

الاحتلال يعترف بمصرع وإصابة 23 من جنوده بكمين بيت حانون

الشيخ نعيم قاسم يكشف تفاصيل تفجيرات «البيجر» ومستقبل حزب الله تقرير

تمز المحتلة مظاهرة بالحمير تنديدا بأزمة المياه

«ماجيك سيز» تلتحق بـ «روبيمار»

100 ريال
16 صفحة
الأربعاء 9
14 محرم 1447 هـ - العدد (1650)

21

www.laamedia.net

عصا هولا سي

فهي يدنا

02



ومع مدرب الفئات العمرية
بنادي 22 مايو

رمزي عمر

حوارات

مع اختصاصية التغذية الرياضية

الأردنية دينا المغربي الرياضي



الموت يغيب
«أديسون اليمن»

تعيد الأسبوع القادم

نشر حوار أجرته معه

16

مع تقنية فولتي

VOLTE

لمزيد من المعلومات أرسل
(فولتي) أو (volte) إلى 123 مجاناً



4G^{LTE}

تواصل بوضوح
وين ما تروح



رئيس الجمهورية:

على جميع شركات الملاحة الالتزام بتعليمات وقرارات قواتنا المسلحة

صنعا

ونصح الرئيس المشاط الجميع بعدم التعامل مع أصول الكيان الصهيوني، محذراً من أن «قواتنا المتعاظمة والمنضبطة ستواصل عملياتها بهدف وقف العدوان ورفع الحصار عن غزة، وفقاً للمواثيق الدولية».

مركز عمليات إنسانياً للتنسيق مع شركات الملاحة، حرصاً منا على تجنب الضرر ما أمكن». وأضاف: «على جميع شركات الملاحة الالتزام بتعليمات وقرارات قواتنا المسلحة، ومن يتجاهلها يتحمل مسؤولية ذلك».

يدعمه في العدوان على أهلنا في غزة. وقال الرئيس المشاط، في تصريح لوكالة الأنباء اليمنية (سبأ): «ليست لدينا أي رغبة في استهداف أحد لا علاقة له بدعم الكيان الصهيوني، وقد أنشأنا

أكد رئيس الجمهورية، المشير الركن مهدي المشاط، التزام بلادنا بضمان حرية الملاحة للجميع، باستثناء الكيان الصهيوني ومن

الإعلام الحربي يعرض مشاهد إغراق «ماجيك سيز»



صنعا

وزع الإعلام الحربي مساء أمس، مشاهد لعملية استهداف وإغراق السفينة «ماجيك سيز» في البحر الأحمر. وأظهرت المشاهد رفض طاقم السفينة التجاوب مع نداءات وتحذيرات القوات البحرية قبل التعامل العسكري معها.

ووثقت لحظة استهداف السفينة «ماجيك سيز» بزوارق بحرية مسيرة قبل تنفيذ القوات الخاصة في البحرية عملية الاقتحام، وغرق السفينة بالكامل في البحر.

وكانت قواتنا المسلحة أعلنت أمس الأول استهداف السفينة «ماجيك سيز» التابعة لشركة انتهكت حظر الدخول إلى موانئ فلسطين المحتلة. موضحة أن عملية الاستهداف جاءت بعد نداءات وتحذيرات وجهتها القوات البحرية اليمنية للسفينة، إلا أن طاقمها رفض كل تلك التحذيرات.

وكانت قواتنا المسلحة أعلنت، في 19 شباط/فبراير 2024، استهداف سفينة مرتبطة بالكيان الصهيوني تدعى «روبيمار»، أثناء مرورها في خليج عدن، بعدد من الصواريخ، ما تسبب بغرقها.



تعزيز المحتلة مظاهرة بالحمير للتنديد بأزمة المياه

تعزيز

في المحافظة، ومحملين إياها المسؤولية الكاملة عن تفاقم المشكلة. وتعاني مدينة تعز من أزمة مياه حادة، ازدادت حدتها خلال الأسابيع الماضية لتصل إلى مياه الشرب حيث يعتمد معظم سكان المدينة على شراء المياه من الصهاريج الخاصة بأسعار مرتفعة، بينما تعاني شبكة المياه العامة من انهيار كامل في معظم أحياء المدينة المحتلة.

صور المرتزق نبيل شمسان الذي ينتحل منصب محافظ محافظة تعز، محملين إياه مسؤولية تجاهل معالجة الأزمة التي تتفاقم يوماً بعد يوم. واتهم المتظاهرون الخونج المسيطرين على المدينة باستغلال معاناة السكان في نصب سوق سوداء لبيع المياه بأسعار خيالية غير مسبوقة، مطلقين الهتافات والانتقادات الحادة لسلطات الارتزاق

المحتلة، تعبيراً عن غضبهم من استمرار الأزمة دون حلول فعلية. ورفع المتظاهرون شعارات تندد بتواطؤ سلطات الارتزاق وحكومة الفنادق في تعطيش المدينة وتجاهلها لمعاناة مئات الآلاف من المواطنين الذين باتوا مهددين بالموت عطشا. وعبر المحتجون عن غضبهم بطريقة لافتة، إذ استخدموا الحمير كرمز احتجاجي، وعلقوا على رؤوسها

شهدت مدينة تعز المحتلة، أمس، تظاهرة حاشدة لليوم الثاني على التوالي تنديداً بأزمة المياه الحادة التي تعيشها المدينة منذ قرابة أربعة أسابيع. وجابت التظاهرة التي شارك فيها آلاف المواطنين شوارع المدينة

«الأيدي» تدرس سيناريوهات التسليم على جبهة صقل

الضربات اليمنية.. أدوات استراتيجية تؤثر فعلياً على مشهد التفاوض لصالح فلسطين

مسؤولون «إسرائيليون»: وقف إطلاق النار من اليمن مرتبط باتفاق في غزة

تقرير: عادل بشر

الباليستية والطائرات المسيحية اليمنية باتت تشكل أساساً مصدر إزعاج، وتترك إسرائيل جيداً المخاطر الأكبر المترتبة على استمرار الهجمات، من بينها مقتل مدنيين، ووقوع أضرار مباشرة في البنى التحتية، وإحجام شركات طيران أجنبية عن الطيران إلى الأراضي المحتلة.

وأمس الأول شنت «إسرائيل» عدواناً على اليمن استهدف ثلاثة موانئ ومحطة كهرباء وسفينة «جالاكسي ليدر» في مدينة الحديدة الواقعة على البحر الأحمر، وبالتوازي تمكنت قوات صنعاء من التصدي للطائرات المعادية بصواريخ أرض-جو وإفشال المخطط الصهيوني لتنفيذ ضربات واسعة تشمل أهدافاً أخرى في محافظة الحديدة، وكذلك في صنعاء وصعدة، وتبع ذلك شن أوسع هجوم على الاحتلال نفذته القوات المسلحة اليمنية نفذ بـ 11 صاروخاً بالستيا وطائرة مسيرة وطال موانئ للاحتلال في البحرين الأحمر والمتوسط إضافة إلى مطار «بن غوريون» ومحطة كهرباء رئيسية في عسقلان.

وبالتزامن أعلنت قوات صنعاء إغراق سفينة «ماجيك سيز» التابعة لشركة انتهكت حظر الدخول إلى موانئ فلسطين المحتلة، وذلك بعد استهدافها في البحر الأحمر بزورقين مسيرين، وخمسة صواريخ باليستية ومجنحة، وثلاث طائرات مسيرة، في أعقاب رفض طاقم السفينة الاستجابة لنداءات وتحذيرات القوات البحرية اليمنية.

وبحسب خبراء ومراقبين فإنه ومن زاوية عسكرية، تظهر هذه الضربات انتقال صنعاء من نمط ردود الفعل المحدودة إلى عمليات مركبة ومتزامنة، يجري من خلالها التحكم بجبهتين: البحر الأحمر وداخل العمق «الإسرائيلي». أما من زاوية سياسية، فهي تعني أن اليمن لم يعد يتصرف كطرف داعم فحسب، بل كطرف مقرر في ميزان الردع.

وتأتي هذه العمليات بينما يتصدر المشهد مفاوضات للتوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار في غزة، كما تتزامن الضربات اليمنية مع زيارة نتنياهو إلى واشنطن، ولقائه ترامب، حيث يرى المحللون بأن التصعيد اليمني يفهم كرسالة خارج قنوات التفاوض، وتؤثر فعلياً على مشهد التفاوض لصالح فلسطين والمنطقة ضد المشروع الاستعماري بأدواته المختلفة وأساليبه المتعددة.



الضفة الغربية المحتلة، أو غزة الواقعة اليوم تحت الإباداة، أو حتى على خلفية توترات في المسجد الأقصى».

ويعتقد مسؤولون «إسرائيليون» أن التوصل إلى تفاهات مع إيران في إطار الحوار الذي تحاول الولايات المتحدة دفعه قد يساهم في وقف إطلاق النار من اليمن، لكنهم في ذات الوقت يؤكدون أن «الحوثيين» يعملون بشكل مستقل عن إيران، ومع ذلك، لاتزال هناك شكوك كبيرة في إمكانية صياغة اتفاق يلزم صنعاء فعلاً أو في معرفة موعد تنفيذه، بحسب الصحيفة.

وحتى يتحقق الأمر، فإن الوسيلة المتاحة أمام دولة الاحتلال، وفق مسؤولين فيها، هي مواصلة الهجمات في اليمن. لكن وفقاً لمصدر هآرتس، «ليس من المؤكد أن هذا سيفيد». وقدّر المصدر أن «إسرائيل» ستواجه صعوبة في وقف إطلاق النار بهذه الطريقة. وأوضح أنه «يجب التذكير بأن الحوثيين عدو لا ينبغي الاستهانة به. كل المحاولات لإضعافهم على مر السنوات لم تنجح في وقف نشاطهم».

وأضاف «هم ليسوا مجرد عدو متخف، إنهم يمتلكون صواريخ متطورة، ويرافق كل إطلاق صواريخ خبراء لتعزيز دقة عملية إطلاق الصواريخ القادمة». وطبقاً لذات الصحيفة فإن «المسؤولين الإسرائيليين» يؤكدون أن «الهجمات المتواصلة بالصواريخ

العسكرية، أو دعم وتشجيع فصائل مرتزقة السعودية والإمارات على التحرك ضد «الحوثيين»، رغم أن الخيار الأخير يبدو غير واضح الأفق أو مضمون النتائج» بحسب هآرتس.

وبحسب الصحيفة العبرية فإن أكثر السيناريوهات واقعية هو التوصل إلى اتفاق لوقف الحرب في غزة يزيل السبب الذي من أجله بدأ إطلاق النار من اليمن، مستدلة على ذلك بتأكيد القوات المسلحة اليمنية في بياناتها المختلفة أن الهجمات على «إسرائيل» هدفها إسناد الفلسطينيين وإيقاف العدوان ورفع الحصار عن قطاع غزة.

وسبق أن أثبتت صنعاء ذلك بتعليق عملياتها في أثناء صفقات تبادل الأسرى ووقف إطلاق النار، عندما أوقف الاحتلال عملياتها في القطاع.

وأفادت «هآرتس» أن «إسرائيل» مع ذلك «تجد صعوبة في تقييم ما إذا كان بالإمكان الاعتماد على حل طويل الأمد مرتبط بوقف العمليات العسكرية في القطاع. وقال مسؤول مطلع على مداوات المستوى السياسي في هذا الشأن إن الحوثيين أوضحوا أنهم سيتوقفون عن إطلاق النار إذا تحققت غايتهم، وهي وقف الحرب في غزة. لكن لا يمكن الاعتماد على تقديرهم للعواقب». مشيرة إلى أن «إسرائيل» تخشى أيضاً «أن يستأنف إطلاق النار من اليمن مستقبلاً في حال وقوع أي تصعيد ضد الفلسطينيين في

يوماً بعد آخر تثبتت العمليات العسكرية اليمنية في البحر الأحمر وإلى العمق الصهيوني، أنها ليست مجرد رسائل تضامن مع الشعب الفلسطيني الذي يتعرض لإبادة جماعية في قطاع غزة منذ تشرين الأول/أكتوبر 2023م، بل باتت الضربات اليمنية أدوات استراتيجية لصالح المقاومة والشعب الفلسطيني على المسارين العسكري والتفاوضي، لا سيما مع اعتراف «الاحتلال» باستحالة «ردع اليمن» وعدم قدرة الكيان على خوض حرب استنزاف طويلة المدى مع «جبهة عصية على الخنوع».

وصعدت القوات المسلحة اليمنية من عملياتها ضد الكيان الصهيوني في البحر الأحمر وفي البر الفلسطيني المحتل، خلال اليومين الماضيين، رداً على العدوان «الإسرائيلي» على الموانئ والمنشآت المدنية في مدينة الحديدة، ودمماً لغزة، كاشفة عن منظومة دفاع جوي تصدت بفاعلية لطائرات العدو وتمكنت من إفشال العدوان الذي أطلق عليه الكيان اسم «الرايات السوداء».

وفيما يرى محللون بأن التصعيد اليمني الذي وصفوه بـ «النوعي» جاء في توقيت بالغ الدقة، يتقاطع فيه المسار العسكري مع مفاوضات سياسية حساسة تجري في العاصمة القطرية الدوحة، وزيارة رئيس وزراء الاحتلال بنيامين نتنياهو إلى واشنطن ولقائه الرئيس الأميركي دونالد ترامب، أقر مسؤولون في حكومة الكيان بأن وقف الهجمات الصاروخية اليمنية لن يحدث إلا بإنهاء الحرب في غزة.

ونقلت صحيفة «هآرتس» العبرية، أمس، عن مسؤولين «إسرائيليين» القول بأنهم «يأملون أن ينهي وقف إطلاق النار في غزة أيضاً الهجمات الصاروخية التي يشنها الحوثيون في اليمن».

وذكرت الصحيفة أن حكومة الاحتلال تدرس عدة سيناريوهات محتملة لوقف المواجهة مع القوات المسلحة اليمنية، من بينها التوصل إلى اتفاق سياسي مع حركة حماس أو إيران يتضمن بشكل صريح أو ضمني وقف إطلاق النار من اليمن، أو استمرار العمليات العسكرية «الإسرائيلية»، وربما انضمام جيوش أخرى ضد صنعاء، بهدف إضعاف قدرتها



في
السيرة



مجاهد الصريمي

كي لا تفقد الثورة طهرها

المادي: لكن مع تقديم نموذج سبي للمجتمع يخضع إراداتهم للطاغوت، ويقدمهم قرايين له ولملذاته وشهوته في السلطة.

إن نموذج الحسين هو نموذج إصلاح وتحريير حقيقي، نموذج يجسد المثل الأعلى في الكمال وطلب الحق والحقيقة.

وما دام والإنسان قد اختار رب الحسين، فيجب أن يكون النضال مستمرا، باستمرار الصراع بين معسكر العدل ومعسكر الظلم. لذلك فهذه المناسبة العظيمة تجدد لنا وعينا وإدراكنا، وتعيد لنا رسم أولوياتنا، وتبصرنا بالخيارات الأقرب للعدالة، وتصحح لنا مساراتنا، والأكثر تحقيقاً لهدف عظيم كالإصلاح، وترشدنا إلى القيادات التي مثلت نموذج الإمام الحسين عليه السلام في القيادة، وسعت إلى أن تربط الناس به عليه السلام، قولاً وسلوكاً ومنهجاً.

لقد مثل الحسين عليه السلام نموذجاً للحركة في المجتمع، ممثلة بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في بعده الواسع والحقيقي، وليس البعد الذي تم حصره فيه وتضييقه ليصبح وسيلة للتضييق على حرية الفرد وسلبه حقه في الاختيار وإرادته في تقرير مصيره، بل مفهوم واسع لتحقيق العدالة والكرامة الإنسانية، فهي حركة بناء للإنسان الصالح والحياة النظيفة: إذ نظر الإمام الحسين عليه السلام إلى الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر كمسألة أوسع من دائرة العلاقات الفردية، بحيث تمتد إلى الحكم والعلاقات القائمة بين المواطنين، وفي إطار الإطاحة بالحكومة الظالمة، ولذلك كانت ثورته تنشد الدولة، التي هي للمسلم ولغيره: لأنها تقوم مساره في فهم الحياة وأبعادها، على أسس عديدة، منها مشترك إنساني، ومنها مشترك عقدي، ومنها خاص. فالمشترك الإنساني هو القيم الفطرية والمعايير التي تستمد وجودها من الضمير والوجدان الإنساني، والمشارك العقدي هو الوجدانية ورفض العبودية لغير الله، والخاص بالمسلم.

فالطابع الثابت في شخصية الحسين عليه السلام هو علاقته مع الله، وعلاقته مع الناس، وعلاقته مع المجتمع. الطابع الثابت في هذه العلاقة هو الإخلاص لله، والتفاني في طلب رضا، والإعراض عن أي مكسب خاص دنيوي.

لذلك كان انبعاثه للتغيير والإصلاح والثورة انبعاثاً ربانياً يهدف إلى خدمة عباد الله دون تمييز، وإصلاح واقعهم الاجتماعي، بل قبله واقعهم الإنساني.

وبذلك أسس الإمام الحسين عليه السلام صلة الإنسان بالإسلام الجهادي الثوري، في سبيل رفع الظلم، وتحقيق العدل بين الناس جميعاً دون تمييز، لا بالإسلام من خلال مؤسساته الرسمية الحاكمة، والتي تمثلت بارتباطها بمعاوية وبيزيد من بعده.

علمنا الحسين (ع) أن عظمة الأهداف التي يتبناها الشخص الثوري، تتطلب منه الاستعداد لبذل كل شيء في سبيل أهدافه التغييرية. فحجم التضحيات التي يجب أن يقدمها الإنسان لأجل تحقيق الأهداف العليا ليس لها سقف، ولا تقف عند حد، فالمسألة ليست مجرد شعارات، بل فكر وإدراك ووعي واستعداد للتضحية، التي قد تصل لبذل النفس في هذا السبيل. وهذا يشمل المناضلين بأنفسهم وبأقلامهم من النخب والمثقفين، والمناضلين في كل حركة إصلاحية حقيقية تريد أن تواجه الانحراف، سواء في الساحات السياسية أو الدينية أو الاجتماعية أو الثقافية: كونها كلها ساحات تتطلب وعياً وإدراكاً وفهماً ومعارف وتضحيات. فقد يبذل الإنسان حياته لأجل أن ينهض بوعي الأمة، وقد يبذل من سمعته ووجوده ليعيد رشد الأمة، ويكشف من يريدون تزيف وعيها.

لم يكتف الإمام الحسين بتعليمنا درساً واحداً، بل لقد قدم بين أيدينا كل ما يتطلبه بناء الذات الثورية من أسس وقيم ومبادئ، ولم يترك للمزيفين ثغرة لينفذوا من خلالها إلى عقول الثوريين وقلوبهم، حتى تحت اسم علماء دين: إذ يبين لنا أن وظيفة القيادات الدينية لن تكون ذات دين ما لم تجعل بنيتها الوظيفية قائمة على البنيان الحسيني، أي أن شكل حركتها ومستوى وطبيعة الدور الذي يجب أن تكون عليه هذه القيادات وفقاً لنموذج الحسين عليه السلام في كربلاء، كقيادة ربانية قدمت نموذجاً في هذا الصدد.

فالإصلاح الذي نشده الإمام الحسين عليه السلام قدم لأجله نفسه وأهله وكل ما يملك: لأنه أراد أن يحق الحق ويقيم العدالة ويعيد الحقوق إلى أهلها، وهي من أسمى الغايات التي أرسل الله لأجلها الرسل، وناضل لأجلها الأنبياء. فموقعه من الناس موقع المعطي، الباذل، المتجاوز ذاته ومصالحه نحو الآخرين. فلم يخرج الإمام الحسين (ع) عن الفضيلة، ولم يمارس العنف والإرهاب وبيع القيم والمبادئ واستخدام طرق غير صالحة بذريعة تحقيق العدل وإصلاح الغايات.

نعم لم يفعل (ع) كما يفعل بعض التغييريين في التبرير لسقطاتهم القيمية والخلقية، جاعلين غايتهم تبرير وسيلتهم: إذ إن غايات الحسين لم تكن أبداً لتبرير فساد الوسائل: بل على العكس، كان صلاح الغايات يفرض وجوده ومنهجه في صلاح الأدوات. لذلك نظافة الثورة الحسينية بأهدافها وأدواتها هي ما خلدتها، رغم تراجيدية المشهد ودمويته: إلا أن هذه الدموية لا تعني الهزيمة بالضرورة، بل تكشف أن قابلية المجتمع للحقيقة والحق لم تكن قد تحضرت وتهايت كما يجب، وأن مستوى الانحطاط الذي وصلت إليه الأمة، نتيجة تغييب وعيها ورشدتها ونباهتها، دفعها لعدم قبول هذا النموذج النظيف للثورات، بل هكذا نموذج لا يصمد أمام العنف، ولي عنق الحقيقة وتزييفها، واستخدام طرق ملتوية وخداع وكذب وتهديد بالموت وقتل للأبرياء وهدم للقيم في سبيل تحقيق النصر

الأربعاء 9
تموز/يوليو 2025

العدد
1650

www.laamedia.net

مِنَ الدَّلَّةِ
هِيَ هَتَا

بقايا

04

عمر القاضي

التصعيد اليميني الجديد في البحر يكشف كذب وزير المعنوية ترامب ويدحض ادعاءه بأنه انتصر على اليمن، بل يؤكد ويثبت أنه خرج مهزوما ومذموماً مدحوراً. فالعدو اليوم حائب ويقف أمام واقع لم يتوقعه، وعاجز عن مواجهةنا في البحر والبر، وترامب والنقن والغرب مذلولين من القدرات اليمنية والتطور ومتخبطين في قراراتهم. أصبح اليوم ما تصنعه صنعا يكتب في سجل التاريخ العسكري والسياسي للعصر القادم، كحلقة مفصلية في مشروع تحرير الأمة، وقوة رائدة ضمن محور المقاومة الذي لا يعرف الهزيمة بإذن الله.

الإقليمية وكأنها تابعة لهم وتحت شعارات حرية ملاحية دولية وأمن دولي. . بينما الأمريكي والغربي والصهيوني عندما يحتاجه ويستخدمه لمصالحه العسكرية تغيب هذه الشعارات المزيفة. ومن يسأل عن تأثيرات موقفنا وقصف السفن الصهيونية والداعمة للكيان، فيكفي القول إن عملياتنا البحرية أرغمت الكثير من شركة الملاحة البحرية والنقل مقاطعة هذا الكيان. والبعض منهم يحاول يعمل جسر بري والبعض يحول البضاعة إلى ترازيت والبعض يلف ويدور على بعد مسافة طويلة تستغرق أشهر.

لأول مرة يتم تفعيل الحق وتوظيف البحر الأحمر كمصدر قوة منذ أكتوبر 1973. لقد قمنا بتفعيل هذا الحق البحري لمساندة إخواننا المحاصرين بغزة، وهذا قرار وموقف إنساني وأخلاقي وديني، لم يستطع أحد في العالم اتخاذه، واتخذته اليمن بكل إخلاص وشجاعة وصدق، ليس لأجل مصلحة خاصة ولا توظيف سياسي، ولكن لنصرة إخواننا في غزة. هذا الموقف مرتبط برفع الحصار وتوقف الكيان المحتل عن الإبادة بحق أبناء غزة. وفيما بعد لنا القرار والسيادة ونحن أخبر بحقنا وكيف نحمله ممن كانوا يتعاملون مع البحر الأحمر ومياهنا

زكي يافعي

يتردد في الخلفية، كأنه نشيد موت بطيء، يتلو من لا يزال في أرض المعركة، يتشبث بالحياة. لكن... يبقى الأمل، لأن صفارة النهاية بيد أرحم الراحمين... هو وحده من يكتب النهايات، هو من يعلم ما خفي، وهو من يجعل من كل نهاية عبرة لمن أراد أن يعتبر، كما فعل في قصص التاريخ، وفي حكايات الأمم التي مضت، وفي عبر العهد القريب.

من صفحته على «فيسبوك»

الوقت الضائع.. والهدف المرتقب

الأخيرة يعدل الكفة. لكن لا شيء يُشير إلى أن الفرج قريب... فالعدو يسكن داخله، ومن يشجع الخصم جمهور يتفرج في لامبالاة، جمهور يرى في معاناة الآخرين تسلياً، لا يجد لذة إلا في انكسار البسطاء، ولا يعرف للسعادة طعماً إلا في خيبات الضعفاء. ويقترب وقت صافرة النهاية... الجمهور يغادر، إلى فنادقه ومنتجعاته، وقد نال وجبته الممتعة: مباراة مليئة بالإثارة، وصوت الآهات والأنين لا يزال

وخصم خفي، لا يرى، لكنه عنيد... يسكن النفوس، يعاركها على ضروريات العيش، يدفع ضغوط الحياة إلى أقصاها، ويلقي بالتزامات ثقيلة لا تعرف الكلل، تقتحم آخر زوايا السكون، وتنهش ما تبقى من طمأنينة وسلام داخلي، في نفوس مكرومة، مغلوبة على أمرها، تبكي حزناً على حالها وحال الوطن. فريق خاسر، لكنه لا يستسلم، يلعب في الوقت الضائع، متمسك بالأمل، لعل هدفاً في اللحظة

بقايا

أبو عبيدة للكيان: سنجعل جنازاتكم يومية

60 شهيدا فلسطينيا في غزة خلال 12 ساعة

الاحتلال يعترف بمصرع وإصابة 23 من جنوده بكمين في بيت حانون

تقرير لا

ومع تصاعد العدوان، يجبر الاحتلال آلاف السكان على النزوح من مناطق كاملة في خان يونس، مانعاً عودتهم ومهدداً بقتلهم، بزعم أنها مناطق تحولت إلى «أماكن قتال خطيرة». يطرد العدو الصهيوني النازحين من الخيام والبيوت ومن قرب المستشفيات ومن المدارس، ثم يقتلهم في أماكن أخرى، في عمليات إبادة وتهجير قسري تكشف الوجه الحقيقي لكيان الاحتلال الذي يسعى لاقتلاع الفلسطينيين من وطنهم.

كولومبيا: لن نقف مكتوفي الأيدي أمام «إسرائيل»

في الخارج، تتصاعد الأصوات الشجاعة في وجه الإجرام الصهيوني، حيث دعا الرئيس الكولومبي، غوستافو بيترو، المجتمع الدولي إلى التحرك الفوري ضد «إسرائيل»، واصفاً ما يجري بأنه «تجريد خطير للنظام القانوني من أي حماية للشعوب المستضعفة». وأكد أن العالم يقف على مفترق طرق: إما الانتصار للعدالة، وإما المشاركة في الفظائع.

وفي مقال رأي نشرته صحيفة «الغارديان» البريطانية، أضاف بيترو أنه «على مدار الـ 600 يوم الماضية، شاهد العالم بنيامين نتنياهو يقود حملة تدمير في غزة، وتصعيداً للصراع الإقليمي».

وتابع: «إذا لم نتحرك، سنصبح متواطئين في فظائع حكومة نتنياهو». كما أكد بيترو في مقاله أنه «لا يمكن لحكومات مثل حكومتنا أن تظل مكتوفة الأيدي»، مشيراً إلى التصويت في أيلول/سبتمبر 2024 على قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة بشأن سياسات «إسرائيل» في الأراضي الفلسطينية المحتلة.

وأوضح أن هذا القرار «حملنا التزامات ملموسة: تحقيقات، ملاحقات قضائية، عقوبات، تجميد أصول، ووقف الواردات والأسلحة». حيث حدد القرار مهلة 12 شهراً لـ «إسرائيل» لإنهاء «وجودها غير القانوني دون تأخير»، لافتاً إلى أن «الوقت يمر بسرعة».



رئيس كولومبيا: سنقف بوجه «إسرائيل»

صهيونية وجرافة عسكرية بقذائف مضادة للدروع من نوع «الياسين 105»، وسط اشتباكات مباشرة أوقعت مزيداً من القتلى والجرحى.

60 شهيداً خلال 12 ساعة

في المقابل، كانت غزة الجريحة تدفع ثمن هذا الصمود من دماؤها الزكية: إذ استشهد، أمس، ما لا يقل عن 60 مدنياً خلال 12 ساعة، معظمهم في مناطق وسط وجنوب القطاع، بينهم أطفال ونساء، وأعداد من المنتظرين في خطوط المساعدات التي استهدفها العدو الصهيوني بدم بارد. وارتفعت الحصيلة الإجمالية للضحايا منذ 7 أكتوبر إلى 575، 57 شهيداً و879، 136 مصاباً، وأكثر من 12 ألف مفقود تحت الأنقاض، في واحدة من أكثر الحروب دموية في التاريخ الحديث.

كما سجلت، أمس، مجازر جديدة، منها مجزرة طالت خيمة نازحين في «أرض النخيل» بخان يونس، حيث وصل إلى مستشفى المواصي ثلاثة شهداء وأكثر من 40 جريحاً، بينهم أطفال ونساء.

الطائرات ولا باجتماعات القيادات.

أبو عبيدة للاحتلال: ستكون جنازاتكم يومية

«معركة الاستنزاف مستمرة». بهذه العبارة افتتح «أبو عبيدة»، الناطق العسكري باسم كتائب القسام، بيانه عقب العملية النوعية، مؤكداً أن جنود الاحتلال باتوا أهدافاً يومية لقوى المقاومة، وأن «القرار الأكثر غباءاً لنتنياهو سيكون الإبقاء على قواته في غزة».

وتوعدت القسام بأن تشيع جثث جنود الاحتلال لن يكون حدثاً عابراً، بل واقعاً دائماً ما دام العدوان مستمراً. وقال أبو عبيدة، في البيان، أمس، إن «معركة الاستنزاف التي يخوضها مقاتلوننا مع العدو من شمال القطاع إلى جنوبه ستكبد كل يوم خسائر إضافية»، مشيراً إلى أن قوات الاحتلال «نجحت مؤخراً في تخليص جنودها من الجحيم بأعجوبة؛ فلربما تفشل في ذلك لاحقاً ليصبح في قبضتنا أسرى إضافيون».

في السياق ذاته، شهد حي الشجاعية شمال غزة، أمس، استهدافاً لقوة

في واحدة من أكثر الضربات إيلاماً لقوات العدو الصهيوني، وقعت كتيبة «نيتساح يهودا» في كمين محكم نصبه مجاهدو القسام، فتحوّل مشهد توغل القوات الصهيونية إلى جحيم موحش في ذاكرة الكيان، تناثرت فيه جثث جنوده وانهارت فيه هيبة القوة المدججة.

وبينما كان الاحتلال يظن أن الأرض محروقة في قطاع غزة، إذا بها تنفجر غضباً وتفتح قمها نيراناً تلتهم السفاحين الصهاينة.

وشهدت بلدة بيت حانون شمالي القطاع، أمس، سقوط «نخبة» من قوات الاحتلال في كمين محكم نفذته كتائب القسام - الجناح العسكري لحركة حماس، لتتحوّل الأرض إلى جحيم تحت أقدام الجنود.

بحسب بيان لقوات الاحتلال، فقد قتل خمسة من جنود وجرح 18، بعضهم حالاتهم خطيرة، بكمين في بيت حانون.

تفاصيل الكمين تؤكد أن المقاومة ما زالت تمتلك زمام المبادرة، وتقرأ تحركات العدو بذكاء وحكمة؛ إذ تشير الاعترافات الصهيونية إلى أن الكتيبة دخلت سيراً على الأقدام لـ «تطهير المنطقة»، حد وصف الاحتلال، قبل أن تقع في حقل عبوات متسلسلة، انفجرت العبوة الأولى، تبعها الثانية عند محاولة الإنقاذ، ثم جاءت الثالثة لتجهز على من تبقى، في مصيدة من الفخاخ المتقنة المسجلة حصراً بماركة «القسام».

ولتكتمل فصول الكابوس، انهمرت النيران من داخل الأبنية، لتزيد القتلى والجرحى وارتباك الجنود وتعقيد عملية الإخلاء، وسط تهديد واضح بوقوع أسرى.

ورغم القصف الجوي التمهيدي المكثف الذي سبق توغل قوات الاحتلال في بيت حانون، أثبتت المقاومة أن لها اليد العليا ميدانياً، وأن الأنفاق لا تزال تمد الميدان بالمفاجآت، وأن الانهيار النفسي والارتباك التكتيكي في صفوف الاحتلال لا يمكن تداركه بقنابل



أنس القاضي

تراجع الهيمنة الأمريكية في أفريقيا وتنافس البدائل

(2-2)

الصين تمثل البديل الأكثر تنظيماً، حيث تسعى إلى قيادة نظام عالمي متعدد الأقطاب عبر أدوات اقتصادية واستثمارية (الحزام والطريق، بنك التنمية الآسيوي)، دون تبني الهيمنة العسكرية المباشرة. وتفضل بكين نمطاً من "الهيمنة غير المتدخلة"، ما يمنحها قبولاً في دول الجنوب الباحثة عن شراكات غير مشروطة.

روسيا، من جهتها، تركز على ملء الفراغ الأمني في مناطق الانسحاب الأمريكي، خصوصاً في الغرب الأوسط وإفريقيا، عبر اتفاقيات تسليح، وتدخلات غير نظامية، ومواجهة مباشرة للنفوذ الغربي.

تمثل تركيا وإيران نموذجاً للدول المتوسطة من خارج القرن الإفريقي التي تحاول أن توسع حضورها في القارة، وبالطبع فإن جهودهما هذه لا تقارن بالجهود الصينية-الروسية، كما أن جهود تركيا أقوى من الجهود الإيرانية في إفريقيا. وهناك أيضاً الإمارات وقطر والسعودية. وداخل إفريقيا ذاتها هناك دول بارزة تريد توسيع حضورها مثل الجزائر والمغرب ومصر وإثيوبيا ودولة جنوب إفريقيا. كما بات اليمن طرفاً فاعلاً في معادلات الأمن الإقليمي والبحري، واستطاع فرض قواعد اشتباك على قوة عظمى كأمريكا، ما يعكس تحولاً نوعياً في مكانة "الأطراف المقاومة" ضمن بنية النظام الدولي. وبرغم التراجع الأمريكي من عموم إفريقيا فإن الأسلوب الأمريكي في الهيمنة العسكرية وضمن مفهوم "مكافحة الإرهاب والقرصنة"، يجعلها أكثر تشبهاً بمنطقة القرن الإفريقي، خصوصاً منطقة مضيق باب المندب، ما يعني أن الصدام الإفريقي-الأمريكي، واليمني-الأمريكي سيظل مستمراً في منطقة القرن الإفريقي.



الأمن، والهجرة، ومكافحة الإرهاب، دون رؤية تنموية متكاملة في قارة تشكو المجاعة في بعض الأقاليم. أما روسيا، فقد ركزت جهودها على البعد العسكري والأمني، من خلال اتفاقيات التسليح، وتدريب الجيوش المحلية، ونشر عناصر أمنية خاصة في عدد من الدول الإفريقية، لاسيما في منطقة الساحل. وقدمت موسكو نفسها كحليف لا يفرض أجندات سياسية، بل يدعم الأنظمة في مواجهة التهديدات الداخلية والخارجية، وهو خطاب جذب حكومات تبحث عن شريك يعزز سلطتها دون ضغوط خارجية.

تحولات القوة في لحظة التراجع الأمريكي

في ضوء ما سبق من تحليل لأزمة القيادة الأمريكية وتفكك أدوات الهيمنة في عهد إدارة ترامب فنحن أمام انتقال مركز الهيمنة من قوة إلى قوى أخرى وأمام تشظي في النظام الدولي.

هذا التبدل في الاصطفافات يعكس ليس فقط تغير موازين القوة المادية، بل أيضاً تآكل الهيبة المعنوية التي كانت الولايات المتحدة الأمريكية تتمتع بها في السابق.

سياسات البدائل

اعتمدت الصين، منذ أكثر من عقد، سياسة طويلة الأمد تقوم على تعزيز الشراكات الاقتصادية دون التدخل في الشؤون الداخلية، حيث ضخت استثمارات ضخمة في البنية التحتية، والنقل، والطاقة، والاتصالات، مع تقديم قروض ميسرة دون شروط سياسية مسبقة.

وقد نجحت بكين في بناء صورة لنفسها كـ "شريك تنموي موثوق"، ما جعلها تحظى بقبول واسع في عواصم إفريقية كانت سابقاً تدور في الفلك الأمريكي. وفي المقابل، جاءت العروض الأمريكية محدودة ومشروطة، وغالباً محصورة في قضايا

إن تعامل الولايات المتحدة الأمريكية مع إفريقيا بآليات غير فاعلة، وتخفيض واشنطن مساعداتها للتنمية والإنسانية للقارة، ولد فجوة تنموية في علاقتها مع إفريقيا.

وقد نتج عن هذا الفراغ التنموي والسياسي تآكل متسارع في النفوذ الأمريكي، ليس فقط على مستوى الحكومات، بل أيضاً في نظرة الشعوب والمجتمعات. إذ بدأت الولايات المتحدة الأمريكية توصف في الوعي الإفريقي كقوة غير موثوقة، ومع انسحاب الوكالة الأمريكية للتنمية (USAID) وبرامج الشراكة التقليدية، فقدت واشنطن واحدة من أهم أدوات "التوجيه السياسي الناعم" التي كانت تمنحها الأفضلية السياسية في العقود الماضية.

في المقابل، لم يكن هذا الفراغ محايداً، بل جرى ملؤه بقوى دولية أخرى تسعى إلى تثبيت حضورها وفق أجندات جديدة، تراوحت بين التعاون التنموي غير المشروط (كما في النموذج الصيني)، والدعم الأمني (كما في النموذج الروسي)، والتقارب الأيديولوجي والمصلحي (كما في حالات إيران وتركيا). بل إن بعض الفراغات التي خلفها الانسحاب الأمريكي جرى استغلالها من قبل فاعلين محليين، مثل الميليشيات المحلية والجماعات الإرهابية، وعصابات الجريمة.

تتجلى نتائج هذا التحول في المواقف السياسية التي بدأت تتخذها عدد من الدول الإفريقية في المحافل الدولية. فقد امتنعت بعض هذه الدول عن التصويت لصالح مشاريع قرارات أمريكية، ومالت نحو دعم المبادرات التي تقودها الصين وروسيا، في قضايا تتعلق بالأمن، وملف أوكرانيا، وحتى الصراع الفلسطيني-الإسرائيلي.

مدرب منتخب البحرين دراغان تالايتش - الرياضي

المنتخب اليمني يتمتع بروح قتالية ويستحق الاحترام

تحدث من تطور كرة القدم في البلاد. لكنه أبدى ثقته بأن اللاعب اليمني قادر على التقدم، إذا ما توفر له الدعم المطلوب.

وعن أبرز الأسماء في صفوف المنتخب اليمني، قال: "أنا لا أحب الحديث عن أسماء بعينها؛ لأن كرة القدم لعبة جماعية. نعم، هناك أسماء لافتة في المنتخب اليمني؛ لكن النجاح لا يأتي إلا من خلال التكامل والتعاون بين جميع اللاعبين. هذا ينطبق على كافة المنتخبات، حتى الكبيرة منها التي تضم نجومًا كبارًا، لكنها في النهاية تعتمد على المنظومة الجماعية لتحقيق النتائج".

واختتم تالايتش تصريحه بالتعبير عن دعمه الكامل للمنتخب اليمني، مشيرًا إلى جعل المنتخب اليمني أكثر تنافسية يستوجب الاستثمار في العمل على تطوير اللاعبين بدنيا ونفسيا، مؤكداً أن الإمكانيات موجودة والروح حاضرة والمستقبل أمامهم إذا توفرت لهم الظروف المناسبة. كما أبدى دعمه الكامل وتمنياته لهم بالتوفيق، مؤكداً أنهم يستحقون الاحترام، وأنه مع التخطيط والعمل يمكنهم تحقيق ما يطمحون إليه.

اللقاء الثاني، فرغم الخسارة، أهني المنتخب اليمني على أدائه".

وأضاف: "تلك المواجهات كانت حافلة بالدروس والرسائل المهمة. ففي مباراتنا الثالثة ضمن بطولة كأس الخليج، لعبنا بأريحية أكبر بعد أن ضمنا التأهل إلى نصف النهائي؛ لكنني شعرت بخيبة أمل من أداء بعض اللاعبين الذين لم يقدموا المطلوب. تمثيل المنتخب الوطني يتطلب من اللاعب تقديم كل جهد، وهذه الملاحظات منحتني مؤشرات للعمل أكثر على تطوير اللاعبين، ورفع درجة التنافسية داخل الفريق".

وفي حديثه عن لاعبي المنتخب اليمني، قال: "اللاعب اليمني يتميز بالحماس والروح القتالية العالية. ما لفت نظري هو الالتزام والانضباط الذي أظهره اللاعبون على مدى 90 دقيقة، فهم يبذلون أقصى ما لديهم من أجل الشعار الذي يمثلونه. وعلى الصعيد الفردي، هناك عناصر مميزة لديها إمكانيات جيدة، لكنها بحاجة إلى وقت وعمل مستمر لتحقيق تطور أكبر".

وأشار إلى أن الظروف التي يمر بها اليمن

الرياضي طارق الاسلمي

أشاد الكرواتي دراغان تالايتش، المدير الفني للمنتخب البحريني، بأداء المنتخب اليمني خلال مواجهاته السابقة، مؤكداً أن الفريق يتمتع بروح قتالية وإمكانيات واعدة رغم الظروف الصعبة. وقال تالايتش في تصريح لـ "الرياضي": "واجهت المنتخب اليمني مرتين وأنا على رأس الجهاز الفني للمنتخب البحريني، حيث تعادلنا في لقاء وخسرنا الآخر. في المباراة التي انتهت بالتعادل، كان من المهم جدا الخروج بنقطة، خاصة وأننا كنا نلعب على أرضنا البحريني. أما في

مِنَ الدِّلَّة
هَيْهَاتَا
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

21
E

إشراف: طلال سفيان
Talal.sofyan@gmail.com
تصميم وإخراج فني: سليم الخطيب

الرياضي

07

الأربعاء 9 تموز / يوليو 2025 العدد (1650)



القادمون بقوة
عبدالرحيم جلال
النجومية على
حلبة الملاكمة



وحوارهم

رمزي عمر

مدرب الفئات العمرية
بنادي 22 مايو



همزة الوصل بين
العلم والميدان

حوار

الرياضي

مع

أخصائية التغذية الرياضية

الأردنية دينا الغريبي

أخصائية التغذية الرياضية دينا المغربي - الرياضي

التغذية يمكنها أن تصنع الفرق بين الفوز والإصابة وبين التقدم والتراجع

العقل السليم في اللياقة البدنية يبدأ من التطبيق وليس فقط من الملعب



◆ نرحب بك دكتورة دينا. وبداية نود أن نعرف من هي دينا المغربي، وما هي خلفيتك الأكاديمية وخبراتك المهنية؟

– شكرًا على الاستضافة. أنا دينا المغربي، من المملكة الأردنية. حصلت على بكالوريوس "تغذية الإنسان والحميات" من الجامعة الأردنية في عمان، ثم واصلت تخصصي في مجال التغذية الرياضية عبر دورات متقدمة ومعتمدة من (ACSM). حالياً أتابع دراسة الدبلوم العالي في التغذية الرياضية في الجامعة الأردنية. على الصعيد المهني، عملت مع أفراد ونواد رياضية وعدد من الأبطال على مستويات تنافسية مختلفة. وقد ساهمت في إعداد خطط غذائية مخصصة مبنية على الأدلة العلمية، وضعت بما يتناسب مع أهداف الرياضيين من حيث الأداء، التحمل، وتكوين الجسم.

◆ ما الذي دفعك لاختيار مجال التغذية الرياضية كمهنة؟

– كنت دائماً قريبة من عالم الرياضة، وراقبت كيف أن التغذية قادرة على أن تصنع الفرق بين الفوز والإصابة، بين التقدم والتراجع... هذا الوعي دفعني للتخصص في هذا المجال لأكون همزة وصل بين العلم والميدان.

◆ ما هو الجزء الأكثر إمتاعاً في عملك كأخصائية تغذية رياضية؟

– رؤية التحول، عندما يبدأ شعور الرياضي بالطاقة، يتحسن أدائه، وتختفي مشاكله الصحية تدريجياً. هذا الربط بين ما يأكله الشخص وما يحققه جسدياً هو ما يدهشني ويحفزني دائماً.

◆ هل لديك تجارب مع فرق رياضية؟

– لم تسنح لي فرصة عمل مع فرق رياضية. عملت مع عدد من لاعبي المنتخبات الوطنية الأردنية، ومن الدول المجاورة، في عدة رياضات، مثل كرة القدم، الجوجيتسو، كمال الأجسام، كرة السلة، التايكواندو، وغيرها. كل رياضة لها ثقافة غذائية، ومتطلبات مختلفة، وكان من الرائع تصميم بروتوكولات تناسب طبيعة كل رياضة.

◆ ما الفرق بين التغذية الرياضية والتغذية العامة؟

– التغذية العامة تهدف للصحة والوقاية. أما التغذية الرياضية فتصمم لتعزيز الأداء، التعافي، والجاهزية الذهنية والجسدية. الفرق يكمن في التفاصيل الدقيقة، مثل توقيت الوجبات، نسب المغذيات والمكملات، حسب نوع التمرين والهدف.

◆ ما هي الأخطاء الأكثر شيوعاً التي يرتكبها الرياضيون في نظامهم الغذائي؟

– قلة استهلاك الكربوهيدرات، الاعتماد المفرط على البروتين، استخدام مكملات بدون حاجة فعلية، إهمال التغذية قبل وبعد التمرين...

◆ هل هناك أطعمة معينة تعتبر خارقة للرياضيين؟ ولماذا؟

– ليست خارقة؛ لكنها فعالة، مثل الشوفان، البنجر، التوت، البيض (غني بالمغذيات الدقيقة)، مضادات الأكسدة، وغيره مما يدعم الأداء أو الاستشفاء.

◆ ما أهمية شرب الماء للرياضيين؟ وهل هناك نصائح معينة حول ذلك؟

– الماء عنصر أساسي للأداء العضلي والنقل العصبي. أنصح الرياضيين بوزن أنفسهم قبل وبعد التمرين، لمعرفة كمية الفقد والتعويض، وعدم الاعتماد على العطش كمؤشر.

◆ ما هي أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها قبل التمارين الرياضية؟

– يفضل تناول وجبة متكاملة، تشمل البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية قبل التمرين بساعة إلى 4 ساعات، مثل أرز مع دجاج، أو معكرونة مع دجاج، أو سناك خفيف، مثل موز مع زبدة، فول سوداني، شوفان مع حليب، أو توست مع بيض.

◆ وماذا عن الأطعمة التي يفضل تناولها بعد التمارين؟

– مزيج من الكربوهيدرات والبروتين بنسبة 1/3 تقريباً، مثل رز ودجاج، أو عصير فواكه مع بروتين مص، الهدف هو تعويض الجليكوجين، وتحفيز الاستشفاء.

◆ هل هناك مكملات غذائية تنصحين بها؟ وما هي المكملات التي يجب تجنبها؟

– أوصي بالمكملات المبنية على دليل علمي، مثل كرياتين مونوهيدرات، بروتين مصل كافيين بجرعة محسوبة، وأوميغا 3. وأحذر من المنتجات التي لا تحمل شهادات تحليل مستقلة أو تدعي نتائج سحرية.

◆ ما هي النصائح الذهبية التي تقدمينها للرياضيين للحفاظ على صحة جيدة وأداء مميز؟

– النوم الجيد، الأكل المتوازن، التدريب بذكاء، مراقبة التحاليل. وعليهم تذكر أن أداء الرياضي يتأثر بما يفعله خارج التمرين أكثر مما يفعله أثناءه.

◆ من خلال خبرتك، ما هو المكون الغذائي الذي يستهين به الرياضيون؟

– الألياف، رغم أنها ليست طاقة مباشرة، إلا أنها تؤثر في صحة الأمعاء، وامتصاص المغذيات والمناعة. كثير من الرياضيين يستهينون بها، رغم دورها المهم. يجب الانتباه إلى ذلك، وعدم الانقطاع عن تناول الألياف قبل المنافسات الرياضية، إذ إنها تسهم في تسهيل عملية الهضم.

◆ هل هناك فرق حقيقي في تأثير التغذية بين رياضي يمارس لعبة

فردية وآخر في لعبة جماعية؟ – نعم. اللعبة الفردية تحتاج دقة في التوقيت واستعداداً ذهنياً، بينما الجماعية تركز أكثر على التحمل، التعافي، والتغذية خلال التمرين. وعموماً، الفروق تكمن في الهدف وليس في نوع الأكل.

◆ هل فعلاً هناك فروق جوهرية في احتياجات التغذية الرياضية بين الرجال والسيدات؟

– هناك فروق هرمونية تؤثر على الأيض، تخزين الدهون، واستخدام الكربوهيدرات. لكن المبادئ الأساسية في التغذية والتدريب واحدة، ويجب تخصيص النظام لكل حالة بعيداً عن التعميم.

◆ هل يمكنك مشاركتنا قصة نجاح مرت بك أثناء عملك مع أحد الرياضيين؟

– بكل فخر. كان لي شرف متابعة لاعبة في المنتخب الأردني لرفع الأثقال. وبفضل الله ثم التزامها بالخطة الغذائية المصممة خصيصاً لها، تمكنت من تحقيق المركز الأول في البطولة. وهذا يؤكد أهمية التغذية في تعزيز الأداء الرياضي وتحقيق الإنجازات.

◆ كيف يمكن للناس التواصل معك للحصول على استشارات؟

– أقدم استشارات فردية متخصصة في التغذية الرياضية الاحترافية، ويمكن للراغبين التواصل معي عبر حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي، على إنستغرام أو فيسبوك.

◆ كيف تصفين شعورك بعد تأهل منتخب النشامى لأول مرة إلى كأس العالم؟

– شعور يفوق الوصف، مزيج من الفخر والفرح والامتنان. الحقيقة أنه إنجاز تاريخي يثبت أن الطموح والعمل الجاد يصنعان المستحيل. هذا التأهل ليس مجرد إنجاز رياضي، بل حلم وطن تحقق، وهدية لكل الأردنيين.

◆ ما هي رسالتك للرياضيين؟

– اهتموا بتغذيتكم كما تهتمون بتدريبكم، فالعقل السليم في اللياقة البدنية، يبدأ من التطبيق وليس فقط من الملعب.

◆ كلمة أخيرة تودين قولها عبر "لا الرياضي"...

– أؤمن بأن الطاقة ليست فقط ما نتناوله، بل كيف نحيا، نتحرك، ونتحدى أنفسنا. خلف شخصيتي الحماسية والمليئة، هناك شغف عميق بجعل الأداء الرياضي انعكاساً لتوازن داخلي مبني على العلم الواعي، والانضباط. شكراً جزيلاً لكم على هذه المقابلة التي تحدثنا فيها عن هذا المجال الذي لم يسقط عليه الضوء كثيراً في الإعلام.

تلعب التغذية الرياضية دوراً كبيراً في تحسين أداء الرياضيين وتعزيز قدرتهم على التحمل والتعافي؛ فهي لا تقل أهمية عن التدريب البدني والخطة الفنية. ومع تطور المفاهيم الرياضية الحديثة، بات الالتزام بنظام غذائي علمي ومدرّس أحد أهم عناصر النجاح. وهنا يبرز دور اختصاصيي التغذية الرياضية، الذين يجمعون بين العلم والخبرة لفهم احتياجات كل رياضي، وتصميم خطط غذائية تتلاءم مع طبيعة رياضته وأهدافه البدنية. وفي إطار الاهتمام بهذا الأمر، استضاف "لا الرياضي" أخصائية التغذية الرياضية دينا المغربي، للحديث عن هذا المجال الحيوي، وتبسيط الضوء على أهمية التغذية في مسيرة الرياضيين.

حاورها:
طارق الأسلمي

رمزي عمر مدرب الفئات العمرية بنادي 22 مايو - الرياضي :

بعض مسؤولي الإدارة السابقة قبل المؤقتة تعمدوا عدم إعطائنا فرصة خدمة النادي وهناك من يثق بإمكاناتنا ومنحنا فرصة العمل بأريحية



الملتقى الصيفي التاسع للنادي وحدة صنعاء

دوري البراعم

الجديدة وفي ظل سعي فرع اتحاد الأمانة لتسهيل عملية تأهيل المدربين وتوفير الدورات اللازمة لمدربي الفئات العمرية.

هل يتوجب على الأندية إنشاء أكاديميات خاصة بها؟

نعم، هذا الأمر ضروري؛ كوني في أرض الواقع أستقبل عدة مواهب صغيرة أقل من السن المطلوبة لفئة البراعم، ولهذا يتم حرمانهم من ممارسة هوايتهم. علاقة الموهبة بالكرة عندما تكون في سن مبكرة تكون ذات فاعلية أكثر، ولا بد أن يكون للأندية أكاديميات لاحتواء المواهب الصغيرة.

ما هو طموحك المستقبلي؟

أسعى لتطوير نفسي في مجال التدريب، والحصول على جميع الرخص في هذا المجال حتى الوصول للبرو.

كذلك الإشراف على الفريق الأول بالنادي، وخدمة الوطن في أي وقت يطلب مني.

هل من رسالة تود توجيهها من خلال هذا اللقاء؟

رسالة أحب أن أوجهها إلى اتحاد كرة القدم: أتمنى أن تراقبوا الله في ما أؤتمنم فيه. أنتم الآن في مكان المسؤول أمام الله. أنظروا للرياضة من منظور اللاعب والكوادر الرياضية والجمهور التي ضاع مستقبلها وماتت طموحاتها بسبب جهلهم وتطنيشكم وقتلكم للرياضة اليمنية. الكرة اليمنية بحاجة لإنعاش رياضي مستمر.

كذلك أتمنى من فرع اتحاد الكرة بالأمانة مواصلة فاعليته الواضحة والملموسة وإقامة دوريات الفئات السنية بشكل مستمر. كما أتمنى أن تكون عملية اختيار لاعبي المنتخب الوطنية من خلال هذه الدوريات المقامة من قبل اتحادات اللعبة، وأن يتم ضبط أعمار لاعبي المراحل السنية والتزام جميع الأندية بالسن المطلوبة لكل فئة.

كلمة أخيرة في ختام هذا اللقاء...؟

أشكركم أخي الغالي، وأشكركم في "الرياضي" المميز.

الكرة اليمنية تحتاج للإنعاش و أتمنى من فرع الاتحاد الاستمرار بإقامة دوريات الفئات العمرية

بعدة أشياء، منها اشتغالها هذه الفترة على البنية التحتية. لكن أتمنى أن يتم الاهتمام بلاعبي الفرق الرياضية، كونهم حجر الأساس للنادي، ويجب التركيز كل التركيز عليهم، لأن الجميع يعلم أن كل الكيانات والمؤسسات الرياضية لم تشيد إلا لخدمة اللاعب، فهو العنصر المهم والأساسي لأي ناد.

كمدرسين للفئات العمرية، ماهي التحديات التي تواجهونها؟ وما الذي يحتاجه الموهبة؟

كوني أحد مدربي هذه الفئات المهمة، أعتقد أن أبرز التحديات تتمثل بأوقات تمارين هذه الفئات التي تلعب وتتمرّن تحت حرارة الشمس الحارقة التي تؤثر على الموهبة، وأحياناً تكون سبباً لتركة اللعبة. كذلك الحالة المادية لأغلب اللاعبين، الكثير من هذه المواهب تعجز عن توفير تكاليف المواصلات للذهاب إلى النادي والعودة. أيضاً لا بد من توفير الأدوات اللازمة لتسهيل وتسريع تطوير المواهب.

مؤخراً شهدنا انتشار العديد من الأكاديميات الخاصة بمواهب كرة القدم. هل ترون هذه الظاهرة إيجابية؟

الأكاديميات هي امتداد لسلم لعبة كرة القدم، وهي موجودة في كل بلدان العالم. لا يمكننا أن نطلق وصف أكاديمية على كل من قام بتجميع 10 أو 20 لاعباً من عدة أندية. يجب أن تكون الأكاديمية مبنية على المؤسسة؛ لأنها في الأول والأخير تصب في مصب واحد، وهو النادي.

عموماً، أرى أن انتشار الأكاديميات أمر طبيعي وإيجابي في ظل الأحداث

رمزي عمر، المولود في العام 1995 بالعاصمة صنعاء لعائلة تنحدر من محافظة إب، لاعب سابق في نادي 22 مايو، هذا الكيان الرياضي الذي يقع بالقرب من نطاق سكنه.

بسبب الظروف المعيشية توقف عن الركض خلف الكرة بعد فترة من اللعب في الفريق الأول، واتجه للتحصّل العلمي والفني، وعاد مجدداً إلى ملعب مايو من بوابة التدريب، حاملاً الكثير من الطموح، الذي يناقشه معه "الرياضي" في هذا الحوار.

حاوره: طلال سفيان

الشباب بأمانة العاصمة.

حالياً تدرب مراحل عمرية في 22 مايو. ما الذي حققته مع الفرق التي دربتها؟

نعم، أشرف الآن على تدريب فريق براعم كرة القدم بنادي 22 مايو الرياضي الثقافي. وهناك توضيح مهم يجب أن يطلع عليه البعض: إشرافي على هذه الفئة بشكل رسمي لم يكن إلا منذ سنة.

عملت مع كل مدربي الفئات العمرية بالنادي كمساعد مدرب. كنت أرى أن بعض مسؤولي الإدارة السابقة التي كانت قبل الإدارة المؤقتة تعمدوا عدم إظهارنا وإتاحة الفرصة لنا لخدمة هذا النادي الذي عشقناه وعشقنا شعاره منذ الطفولة. لكن اليوم هناك من يثق بإمكاناتنا، ومنحنا فرصة العمل بشكل مستقل، ومن خلال هذه الفرصة بدأنا نعمل بأريحية.

بالنسبة لما حققناه مع براعم 22 مايو، فقد توجنا مؤخراً بلقب بطولة أندية أمانة العاصمة المقامة في نادي وحدة صنعاء لفئة البراعم تحت 13 سنة، والتي أشرف عليها فرع الاتحاد بالأمانة.

كما فاز الفريق بلقب البطولة الرمضانية التي نظمها نادي 22 مايو لفرق الأحياء الشعبية بمديرية شعوب.

كيف تجد اهتمام الإدارة بقطاعات الناشء في النادي؟

نقطة حساسة ومهمة: إلا أن البت فيها الآن غير متاح، أو بالأحرى لا يمكننا الحكم على الإدارة الجديدة، كونها متأثرة



حدثنا عن بدايتك مع الكرة ولعبك مع النادي؟

بدايتي مع كرة القدم كيداية أي لاعب تدرج عبر السلم الهرمي لهذه اللعبة، من المدرسة وفرق الأحياء الشعبية وصولاً للعب في النادي.

في العام 2006 انضمت إلى نادي 22 مايو وتدرجت في جميع الفئات السنية حتى اللعب في الفريق الأول. إلا أن وضع البلاد لم يساعدني في مواصلة مشواري مع الساحة المستديرة، ما جعلني أتجه إلى سوق العمل واختصار الطريق في سن مبكرة.

كيف اخترت العمل في مجال التدريب؟ وما هي الدورات التي حصلت عليها؟

كان الهدف من دراستي الجامعية هو أن أتجه إلى التدريب وأن أسعى دائماً لتطوير نفسي في هذا المجال وأكتسب أكبر قدر ممكن من المعلومات والدراسات، لكي تعود بالنفع والفائدة لأبنائنا اللاعبين.

طبعاً أنا حاصل على بكالوريوس تربية بدنية بجامعة صنعاء، وحاصل على الرخصة الآسيوية (C) لمدربي كرة القدم، بالإضافة إلى عدة دورات وورش نظمها قطاع التمكين الشبابي بالوزارة ومكتب

عبدالرحيم جلال.. نجومية تلوح على حلبة الفن النبيل



عبدالرحيم جلال عبدالرحيم، موهبة ملاكمة تخطو بشكل رائع ولافت في الفن النبيل. مرتديا القفازات على يديه الصغيرتين، يتدرب بشغف وعشق على يد الكابتن فيصل الحسيني مدرب المنتخب الوطني للملاكمة. يمضي عبدالرحيم على الحلبة بأحلام وطموح الوصول لمنصات التتويج وطنياً وعالمياً. كما يعد من الطلاب المتميزين علمياً ونجماً رياضياً لمدرسته (قلعة المعرفة) في بطولات المدارس. **قدمه مدرب الكونغ فو فارس فتحي**



مِنَّا الذَّلَّةُ
هِيَ هُنَا

الرياضي

10 الأربعاء 9 تموز / يوليو 2025 | العدد (1650)

سرقة كبرى للدراجات في سباق فرنسا



أعلن فريق "كوفيديس" للدراجات الهوائية، الذي يتخذ مقراً له قرب مدينة ليل الفرنسية، الأحد الماضي، عن تعرضه لسرقة 11 دراجة من شاحنته خلال الليل قبل انطلاق المرحلة الثانية من سباق فرنسا.

وقال فريق "كوفيديس" (Cofidis) في بيان: "تم فتح باب الشاحنة بالقوة وسرقة 11 دراجة لوك خاصة بنا رغم الإجراءات الأمنية".

وأفاد بأن ضباط الشرطة زاروا الفندق لتوثيق عملية السرقة وبدؤوا تحقيقاتهم. ويقدر فريق "كوفيديس" تكلفة كل دراجة بنحو 13 ألف يورو (نحو 15311 دولاراً).

ويملك الفريق ما يكفي من الدراجات لبدء المرحلة الثانية الشديدة الانحدار، والتي تبلغ مسافتها 209.1 كيلومتراً من لوفان-بلانك إلى بولوني-سور-مير؛ لكنه أدان السرقة.

فيديو صادم.. مدرب يوجه لكلمات قوية لفتيات في لبنان

التعامل مع السيدات. ووفقاً لتقارير، أثار هذا الفيديو غضباً واسعاً في لبنان. كما طالب العديد من النشطاء ورواد منصات التواصل الاجتماعي بإيقاف المدرب ومحاسبته، معتبرين أن ما حدث يفقر للضوابط المهنية والأخلاقية، مطالبين الأكاديمية المعنية بالتدخل وفتح تحقيق رسمي في الواقعة. في المقابل، دافع بعض المتابعين عن المدرب، مؤكدين أن التمارين القتالية بطبيعتها قد تتطلب هذه الأساليب لتقوية عضلات البطن.



"عنفاً غير مبرر" لا يمت بصلة إلى أساليب التدريب المعتادة، خصوصاً ما بدا من استخدام مفرط للقوة، اعتبره كثيرون تجاوزاً للحدود المقبولة في

أشعل مدرب ملاكمة لبناني موجة جدل واسعة عبر منصات التواصل الاجتماعي، بعد انتشار فيديو مثير يظهر فيه وهو يدرب مجموعة من الفتيات بأسلوب وصف بأنه عنيف وغير ملائم.

ويظهر في مقطع الفيديو، الذي تم تداوله على منصات التواصل الاجتماعي مطلع هذا الأسبوع، المدرب هادي يونس وهو يوجه ضربات قوية ومباشرة إلى بطون المتدربات خلال حصّة تدريبية، ما أثار استياء واسعاً واستنكاراً لما اعتبر

أصغر لاعب يتوج بنهائي قاري

عصر المكسيكي جيلبرتو مورا يبدأ

لامين جمال على الملك بيليه الفائز بكأس العالم 1958 بعمر 17 سنة و249 يوماً. يلعب مورا حالياً ضمن فريق تيخوانا المكسيكي، وتمكن مطلع أيلول/سبتمبر الفائت من دخول التاريخ بعد أن أصبح لاعب الوسط المحوري وهو بعمر 15 عاماً أصغر هداف في الدوري المكسيكي. كما تلقى عرضاً العام الماضي للانضمام لفريق الشباب بنادي برشلونة. رأينا لامين يامال يهدي يورو 2024 لإسبانيا بعد عيد ميلاده السابع عشر مباشرة، ونراه يتنافس مع أفضل ما في عالم كرة القدم في الوقت الحالي، ونعلم جميعاً إرث بيليه؛ ولكن ما الذي يخبئه المستقبل لجيلبرتو مورا؟ فقط الوقت يمكن أن يخبرنا.

فبعد أن ساعد في توجيه المكسيك إلى المجد القاري، أصبح هذا المراهق هو الاحتمال الأكثر سخونة في كرة القدم في أمريكا الشمالية. وإذا كانت هذه مجرد البداية، فارتبط حزام الأمان: عصر مورا بدأ.

جمال. وتوج مورا مع منتخب المكسيك بالكأس الذهبية لاتحاد الكونكاكاف (أمريكا الشمالية والوسطى والبحر الكاريبي) للمرة العاشرة، بعد فوزه أمس الأول على الولايات المتحدة 2-1 في هيوستن. وحافظ منتخب المكسيك على مسيرته خالية من الهزائم خلال لقاءاته الستة التي لعبها في رحلته نحو تعزيز رقمه القياسي كأكثر المنتخبات تتويجاً بالبطولة، التي انطلقت نسختها الأولى عام 1991، متفوقاً بفارق 3 ألقاب على أقرب ملاحقيه المنتخب الأمريكي.

وبهذا التتويج، أصبح مورا أصغر لاعب يتوج بلقب عالمي، وهو بعمر 16 سنة و265 يوماً، متفوقاً على لامين جمال الذي توج مع منتخب إسبانيا بكأس أمم أوروبا العام الماضي بعمر 17 سنة ويومين، ليتفوق يومها

استطاع المكسيكي جيلبرتو مورا، البالغ من العمر 16 عاماً، أن يسجل اسمه كأصغر لاعب يتوج بلقب بطولة دولية مع منتخبه، محطماً الرقم القياسي الذي كان يحمله الإسباني لامين



أحرار التعازي والمواساة
نتقدم بها إلى الحكم
الدولي واللاعب السابق
لأهلي تعز

الكابتن فؤاد السيد

بوفاة المخفور له بإذن الله

والده السيد قاسم عبدالرب الجنيدي

تعهد الله الفقيد بواسع
الرحمة والمغفرة، وعصم قلوب
أهله وذويه بالصبر والسلوان.
إنا لله وإنا إليه راجعون.

المحزون:

طلال سفيان،

محمد الحميتاني، عبدالكريم نعل،

وأعضاء الجمعية العمومية

بالنادي الأهلي.

اليمن وحده وقف نصرة لغزة بينما العالم كله يتفرج

معركة الإسناد نتيجة طبيعية لـ «طوفان الأقصى» والحزب لن يصبر إلى ما شاء الله

الشيخ نعيم قاسم يكشف تفاصيل تفجيرات «البيجر» ومستقبل حزب الله

تقرير



حضور في لبنان، وقد رحبنا بذلك». وأضاف: «كلفنا لجاناً لدراسة استراتيجيات العمل للمرحلة الجديدة، وعلينا أن نستفيد من السليبيات والإيجابيات وأخذ الدروس». مردفاً: «نعمل على تنسيق الأدوار على الساحة في لبنان وتنظيمها وتوزيع المهمات»، وأن «الساحة في لبنان ستلمس شكل حراك سياسي واسع وشامل لحزب الله مع كل الأطراف».

وأضاف: «عندنا خياران لا ثالث لهما: النصر أو الشهادة، ولا خيار لدينا اسمه الاستسلام، هذا الأمر غير وارد».

وحول استشهاد سماحة السيد حسن نصر الله، قال الشيخ نعيم قاسم: «استشهاد سماحة سيد شهداء الأمة لم يكن مفاجئاً للعالم كله فقط، بل لنا أيضاً»، مؤكداً أن سماحة السيد هو قائد قل نظيره في العالم، بل عبر التاريخ؛ فهو أسس مشروعاً من أخطر وأصعب المشاريع.

وأضاف: «كنت أتصور أن نموت كلنا ويبقى سماحة السيد، بمعطيات العمر والشجاعة والقوة والتسديد الإلهي»، مردفاً: «إطالتي في 30 أيلول بعد 3 أيام من استشهاد السيد نصر الله كانت ضرورية، وجاءت بمبادرة مني، وبتنسيق مع السيد هاشم صفي الدين».

وقال: «تحدثت يومها إلى السيد هاشم صفي الدين، وقلت له: أنا أفكر في أنه يجب أن أخرج لتحدث إلى الناس؛ لأن وضعهم صعب جداً؛ فأيد الخطوة»، موضحاً أن «الظروف الأمنية كانت صعبة، ولم يكن ليخرج معنا أفضل من ذلك، فلقد سجلنا في غرفة من دون تكييف مساحتها 3 أمتار بـ 3 أمتار».

ووجه الشيخ نعيم قاسم التحية لمحور المقاومة، وقال: «علينا أن نبقي العلاقة به متينة، وخصوصاً اليمن، الواقف وحده نصرة لغزة بينما العالم كله يتفرج».

في سياق آخر، قال الشيخ قاسم: «نحن مع الوحدة الوطنية، بمعنى أن علينا بناء لبنان ومؤسساته واحترام دستوره وتطبيق الطائف». وأضاف: «أولويتي أن أحافظ على الخط والمبادئ التي رسمها الشهيد السيد حسن نصر الله؛ لأنها أصل وجود حزب الله، والمفتاح الأساسي». وتابع: «ملتزمون بالتواثيق، ومنها إيماننا بتحرير فلسطين، ونحن مع وحدة المسلمين، وليس لدينا شيء اسمه فتنة سنية - شيعية».

أولاً بأول، وكان يحرص دائماً على توجيه المسؤولين نحو الدعم والمتابعة المستمرة.

وحول الموقف من الساحة السورية، أوضح الشيخ قاسم أن حزب الله أعلن منذ اليوم الأول أنه لا علاقة له بالوضع الداخلي السوري، مضيفاً: «نتمنى أن يقف النظام السوري في مواجهة الكيان الإسرائيلي».

وأشار إلى أن ما جرى في سورية شكل خسارة لمحور المقاومة بأكمله، لما كان لها من أهمية كطريق دعم عسكري للمقاومة، لافتاً إلى أن هذا التطور ترك أثراً مباشراً في غزة، بالنظر إلى أن النظام السوري كان من الداعمين الأساسيين للمقاومة الفلسطينية.

وأوضح الشيخ نعيم قاسم أن هناك تقارير من دول أجنبية وعربية تشير إلى وجود رغبة لدى بعض الأطراف في استخدام سورية ضد لبنان، مشيراً إلى أن من حق حزب الله أن يتعامل مع المعطيات والتقارير الواردة بحذر ومسؤولية.

وأكد أن «حزب الله كيان قائم ومقاوم وهو الأكبر في لبنان، وليس السلاح سبب بقاءه، بل السلاح سبب بقاء لبنان قوياً»، وأن «حزب الله هو الذي أخرج إسرائيل من لبنان».

وقال: «نحن جزء من الحكومة، ولا مشكلة لدينا في العلاقات بالدول العربية والخليجية على قاعدة الندية»، لافتاً إلى أن «الدول العربية، وخصوصاً الخليجية منها، مهتمة جداً بأن يكون لها

بشأن مستوى الخرق البشري»، لافتاً إلى أن العمالة البشرية كانت محدودة، ولا توجد معطيات عن خرق بشري واسع، أو عن اختراق لشخصيات أو قادة داخل الحزب.

كما كشف أن شحنة من 1500 جهاز بيجر مفخخ كانت ستصل إلى تركيا، وقد طلب من رئيس الحكومة اللبنانية، نجيب ميقاتي، التواصل مع الرئيس التركي أردوغان لمصادرتها وتفجيرها. وأشار الشيخ قاسم إلى أن الحزب عاد ووقف على قدميه، رغم التضحيات الكبيرة التي منحت زخماً في الوقت ذاته، مؤكداً أن «الحزب انتصر من خلال الحفاظ على الألفة الداخلية في لبنان، وفشل الاحتلال الإسرائيلي في إثارة أي فتنة داخلية».

وقال: «عملياً، نحن لا نستطيع أن نبقي صابرين إلى ما شاء الله، وتوجد حدود في النهاية»، موضحاً أنه ليس في موقع لتحديد الآليات أو التوقيت.

وأكد الشيخ نعيم قاسم أن الصمود الأسطوري في الجبهة قائم على ركنين أساسيين: الأول هو: الشبان المقاومون الذين قاموا بعمل بطولي وأسطوري في الميدان، والثاني هو: الدعم الآتي من الخارج.

وشدد على أن «حزب الله لا يستكت على الضيم»، وأن «على العدو كما الصديق أن يعلم جيداً أن الحزب هو جماعة ميدان».

وكشف أمين عام حزب الله أن السيد الشهيد حسن نصر الله أبلغ رئيس مجلس النواب، نبيه بري، في 25 أيلول/سبتمبر الموافقة على هدية تمتد لـ 21 يوماً، في إطار الجهود السياسية لاحتواء التصعيد.

وأوضح أن الرئيس بري أرسل المقترح الذي ناقشه مع الوسيط الأميركي عاموس هوكشتاين إلى حزب الله، وتمت دراسته بشكل دقيق، إذ وضعت عليه مجموعة من الملاحظات، قبل أن يتم إقراره والموافقة عليه بإجماع مجلس شوري الحزب.

وأشار الشيخ قاسم إلى أن الجمهورية الإسلامية الإيرانية فعلت كل ما عليها وأكثر، مشدداً على أن الدعم هو مشاركة، وما قدمته إيران يعد أقصى ما يمكن أن يقدم، وقد أثمر ذلك نفعاً كبيراً في الميدان.

وأوضح أن سماحة الإمام السيد علي الخامنئي كان يتابع الأحداث في غزة ولبنان يومياً، وتصل إليه التقارير

كشف أمين عام حزب الله، سماحة الشيخ نعيم قاسم، ولأول مرة، معلومات عن ملابس تفجيرات أجهزة البيجر المفخخة، وطبيعة الاختراق الذي تعرض له الحزب من قبل العدو الصهيوني، وظروف استلامه الأمانة العامة للحزب بعد استشهاد سماحة سيد شهداء الأمة، حسن نصر الله، وكذا معلومات مرتبطة بملحمة «طوفان الأقصى» والمعركة الدائرة مع الاحتلال الإسرائيلي» وداعميه.

جاء ذلك في حوار تلفزيوني مع فضائية «الميادين»، مساء أمس، في أول لقاء مع الشيخ قاسم منذ توليه منصب الأمين العام لحزب الله، إذ أكد أن معركة الإسناد التي يخوضها الحزب هي نتيجة طبيعية لمعركة «طوفان الأقصى»، مشدداً على أن الهدف منها كان التخفيف عن غزة ودفع الاحتلال «الإسرائيلي» نحو الذهاب إلى الحل.

وأوضح الشيخ قاسم أن خبر عملية «طوفان الأقصى» وصل إلى سماحة السيد حسن نصر الله بعد نصف ساعة فقط من بدئها، مضيفاً أن السيد نصر الله كان يكرر دوماً أن الحزب لا يريد حرباً في لبنان، وأن قرار الإسناد اتخذ بالإجماع داخل شوري الحزب، كما هي العادة في القرارات الأساسية للحزب.

وقال الشيخ قاسم: «لو خضنا الحرب الشاملة لكان هناك دمار وخراب وتدخل أميركي وتوسع في الأمور على نحو أكبر، من دون تحقيق الأهداف المطلوبة»، مؤكداً أنه «بعد مرور شهرين على بدء المعركة، أبلغنا الإخوة في حركة حماس أنهم باتوا مقتنعين بأن المساندة التي قدمناها كانت كافية وتؤدي الغرض المطلوب، خاصة بعد أن تبين مدى تغول الاحتلال والدعم الأميركي المفتوح له».

وعن ملف الأجهزة المفخخة، أوضح الشيخ قاسم أن قضية البيجر جاءت نتيجة ثغرة في عملية الشراء، التي تبين لاحقاً أنها كانت مكشوفة لـ «الإسرائيلي»، وأن عملية شراء أجهزة البيجر المتفجرة تمت خلال السنة أو السنة والنصف الأخيرة.

وأضاف: «تبين أن نوع المتفجرات الذي وضع في البيجر استثنائي ولا يمكن كشفه عبر آلية الفحص التي كان يتبعها الإخوة في حزب الله».

وتابع قائلاً: «حين ينتهي التحقيق، سأحدث بصراحة أمام الرأي العام



باب الدموع!

إبراهيم الحكيم

الملاحة البحرية للكيان الصهيوني عبر البحر الأحمر. سبق له أن وجه نداءات تحذير لكل سفينة مخالفة للحظر، والتي رفضت الاستجابة للتحذيرات تعرضت للاستهداف؛ استهداف لا ينشد التفجير والتدمير أو القرصنة، بل منع العبور.

هذا مسلك حق ينشد الحق، في وجه باطل فج، سافر وفاجر، يجب أن ينتهي ويؤول، كي يسود السلام العالم، وتنعم شعوب المنطقة والعالم بالأمان. حتى ذلك الحين، لا ينبغي تحدي الحظر اليمني للملاحة الصهيونية عبر البحر الأحمر، والتخفي والتكرار خلف واجهات شركات شحن تجارية وأسماء «سحرية»!

يظل هذا واضحاً وثابتاً لا لبس فيه ولا شبهة. اليمن الحر ليس مجرماً ولا «إرهابياً»؛ بل يسعى إلى العدالة، منع الإجراء وردع الإرهاب الصهيوني بحق الشعب الفلسطيني. يبذل ما يستطيع من وسائل الضغط لكسر وكبح تأييد تحالف الشر «الانجلو-صهيوني»، إبادة شعب أعزل لسلب أرضه وإسقاط حقوقه.

للكيان الصهيوني إبادة الفلسطينيين قصفاً وحصاراً وتشريداً. سقطت أقنعة قادة تحالف الشر «الانجلو-صهيوني» ومساحيق تجميلها!

نسيت سفارتا بريطانيا وأمريكا تاريخهما الأسود، المضرج بالدماء، ليس في احتلال شعوب العالم ونهب ثرواتهم فقط، بل وفي استهداف السفن التجارية وإغراقها أيضاً، ليس أبرزها إغراق البحرية البريطانية السفينة السويدية (MV Blixten) عام 1940، والسفينة الهولندية (SS Zaandijk) عام 1942، وغيرهما الكثير!

النسيان عادة أصيلة لكل طواغيت العصور، وبخاصة جبابرة البغي والطغيان، وأباطرة الجرم والعدوان. لا يتذكرون جرائمهم البشعة، لأنهم لا يرونها جرائم أصلاً! الأمر نفسه يجعل إمبراطوريتي بريطانيا وأمريكا تتعاميان عن جرائم الإبادة الجماعية ضد الفلسطينيين، المستمرة بدعمها وأسلحتها وتأييدها!

لكن الأمر مختلف تماماً مع اليمن الحر. سبق له إعلان موقفه وقرار حظره

استقرار اليمن ورفاه شعبه! كذلك، سارعت الإمبراطورية الأمريكية، وريثة الإمبراطورية البريطانية التي لم تكن «تغيب الشمس عن أراضيها»، إلى «إدانة الهجوم بشدة»، بوصفه «الأحدث بين سلسلة هجمات متهورة... تهديد الأمن البحري العالمي والتجارة الدولية»، و«تلحق أضراراً ببيئة هذا الممر»، و«قد تدمر الثروة السمكية وصناعتها في اليمن»!

لاحظوا كيف تنثال إمبراطوريتا الشر العالمي الأبرز «إنسانية» و«حناناً»! كيف يؤنبهما «الضمير» وينهشهما «الخوف» على مصير الأسماك! بينما لا تهتز لهما شعرة حيال جرائم حرب وإبادة جماعية تتواصل وقائعها طوال 18 شهراً، على الهواء مباشرة، ضد شعب أعزل مسلوب أرضه ومحاصر من الماء والغذاء والدواء!

هذا النفاق الإمبريالي، وازدواج المعايير، وتناقض الشعارات مع السياسات، كان حتى عهد قريب ينطلي على معظم دول وشعوب العالم؛ لكن ليس بعد إبادة هذه الدول الإمبريالية

ارتفعت (يا حرام!) إمبراطورية بريطانيا، «مالكة البحار والمحيطات»، وسيدة الإجراء وإغراق السفن التجارية في غابر الأيام، كما ترتع الأم لفاجعة وليدها المسخ (الكيان الصهيوني)، باستهداف اليمن الحر سفينة شحن كانت متجهة إليه، بعدما رفضت نداءات التحذير، وأصرت على المسير وإيصال الإمدادات للكيان. عبرت عن هذا الارتياح سفيرة وزارة الخارجية وشؤون البحار والمحيطات، البريطانية، عبده شريف، بقولها إن «الهجوم المروع الذي شنته الحوثيون على السفينة (MV Magic Seas) لم يعرّض حياة الطاقم الأبرياء للخطر فحسب، بل أسفر عنه أيضاً إلحاق أضرار بسفينة أخرى في البحر الأحمر»! مسوغات الارتياح الزائفة لا تقف عند مخاطر «تهديد حياة الطاقم» و«إضرار بسفينة أخرى» و«وقوع كارثة بيئية» و«تهديد عبور السلع الأساسية والمساعدات الإنسانية إلى اليمن»... زعمت عبدة الاحتلال البريطاني للهند 200 عام، أن الهجوم «يتسبب في دمار اقتصادي، ويقوّض

اليمن في واجهة المواجهة

صمود عسكري في سبيل غزة

صلاح زياد المدهون*



هذه الضربات، التي كسرت الجمود الاستراتيجي في المنطقة، لم تكن سوى إعلان واضح أن اليمن لا يساوم على مبادئه، ولا يتراجع أمام التهديدات. وفي ظل هذا المشهد المتوتر، أعلن اليمن أنه لن يتوقف عن هذه العمليات العسكرية إلا في حال وقف الحرب «الإسرائيلية» على القطاع. إنه موقف لا يخلو من المخاطرة؛ لكنه ينبع من قناعة دينية وطنية وأخلاقية بأن فلسطين ليست مجرد قضية، بل هي اختبار لكرامة الأمة.

اليمن اليوم لا يقاتل من أجل غزة فقط، بل من أجل كسر المعادلات الصامتة، وإعادة تعريف مواقف الشعوب الحرة تجاه الظلم. في زمن الصفقات والتطبيع، يكتب اليمن اسمه بأحرف من نار وصمود.

* صحافي فلسطيني

الفلسطينية. فقد اتخذت القوات اليمنية إجراءات عسكرية مباشرة ضد المصالح «الإسرائيلية»، بدءاً من فرض حصار بحري خانق على السفن المرتبطة بالكيان «الإسرائيلي» في البحر الأحمر، في خطوة وصفت بأنها جريئة وغير مسبقة في التاريخ المعاصر. واستكمالا لهذه المواجهة، فرض اليمن أيضاً حصاراً جويّاً على مطار اللد، الذي يُعرف «إسرائيلياً» بـ«مطار بن غوريون»، معرقلاً حركة الملاحة فيه، في رسالة عسكرية لا تخلو من الرمزية والسيادة.

ولعل أبرز ما أثار الانتباه، إقليمياً ودولياً، هو استهداف مدينة «تل أبيب» (يافا المحتلة) بصواريخ فرط صوتية، وهي تقنية متطورة تعكس مدى استعداد اليمن للتصعيد في حال استمرار الحرب «الإسرائيلية» على قطاع غزة.

في خضم العدوان «الإسرائيلي» المتواصل على قطاع غزة، يبرز موقف اليمن كعلامة فارقة في مشهد عربي يترنح بين البيانات الدبلوماسية والتردد السياسي. فاليمن، ورغم معاناته الداخلية والصراعات التي تنهك جسده منذ أعوام، اختار أن يتقدم الصفوف دفاعاً عن فلسطين، ليثبت أن القضايا العادلة لا تنطفئ شعلتها رغم الألم.

من خلال قواته المسلحة، بتشكيلاتها المتعددة، أظهر اليمن إصراراً نادراً على كسر الصمت العربي الرسمي، واضعاً ثقله العسكري في ساحة الصراع، ومستجيباً لنداء غزة المستغيثة تحت نيران الاحتلال. لم تمنعه الاعتداءات «الإسرائيلية» والأمريكية المتكررة، التي استهدفت الأراضي اليمنية انتقاماً، من المضي في موقفه الثابت والداعم للمقاومة

حركة نشطة في الكواليس لرسم خريطة المنطقة.. والتوازنات سجال

تشهد عدة عواصم إقليمية ودولية، حركة نشطة هذه الأيام، لترتيب خريطة المنطقة وتوازناتها، بعد التطورات الكبيرة، التي شهدتها منذ طوفان الأقصى وإلى اليوم.



لاد دمشق - أحمد رفعت يوسف

تحقيق أهدافهما من العدوان على إيران، وتلقت «إسرائيل» ضربات موجعة، هزت أركان وجودها، وقرارات قمة بريكس، ستؤثر على مكانة الدولار الأمريكي، لكن أمريكا والكيان الصهيوني، لا يزالان يمتلكان الكثير من عوامل القوة والتأثير.

أما التغيير الدراماتيكي الذي حصل في دمشق، فقد شكل الانعطاف الكبيرة، في مسارات الصراع، وتوازنات القوى والقوة في المنطقة، وهو ما سيجعل التحركات السياسية والدبلوماسية، ومحاولات تظهير الخارطة الجيوسياسية للمنطقة، تنطلق من دمشق، وأساسها محاولة الولايات المتحدة الأمريكية، لإنجاز ترتيبات جيوسياسية، وتعميم السلام والتطبيع، و«الاتفاق الإبراهيمي»، في معظم دول المنطقة، بحيث يصبح المحرك لسياسات وتوجهات المنطقة، تمهيداً للدخول مع الصين وروسيا، لتقاسم النفوذ والمكاسب، بما يضمن الهيمنة الأمريكية، على منطقة غرب آسيا، التي تعتبر المدخل والبوصلة والمؤشر، على صعود وهبوط الإمبراطوريات، والدول العظمى، عبر التاريخ، مع الحفاظ على بعض المصالح الصينية، خاصة وأن الطرفين عاجزان عن تحقيق النصر، في أي مواجهة عسكرية بينهما، إضافة إلى المخاطر التي تحملها مثل هذه المواجهة على البلدين، وعلى الأمن والسلام في العالم.

المرحلة الآن هي للاتصالات واللقاءات وراء الكواليس، ومحاولة بلورة الاتفاق السوري - «الإسرائيلي» وتفاصيله، ثم الانتقال إلى المرحلة العلنية، وما يتطلبه إنجاز هذه الاتفاقات، من لقاءات وتفاعلات سياسية ودبلوماسية، ومن المتوقع ألا تتجاوز هذه المرحلة، نهاية العام الجاري، لتنتقل بعدها الاتصالات والاتفاقات، من الكواليس إلى العلن.

بالتأكيد هذا المسار، مرهون باستمراره، بالشكل الذي انتهى إليه، مع نهاية الحرب الإيرانية - «الإسرائيلية»، والترتيبات التي تجري لوقف القتال في غزة، والتغيير في دمشق، لكن حساسية المنطقة، وكثرة الألغام، وعوامل التفجير فيها، تجعلها مفتوحة، على احتمالات قد تكون غير محسوبة، لكن القرار اليوم هو للتهدة.

زيارة الشرع، وأن لقاء حدث بين الجانبين.

وكانت الأيام القليلة الماضية، قد حفلت بأخبار وتصريحات من مستويات سياسية عالية، في دمشق و«تل أبيب» وواشنطن، تؤكد وجود اتصالات ولقاءات سياسية ودبلوماسية، حول هذه الترتيبات، التي تجري لإنجاز اتفاق سلام، بين سورية والكيان الصهيوني.

في قوانين الصراعات والحروب، فإن الفترات المفصلية، والصراعات الكبيرة، لا تقاس نتائجها عادة، بعدد الخسائر، ولا تنتهي بخسارة نهائية لطرف، وإنما تؤدي إلى تفكيك أركان نظام جيوسياسي موجود، وولادة نظام جديد.

في هذه المواجهات الميدانية والسياسية، كانت النتيجة سجالات، حيث قاربت حرب غزة على الانتهاء، بدون تحقيق «إسرائيل» لأهدافها التي أعلنتها من هذه الحرب، وفشلت «إسرائيل» والولايات المتحدة، في

حول حزب الله، وسلاح المقاومة. واضح جداً أن كواليس هذه الحركة السياسية والدبلوماسية، تتمحور بشكل أساسي، حول تموضع ومكانة دمشق، والتي ستكون مفتاح الترتيبات الجيوسياسية، التي تجري حول المنطقة وتوازناتها، وهو الموضوع الأساسي لزيارة الشرع لأبوظبي، التي تتجاوز موضوع العلاقات الثنائية بين البلدين، لتدور بشكل أساسي، حول ترتيبات تجري لإنجاز اتفاق سلام سوري - «إسرائيلي»، تمهيداً للتطبيع بين الجانبين، ودخول دمشق في «الاتفاق الإبراهيمي»، والذي سيكون المفتاح لدخول أطراف عربية أخرى في التطبيع والاتفاق وفي مقدمتها السعودية.

وتحدثت أخبار غير رسمية، عن وجود تساهي هنيكبي، رئيس مجلس الأمن القومي «الإسرائيلي»، ومسؤول الكيان في المفاوضات غير العلنية مع دمشق في أبوظبي، خلال

ما يميز الحركة السياسية والدبلوماسية هذه الأيام، أن ما يجري في كواليسها، أكبر بكثير مما يتم الإعلان عنه، وهذا يؤكد أن ما يجري، هو لإنجاز الترتيبات لرسم الخارطة الجيوسياسية، انطلاقاً من توازنات القوى والقوة المستجدة في المنطقة، في ضوء الحرب في غزة، والحرب الإيرانية - «الإسرائيلية»، والتغيير الدراماتيكي في دمشق.

أبرز ما تم تسجيله خلال الأيام القليلة الماضية:

- الشرع في الإمارات، عرابية التطبيع و«الاتفاق الإبراهيمي».

- الرئيس ترامب يشيد بشكل لافت بالشرع.. والولايات المتحدة الأمريكية، ترفع «هيئة تحرير الشام (جبهة النصرة)» من قوائم التنظيمات الإرهابية، وتتحرك في الأمم المتحدة، لاتخاذ خطوة مماثلة، تمهيداً لزيارة الشرع إلى نيويورك، للمشاركة في جلسات الجمعية العامة للمنظمة الأممية، ومن المتوقع أن يجري الترتيب، لعقد لقاءات هامة على هامش الزيارة، وقد تشمل زيارة واشنطن، أو لقاء مع الرئيس ترامب في نيويورك.

- وزير الخارجية البريطانية ديفيد لامي يزور دمشق، لأول مرة منذ 14 عاماً، ويلتقي الشرع ووزير خارجيته أسعد الشيباني، ويعلن عن إعادة العلاقات الدبلوماسية بين دمشق ولندن.

- منظمة الاتحاد من أجل المتوسط، تعيد سورية إلى عضويتها.

- ننتيا هو في واشنطن، في زيارة غير روتينية، وسط حديث عن ضغط أمريكي، لوقف القتال في غزة، وضربات قوية، توجهها المقاومة لجيش الاحتلال، وهو مخالف لما يريده ننتيا هو وحكومته.

- اليمن يدمر سفينة بريطانية، في خطوة تؤكد فشل العدوان الأمريكي - البريطاني - «الإسرائيلي» على الحديدة، ومواقع يمنية أخرى، ويؤكد أن الحصار على الموانئ «الإسرائيلية» مستمر، وأن اليمن قادر على توجيه ضربات موجعة، لتحالف العدوان.

- إيران تحاول ترسيخ قوتها، واستخلاص العبر، من الاشتباك مع الكيان «الإسرائيلي»، وتتزود بشكل خاص، بأحدث الطائرات ووسائل الدفاع الجوي الصينية والروسية، وتوقف التعاون مع وكالة الطاقة الذرية.

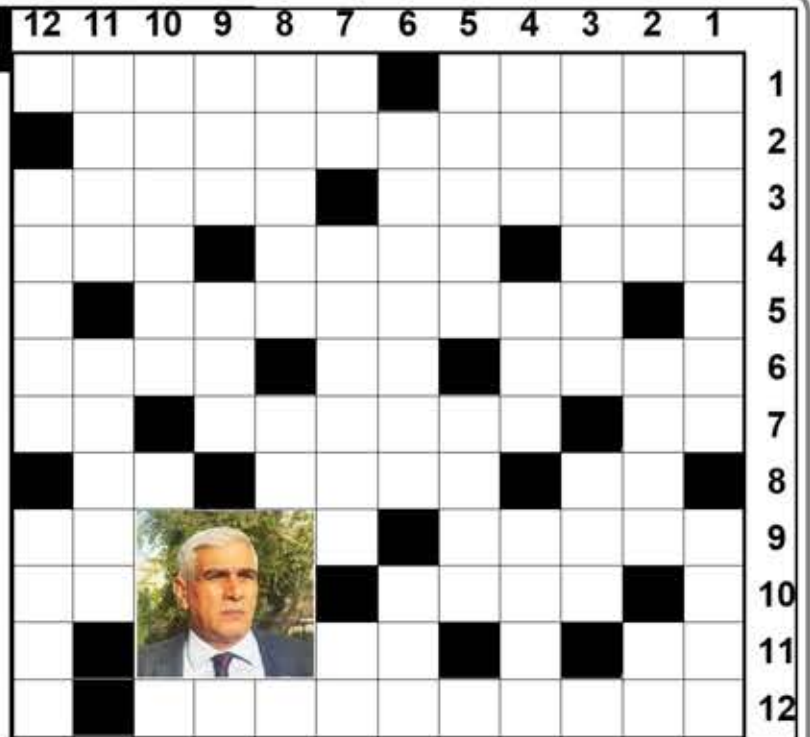
- المبعوث الأمريكي توماس باراك في بيروت، ويطلق تصريحات مخففة

عمودياً

1. دولة في جنوب شرق آسيا - أنثى الحمار.
2. تصوّر - صوت أنفاس النائم - للنداء.
3. يستغني (مبعثرة) - اسم علم مذكر (معكوسة).
4. مدخل - ناقوس - شديد الندم والتحسر.
5. إحدى مديريات البيضاء (معكوسة) - جاري (مبعثرة).
6. دولة آسيوية - طُرق.
7. من الزهور - سائل قابل للاشتعال يستخدم في الحروب (معكوسة) - ندى.
8. أصدقاء - حرف إنجليزي (معكوسة).
9. استيقظ - حدث.
10. نادي كرة قدم إنجليزي (معكوسة).
11. مشدود العينين نحو بعضهما البعض - محافظة يمنية (معكوسة).
12. تقطيع - أدل.

افقياً:

1. وحدة عسكرية - حدّان.
2. معجم لغوي عربي.
3. لعبة رياضية يطلق عليها "كرة القاعدة" - دكان.
4. مبالغ (معكوسة) - علامة أو أثر - أمن.
5. حيوان مائي لا فقاري.
6. يومئ - محافظة يمنية (معكوسة) - نقي.
7. صنو - ثياب أو دروع واسعة - نصف "وقود".
8. سورة قرآنية - تشابه لفظين في الشكل مع اختلافهما في المعنى - طريق واسع.
9. مدينة فلسطينية - للنفي.
10. رجل دين مسيحي - وحدة مساحة.
11. للتفسير - طائر مائي.
12. صحفي فلسطيني ومدير مكتب "الميدان" في بيت لحم (صاحب الصورة).



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ك	م	ق	ح	ر	ا	ل	ي	ب	ن	1	
ر	د	ا	و	و	ا	ل	ا	ز	2		
و	ا	س	ر	ا	ب	ا	س	ا	3		
ا	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	4		
ن	س	ب	ن	ت	ل	ي	س	ب	5		
م	ا	م	ا	و	و	ا	و	م	6		
ل	م	ل	ا	س	ل	ا	س	ل	7		
س	ر	ا	م	ي	ا	م	ي	ر	8		
ل	ا	ب	و	ا	ب	و	ا	ب	9		
ط	ا	ن	ج	م	د	د	و	ح	10		
ا	ر	ا	ل	ن	ض	ي	ر	ا	11		
ن	ن	ا	س	ت	د	ا	ن	ا	12		

حل العدد السابق

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

حل العدد السابق

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

حل العدد السابق

9 تموز / يوليو

حدث في مثلك هذا اليوم

- 2011 إعلان انفصال جنوب السودان بعد استفتاء أجري في 9 - 15 كانون الأول/يناير 2011.
- 2015 استشهاد 11 مدنياً وإصابة ثلاثة باستهداف طيران العدوان الأمريكي السعودي سوقاً شعبية في منطقة خيوان بمحافظة عمران، وحمّام علي السياحي بمحافظة ذمار.
- 2017 الجيش العراقي يعلن استعادة مدينة الموصل بالكامل من قبضة تنظيم داعش التكفيري.
- 2020 طيران العدوان يشن أكثر من 16 غارة على مناطق متفرقة في مأرب.

- 711 المسلمون بقيادة طارق بن زياد يسيطرون على شمال إسبانيا في بداية فتح شبه الجزيرة الأيبيرية.
- 1948 الاحتلال الصهيوني يبدأ تنفيذ "عملية ديك"، التي احتل خلالها مناطق فلسطينية واسعة في الجليل الغربي والجليل الأسفل.
- 2004 محكمة العدل الدولية تقر بعدم شرعية الجدار الفاصل الذي بناه كيان الاحتلال الصهيوني في الضفة الغربية.
- 2007 استشهاد أكثر من 150 وإصابة 255 من الشيعة التركمان بتفجير انتحاري في ناحية آمرلي وسط العراق.

الميزان 23 سبتمبر - 23 أكتوبر

العقرب 24 أكتوبر - 21 نوفمبر

القوس 22 نوفمبر - 21 ديسمبر

الجدي 22 ديسمبر - 19 يناير

الدلو 20 يناير - 18 فبراير

الحوت 19 فبراير - 20 مارس

ترتفع المعنويات وتتقدم بنجاح، فيكون اليوم ممتازاً لأخذ المباراة وحسم الخيارات. مفاجآت كثيرة تسعدك وتلقى علامات الحب.

قد تسير في درب جديد وتتعرف إلى أوساط لم تعدها في السابق. تؤلمك طريقة انفصال الشريك عنك، لأنه لم يبرر قراره بحجج منطقية مقنعة وكافية.

مرحلة جديدة في حياتك العملية مليئة بالتطورات. وقوفك إلى جانب الشريك يعزز الثقة بينكما، فلا تأبه لما يقوله الآخرون.

تقوم بزيارات عمل لتبادل الآراء والأفكار مع من سبقوك في مجال عملك. تشاطر الشريك أحلامه وأهدافه.

تواجه إرباكاً بسبب كثرة الضغوط في العمل. لا تأخذ مجازفات خطيرة قد تؤدي إلى تضليل وتعقيدات.

حيويتك في أوجها والخط إلى جانبك. لن يصعب عليك أن تبرز كنجم في محيطك، وربما تقوم بإبداع معين فتكون محط أنظار الشريك.

الحمل 21 مارس - 19 أبريل

الثور 20 أبريل - 20 مايو

الجوزاء 21 مايو - 21 يونيو

السرطان 22 يونيو - 22 يوليو

الأسد 23 يوليو - 22 أغسطس

العذراء 23 أغسطس - 22 سبتمبر

قد تضطر للسفر فجأة لإنهاء مشروع أو صفقة مهمة. أعد حساباتك مع الشريك كي لا تحدث أخطاء مجدداً.

تصطدم بتسويق وتأخير، ما يثير غضبك ويجعلك تتطرق في مواقفك. عقبات تعترض طريق ارتباطك بالحب، لا تستغل طيبته وحاول أن تسايهه.

تتبنى قضية إنسانية أو تشارك أطرافاً كبيرة هدفاً تلاحقه. واجه من تحب بمشاعرك ولا توجل الموضوع أكثر من اللازم.

تواضع، فهذا يقرب الآخرين منك أكثر. وقد بكثرت الواجبات المهنية. تفيض حيوية وثقة زائدة بالنفس، ما ينعكس إيجاباً على الصعيد العاطفي.

تحاصر كل المشكلات وتعوض الوقت الضائع وتسيطر على أمورك مجدداً. تكون الأجواء العاطفية سلسة وتنشط التفاعلات والاتصالات.

تنتابك الشكوك وتلتبس عليك الأمور فتعيش أجواءً متناقضة من الإقدام والتراجع. توقع نفسك في مشكلات مع الحبيب.



من أي نصر إلهي نبداً الحمد، والانتصارات يا
الله لم تهدأ!
لك الحمد يا الله.



أبو زيد واصل

قواتنا المسلحة اليمنية قولاً وفعلاً:
ممنوع مرور سفنكم أيها الصهاينة، ومن حاول
الانتهاك تم إغراقها.
هو الله #ثابتون مع غزة



Moatasem AlQurashi

عندما تراجع ترامب، قال: «الحوثيون استسلموا»،
وقال: «الآن أمنا حرية الملاحة».
رد قائد عربي من صنعاء بالقول: اتصلوا بنا،
قالوا سنوقف الضربات مقابل وقف استهداف سفننا
وبوارجنا، فقبلنا، وقلنا لهم الحصار سيبقى على أم
الرشاش، وقرار حظر السفن المرتبطة بـ«إسرائيل»
سيستمر.
ضربة السفينة «ماجيك سيز»، الأحد، تؤكد وتحسم
الواقع الذي تحدث به اليمنيون.
الملاحمة محرمة على السفن المرتبطة بـ«إسرائيل»،
وترامب لن يتمكن من فعل شيء.



Khalil Nasrallah

هذا الاعتراف، ينبغي أن يُطبع ويُعلق عند أبواب
مراكز الاستخبارات الكبرى في العالم!
وزير المالية «الإسرائيلي»، بتسلل
سموتريتش: «لم نكن نعرف أن الحوثيين يصنعون
في منشآت محصنة ضخمة تحت الأرض صواريخ
باليستية يصل مداها إلى 2000 كيلومتر ليضربونا
بها!».
اليمن، بني، حفر أعماق الجبال، صنع، طور...
ورمى، دون أن تعلم استخبارات العالم عنه!



mohammed haniya



المشاهد الهوليوودية التي بثها الإعلام الحربي،
هي إنجاز يقارب إنجاز اعتراض السفينة الصهيونية
وإغراقها.
حرفية عالية الدقة في التصوير لمراحل اعتراض
السفينة وإغراقها، بداية من تسجيلات التراسل مع
السفينة ومطالبتها بالتوقف، ثم توجيه الضربة
الصاروخية، وبث اعتراض تراسل السفينة لطلب
النجدة، ثم الصعود على متنها وتفتيشها، ثم
زراعة العبوات الناسفة لإغراقها، ثم مشاهد الغرق
الدرامية.

إبداع أخرج للعالم فيلماً واقعياً، وكان المشاهد
مشارك في العملية.
أهنئ الجميع على هذا العمل الفني الحربي
الرائع، بداية من المصورين وانتهاء بالمرحج.
بالطبع الشكر والفضل لأهله، أبطال هذا
الفيلم الأسطوري، القوات البحرية والصاروخية
والمسيرة والخاصة.



توفيق هزمل



شبكة برس

فضيحة: العرادة والعلمي يهربون من دفع فواتير الفندق في القاهرة
14/02/2025-03-11

حلقة جديدة في مسلسل فضائهم!
فركوا بكبيرهم «الذي علمهم السحر» (علي
عبدالله صالح) وهربوا من فواتيره إلى «ساحات
التحرير»!
ثم فركوا بـ«ساحات التحرير» وهربوا من
فواتيرها إلى أحضان فنادق تحالف العدوان.
واليوم يفركون بالفنادق... ولكن إلى أين
سيهربون؟!
قد يجدون حضاناً جديداً يهربون إليه؛ لكنه
بالتأكيد لن يكون حضان الوطن، الذي سيدفعون
فواتيره حتماً، أمام محكمته، أو أمام محكمة
التاريخ ومحكمة الله.



وليد مانع



مساؤكم وعي لا ينام،
مساؤكم حُب، وعطش
في مدينة بلا ماء،
يُختزل العطش في فتوى
في زمن يُباع فيه الماء
في تعرّ السوق السوداء
ويلقى السلام في بئر جافة!
ما نحتاجه ليس وعداً بالخلاص،
بل فرصة لنعيش بكرامة!
#تعز بلا ماء



Taha Abdulmalik

ذالحين نكون نقول: «مات وهو خاور شريرة
ماء»!!



شرف الصوفي

تعز بلا ماء!



#تعز
لا تحتاج إلى كلمات ولا بيانات ولا شعارات...
فهذه الصورة وحدها كفيلة بأن تزلزل عروش
الفاستدين.
عجوز أنهلكا العمر خرجت تبحث عن قطرة
ماء في مدينة تموت عطشا.
تعز بلا ماء، و«قياداتها» بلا حياة وبلا
إنسانية!



محمد الحميري

التربية تعلن نتائج المفاضلة في مدارس المتفوقين

صنعا

حضرت الاختبار 249 وتم قبول 100 طالبة. وبين أن كشف الطلاب المقبولين في ثانوية عبدالناصر يبدأ بالطالب عمر عبدالله الزري بنسبة نجاح 87.93 بالمائة وينتهي بالطالب عبدالرحمن ناصر المعافا بنسبة نجاح 61.74 بالمائة فيما يبدأ كشف الطالبات المقبولات بثانوية الشهيد الصماد للمتفوقات بالطالبة رغد عبدالسلام الخالدي بنسبة نجاح 85.27 بالمائة وينتهي بالطالبة آلاء خالد الذرة بنسبة 54.63 بالمائة.

الناجحين في اختبارات القبول والمفاضلة بمدارس المتفوقين الأربع في أمانة العاصمة ومحافظتي إب وحجة.. بدوره أوضح مدير ثانوية عبدالناصر الدكتور محمد القاسمي، أن إجمالي المتقدمين لاختبارات القبول بثانوية عبدالناصر بلغ ألفا و636 طالبا تنافسوا على 200 مقعد، وقد حضر الاختبار ألف و556 طالبا، وتغيب 80 طالبا، فيما بلغ إجمالي عدد المتقدمات لاختبارات القبول بثانوية الشهيد الصماد 269 طالبة تنافسن على 100 مقعد.

أعلنت وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي بصنعاء، أمس، نتائج المفاضلة والقبول بمدارس المتفوقين للعام الدراسي 1447هـ. وفي المؤتمر الصحفي لإعلان النتيجة بثانوية عبدالناصر للمتفوقين، هنا وزير التربية والتعليم والبحث العلمي حسن الصعدي، الطلاب والطالبات

الأربعاء

محرم 1447هـ
العدد 1650

9 تموز/يوليو 2025 14



مِنَّا الذَّلَّةُ
هُيْهَاتَا

رئيس التحرير

صلاح الدكاك

nojournalism@gmail.com



كلما صعد كيان العدو وتيرة عدوانه وتوحشه، صعدت الأصوات العقلانية والمنطقية وتيرة مطالباتها بـ «نزع سلاح المقاومة».. ذلك يشبه أن تتخلى عن رأسك حتى لا تصيبك الطلقة فيه فتموت.

صلاح الدكاك

لا يدعي فاقدا النخوة ولا بادعي ولا اعتقد يوم يقنعني ولا باقنعه له مرجعه في حساباته ولي مرجعي ثو يلتوي ساعدي منه قسّم لاقطعه عاد المون في جباه العار باترتعي دام الحنايا مريضة والكبد موجعة عيشة بناموس ولا يا النسور اشبعي من باع نفسه رخيصة فالردي يشفعه



عبدالرقيب الوجيه



عمر القاضي

تفرق

سفينة «ماجيك سين» تغرق في البحر وطاقمها فحط وعطف. والسفينة الثانية التي تحمل علم ليبيريا والتي «رطعتها» القوة الصاروخية وسلاح الجو المسير اليمني ستغرق بإذن الله. هذا مصير أي سفينة تنتهك قرار حظر وتريد العبور من بحارنا والدخول إلى موانئ فلسطين المحتلة.

أجد متعة ونشوة مختلفة وحلوة عندما أسمع خبر تنفيذ قواتنا عمليات لـ «رطع» وقصف السفن التي تريد دعم ومساندة الكيان المجرم. البحر بحرنا، والقرار قرارنا، ومساندتنا لغزة ما هي إلا بداية لفرض السيادة على مياها البحرية التي كانت سرح مدح لمن هب ودب، لسفن الغطرسة الأمريكية والغربية والصهيونية...

ب04



الموت يغيب «أديسون اليمن»

تعرضت الاختراعات الأخرى للسرقة من قبل شركات أجنبية، ومنها جهاز التعرف على الروائح من خلال التلفاز. وكانت صحيفة «لا» أجرت في شباط/فبراير 2021 حوارا مع المهندس الراحل محمد العفيفي أكد أنه لم يسجل من اختراعاته 31، سوى 4 براءات اختراع فقط، مشيرا إلى أن عددا من اختراعاته تعرضت للسرقة من قبل شركات أجنبية. وقال العفيفي حينها لـ «لا» إن قائد الثورة السيد عبدالملك بدر الدين الحوثي وجهه بإنصافه وتعيينه مستشارا فنيا وهندسيا في المؤسسة العلمية لرعاية المبدعين، بعد أن شكوا من استبعادهم من الهيئة العليا للعلوم والتكنولوجيا والابتكار التي ظل يطالب بتأسيسها منذ أكثر من 40 عاما.

صحيفة لا، تعيد الأسبوع القادم

نشر الحوار الذي كانت قد أجرت مع الراحل العفيفي.

صنعا

ودعت الأوساط الإعلامية والفنية، أمس، عميد المخترعين اليمنيين المهندس والمخترع الكبير محمد العفيفي، بعد عمر من الإبداع والاختراعات مثلت نقلة نوعية في المجال التقني والإعلام المرئي. العفيفي الملقب بـ «أديسون اليمن» هو أحد أهم الكوادر الفنية في التلفزيون اليمني، وصاحب جهاز «الأوتوكيو» الذي يعد أول جهاز لقراءة النشرات الإخبارية بالطريقة المستخدمة الآن في كافة القنوات الفضائية حول العالم. يرحل العفيفي تاركا رصيда وطنيا كبيرا في مجال الإبداع، و31 اختراعا، لم يتم تسجيل سوى أربعة منها فقط، بينما



زكي يافعي

الوقت الضائع.. والهدف المرتقب

في زيارتي الأخيرة إلى عدن، رأيت العجب العجيب. كل شيء يسير بإيقاع متسارع، مرهق، كأن الحياة هناك تركض دون أن تلتفت، مشحونة بالقلق، مثقلة بالهموم، مترعة بأمان مستحيلة، وتطلعات ضائعة، وأمال مسلوكة. هذا ما لمسته في ملامح الوجوه العابرة، في انفعالات السائقين، وفي طرق البيع والشراء، في أحاديث المقاييل، وفي اللقاءات الاجتماعية.. الجو مشحون على نحو لا يحتمل.

كأنني أمام مباراة مصيرية، فريق منهمك يصارع لا ليفوز، بل ليبقى على بصيص أمل، على فرصة صغيرة للبقاء في المنافسة...

ب04