائرة حربية إسرائيلية دون طيار بصاروخين، استهدفت خيمة للنازحين غربي بلدة الزوايدة وسط قطاع غزة. كما استُشهد مواطن إثر استهدافه من طائرة حربية دون طيار قرب بلدية الزوايدة.

وأكد مصدر في مستشفى العودة استشهاد طفل بنيران قوات الاحتلال في مخيم البريج وسط القطاع.

في حين أصيب مواطنون في قصف من طائرة حربية إسرائيلية دون طيار على مخيم النصيرات وسط القطاع، وفق مصدر في مستشفى العودة.

وفي خانيونس، أفاد مجمع ناصر الطبي باستشهاد سيدة وإصابة مواطنَين بنيران قوات الاحتلال خارج مناطق سيطرتها في مدينة خان يونس.

وفي مدينة غزة، أفادت مصادر صحفية باستشهاد

2



إلقاء نظرة الوداع على جثمان شهيد بمدينة دير البلح وسط القطاع أمس

اقتصاد

أمطار الشتاء المرتقبة في غزة.. مأوى هشّ وإمكانات شحيحة وكلفة باهظة

غزة/ رامي رمانة:

تتجدد مخاوف آلاف الأسر النازحة في قطاع غزة من الأمطار المتوقعة، وما يصاحبها من منخفضات جوية، مع استمرار إقامتها داخل خيام مؤقتة نُصبت فوق أنقاض المنازل المدمرة، أو في مساكن متضررة تفتقر إلى الحد الأدنى من مقومات الحماية. وتتزامن المخاوف مع اتساع الاحتياجات الإنسانية المرتبطة بالإيواء والاستعداد للشتاء، إذ أفادت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف"، في خطتها للاستعداد لفصل الشتاء لعام 2026-2027، بأن نحو 84% من سكان قطاع غزة، أي أكثر من 1.76 مليون شخص، ما زالوا يعيشون في مواقع نزوح مكتظة أو مساكن

10

محليات
تردّي الحالة الصحية للأسيرة فداء عساف بعد إصابتها بالسكابيوس
4

إبادة
فرح الكحلوت.. نجت من القصف وفقدت عائلتها وبصرها وقدَمها
5

من الميدان
بملابس الإحرام والتلبية.. مواطنون في خانيونس يحتجون على حرمانهم من الحج
8

رياضة
الشهيد عودة الحو.. معالج الملاعب الذي خدم الرياضيين
11

"الأورومتوسطي": (إسرائيل) توظّف الشتاء سلاحًا ضد الغزيين للعام الرابع

غزة/ فلسطين:

قال المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان إنّ (إسرائيل) تواصل حرمان المواطنين في قطاع غزة من مقوّمات المأوى الآمن للعام الرابع على التوالي، في حين يحتاج نحو مليوني شخص إلى مساعدات في مجال المأوى، بعدما دمّرت معظم منازل القطاع أو ألحقت بها أضرارًا وهجّرت سكانه.

وأشار المرصد، في بيان أمس، إلى أن (إسرائيل) تواصل منع النازحين من العودة إلى المناطق التي ما زالت تسيطر عليها وعرقلة إدخال لوازم إيوائهم ومواد ترميم مساكنهم، بما يُجبر مئات آلاف العائلات على استقبال شتاء جديد في خيام مهترئة ومبانٍ متصدّعة مهدّدة بالانهيار.

وأكد أنّ الإصرار على حرمان السكان من وسائل الاحتماء، بالرغم من تكرار الوفيات والتحذيرات من مخاطر البرد والغرق، يُكرّس ظروف العيش المدمّرة التي تفرضها (إسرائيل) عليهم في سياق الإبادة الجماعية.

وذكر أنّ قطاع غزة يدخل الشتاء في ظل حاجة عاجلة إلى نحو 200 ألف خيمة ومليون شادر، وفق ما أعلنته لجنة طوارئ الشتاء في الأول من نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، فيما تعوق قيود الاحتلال توفير هذه الاحتياجات.

وأوضح أنّ فصول الشتاء الثلاثة الماضية شهدت غرق خيام النازحين قسرًا ومراكز إيوائهم بمياه الأمطار والصرف الصحي، واقتلاع الرياح لمآويهم الهشّة وتلف ما تبقّى لديهم من أغطية وملابس وفرش، ما أجبر عائلات على النزوح مجددًا بحثًا عن مكان جاف تحتمي فيه.

وأشار إلى وفاة أطفال، بينهم رُضّع، من انخفاض حرارة أجسامهم، في وفيات كان يمكن تفاديها بتوفير المأوى الملائم ووسائل التدفئة والحماية من البرد.

وأكّد أنّ هذه الأخطار مرشّحة للتكرار هذا الشتاء، مع ازدياد اهتراء الخيام واستمرار الدمار الواسع في المساكن والبنية التحتية.

ولفت إلى أن (إسرائيل) تواصل عرقلة إدخال المواد والمعدات اللازمة لحماية السكان، رغم علمها بالعواقب التي خلّفها هذا الحرمان في الأعوام السابقة.

ونسف منازل بخان يونس

إبادة مستمرة.. 5 شهداء بينهم طفل وسيدة ومصابون بنيران الاحتلال في غزة

غزة/ نبيل سنونو:

استشهد خمسة مواطنين بينهم طفل وسيدة، وأصيب آخرون بجروح أمس بنيران إسرائيلية طالت خيمة للنازحين وشقة سكنية ومناطق مختلفة من قطاع غزة.

وأفادت مصادر طبية في مستشفى شهداء الأقصى باستشهاد شاب، من جراء غارة شنتها طائرة حربية إسرائيلية دون طيار بصاروخين، استهدفت خيمة للنازحين غربي بلدة الزوايدة وسط قطاع غزة.

كما استُشهد مواطن إثر استهدافه من طائرة حربية دون طيار قرب بلدية الزوايدة.

وأكد مصدر في مستشفى العودة استشهاد طفل بنيران قوات الاحتلال في مخيم البريج وسط القطاع.

في حين أصيب مواطنون في قصف من طائرة حربية إسرائيلية دون طيار على مخيم النصيرات وسط القطاع، وفق مصدر في مستشفى العودة.

وفي خانيونس، أفاد مجمع ناصر الطبي باستشهاد سيدة وإصابة مواطنَين بنيران قوات الاحتلال خارج مناطق سيطرتها في مدينة خان يونس.



وفي مدينة غزة، أفادت مصادر صحفية باستشهاد مواطن وإصابة آخرين في غارة إسرائيلية استهدفت مجموعة من المواطنين في مخيم الشاطئ غربي مدينة غزة.

كما أكد مصدر طبي في مستشفى الشفاء إصابة مواطن بجروح متوسطة، جراء استهداف طائرة حربية إسرائيلية دون طيار شقة سكنية في بناية بمنطقة الكرامة شمال غربي مدينة غزة.

قصف ونسف منازل

وقصفت مدفعية الاحتلال الإسرائيلي -بشكل متواصل ومكثف- شرقي مدينة غزة، وأطلقت زوارقه الحربية نيرانها باتجاه شاطئ المدينة.

وذكرت مصادر محلية أن آليات عسكرية إسرائيلية أطلقت النار بكثافة في محيط مسجد حسني المصدر شرقي مخيم المغازي، في حين ألقت مسيّرة إسرائيلية قنبلة في محيط المنطقة.

وقالت مصادر صحفية إن غارة من مسيرة إسرائيلية استهدفت مدينة دير البلح وسط قطاع غزة.

وفجّر جيش الاحتلال منازل ومنشآت مدنية داخل مناطق سيطرته شرقي خان يونس، بحسب مصادر محلية أفادت بسماع دوي انفجارين عنيفين.

وكانت وزارة الصحة في غزة أعلنت -أمس- إصابة خمسة مواطنين جراء العدوان الإسرائيلي المتواصل خلال 24 ساعة.

وقالت الوزارة -في تقرير إحصائي وصلت لصحيفة "فلسطين" نسخة منه، إن الحصيلة الإجمالية للعدوان الإسرائيلي على قطاع غزة -منذ 7 أكتوبر/تشرين الأول -2023 ارتفعت إلى 74 ألفا و618 شهيدا و175 ألفا و925 مصابا.

وأوضحت الوزارة أن حصيلة الضحايا -منذ دخول اتفاق وقف إطلاق النار حيز التنفيذ في 11 أكتوبر/تشرين الأول -2025 ارتفعت إلى 1602 شهيد، و5,799 إصابة، في حين بلغ عدد جثامين الشهداء التي جرى انتشالها 847.

ومن جانبه، أعلن المكتب الإعلامي الحكومي بغزة -في إحصائية نشرها الاثنين- أن قوات الاحتلال ارتكبت 5989 خرقا لاتفاق وقف إطلاق النار منذ دخوله حيز التنفيذ.

وأوضح أن أكتوبر/تشرين الأول الماضي شهد 753 خرقا، بمتوسط 24.3 خرقا يوميا، توزعت بين 346 حادثة إطلاق نار، و310 عمليات قصف، و64 عملية نسف لمنازل، و21 توغلا للآليات العسكرية، و12 حالة اعتقال.

دولة فلسطين
المجلس الأعلى للقضاء
لدى محكمة بداية دير البلح الموقرة
في القضية رقم (136/ 2026)
في الطلب رقم (456/ 2026)

مذكرة حضور

المستدعية/ نجية عبد الله سليمان أبو زايد بالأصالة عن نفسها وبالإضافة الى أنها أحد ورثة والدتها المرحومة / صبحة سلمان سلامة أبو زايد – سكان الزوايدة – بجوار مسجد الانصار – هوية رقم (913912861) جوال رقم (0599734300) . وكيلها المحامي/ نواف سلمان ثابت جوال رقم (0599418677).

المستدعى ضدهما/ 1. أحمد عودة سليمان أبو زايد بالأصالة عن نفسه وبالإضافة لباقي ورثة وتركة والده المرحوم / عودة سليمان موسى أبو زايد – سكان الزوايدة – شمال حي التعابين مقيم في مصر حالياً هوية رقم (803120864). 2. مودة أحمد ابراهيم أبو زايد بالأصالة عن نفسها وبالإضافة لباقي ورثة وتركة والدها المرحوم / احمد ابراهيم حمدان أبو زايد – الزوايدة بالقرب من مبنى البلدية الجديد شمالاً – مقيمة في مصر حالياً هوية رقم (979130069) .

نوع الدعوى/ الغاء تسجيل للغش والخداع .

قيمة الدعوى/ (250000 دينار اردني) مائتان وخمسون ألف دينار أردني .

مذكرة حضور بالنشر المستبدل
في القضية رقم (2026/136)

إلى المستدعى ضدهما المذكورين أعلاه بما ان المستدعية قد أقامت عليكما القضية المرقومة أعلاه لذلك يقتضي عليكما الحضور الى هذه المحكمة خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ تبليغكما بهذه المذكرة كما يقتضي ان تودعا قلم هذه المحكمة ردكما التحريري خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ تبليغكما بهذه المذكرة علماً أنه قد تحدد جلسة يوم الأربعاء الموافق 2026/11/18م لنظر القضية . وليكن معلوماً لديكما أنكما إذا تخلفتما عن الحضور يجوز للمستدعية السير في القضية حسب الأصول . حرر في 2026/11/5م

وذلك تحقيقاً للعدالة والقانون ،،،

رئيس قلم محكمة بداية دير البلح
الأستاذ / عمار قنديل

دولة فلسطين
المجلس الأعلى للقضاء
لدى محكمة صلح خانيونس الموقرة
في الطلب رقم: 106/2026
في القضية المدنية رقم: 13/ 2026

المستدعي (المدعي)/ أسامة محمد أيوب الأخرس - هوية رقم / (921899829) بالأصالة عن نفسه وبالإضافة لباقي ورثة وتركة والده المرحوم / محمد أيوب الأخرس - سكان خانيونس مستشفى الهلال الأحمر جوال رقم / 0599397414.

المستدعى ضدهما (المدعى عليهما)/ 1.كامل عيد أيوب الأخرس أصالة عن نفسه وبالإضافة لباقي ورثة وتركة والده المرحوم/ عيد أيوب الأخرس - مقيم خارج البلاد. 2.إبراهيم يوسف عبدالله الحمايدة أصالة عن نفسه وإضافة لباقي ورثة وتركة والدته المرحومة/ حمدية الأخرس.

نوع الدعوى/ قسمة أموال مشتركة.

قيمة الدعوى/ (500.000 دينار أردني) خمسمائة ألف دينار أردني.

((مذكرة حضور بالنشر المستبدل))
في الدعوى المدنية رقم 2026/13
في الطلب رقم 2026/106

إلى المستدعى ضدهما (المدعى عليهما) بما أن المستدعي (المدعي) المذكور أقام الدعوى المرقومة أعلاه وموضوعها قسمة أموال مشتركة لذلك يقتضي عليكم الحضور إلى هذه المحكمة خلال 15 يوماً من تاريخ تبليغكم نسخة عن هذه المذكرة كما يقتضي عليكم إيداع ردكم لدى قلم المحكمة خلال 15 يوماً ونظراً لأنكم مجهولين محل الإقامة (خارج البلاد حالياً) وعملاً بالمادة 20 من قانون أصول المحاكمات المدنية والتجارية رقم 2 لسنة 2001 وبناءً على قرار السيد قاضي محكمة صلح خان يونس في الطلب رقم (2026/106) بالسماح لنا بتبليغكم عن طريق النشر المستبدل وذلك حسب الأصول.

لذلك يقتضي عليكما أن تحضرا لهذه المحكمة بتاريخ 2026/11/17 الساعة التاسعة صباحاً كما يقتضي عليكما إيداع جوابكما التحريري خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ النشر وليكن معلوماً لديكما أنكما إذا تخلفتما عن ذلك سينظر في القضية والطلب باعتباركما حاضرين. حرر في: 2026/11/5م

رئيس قلم محكمة صلح خان يونس

دولة فلسطين
المجلس الأعلى للقضاء
لدى محكمة بداية دير البلح الموقرة
في القضية الأراضي رقم (177/ 2026)
في الطلب رقم (455/ 2026)

مذكرة حضور

المستدعية/ نجية عبد الله سليمان أبو زايد بالأصالة عن نفسها وبالإضافة الى انها احد ورثة والدتها المرحومة / صبحة سلمان سلامة أبو زايد – سكان الزوايدة – بجوار مسجد الانصار – هوية رقم (913912861) جوال رقم (0599734300). وكيلها المحامي/ نواف سلمان ثابت جوال رقم (0599418677) .

المستدعى ضده/ أحمد عودة سليمان أبو زايد بالأصالة عن نفسه وبالإضافة لباقي ورثة وتركة والده المرحوم / عودة سليمان موسى أبو زايد – سكان الزوايدة – شمال حي التعابين مقيم في مصر حالياً هوية رقم (803120864) .

نوع الدعوى/ الغاء تسجيل للغش والخداع .

قيمة الدعوى/ (39800 دينار أردني) تسعة وثلاثون ألفاً وثمانمائة دينار أردني

مذكرة حضور بالنشر المستبدل
في القضية رقم (177 / 2026)

إلى المستدعى ضده المذكور أعلاه بما أن المستدعية قد أقامت عليك القضية المرقومة أعلاه لذلك يقتضي عليك الحضور الى هذه المحكمة خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ تبليغك بهذه المذكرة كما يقتضي أن تودع قلم هذه المحكمة ردك التحريري خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ تبليغك بهذه المذكرة علماً أنه قد تحدد جلسة يوم الأحد الموافق 2026/11/22م لنظر القضية.

وليكن معلوماً لديك أنك إذا تخلفت عن الحضور يجوز للمستدعية السير في القضية حسب الأصول .حرر في 2026/11/5م

وذلك تحقيقاً للعدالة والقانون ،،،

رئيس قلم محكمة بداية دير البلح
الأستاذ / عمار قنديل

فلسطين حارسة الحقيقة FELESTEEN
يومية- سياسية- شاملة
تأسست في الثالث من آيار2007

المقر الرئيسي : غزة - شارع الوحدة
مفترق ضبيط - برج الجوهرة - الطابق الثالث

مركز خدمات الجمهور
غزة - شارع الثورة - عمارة الأمراء

1700900800
2885990
00972597563838
WWW.FELESTEEN.PS

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

لمتابعة موقع صحيفة فلسطين على الإنترنت امسح الباركود
لمتابعة أعداد صحيفة فلسطين امسح الباركود

ومنزلين في نابلس وسلفيت

الاحتلال يهدم 5 مبانٍ سكنية ويشرّد 105 مواطنين في القدس

محافظات/ فلسطين:

هدمت قوات الاحتلال، أمس، 5 مبانٍ سكنية تضم 12 شقة في بلدة بدو شمال غرب القدس المحتلة، ما أدى إلى تشريد 105 مواطنين، وذلك دون سابق إنذار، بذريعة البناء دون ترخيص.

واقتحمت قوات الاحتلال البلدة برفقة آلياتها العسكرية، عقب أعمال تجريف طالت أراضي في محيط الحاجز العسكري لبلدة بيت إكسا، واقتلاع عدد من الأشجار، قبل أن تشرع بهدم المباني السكنية. وأطلق الاحتلال قنابل الصوت والغاز المسيل للدموع تجاه المواطنين، ومنعهم من إخلاء منازلهم وتفريغ محتوياتها، قبل أن يباشر عمليات الهدم.

وعدت محافظة القدس أن عمليات الهدم والتشريد تمثل تصعيداً خطيراً في سياسة استهداف الوجود الفلسطيني في محيط المدينة، وانتهاكاً للقانون الدولي، محذرة من تداعيات هذه الإجراءات على العائلات المقدسية، لا سيما في ظل تشريد عشرات المواطنين وحرمانهم من مساكنهم.

وفي نابلس، هدمت جرافات الاحتلال، منزلا في قرية فروش بيت دجن، شرق نابلس. وأفادت مصادر محلية لوكالة "وفا"، بأن قوات الاحتلال اقتحمت القرية برفقة جرافة عسكرية، وهدمت منزل المواطن مؤيد فواز مشعطي، وتبلغ مساحته نحو 100 متر مربع.

وفي سلفيت، شرعت قوات الاحتلال، أمس، بهدم منزل في بلدة قراوة بني حسان غرب سلفيت.

وأفادت مصادر محلية لوكالة "وفا"، بأن قوات الاحتلال اقتحمت البلدة، برفقة جرافة عسكرية، وتوجهت إلى منطقة العقدة غرب البلدة، وشرعت بهدم منزل يعود للمواطن علي ريان، مكوّن من طابق بمساحة 100 متر مربع، إضافة إلى منطقة "الروف".

وأضافت المصادر أنه خلال عملية الهدم سلمت قوات الاحتلال المواطن مجد نسيم عاصي إخطاراً بوقف العمل والبناء لمنزله في المنطقة ذاتها.

يشار إلى أن الاحتلال سلم في منطقة العقدة نحو 10 إخطارات سابقة بوقف العمل والبناء لمنازل مأهولة بالسكان.

حماس تحذر من مخططات استيطانية في أريحا وتطالب بوقف انتهاكات الاحتلال بحق الأسرى

غزة/ فلسطين:

حذرت حركة المقاومة الإسلامية حماس، أمس، من مخططات استيطانية في منطقة الديوك التحتا غرب مدينة أريحا، عقب استيلاء مستوطنين على عدد من المنازل بذريعة شرائها، تمهيداً لإقامة بؤرة استيطانية جديدة، في حين نددت بممارسات وزير ما يسمى الأمن القومي في حكومة الاحتلال إيتمار بن غفير بحق الأسرى داخل السجون.

وقال القيادي في الحركة عبد الحكيم حنيني، في تصريح صحفي، إن استيلاء المستوطنين على المنازل يأتي في سياق النهج الاستيطاني للاحتلال الرامي إلى التغلغل داخل مراكز المدن في الضفة الغربية.

وأكد أن هذه الخطوة لن تنجح في تهجير الفلسطينيين أو كسر إرادتهم في البقاء والصمود والتمسك بأرضهم وحقوقهم، داعياً أهالي أريحا وسائر مناطق الضفة الغربية، ولا سيما المناطق المستهدفة بالمخططات الاستيطانية، إلى تعزيز مقومات الصمود والمواجهة وعدم ترك تلك المناطق للمستوطنين.

وشدد حنيني على ضرورة تفعيل مختلف أدوات المقاومة لإفشال المشروع الاستيطاني، مشيراً إلى أن ما تتعرض له الضفة الغربية من عدوان متواصل ومحاولات للضم والتهجير يتطلب وحدة الموقف الوطني وتكاتف الجهود لمواجهة انتهاكات الاحتلال ومستوطنيه.

وطالب المجتمع الدولي والمؤسسات الأممية بممارسة الضغط على الاحتلال ومحاسبة قادته على الانتهاكات المرتكبة بحق الأرض الفلسطينية والشعب الفلسطيني ومقدساته.

وفي سياق آخر، ندد القيادي في حماس عبد الرحمن شديد بنشر بن غفير مشاهد تظهر أسيراً فلسطينياً مكبل اليدين يُجبر على طلاء جدار زنزانته تحت التهديد، واصفاً ذلك بأنه سلوك إجرامي يعكس وحشية الاحتلال وانحطاطه.

وقال شديد إن ممارسات بن غفير بحق الأسرى داخل السجون تمثل محاولة للتغطية على حالة الفشل والإفلاس السياسي والعسكري التي يعيشها الاحتلال، مضيفاً أن الانتهاكات الممنهجة بحق الأسرى والأسيرات تتجاوز حدود الإرهاب وترقى إلى مستوى الجرائم المنظمة وفق القانون الدولي.

وأضاف أن تباهي بن غفير وحكومته بممارسات التنكيل النفسي والجسدي بحق الأسرى لن ينجح في كسر إرادتهم، بل سيزيدهم صلابة وثباتاً.

وأشار إلى استمرار الممارسات الانتقامية بحق الحركة الأسيرة، وفي مقدمتها الإهمال الطبي الممنهج والتضييق على الحقوق الأساسية، داعياً إلى موقف وطني موحد وهبة شعبية لمساندة الأسرى في مختلف الميادين.

وطالب المؤسسات الحقوقية والدولية والهيئات الأممية، وفي مقدمتها اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بالتدخل العاجل لوقف الانتهاكات ومحاسبة قادة الاحتلال ومحاكمتهم أمام المحاكم الدولية.



د. علاء أبو عامر

عزلة الكيان.. حين باتت مقاطعة الاحتلال وسام شرف في المحافل الدولية

لم يعد خافياً على أحد أن المشهد السياسي العالمي يشهد تحولاً جذرياً في مقاربته للكيان. ففي الوقت الذي طالما اعتاد فيه الكيان على حماية دبلوماسية من قبل رعاته الغربيين وحلفائه التقليديين، تسجل تقارير وتحليلات صحيفة "هآرتس" الصهيونية واقعاً جديداً ومقلقاً للدوائر الحاكمة هناك؛ يتمثل في أن *دول العالم، حكومات وشعوباً، أصبحت تنظر إلى اتخاذ مواقف صارمة ضد الكيان -وعلى رأسها المقاطعة بشتى أشكالها- بوصفها "ذخراً سياسياً"* ورصيداً أخلاقياً تفخر به أمام شعوبها والمجتمع الدولي.

إن *هذا التحول لا يعبر فحسب عن تراجع الدعم الأعمى لسياسات الاحتلال، بل يمثل انقلاباً في المعادلة السياسية التقليدية*. فبعد أن كانت الحكومات تحسب ألف حساب لتداعيات أي خطوة تنتقد الكيان مخافة التهم الجاهزة أو الضغوط، باتت اليوم تتخذ من تقليص العلاقات، أو تجميد اتفاقيات التسليح، أو فرض القيود الدبلوماسية، ورقة رابحة تعزز بها شرعيتها أمام شعوبها التي باتت تضج بالرفض للانتهاكات المستمرة.

ولعل هذا التآكل المتسارع في الشرعية الدولية يكشف عن أزمة عميقة تعانيها الدبلوماسية الصهيونية؛ إذ تحولت سياساتها الميدانية والعدوانية إلى عبء سياسي ثقيل يحرج حتى أشد حلفائها التزاماً بحمايتها تاريخياً. فحين يصبح التضامن مع الكيان تهمة والتبرؤ من سياساته فضيلة سياسية، فإن ذلك يؤكد أن جدار العزلة لم يعد شعاراً تطلقه الحركات الشعبية فحسب، بل أصبح مساراً دولياً مؤسسياً تفرضه اعتبارات العدالة والقانون الدولي.

إن *التغير في المزاج العالمي تجاه الكيان يعكس صحوة أخلاقية متأخرة لكنها عميقة، تؤكد أن الغطرسة العسكرية والسياسات العنصرية لا يمكن أن تغطيها التحالفات إلى الأبد*، وأن ثمن احتلال الشعوب وقمعها والسعي لابادتها وتطهيرها عرقيا، بات باهظاً حتى على الصعيد الدولي والأخلاقي.

تنويه

ورد في إعلان محكمة خان يونس الشرعية الابتدائية المنشور في العدد (6526) الصادر يوم الجمعة الموافق 2026/10/02م صفحة (3)
إلى المدعى عليه/ محمد أنس محمد الأسطل (بالخطأ)
والصحيح إلى المدعى عليه/ محمد أنيس محمد الأسطل
لذا اقتضى التنويه

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

إعلان خصوم
صادر عن محكمة دير البلح الشرعية

إلى المدعى عليه/ عبد الحكيم عامر رزق السيد من المسمية وسكان مصر ومجهول محل الإقامة وسابقاً المغازي وسكان دوار السوق خلف ساق الله للحلويات، يقتضي حضورك إلى محكمة دير البلح الشرعية يوم الاثنين الموافق 2026/12/07م الساعة العاشرة صباحاً وذلك للنظر في الدعوى أساس 2025/51م وموضوعها ((تفريق للضرر من الغياب)) والمرفوعة ضدك من قبل زوجتك المدعية / لينه عبد القادر سعيد الغرباوي من زرنوقا وسكان المغازي، وإن لم تحضر في الوقت المعين أو ترسل وكيلاً عنك يجر بحقك المقتضى الشرعي لذا صار تبليغك حسب الأصول وحرر في 2026/11/03م.
قاضي دير البلح الشرعي
القاضي / محمد عدلي الشاعر

دولة فلسطين
المجلس الأعلى للقضاء
لدى محكمة بداية غزة الموقرة
في القضية رقم 353 / 2026
في الطلب رقم 761 / 2026

المستدعي (المدعي)/ أحمد محمد محمد دلول - من سكان غزة - الزيتون - خلف مسجد صلاح الدين - هوية رقم (800298499) جوال رقم (0597772530).
وكيله المحامي/ علاء فايز حجي - غزة - الزيتون - جوال رقم (0599285281).
المستدعى ضده (المدعى عليه)/ خالد أحمد فؤاد شراب - من سكان غزة - شارع الصناعة - جنوب صناعة الوكالة - هوية رقم (803225200) جوال رقم (0599196917) خارج البلاد حالياً.
نوع الدعوى/ تنفيذ عيني.
قيمة الدعوى/ 410.000 دينار أردني.

((مذكرة حضور بالنشر المستبدل))
في القضية رقم 353 / 2026
في الطلب رقم 761 / 2026

إلى المستدعى ضده بما أن المستدعي المذكور قد أقام القضية المرقومة أعلاه حسب ما يدعيه في لائحة دعواه ونظراً لأنك مجهول محل الإقامة وحسب اختصاص محكمة بداية غزة في نظر هذه القضية وعملاً بالمادة 20 من قانون أصول المحاكمات المدنية والتجارية رقم 2 لسنة 2001 وبناءً على قرار السيد قاضي محكمة بداية في الطلب رقم (519 / 2026) بالسماح لنا بتبليغك عن طريق النشر المستبدل وذلك حسب الأصول.
لذلك يقتضي عليك أن تحضر لهذه المحكمة يوم (الثلاثاء) الموافق (17-11-2026) الساعة التاسعة صباحاً كما يقتضي عليك إيداع جوابك التحريري خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ النشر وليكن معلوماً لديك أنك إذا تخلفت عن ذلك فسينظر في القضية والطلب باعتبارك حاضراً. حرر في 2026/11/5م.
رئيس قلم محكمة بداية غزة
الأستاذ: عمار قنديل

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

إعلان خصوم
صادر عن محكمة دير البلح الشرعية

إلى المدعى عليه/ عبد الحكيم عامر رزق السيد من المسمية وسكان مصر ومجهول محل الإقامة وسابقاً المغازي وسكان دوار السوق خلف ساق الله للحلويات، يقتضي حضورك إلى محكمة دير البلح الشرعية يوم الاثنين الموافق 2026/12/07م الساعة العاشرة صباحاً وذلك للنظر في الدعوى أساس 2025/51م وموضوعها ((تفريق للضرر من الغياب)) والمرفوعة ضدك من قبل زوجتك المدعية / لينه عبد القادر سعيد الغرباوي من زرنوقا وسكان المغازي، وإن لم تحضر في الوقت المعين أو ترسل وكيلاً عنك يجر بحقك المقتضى الشرعي لذا صار تبليغك حسب الأصول وحرر في 2026/11/03م.
قاضي دير البلح الشرعي
القاضي / محمد عدلي الشاعر

الاحتلال يطرح عطاءين لبناء 91 وحدة استيطانية في قلقيلية

رام الله/ فلسطين:

طرحت سلطات الاحتلال عطاءين لتسويق أراضٍ لبناء 91 وحدة استيطانية في مستوطنة "أورانيت" الجاثمة على أراضي محافظة قلقيلية، خلال الأيام الأولى من تشرين الثاني الجاري، بواقع 86 وحدة ضمن عطاء للبناء السكني متعدد الطوابق، وخمس وحدات ضمن عطاء للبناء المنخفض.

ووفقا لهيئة الجدار والاستيطان، فإن العطاء رقم 224/2026، المنشور في الخامس من تشرين الثاني، يتضمن تسويق أربعة مجمعات لبناء 86 وحدة استيطانية، وحددت المواعيد المعلنة الخامس عشر من الشهر الجاري لبدء تقديم العروض، والحادي والعشرين من كانون الأول المقبل موعدا نهائيا لاستقبالها.

وقالت إن نشر العطاء يأتي قبل إتاحة كراسته التفصيلية وبدء التقديم، بما يجعله طرحا معلنا لا يرتبط احتسابه بموعد فتح استقبال العروض.

وبحسب الهيئة فإن العطاء رقم 228/2026، المنشور في الثالث من تشرين الثاني، يشمل ثلاثة مجمعات لبناء خمس وحدات استعمارية منخفضة الارتفاع.

وأوضحت الهيئة أن إجمالي الوحدات المطروحة في عطاءَي أورانيت بلغت 91 وحدة استيطانية، موزعة على سبعة مجمعات.

ولفتت إلى أن الرقم يعبّر عن حجم الطرح المعلن، وليس عن وحدات بدأ تنفيذها أو أعلنت ترسيتها على شركات البناء.

"أشغال غزة" تمهل سكان 4 بنايات آيلة للسقوط حتى 10 نوفمبر قبل الإخلاء الجبري

غزة/ فلسطين:

منحت وزارة الأشغال العامة والإسكان في غزة، أمس، سكان أربع بنايات آيلة للسقوط في مدينة غزة مهلة أخيرة حتى العاشر من نوفمبر/تشرين الثاني الجاري لإخلائها طوعًا وتأمين ممتلكاتهم، محذرة من أن الجهات الحكومية المختصة ستنفذ إخلاءً جبرياً عقب انتهاء المهلة.

وقالت الوزارة، في بيان، إن البنايات الأربع تشكل خطرًا على حياة قاطنيها والمحيطين بها، موضحة أن القرار جاء بعد استنفاد المحاولات لإقناع السكان بالإخلاء الطوعي، وفي ظل رفض بعض الأسر مغادرة المباني رغم إخطارها بخطورة أوضاعها.

وذكرت أن البنايات المستهدفة هي "فورة" و"صيام" و"البايض" و"النجمة"، مشيرة إلى أن الطواقم الهندسية والفنية حصرت المباني شديدة الخطورة وحددت الإجراءات اللازمة للتعامل مع كل حالة وفق درجة الضرر.

وبشأن بناية "فورة"، أفادت الوزارة بأن الأسر المقيمة فيها وقّعت موافقة رسمية على إخلائها واستكمال هدمها، لكنها ماطلت لاحقًا ورفضت فعليًا تنفيذ الإخلاء.

وفي بناية "صيام"، أوضحت أن أربع أسر كانت تقطنها، وقد أخلت أسرتان منها المبنى طوعًا، فيما لا تزال أسرتان ترفضان المغادرة.

أما بناية "البايض"، فقالت الوزارة إن مالكها يؤجرها لما يتراوح بين 8 و10 أسر، ويرفض السماح للطواقم الحكومية بدخولها لحصر الأسر وتقييم خطورة المبنى، رغم إخطار السكان بأنه آيل للسقوط في أي لحظة ووضع علامات تحذيرية عليه.

وفي عمارة "النجمة"، يقطن نحو 10 أسر، في حين تقيم قرابة 25 أسرة في محيطها الملاصق والمباشر، بحسب البيان، الذي أشار إلى إخطار هذه الأسر مرارًا بضرورة الإخلاء الطوعي دون استجابة فعلية.

وأكدت الوزارة أن الجهات الحكومية ستنسق مع وزارة الداخلية لمتابعة إجراءات الإخلاء والتعامل مع تداعياتها الإنسانية والاجتماعية، والعمل على توفير ما أمكن من إسناد للأسر المتضررة.

بعد ساعات من وداع زوجها المريض وابنتها طالبة الطب.. الاحتلال يقتل نورة شيخ العيد



خانيونس/ ربيع أبو نقيرة:

لم تكن نورة سليمان محمد شيخ العيد (54 عامًا) تعلم أن وداعها لزوجها المريض عطا الله عبد الواحد أبو عاذرة، وابنتها هبة (19 عامًا)، طالبة الطب، صباح أمس، سيكون الوداع الأخير، وأنها لن تعود إلى منزلها لتنتظر اتصالهما أو تطمئن على رحلة سفرهما إلى مصر، بعدما أصابتها رصاصة أطلقها جنود الاحتلال الإسرائيلي صوب منطقة مفترق بئر 19 جنوبي قطاع غزة، لتفارق الحياة بعد ساعات قليلة من توديع أحبّتها.

في مشهد تختلط فيه قسوة الفقد بمرارة النزوح، تحولت فرحة العائلة بسفر ابنتها لمواصلة دراستها الجامعية ومرافقة والدها المريض إلى فاجعة جديدة، بعدما تلقت خبر استشهاد نورة، حين كانت ابنتها لا تزال في طريقها إلى مصر، دون أن تعلم أن والدتها التي ودعتها في الصباح لن تكون في انتظار عودتها.

وداع أخير

يستعيد شقيق الشهيدة، محمد شيخ العيد، تفاصيل الساعات الأخيرة من حياتها، قائلاً إن نورة توجهت عند الساعة السادسة صباحًا إلى مقر الهلال الأحمر، حيث ودعت ابنتها هبة وزوجها المريض، اللذين غادرا قطاع غزة إلى مصر، قبل أن تعود باتجاه منطقة سكنها.

ويضيف لصحيفة "فلسطين": "بعدما ودعت ابنتها وزوجها، وفي أثناء عودتها عند مفترق بئر 19، أصابتها رصاصة أطلقها الاحتلال، فاستشهدت".

ويؤكد أن الجريمة الإسرائيلية وقعت في منطقة بعيدة عن ما يسمى الخط الأصفر بنحو كيلومترين، ولا تشهد وجودًا عسكريًا، مشيرًا إلى أن المنطقة يسكنها مدنيون ونازحون لا علاقة لهم بأي أحداث أو مواجهات، ومع ذلك تتكرر فيها حوادث إطلاق النار ووقوع الضحايا.

ويقول بمرارة: "لم نعد قادرين على تحمل ارتقاء الشهداء كل يوم برصاص الاحتلال، دون أي سبب، هؤلاء مدنيون أبرياء، نساء وأطفال وأناس لا علاقة لهم بما يجري، فلماذا يُقتلون؟".

ويشير محمد إلى أن عائلته نزحت قسرا من مدينة رفح إلى مواصي خانيونس بحثًا عن النجاة، لكنها لم تجد الأمان الذي كانت تأمله، إذ سبق أن فقدت عددًا من أفرادها، بينهم شقيقه وابنه وابن شقيقه، مؤكدًا أن إطلاق النار المتكرر بات مصدر رعب دائمًا للعائلات، حتى إنهم يضطرون إلى البقاء ساعات طويلة في أماكن منخفضة اتقاءً للرصاص.

ويوجه نداءً إلى المجتمع الدولي وكل الجهات المعنية بضرورة التدخل لوقف إطلاق النار على المدنيين، قائلاً: "هذه الناس أبرياء، لا علاقة لهم بأي شيء، لماذا يموتون كل يوم؟ نريد أن يتوقف إطلاق النار العشوائي، فالنساء والأطفال يموتون حتى داخل خيام نزوحهم، وأناس يقتلون وهم نائمون".

فاجعة تتجدد

أما شقيقتها سهير سليمان شيخ العيد، فلم تستطع إخفاء حجم الصدمة التي أصابت العائلة، بعدما تحولت لحظات اجتماعهم لتوديع هبة ووالدها إلى وداع لنورة نفسها، دون أن يدركوا ذلك.

وتقول إن العائلة اجتمعت قبل سفرهما، وكانت شقيقتها بينهم، يتبادلون الحديث حول الرحلة، دون أن يخطر ببال أحد أن الخبر المفجع ينتظرهم بعد ساعات قليلة.

وتضيف لصحيفة "فلسطين"، بصوت يختنق بالقهر: "كنا مجتمعين عند أختي لنودع بنتها، لكننا لم نكن نعلم أننا نودع أختنا هي، وليس ابنتها، والله عندما وصلنا خبر استشهادها صرخنا من شدة الصدمة، لم نستوعب ما حدث".

وتشير سهير إلى أن استشهاد شقيقتها يأتي في ظل نزيف متواصل تشهده المنطقة، موضحة أنها أصيبت قبل نحو شهرين، فيما تتكرر الإصابات والشهداء بصورة يومية، وسط عجز السكان عن حماية أنفسهم وعائلاتهم.

وتقول بحرقة: "كل يوم عندنا إصابات وشهداء، أحيانًا 15 أو 20 إصابة في اليوم، وهناك من يفقدون أيديهم وأرجلهم، حرام، والله حرام! الناس في كل مكان تعيش مع أبنائها، ونحن في غزة محرومون من أبسط مقومات الحياة، لا ماء، ولا بيوت، ولا أمان".

وتتساءل عن ذنب المدنيين الذين يدفعون ثمنًا لا يحتملونه، مؤكدة أن عائلتها فقدت شقيقًا واثنين من أبناء شقيقها، لتضاف نورة إلى قائمة الأحبة الذين انتزعتهم آلة الحرب الإسرائيلية من بينهم.

وتختتم نداءها بكلمات تختصر عجز العائلة ووجع آلاف الفلسطينيين: "أنقذوا أهل غزة، أنقذوا الناس، والله الناس تموت كل يوم، أنقذونا يا شعوب العالم، أنقذونا يا دول، الناس لم تعد تحتمل، وكل يوم نودع شهداء".

هكذا انتهت رحلة نورة في طريق عودتها من وداع زوجها وابنتها، بعدما خرجت في الصباح تحمل أمنية أن ينجو أحبّتها ويواصلوا حياتهم، لكنها لم تمهلها الساعات لتعيش فرحة سفر ابنتها، فغادرت الحياة تاركة خلفها خمس بنات وعائلة مثقلة بالفقد، وفتاة في التاسعة عشرة من عمرها بدأت رحلتها نحو دراسة الطب، لتجد نفسها أمام خبر استشهاد أمها، في مأساة تختصر حجم الوجع الذي يلاحق الفلسطينيين حتى في لحظات الوداع والأمل.

تعرض أسيرة حامل للاختناق بعد استنشاقها الغاز

تردّي الحالة الصحية للأسيرة فداء عساف بعد إصابتها بالسكابيوس

الناصرة/ فلسطين:

أفاد مكتب إعلام الأسرى، بأن الحالة الصحية للأسيرة فداء عساف تردّت بشكل كبير بعد إصابتها بالسكابيوس داخل سجن الدامون، مع معاناتها سرطان الدم "اللوكيميا".

وأوضح المكتب في بيان، أمس، أن تردّي حالتها يستدعي تقييمًا طبيًا عاجلًا على يد أطباء مختصين، والوقوف على مدى كفاية العلاج الذي تتلقاه داخل السجن.

وأشار المكتب إلى إصابة أسيرات أخريات بالسكابيوس، وإلى انخفاض حاد في وزن بعضهن، داعيًا إلى متابعة أوضاعهن الصحية وتوفير العلاج اللازم لهن.

وطالب المكتب اللجنة الدولية للصليب الأحمر ومنظمة الصحة العالمية بالتدخل العاجل للاطلاع على حالة عساف وضمان حصولها على الفحوص والرعاية المتخصصة.

كما طالب بالإفراج العاجل عن الأسيرة فداء عساف لتمكينها من تلقي العلاج، محمّلًا الاحتلال المسؤولية عن حياتها وسلامتها.

في سياق متصل، كشف مكتب إعلام الأسرى عن تعرض الأسيرة براءة أبو خديجة الحامل في شهرها الخامس للاختناق، من جراء استنشاق الغاز خلال عملية قمع في سجن "الدامون"، ما أثار مخاوفها على صحتها وسلامة جنينها.

وأوضح المكتب، في بيان، أن الأسيرة براءة كانت تستحم حين أُعيدت الأسيرات الأخريات إلى الغرف قبل رش الغاز داخل الحمام، ما تسبب باختناقها، وأعربت عن خوف شديد من تداعيات ذلك على حملها.

وأشار إلى أن الأسيرة فقدت نحو ثمانية كيلوغرامات من وزنها خلال احتجازها، ولديها تاريخ من الولادات القيصرية المتكررة.

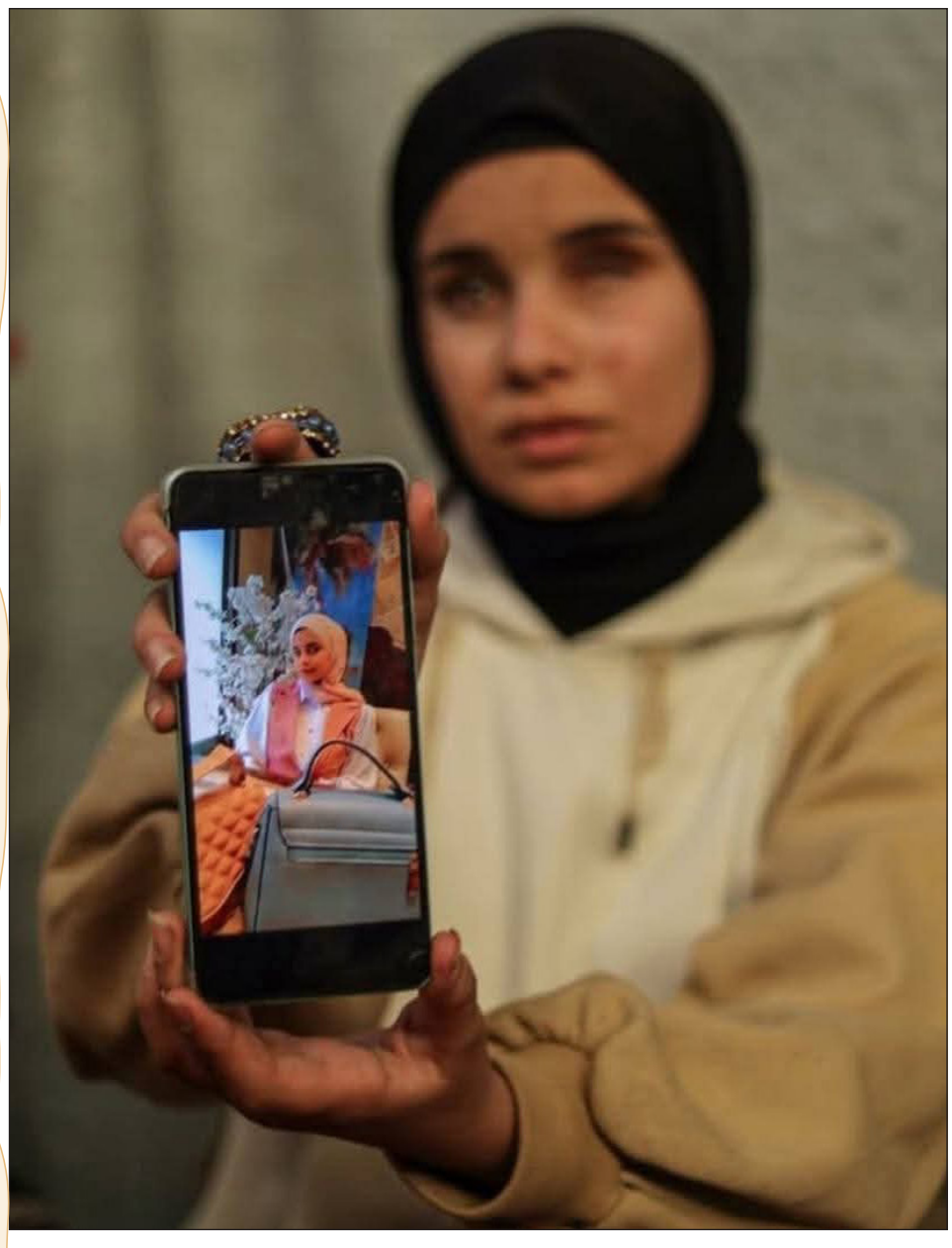
وبين أن هذا ما يزيد قلقها من احتمال الولادة داخل السجن ومدى توفر الرعاية الطبية اللازمة للتعامل مع أي مضاعفات. وأضاف أن الأسيرة تعاني أيضًا السكابيوس وترتدي الملابس نفسها منذ شهرين ونصف الشهر لعدم توفر ملابس تناسبها، وتضطر إلى الالتفاف بالبطانيات أثناء غسلها.

وأشار إلى أنها ملابسها أصبحت تضيق عليها مع تقدم الحمل، وسط حالة نفسية صعبة وقلق متواصل على أطفالها وعائلتها.

وطالب المكتب الجهات الدولية والمؤسسات الحقوقية بالتدخل العاجل لحماية الأسيرة براءة وضمان إجراء الفحوص اللازمة للاطمئنان عليها وعلى جنينها بعد تعرضها للغاز وتوفير متابعة متخصصة للحمل والعلاج والملابس المناسبة.

وجوه غيّبها 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 تنتهِ بانتهاء القصف.

فرح الكحلوت.. نجت من القصف وفقدت عائلتها وبصرها وقدَمها



غزة/ هدى الدلو:

في التاسع من ديسمبر/كانون الأول 2024، انقلبت حياة فرح محمود الكحلوت، ذات الأعوام الثمانية عشر، رأسًا على عقب، حين استهدف القصف الإسرائيلي منزل عائلتها في بيت حانون شمالي قطاع غزة، فانتُشلت من تحت الأنقاض مثقلة بالجراح، بعدما فقدت والدها ووالدتها وشقيقتها جنى، ونجت هي من الموت، لكنها خرجت من تحت الركام بإصابات بالغة أفقدتها قدمها اليسرى وبصرها، لتبدأ رحلة قاسية تتداخل فيها آلام الجسد مع مرارة فقدان العائلة التي كانت تمثل لها السند والأمان.

وتقول فرح، لصحيفة "فلسطين"، مستعيدة اللحظات التي أعقبت إصابتها: "ما استوعبت اللي صار، كانت صدمة، وكنت عايشة على المهدئات. حاولت أنسى، لأن جروحي كانت في كل مكان، والوجع كان في كل مكان".

كانت الصدمة أكبر من قدرتها على الاستيعاب؛ فالألم الذي أحاط بها لم يكن جسديًا وحده، بل امتد إلى إدراكها التدريجي أنها فقدت عائلتها، وأن الحياة التي كانت تجمعهم تحت سقف واحد لن تعود كما كانت، أمضت شهرين في المستشفى، في رحلة علاج لم تُنهِ معاناتها، إذ بقيت آثار الإصابة تلاحقها، في حين ظل غياب والديها وشقيقتها جرحًا مفتوحًا لا تمنحه الأيام فرصة للالتئام.

ولم يكن فقدان الأب والأم والشقيقة مجرد غياب لأشخاص تحبهم فرح، بل خسارة للسند والحنان والشعور بالأمان، ففي سن الثامنة عشرة، وجدت نفسها أمام مسؤولية التعايش مع إصابة غيّرت حياتها، في وقت كانت فيه أحوج ما تكون إلى حضن أمها ووجود أبيها إلى جانبها.

ولا يأتي الحزن دفعة واحدة، بل يتجدد في تفاصيل الحياة اليومية، حين تحتاج فرح إلى من يساندها في مواجهة ظروفها الصحية، أو حين تمرّ بلحظة كانت تتمنى أن تشاركها مع أسرتها، فالأشخاص الذين كانوا يمنحونها القوة لم يعودوا موجودين، وبات عليها أن تواجه الألم والغياب معًا.

وتبدو العائلة، في ذاكرتها، أكثر من مجرد أفراد يجمعهم منزل؛ إنها تفاصيل صغيرة صنعت معنى الحياة، من الضحكات والصلوات المشتركة إلى الجلسات العائلية والوجبات التي كانوا يلتفون حولها. تستحضر فرح تلك اللحظات بوصفها جزءًا من عالم افتقدته فجأة، ولم تعد قادرة على استعادته إلا بالذاكرة.

تضيف بحسرة: "بكل لحظة بنفتقدهم، لأن العيلة صارت متفككة، بطل في ضحك زي قبل، ولا أب يسندنا".

وتتابع استذكار الأيام التي جمعتها بعائلتها: "بتذكر ضحكنا وصلاتنا مع بعض، وكيف كانوا يقومونا لقيام الليل، وطلعاتنا، ولما كنا نقعد على الأكل جماعة".

فتلك التفاصيل التي ربما بدت عادية في الماضي، أصبحت اليوم أكثر ما تتمسك به فرح في ذاكرتها، فاجتماع الأسرة حول مائدة الطعام، والصلاة معًا، والضحكات التي كانت تملأ المكان، تحولت إلى صور تستحضرها كلما اشتد عليها الشعور بالوحدة، لتدرك حجم ما انتزعته الحرب من حياتها.

وبحسب بيان للمكتب الإعلامي الحكومي في غزة الشهر الماضي، فإن (6,020+) أسرة أبادها الاحتلال ومُتبق منها ناج وحيد (بعدد 12,917 شهيداً)، منذ بدء الاحتلال الحرب في السابع من أكتوبر/تشرين الأول 2023.

علاج مؤجل

وإلى جانب الفقد الذي يثقل روحها، تواجه فرح معركة صحية لا تقل صعوبة، حيث فقدان قدمها اليسرى وبصرها جعل حياتها أكثر تعقيدًا، فيما يثير تدهور وضعها الصحي مخاوفها من تفاقم الأضرار التي لحقت بعينيها. وهي اليوم تنتظر فرصة للسفر خارج قطاع غزة، بحثًا عن العلاج الذي تحتاج إليه، وأملًا في الحفاظ على ما يمكن إنقاذه من بصرها.

وتؤكد أن حاجتها إلى العلاج خارج القطاع لم يعد أمرًا يمكن تأجيله، قائلة: "بتمنى أسافر للخروج لتلقي العلاج، لأن وضعي الصحي مدمر، وعيني بتتضرر وبتزيد حالتها سوءا".

بالنسبة إلى فرح، يعني السفر فرصة للحصول على رعاية طبية تحتاج إليها، في ظل المخاوف المتزايدة بشأن حالتها، فبعد أن فقدت قدمها اليسرى وبصرها، بات القلق على عينيها عبئًا إضافيًا يرافق معاناتها، فيما تنتظر فرصة للعلاج قد تساعدها على حماية ما تبقى من قدرتها على الإبصار.

ويحرم الحصار الإسرائيلي أكثر من 20 ألف جريح ومريض في غزة من السفر لتلقي العلاج، وفق معطيات وزارة الصحة.

وتقف فرح اليوم أمام مستقبل لم تختر ملامحه؛ تحمل آثار إصاباتها، وتفتقد عائلة كانت مصدر قوتها، وتنتظر بابًا للعلاج يعينها على مواجهة واقعها الصحي.

وبين ذكريات بيت جمعهم ذات يوم، وواقع فرض عليها حياة مختلفة، تبقى أمنيتها أن تحصل على العلاج الذي تحتاج إليه، وأن تجد طريقًا للتعايش مع خساراتها المتعددة.

فرح.. خسارات مضاعفة وانتظار للعلاج

تاريخ الإصابة: 9 ديسمبر/ كانون الأول 2024، إثر قصف الاحتلال منزل عائلتها في بيت حانون شمالي قطاع غزة.

الفقد العائلي: استشهاد والدها ووالدتها وشقيقتها جنى.

الإصابات: فقدت قدمها اليسرى وبصرها من جراء القصف.

العلاج: أمضت شهرين في المستشفى، ولا تزال بحاجة إلى علاج خارج قطاع غزة.

المعاناة الحالية: تنتظر فرصة للسفر لتلقي العلاج، وسط مخاوف من تدهور حالة عينيها.

الإبادة العائلية: أكثر من 6,020 أسرة أبادها الاحتلال، ولم يتبقَّ من كل منها سوى ناجٍ واحد، بإجمالي 12,917 شهيدًا، وفق المكتب الإعلامي الحكومي في غزة.

مهندس بناء: ليس بديلًا مكافئًا للمواد الإنشائية المعتمدة

الطين.. حلٌّ اضطراريٌّ لمواجهة شتاء غزة



غزة/ عبد الله التركماني:

لا تبدو جدران منزل محمد التلتولي المتضرر في حي النصر شمال غرب مدينة غزة مجرد أجزاء من بناء يحتاج إلى ترميم، إنها خط الدفاع الأخير بين أسرته والمطر والبرد. يقف الرجل قرب ما بقي من بيته، يتفقد الشقوق والفراغات التي خلّفها القصف، ثم يعود إلى العمل في محاولة لإغلاق الجوانب المكشوفة بما تيسر من مواد.

لم تعد وسائل التغطية المؤقتة كالأغطية القماشية والخشب كافية، كما أن الحصول على الإسمنت ومواد البناء اللازمة لإصلاح الأضرار أمر أشبه بالمستحيل مع استمرار منع الاحتلال الإسرائيلي إدخال هذه المواد إلى غزة رغم سريان اتفاق وقف إطلاق النار قبل أكثر من عام، لذلك يحاول التلتولي تدبير حماية أولية للغرف التي ما زالت قابلة للاستخدام، باستخدام الطين لبناء الحجارة خشية أن تتسلل مياه المطر إلى أماكن نوم أسرته أو أن تزيد الرطوبة من تدهور الجدران.

يقول التلتولي لصحيفة "فلسطين": "كل ما أريده أن أبقي المطر خارج الغرفة، وأن تمرّ الليالي الباردة من دون أن يستيقظ أطفالي على الماء حولهم. نعرف أن ما نستطيع فعله الآن لا يعيد البيت كما كان، لكنه محاولة لحماية ما تبقى إلى أن تتاح مواد الترميم".

ويضيف التلتولي: "نرقّع المكان بما نجده، لا لأن هذه المواد تكفي، بل لأننا لا نستطيع ترك الجدران مفتوحة للريح والمطر. نحن بحاجة إلى حل آمن، لا إلى بناء مؤقت نخشى عليه مع كل منخفض".

وتحوّلت الأمطار في المنازل المتضررة إلى مصدر قلق متكرر؛ فالمياه تدخل من الفتحات والشقوق، وتتجمع في الغرف المكشوفة، فيما يضطر السكان إلى نقل الأغطية والأثاث ووضع أوعية لاحتواء التسرب. وبينما يحاول الأهالي تدعيم ما يمكن تدعيمه، تبقى هشاشة المباني وخطر انهيار الأجزاء المتصدعة من أبرز المخاوف مع اشتداد الرياح وتواصل الهطول.

جدران من الطين لمواجهة البرد

في منزل مصطفى العف في شارع المشتل غرب مدينة غزة، لم ينتهِ أثر القصف عند الأضرار التي أصابت أجزاء من البناء؛ فالشتاء يقترب، والجدران المتضررة تترك الأسرة أمام أسئلة يومية عن كيفية حماية الغرف من المطر والهواء البارد. دمّر الاحتلال المنزل جزئيا، فعاد العف إلى ترميم الجدران المتضررة وبنائها من جديد، مستخدما الطين بدلاً من الإسمنت، في محاولة لتجهيز البيت قبل حلول الموسم البارد.

يجمع العف ما توافر لديه من الحجارة والطين، ويصفّها صفا بعد صف ليغلق المساحات المكشوفة. ليست العملية ترميما كاملا، ولا تعويضا عن مواد البناء المفقودة؛ إنها جهد يدوي لتوفير ساتر أولي حول غرف يريد لأسرته أن تجد فيها قدرا من الحماية عندما تهطل الأمطار.

ومع كل طبقة يضيفها إلى الجدار، يحاول العف أن يوازن بين ضيق الوقت وقلة الإمكانات. فالطين في هذه الحالة، ليس اختيارا هندسيا مفضلا على الإسمنت، بل مادة متاحة يلجأ إليها بعدما تعذر إصلاح المنزل بالمواد المعتادة. ويظل القلق حاضرا: هل ستصمد الجدران أمام المطر؟ وهل ستبقى الغرف جافة إذا اشتدت الرياح؟ تلك أسئلة لا تملك الأسرة ترف تأجيلها إلى حين توفر حل مثالي.

ويقول العف لصحيفة "فلسطين": "حين رأيت أجزاء البيت مفتوحة على السماء، لم أفكر في شكل الجدار؛ فكرت كيف سأحمي أسرتي من أول ليلة مطر. بنيت بالطين لأنه ما استطعت الوصول إليه، لا لأنه يغنيني عن الإسمنت أو عن ترميم آمن".

ويضيف العف: "كل طوبة أضعها هي محاولة لتأخير دخول البرد والماء إلى البيت. لا أريد أن أستقبل الشتاء ونحن نضع الأوعية تحت التسرب وننقل فراشنا من زاوية إلى أخرى. أريد جدارا يحمي عائلتي، لكن ما أفعله الآن حل اضطراري، وليس بديلا عن إعادة بناء المنزل كما ينبغي".

وتعكس تجربة العف حال أسر كثيرة تحاول معالجة الأضرار بما تملكه من مواد وأيدٍ عاملة، في وقت لا تتناسب فيه الحلول الفردية مع حجم الخراب أو مع المخاطر التي قد تترتب على ترميم مبانٍ متضررة بمواد غير مخصصة للبناء الآمن. ومع كل توقع بمنخفض جوي، تصبح الجدران والسقوف غير المستقرة مصدر تهديد إضافي، لا سيما حين تتجمع المياه قرب الأساسات أو تتسرب إلى غرف السكن.

ولا تقتصر المشكلة على حماية الجدران. فمياه الأمطار تتجمع في الشوارع والأحياء، ويزيد الركام من صعوبة الحركة وتصريف المياه، بينما تحتاج أعمال فتح الطرق وإزالة الأنقاض وإصلاح شبكات الصرف إلى آليات ومعدات لا تتوافر بالقدر الكافي. وفي ظل ذلك، يلجأ السكان إلى حلول محدودة بأيديهم لسد الفتحات أو حماية ما تبقى من مساكنهم.

حل مؤقت لا يغني عن الترميم

بدوره، يوضح مهندس البناء محمد الخالدي، الذي يملك خبرة تمتد لأكثر من 25 عاما في المجال، أن استخدام الطين المتاح في إصلاح أجزاء من المنازل يعكس اضطرارا فرضته الظروف ونقص مواد الإعمار، ولا يمكن اعتباره بديلا مكافئا للمواد الإنشائية المعتمدة. ويشير إلى أن طبيعة كل مادة وطريقة استخدامها وموقع الجدار وحالته عوامل حاسمة في تقدير مدى صموده.

ويقول الخالدي لصحيفة "فلسطين": "قد يتيح الطين أو بعض المواد المتاحة سدّ فراغات محدودة أو تثبيت أحجار لفترة قصيرة، لكن ذلك لا يمنح الجدار مقاومة الإسمنت ولا يجعله آمنا إذا كان يحمل أوزانا أو يتعرض مباشرة للأمطار. والمواد الترابية تمتص الماء، وقد تفقد تماسكها وتتشقّق أو تنهار مع تكرار الهطول، خصوصا عند غياب تصريف مناسب".

ويحذر الخالدي من التعامل مع هذه الوسائل بوصفها ترميما إنشائيا، موضحا أن الجدران المتضررة أصلا تحتاج إلى تقييم فني، وأن الاعتماد على مواد مؤقتة قد يزيد الأخطار إذا استُخدمت في مواضع تتحمل أوزانا أو إذا تُركت من دون حماية من المياه. كما أن تكرار المنخفضات الجوية قد يسرّع تدهور الجدار، حتى إن بدا متماسكا في الأيام الأولى.

ويضيف الخالدي: "العودة إلى حلول بدائية ليست خيارا هندسيا، بل علامة على أن الناس محرومون من مواد الترميم المناسبة. الأولوية هي توفير الإسمنت والحديد ومستلزمات الإصلاح، إلى جانب معدات إزالة الركام وتصريف المياه، حتى لا يضطر السكان إلى المخاطرة بأنفسهم وبأسرهم في محاولات ترميم غير آمنة".

وتبقى حماية المنازل المتضررة من الشتاء رهنا بتأمين حلول ترميم ملائمة، لا بقدرة السكان وحدهم على سد الشقوق وإقامة جدران مؤقتة. فكل جدار يُبنى بمواد غير مناسبة قد يخفف تسربا عابرا، لكنه لا يضمن سلامة المنزل، فيما يظل توفير مواد البناء والمعدات الفنية ضروريا لتقليل الأخطار وإعادة تأهيل المساكن.

شتاء غزة.. حلول بدائية

يلجأ بعض أصحاب المنازل المتضررة إلى الطين والحجارة لسدّ الشقوق والفتحات وحماية الغرف من مياه الأمطار والبرد.

منع الاحتلال إدخال الإسمنت ومواد البناء يحول دون ترميم المنازل بالوسائل المعتادة.

الجدران المبنية بالطين لا توفر بديلًا آمنًا عن مواد البناء المعتمدة، وقد تتشقق أو تفقد تماسكها مع تكرار الأمطار.

مخاوف من تدهور المباني المتصدعة وانهيار أجزائها مع اشتداد الرياح وهطول الأمطار.

إزالة الركام وفتح الطرق وإصلاح شبكات الصرف تتطلب آليات ومعدات لا تتوافر بالقدر الكافي.

مهندس مختص يحذر من اعتبار الطين حلًّا إنشائيًّا، ويدعو إلى توفير مواد الترميم ولوازم الإصلاح والمعدات اللازمة.

لجنة الطوارئ تدق ناقوس الخطر قبل الشتاء

من الركام إلى مصارف الأمطار.. فنّيّو بلدية خان يونس يواجهون الشتاء بإمكانات محدودة

خان يونس/ تامر قشطة:

في ورشة متواضعة داخل بلدية خان يونس جنوبي قطاع غزة، ينحني محمد مهدي فوق قضبان حديدية، يمسكها بيديه ويعيد تشكيلها، قبل أن يثبت عليها شبكاً معدنياً صنعه بأدوات بسيطة. ليست هذه مجرد أعمال حدادة اعتيادية، بل محاولة لصناعة حلول بديلة لمواجهة موسم الشتاء، في وقت تعجز فيه البلدية عن توفير المعدات والمواد اللازمة بفعل الحصار وقيود الاحتلال على إدخال مستلزمات العمل.



(تصوير/ رمضان الأغا)

وبينما تقترب المنخفضات الجوية، يحاول مهدي وزملاؤه تحويل ما تبقى من مخلفات الحرب والمواد المتضررة إلى أدوات تساعد في حماية الشوارع من تجمع مياه الأمطار وانسداد عبارات التصريف، في سباق مع الوقت والإمكانات المحدودة، لتقليل مخاطر قد تطال مئات آلاف النازحين والسكان الذين يعيشون في خيام ومساكن مؤقتة ومناطق منخفضة.

ويقول مهدي، وهو فني حدادة في البلدية، لصحيفة "فلسطين" إن اقتراب موسم الشتاء وضع الطواقم أمام تحديات كبيرة، ولا سيما مع نقص الإمكانات والمواد اللازمة لتجهيز عبارات تصريف مياه الأمطار، ما دفعهم إلى ابتكار وسائل يدوية اعتماداً على المتاح داخل المؤسسة.

ويوضح أن الفنيين يستخدمون قضبان الحديد بقطر 12 ملليمتراً، ويعملون على ثنيها وتركيب شبك معدني عليها يدوياً، لتصنيع أغطية وحواجز تحمي فتحات التصريف من النفايات والمخلفات التي تحملها مياه الأمطار، مثل النايلون والبلاستيك والحجارة وغيرها.

ويضيف أن هذه الأعمال تُنفذ بالرغم من صعوبة توفير مستلزمات اللحام وأحجار القص وغيرها من المواد الضرورية، مشيراً إلى أن الفنيين يلجؤون إلى إعادة استخدام الحديد والمواد المستخرجة من مخلفات حرب الإبادة، وإعادة توظيفها في تصنيع احتياجات البلدية لخدمة الشوارع وشبكات الصرف الصحي وتصريف مياه الأمطار.

ولا يخفي مهدي محدودية هذه الحلول، لكنه يرى أنها تمثل ضرورة في ظل الظروف الراهنة، إذ يمكن أن تسهم، في الحد من نحو 60 إلى 70% من المشكلات المرتبطة بانسداد عبارات تصريف المياه، وتخفيف تجمع المخلفات التي تعيق جريان مياه الأمطار، بما يقلل احتمالات غرق الشوارع وتفاقم الأضرار خلال المنخفضات الجوية.

ويؤكد أن ما يصنعه وزملاؤه ليس بديلاً عن المعدات والمواد المتخصصة التي تحتاج إليها البلدية، لكنه جهد ذاتي لتجاوز النقص الحاد، ومحاولة لتسخير كل ما هو متاح لحماية السكان والبنية التحتية من مخاطر الشتاء.

85% من المحافظة مدمرة

وتأتي هذه المحاولات في وقت تواجه فيه محافظة خان يونس تحديات استثنائية مع اقتراب فصل الشتاء، بعدما خلفت الحرب دماراً واسعاً طال البنية التحتية وشبكات الطرق والصرف الصحي وتصريف مياه الأمطار، إلى جانب تدمير جانب كبير من آليات البلديات ومعداتها.

وخلال مؤتمر صحفي عقدته لجنة طوارئ الشتاء في محافظة خان يونس، أطلقت البلدية تحذيرات من تفاقم المخاطر الإنسانية والبيئية والصحية مع بدء المنخفضات الجوية، مؤكدة أن حجم الدمار وتراجع القدرات التشغيلية يجعلان الاستجابة للطوارئ أكثر صعوبة.

وقال رئيس بلدية خان يونس، د. علاء الدين البطة، إن المحافظة دخلت موسم الشتاء في ظل دمار تجاوز 85% من مساحتها، واستنزاف حاد لقدرات المؤسسات الخدماتية، بالتزامن مع استمرار إغلاق المعابر ومنع إدخال المعدات والآليات وقطع الغيار والوقود والزيوت اللازمة لتشغيلها.

وأوضح البطة خلال مؤتمر صحفي أمس، أن البلدية تواجه نقصاً حاداً في المعدات الأساسية، مشيراً إلى أن عدداً من الآليات المتوقفة على أبواب المعابر ينتظر السماح بإدخالها منذ أشهر، وبعضها منذ سنوات، ومن بينها سيارات مخصصة لشفط المياه ومولدات كهربائية متبرع بها منذ أكثر من عام، لكنها لم تصل إلى طواقم البلدية حتى الآن.

وأضاف أن المشكلة لا تقتصر على نقص الآليات، بل تمتد إلى عدم توفر زيوت التشغيل والوقود وقطع الغيار، ما أدى إلى توقف عدد من المعدات الموجودة بالفعل عن العمل، في ظل غياب الموارد المالية الكافية التي تمكّن البلديات من شراء احتياجاتها الأساسية ومواصلة تقديم الخدمات.

وأشار البطة إلى أن البلديات تعرضت لاستهداف مباشر خلال الحرب، طال مقارها ومرافقها وآلياتها، قبل أن تتفاقم معاناتها بفعل القيود المفروضة على إدخال المواد الضرورية لإعادة تشغيل ما تبقى من معداتها، الأمر الذي أضعف قدرتها على التعامل مع الطوارئ والاستعداد لموسم الأمطار.

ركام ومخيمات ومخاطر متصاعدة

ولا تقف المخاطر عند حدود تراجع قدرة البلدية على تشغيل آلياتها، إذ حذرت لجنة طوارئ الشتاء من أن مئات الآلاف من السكان والنازحين يعيشون داخل خيام ومراكز إيواء ومساكن مؤقتة، كثير منها يقع في مناطق منخفضة وهشة، ولا يوفر الحد الأدنى من الحماية أمام الرياح والأمطار الغزيرة.

ووفق البيان الصادر عن اللجنة، فإن أكثر من 17 مليون طن من الركام ما زالت تجثم فوق أحياء المحافظة المدمرة، وتشكل خطراً بيئياً وإنسانياً، فضلاً عن إعاقتها جهود فتح الطرق وتنفيذ التدخلات الطارئة وتصريف مياه الأمطار.

كما أشارت إلى أن شبكات الطرق والصرف الصحي وتصريف مياه الأمطار تعرضت لأضرار واسعة، فيما أدى الاستهلاك المتواصل للمولدات الكهربائية وعدم توفر قطع الغيار إلى خروج عدد منها عن الخدمة، ما يهدد بتراجع إضافي في قدرة المؤسسات الخدماتية على التدخل خلال المنخفضات الجوية.

وحذرت اللجنة من أن أي هطول مطري كثيف قد يتحول إلى تهديد مباشر لحياة السكان، في ظل تداخل عوامل الدمار والنزوح وتراجع الخدمات، وعدم قدرة الطواقم المحلية على الوصول إلى جميع المناطق المتضررة بالسرعة والكفاءة المطلوبتين.

نداء لإنقاذ ما تبقى

وأمام هذه التحديات، وجه رئيس البلدية نداءً إلى المجتمع الدولي والمؤسسات الإنسانية والجهات المانحة، للتحرك العاجل والضغط من أجل السماح بإدخال المعدات والآليات المحتجزة على المعابر، وتوفير الوقود والزيوت وقطع الغيار والمولدات الكهربائية، بما يمكّن البلديات من استعادة الحد الأدنى من قدراتها التشغيلية.

وشدد البطة على أن الحديث عن حقوق الإنسان يفقد معناه في ظل استمرار حرمان السكان من احتياجات أساسية، ومنع إدخال معدات ضرورية لإنقاذ حياتهم، قائلاً إن المطلوب هو "إنقاذ الناس حقيقة لا شعاراً"، في إشارة إلى الفجوة بين النداءات الإنسانية والاحتياجات الفعلية على الأرض.

وأكد أن طواقم البلدية، رغم ضعف الإمكانات وغياب الأمان، تواصل العمل على مدار الساعة، وتحاول تقديم ما تستطيع من خدمات اعتماداً على جهود العاملين والحلول المتاحة، معرباً عن أمله في استجابة دولية عاجلة قبل اشتداد المنخفضات الجوية.

وطالبت لجنة طوارئ الشتاء بإدخال الآليات الثقيلة ومعدات الطوارئ والإنقاذ، وضمان تدفق الوقود والزيوت وقطع الغيار والمولدات بصورة منتظمة، إلى جانب دعم خطط الاستجابة الشتوية وتوفير لوازم الإيواء والحماية للعائلات النازحة والمتضررة.

كما دعت المواطنين إلى الابتعاد عن المناطق المنخفضة ومجاري السيول وأماكن تجمع المياه، والالتزام بإرشادات السلامة العامة والتعاون مع طواقم الطوارئ والبلديات.

خان يونس أمام تحديات الشتاء

أكثر من 85%: نسبة الدمار في مساحة محافظة خان يونس.

17 مليون طن: حجم الركام المتراكم فوق أحياء المحافظة المدمرة.

مئات الآلاف: من السكان والنازحين يعيشون في خيام ومراكز إيواء ومساكن مؤقتة، كثير منها في مناطق منخفضة وهشة.

معدات محتجزة: سيارات لشفط المياه ومولدات كهربائية متبرع بها تنتظر السماح بإدخالها عبر المعابر.

نقص حاد: في الوقود والزيوت وقطع الغيار ولوازم تشغيل المعدات البلدية.

فلسطين حارسة الحقيقة FELESTEEN
الجمعة 26 جمادى الأولى 1448هـ 6 نوفمبر/ تشرين الثاني
Friday 6 November 2026
FELESTEENONLINE
WWW.FELESTEEN.PS

بملابس الإحرام والتلبية.. مواطنون في خانيونس يحتجون على حرمانهم من الحج



(تصوير/ رمضان الأغا)

خانيونس/ ربيع أبو نقيرة:

في مشهد يستحضر مناسك الحج ويحمل وجع الحرمان منها، ارتدى مواطنون ملابس الإحرام، وصدحت حناجرهم بالتلبية "لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك"، وهم يطوفون في ساحة مجمع ناصر الطبي بمدينة خانيونس جنوبي قطاع غزة، أمس، تعبيرًا عن شوقهم لأداء فريضة الحج، واحتجاجًا على استمرار حرمان الغزيين من السفر والوصول إلى الأراضي المقدسة.

وجاءت الفعالية على هامش وقفة تضامنية ومؤتمر صحفي نظمته جمعية أصحاب شركات الحج والعمرة في قطاع غزة، بساحة مجمع ناصر الطبي، ضمن مواصلة الحملة الوطنية لتمكين أهالي القطاع من حرية التنقل والعبادة، وإيصال صوتهم إلى العالم، والمطالبة بحقهم في أداء فريضة الحج، مع استمرار الاحتلال بإغلاق معبر رفح البري.

وألقى رئيس جمعية أصحاب شركات الحج والعمرة في قطاع غزة، محمد عبد الخالق الأسطل، بيانًا صحفيًا تناول فيه تداعيات استمرار إغلاق المعبر، وما ترتب عليه من حرمان آلاف المواطنين من أداء مناسك الحج خلال الأعوام الماضية، محذرًا من تكرار المأساة للموسم الرابع تواليا.

وقال الأسطل إن قطاع غزة، رغم مرور أكثر من عام على إعلان اتفاق وقف إطلاق النار، لا يزال يرزح تحت حصار مشدد وعزلة، في ظل استمرار إغلاق معبر رفح البري، الذي يمثل البوابة الرئيسية لتنقل سكان القطاع إلى العالم الخارجي.

وأوضح أن إغلاق الاحتلال الإسرائيلي المعبر تسبب في حرمان أكثر من 10 آلاف مواطن من أداء فريضة الحج على مدار الأعوام الثلاثة الماضية، مشيرًا إلى أن هذه الأرقام تعكس حجم المعاناة التي يعيشها الفلسطينيون الذين ينتظرون فرصة الوصول إلى الأراضي المقدسة لأداء هذه الشعيرة الدينية.

وأضاف أن الجمعية تتخوف من استمرار حرمان حجاج قطاع غزة من أداء الفريضة في موسم الحج المقبل لعام 1448هـ/2027م، للعام الرابع على التوالي، في حال بقي معبر رفح مغلقًا، لافتًا إلى أن أكثر من 400 شخص من قوائم الحجاج توفوا خلال انتظارهم فرصة أداء مناسك الحج، دون أن تتحقق أمنيتهم.

ودعا الأسطل السلطة في رام الله إلى الوقوف عند مسؤولياتها والتحرك الجاد والعاجل لفتح معبر رفح، والعمل على تمكين سكان قطاع غزة من حرية التنقل وأداء فريضة الحج، باعتبار ذلك حقًا أصيلًا لا ينبغي أن يخضع للحرمان أو القيود.

كما دعا رئيس المجلس التنفيذي لما يعرف بـ"مجلس السلام"، نيكولاي ملادينوف، إلى التدخل والضغط على الاحتلال الإسرائيلي لرفع القيود المفروضة على معبر رفح، وتمكين الحجاج من مغادرة القطاع والعودة إليه بحرية وأمان.

وطالب اللجنة الوطنية لإدارة قطاع غزة، برئاسة علي شعث، بتبني ملف الحجاج والعمل على تذليل العقبات أمام سفرهم، موجها نداءً إلى الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، وبابا الفاتيكان، للتحرك والضغط من أجل إنهاء القيود التي تحول دون وصول سكان غزة إلى الأراضي المقدسة وأداء مناسك الحج.

كما حث اللجنة المصرية والمركز السعودي العاملين في قطاع غزة على نقل معاناة المواطنين المحرومين من السفر إلى الجهات المسؤولة في مصر والمملكة العربية السعودية، والعمل على إيصال صوتهم ومطالبهم.

وثمن مواقف البلدين الداعمة للقضية الفلسطينية وأهالي القطاع، كما جددت الدعوة إلى المؤسسات الدولية والحقوقية وأحرار العالم للتحرك من أجل ضمان حرية التنقل والعبادة لسكان غزة، وإنهاء معاناة آلاف المواطنين الذين ينتظرون فرصة أداء فريضة الحج.

وأكد الأسطل أن استمرار منع المواطنين من السفر يحرمهم من ممارسة حقهم في العبادة، ويضاعف معاناتهم الإنسانية، في وقت تتعلق فيه آمال آلاف العائلات بإتاحة الفرصة أمام ذويها لأداء هذه الفريضة.

وشدد بيان الجمعية، على أن حرمان سكان القطاع من الحج لا يقتصر على تفويت موسم ديني، بل يمتد إلى حرمانهم من حق إنساني وديني أساسي، داعية المجتمع الدولي والمؤسسات الحقوقية إلى تحمل مسؤولياتها تجاه معاناة الفلسطينيين وحقهم في التنقل والعبادة.

وبين ترديد التلبية وملابس الإحرام، حملت الفعالية رسالة إنسانية ودينية من قلب خانيونس، مفادها أن آلاف المواطنين في غزة لا يريدون سوى الوصول إلى مكة المكرمة، وأداء مناسك الحج التي ينتظرونها منذ سنوات، بعدما تحولت رغبتهم في السفر إلى أمنية مؤجلة بفعل إغلاق المعابر.

الحج.. آلاف المحرومين في غزة

أكثر من 10 آلاف مواطن في قطاع غزة حُرموا من أداء فريضة الحج خلال الأعوام الثلاثة الماضية بسبب إغلاق الاحتلال معبر رفح، وفق رئيس جمعية أصحاب شركات الحج والعمرة محمد عبد الخالق الأسطل.

أكثر من 400 شخص من قوائم الحجاج توفوا خلال انتظارهم فرصة أداء المناسك.

تتخوف الجمعية من استمرار حرمان حجاج القطاع من السفر في موسم 1448هـ/2027م، للعام الرابع على التوالي، في حال استمرار إغلاق المعبر.

شهد مجمع ناصر الطبي في خانيونس فعالية ارتدى خلالها مواطنون ملابس الإحرام ورددوا التلبية، للمطالبة بحقهم في أداء فريضة الحج وحرية التنقل والعبادة.

الطوفان الذي غيّر العالم ولم يغيّر الفلسطينيين والعرب



د. غانية ملحيس

لم يكن طوفان الأقصى في السابع من تشرين الأول/أكتوبر 2023 حدثا عابرا في تاريخ الصراع الفلسطيني - الإسرائيلي، ولا مجرد عملية عسكرية جديدة أضيفت إلى سجل المواجهة الطويلة مع الاحتلال الصهيوني وتصدّي الشعب الفلسطيني لحروب المحو والإبادة المتواصلة منذ أكثر من قرن. لقد كان لحظة تاريخية فاصلة، لأنها كشفت عن تصدعات عميقة كانت تتشكل في بنية النظام الدولي، وأطلقت شرارة ممتدة إلى الوعي السياسي والأخلاقي لمجتمعات عديدة، مخلخلة العلاقة التقليدية بين القوة والشرعية، وبين المصالح والقيم، وبين الرواية والواقع.

لم ينشئ الطوفان أزمات إسرائيل والغرب من العدم، ولم يخلق التناقضات الكامنة في المنظومة الدولية، لكنه وضعها أمام اختبار تاريخي غير مسبوق؛ أخرج المستتر إلى العلن، وسرّع وتيرة التململ الاجتماعي، وأفسح المجال أمام قوى تبحث عن بدائل للتعبير عن نفسها بجرأة غير معهودة. ومن هنا، فإن الأثر الحقيقي للحدث لا يُقاس بما غيّره لحظيا، بل بما كشفه من مسارات تراكمية قد لا تكتمل نتائجها إلا عبر سنوات.

لقد *أعاد الطوفان فلسطين إلى مركز الاهتمام بوصفها قضية تحررية تمس جوهر العدالة الدولية، وفضح ازدواجية المعايير التي تحكم النظام العالمي*. وكانت حرب الإبادة الجماعية المتواصلة على غزة، للعام الرابع على التوالي، المختبر الأقسى لهذه المنظومة؛ إذ جعلت المشاهد المباشرة وشهادات الناجين من المستحيل استمرار تمرير الرواية الإسرائيلية بالسهولة السابقة، حتى داخل المجتمعات التي انحازت مؤسساتها السياسية والإعلامية تاريخيا لإسرائيل. وباتت فلسطين مدخلا لمساءلة أوسع حول عجز الديمقراطيات الغربية عن حماية القيم الأخلاقية التي تستند إليها شرعيتها.

من حدود القوة العسكرية إلى أزمة الشرعية

لعل *الدرس الأبرز الذي كشفته تجربة غزة هو أن القوة العسكرية، مهما بلغت وحشيتها وتفوقها التقني، تظل عاجزة عن تحقيق كل الأهداف السياسية*. تستطيع القوة أن تقتل وتبيد، وأن تدمر المدن وتفرض التجويع، لكنها لا تضمن إخضاع الإرادة الوطنية، ولا تستطيع وحدها بناء نظام سياسي مستقر أو فرض رواية قابلة للتصديق إلى ما لا نهاية. فالتفوق الميداني والسيطرة على الأرض لا يتحولان تلقائياً إلى نصر سياسي ناجز.

وفي المقابل، فإن النزاهة الفكرية تقتضي الإقرار بأن الصمود وحده لا يحسم صراعا، ومنع الإخضاع المادي لا يعني تلقائيا امتلاك القدرة على قلب موازين القوى أو إنجاز التحرير. *وتكمن فرادة تجربة غزة تحديدا في هذا المفصل: لقد واجه مجتمع صغير محاصر ترسانة عسكرية هائلة، ودفع كلفة إنسانية تفوق الوصف، ومع ذلك عجزت تلك القوة عن محو قضيته من الوعي الإنساني*.

هذا المأزق يعكس أزمة القوة غير القادرة على توليد القبول؛ فالقوة التي تفتقر إلى الغطاء الأخلاقي تظل أداة إيذاء وتدمير محضة، عاجزة عن صياغة مستقبل مستقر.

حدود المال والنفوذ واحتكار الرواية

وعلى غرار حدود القوة العسكرية، انكشفت حدود المال وجماعات الضغط. لا يعني ذلك تراجع نفوذ اللوبيات أو فقدان رأس المال قدرته على التأثير في السياسات والجامعات ومراكز الأبحاث؛ بل يعني أن هذا النفوذ لم يعد قادرا على شراء الصمت المطلق أو احتواء الاعتراض الشعبي.

لقد أثبتت التجربة أن تمويل الرواية لا يعني امتلاك الحقيقة، وأن احتكار المنصات التقليدية لم يعد يكفل توجيه الوعي الجمعي في زمن تدفق الصورة والشهادة الحية خارج الأطر الرسمية.

إن *الرواية الإسرائيلية اليوم لم تعد تمر دون مساءلة وتفنيد واسعين داخل الأوساط الأكاديمية والنقابية والحقوقية والحزبية في الغرب نفسه*.

وهذا لا يشير إلى انتهاء المعركة الثقافية أو هزيمة المنظومة الدعائية للاحتلال، لكنه يؤكد اتساع المسافة بين ما تفرضه المؤسسات والحكومات من سياسات، وبين ما تقتنع به قطاعات حية ومتزايدة من المجتمعات.

التحولات السياسية: حين يمتد الاعتراض إلى صناديق الاقتراع

لم تنحصر ارتدادات الطوفان في ساحات الاحتجاج، بل ظهرت لها تجليات لافتة في المشهد الانتخابي. وقراءة هذه التحولات لا تعني ادعاء وجود علاقة سببية ميكانيكية تجعل من غزة التفسير الأوحد لنتائج انتخابات جرت في بيئات سياسية متباينة؛ فالطوفان لم يخلق التناقضات الداخلية لتلك الدول، لكنه وفر صدمة للوعي السياسي، وسرّع من وتيرة التمرد على النخب التقليدية، ووسّع هوامش مساءلة السياسات الداخلية والخارجية.

في الولايات المتحدة: مثّل صعود تيار تقدمي، تجسد في فوز زهران ممداني برئاسة بلدية نيويورك، علامة فارقة على تجاوز الفكرة القديمة بأن انتقاد السياسات والسلوكيات الإسرائيلية يعني الانتحار السياسي؛ إذ برهن على إمكانية حشد كتل ناخبة وازنة حول خطاب يربط العدالة الاجتماعية بمناهضة الإبادة والتطهير العرقي والتمييز العنصري.

وتعمق هذا المسار في انتخابات التجديد النصفي (تشرين الثاني/نوفمبر 2026)، عبر فوز عبد السلام السيد بمقعد مجلس الشيوخ عن ميشيغان، ودخول آدم حموي مجلس النواب عن نيوجيرسي، وتجديد ولاية إلهان عمر في مينيسوتا. ولا يعكس ذلك انقلابا فوريا في السياسة الأمريكية الرسمية، إذ تظل مؤسسة الحزبين ملتزمة عضويا بدعم إسرائيل، لكنه يثبت أن القاعدة الاجتماعية للناخبين باتت أكثر تنوعا وتمايزا واستعدادا لكسر الخطوط الحمراء التي فرضتها النخب لعقود.

في البرازيل وصربيا: تكشف هذه النماذج أن العالم يعيش مخاضا أوسع لإعادة تشكيل العلاقة بين المجتمع والسلطة.

ففي البرازيل، عكست إعادة انتخاب لولا دا سيلفا أمام اليمين الاستقطاب الحاد حول هوية الدولة في الجنوب العالمي.

وفي صربيا، أثبت فوز القائمة التي قادتها الحركة الطلابية وهزيمة تحالف الرئيس فوتشيتش أن بإمكان الحراك الشعبي والشبابي الانتقال من التظاهر إلى التمثيل السياسي وتحدي احتكار النخب.

وإذا كانت لهذه المعارك سياقاتها المحلية الصرفة، فإن تقاطعها الزمني يوضح أن أزمة الشرعية التي فضحها الطوفان غربيا تتماشى مع موجة عالمية ترفض الوصاية وتطالب بالمساءلة.

في إسرائيل: صراع الهوية داخل قفص الإجماع الاستعماري

تكتسب التحولات السياسية والانتخابية داخل إسرائيل دلالة عضوية تتصل بطبيعة الكيان ذاته وبنيته الوظيفية. وهنا يبرز تمييز منهجي حاسم لا يجوز إغفاله: إن الصراع المستعر داخل المجتمع السياسي الصهيوني ليس نزاعا بين معسكر يتبنى الحرب والعدوان وآخر يناصر الحقوق الفلسطينية أو يرفض الإبادة؛ بل هو تناحر ينفجر بكامله فوق أرضية إجماع صهيوني صلب ومطلق حول جوهر المشروع الاستعماري الاستيطاني الإحلالي، وسياسات الفصل العنصري (الأبارتهايد)، وضرورة التطهير العرقي والمحو بحق الفلسطينيين.

لقد أثبتت وقائع حرب الإبادة في غزة أن المجتمع الإسرائيلي ومؤسساته - بيمينه ويساره التاريخي ووسطه - يتوحدون بلا تردد خلف استخدام القوة التدميرية القصوى، ويتقاطعون في استباحة الدم الفلسطيني وتجريده من إنسانيته؛ فالإبادة والتصفية الجسدية للمجتمع الأصلي تمثلان عقد التأسيس ومناط الإجماع القومي الصهيوني الذي لا تشوبه أي شائبة خلافية حقيقية.

لكن هذا الإجماع الاستعماري الخارجي - الذي اتفقت فيه كافة الأطراف على تصفية الوجود الفلسطيني - لم يمنع، بل ربما فجّر، انقساما وجوديا عميقا حول هوية الدولة وشكل نظامها الداخلي. فالخلاف ليس على "ماذا نفعل بالفلسطينيين"، بل على "من نكون نحن، ومن يقود هذا الكيان؟":

هل تظل إسرائيل وفية لنموذج «دولة إسرائيل»، بوصفها دولة استعمارية إحلالية تستعير واجهة ليبرالية غربية وقواعد قضائية ومؤسساتية تكفل تماسك النخبة الأشكنازية، وتضمن اندماجها الاقتصادي والاستراتيجي مع الغرب، وتمنح ممارساتها التطهيرية غطاء قانونيا ودبلوماسيا مخادعا؟

أم تتحول صراحة وبلا أقنعة إلى «دولة يهودا»؛ الهلاخا، ذلك المشروع الاستيطاني الثيوقراطي الفاشي، الذي يستند إلى رؤية خلاصية تلمودية متطرفة، ويختزل الدولة في نقاء ديني - قومي استعلائي، ساعيا إلى تفكيك مؤسسات الدولة العلمانية والقضائية لصالح سلطة الحاخامات وغلاة المستوطنين في المستوطنات الصهيونية في الضفة الغربية والقدس والمتغلغلين في مؤسسات الدولة ؟

إن هذا التنازع يكشف عن أزمة بنيوية عميقة: كيف يمكن للمشروع الصهيوني أن يدير تناقضاته الداخلية حين تفشل "الحروب الخارجية المشتركة" في صهر مجتمعه المستجلب؟

وقد جاءت نتائج الانتخابات الإسرائيلية الأخيرة لتُبرز شلل النظام السياسي العاجز عن فرز أغلبية متماسكة؛ فالأزمة ليست حسابية (53 مقعدا لنتنياهو وحلفائه المتطرفين مقابل 48 مقعدا لخصومه الصهيونيين)، بل هي أزمة العجز عن التوفيق بين رؤيتين متناحرتين لهوية الكيان من الداخل.

وتتعمق هذه المعضلة البنيوية بصعود الحضور العربي في الكنيست إلى 19 مقعدا؛ فهذا الثقل الديمغرافي لا يُلزم المعسكرين بأي انزياح أخلاقي نحو الاعتراف بحقوق أصحاب الأرض، ولكنه يضع "دولة الفصل العنصري" أمام مفارقتها القاتلة: فإشراك العرب متعذر عقائديا وبنيويا لأنه يهدم نقاء الفكرة الصهيونية، وتجاهل ثقلهم العددي بات يمنع المنظومة من تشكيل حكومة مستقرة.

وهكذا، يجد الكيان الصهيوني نفسه عالقا؛ موحَّدا في عقيدة الإبادة والتطهير العرقي ضد الفلسطينيين في الخارج، ومنقسما عموديا حول روحه وهويته وسلطته في الداخل.

حدود التحول الغربي: الفجوة بين الشارع والمؤسسة

كشف الطوفان وحرب الإبادة اتساع الفجوة الأخلاقية بين المجتمعات الغربية وحكوماتها؛ فبينما واصلت الإدارات الرسمية تزويد إسرائيل بالغطاء العسكري والسياسي والدبلوماسي والاقتصادي، تشكلت في الجامعات والشوارع حركة تضامن عابرة للأجيال ترى في فلسطين اختبارا لصدقية حقوق الإنسان.

ومع ذلك، يظل من الضروري تجنب المبالغة في تقدير هذا المنجز؛ فالرأي العام لا يصنع القرارات بمفرده، وحركات الاحتجاج لا تعني تغييرا تلقائيا في السياسات العليا المحكومة بمصالح استراتيجية وروابط بنيوية معقدة.

إن *ما تحقق يتمثل في كسر الإجماع وتجريد السياسات الرسمية من غطائها الأخلاقي، لتصبح المنظومة الحاكمة في موقع الدفاع المستمر عن سياسات باتت عبئا على شرعيتها*.

المعضلة الفلسطينية والعربية: غياب المشروع المقابل

وهنا نقف أمام السؤال المركزي والأشد إلحاحا: لماذا لم يواكب الفلسطينيون والعرب هذا التحول العالمي بما يوازي حجمه وتضحياته؟

فلسطينياً: *نجحت المقاومة والصمود الشعبي الأسطوري في قطاع غزة في إعادة القضية إلى صدارة المشهد وتفكيك الرواية الصهيونية، لكن هذه التضحيات اصطدمت بجمود وتكلس البنية السياسية الفلسطينية*؛ إذ يواصل الانقسام الفصائلي والمؤسسي تعطيل بلورة مشروع وطني تحرري جامع، وتغيب المؤسسة القيادية الموحدة القادرة على توظيف هذا الزخم وتطوير استراتيجية شاملة تدمج الصمود الميداني بالعمل السياسي والدبلوماسي والقانوني الدولي، وتخاطب العالم بلغة الحقوق والمصالح المستدامة.

وعربياً: تتجاوز المسألة حدود التضامن العاطفي لتصل إلى صلب الأمن القطري والقومي العربي. فرغم الهبّات الشعبية العارمة التي أكدت تجذر فلسطين في الوجدان الجمعي العربي، ظل الموقف الرسمي عاجزا عن التحرر من حسابات التبعية والهاجس الأمني الضيق.

لقد كشفت حرب الإبادة، وما رافقها من استنفار أسطولي غربي، حقيقة طالما جرى التعامي عنها: إن عجز القوة الإسرائيلية عن حسم المعركة دون جسور إمداد أمريكية وغربية كشف بالتوازي هشاشة التحالفات العربية مع واشنطن، التي تحصر اهتمامها الاستراتيجي في ضمان التفوق الإسرائيلي المطلق.

لقد بات واضحا أن الرهان على الحماية الأمريكية ليس إلا وهماً، بل إن القواعد العسكرية الأجنبية المنتشرة في الجغرافيا العربية تحولت إلى مصادر تهديد للأمن القطري والقومي العربي، ونقاط ارتكاز لحماية إسرائيل وتقييد السيادة الوطنية، وليست صمامات أمان للدول المضيفة.

إن هذا الانكشاف التاريخي يفرض ضرورة حتمية لإحداث استدارة واستفاقة استراتيجية شاملة؛ فالصراع لم يعد معزولا عن مصير أي عاصمة عربية من الخليج إلى المحيط، والمشروع الصهيوني في نسخته الأكثر فاشية لا يرى في الفضاء العربي سوى محيط ملحق وخاضع، محكوم بالتطبيع القسري والتبعية الأمنية والاقتصادية.

المفارقة الكبرى وامتحان التاريخ

إن المفارقة التي يتركنا أمامها الطوفان ليست أن العالم تحرك وبقي واقع فلسطين ثابتا، بل إن الحدث استطاع إطلاق شرارة مساءلة كونية أربكت منظومة الهيمنة، في حين بقيت المؤسسات السياسية الفلسطينية والعربية أسيرة عجزها البنيوي عن ترجمة هذا التحول الأخلاقي الدولي إلى أدوات نفوذ سياسي ومؤسسي فاعل.

إن التعاطف الدولي، والاحتجاجات الطلابية، وتصدعات الرواية الإسرائيلية لا تصنع وحدها دولة ولا تنجز تحريرا؛ فالوعي العالمي يفتح نوافذ تاريخية نادرة، لكنه لا يعبرها نيابة عن أصحاب الحق.

وهنا يصبح النقد الذاتي واجبا وجوديا: *كيف أمكن لعواصم بعيدة أن تضع فلسطين في قلب نقاشاتها السياسية والانتخابية، بينما تعجز البيئة الفلسطينية والعربية عن توحيد جبهتها وبناء إطارها الجامع؟*

إن المسؤولية التاريخية لا تقع على الشعوب المكافحة التي قدمت أقصى ما تملك، بل على النخب والأنظمة والأطر السياسية التي لم ترتقِ إلى مستوى اللحظة التاريخية.

لقد كشف الطوفان حدود القوة العسكرية للمحتل وسقوط أوهام تفوقه، لكنه كشف أيضا فداحة غياب الإرادة والاستراتيجية في صفوفنا.

إن العالم الذي يختبر ضميره اليوم لن ينتظر طويلا من يعيد ترتيب بيته الداخلي؛ فاللحظات الكبرى تفتح الأبواب، ولكنها لا ترحم المترددين، ومن لا يصنع أمنه ومستقبله بيده، سيُصنع له مستقبله حتما على مقاس أعدائه.

والسؤال الذي سيظل مفتوحا أمام محكمة التاريخ ليس فقط: ماذا فعل الطوفان بالعالم وبإسرائيل؟ بل ماذا سيفعل الفلسطينيون والعرب بما كشفه الطوفان من إمكانات وتصدعات؟

هل يرتفع الفلسطينيون إلى مستوى بطولات وتضحيات شعبهم، فيوحدون صفهم في مشروع تحرري جامع ومؤسسة وطنية موحدة تستثمر التحول العالمي قبل أن ينطفئ؟

وهل يرتفع العرب إلى مستوى اللحظة، فيكسرون قيود التبعية ويعيدون صياغة مشروعهم الاستراتيجي المستقل لحماية أمنهم الوطني والقومي وسيادتهم، أم يبقون ساحات مستباحة وأوراقا محترقة في صراع القوى الإقليمية والدولية؟

المقالات التي تنشر عبر صفحات "فلسطين حارسة الحقيقة" تعبر عن رأي أصحابها

أمطار الشتاء المرتقبة في غزة.. مأوى هشّ وإمكانات شحيحة وكلفة باهظة



غزة/ رامي رمانة:

تتجدد مخاوف آلاف الأسر النازحة في قطاع غزة من الأمطار المتوقعة، وما يصاحبها من منخفضات جوية، مع استمرار إقامتها داخل خيام مؤقتة نُصبت فوق أنقاض المنازل المدمرة، أو في مساكن متضررة تفتقر إلى الحد الأدنى من مقومات الحماية.

وتتزامن المخاوف مع اتساع الاحتياجات الإنسانية المرتبطة بالإيواء والاستعداد للشتاء، إذ أفادت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف"، في خطتها للاستعداد لفصل الشتاء لعام 2026-2027، بأن نحو 84% من سكان قطاع غزة، أي أكثر من 1.76 مليون شخص، ما زالوا يعيشون في مواقع نزوح مكتظة أو مساكن متضررة وغير ملائمة، لا توفر حماية كافية من البرد والأمطار الغزيرة والفيضانات.

وبين الخوف من تسرب المياه وبرودة الطقس، وارتفاع أسعار الشوادر والخيام ومواد الترميم، تجد الأسر نفسها أمام أعباء معيشية متزايدة، في وقت تعاني فيه انعدام مصادر الدخل ومحدودية الإمكانات.

وتزداد خطورة الظروف مع اقتراب موسم الأمطار، مع وجود أعداد كبيرة من النازحين في مناطق معرضة للفيضانات.

ووفق تقرير مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية الصادر في 2 أكتوبر/تشرين الأول 2026، يعيش نحو 279 ألف شخص في 400 موقع نزوح معرض للفيضانات أو في مبانٍ غير آمنة، بما يعادل نحو 13% من سكان القطاع.

هاجس الأمطار

في مخيم النصيرات وسط القطاع، تحاول السيدة أم محمود الدشت الاستعداد لفصل الشتاء بما يتوافر لديها من إمكانات محدودة.

وتُقام خيمتها فوق ركام منزلها المدمر، في حين تنتصب إلى جوارها خيمتان لنجليها، أحدهما متزوج منذ عشر سنوات ورُزق بطفلة حديثًا، والآخر لم يمضِ على زواجه سوى أربعة أشهر.

داخل الخيام الثلاث -حسب الأم-، لا تتجاوز المقتنيات المتاحة بعض الفُرش والحاجات الأساسية، بعدما فقدت الأسرة منزلها الذي كان يمتد على مساحة 150 مترًا مربعًا، ومجهزًا بالأثاث والملابس ومستلزمات الحياة اليومية.

وتستعيد الدشت في حديثها لـ "فلسطين" الفارق بين حياتها السابقة وواقعها الحالي، وبينما تحاول التأقلم مع ظروف النزوح، يبقى هاجس الأمطار حاضرًا، خشية أن تتسرب المياه إلى الخيام وتتلف ما تبقى لديها من مقتنيات بسيطة.

ولا تقتصر الاستعدادات للشتاء على توفير مأوى، بل تتطلب إنفاقًا إضافيًا على مواد العزل والتثبيت، وهي تكاليف تفوق قدرة كثير من الأسر التي فقدت مصادر رزقها وممتلكاتها.

وتشير تقديرات أممية إلى اتساع نطاق المخاطر المرتبطة بالأمطار؛ فقد حددت الجهات الإنسانية، في تقييمات نُشرت خلال سبتمبر/أيلول 2026، مئات المواقع التي تستضيف النازحين باعتبارها معرضة للفيضانات، بما يهدد سلامة مئات الآلاف من الأشخاص مع بدء موسم الأمطار.

ويقول أبو إياد النزلي إنه أمضى أسبوعًا برفقة أبنائه في شد الخيام وتغطية أسطحها وجوانبها بطبقات من البلاستيك والنايلون، في محاولة للحد من تسرب مياه الأمطار وحماية أفراد الأسرة من البرد مع اقتراب المنخفضات الجوية.

ويوضح النزلي لـ"فلسطين" أن سعر الشادر الواحد يتراوح بين 150 و250 شيكلًا، وقد يرتفع مع زيادة الطلب، فيما لا يكفي شادر واحد لتغطية الخيمة وتأمينها بصورة مناسبة.

وبحسب تقديره، قد تصل الكلفة الكلية لتجهيز خيمة واحدة إلى نحو 500 شيكل، وهو مبلغ يصعب توفيره في ظل غياب مصدر دخل ثابت.

ولا تقتصر المشكلة على ارتفاع تكاليف تجهيز الخيام، بل تمتد إلى محدودية المساعدات المتاحة وحجم الاحتياجات المتراكمة.

ووفق تقرير أممي صدر في 25 سبتمبر/أيلول 2026، فإن 94% من سكان القطاع بحاجة ماسة إلى المأوى والمساعدات المنزلية الأساسية، فيما لا تزال 65% من الأسر تعتمد على الخيام والمساكن البدائية التي توفر حماية محدودة للغاية من الظروف الجوية.

في السياق، يقول المواطن إياد أموم إنه اضطر إلى العودة إلى أطلال منزل أسرته في مخيم البريج وسط قطاع غزة، بالقرب من المناطق الفاصلة، في ظل انعدام الخيارات المتاحة أمامه، وصعوبة العثور على مكان آمن يؤويه وأفراد أسرته في ظل الظروف الإنسانية القاسية التي يعيشها النازحون في القطاع.

ويوضح أموم لـ"فلسطين" أنه أقام جدرانًا من النايلون حول الجزء المتبقي من منزل أسرته، في محاولة لتوفير الحد الأدنى من الخصوصية، وحجب المكان عن أنظار المارة، فضلًا عن الاحتماء من تقلبات الطقس، في ظل غياب مقومات السكن الأساسية.

ويضيف أن العودة إلى أطلال المنزل لم تكن خيارًا سهلًا، بل جاءت اضطرارًا، بعدما بات البحث عن مأوى مناسب أمرًا بالغ الصعوبة.

ويبين أن الحياة في المكان محفوفة بالخوف والقلق، خصوصًا على أطفاله، الذين يعيشون في ظروف غير مستقرة، وسط مخاوف مستمرة من أي توغل إسرائيلي مفاجئ في المنطقة.

ويشير إلى أن المخاوف تتضاعف خلال ساعات الليل المتأخرة، حين تصبح الحركة أكثر صعوبة، ولا يعود النزوح إلى مكان آخر خيارًا متاحًا بسهولة، الأمر الذي يجعله يعيش حالة دائمة من الترقب خشية وقوع أي طارئ يهدد سلامة أسرته.

ويلفت أموم إلى أن أصوات إطلاق النار المتواصلة، التي تصل إلى المنطقة على فترات متكررة، تزيد من شعور الأسرة بالخطر، ولا تترك مجالًا للطمأنينة أو الاستقرار، فيما تضاعف أعمال التجريف في المناطق المحيطة من مخاوف السكان، في ظل ما تفرضه هذه الأوضاع من تهديدات ومخاطر يومية.

وتحذر الجهات الإنسانية من أن مخاطر الشتاء لا تقتصر على تسرب مياه الأمطار إلى الخيام، بل تشمل أيضًا انهيار المباني المتضررة والفيضانات وتدهور الظروف الصحية، خصوصًا بين الأطفال.

ووفق خطة "يونيسف" للاستعداد لفصل الشتاء، سُجلت وفاة ما لا يقل عن 11 طفلًا في قطاع غزة، بينهم رُضّع، بسبب انخفاض حرارة الجسم خلال الشتاء السابق.

وتزداد هذه المخاطر في ظل محدودية الإمكانات المتاحة لتجهيز مواقع النزوح وتحسين ظروف الإيواء.

ويشير مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، في تقريره الصادر في 2 أكتوبر/تشرين الأول 2026، إلى أن الاستعدادات لموسم الأمطار تشمل تحسين تصريف المياه وتعزيز الخيام وإصلاح البنية التحتية للمياه والصرف الصحي، إلا أن نقص التمويل والقيود المفروضة على إدخال المواد والمعدات اللازمة يحدان من قدرة الجهات الإنسانية على توسيع نطاق هذه التدخلات.

ويناشد المتضررون المؤسسات الإنسانية والإغاثية تكثيف جهودها لتوفير شوادر ومواد عزل إلى جانب تقديم مساعدات نقدية عاجلة تساعد النازحين على تأمين خيامهم قبل اشتداد الأمطار.

كما تبرز الحاجة إلى توفير حلول إيواء أكثر أمانًا واستدامة، لا تقتصر على المعالجات المؤقتة التي تضطر الأسر إلى تكرارها مع كل تغير في الطقس.

شتاء غزة.. أعباء اقتصادية ومعاناة إنسانية

مأوى هشّ: أسر نازحة تعيش في خيام فوق أنقاض منازلها أو مساكن متضررة من جراء الحرب.

150–250 شيكلًا: سعر الشادر الواحد، وفق أحد النازحين.

نحو 500 شيكل: الكلفة التقديرية لتجهيز خيمة واحدة لمواجهة الأمطار والبرد.

شحّ الإمكانات: فقدان مصادر الدخل ومحدودية المساعدات يعوقان تأمين لوازم الشتاء.

مخاطر متفاقمة: تسرب المياه والفيضانات والبرد تهدد النازحين، وبخاصة الأطفال.

84% من السكان: أكثر من 1.76 مليون شخص يعيشون في مواقع نزوح مكتظة أو مساكن متضررة وغير ملائمة، وفق خطة «يونيسف» لشتاء 2026-2027.

كرّس الشهيد عودة الحو حياته لعلاج المرضى والرياضيين، وترك بصمة في الأندية والمنتخبات الفلسطينية، قبل أن يرتقي شهيدا في قصف استهدف مخيم جباليا.

الشهيد عودة الحو.. معالج الملاعب الذي خدم الرياضيين



غزة/ إبراهيم أبو شعر:

يملك الخبرة والمهارة في عمله، وما إن يسقط أحد اللاعبين مصابا نتيجة احتكاك مع منافس أو مجهود بدني زائد، حتى يهرع إليه مسرعا لتقديم الإسعافات اللازمة وتقييم حالته.

يعرف كيف يتعامل مع الإصابات الصعبة والطارئة، ويشهد له كل من عرفه أو تعامل معه من الرياضيين بكفاءته ودقته في تشخيص أسباب الألم وتحديد العلاج المناسب.

هكذا عرف الرياضيون أخصائي العلاج الطبيعي الشهيد عودة عبد السلام عودة الحو، الملقب بـ"أبو الأمير"، الذي لم يكن مجرد معالج يتابع إصابات اللاعبين داخل الملاعب، بل كان سندا طبيا وإنسانيا للكثيرين، ووجها مألوفا في الأندية والمستشفيات، قبل أن يرحل شهيدا خلال حرب الإبادة، تاركا خلفه سيرة حافلة بالعطاء.

من أزقة مخيم جباليا الصامد، حيث تنسج قصص التضحية والعطاء من رحم المعاناة، ترحل الشخصيات التي كرست حياتها لخدمة الآخرين، لكنها تترك وراءها أثرا لا يمحوه الغياب.

وقد فجعت الأوساط الطبية والرياضية الفلسطينية برحيل عودة الحو، الذي جعل من مهنته رسالة إنسانية، وقدم خبرته وجهده لخدمة أبناء شعبه، حتى ارتقى شهيدا تحت القصف الإسرائيلي.

جذور صلبة وسيرة عطرة

ولد الشهيد عودة الحو في 18 أغسطس 1988 في مخيم جباليا للاجئين شمالي قطاع غزة، واكتسب خبرة واسعة في مجال العلاج الطبيعي وإصابات الملاعب، ليصبح واحدا من الأسماء التي تحظى بتقدير واسع في الأوساط الرياضية المحلية.

عرفه زملاؤه والرياضيون الذين تعاملوا معه بدماثة الأخلاق والروح الطيبة، إلى جانب التواضع والحرص على مساعدة الآخرين. ولم يكن يتعامل مع المصابين باعتبارهم مجرد حالات طبية، بل كان يولي اهتماما خاصا لكل لاعب ومريض، مستندا إلى خبرته في تحديد طبيعة الإصابة والتعامل معها ومتابعة مراحل العلاج والتعافي.

عمل الشهيد أخصائيا للعلاج الطبيعي في قسم العلاج الطبيعي بمستشفى الشفاء، مقدما خدماته للمرضى والمصابين بكفاءة وإتقان، في ظل الأعباء الكبيرة التي يتحملها العاملون في القطاع الصحي.

بصمات في الملاعب الفلسطينية

لم تقتصر مسيرة عودة الحو على العمل داخل المستشفيات، فقد كان حاضرا بقوة في الحركة الرياضية الفلسطينية، وخصوصا في مجال علاج إصابات الملاعب، التي تتطلب معرفة دقيقة بطبيعة النشاط البدني والقدرة على التعامل السريع مع الإصابات.

وسخّر الشهيد خبرته لخدمة الأندية الفلسطينية، فعمل معالجا طبيعيا لفريق كرة القدم بنادي خدمات جباليا، كما تولى المهمة ذاتها لفريقي كرة القدم والكرة الطائرة بنادي شباب جباليا، ليصبح قريبا من اللاعبين والأجهزة الفنية، ومتابعا لحالاتهم الصحية والبدنية.

وتوج مسيرته المهنية باختياره معالجا طبيعيا لمنتخب فلسطين لكرة الطائرة، في محطة تعكس الثقة التي حظي بها في الأوساط الرياضية، والتقدير الذي ناله نظير خبرته وكفاءته في التعامل مع إصابات الرياضيين.

كان حضوره في الملاعب يتجاوز تقديم العلاج الأولي للاعب المصاب، إذ امتلك القدرة على قراءة طبيعة الإصابة وتقدير مدى خطورتها، وتحديد ما إذا كان اللاعب قادرا على استكمال المباراة أو يحتاج إلى تدخل طبي ومتابعة متخصصة.

شهادة من الوسط الرياضي

ويستحضر عبد الرحمن طافش، نجم الكرة الطائرة السابق والمدرب الحالي لنادي الصداقة، جانبا من كفاءة الشهيد عودة الحو، مؤكدا أنه كان من أبرز المتخصصين في علاج إصابات الملاعب، ويمتلك من المهارة والخبرة ما يؤهله للتعامل مع مختلف الإصابات مهما بلغت صعوبتها.

ويروي طافش تجربة شخصية تؤكد ثقته بقدرات الشهيد، إذ سبق أن عرض عليه التقرير الطبي الخاص بوالدته، التي كانت تعاني من آلام في الركبة، فتمكن الحو من تحديد أسباب المشكلة ووصف العلاج المناسب لها.

ويشير إلى أن تشخيص عودة الحو جاء مطابقا لما توصل إليه أطباء متخصصون بعد مراجعة المستشفى، وهي شهادة تعكس مدى تمكنه من عمله، وقدرته على قراءة التقارير الطبية وربط الأعراض بطبيعة الإصابة.

وتعكس هذه التجربة المكانة التي اكتسبها الشهيد بين الرياضيين، الذين لم ينظروا إليه باعتباره معالجا يرافق فرقهم في المباريات فحسب، بل خبيرا طبيا يثقون بتقديره وتشخيصه، ويجدون لديه الاهتمام والمساعدة كلما احتاجوا إليها.

الحرب تستهدف الكوادر الطبية والرياضية

ويأتي استشهاد عودة الحو في سياق الخسائر الكبيرة التي لحقت بالمنظومة الصحية والرياضية الفلسطينية جراء الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، والتي لم تقتصر آثارها على تدمير المنشآت والملاعب والمؤسسات الطبية، بل امتدت إلى فقدان عدد كبير من الكفاءات البشرية التي شكلت ركيزة أساسية في خدمة المجتمع.

وفقدت الأسرة الرياضية والطبية الفلسطينية مجموعة من الأطباء والمعالجين الذين قدموا سنوات طويلة من العمل في خدمة اللاعبين والمصابين، ومن أبرزهم الدكتور عدنان البرش، أخصائي طب العظام ورئيس الدائرة الطبية في اتحاد كرة القدم، إلى جانب عدد من شهداء الدائرة الطبية في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

كما فقد الوسط الرياضي عبد الناصر العبيد، معالج الإصابات الذي عمل في أندية أهلي النصيرات والرباط والمصدر وشباب الزوايدة، وكذلك الشهيد يوسف الحيلة، معالج نادي خدمات المغازي.

وتكشف هذه الأسماء حجم الفقد الذي أصاب الرياضة الفلسطينية، بعدما خسرت كفاءات لم يكن دورها مقتصرًا على متابعة اللاعبين وإعادتهم إلى الملاعب، بل امتد إلى تقديم الخدمات الطبية والإنسانية للمجتمع، في وقت كانت فيه الحاجة إلى خبراتهم تتزايد بصورة غير مسبوقة.

رسالة إنسانية تحت أصعب الظروف

ومع اندلاع العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، وجد الأطباء والمعالجون الرياضيون أنفسهم أمام مسؤوليات استثنائية، بعدما تحولت المستشفيات والمراكز الصحية إلى ساحات مكتظة بالمصابين، وازدادت الحاجة إلى كل من يمتلك الخبرة الطبية والقدرة على تقديم المساعدة.

ولم يتأخر هؤلاء عن أداء واجبهم الإنساني والمهني، فكانوا في مقدمة الصفوف، يساهمون في إسعاف المصابين وتقديم الرعاية الطبية، رغم القصف المتواصل ونقص الأدوية والمستلزمات والأجهزة الطبية، والظروف القاسية التي أحاطت بعملهم.

وفي يوم الأربعاء الموافق 3 يناير 2024، ارتقى أخصائي العلاج الطبيعي عودة الحو شهيدا إثر قصف إسرائيلي استهدف مخيم جباليا شمالي قطاع غزة، ليلتحق برفيق دربه الدكتور الشهيد عيسى عيسى، مخلفا حزنا عميقا لدى أفراد عائلته وزملائه والرياضيين الذين عرفوه وتعاملوا معه.

لم يكن رحيل "أبو الأمير" خسارة لعائلته وأبناء مخيم جباليا وحدهم، بل امتد أثره إلى الأندية واللاعبين وكل من استفاد من خبرته وخدماته الطبية.

ولد عودة الحو، الملقب بـ"أبو الأمير"، في مخيم جباليا يوم 18 أغسطس 1988.

عمل أخصائيا للعلاج الطبيعي في مستشفى الشفاء.

اشتهر بخبرته في تشخيص الإصابات وتحديد العلاج المناسب.

عمل معالجا لفريق كرة القدم بنادي خدمات جباليا.

تولى علاج فريقي كرة القدم والكرة الطائرة بنادي شباب جباليا.

اختير معالجا لمنتخب فلسطين للكرة الطائرة.

تميز بقدرته على تقييم الإصابات وتحديد مدى خطورتها.

أشاد المدرب عبد الرحمن طافش بدقته المهنية، مستذكرا تشخيصه حالة والدته.

عُرف بأخلاقه وتواضعه وحرصه على مساعدة اللاعبين والمرضى.

استشهد يوم 3 يناير 2024 إثر قصف استهدف مخيم جباليا.

ترك رحيله خسارة للوسطين الطبي والرياضي الفلسطيني.



جاد أبو عابد.. رضيع يواجه خطرًا صحيًا وسط تعذّر التشخيص وتأخر الإجلاء

خانيونس/ فاطمة العويني:

تتدهور الحالة الصحية للرضيع جاد أبو عابد، الذي لم يتم شهره الثالث بعد، وسط تعذر تشخيص حالته بدقة في قطاع غزة، بسبب نقص الإمكانات والفحوصات الطبية اللازمة، في حين تخشى أسرته فقدانه، بعدما توفيت طفلتها إسلام قبل أشهر بأعراض مرضية مشابهة.

قبل اندلاع حرب الإبادة على قطاع غزة، كانت أسرة أبو عابد قد رزقت بأربعة أطفال لا يعانون مشكلات صحية، لكن الحرب قلبت حياة العائلة، إذ كانت الأم زينة أبو عابد حاملًا، وأجبرت على النزوح من خانيونس إلى رفح، حيث أقامت في مدارس النزوح، وتقول لصحيفة "فلسطين" إنها تعرضت خلالها للغازات السامة وروائح الرصاص والقذائف.

وفي رفح، وضعت مولودتها إسلام، التي عانت التهابات حادة في الرئتين ونقصًا في الأكسجين، ما استدعى إدخالها إلى الحضانة.

وتستذكر الأم تلك التجربة بالقول: "عانت مولودتي من التهابات شديدة في الرئتين ونقص أكسجين، ووضعها الأطباء في الحضانة، وأقروا لها تحويلة للعلاج بالخارج، لكن بسبب الحرب وبطء إجراءات الإجلاء توفيت في اليوم السابع والثلاثين من ولادتها".

ومع استمرار النزوح، عادت الأسرة إلى خانيونس بعد عدوان جيش الاحتلال على مدينة رفح، لكنها لم تتمكن من الرجوع إلى منزلها شرقي المدينة، الذي دمر وأصبح خلف ما يُعرف بالخط الأصفر، واستقرت في خيام النزوح بمنطقة المواصي غربي خانيونس.

وخلال حملها مجددًا، لم تكن الأم تتوقع أن تواجه تجربة مشابهة، لكنها فوجئت بعد ولادة جاد بمعاناته أعراضًا شبيهة بتلك التي عانت منها شقيقته الراحلة، ما استدعى إدخاله إلى الحضانة، قبل أن تتدهور حالته الصحية تدريجيًا.

وتقول أبو عابد: "حملت مجددًا، وعند الولادة فوجئت بأن مولودي جاد يعاني أعراضًا مشابهة لشقيقته التي فقدتها، وأدخله الأطباء الحضانة، لكن وضعه الصحي أخذ يتدهور يومًا بعد يوم، دون أن يلوح في الأفق حل لمعاناته ومعاناتنا".

وتضيف أن الأسرة تقضي نحو أسبوعين في المستشفى، ثم تعود إلى الخيمة ليوم أو يومين، قبل أن تضطر إلى العودة مجددًا، وهو ما يتكرر منذ ولادة جاد، الذي أوشك على إتمام شهره الثالث.



وتقول: "أنا مستعدة لأن أتعب كل يوم مقابل أن يكون هناك أمل في العلاج ويتحسن ابني، لكن للأسف وضعه يسوء".

ويعاني الرضيع مشكلات في التنفس، تستدعي إبقاءه أيامًا تحت جهاز التنفس الاصطناعي، فيما يلجأ الأطباء أحيانًا إلى وضع أنبوب لمساعدته على التنفس، وفق والدته.

وتشير إلى أن الأطباء يرجحون احتمال إصابته بضمور في الدماغ، لكنهم يؤكدون أن ذلك لا يزال مجرد توقعات، في ظل عدم توفر الفحوصات والإمكانات اللازمة لتشخيص حالته بدقة.

وتوضح أن الرضيع يمكث أيامًا في المستشفى، حيث يتلقى المحاليل المغذية والمضادات الحيوية، دون تحسن ملموس في وضعه الصحي.

وبحسب والدته، يؤكد الأطباء عدم توفر العلاج اللازم لحالته في غزة، وضرورة سفره إلى الخارج بأسرع وقت، في ظل عدم توفر أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي. وقد حصل بالفعل على تحويلة للعلاج بالخارج، لكنه لم يُجلَ حتى الآن، بسبب قيود الاحتلال على إجلاء المرضى والجرحى عبر معبر رفح.

ويحرم الحصار الإسرائيلي أكثر من 20 ألف جريح ومريض في غزة من السفر لتلقي العلاج، وفق معطيات وزارة الصحة.

ولا تقتصر معاناة جاد على مشكلات التنفس، إذ إنه غير قادر على الرضاعة بصورة طبيعية، وتُغذّيه أسرته بالحليب عبر أنبوب مثبت في فمه، فيما انخفض وزنه بنحو 300 غرام عن وزن الولادة، وفق والدته.

وتقول: "لا يتفاعل معنا إطلاقًا، فلا نعرف إن كان جائعًا أو مريضًا، كما أنه لا يكتسب وزنًا، بل يعاني سوء تغذية".

وأمام تدهور حالته الصحية، تناشد أسرة أبو عابد منظمة الصحة العالمية التدخل العاجل لتسريع إجلائه إلى الخارج وتوفير الرعاية الطبية اللازمة له، خشية أن تفقد طفلها مجددًا، كما فقدت طفلتها إسلام.



د. بلسم ريحي الجديلي

لا تحاول حل كل شيء اليوم

هناك أيام يستيقظ فيها الإنسان وكأن الحياة وضعت على كتفيه كل أعبائها دفعة واحدة.

يفكر في احتياجات أسرته، وما ينتظره من التزامات، وما تعطل من خططه، وما يخشاه في الأيام القادمة. ينتقل من مشكلة إلى أخرى في ذهنه، حتى قبل أن يبدأ يومه فعليًا، فيشعر بالإرهاق وكأنه خاض معركة طويلة.

وفي غزة، قد تتزاحم الاحتياجات إلى درجة تجعل الإنسان حائرًا من أين يبدأ، خصوصًا حين تكون الإمكانات محدودة، والظروف غير مستقرة، وبعض المشكلات خارج نطاق سيطرته تمامًا.

المشكلة هنا ليست دائمًا في كثرة الأعباء وحدها، بل في محاولتنا أحيانًا أن نحملها جميعًا في اللحظة نفسها، وأن نجد لكل سؤال إجابة، ولكل مشكلة حلًا، ولكل خوف ضمانة.

لكننا بشر، ولسنا مطالبين بحل الحياة كلها في يوم واحد.

كيف نخفف هذا الحمل عن أنفسنا؟

أولًا: أخرج المشكلات من رأسك إلى الورق.

عندما تتزاحم الأفكار، تبدو المشكلات أكبر وأكثر تشابكًا. خصص بضع دقائق لكتابة ما يشغلك، دون ترتيب أو محاولة للحل. ستساعدك هذه الخطوة على رؤية الأعباء بصورة أوضح، بدلًا من الدوران المتواصل داخلها.

ثانيًا: قسّم ما يشغلك إلى ثلاث مجموعات.

ما تستطيع فعله اليوم، وما يحتاج إلى وقت أو مساعدة، وما لا تستطيع التحكم فيه حاليًا.

ابدأ بالمجموعة الأولى، وضع خطة واقعية للثانية، وحاول ألا تستنزف طاقتك في مطاردة ضمانات لا تملكها بشأن الثالثة.

هذا لا يعني الاستسلام، بل التمييز بين المسؤولية التي تقع عليك، والظروف التي لا تستطيع تغييرها بإرادتك وحدها.

ثالثًا: اختر مهمة واحدة صغيرة.

لا تقل لنفسك: «يجب أن أرتب حياتي كلها». قل: «ما الخطوة المفيدة التي أستطيع إنجازها الآن؟».

قد تكون مكالمة ضرورية، أو ترتيب أمر منزلي، أو مساعدة طفل في واجبه، أو تخصيص وقت للراحة. الإنجاز الصغير لا يحل كل المشكلات، لكنه يعيد إليك شيئًا من الشعور بالقدرة على الفعل.

رابعًا: اسمح لنفسك بالراحة دون تأنيب.

الراحة ليست مكافأة لا تستحقها إلا بعد الانتهاء من جميع واجباتك؛ فبعض الواجبات قد لا تنتهي قريبًا. والإنسان المنهك قد يحتاج إلى وقت ليستعيد قدرته على التفكير والعمل. وإذا لم تكن الظروف تسمح براحة طويلة، فقد تساعدك استراحة قصيرة، أو لحظات من التنفس الهادئ، أو الحديث مع شخص تثق به.

خامسًا: لا تواجه كل شيء وحدك.

طلب المساعدة ليس دليلًا على العجز. أحيانًا تكون مشاركة المسؤولية، أو الاستعانة بشخص موثوق، أو طلب الدعم المتخصص عند الحاجة، خطوة أكثر حكمة من الاستمرار في الصمت حتى الإنهاك.

وإذا استمر القلق إلى درجة تعطل النوم أو الحياة اليومية، فلا تتردد في طلب مساعدة نفسية مناسبة.

لسنا بحاجة إلى إنكار صعوبة الواقع، ولا إلى إقناع أنفسنا بأن كل شيء سيكون سهلًا. نحن بحاجة إلى أن نتعامل مع ما نستطيع فعله، وأن نمنح أنفسنا حق التدرج، وألا نحاكم أنفسنا لأننا لم نستطع إنجاز ما يفوق طاقتنا.

تذكّر: ليس مطلوبًا منك أن تنهي كل مشكلاتك اليوم؛ المطلوب أن تعرف ما الخطوة الممكنة اليوم، ثم تمنح نفسك فرصة للبدء من جديد غدًا.

فأحيانًا، لا تبدأ استعادة التوازن بحل المشكلة الكبرى، بل بالتوقف عن محاولة حلها كلها دفعة واحدة.