

تسونامي شعبي «عابر للطوائف» يدعم خطاب القسم



7 شهداء بغارة على طيردبا وخروقات متزايدة

غارة «إسرائيلية» على بلدة طيردبا امس



الرئيس عون مستقبلاً نظيره القبرصي

● معركة رئاسة الحكومة تشتعل... وتواصل سعودي مع حزب الله

رضوان الذيب

الشامل داخلياً، والذي أكد عليه الرئيس ميشال عون خلال زيارته إلى بعيدا لتهنئة الرئيس الجديد بعد جفاء طويل، كما أن الظروف الموضوعية الإيجابية لم تتوافر الجديد في سوريا والتطورات الداخلية بعد العدوان الإسرائيلي على الجنوب، وكلها

«تسونامي شعبي» عابر للطوائف والمذاهب والإحزاب عيز عن فرحه وارتياحه ودعمه لانتخاب العماد جوزيف عون رئيساً للجمهورية اللبنانية وخطاب القسم، وواكب التسونامي العربي والدولي في وصوله إلى قصر بعيدا، ومنذ الاستقلال لم يحظ رئيس الجمهورية في مثل هذا الدعم والتأييد

(التتمة ص 9)

ماذا تريد «إسرائيل» في لبنان

رياض طبرارة

أولاً ماذا لا تريده إسرائيل؟ إسرائيل لا تريد غزو لبنان كما فعلت سنة 1982. صحيح أنها حققت هدفها من ذلك الغزو وتخلصت من المقاومة الفلسطينية على حدودها الشمالية، بعد أن دفعتها إلى مغادرة لبنان إلى تونس، ولكنها شهدت في الوقت نفسه ولادة حزب الله وبداية مقاومة جديدة أدت إلى انسحابها من لبنان سنة 2000. كما لا تريد إعادة تجربة الشريط الحدودي الذي أسسسته في نهاية ذلك الغزو الذي كلفها مئات القتلى والجرحى في صفوف جيشها. هذه التجربة الفاشلة حولت سياسة إسرائيل تجاه لبنان من سياسة هجومية إلى سياسة دفاعية، أقله في الوقت الحاضر. فهي اليوم تريد، قبل كل شيء، حماية نفسها من المخاطر التي تواجهها بوجود مقاومة على حدودها الشمالية، ولكن دون غزو شامل وبدون شريط حدودي واسع كما كان الحال مع الشريط الحدودي الذي تبع الغزو. تتخوف إسرائيل من خطرين أساسيين يأتيان من المقاومة في لبنان.

الخطر الأول هو صواريخ المقاومة خاصة الصواريخ الدقيقة والبعيدة المدى، فتأسيس شريط حدودي كما في الماضي لا ينفع بالنسبة لمثل هذه الصواريخ. فإطلاق صاروخ بعيد المدى من بعد ستة كيلومترات من الحدود هو بنفس الفعالية تقريباً كإطلاقه من الحدود. ولذلك فالوسائل التي تستعملها إسرائيل في هذا المجال مختلفة. أولاً إضعاف قدرات حزب الله اللوجستية والميدانية من خلال أعمال تخريبية، كما حصل بالنسبة لهجوم الباجر، أو إغتيالات للقيادات السياسية والميدانية للمقاومة. ثانياً هدم الأماكن المدنية وقتل أكبر عدد من المدنيين من البيئة الحاضنة للمقاومة وهذا ما سمح لها به "المجتمع الدولي" بقيادة أميركا في غزة وفي لبنان. وصل الأمر ببعض قيادات هذا المجتمع الدولي إلى محاولة تغيير مفاهيم اتفاقات جنيف ذات الصلة، كما عندما قالت وزيرة خارجية ألمانيا أمام برلمان بلدها مؤخراً بأن حماية الأماكن المدنية يسقط بمجرد دخول إرهابيين إليها، مبررة بذلك عمليات تدمير إسرائيل للمدارس والمستشفيات في غزة. ثالثاً دعم القبة الحديدية بأسلحة أكثر تطوراً، تقدمية من البنتاغون، كنظام صواريخ ثاد الذي استلمته إسرائيل مؤخراً. ورابعاً السماح لإسرائيل باستهداف أماكن أو قوافل عسكرية في أية دولة مجاورة لمجرد الشك بأنها تستعمل لنقل أسلحة إلى المقاومة رغم اتفاقية وقف الأعمال العدائية التي توصلت إليها الأطراف.

الخطر الثاني الذي تعتبره إسرائيل محققاً، وربما جودياً على أمنها، هو أن تقوم المقاومة بأسر مستوطنين إسرائيليين من مستوطنات الشمال كما فعلت حماس في 7 أكتوبر 2023 في مستوطنات غلاف غزة. خطة الدفاع هنا تتلخص بالأرض المحروقة وخلق منطقة عازلة، خاصة في الأماكن الحدودية التي قد تستعملها المقاومة لتنفيذ عملية أسر مواطنين إسرائيليين. تريد إسرائيل أن تكون هذه المناطق غير مأهولة وغير سالكة للالبيات وعمق يجعل اختراقها على الأقدام، أو بطرق بدائية، نهاباً وإياباً، يتطلب وقتاً كافياً لمراقبته وإفشاله. ولذا فإسرائيل تريد السيطرة على المرتفعات المحيطة بهذه المناطق الواقعة داخل الأراضي اللبنانية كما أنها أخذت وعداً من الأميركيين بالمساعدة في مراقبة هذه المناطق من خلال الأقمار الصناعية وتكنولوجيا أخرى متقدمة. نتيجة لكل ذلك، فانسحاب إسرائيل وعودة الأمور إلى طبيعتها في لبنان لن تكون سهلة وتطبيق قرار وقف الأعمال العدائية ومندرجاته لن يكون سلساً أو سريعاً كما هو مخطط له.

أول عقدة ستعترض التطبيق ستأتي من إصرار إسرائيل على حق متابعة ضرب الأماكن والقوافل التي تشكل بكونها تخدم إعادة تسليح المقاومة وأن يكون لها الحق

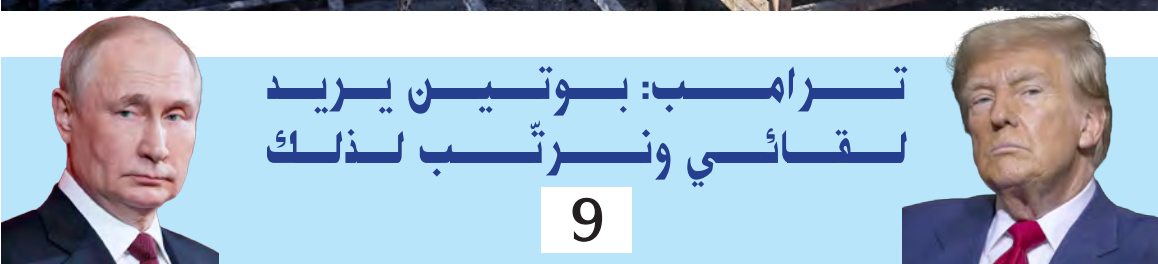
(التتمة ص 9)

شهداء في غارات للاحتلال... كاتس يحذر من حرب استنزاف

● استمرار المفاوضات في الدوحة وحماس: معظم الأسرى مفقودون



9



ترامب: بوتين يريد لقاءً ونرتب لذلك

9

إيطاليا: سنكون جسراً بين الاتحاد الأوروبي وسوريا

● تركيا: مستعدون لتعزيز القدرة الدفاعية والأمنية لدمشق



7

على طريق الديار

كما ان دولة الرئيس نجيب ميقاتي قام باكثر من واجباته في حكومة تصريف الاعمال وفي خلال الفترة الماضية ذهب الى الجنوب وزار الجيش اللبناني في مواقفه الامامية وكان يتابع كل تفصيل ويتواصل مع الدول الخارجية على قدر المستطاع.

«الديار»

الاتقال الكبيرة التي يحملها فخامة رئيس الجمهورية العماد جوزف عون على اكتافه تراكتت من خلال عهود واحداث ومن خلال انهيارات مالية واقتصادية وفقدان سياسية خارجية وانغلاق لبنان على نفسه وغياب سياسة تربية ودفاعية، كل ذلك يجعل فخامة الرئيس العماد جوزف عون يحمل هذه الانتقال على كتفيه وهو قادر على حملها، لكن اهم شيء تعاون الاطراف السياسية والاحزاب والكتل النيابية مع فخامته سواء في تشكيل الحكومة ام في عمل السلطة التنفيذية اضافة الى المحور الاساسي وهو تعاون السلطة التشريعية مع فخامة رئيس الجمهورية، والرئيس نبيه بري لم يترك قانوناً مجمداً بتاريخ رئاسته للمجلس النيابي بل كان المجلس النيابي يشرع القوانين ولا تبقى في الجوارير وهذا امر كبير قام به الرئيس نبيه بري .

الرئاسة الثالثة... عملية «قيصرية» من جديد؟

ميشال نصر 2



كيف تحولت أصوات «أمل» وحزب الله من بيضاء الى انتخاب عون؟

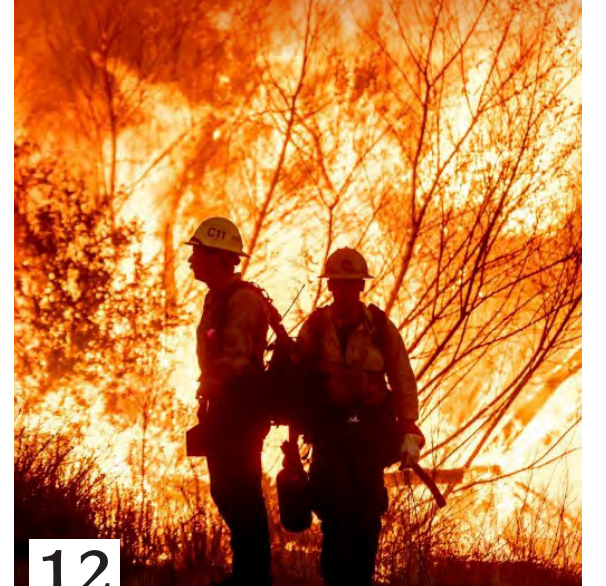
كمال ذبيان 3

70% من الأسر اللبنانية من دون تغطية صحية

ربي أبو فاضل 5



الحرائق «الأكثر تدميراً» بتاريخ كاليفورنيا



12

تقارير - بيئة - صحة

70% من الأسر اللبنانية ممن دون تغطية صحية

ربي أبو فاضل



يعاني لبنان العديد من الأزمات، التي أنهكت كاهله، محولة إياه إلى بلد مهترىء في قطاعاته كافة، فلم يسلم أي قطاع من القطاعات الحيوية في البلاد من الانهيار المدوي، فمن الأزمة الاقتصادية الخانقة التي بدأت عام 2019، والتي أدت إلى انهيار الليرة اللبنانية وفقدانها أكثر من 90 في المئة من قدرتها الشرائية، بحسب تقرير لمنظمة العفو الدولية، ناهيك بأزمة كورونا وانفجار المرفأ عام 2020، إضافة إلى النزوح من بلاد الجوار المستمر إلى اليوم، دون أن ننسى الحرب الهمجية من قبل العدو «الإسرائيلي».

هذه الأزمات المتتالية، أدت إلى تفاقم معاناة الشعب اللبناني الاقتصادية والاجتماعية، والتي تتوافق مع شلل سياسي في البلاد، ووجد 80 في المئة من الشعب نفسه تحت خط الفقر وفق بيانات البنك الدولي، مع ارتفاع جنوني في الأسعار دون رقيب أو حسيب، شاملاً كل المنتجات التي يستهلكها المواطنون دون استثناء، وخصوصاً الدواء. فالبعض لجأ إلى المستوصفات للمعاينة، وفي بعض الأحيان الحصول على الأدوية مجاناً أو بسعر رمزي، فالأزمة أسقطت الشعور بالخل، على اعتبار من يذهب إلى المستوصف هو الأقل مادياً من غيره، والبعض لجأ إلى الصيدلي لتوفير «كشفية» الطبيب، فزيارة الطبيب وشراء الدواء معاً فوق قدرتهم الشرائية، وتتجاوز ما يتقاضونه من معاش شهري، فيشتري الدواء من الصيدلي الذي بات البديل الآمن بالنسبة لهم.

توازيًا، نرى في زمن الفقر المدقع من لجأ إلى الطب البديل، بسبب عجزهم عن دفع معاينة الطبيب والوصفة الطبية معاً، على قاعدة «درهم وقاية خير من قنطار علاج»، وإن لم تنفع لا تضر، أو ربما إيمان من المرضى بأهمية الطب البديل، فعاد الطب البديل والتداوي بالأعشاب ليزدهر بدلاً من الأدوية. وتجدر الإشارة، إلى أن نسبة الأسر التي لا تغطية صحية لها زادت 59% عن العام 2022 ونحو 50% عن عام 2019، حيث أصبحت 70% من الأسر اللبنانية ممن دون تغطية صحية، بحسب دراسة أجرتها منظمة Reach مع مكتب الأمم المتحدة العام الماضي.

«ليس بالبد حيلة في هذا البلد الفقير ولو كانت الفائدة

بيئة وصحة

شانتال عاصي

الفلورايد وصحة الأطفال: المخاطر المحتملة والوقاية منها!

يعد الفلورايد من العناصر الطبيعية التي يتم استخدامها في العديد من منتجات العناية بالأسنان، مثل معاجين الأسنان، وكذلك في مياه الشرب في بعض البلدان، وذلك نظراً لدوره الفعال في الوقاية من تسوس الأسنان وتقيوتها. إلا أن استخدام الفلورايد بكميات مفرطة قد يسبب العديد من الأضرار الصحية للأطفال، الذين يكونون أكثر عرضة للتأثيرات السلبية لهذا العنصر نظراً لحساسيتهم الكبرى في مراحل نموه.

من أبرز الأضرار التي قد يسببها الفلورايد للأطفال هو تسوس الفلورايد المزمن. يحدث هذا التسوس عندما يتعرض الطفل لمستويات عالية من الفلورايد لفترات طويلة. تبدأ أعراضه بظهور تفلور الأسنان، حيث تظهر بقع بيضاء أو بنية على الأسنان، وهي حالة تعكس تأثير الفلورايد في تكوين مينا الأسنان. مع مرور الوقت، يمكن أن تتفاقم هذه البقع وتؤدي إلى تلف مينا الأسنان، مما يضعفها ويجعلها أكثر عرضة للتسوس. هذه الحالة لا تقتصر على الأسطح الظاهرة للأسنان فقط، بل قد تؤثر أيضاً في الأسنان التي لم تظهر بعد في الفم، مما يضر بها بشكل دائم.

إلى جانب تأثيره، يمكن أن يؤدي الفلورايد المفرط أيضاً في صحة العظام. في بعض الحالات النادرة، يؤدي التعرض المستمر للفلورايد إلى ما يعرف بـ التسوس الفلورايدي

15% فهي أفضل من لا شيء «بهذه الكلمات عبر السيتيني «أبو علاء» الذي يلجأ إلى الأعشاب في كثير من الأحيان، لأن لا قدرة لديه على شراء الأدوية، بعدما ارتفع سعر الدواء عدة أضعاف، مشيراً إلى أنه يفضل العودة إلى الأعشاب، وخصوصاً أنها تربطنا بتاريخنا القديم، حيث كان أبائنا وأجدادنا يلجؤون إليها لعلاج كثير من الأمراض».

وهو أمر تؤكد سميعة مربية منزل ولديها 4 أطفال «مرض طفالي ولم أطرق باب طبيب، لأنني لا أستطيع تحمل التكاليف، فلجأت إلى العطار لمعالجتهم من أمراض الجهاز التنفسي من رشح وكرب و التهاب».

هذا وقد حذر وزير الصحة في حكومة تصريف الأعمال فراس الأبيض في وقت سابق من مخاطر الاعتماد على الأعشاب، وخاصة أصحاب الأمراض المزمنة مثل السرطان» هذا مقلق ولا يمكن أن تكون الأعشاب بديلاً للدواء».

السيدة راغدة وهي موظفة وأم لطفلين تقول «مهنة الطب ابتعدت عن إنسانيتها، واتجهت نحو التجارة والريح، وهذا

ما دفع الفقراء الى التوجه نحو طب الأعشاب، فهو رخيص نسبياً، وتضيف «أنا عالجت أمي من آلام في مفاصلها عند العطار، بعد أن تهمت في دائرة الأطباء لمدة سنة كاملة، فكل طبيب له رأيه وتشخيصه، وفي النهاية لم تشف إلا على يد العطار».

الجدير بالذكر أن الطب البديل بحسب المعترف به في منطقة الشرق الأوسط، هو مزيج من العلاجات الإسلامية والصينية والأروفيديية، وفي لبنان هي عبارة عن أعشاب أو مزيج من الأعشاب والتوابل والزيوت الطبيعية، فضلاً عن العلاجات الجسدية مثل الحجامة والشفاء بالطاقة والوخز بالابر لعلاج الأمراض.

صاحب أحد المحال العطارة في منطقة جل الديب، الذي ورث عن أجداده هذه المهنة، أكد أن «العطارة كانت ملجأ الفقراء قبل الأزمة، أما اليوم فأصبحت ملاذ معظم أبناء الطبقات الاجتماعية، الذين يبحثون عن أدوية تشفيهم وتخفف آلامهم، لتوفير كل ليرة من مدخولهم في سبيل تأمين المتطلبات

كما أن الأطفال غالباً ما يبتلعون معجون الأسنان أثناء تنظيف أسنانهم، ما يعرضهم لكمية إضافية من الفلورايد، خاصة إذا كانوا يستخدمون كميات كبيرة من المعجون أو إذا كانوا غير قادرين على بصق المعجون بشكل جيد.

لتقليل الأضرار المحتملة، من المهم أن يتم مراقبة مستويات الفلورايد التي يتعرض لها الأطفال. باستخدام كمية صغيرة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد عند تنظيف أسنان الأطفال، ويجب أن يتعلم الأطفال كيفية بصق المعجون بدلاً من ابتلاعه. كما يجب مراقبة مياه الشرب والتأكد من أنها تحتوي على مستويات آمنة من الفلورايد، خصوصاً في المناطق التي تُضاف فيها كميات عالية من الفلورايد إلى المياه.

في الختام، يمكن القول إن الفلورايد، عندما يُستخدم بشكل معتدل وفي مستويات آمنة، يمكن أن يكون مفيداً جداً لصحة الأسنان وحمايتها من التسوس. ومع ذلك، يجب أن يكون هناك وعي دائم بمخاطر التعرض المفرط للفلورايد، خاصة للأطفال الذين يعتبرون الأكثر عرضة لهذه التأثيرات السلبية. من خلال التوازن في استخدام الفلورايد ومراقبة مصادره، يمكن الحد من أضراره وضمان صحة الأسنان والعظام والدماع للأطفال بشكل آمن.



الحياة الأخرى». وأشار إلى أن «هناك شريحة أخرى رغم ظرفها المادية الجيدة، فهي تفضل النبات للعلاج لتخفيف الآثار الجانبية للدواء الكيميائي»، مضيفاً إلى أن «أكثر الأمراض التي يطلبون لها خلطة عشبية حالياً هي «الكرب» الذي ترافقه حرارة قوية وسعال وبلغم وآلام في الحلق»، أما عن النساء فقال «معظم النساء تهتم بجمالها فأكثر ما يتم طلبه هو أعشاب تحص التنحيف والشعر والبشرة».

الإقبال المتزايد على الأعشاب يؤكد أيضاً صاحب محال العطارة في بيروت، حيث قال إن تزايد الإقبال على التداوي بالأعشاب يعود لسببين: إيمان البعض منهم بالطب القديم والأعشاب، والعجز عن زيارة المرضى العيادات الطبية العادية وشراء الأدوية بسبب الغلاء، ولفت إلى أن العديد من الناس يعتمدون على المعلومات المتوافرة عبر «الانترنت»، بحثاً عن نوع العشبة التي تناسب وضعهم الصحي، خاتماً «بجميع الأحوال فإن الأعشاب إذا لم تنفع فإنها لن تضر».

ويستورد لبنان نحو 70% من الأعشاب الطبية من السعودية وسورية وتركيا وإيران والهند، وهناك حوالي 30% تنبت في البلاد، حيث يتم قطفها وتجفيفها ومن ثم بيعها في محلات مخصصة تسمى «العطارة».

اهتمام المواطن بصحته تكلفه صحته، فلجأ الكثيرون منهم الى الطب البديل ويات التداوي بالأعشاب وفوائدها الطبية واستخدامها في علاج الكثير من الأمراض الحديث اليومي للناس، بسبب ما آلت إليه البلاد من أوضاع اقتصادية سيئة قصمت ظهر مواطنيها، إضافة إلى من يتاجر بالأمهم، فيبينا العالم يتطور ويتقدم بسرعة نرى لبنان يرجع 100 سنة إلى الوراء.

وهنا لا بد أن نطرح سؤالاً أمام هذه الاهتمام بالطب البديل، ولجوء الكثيرين إلى استخدام التعاليم القديمة والأساليب التقليدية، بما في ذلك العلاج بالأعشاب أكثر من الطب الحديث، لماذا لا يكون هناك كلية أو معهد لتدريس الطب البديل حرصاً على الصحة العامة وتنظيم العمل به لعدم سوء استعمال الأعشاب؟

وهنا تجدر الإشارة، إلى أن الولايات المتحدة الأميركية تضم عدد من كليات الطب البديل نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر كلية ولاية دايتونا، كلية منطقة مادييسون الفنية، كلية ميامي ديد وغيرها من الجامعات.



معتدل وفي مستويات آمنة، يمكن أن يكون مفيداً جداً لصحة الأسنان وحمايتها من التسوس. ومع ذلك، يجب أن يكون هناك وعي دائم بمخاطر التعرض المفرط للفلورايد، خاصة للأطفال الذين يعتبرون الأكثر عرضة لهذه التأثيرات السلبية. من خلال التوازن في استخدام الفلورايد ومراقبة مصادره، يمكن الحد من أضراره وضمان صحة الأسنان والعظام والدماع للأطفال بشكل آمن.

تعد صحة المفاصل جزءاً أساسياً من رفاهية الإنسان، إذ تؤثر بشكل كبير على الحركة والقدرة على أداء الأنشطة اليومية. ومع التقدم في العمر أو بسبب بعض الحالات الصحية، مثل التهاب المفاصل أو الإصابات، قد تتعرض المفاصل للضعف أو التآكل. لكن هل تعلم أن نوعية الغذاء تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة المفاصل وتعزيزها؟

الغذاء ليس مجرد وقود للجسم، بل هو أيضاً مصدر للعناصر الغذائية التي تدعم صحة أنسجة الجسم المختلفة، بما في ذلك المفاصل. المفاصل مكونة من الغضاريف، الأنسجة الرابطة، والوسائد الزليلية، الذي يعمل كوسادة تقلل الاحتكاك أثناء الحركة. التغذية السليمة تساعد في تقوية هذه المكونات وحمايتها من التلف.

هناك العديد من الأطعمة التي يمكن أن تعزز صحة المفاصل وتقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل. تشمل هذه الأطعمة:

- الأسماك الدهنية: مثل السلمون، التونة، والماكريل، التي تحتوي على أحماض أوميغا-3 الدهنية. هذه الأحماض تقلل الالتهابات وتساعد في تخفيف آلام المفاصل الناتجة عن الالتهاب.
- الخضروات الورقية: مثل السبانخ، الكرنب، والبروكلي. هذه الخضروات غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين C و K التي تساعد في الحفاظ على صحة الغضاريف والأنسجة الرابطة.
- المكسرات والبذور: مثل الجوز، بذور الشيا، وبذور الكتان. تحتوي هذه الأطعمة على دهون صحية تقلل الالتهاب وتدعم صحة المفاصل.
- الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة: مثل التوت، الكرز، والبرتقال. هذه الفواكه تحارب الجذور الحرة التي يمكن أن تتسبب في تلف المفاصل.
- منتجات الألبان قليلة الدسم: غنية بالكالسيوم وفيتامين D، مما يعزز صحة العظام ويقلل من تآكل المفاصل.
- هذا وتؤثر بعض الأطعمة سلباً على صحة المفاصل، خاصة تلك التي تزيد من الالتهابات، مثل الأطعمة المعالجة والمقلية التي تحتوي

الجزر... حل غير متوقّع لإدارة مرض السكري!

ميكروبيوم الأمعاء (الميكروبات التي تلعب دوراً حيوياً في عملية الهضم والصحة العامة) والفئران التي تناولت الجزر أظهرت توازناً صحياً لبكتيريا الأمعاء». وبالإضافة إلى ذلك، كان لدى هذه الفئران عدد أكبر من البكتيريا المنتجة للأحماض الدهنية قصيرة السلسلة (SCFAs)، وهي جزيئات صغيرة تتشكل عندما تقوم البكتيريا بتفكيك الألياف الغذائية، وتساعد في تنظيم التمثيل الغذائي للطاقة والسكر في الدم، كما تدعم صحة الأمعاء.

وأضاف لارسن: «كل شيء نأكله يؤثر على تركيب بكتيريا الأمعاء. تناول الجزر يغير بكتيريا الأمعاء نحو توازن صحي، ما يعود بالفائدة على الفئران المصابة بمرض السكري من النوع الثاني». وفي هذا الصدد، يقول لارسن بورسكير كريستنسن، أستاذ الكيمياء التحليلية وكيمياء المنتجات الطبيعية في قسم الفيزياء والكيمياء والصيدلة بجامعة جنوب الدنمارك: «يحتوي الجزر على مركبات بيولوجية نشطة تعزز قدرة الخلايا على امتصاص السكر، وبالتالي تساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم. وهذه المواد البيولوجية النشطة، المشتقة من الأحماض الدهنية غير المشبعة، موجودة أيضاً في الخضروات الأخرى من عائلة الجزر، مثل البقدونس والكرفس والجزر الأبيض. ونرى أن الجزر قد يكون مكوناً محتملاً في استراتيجيات النظام الغذائي المستقبلية لمرض السكري من النوع الثاني. قد تحتوي الخضروات الأخرى من عائلة الجزر على خصائص مشابهة».

ويشار إلى أن الدراسة أجريت على نموذج حيواني وتمثل الخطوة التالية في إجراء تجارب سريرية. وتشير النتائج الأولية من دراسة مشابهة على تأثيرات الجزر في سرطان القولون إلى أن تناول 30-40 غم من الجزر النيء أو المطبوخ يوميًا قد يكون له تأثيرات مفيدة.

نظاماً غذائياً خالياً من الجزر. وكانت كلتا الحميتين متساويتين في السرعات الحرارية، ما يضمن أن التغيير الوحيد هو المركبات البيولوجية النشطة في الجزر. وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت مسحوق الجزر أظهرت تحسناً في تنظيم مستوى السكر في الدم، كما تم قياسه من خلال اختبارات تحمل الجلوكوز. ويتم قياس

نظاماً غذائياً خالياً من الجزر. وكانت كلتا الحميتين متساويتين في السرعات الحرارية، ما يضمن أن التغيير الوحيد هو المركبات البيولوجية النشطة في الجزر. وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت مسحوق الجزر أظهرت تحسناً في تنظيم مستوى السكر في الدم، كما تم قياسه من خلال اختبارات تحمل الجلوكوز. ويتم قياس

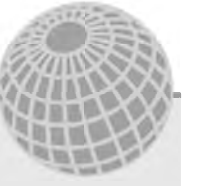
غذائك هو دواؤك: كيف تحمي مفاصلك من خلال نظام غذائي متوازن؟

على دهن غير صحية ومواد حافظة تساهم في تفاقم مشاكل المفاصل. كما أن السكريات المضافة ترفع مستويات الالتهاب في الجسم، مما يزيد من خطر تدهور المفاصل، بالإضافة إلى الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والمعكرونة، التي قد تؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي زيادة الضغط على المفاصل. ولأن الوزن الزائد يمثل عامل خطر إضافي على المفاصل، فإن الحفاظ على وزن صحي من خلال نظام غذائي متوازن يعد أمراً ضرورياً لتقليل هذا الضغط وحماية المفاصل من التآكل.

إلى ذلك، يلعب الحفاظ على وزن صحي دوراً هاماً في حماية المفاصل، حيث يضع الوزن الزائد ضغطاً إضافياً على المفاصل، خاصة



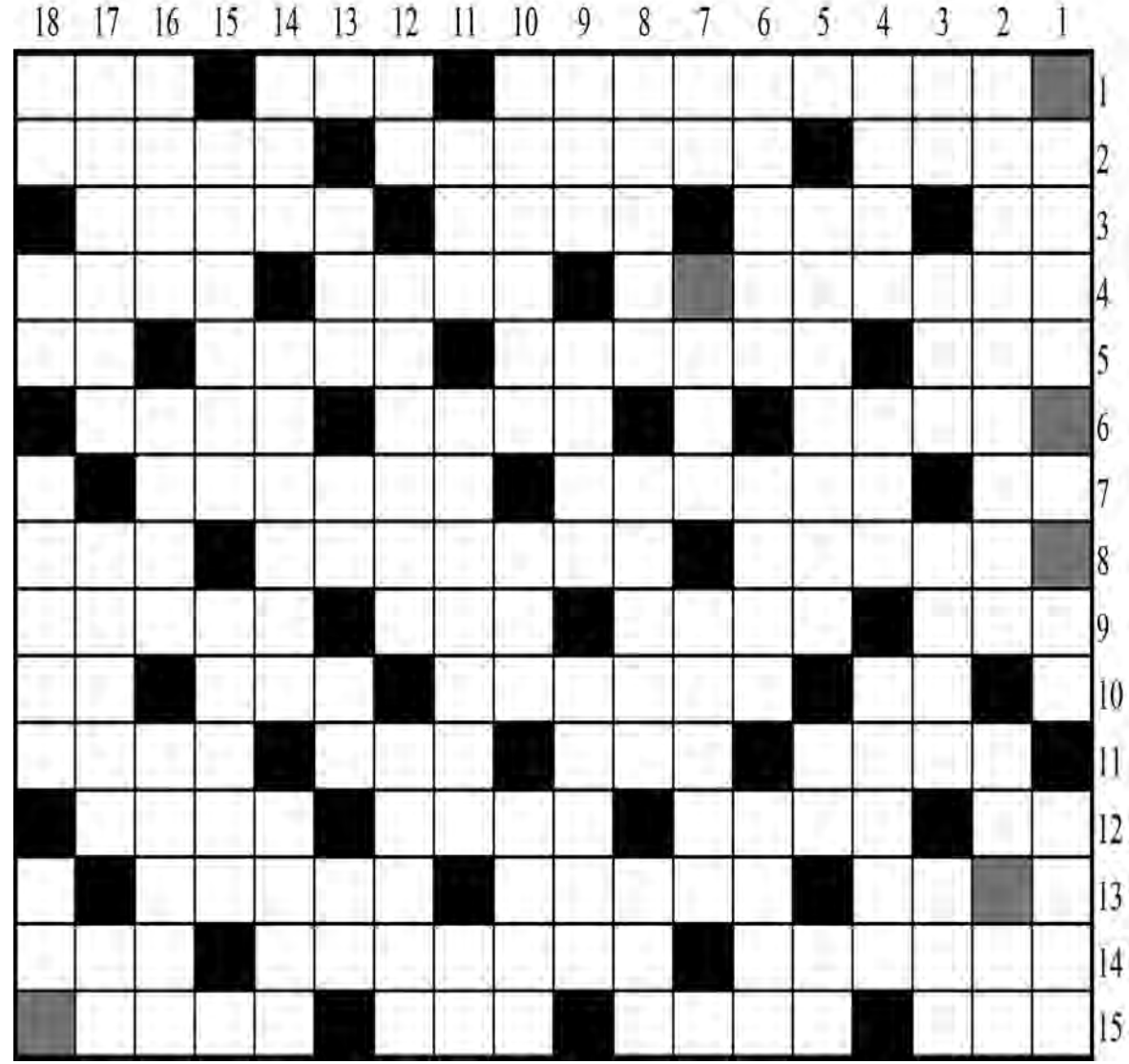
الركبة والورك، مما يزيد من خطر التآكل والإجهاد. لذا، يعد اتباع نظام غذائي متوازن ضرورياً لتخفيف هذا الضغط. إلى جانب ذلك، يمكن تعزيز صحة المفاصل من خلال نمط حياة صحي يشمل ممارسة الرياضة بانتظام، مثل السباحة واليوغا، التي تقوي العضلات المحيطة بالمفاصل وتقلل الضغط عليها، والحفاظ على الترطيب بشرب كميات كافية من الماء لدعم صحة السائل الزليلي وتقليل الاحتكاك بين المفاصل. كما أن التقليل من التوتر يساعد في تقليل الالتهابات التي قد تؤثر سلباً على المفاصل، مما يجعل هذه العادات اليومية ضرورية لصحة المفاصل على المدى الطويل.



اعداد : زينة حمزة

تسليية

الكلمة الضائعة في الكلمات المتقاطعة



الكلمة الضائعة: أعلى قمة في السودان 6 أحرف

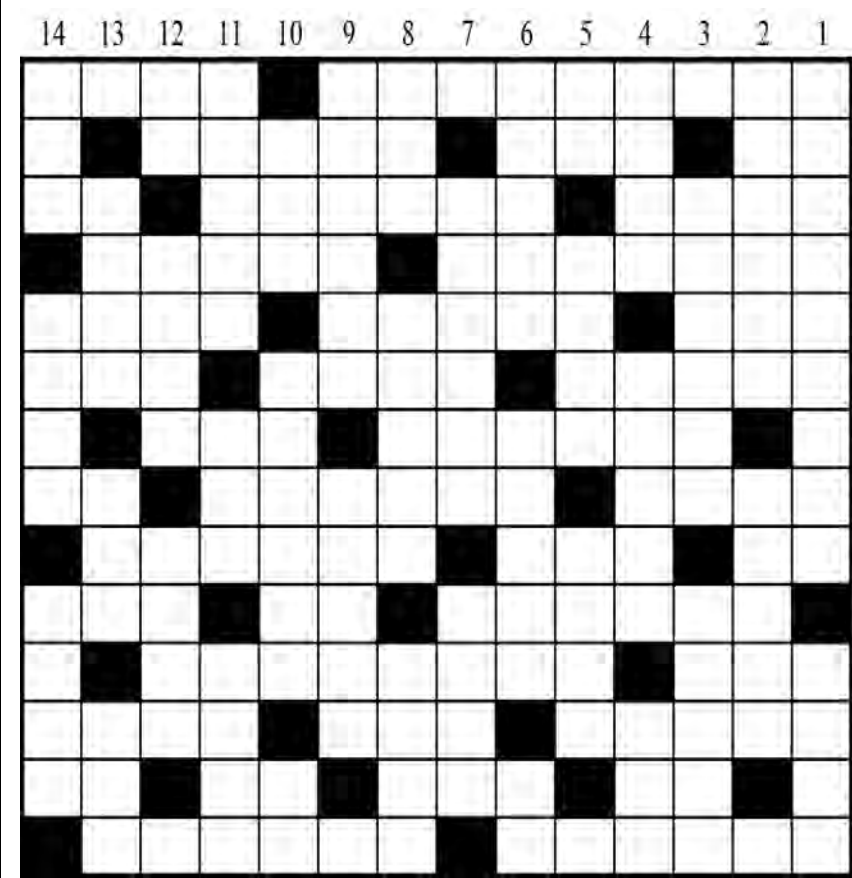
عمودياً:

- 1 - ولاية أميركية، ويّخ، جامعة أميركية شهيرة
- 2 - وقت وحين، بلدة لبنانية، أغْيَرِه
- 3 - ضعف، تبسط، سقتم، ملائم
- 4 - دولة أوروبية، تحدثت، اتهمه
- 5 - مدينة تركية، نطولها للمدة، أحصل على، جيد (بالأجنبية)
- 6 - سرقتنا، جعلت للشيء علامة يعرف بها، عاصمة أوروبية
- 7 - مجموعة من الأميركيين الأصليين في الولايات المتحدة، جزيرة بريطانية تجاه اسكتلندا، نباتات طيبة الرائحة
- 8 - يثونا على، يقرعونها للأجراس، استفسر عن
- 9 - كامل، سنوات، خاصتنا، أوتيلات
- 10 - للنداء، النسيم الرقيق، أوتوماتيكي، هدم
- 11 - أحيد عن، أخفى السر، زرع، حادث ليلاً
- 12 - غير مطبوخ، عزاء، حققت الهدف، أقرضا المال
- 13 - بركان مشتعل في إيطاليا، شاهدنا، رفضنا الأمر
- 14 - ساحرات، دعمتها، حرف أبجدي
- 15 - صبّ الماء، عاصمة أوروبية، تراب الذهب، مدينة أميركية

أفقياً:

- 1 - ولاية أميركية، ويّخ، جامعة أميركية شهيرة
- 2 - وقت وحين، بلدة لبنانية، أغْيَرِه
- 3 - ضعف، تبسط، سقتم، ملائم
- 4 - دولة أوروبية، تحدثت، اتهمه
- 5 - مدينة تركية، نطولها للمدة، أحصل على، جيد (بالأجنبية)
- 6 - سرقتنا، جعلت للشيء علامة يعرف بها، عاصمة أوروبية
- 7 - مجموعة من الأميركيين الأصليين في الولايات المتحدة، جزيرة بريطانية تجاه اسكتلندا، نباتات طيبة الرائحة
- 8 - يثونا على، يقرعونها للأجراس، استفسر عن
- 9 - كامل، سنوات، خاصتنا، أوتيلات
- 10 - للنداء، النسيم الرقيق، أوتوماتيكي، هدم
- 11 - أحيد عن، أخفى السر، زرع، حادث ليلاً
- 12 - غير مطبوخ، عزاء، حققت الهدف، أقرضا المال
- 13 - بركان مشتعل في إيطاليا، شاهدنا، رفضنا الأمر
- 14 - ساحرات، دعمتها، حرف أبجدي
- 15 - صبّ الماء، عاصمة أوروبية، تراب الذهب، مدينة أميركية

14 X 14



أفقياً:

- 1 - مخرج سينمائي راحل
- 2 - من أفلامه "الصعود إلى الهاوية"، عودة
- 3 - حرف جر، سكان
- 4 - البادية، أكبر جزيرة في أرخبيل أميرالتي
- 5 - صورت، مدينة
- 6 - بضاحية بوانس أيرس، مقياس مساحة
- 7 - عدم الاهتمام، نقيض أكثرها
- 8 - طلى الألوان، نعمتي
- 9 - الكلام، يجيب النداء
- 10 - شديتم البناء، ماركة سيارات، ضجر
- 11 - مرفأ في قبرص، دعم
- 12 - يرقد، الأزمنه، حرف عطف
- 13 - وجنة، أداة جزم، تهذيب
- 14 - اللاحق، كذب، غُثج

عمودياً:

- 1 - مدينة مصرية، رغبا
- 2 - موقع في سورية جرت فيها معركة شهيرة بين الجيشين الفرنسي والسوري، نحامي عن
- 3 - عاصمة آسيوية، كقرتم
- 4 - أجابت نداء، نظرت
- 5 - ضمير منفصل
- 6 - أمر عظيم، رخام صخري، عزاء
- 7 - مدينة فرنسية، نجلس

حلول العدد السابق

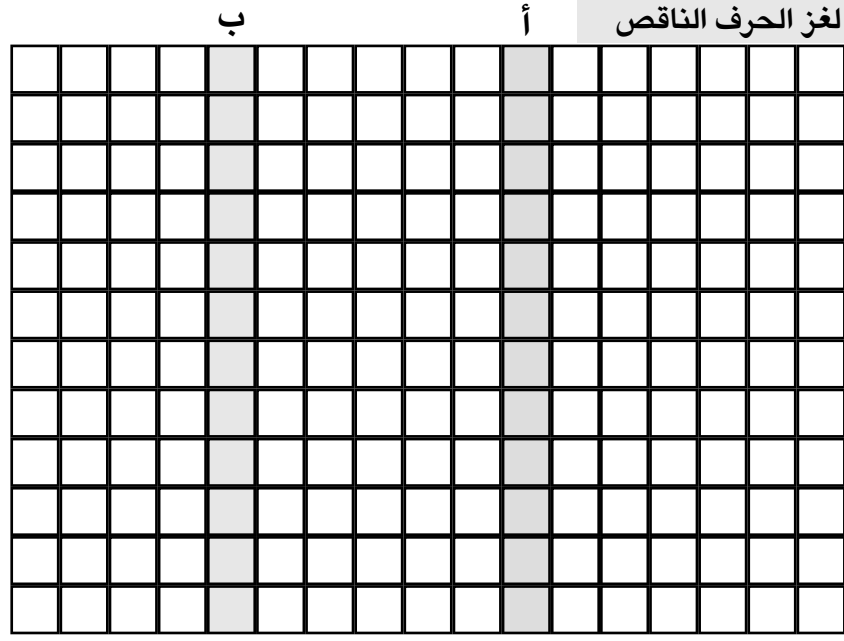
أفقياً:

- 1 - برنس ادوارد، ادب
- 2 - ري، اجاملهم
- 3 - كميرلند، معالي
- 4 - نامت، أتت، درر
- 5 - قليل، هال، هدانا
- 6 - أي، ينادمه، ينم
- 7 - اوالي، دنا، اا
- 8 - وادن، عتبنا

عمودياً:

- 1 - بركة قارون، بترت
- 2 - ريم، لي، اواككم
- 3 - بني، اندبره
- 4 - سيراليون، ردي

- 1 - محاسن وعبوب الكلام
- 2 - نقويض صعد، مخدتي، هدم البناء
- 3 - أناصر، سرق، حب شديد
- 4 - نعم (بالأجنبية)، من
- 5 - لم، نا، مكانه
- 6 - دانته الياري، مي
- 7 - وجد، ادي، رياق
- 8 - اا، الم، عيتات
- 9 - رمت، هدت، مناسب
- 10 - دلغته، نيداً، بب
- 11 - ها، ديانا، رعاغ
- 12 - املدان، اسوان
- 13 - يرنما، تي، امل
- 14 - بس، را، امهلت، سي



- 1 - قصر للنعمان في الحيرة، مسكن الرهبان، عملة عربية
- 2 - دولة عربية، رغينا بالأمر، قليل الوجود
- 3 - مدينة يونانية، يعلو الجسد، منخفض في جيبوتي
- 4 - حقول فيها زرع وماء، ثناء على الميت، زرع
- 5 - بلدة لبنانية، دولة عربية، يرجو
- 6 - مدينة إيرانية، يغيرا، عوض
- 7 - سهل في مالي بحوض النيجر، صادقاً، يشيا
- 8 - جمهورية على البلطيق، الدر، اعزم على
- 9 - جمهورية على البحر
- 10 - محارم، ببساطان، أول الضحى
- 11 - الأليف، يوم يحتفل به، أعين وأنكل بالآخر
- 12 - عاصمة آسيوية، ذكر الأفعى، أوجاع

- 1 - قصر للنعمان في الحيرة، مسكن الرهبان، عملة عربية
- 2 - دولة عربية، رغينا بالأمر، قليل الوجود
- 3 - مدينة يونانية، يعلو الجسد، منخفض في جيبوتي
- 4 - حقول فيها زرع وماء، ثناء على الميت، زرع
- 5 - بلدة لبنانية، دولة عربية، يرجو
- 6 - مدينة إيرانية، يغيرا، عوض
- 7 - سهل في مالي بحوض النيجر، صادقاً، يشيا
- 8 - جمهورية على البلطيق، الدر، اعزم على
- 9 - جمهورية على البحر
- 10 - محارم، ببساطان، أول الضحى
- 11 - الأليف، يوم يحتفل به، أعين وأنكل بالآخر
- 12 - عاصمة آسيوية، ذكر الأفعى، أوجاع

الحل السابق

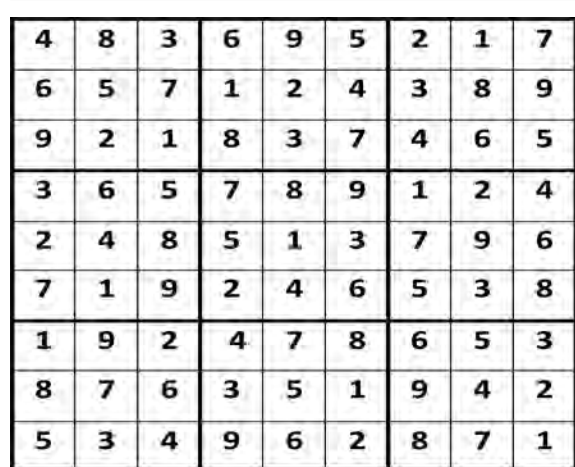
- 1 - حملايا، حالي، حالي
- 2 - فارسال، الفرس، راسل
- 3 - عيناتا، اتينا، بانا
- 4 - ماردين، دمينا، نردم
- 5 - الجليل، يجيلا، اجيب
- 6 - تماشيح، تمسحا، نوري

طريقة الحل:

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 إلى 9 في جميع الخانات المألوفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3*3).



الحل السابق



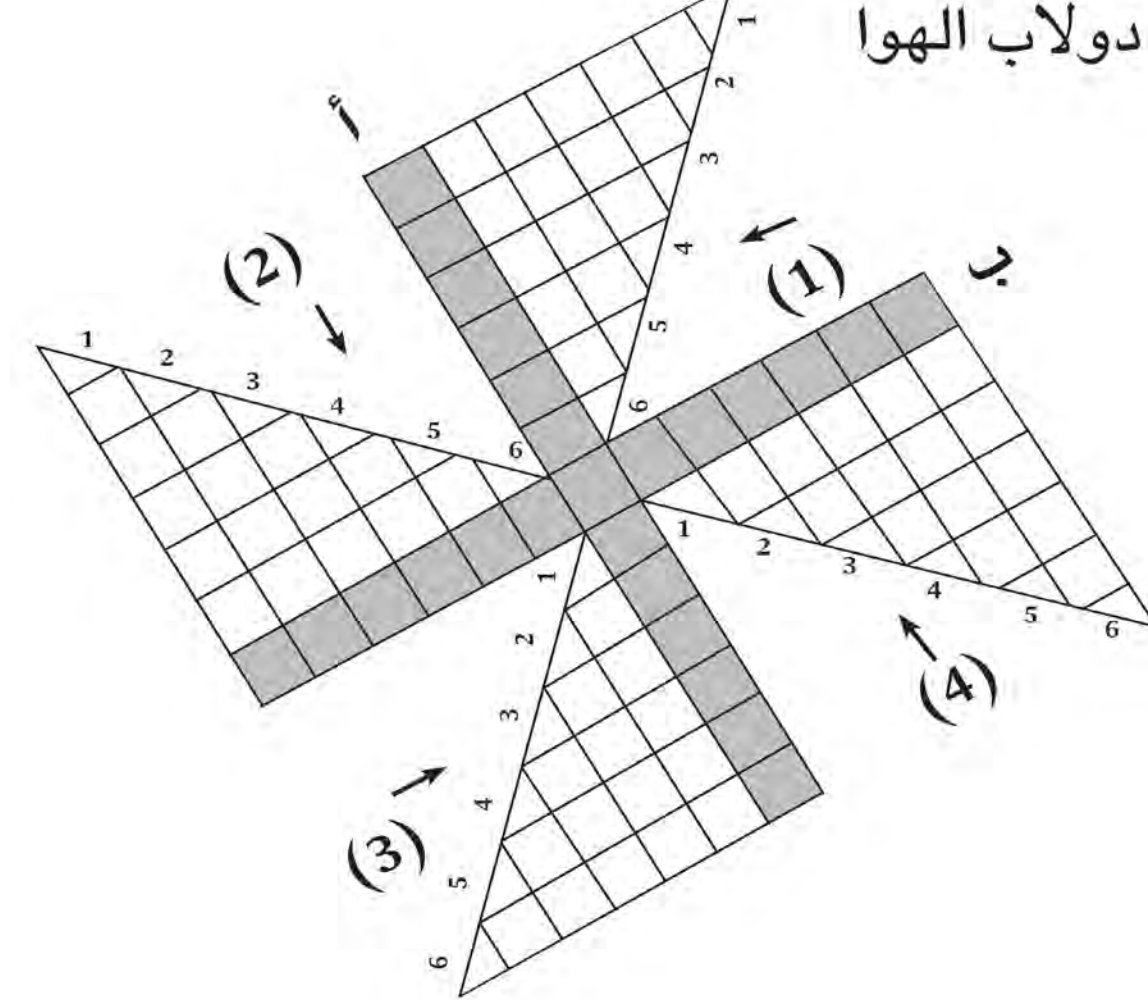
من هو من هي؟



- 1 - ممثلة لبنانية
- 2 - 6+12+3+7+1
- 3 - 3+2+4+11+8+6
- 4 - 1+12+2+5
- 5 - 10+9+4

الحل السابق

توماس هانكس



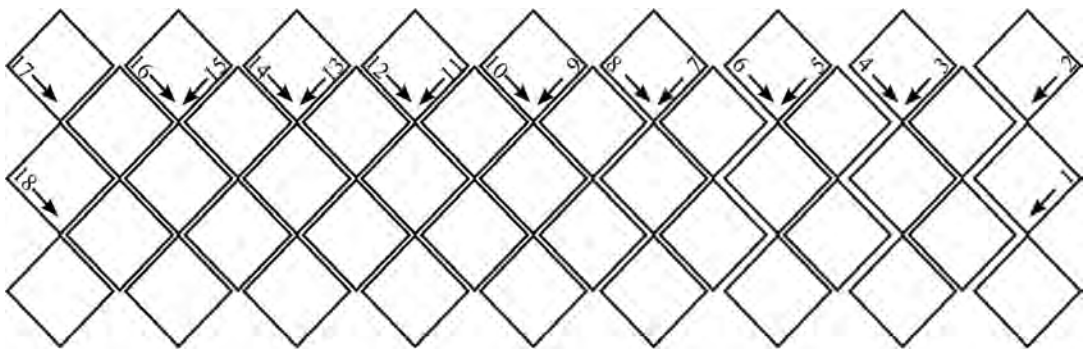
- 1 - الحصون، 2 - نقويض العقاب، 3 - مسكن الرهبان، 4 - من الأشجار، 5 - من ضروريات الحياة، 6 - نوتة موسيقية
- 1 - تلومني، 2 - مدينة مغربية، 3 - عاصمة اليونان، 4 - سيدات، 5 - نقويض جن، 6 - احد الوالدين
- 1 - عبودية، 2 - نادر (بالأجنبية)، 3 - خالف الحق وهو عارف به، 4 - دولة عربية، 5 - منطقة في بيروت، 6 - يرأسني
- 1 - للنفى، 2 - حيوان مفترس، 3 - الإحسان، 4 - ارض فيها زرع وخصب، 5 - فتات الصخر (بالجمع)، 6 - من كبار فلاسفة الاسلام وأطبائهم
- 1 - رهاب ماروني كان أستاذ اللغات الشرقية في روما
- 2 - باحث لبناني راحل

الحل السابق

- 1 - اسبانيا، 2 - الجنوب، 3 - سكاكر، 4 - سكا، 5 - اله، 6 - ري
- 1 - اجبرتنني، 2 - النروج، 3 - ابولو، 4 - اليم، 5 - دلل، 6 - يا
- 1 - ما، 2 - نال، 3 - جريا، 4 - ابارح، 5 - ابن رشد، 6 - السنجاب
- 1 - ني، 2 - نده، 3 - يردها، 4 - كواسر، 5 - السحاب، 6 - ايطاليا
- 1 - ابراهيم الاحدب
- 2 - ابراهيم الموجي



تسليّة



الكلمات المتشابكة

- 1 - جاوبت
2 - يعاهد ويعاقد
3 - وبخنا
4 - أدوات حادة تستعمل للحياكة
5 - من المأكولات الشعبية
6 - أوتيلات
7 - وحدات لقياس الطول
8 - المنزل
9 - يجمعان
- 10 - ينازع الحق
11 - من أوجه القمر
12 - أنيسا
13 - سرير الطفل
14 - الفلوس
15 - أنجب للحياة
16 - الخاطر
17 - مجتمع بيوت وناس
18 - أكبر من القرى غاية
- 1 - دنن
2 - اجلوه
3 - ادبان
4 - اجد
5 - عمران
6 - عدلنا
7 - اسباب
8 - اميون
- 9 - يجرها
10 - يسراه
11 - ايايبي
12 - اجبان
13 - اتراب
14 - ايران
15 - يلم
16 - يتأهب
17 - الربا
18 - ماي

الابراج

الثور (21 نيسان - 21 أيار)
اعقد اتصالاتك مع الأشخاص المقيدين لأعمالك اليومية. الأجواء العائلية تميل إلى التحسن الكبير، والأوضاع المالية بدأت تشهد الانفراجات.

الحمل (21 آذار - 20 نيسان)
قلقك المادي حالياً قد يولد أفكاراً خلاقية عديدة. اعلم ان للكلمة اللطيفة مفعولاً قوياً. ارم القلق جانبا فالأيام الجميلة والحلوة غير بعيدة عنك.

السرطان (22 حزيران - 23 تموز)
تنتظر أيام سعيدة والحظ سيكون حليفك في أعمالك اذا لم تكن متسرعاً كثيراً. عليك أن تخصص بعض الوقت لنفسك ولأمور القلب.

الجوزاء (21 حزيران - 22 أيار)
حاول أن تتعامل بموضوعية مع الأمور المطروحة اليوم أمامك. جهك سياتك بالنجاح، ولكن لا تدع من حولك يؤثر على سير أعمالك.

العذراء (24 آب - 23 أيلول)
نظم شؤونك المادية كي لا تقع في أزمة أنت في غنى عنها اليوم. عاطفياً، الحبيب متعلق بك كثيراً ويحتاج إلى رعايتك، وأنت لا تعطيه اهتمامك.

الاسد (24 تموز - 23 آب)
أخبار سعيدة ومفيدة. استفد من وقتك الثمين ولا تضعه في أشياء وأعمال لا قيمة لها. قم بخطوة ايجابية الآن تحصد ثماراً وفيرة غداً وبعده.

العقرب (23 - 21 أيلول)
خبرتك وثقتك الكبيرة بنفسك هما ورقة رابحة في يدك. عاطفياً، الاهتمام الزائد يولد العاطفة ثم الحب، وهذا ما سيحدث معك إذا قمت بذلك.

الميزان (24 أيلول - 22 ت)
راجع أمورك وفكر جيداً كي تخرج بنتيجة حسنة. الاستعانة بالآخرين من أهل وأقرباء قد تسهل أعمالك التي تشكو من بعض الاسترخاء.

الجدي (22 - 20 كانون الثاني)
تنجح في الانخراط في التحولات المستجدة وفي التأقلم مع أوضاعك الجديدة. يوم ممتع تعيشه تشعر فيه بالراحة والسعادة بعد فترة كانت غير مريحة.

القوس (22 - 21 كانون الثاني)
كفاءتك العالية تساعدك على إنهاء أعمالك بنجاح تام. حافظ على صداقاتك العديدة، فالصداقة تؤمن لك المزيد من الدعم النفسي والطمأنينة.

الحوت (20 شباط - 20 آذار)
أحد مشاريعك في طريقه إلى التحقيق وتتخطى الحواجز بسهولة. صداقة جديدة تلوح في الأفق لكن الفلك يحذرك من بعض التصرفات المتسرفة.

الدلو (21 - 19 شباط)
لا تتسرع في طرح الموضوعات الساخنة هذه الفترة، صحيح أنك بارع وفطن ولكن عليك ببعض الحذر. لا تعط سرك لأحد مهما بدر منه من طيبة.

ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل			
ب	ن	و	م	ا	س	د	ت	ف	ي	ت	د	م	ر	ح	أ
ن	ع	ص	ب	و	ل	ن	غ	ش	ل	ا	ا	ح	ب	ل	ة
ا	ر	م	ر	ن	أ	ح	ه	ا	ب	أ	ج	ا	ر	ا	ح
ن	ي	ي	ا	ك	ت	ر	ب	ش	ل	ل	ر	ر	خ	ن	ن
ح	ا	ت	ب	ن	ا	س	ل	ا	ا	ب	ب	ي	د	ر	ل
ر	ز	ح	ا	ل	ب	ا	ا	ن	ل	و	م	س	ن	ي	ي
ف	أ	م	ع	ي	م	ح	م	ن	ه	ك	ا	و	ة	د	د
ل	ي	س	ا	ا	ح	ج	ل	ل	م	ل	ب	ب	ي	ن	ن
ا	ل	ب	ل	ن	و	ي	ا	ا	ة	س	د	ي	ر	ف	ف
ي	ف	ح	ح	ر	ي	د	ف	غ	ئ	ك	ي	ق	ر	أ	أ
ه	أ	ر	خ	ن	ه	ا	ر	ر	م	ر	ط	ص	ر	ك	ل
ت	و	ل	ح	ع	ح	ا	ح	خ	غ	ل	ا	ت	ع	ب	ب
ن	ا	د	ه	ش	م	ل	آ	ب	ا	ب	ن	ب	ش	د	ل
م	ح	ك	ا	ي	ة	ا	ل	ع	م	ر	ك	ل	ه	ب	ب

حنان	أحان	سوريا
كتب	الأردن	مصر
لقاء في تدمر	عمان	لبنان
الصقر	سر	

طريقة الحل:

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 إلى 9 في جميع الخانات المؤلفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3*3).

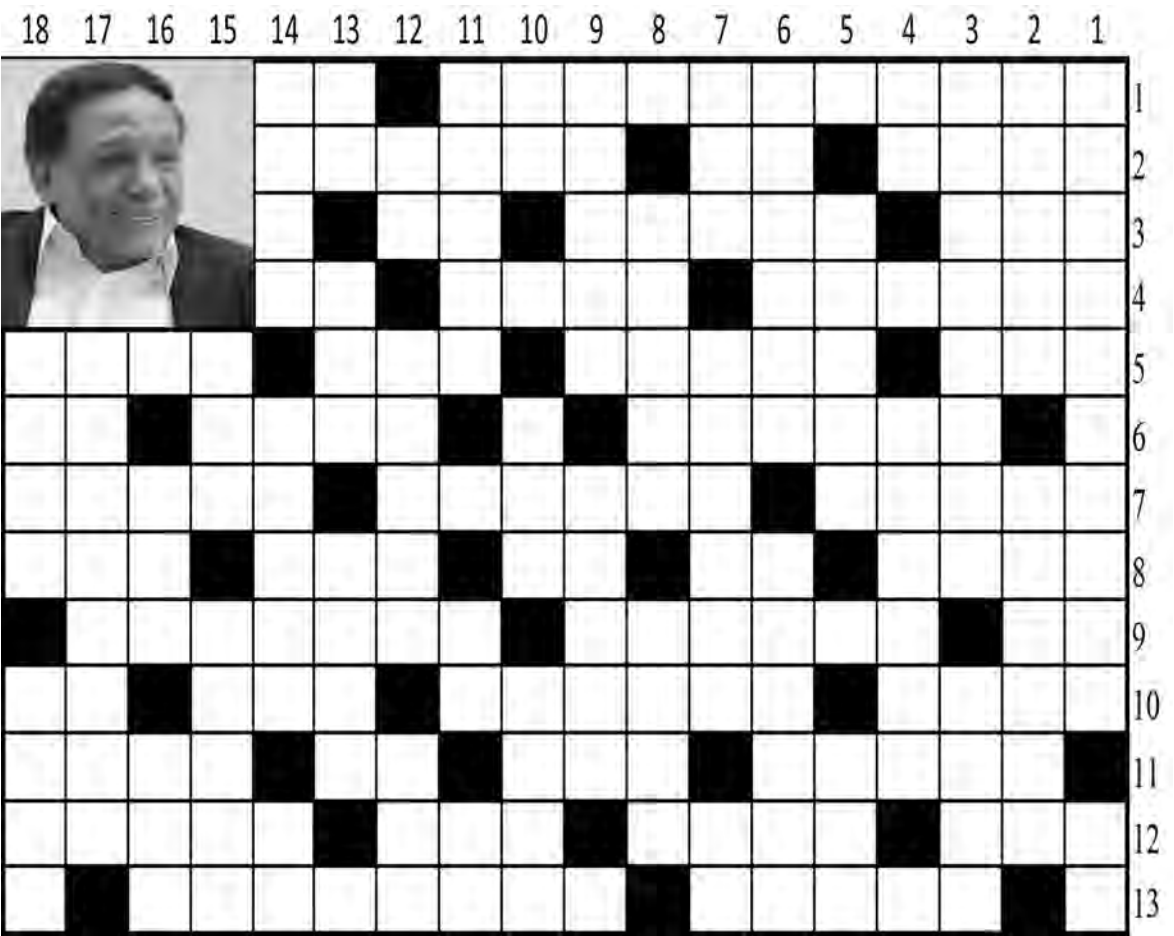
1	3	9	8	6	4	5	7	2
7	8	5	2	3	1	6	9	4
6	2	4	9	7	5	8	3	1
8	5	6	4	2	3	9	1	7
2	1	3	7	5	9	4	6	8
4	9	8	1	8	6	2	5	3
3	4	8	5	9	7	1	2	6
5	6	1	3	4	2	7	8	9
9	7	2	6	1	8	3	4	5

طريقة الحل:

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 إلى 9 في جميع الخانات المؤلفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3*3).

SUDOKU

4	6	5						
9	5	4						
	2	8	5	1				
	3	4		5				7
1				9		1	2	
	5			8	6	3	4	
				7				8
							8	1
			9	2				6



متشابهان
7 - يبسطان، دولة أفريقية، نعطي مثل ما نأخذ
8 - قروض، قادم، للتفسير، سحفاً، فني وأصبح رثاً
9 - للتعريف، استفسرنا منه، جمهورية تقع جنوب القوقاس
10 - نثق بالآخر، نافيّات الأمر، يجابوب، نوتة موسيقية

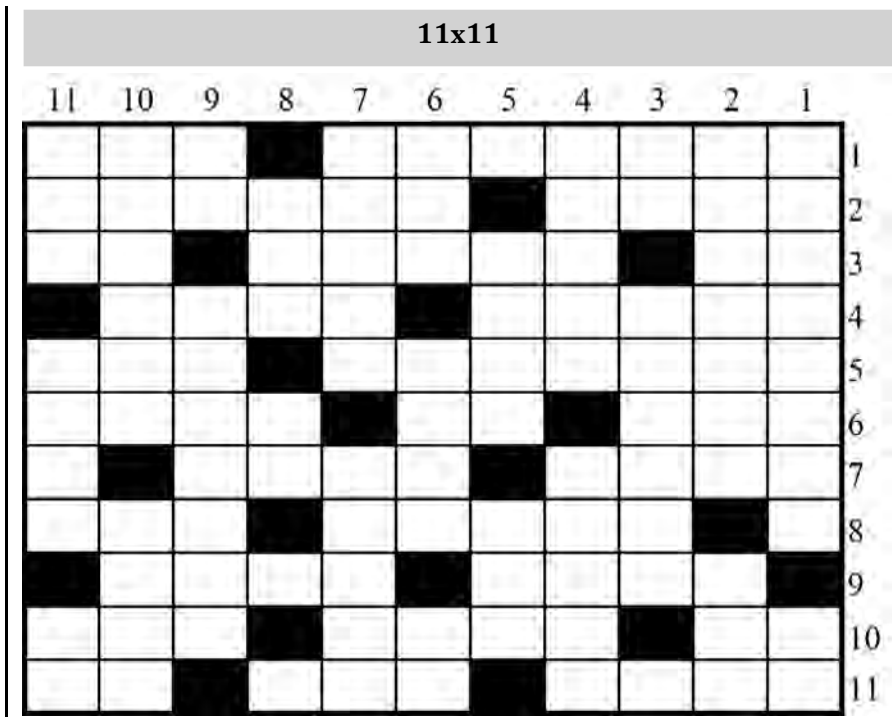
- أفقياً:
1 - أعلى قمة في فنزويلا، نوتة موسيقية
2 - من أصنام العرب في الجاهلية، ضمير متصل، تشعان بالندم
3 - حصل، على، إله فينيقي اشتهرت عبادته في صيدا وقرطاجنة، متشابهان
4 - إله الجمال والخصب والانبعاث عند الفينيقيين، شديد السواد، أحد الوالدين
5 - عملة أوروبية، رنمها، حيوان مفترس، رقيق الملمس
6 - دولة عربية، صاحب النبوة (منصوبة)،
- عمودياً:
10 - حرف نصب، والدي، اهدل الستار
11 - متعنا، قادم، بحر
12 - برفقة، مخلوقات صغيرة زرقاء أبطال مسلسل كرتوني، من الألوان
13 - اسم موصول، تهذيب، تحيد عن
14 - يتأسف، شهر في التقويم الغريغوري، أمر عظيم
15 - حل محل، ناديتي على
16 - أحد والدي، اتهم
17 - ممثل مصري صاحب الصورة
18 - دولة أفريقية، يقرأ

- الحل السابق:
1 - الدومينكان، سر
2 - ليماسول، البار
3 - زم، دك، يان، يلوم
4 - قوائين، لساني
5 - انب، نامماه، وهاد، بن
6 - نبالي، سماني، اياپ
7 - يجادل، أنسلها، ارل
8 - قبل، داروين، نال، معي
- أفقياً:
9 - لمساه، اتان، بجتها
10 - راسلي، بيروت، نب
11 - الفحم، بي، نام، امجد
12 - عابن، كلا، لاريسا
13 - عد، محمود ياسين، هل
- عمودياً:
1 - الزقازيق، صارع
2 - ليمون، جبل
3 - دم، ابن المفتح
4 - وأدن، بد، حال
5 - مسكين الدارمي
6 - يو، اها، نم
7 - نلي، ديار، سب
8 - الم، نواليكم
9 - كانساس سيتي، لو

كلمة السر

فيلم للفنان العربي الراحل فريد الأطرش 9 أحرف

نغم في حياتي
زمان يا حب
الحب الكبير
الخروج من الجنة
حكاية العمر كله
منتهى الفرح
يوم بلا غد
رسالة غرام
لحن حبي
آخر كدبة
أحكيت أنت
أحلام الشباب
شهر العسل
بلبل أفندي
عهد الهوى
فرح
عريس من استنبول
شاطئ الحب
شهد



- أفقياً:
1 - ممثل سوري، حصل على
2 - مدينة لبنانية، يكاتبه
3 - جواب، مدينة في استونيا، ضمير متصل
4 - أرخبيل يفصل بين الأطلسي والبحر الكاريبي، مذنب شهير
5 - إحدى جزر كناريا، يحترم ويقدر
6 - رأس القوم، حرف أبجدي مخفف، ننحت القلم
7 - حاكم، يسقي
8 - توعدا، مدينة فرنسية
9 - سفينة صغيرة، برهان
10 - ضجر، منازل، ذنب
11 - أباشر العمل، عائلة، بحر
- عمودياً:
1 - مدينة مغربية، اسم موصول
2 - مدينة سورية، وسط
3 - من أعضاء الجسد، تغيرها
4 - مدينة كبرى في جزيرة كريت، يمرنا
5 - القلب، إمارة عربية
6 - عملة أوروبية، نهر في ألمانيا، للندبة
7 - يحركها (الأجفان العين)، رغبت به
8 - أحرف متشابهة، عاصفة بحرية
9 - ببس الخبز، دولة أفريقية
10 - أهم أنهر أفريقيا الغربية، يقني
11 - خاصتها، مدينة فرنسية، مادة قاتلة

- الحل السابق:
1 - عادل امام، بد
2 - ييبادر، لوار
3 - نت، يكتب، لعب
4 - عكا، نبالي
5 - نرسييس، رياكا
6 - دواليب، رر
7 - بل، اسد، يرمي
8 - ببس، وهاد
9 - رم، يجدن، ام
10 - اواكب، العين
11 - ينم، لاتي، تي
- أفقياً:
1 - عين غنوب، رأي
2 - ابتكر، ليمون
3 - دا، اسد، ام
4 - لدي، يواسيك
5 - اركنساس، جبل
6 - تب، لدود
7 - الباربي، هنأت
8 - مو، ليبيبا، لي
9 - اليا، رداغ
10 - برع، كرم، ميت
11 - بواريد، ني



قيادة المقاومة وشهداؤها: معرض صور في تونس



خلال العقود الماضية، إلى جانبه وضعت صور قادة الشهداء خلال ملحمة «طوفان الأقصى» على كافة جهات الاسناد، حيث خصصت مساحة خاصة بشهداء اليمن. وفي الجانب الآخر من المعرض خصصت مساحة هي الأكبر، تضمنت صوراً توثق أشكال الجرائم الاسرائيلية ضد المدنيين، خاصة النساء والأطفال. صور مؤلمة تؤكد بشاعة هذا الاحتلال ويقف الزائر أمامها متأثراً، هذه كانت حال أحد زوار المعرض الذي قال وهو يحاول حبس دموعه: أين الامة وحكامها من كل هذا؟ كيف يمكن السكوت على استهداف الاطفال والابرياء؟»

كما خصص المعرض مجموعة من الصور لتكريم وشكر الدول التي عملت على مقاضاة كيان الاحتلال في المحكمة الجنائية الدولية، خاصة دولة جنوب أفريقيا. حيث يُورج جزء من هذه الصور لجلسات المحكمة في لاهي. ولم ينس منظمو المعرض الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال، حيث يقف الزائر أمام صور عدد منهم، وعلى رأسهم الأسير مروان البرغوثي. وتضمن المعرض مقولات تاريخية للقادة التاريخيين للمقاومة مثل جورج حبش، وياسر عرفات، والسيد حسن نصر الله، تؤكد جميعها بأن المقاومة فكرة لا تموت وأن تحرير القدس يتطلب تضحيات كبيرة. وبما أن المعرض ينتظم في تونس فقد تم تعليق صور شهداء تونس الذي ارتوت أرض جنوب لبنان وفلسطين المحتلة بدمائهم.

لكل من يمر عبر الشارع الرئيسي للعاصمة التونسية هذه الأيام، ستلفت نظره صورة كبيرة تجمع الشهداء السيد حسن نصر الله، والشهيد إسماعيل هنية، ويحيى السنوار، وقد ذيلت الصورة بعبارة «أناروا بدمائهم الطريق إلى فلسطين وكتبوا بدمائهم وثيقة الانتصار».

هذه الصورة التي تحمل معان كبيرة، هي واجهة للقاعة التي تحتضن معرضاً للصور تحت عنوان: «تضامناً مع الشعب الفلسطيني»، والذي تنظمه اللجنة الوطنية للتضامن مع الشعب الفلسطيني، ويهدف إلى تسليط الضوء على الابادة الجماعية التي يرتكبها جيش الاحتلال الإسرائيلي في غزة. ويقول عابد الزريقي، أحد المنظمين وناشط سياسي فلسطيني، إن مثل هذه المعارض: «انخراط من المجتمع المدني ضمن حملة الاسناد المعنوي لفكر المقاومة»، مضيفاً «رغم شراسة وإجرام الاحتلال وبعض الانكسارات، إلا أن مثل هذه الفعاليات الرمزية كهذا المعرض ضرورية لاستنهاض الامة عبر التأكيد أن اجرام العدو لن ينجح في تثبيط الشعوب والناشطين».

واختار القائمون على المعرض ترتيباً خاصاً لعرض الصور بحيث تحمل كل واحدة منها رسالة وفكرة مختلفة. هكذا سيرى الزائر عن يمينه صور للقادة التاريخيين للمقاومة الفلسطينية بدءاً بشهداء «الجهة الشعبية لتحرير فلسطين» وحركة «حماس» و«الجهاد الإسلامي»، وباقي القادة الذين اغتيلوا

الإعلام العربي يخسر ليلي رستم



في جنازة مهيبه شيعت مذيعة التلفزيونين المصري واللبناني السيدة ليلي رستم المتوفاة عن 87 عاماً أمضت منها 25 عاماً بين شاشتي المحطتين الرسميتين للتلفزيون في مصر حتى العام 1967 ثم في لبنان حتى العام 1980.

تمتعته الراحلة بكارييرتها عالية في مهارة الحوار وأدب المخاطبة وإستدراج جميع ضيوفها الكبار إلى ملعبها والفوز به سكويات عديدة كانت وسائل الإعلام المختلفة تتداولها بعد كل حلقة من برامجها الكثيرة الناجحة: نافذة على العالم، الغرفة المضيئة، نجوم على الأرض، نجمك المفضل، بين الحقيقة والخيال، سهرة مع الماضي، حديث الساعة، وقدم. والمفارقة أنها بدأت عملها في الإعلام كمذيعة بالغة الفرنسية لعدة سنوات، وهي التي حازت إجازتها في الصحافة من الجامعة الأميركية في القاهرة قبل أن تنال الماجستير من الولايات المتحدة وقبل أن تأخذ مكانها وتحظى بمكانة رفيعة أمام الشاشة الصغيرة، أستاذة حوار كبيرة مع ضيوفها من كبار الشخصيات ما بين الفن والثقافة والسياسة، وتحولت لقاءاتها الموثقة إلى مرجعية نادرة يعود إليها الباحثون والمهتمون للإستعانة بها في مجالات عديدة.

هي ابنة أخ الممثل زكي رستم الذي عاش حياته لفنه وحسب وكان قليل الكلام ولم يرغب في الزواج والإنجاب

ليكون لقاءها به هو المرجع الوحيد الذي يكشف عن حثيات حياته وقد أعلنت في لقاء أجراه معها الصحافي الفني مفيد فوزي أن عمها زكي كان ثرياً وكريماً صرف نصف ثروته في حياته والباقي أمه الرئيس الراحل جمال عبد الناصر. ورغم العدد الكبير للقاءاتها مع شخصيات من مستوى: محمد عبد الوهاب، فريد الأطرش، عبد الحليم حافظ، يوسف السباعي، إحسان عبد القدوس وغيرهم، إلا أن اللقاء المبهر من كل النواحي كان مع عميد الأدب العربي طه حسين، الذي وصفها بـ ساحرة الكلام. حرب العام 1967 أجبرتها على ترك مصر مع زوجها الأول رجل الأعمال حاتم الكردي وابتها الكبري إيمان، وبعد سنوات قليلة أنجبت ابنتها الثانية لمياء من زوجها الثاني مدير تلفزيون لبنان يومها منير طقشسي، وقد عادت إلى القاهرة عام 1980 إثر منع الرقابة في لبنان برنامجين لها لمواقف جريئة من قبل ضيوفها.



الحرائق «الأكثر تدميراً» بتاريخ كاليفورنيا

جاء الحرائق الهائلة ارتفع إلى 10، في حين تتردد السلطات في منطقة لوس أنجلوس الكبرى حالياً في التعليق على العدد الدقيق للوفيات الناتجة من الحرائق.

وقالت السلطات المحلية إنه تم الإعلان عن تعزيزات عسكرية قوامها نحو 400 عنصر من الحرس الوطني لمكافحة الحرائق العنيفة التي تجتاح لوس أنجلوس منذ 3 أيام.

وأوضح الحاكم الديمقراطي لولاية كاليفورنيا غافين نيسوم أن «أكثر من 7500 إطفائي» أتى بعضهم من ولايات أخرى، يكافحون هذه الحرائق «غير المسبوقة».

وأعلنت شركة «أكبو ويذر» الأميركية لخدمات التنبؤ بالطقس حول العالم أن التقديرات الأولية لكلفة هذه الحرائق تتراوح بين 52 و57 مليار دولار.

وأكدت الشركة -في بيانها- أن «الحريق الحالي قد يصبح أسوأ حدث حريق غابات في تاريخ كاليفورنيا، بالنظر إلى عدد المباني والمنشآت التي يمكن أن تحترق».

وأعلنت كامالا هاريس نائبة الرئيس الأميركي، جولة كانت ستشمل سنغافورة والبحرين وألمانيا، وذلك بعد أن ألغى بايدن زيارة إلى إيطاليا حيث كان مقرراً أن يلتقي خلالها بالبابا فرانسيسكو والرئيس سيرجيو ماتاريللا ورئيسة الوزراء جورجيا ميلوني. ويعتقد أن هذه الحرائق ناتجة عن تماس كهربائي، حيث تعاني كاليفورنيا من تاريخ طويل من حرائق الغابات التي أشعلتها خطوط الكهرباء في الرياح العاتية.

ترايب يهاجم الديمقراطيين

واستغل الرئيس المنتخب دونالد ترامب الحرائق لمهاجمة المعسكر الديمقراطي وعلى رأسهم حاكم ولاية كاليفورنيا الذي يعد من الشخصيات الواعدة في الحزب.

ونشر ترامب معلومات خاطئة عبر شبكته للتواصل الاجتماعي «تروث سوشيل» بتأكيده أن كاليفورنيا تعاني نقصاً في المياه بسبب السياسات الحكومية الديمقراطية التي تحول مياه الأمطار «لحمية نوع غير مفيد من الأسماك». وفي الواقع تستخدم غالبية المياه المستهلكة في لوس أنجلوس والمتأدية من نهر كولورادو، في الزراعة كأولوية. وكتب ترامب -الخميس على منصفته- إنه ينبغي لحاكم كاليفورنيا «غافين نيسوم أن يستقيل. فالذنوب ذنبه».

لقي 10 أشخاص على الأقل حتفهم جراء الحرائق التي اندلعت قبل أيام في أجزاء واسعة من مدينة لوس أنجلوس الأميركية وأنت على ما لا يقل عن 10 آلاف مبنى وأجبرت أكثر من 130 ألف شخص على الفرار من منازلهم، وقدرت خسائرها الأولية بنحو 50 مليار دولار.

وواصلت سلسلة من 5 حرائق هائلة تمدها حيث أنت على مزيد من المنازل والمركبات وتسببت بإجلاء عشرات الآلاف، وبقي الحريقان الرئيسيان المستعمران في المدينة خارجين عن السيطرة أمس الأول الخميس. وواصل رجال الإطفاء في ولاية كاليفورنيا الأميركية الكفاح للسيطرة على الحرائق خاصة بعد أن هدأت الرياح العاتية التي كانت تحرك النيران وتؤدي إلى عمليات إخلاء فوضوية إلى حد ما، على الرغم من أن خبراء الأرصاد الجوية حذروا من أن الخطر سيستمر حتى اليوم الجمعة.

ولم تكن قد تمت بعد السيطرة على الحريق في حي باسيفيك باليسايدس الراقي، حيث منازل أصحاب الملايين والمشاهير، الواقع بين مالبينو وسانتا مونيكا، وذلك رغم إرسال تعزيزات شملت مروحيات عملت على رش المياه.

وكان الحريق قد اندلع على تلال حي باسيفيك باليسايدس الذي يضم كثيراً من المنازل التي يقدر ثمنها بملايين الدولارات. وقد أنت الحرائق على 6500 هكتار وأكثر من ألف عمارة. وبدات النيران تنتشر لاحقاً في تلال هوليوود، على بعد مئات الأمتار من جادة هوليوود بوليفارد ومسرح «تشاينيز تياتر» الشهير، لكن تمت السيطرة لاحقاً على الحريق في التلال وتم رفع أمر الإخلاء صباح الخميس، وفقاً للسلطات المحلية.

وتوقف تصوير أفلام ومسلسلات عديدة في هوليوود في حين أغلق متنزّه «يونيفرسال ستوديوز» الترفيهي في المدينة، وأرجى إعلان الترشيحات لجوائز الأوسكار إلى 19 كانون الثاني بدلا من 17 منه فضلاً عن مراسم توزيع جوائز النقاد التي كان يفترض أن تقام الأحد.

الأكثر تدميراً

وتعد هذه الحرائق أسوأ حرائق غابات في تاريخ لوس أنجلوس، وقال عنها الرئيس الأميركي جو بايدن إنها «أكبر حرائق الغابات وأكثرها تدميراً في تاريخ كاليفورنيا»، مؤكداً بأن «التغير المناخي حقيقة واقعة». وعقد بايدين، الذي أعلن حالة كوارث كبرى في كاليفورنيا، اجتماعات مع كبار المسؤولين بعد ظهر أمس الخميس لبحث الاستجابة الاتحادية. وقال مكتب الطب الشرعي في مقاطعة لوس أنجلوس إن عدد القتلى



اشترك في

الديار

05/923830

03/413214

جريدتك بيتك اشترك فيها

الديار تنقل كل المعلومات والتحليل والخبار وتضعك في الحدث



شارل ايوب رئيس التحرير العام

نائب رئيس التحرير : حنا ايوب

نائبة رئيس التحرير : نور نعمة

- مديرة الاخبار الداخلية والمحلية والعامه نجوى مارون

- مسؤول الاخبار الدولية ميشال نصر

- مسؤول الاخبار الاقتصادية جوزف فرح

- مسؤول قسم الرياضة جلال بعيثو

- مسؤول قسم الاخبار سميح فغالي

- رئيس القسم الفني وجيه علي

- المدير المالي عماد معلوف

- المدير المسؤول دوللي بشعلاني

- الموقع الالكتروني رجا المهتار - هشام زين الدين

- مسؤول العلاقات العامة مازن الرماح

هاتف : 2--05/923830 03/811785

فاكس : 05/923773

الاعلانات : 05/923776-923768-923770

فاكس : 05/923771

info@addiyaronline.com