مجتمع

حادث سير يوقع 21 قتيلاً في أفغانستان

لقي ما لا يقل عن 21 شخصاً حتفهم وأصيب 38 آخرون بجروح، صباح الأحد، في ولاية هلمند جنوبي أفغانستان، في حادث تصادم بين شاحنة صهريج وحافلة ودراجة نارية، أدى إلى اشتعال النيران في هذه المركبات. ووقع الحادث الذي لم تعرف أسبابه بعد على الطريق الرئيسي الرابط بين هرات في الغرب والعاصمة كابول في الوسط. وأظهرت صور، نشرتها إدارة الإعلام في الولاية على وسائل التواصل الاجتماعي، سيارات متفحّمة وقمرة شاحنة الصهريج ملتوية بسبب النيران. وسرعان ما قامت السلطات بإخلاء الطريق وإعادة حركة السير. (فرانس برس)

إغلاق مدارس جنوب السودان تحسباً لموجة حر

قررت حكومة جنوب السودان إغلاق جميع المدارس ابتداء من اليوم الاثنين بالتزامن مع استعداد البلاد لاستقبال موجة حر شديدة يتوقع أن تستمر أسبوعين. ونصحت وزارتا الصحة والتعليم الآباء بإبقاء جميع الأطفال في المنازل، ومن المتوقع أن ترتفع الحرارة إلى 45 درجة مئوية. وحذرت الوزارتان من أن أي مدرسة تخالف هذه التعليمات خلال تلك الفترة سيسحب ترخيصها، لكن من دون تحديد مدة إغلاق المدارس. وتتعرض جنوب السودان لموجات حر شائعة، لكن من النادر أن تتجاوز درجات الحرارة 40 مئوية. (أسوشييتد برس)

سكان غزة على حافة المجاعة

أكدت وكالة إغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين «أونروا»، الأحد، أن سكان غزة أصبحوا «على حافة المجاعة»، وأن الوصول الآمن والمستدام للمساعدات إلى أنحاء القطاع أضحى «مسألة حياة أو موت». وتقيد إسرائيل إدخال المساعدات، ما أدى إلى شح في إمدادات الغذاء والدواء والوقود، وأوجد مجاعة بدأت تحصد أرواح أطفال ومسنين في القطاع الذي يقطنه نحو 2,3 مليون فلسطيني، من بينهم نحو مليوني نازح. وبعد أكثر من خمسة أشهر من الحرب، أفرغت سفينة تابعة لمنظمة «وورلد كيتشن سنترال» الخيرية 200 طن من الأغذية في مدينة غزة تمهيداً لتوزيعها على السكان المتضورين جوعاً. وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية القبرصية، السبت، إن سفينة مساعدات ثانية جاهزة، وستنطلق إلى غزة في نهاية الأسبوع. وثمة سباق مع الزمن لإيصال مزيد من المساعدات الإنسانية مباشرة إلى شمالي القطاع من خلال إلقائها جواً انطلاقاً من الأردن. وتشدّد الأمم المتحدة والاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة ودول أخرى على أن نقل المساعدات بحراً أو جواً لا يمكن أن يكون بديلاً من إدخالها براً. ومنذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، تشن إسرائيل حرباً مدمرة على قطاع غزة الذي تحاصره منذ 17 عاماً، خلّفت عشرات آلاف الضحايا المدنيين، غالبيتهم نساء وأطفال، ما أدى إلى مثولها أمام محكمة العدل الدولية بتهمة ارتكاب «إبادة جماعية». **(الأناضول، فرانس برس)**

(علي جاد الله/ الأناضول)

كيف يمكن خسارة الوزن في رمضان؟

لندن ـ **العربي الجديد**

يُخصص شهر رمضان للصيام والعبادة، وينقطع الناس عن تناول الطعام من الصباح حتى المساء، ما يشكل فرصة مناسبة لخسارة الوزن، خاصة أن أشخاصاً كثيرين يحاولون تغيير عاداتهم الغذائية وتطبيق حميات صحية متوازنة. يقول خبراء إن الصائم قد يفقد 4 كيلوغرامات من وزنه خلال الشهر الكريم، وربما أكثر، علماً أن دراسة نشرتها المكتبة الوطنية للطب الأميركية تفيد بأن الصائمين قد يفقدون نحو 30 في المائة من كتلة الدهون المطلقة، خاصة أولئك ذوي الأوزان الثقيلة أو الذين يعانون السُّمنة.

ويعتبر اختصاصي الصحة العامة سميح العلي أن شهر رمضان يوفر فرصة استثنائية لاتباع نظام غذائي صحي متوازن والالتزام به، ويقول لـ«العربي الجديد»: «من المهم أن يكون شهر رمضان عاملاً محفزاً لخسارة الوزن، لكن من الضروري أيضاً مراعاة أمور صحية عدة قبل الشروع في تنفيذ حميات غذائية». يضيف: «يجب تحديد الكيلوغرامات التي يحاول الصائم خسارتها قبل بدء شهر رمضان، ولا بدّ أن تكون برامج الحميات وتدابيرها مدروسة بإشراف اختصاصي غذائي أو طبيب متخصص يأخذ في الاعتبار مؤشر الجسم ومحيط الخصر، ويستند إلى نتائج تحاليل طبية من أجل تحديد برنامج غذائي صحي للصائم».

وبحسب العلي من المهم للصائم مراعاة فقدان الجسم معادن وفيتامينات كثيرة بسبب الانقطاع عن تناول الطعام والشراب، ومن ثم لا بدّ من أن تضمين الخضار والفاكهة في الحميات الغذائية، والابتعاد عن الحميات السريعة، أو تلك التي تعتمد على صنف واحد من الطعام، لأن الشخص يفقد في كثير من الأحيان العديد من الكيلوغرامات بطريقة غير سليمة قد يستعيدها بسرعة بعد مرور بين أسبوعين و4 أسابيع من انتهاء الشهر الكريم. وينصح العلي بالتزام تناول الطعام في وجبتي الإفطار والسحور، وشرب كميات من الماء وممارسة الرياضة التي تساعد في بناء العضلات، وتسرّع عملية الأيض (حرق الدهون)، ما يساعد في خسارة الوزن. وتقول اختصاصية التغذية آية وهبة لـ«العربي الجديد»: «يُعد شهر رمضان مناسباً جداً لخسارة الوزن والدهون، فالصوم أكثر من 8 ساعات يومياً يساعد في إطلاق عملية حرق الدهون. وخلال شهر رمضان تتخطى ساعات الصيام الـ12، ما يحتم فقدان الجسم كميات من الدهون التي تعتبر العامل الأول المسبب للسُّمنة، لكن هذا الأمر يتطلب أيضاً حفاظ الصائم على نوعية الطعام، والتزامه تناول كميات مناسبة». تضيف: «لا ينصح اختصاصيو التغذية عادة باتباع جدول محدد للوجبات والأطعمة، بل بالتقيد بمعدل معيّن من السعرات الحرارية تتراوح بين 1000 و1500 يومياً للنساء بحسب طبيعة أجسامهن، وبين 1500 و2000 للرجال بحسب طبيعة أجسامهم أيضاً، ثم يجري خفض عدد السعرات وفق استجابة الجسم، مع مراعاة كميات الكربوهيدرات التي يستخدمها الصائم في وجباته». تتابع وهبة: «يمكن أن يقسّم الصائم طبق الإفطار الخاص به قسمين يتضمن الأول نسبة 50 في المائة من الخضار، والثاني نسبة 50 في المائة من النشويات أو اللحوم، ثم تناول حصة من الفاكهة وشرب الماء بكثرة. وفي حال الشعور بجوع قبل موعد السحور يمكن تناول الخضار على شكل مقبلات أو أطباق جانبية، أو حتى طهيها على البخار أو سلقها وإضافة منكهات. وخلال وجبة السحور من المهم تناول البروتين والكالسيوم، سواء اللحوم أو البيض والحليب والألبان والأجبان، مع مراعاة تناول الحبوب الكاملة، وبالتأكيد كل ذلك بمعدلات مقبولة». وتذكر أن «خسارة الوزن في شهر رمضان تعتمد كثيراً على أهمية الابتعاد عن المأكولات الدسمة والمقالي والزيوت المهدرجة والحلويات لضمان خسارة الوزن حتى من دون الالتزام بكميات محددة من الأطعمة، ما يعني خلاصة الالتزام بنظام غذائي مخصص لفقدان الوزن. يمكن أيضاً أن يتناول الشخص كمية تصل إلى 250 غراماً من البروتين، مع مختلف أنواع الخضار بكميات كبيرة خلال وجبة الإفطار، ثم يتناول وجبة متوازنة خلال السحور». وتشير دراسات إلى أن المشي نحو 10 آلاف خطوة يومياً يساعد في خفض الوزن، وتحسين الصحة النفسية والمزاجية، وزيادة عملية حرق الجسم للدهون. والخلاصة أن الصائم إذا اتبع وجبات غذائية صحية ومارس الرياضة يومياً فسيؤدي ذلك إلى خسارة سليمة وصحية للوزن الزائد.

ضرورة الاعتدال

لا يعتمد النظام الغذائي الصحي على حرمان الجسم من الطعام، وإنما على الاعتدال في تناوله، وتخصيص حصة حلويات مرة أو مرتين في الأسبوع، علماً أنه يمكن استخدام مكونات محددة لإعداد الحلويات، من بينها التمر بدلاً من السكر أو العسل وغيره من المحليات التي تساعد في الحفاظ على الصحة الجسدية وخسارة الوزن.

تحقيق

تهجير الجائعين

الآلاف يغادرون محافظتي غزة الشماليتين

بدأت موجة تهجير جديدة تضم المئات من محافظتي قطاع غزة الشماليتين (غزة وشمال غزة) في ما يعتبر المحاولة الأخيرة للنجاة من جوع قضى بسببه كثيرون، وبات آخرون على شفا الموت مع استمرار الحصار

غزة ـ **امجد ياغي**

منذ الثالث من رمضان، يشهد شارع الرشيد غربي مدينة غزة موجة تهجير جديدة من المنطقة الشمالية المحاصرة باتجاه مناطق وسط قطاع غزة بعد أن نفدت سبل الصبر التي حاول الأهالي التحلي بها في مواجهة الجوع، وبعد أن وصلوا إلى الحد الأقصى من الصمود الذي كانت نتيجته وقوع شهداء بسبب سوء التغذية، واستشهاد بعض المرضى من المسنين والأطفال الصغار.

فقد الأهالي الأمل في تحسن أوضاعهم في ظل عدم قدرة أي جهة على توصيل المساعدات الغذائية إليهم بسبب التعنت الإسرائيلي، وعدم جدوى الإنزال الجوي للمساعدات، فضلاً عن تراجع آمال الوصول إلى اتفاق يوقف العدوان.

سار عاطف الشريف (43 سنة) مع أسرته المكونة من 10 أفراد من مخيم جباليا وصولاً إلى مدينة غزة في أول أيام شهر رمضان أملاً في تأمين بعض الطعام للهرب من الجوع الذي يحاصرهم في محافظة شمال القطاع منذ أشهر، فالمساحة الشحيحة التي تكلف بعضهم أرواحهم، لا تصل إلا إلى نقاط قريبة من مدينة غزة، لكنه أصيب بالإحباط بعد أن قضى الأيام الثلاثة الأولى من شهر الصيام على الحال نفسه من الجوع، ولم يستطع تأمين أي نوع من الطعام.

قرر الشريف خوض تجربة التهجير من جديد، والتوجه مع أسرته باتجاه الجنوب، مصطحباً معه عدداً من أفراد العائلة الذين كانوا يعيشون ما بين حي النصر ومجمع الشفاء الطبي، لكن خابت آمالهم عندما اكتشفوا عدم وجود أي وسيلة نقل، فسارعوا على الأقدام إلى نقطة قريبة من شاطئ البحر قبالة وادي غزة غرباً، ثم تابعوا السير من تلك المنطقة مروراً بالشارع الذي شقه الاحتلال الإسرائيلي رافعين الراية البيضاء، في حين يحيط بهم جنود الاحتلال. نجح الشريف ومن معه في الوصول إلى مخيم النصيرات غربي المحافظة الوسطى، واستقروا في أرض خالية قريبة من مدرسة تابعة لوكالة إغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين «أونروا» في الشارع العام لمخيم النصيرات. يقول لـ«العربي الجديد»: «كنت أنا وأبنائي نلاحق الطائرات التي تنزل المساعدات على مدار الأيام الأخيرة، وكان الأمر مرهقاً للغاية، لكننا كنا مضطرين لأننا جائعون، وعشنا لفترة وهم قرب إدخال المساعدات بانتظام، ثم أفقنا على حقيقة أنه لا طريقة آمنة لإدخالها، فالعصفور في السماء يجد طعاماً أكثر منا نحن البشر المحاصرين».

يضيف: «كانت أمي تعيش حالة من الارتجاف الشديد بسبب نقص الطعام، وكنا رغم ذلك مصممين على الصيام، وأصبحنا لا نشق بأحد في المطلق، ولا نصدق أن أحداً حريص على إيصال المساعدات إلينا، ولفترة حاولنا تأمين الطعام اليومي قدر المستطاع، حتى لو من حشائش الأرض، ثم أصبحنا لا نجد شيئاً على الإطلاق، فقررنا الرحيل». ورغم إعلان وصول ست شاحنات مساعدات إلى محافظة شمال القطاع مساء أول من أمس السبت، لم يشعر كثيرون بأي تغيير حقيقي في مستوى تغذيتهم، فكمية المساعدات التي وصلت أقل بكثير مما يحتاج إليه السكان في المنطقة المحاصرة من محافظة غزة ومحافظة شمال القطاع، والمقدر عددهم بحسب المصادر الفلسطينية بأكثر من 350 ألف نسمة، إضافة إلى عدم الثقة بالجهات المانحة والمؤسسات الدولية التي ينظر الناس إليها بريبة كونها لم تستدرهم طوال الفترة السابقة، فلم تضمن دخول المساعدات، حتى لو كانت قليلة، ولم توفر طرقاً لتأمين وصولها إلى المستحقين، كما أن بعضها غادر المنطقة في الأيام الأولى من العدوان استجابة لتهديدات الاحتلال.

النهجير يتكرر في قطاع غزة (فرانس برس)

على هذا الحال منذ شهرين، وأكلنا الخبز بعلف الحيوانات، ثم أكلنا حشائش الأرض، ولم نكن نملك المال ولا الطعام، لذا كان قراري بالنزوح، على الأقل سنحصل على وجبة طعام يومياً، ولن نموت منسيّين ومحاصرين في المنطقة الشمالية». يضيف: «طفلتي الصغرى براءة (4 سنوات) أصيبت بالجفاف مرتين، وحصلت على محلول ملحي بدلاً من الطعام بعد أن نقلتها إلى مجمع الشفاء، وبذلت قصارى جهدي للبحث عن حليب أو مدعمات لها، وكنت في بعض المرات أستطيع الحصول عليه، لكن خلال الأيام العشر الأخيرة لم أكن أتمكن من الحصول على أي شيء، وكانت طفلتي معرضة للموت، وقد شاهدت وفاة كثير من الأطفال بسبب الجوع». والسبت، قالت وكالة «أونروا» إن «واحداً من كل ثلاثة أطفال دون العامين يواجهون سوء التغذية في المنطقة الشمالية المحاصرة»، وأكدت أن الانزالات الجوية وغيرها من محاولات إدخال المساعدات التي تتطلب تنسيقات مع الجهات الإسرائيلية لا يمكن أن تسد جوع السكان، كما أنها مذلة لهم، ولا قيمة لها في مواجهة الأزمة المتفاقمة، كما أن جميع السكان في المنطقة المحاصرة يشربون المياه الملوثة لعدم توفر المياه النظيفة.

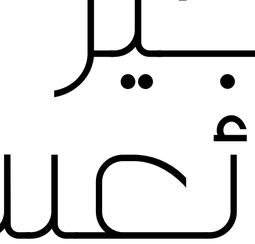
وتكمن أبرز مخاطر التهجير من شمال قطاع غزة في تجاوز المنطقة التي ينتشر فيها الاحتلال في غرب وسط القطاع، خصوصاً النقطة التي يكثر فيها وجود الاحتلال في الشارع الجديد الذي أطلق عليه الرقم 794، والذي يهدف الاحتلال من خلاله قطع التواصل بين الغزيين، ومراقبة حركة السير، وغالباً ما يمنع المرور منه بسبب وجود آليات عسكرية متحركة، أو تطلق النار باتجاه من يقترب.

وفي موجة التهجير الأخيرة، اعتقل الاحتلال أربعة شبان أعمارهم بين 25 و35 سنة، بحسب ما أكد لـ«العربي الجديد»، عدد من المهجرين الذين وصلوا إلى مخيمات وسط القطاع بعد أن سمح لهم الجنود بمواصلة السير. وصلت المهجرة إنعام عليان (39 سنة) إلى مخيم النصيرات رفقة زوجها وأربعة من أبنائها وهم منهكون من الجوع، ثم انتقلت إلى الإقامة عند شقيقتها في مخيم دير البلح، وتقول إنه جرى اعتقال ابن زوجها أحمد عليان من على الحاجز رغم أنهم كانوا يحملون الراية البيضاء.

تضيف عليان: «كانت رحلة تهجيرنا طويلة بداية من أقصى الشمال، إلى وسط مدينة غزة، حتى وصلنا إلى مخيم النصيرات، وتخلل ذلك عدة محطات ومنازل ومدارس، وقد فقدت الوعي بعد الوصول، ولما أفقت كنت أشعر بالسعادة لأننا استطعنا الوصول إلى مكان يتوفر فيه بعض الطعام لي ولأبنائي، رغم أنه قليل، ويوزع على عدد كبير من سكان المبنى الذي أقيم فيه مع أسرة شقيقتي وغيرها من المهجرين». تتابع: «منذ وصولنا، يكرر زوجي يومياً محاولات شراء مزيد من الطعام، فطفلتنا صهيب (5 سنوات) يعاني الهزال بسبب الجوع، وأحاول أن أطعمه في نطاق محدود حتى لا ترفض معدته الطعام، وينعكس ذلك سلباً على صحته، وقد كان يبيت ليالي طويلة على جوعه، ويكاؤه يجف على وجهه. كاد الجوع يقتلنا جسدياً ونفسياً، وكان الانتظار من دون فائدة، فلا طرق لتوصيل المساعدات إلى الناس، وكانوا يذلون الناس لكمية المساعدات التي وصلت أقل بكثير من حاجة سكان الشمال

واحد من كل ثلاثة أطفال دون عمر السنتين يواجه سوء التغذية

كلما أدخلوا شاحنات مساعدات، والكميات التي تدخل لا تكفي ربع حاجة الأهالي، لذا كان أمامنا خياران، إما النزوح، وإما البقاء والاستسلام للأمراض والموت، فاخترنا الرحيل». تواصل: «قبل بدء رحلة التهجير الأخيرة، وضعنا في اعتبارنا أنه يمكن أن تنتهي بالموت، أو التعرض للاعتقال، وتم اعتقال شبان كانوا يرافقوننا من حي الشيخ رضوان، وليس لهم أي علاقة بشيء، بل كانوا مهجرين بسبب الجوع مثلنا، وكان أحدهم يعاني صعوبات في الحديث، ولم تشفع له حالته تلك، واعتقله جنود الاحتلال أمامنا».



350,000
العدد التقديري لسكان المنطقة المحاصرة في محافظتي غزة والشمال بحسب المصادر الفلسطينية.

لبنان: حملات للتضامن مع غزة

تنشط جمعيات في لبنان في تنفيذ حملات إغاثة لأبناء غزة، انطلاقاً من واجبها تجاههم في وقت يواجهون أبشع إبادة عرفها التاريخ الحديث على مرأى ومسمع المجتمع الدولي

بيروت ـ **انتصار الدنان**

دخلت حرب الإبادة الجماعية التي يشنها العدو الصهيوني على غزة شهرها السادس، وخلّفت عشرات الآلاف الشهداء والجرحى، وجعلت الأحياء في جوع، إذ يمنع العدو وصول المواد الغذائية إلى شمال القطاع، ما تسبب في استشهاد بعضهم بالجوع نفسه، في حين قضى آخرون أثناء انتظارهم الحصول على مواد غذائية. من هنا تنشط حملات لإغاثة أهل غزة وإيصال مؤن إليهم، وبينها «لأنك إنسان» التي أطلقتها رابطة المرأة الفلسطينية في الخارج - فرع لبنان.

تقول الإعلامية والكاتبة سهاد عكيلة، مؤسسة ورئيسة رابطة المرأة الفلسطينية في الخارج - فرع لبنان، رئيسة لجنة التدريب والتطوير في الرابطة، لـ«العربي الجديد»: «أطلقنا حملة «لأنك إنسان» لإغاثة أهلنا في غزة، التي رفعت شعارات لأنك إنسان ستتمسح جباههم (الغزيين) المتعبة بكف العطاء، لأنك إنسان، ستشبع بطوناً خاوية وتداوي جروحاً نازفة، وتجبّر قلوباً أنهكها الفقد والحرمان. لأنك إنسان، ستقدم الغالي والنفيس، فهم سبقوك في تقديم أرواحهم لتحيا أنت حراً عزيزاً وكريماً. كن سنداً لهم، كن شريكاً لصمودهم»، تضيف: «هذا واجبنا تجاه أبناء شعبنا الذين تُرتكب في حقهم أبشع إبادة عرفها التاريخ الحديث على مرأى ومسمع من المجتمع الدولي، الذي يفترض أنه أرسى قواعد حقوق الإنسان، ومنها تجريم الإبادة الجماعية والعقاب بالتجويع والتهجير، لكن ظهر جلياً خلال هذه الحرب أن الشعارات جوفاء وادعاءات كاذبة، وأن الإنسانية انتقائية تفصّل على مقاسات الشعوب بحسب لونها ودينها وأعراقها وانتماءاتها، وأن العالم الحرّ يتفرج منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي بدم بارد على المجازر التي ترتكب في حقّ شعب أعزل، وعلى تجويعهم وقتلهم بالتدمير الممنهج لكل شيء يوجد فوق الأرض وتحتها».

وتتحدث سهاد عن أن «الحملة تهدف إلى المساهمة في تخفيف معاناة أهلنا في غزة، ودعم صمودهم في مواجهة العدو، وتكريس مبادئ التكافل بين أبناء الأمة ليحمل الجميع الهمّ والقضية، ويوصلون رسالة تفيد بأنهم مع أبناء غزة، ولن يقفوا متفرجين حيال التنكيل والتجويع لنحارب عدونا بالمساندة المادية والمعنوية، وبأخلاق الأمة الواحدة، ويكشف جرائمه التي لا تنتهي بحق شعبنا، ومنها التجويع». تضيف: «حملة لأنك إنسان امتداد لحملة بدأناها منذ 7 سنوات بعنوان «كانتني أكلت» لدعم أسر الجرحى في مسيرات العودة والمسجد الأقصى، ومع بدء الأزمة الاقتصادية الخانقة في لبنان التي أثرّت بشكل كبير على أهلنا في مخيمات اللجوء، انتقل التنفيذ إلى تقديم حصص لحوم ودجاج وأغذية أخرى ووجبات ساخنة وإفطارات جماعية ومبالغ نقدية، مع الاستمرار في تنظيم الإفطار السنوي في المسجد الأقصى. وفي ظل المحنة الحالية، لا بدّ من إسعاف أهلنا في غزة عبر تخصيص حملة العام الحالي لهم».

وتذكر أن حملة «لأنك إنسان تتميز بالحرص على إيصال مبالغ المساعدات مباشرة إلى العائلات عبر مندوبيها في مناطق شمال غزة وجنوبها ومدينة رفح، ما يحقق هدف الإغاثة العاجلة التي ترفد أبناء غزة بالضروريات في شهر رمضان، مع الأمل في أن يكون شهر خير وفرج ورحمة لأهلنا في غزة. وأنا أحث كل شخص على تحمل مسؤولياته وتنفيذ واجبه تجاه من يحرسون أرضنا ويدافعون عن مقدساتنا، فواجبنا الإنساني والأخلاقي والديني يحتم علينا أن نتجدهم، وليثبت كل منا في إنسانيته، ويقدم الدليل على انتمائه لأمته من خلال دعم أهلنا الصامدين الصابرين الثابتين». إلى ذلك، ينشط تجمّع شباب «سيروب»، شرقي مدينة صيدا، جنوبي لبنان، في تنظيم حملة «إغاثة أهلنا في غزة». ويقول عضو التجمّع إبراهيم الحاج لـ«العربي الجديد»: «تهدف الحملة إلى إغاثة أهلنا في غزة الذين يتعرضون للقتل بالأسلحة والتجويع. بحثنا عن طرق لمساعدتهم، وقررنا أن نجمع المال لشراء مواد غذائية وإرسالها عبر سلل غذائية لهم بعدما رأينا أن العديد من الجمعيات كانت تجمع المال لإغاثتهم. ونفذنا الخطة ذاتها وجمعنا 1300 دولار خلال 3 أيام، ثم تواصلنا مع جمعية في غزة وسلمناها المال الذي جمعناه. وبالفعل، جرى إيصال السلال الغذائية التي جُلبت بالمال الذي جمعناه، وشملت الحملة الأولى منطقة خانيونس، وهي حفزتنا لإطلاق حملة ثانية لمدة أسبوع جمعت مبلغ 3100 دولار، وساهمت في توزيع حصص غذائية مطبوخة. وفي شهر رمضان، قررنا إطلاق حملة ثالثة بدأت في اليوم الأول من الشهر وتستمر إلى العاشر منه. وبعد انتهاء الحملة، سنقدم المال إلى لجنة الزكاة والصدقة ولجنة جمعية التنمية والتعاون اللتين ستوصلان المساعدات إلى أهلنا في غزة».

يجب أن يحمل أبناء الأمة الهمّ والقضية (جهاد الشرافي/ الأناضول)

أطفال غزة يعانون (محمد عابد/ فرانس برس)

في ذكرى الانضمام إلى روسيا... سكان القرم يواجهون تحديات عدة

في مثل هذا اليوم من عام 2014، وقّعت شبه جزيرة القرم على اتفاقية الانضمام إلى روسيا بعد انفصالها الأحادي عن أوكرانيا، ويعاني السكان حالياً تبعات الغزو الروسي لأوكرانيا

موسكو ـ **رامي القليوبي**

بعد مرور عشر سنوات على ضم روسيا لشبه جزيرة القرم في 18 مارس/آذار 2014، يواجه سكان القرم البالغ عددهم نحو 2,5 مليون نسمة، مجموعة متباينة من التحديات، بعضها أمني على إثر محاولات أوكرانية متكررة لاستهداف مواقع عسكرية ولوجستية في شبه الجزيرة، وبعضها الآخر معيشي بالتزامن مع تراجع حركة السياحة وارتفاع الأسعار.

وشهد العقد الماضي إنجاز عدد من مشاريع البنية التحتية والاجتماعية في القرم، لعل في مقدمتها «جسر كيرتش» البالغ طوله 19 كيلومتراً، والرابط بين إقليم كراسنودار وشبه الجزيرة، والذي تعرض لاستهداف عبر تفجيره بواسطة شاحنة ملغومة في أكتوبر/تشرين الأول 2022، ما اضطر السلطات الروسية إلى إخضاعه لعملية صيانة، إضافة إلى طريق «تافريدا» السريع، والبالغ طوله 290 كيلومتراً، والذي يربط بين مدينتي كيرتش وسيفاستوبول، ويسهم في تسهيل حركة السيارات داخل شبه الجزيرة. ويعتبر رئيس تحرير موقع «بولبت نافيغاتور» الإخباري الروسي، سيرغي ستيبانوف، أن الانضمام إلى روسيا أحدث نقلة نوعية في مستوى البنية التحتية في القرم، مقراً في الوقت نفسه بوجود تحديات متفاقمة بعد بدء «النزاع المفتوح» في أوكرانيا، وفي مقدمتها الضربات الأوكرانية المتكررة، وتوقف حركة الطيران، وتراجع حركة السياحة. ويقول ستيبانوف لـ«العربي الجديد» من القرم: «طوال السنوات التي تلت تفكك الاتحاد السوفييتي، عملت السلطات الأوكرانية على دمج سكان القرم من أصول روسية حتى تنشأ أجيال لا روابط لها مع روسيا، وفي فترة السيادة الأوكرانية، كان يتم تهميش القرم من جهة التمويل والرعاية الاجتماعية والبنية التحتية والطرق، وكان الفارق واضحاً بين القرم وكييف مثلاً».

وحول رؤيته للتغيرات التي طرأت على الأوضاع في القرم بعد عام 2014، يضيف: «استثمرت روسيا مبالغ طائلة في إعادة بناء شبكة الطرق، وفي المستشفيات والمدارس ورياض الأطفال التي لم تخضع للصيانة لعدة عقود. رغم ذلك، ثمة شريحة من المستائين الذين يتعاطفون مع أوكرانيا لاعتبارات سياسية، وهناك آخرون من رجال الأعمال الذين كانت لهم مصالح مع النخب السابقة، وهناك من غادروا شبه الجزيرة. أضف إلى ذلك أن العديد من الشركات والمصارف وشبكات التجزئة الروسية تعزف عن العمل في القرم خشية العقوبات الغربية، ما يؤدي إلى تقليص المنافسة وارتفاع الأسعار». وبعد انضمام شبه الجزيرة إلى روسيا، عزفت كبرى المصارف الروسية عن دخول القرم خوفاً من العقوبات، ولكن الوضع تغير بعض الشيء بعد فرض العقوبات على قطاع كبير منها في أعقاب اندلاع الحرب في أوكرانيا، ومع ذلك، لا يتخطى عدد المصارف الروسية العاملة في القرم حالياً عدد أصابع اليدين، ومن بينها أكبر مصرف حكومي روسي «سبيربنك». وفي ما يتعلق بتأثير اندلاع الحرب الروسية الأوكرانية في عام 2022 على القرم، يتابع ستيبانوف: «في عام 2022، توقفت حركة الطيران إلى القرم، ما أثر سلباً على حركة السياحة الوافدة، وزاد من متاعب قطاع الأعمال، وإن كانت فنادق مدينة يالطا مثلاً، لا تزال تسجل نسبة إشغال جيدة في الأعياد، وتمكنت بعض مناطق القرم من جذب سياح لا يخشون من الضربات الصاروخية الأوكرانية عن طريق تقديم تخفيضات على أسعار الإقامة».

سبّبت الحرب تراجع حركة السياحة وارتفاع الأسعار داخل القرم

عزفت كبرى المصارف الروسية عن العمل في القرم خشية العقوبات

وتشير البيانات الرسمية الصادرة عن السلطات المحلية إلى أن حركة السياحة في القرم سجلت تراجعاً من 9,5 ملايين سائح في عام 2021 إلى 5,2 ملايين فقط في عام 2023. وفي ظل توقف حركة الطيران إلى شبه الجزيرة، وصل أكثر من 85 في المائة منهم إلى القرم عبر جسر كيرتش، أو بواسطة السكة الحديدية، في حين قدم 14 في المائة على متن سيارات خاصة عبر المناطق الروسية «الجديدة»، والتي وفرت ممراً برياً من روسيا القارية إلى القرم. وكانت روسيا قد ضمت القرم بعد موجة من الاضطرابات في كييف، وموافقة مجلس الاتحاد (الشيوخ) الروسي على استخدام القوات المسلحة الروسية في أوكرانيا، ثم إجراء استفتاء لتقرير المصير في شبه الجزيرة ذات الأغلبية الناطقة بالروسية، وبعدها إعلان استقلال جمهورية القرم عن أوكرانيا من جانب واحد، ووقعت القرم على اتفاقية الانضمام إلى روسيا. ويذكر أن القرم كانت جزءاً من الإمبراطورية الروسية، ثم إقليماً ضمن روسيا السوفييتية، قبل أن يضمها الزعيم السوفييتي الراحل، نيكيتا خروتشوف، إلى جمهورية أوكرانيا الاشتراكية السوفيتية في عام 1954، ونتيجة لذلك، ظلت القرم جزءاً من أوكرانيا بعد تفكك الاتحاد السوفييتي في عام 1991، إلى أن ضمتها روسيا مرة أخرى. إلى أن ضمتها روسيا مرة أخرى.

10 سنوات على ضم روسيا لشبه جزيرة القرم (فرانس برس)