

المنطقة العازلة تمهيد للتقسيم والتطبيع وجنبلات يحذر من الفوضى



تحركات «إسرائيلية» في المنطقة العازلة

● الحكومة أمام اختبار إعادة الإعمار

ابراهيم ناصر الدين

بل يهدف الى تجميع اوراق ضغط تفاوضية يبني عليها لاحقاً لمواكبة الخطة الاميركية لفرض التطبيع على دول المنطقة بما فيها لبنان. وفي هذا السياق، تبقى ورقة اعادة الاعمار اولى التحديات امام الحكومة، وهي كـ «قنبلة موقوتة» في طريق السلطة السياسية التي ستكون في الفترة المقبلة امام اسئلة ملحة حيال كيفية تأمينها دون الرضوخ للابتزاز الخارجي الذي تقوده اميركا لمصلحة «اسرائيل»؟

(التتمة ص9)

لم تمض ساعات معدودات على نيل حكومة العهد الاولى الثقة في مجلس النواب، وسط ترحيب محلي ودولي، حتى رد كيان الاحتلال عملياً بالمزيد من الغارات بقاعاً وجنوباً، وسياسياً، باعلان وزير الحرب الإسرائيلي يسرائيل كاتس ان «اسرائيل» حصلت على الضوء الأخضر من ادارة الرئيس دونالد ترامب لبقاء قواتها في المنطقة العازلة في جنوب لبنان، مضيفاً ان «لا سقف زمنياً لبقاء قواتنا هناك»، وفيما ساد الصمت في واشنطن وكذلك في بيروت حيث لم يصدر اي موقف رسمي رداً على هذه العريضة الاسرائيلية، كان لافتاً صدور موقف وزارة الخارجية الفرنسية رداً على كاتس، حيث اكدت ان «الاتفاق بين اسرائيل ولبنان ينص بوضوح على ضرورة انسحاب اسرائيل بما في ذلك النقاط الخمس». وهو موقف يعكس حقيقة الخلاف الفرنسي-الاميركي حيال مقاربة الاوضاع في لبنان التي شككت هاجساً مقلقا لرئيس الحزب التقدمي الاشتراكي السابق وليد جنبلاط، الذي زار قصر بعبدا بالامس حاملاً هواجسه الى رئيس الجمهورية جوزاف عون الذي يستعد لجولته الخارجية، محذراً وفق المعلومات، من دفع الموقف في الداخل اللبناني نحو الصدام بفعل سياسات اليمين الاسرائيلي المتطرف وتغطية الادارة الاميركية للافكار التوسعية الاسرائيلية التي تهدد بتقسيم سورية، ونشر الفوضى في لبنان من خلال التمهيد لفرض التطبيع معتبراً ان التمسك باتفاق الهدنة هو السقف الذي يحمي لبنان. وقد لفتت مصادر دبلوماسية اوروبية الى ان وجود القوات الاسرائيلية في مواقع في الجنوب لا يرتبط بواقع امني،



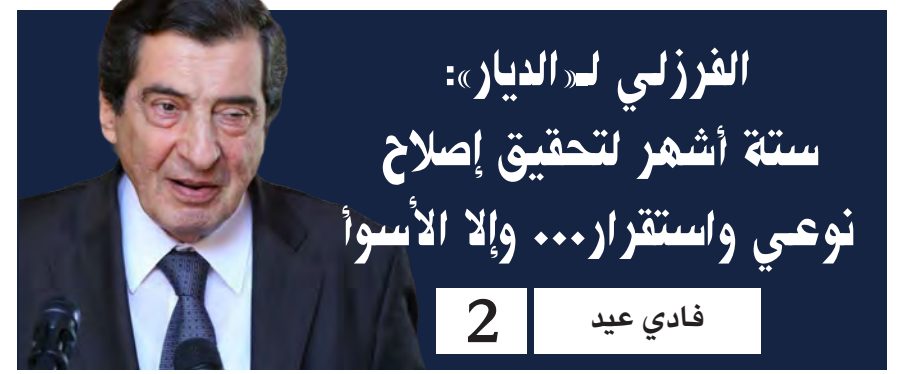
السيارة المستهدفة في الهرمل - بعلبك

وفد اسرائيلي الى القاهرة... مفاوضات المرحلة الثانية ام تمديد للاولى؟ ● التبادل السابع: 596 اسيرا مقابل 4 جث... عملياتان فدائيتان في حيفا



9

مكان تنفيذ عمليتي الدهس والطعن في كركور جنوب حيفا



الفرزلي لـ «الديار»:
سنة أشهر لتحقيق إصلاح
نوعي واستقرار... وإلا الأسوأ

فادي عيد 2



تلاقي زمن الصوم بين
المسيحيين والمسلمين علامة
لنا من السما لنعيش الوحدة

البروفسور الاب يوسف مونس 3



باسيل «يفتح النار»
في كل الاتجاهات...
وينفتح على حزب الله

علي ضاحي 3



مستوطنو شمال فلسطين
المحتلة لن يعودوا... ويتحسرون
على عودة أهالي الجنوب

كمال زيبان 2



الأول من آذار عقيدة
حددت الوطن
وعينت الأمة

سامي سماحة 4

على طريق الديار

للمملكة العربية السعودية يبشر أيضاً بالخير، لان المملكة العربية السعودية ستدعم هذا الاتجاه على جميع الاصعدة. وبالتالي فاننا نحن زاهيون كشعب لبناني نحو الخروج من ازمئتنا التاريخية التي امتدت على مدى 50 سنة، منذ عام 1975 حتى عام 2025. واللبنانيون يتوقون للخروج من الازمة التي يعيشونها منذ 50 سنة، والتي جرت كل الويلات، فهاجر من هاجر وقتل من مات من مات واستشهد من استشهد، ولم يعد يجوز ان تستمر حالة الانحدار في الساحة اللبنانية بعد الان. سنة 2025 تبشر، مع بداية انطلاق عهد الرئيس العماد جوزاف عون، بمرحلة جديدة وانتصارات جديدة للشعب اللبناني.

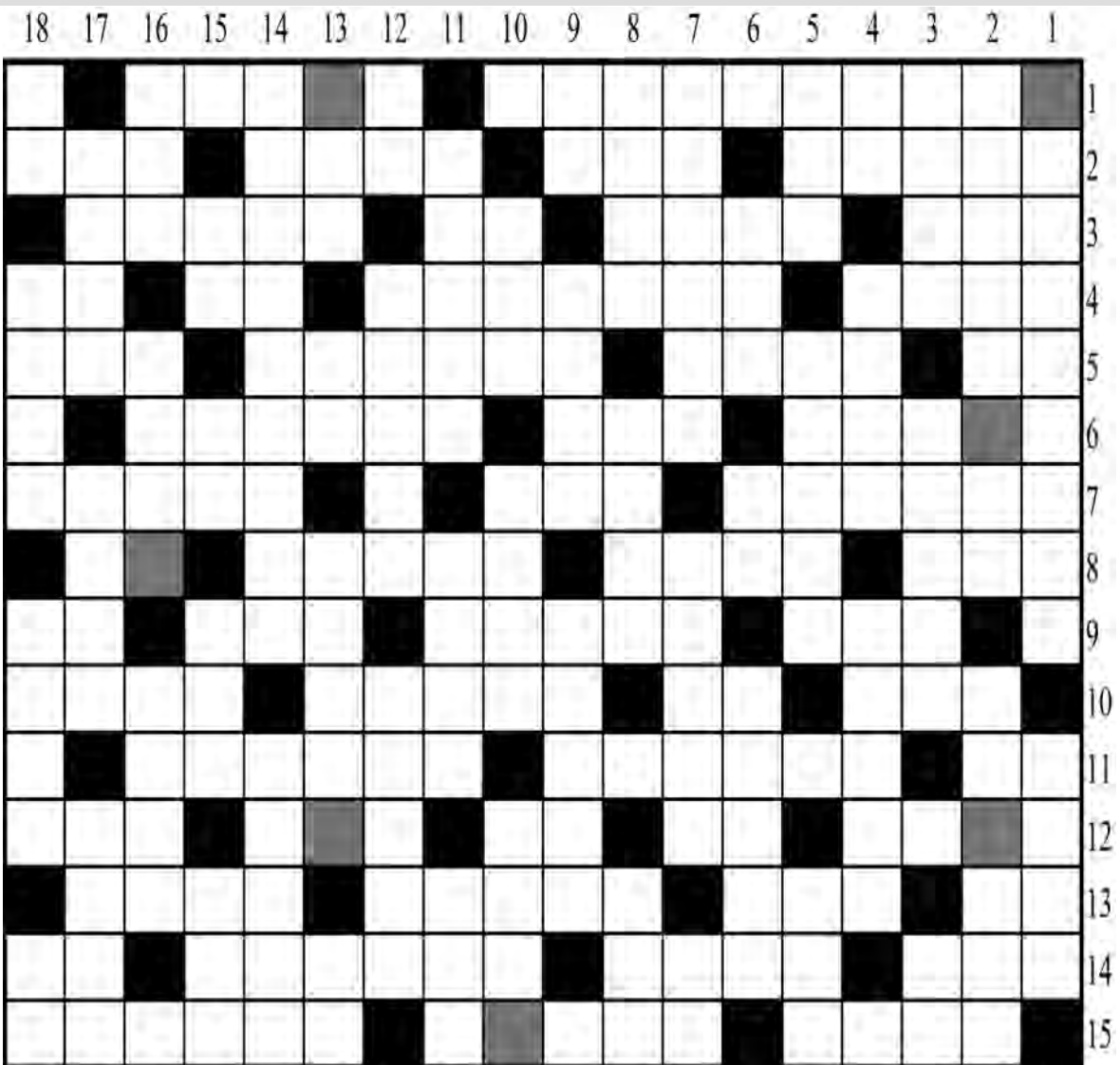
«الديار»

ان يعلن فخامة رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون ان الدستور وخطاب القسم هما الطريق التأسيسية لبناء لبنان الجديد، فهذا اصرار من فخامة رئيس الجمهورية على الالتزام بمبادئ انشاء لبنان الجديد واخراجه من ازمئته والاصرار على اعادة المؤسسات العسكرية والربوية والصحية والمصرفية والمالية وكل ما يلزم في هذا المجال. ان تصاريح فخامة رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون تتوالى كلها، وتسدل على ان لبنان يتجه نحو دولة الدستور، دولة القانون، دولة خطاب القسم. وبالتالي فان لبنان سيسير نحو طريق الخير وطريق البجوحة وطريق الازدهار وطريق حفظ الامن على كامل الاراضي اللبنانية.

ان كلام فخامة رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون عشية زيارته



الكلمة الضائعة في الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

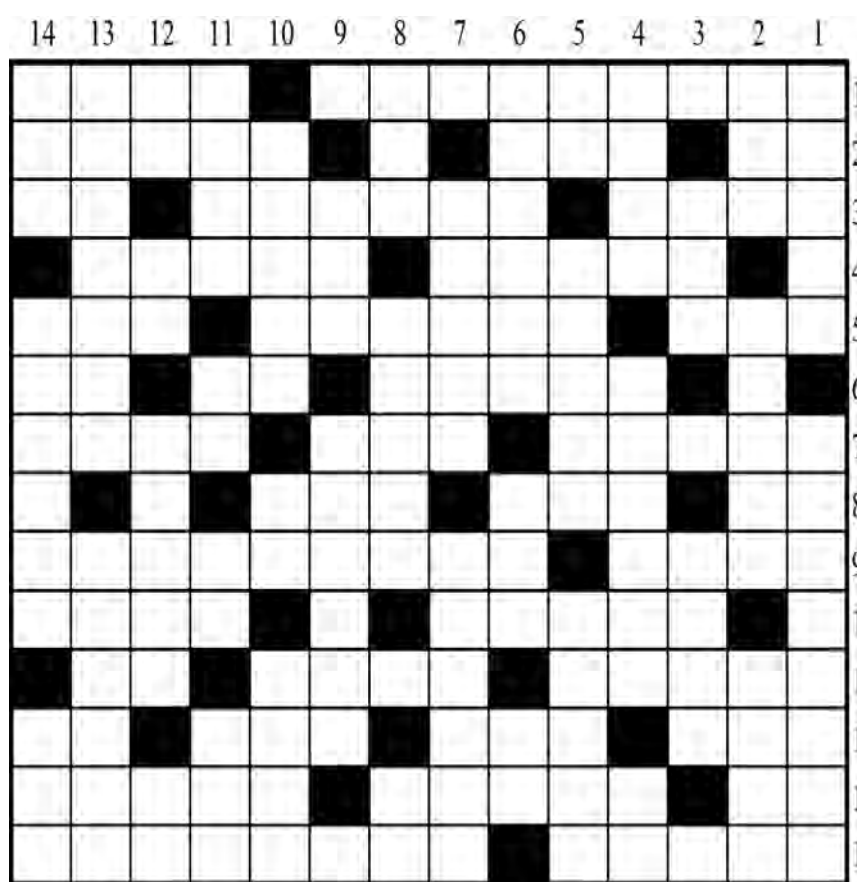
- 1 - أديب وكاتب إنكليزي راحل، قعدنا
- 2 - دولة إسلامية، تصوت من الأمل، جبهها، بشر
- 3 - واري بالتراب، تشاهده، متشابهان، أمنيات
- 4 - يتم العمل، بلدة لبنانية، أداة جزم، للنداء
- 5 - حرف عطف، يحصل على، نغنيها ونميها، ويخ
- 6 - أداة إحدى حواسي، يتبع، يحيدان عن
- 7 - مدينة إيطالية، نظر إلى، بنيان
- 8 - مدينة سودانية، أب، إلهة الصيد عند الرومان، اكتمل العمل
- 9 - سار، قطعها، أعر على، حرف نصب
- 10 - يهدم، حرف نصب، بلدة لبنانية، نهر في سيبيريا
- 11 - سكب الماء، يحترمانه، وطأت عليها
- 12 - عرق ينقل الدم من الجسد إلى القلب، حرف جر، احسان، رأس القوم، حاد عن
- 13 - من الأسماء الخمسة، أهن، من الأحجار الكريمة، فؤضت
- 14 - قرعت الجرس، مدينة سورية، دخلنا فجأة، ثابر على
- 15 - سهلت الأمور، قضاء في محافظة جبل لبنان، عاصمة آسيوية

من احياء نيويورك 7 أحرف

عمودياً:

- 1 - منخفض صحراوي في الولايات المتحدة، مصيف لبناني
- 2 - عاصمة قبرص، ينحتونه للقلم
- 3 - ينغم الكلام، أعتب عليه، حرف أبجدي مخفف
- 4 - اسم موصول، نهر في سيبيريا، قوياً صعباً
- 5 - وجهت الحملة من كل صوب، من عواصم آشور، جاوبت
- 6 - من المحرمات، للندبة، دولة أوروبية
- 7 - شلالات على لوالابا في زانير، دولة عربية، حرف أبجدي مخفف
- 8 - خفيف اللون، كفرت، جامعة أميركية شهيرة
- 9 - عملة آسيوية، أمير تركي، ناسكاً
- 10 - قلبه، قوامهم، نامت
- 11 - موقع أثري في المغرب، يوافق الرأي، مدينة تركية
- 12 - من الأقارب، ضربنا بقيضة اليد، شاركته الأسى
- 13 - خاصتها، ضمير منفصل، مدينة فرنسية، متشابهان
- 14 - دولة أفريقية، تكتبا
- 15 - أداة جزم، أحد الوالدين، أرشده، مدينة فرنسية
- 16 - ضمير منفصل، أضأت، يرجو
- 17 - صادق، سلام، اعتمد على
- 18 - وضع خلسة، أوضح الامر، نرجو، نعم بالرومانية

14 X 14



أفقياً:

- 1 - أديب إنكليزي راحل، من مؤلفات الأديب المذكور في 1 أفقي
- 2 - من أعضاء الجسد، كثر شحمه، يقطعون
- 3 - بلدة لبنانية، جزيرة في أستونيا، سيدة
- 4 - كذب، المنزل
- 5 - صاحب النبوءة، قلة
- 6 - مدينة فرنسية
- 7 - عاصمة أوروبية، متصل
- 8 - زمن مقداره من طلوع الشمس حتى مغيبها، نسقط بالامتحان
- 9 - للندبة، عتب على، ذو أهمية
- 10 - نطأ على، دولة أميركية
- 11 - لاطقت، أشعر بالهدوء
- 12 - هددنا، حبنا، مقياس مساحة
- 13 - أداة جزم، طلى الدهان، ويخ، من الحبوب
- 14 - للنداء، وعاء يوضع فيه ماء وما شابه، الفقرة
- 15 - حرثنا الأرض، دولة أوروبية

عمودياً:

- 1 - من البرتغاليات، من مؤلفات الأديب المذكور في 1 أفقي
- 2 - نقيض استقبل، عاصمة عربية، من يعمل في مهنة ما (بالجمع)
- 3 - والدي، عثرا على
- 4 - نقفله، شجر زهره أبيض صغير، حرف نصب
- 5 - مائدة قاتلة، تدعمها، مدينة أوروبية
- 6 - لطحها، فلوس، سنور
- 7 - أنهده، على، جمهورية على البلطيق
- 8 - نادر (بالأجنبية)،

حلول العدد السابق

- 1 - مارغريت ميتشل
- 2 - جب جنين، كدس، نيه
- 3 - دو، جنادب، مهد
- 4 - لسع، وما، يا، ندم
- 5 - أمس، نعانده، مع
- 6 - سنديان، اليكترا
- 7 - قبلا، دام، اتم
- 8 - لي، ماكنلي، اسير

أفقياً:

- 1 - الريم، دلت، ري
- 2 - ناب، نينيه، وشاح
- 3 - تيرانا، نار
- 4 - نش، جال، أقل
- 5 - مراد باشا، مرجان
- 6 - لاهاي، نرسييس، نا
- 7 - ريم، دلت، ري
- 8 - ناب، نينيه، وشاح
- 9 - تيرانا، نار
- 10 - نش، جال، أقل
- 11 - مراد باشا، مرجان
- 12 - لاهاي، نرسييس، نا
- 13 - دكتور، رس
- 14 - لندن، تمس، اج
- 15 - دمر، يرافقان
- 16 - ذهب مع الريح، لنا

الحل السابق

أفقياً:

- 1 - الخسيراس، قتل، مدينا
- 2 - لیس، دار، باناما، ريل
- 3 - جن، جل، مأدب، غيرنا
- 4 - زامبيا، لهو، واعدت
- 5 - ينال، تأتي، لسانه
- 6 - ريحان، لحدتا، نابلس
- 7 - يلومون، النيل، اتم
- 8 - الادرياتيک، اسرار
- 9 - لم، تد، دلال، السبت
- 10 - خسرو وشيرين،
- 11 - يزول، شن، رتل، باس
- 12 - رين، أمهلن، فانتات
- 13 - الوافر، امت، نا، ند
- 14 - ار، بنادق، وترها
- 15 - ارجوان، فتيت، تالين

عمودياً:

- 1 - الجزيرة الخضراء
- 2 - لبناني، لمس، يل
- 3 - خس، ماحيا، رينوار
- 4 - جبل الدروز، ارج
- 5 - يدلي، نور، وولف
- 6 - را، ان، ميتشل، ربا
- 7 - ارم، الوادي، ن ن
- 8 - امتحنت، رشميا
- 9 - يد، يدينه، دف
- 10 - قابل، تأكلن، لاقت
- 11 - تن، هلال، رنم
- 12 - لاغوس، نالوت،
- 13 - مي، أنيس، كلف
- 14 - مارون الراس، انرت
- 15 - ناهب، ال، بتاها
- 16 - يراع، لارستان، ال
- 17 - ني، داست، بيسان
- 18 - التتر، مرتا، تدون

الحل السابق

لوريتو

من هو من هي؟

ممثّل لبناني

8+3+5+1

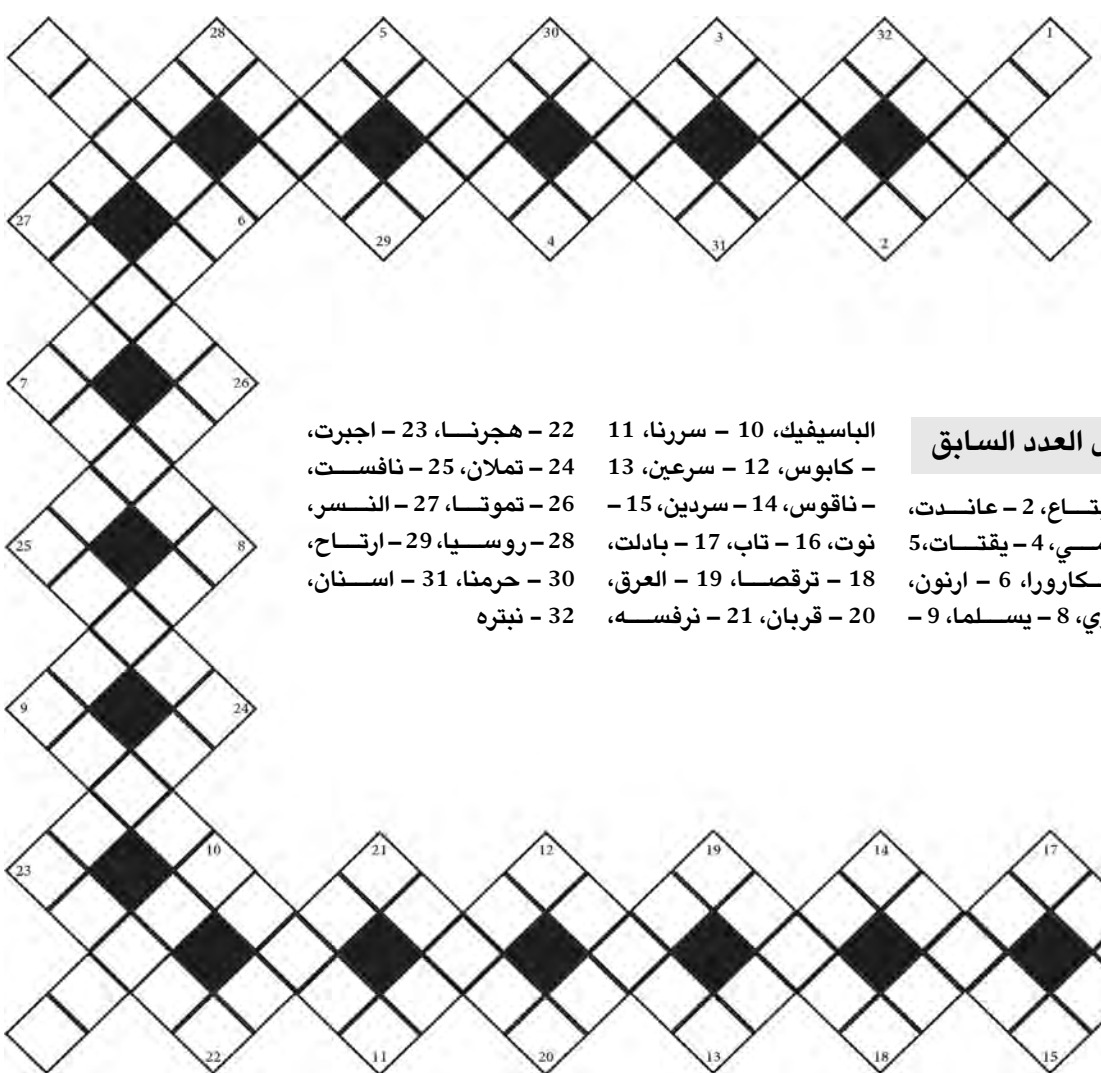
شك 10+9+4

نفيس 9+6+2+7

تخت 8+9+4+1

الحل السابق ماجدة الخطيب

الكلمات المتتابعة



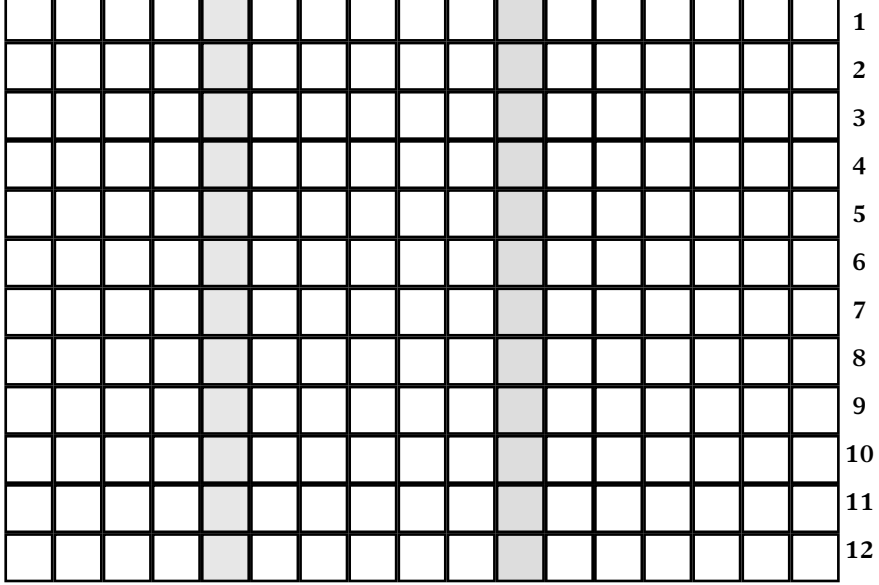
حلول العدد السابق

- 1 - بيتاع، 2 - عاندت، 3 - ترممي، 4 - يفتات، 5 - توسكارورا، 6 - ارنون، 7 - الفردي، 8 - يسلم، 9 -

- 10 - سررنا، 11 - كابوس، 12 - سرعين، 13 - ناقوس، 14 - سردين، 15 - نوت، 16 - تاب، 17 - بادلث، 18 - ترقصا، 19 - العرق، 20 - قربان، 21 - نرفسه،
- 22 - هجرنا، 23 - اجبرت، 24 - تلمان، 25 - نافست، 26 - تموتنا، 27 - النسر، 28 - روسيا، 29 - ارتاح، 30 - حرمننا، 31 - اسنان، 32 - نبرته

- 1 - سجيناً
- 2 - من الالوان
- 3 - يوفدا
- 4 - الشك
- 5 - ممثلة لبنانية
- 6 - نبارح
- 7 - مؤسسة مدينة قرطاجة
- 8 - شهر ميلادي
- 9 - مغنية لبنانية
- 10 - يسكن برفقة
- 11 - صغار اللؤلؤ
- 12 - نحارب
- 13 - دولة عربية
- 14 - دولة آسيوية
- 15 - حرف أبجدي
- 16 - من مشتقات الحليب
- 17 - سارقاً
- 18 - المنزل
- 19 - ترفاق
- 20 - خذنا
- 21 - الخليج
- 22 - نعاون
- 23 - أقرضتم المال
- 24 - مدينة تركية
- 25 - قليلاً وجوده
- 26 - الأوطان
- 27 - امسيات
- 28 - يأنسا
- 29 - جزء من أربعة
- 30 - زفافها
- 31 - الوطن
- 32 - برهانه

لغز الحرف الناقص



- 1- مصاصيح، يشحذوا
- 2- المرتبط بوقت محدد، الكره، تقص الأظافر
- 3- اختراع، هنأت بالعيد، ثلاث إلهات عند الرومان
- 4- تشرف على قدر الانسان
- 5- عاصمة أوروبية، دليل، نفرّ
- 6- من كانت أسنانهم صغيرة
- 7- الرصاص بشكل متتابع، كلمتان: أنتز الماء، للتعريف، بحيرة مالحة تتقاسمها أوزباكستان وكازاخستان
- 8- مدينة تركية، ببسطان، صديق الشراب
- 9- النبييل، يكسو جلد بعض الطيور، عملة عربية
- 10- من أنهر لبنان، المصيبة، من كانت أسنانهم صغيرة
- 11- الرصاص بشكل متتابع، كلمتان: أنتز الماء، للتعريف، بحيرة مالحة تتقاسمها أوزباكستان وكازاخستان
- 12- مدينة إيطالية، صديق الشراب
- 13- النبييل، يكسو جلد بعض الطيور، عملة عربية
- 14- من أنهر لبنان، المصيبة، من كانت أسنانهم صغيرة
- 15- الرصاص بشكل متتابع، كلمتان: أنتز الماء، للتعريف، بحيرة مالحة تتقاسمها أوزباكستان وكازاخستان
- 16- مدينة إيطالية، صديق الشراب
- 17- النبييل، يكسو جلد بعض الطيور، عملة عربية
- 18- من أنهر لبنان، المصيبة، من كانت أسنانهم صغيرة

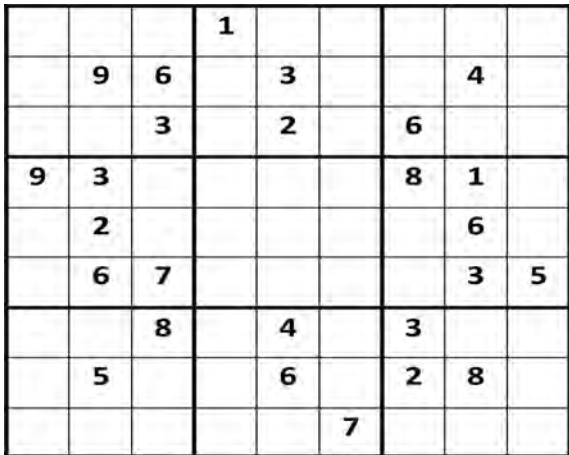
الحل السابق

- 1 - البيرق، البرق، الرق
- 2 - الفوية، اليفة، بأف
- 3 - فالبرغ، الغرب، الغر
- 4 - ميلانو، النوم، اليوم
- 5 - بساتين، يسبان، نسيب

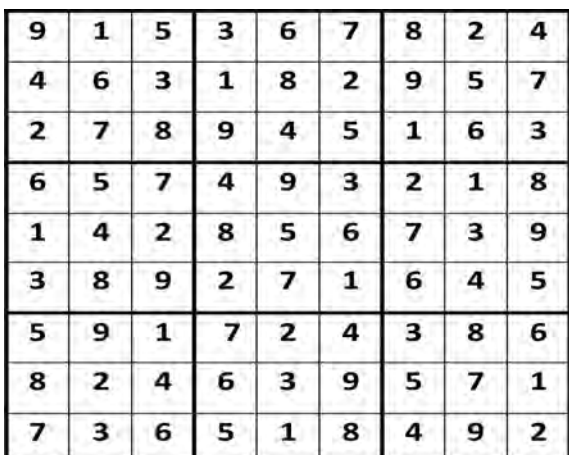
طريقة الحل:

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

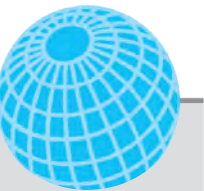


الحل السابق



أفقياً:

- 1 - سجيناً
- 2 - من الالوان
- 3 - يوفدا
- 4 - الشك
- 5 - ممثلة لبنانية
- 6 - نبارح
- 7 - مؤسسة مدينة قرطاجة
- 8 - شهر ميلادي
- 9 - مغنية لبنانية
- 10 - يسكن برفقة
- 11 - صغار اللؤلؤ



تقارير

إيلون ماسك نجم الاجتماع الأول لحكومة ترامب

طغى حضور إيلون ماسك على الاجتماع الأول لحكومة الرئيس الأميركي دونالد ترامب الذي أكد أنّ فريقه «سعيد» بالسلطة الاستثنائية الممنوحة لمستشاره، رغم التوترات المرتبطة بالمهمة الموكلة إليه لتقليص الإنفاق وحجم الإدارة الفدرالية.

وطالب ترامب من قطب التكنولوجيا -الذي كان يرتدي قبعة سوداء كتب عليها «لنجعل أميركا عظيمة مجدداً»- أن يقف ويتحدث عن البرنامج المثير للجدل لـ «إدارة الكفاءة الحكومية» التي أنشأها ترامب وعهد إليه بالإشراف عليها.

وقال أغني أغنياء العالم لأعضاء الحكومة في البيت الأبيض «إذا لم نفلح ذلك، فإن أميركا ستفلس»، مضيفاً أنه «يتعرض لكثير من الانتقادات القاسية، ويتلقى كثيراً من التهديدات» بسبب عمله الجديد.

وقال مؤسس شركتي «سبيس إكس» و «تسلا» إنّ وظيفته كانت تقديم «دعم فني متواضع» لحكومة ترامب، قبل أن يفتح سترته ليكشف عن قميص أسود كتب عليه «الدعم الفني» بأحرف بيضاء كبيرة.

وفي حين قلل من أهمية التقارير الإعلامية التي تفيد بأن بعض أعضاء الحكومة أعربوا عن استيائهم من رسائل إلكترونية أرسلتها «إدارة الكفاءة الحكومية» إلى الموظفين الفدراليين تطالبهم فيها بتبرير وظائفهم أو التفرغ للفضل، قال ماسك إنّهما «أفضل حكومة على الإطلاق»، وشكر أعضاءها على «دعمهم» له.

وكذلك، تحدّث ترامب إلى أعضاء حكومته، الذين جلسوا حول طاولة خشبية ضخمة، ومن بينهم وزير الخارجية ماركو روبيو ووزير الدفاع بيت هيغسيث. ووسط ضحك وتصفيق، قال ترامب «هل هناك من يشعر بعدم الرضا عن إيلون ماسك؟ إذا كان هناك أحد كذلك، فسوف نطرده». وأضاف «قد يختلف البعض معي قليلا، ولكنني سأخبرك أنني أعتقد أنّ معظمهم ليسوا سعداء فحسب، بل إنهم في غاية السعادة». وأثارت الرسائل التي أرسلتها إدارة الكفاءة الحكومية ارتباكاً في واشنطن. وردا عليها، دعت معظم الإدارات موظفيها إلى تجاهلها، أو قللت من شأن عدم الرضا عليها.

لكنّ ترامب أكد أنّ الموظفين الذين لم يردوا على هذه الرسائل يخاطرون بخسارة وظائفهم.

ورغم عدم امتلاك ماسك حقيبة وزارية أو سلطة رسمية لتأخذ القرارات، فقد تم تصنيفه على أنه «موظف حكومي خاص» و«مستشار رفيع للرئيس»، بينما يشاهد في كثير من الأحيان إلى جانب ترامب أكثر من نائب الرئيس جيه دي فانس أو حتى السيدة الأولى ميلانيا ترامب.

وقبيل الاجتماع، قلل ترامب من أهمية التقارير التي تفيد عن توترات

على خلفية نفوذ ماسك وهيمنته على الدائرة المقربة منه. وقال في منشور على منضته تروث سوشيال إن «جميع أعضاء الحكومة سعداء جدا بإيلون».

ومثل اجتماع الحكومة، وجلسة الأسئلة والأجوبة التي أعقبته واستمرت ساعة مع وسائل الإعلام، فرصة لترامب لدفع أجندة ولايته الثانية قدماً.

وأعلن الرئيس الأميركي عن تحقيق تقدم في المفاوضات الرامية إلى إنهاء الحرب الروسية على أوكرانيا، مشيراً إلى أنّ الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي من المقرر أن يزور البيت الأبيض الجمعة لتوقيع اتفاق يتيح لواشنطن الاستفادة من المعادن النادرة لكيفيف.

وكان ترامب أثار قلق حلفائه من خلال البدء بمحادثات مباشرة مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين.

كذلك، أعلن أنه سيفرض رسوما جمركية بنسبة 25% على عديد من المنتجات الأوروبية، واعتبر أنّ «الاتحاد الأوروبي تمّ تأسيسه للإضرار بالولايات المتحدة».

شخصيات مثيرة

وخلال الاجتماع، أحاط ترامب نفسه بشخصيات اختارها في كثير من الحالات بناء على ولائها له، ولاتزامها بتنفيذ تخفيضات البرامج الحكومية وعدد الموظفين الفدراليين التي قد يقرها ماسك، إلى جانب تنفيذ حملة الرئيس على التفرغ.

ووافق مجلس الشيوخ على جميع مرشحي ترامب لتولي المناصب الحكومية حتى الآن، رغم انتقادات الديموقراطيين لتاريخهم ونقص الخبرة لديهم.

وتشمل قائمة الشخصيات الجديدة وزير الصحة والخدمات الإنسانية روبرت كينيدي جونيور المعروف بشكايته في اللقاحات، ومديرة الاستخبارات الوطنية تولسي غابارد التي تبنت نظريات مؤامرة، ووزير الدفاع بيت هيغسيث، وهو مذبذب سابق في فوكس نيوز واجه اتهامات بالاعتداء الجنسي.

وكان زعيم الأغلبية السابق في مجلس الشيوخ ميتش ماكونيل المعارض الجمهوري الوحيد لتبني كينيدي وزيراً للصحة، علماً أنّ هذا التعيين أثار قلق المجتمع الطبي نظراً لتاريخه بالترولوج للمعلومات المضللة عن اللقاحات وتعهده تعليق الأبحاث عن الأمراض المعدية.

ويشكّل نفوذ ماسك، الذي ساهم في تمويل حملة ترامب الانتخابية عام 2024، وهيمنة حضوره على كل هؤلاء المسؤولين، موقفاً غير مسبق في التاريخ الحديث للولايات المتحدة. وباعتباره مالكا لمنصة إكس، وشخصية رئيسية في برنامج الفضاء الأميركي، فإنّ نفوذه يتسلل إلى كل ركن تقريباً من أركان السياسة في واشنطن.

فن استعادة الوقت الضائع!

تحتفل عدة دول في العالم باليوم العالمي للتمهل في 26 شباط من كل عام، بهدف التوقف واستعادة السكينة، والاستمتاع على مهل بكل لحظة من الحياة.

فكرة الاحتفال بهذا اليوم العالمي للتمهل، ظهرت لأول مرة في إيطاليا عام 2007، بمبادرة من جمعية تدعى «فن العيش بتمهل». النشاط ينظم تحت شعار «لا تتعجل واستمتع باللحظة».

هذه الجمعية الإيطالية روجت للفكرة بـ 14 توصية تمكن متبعيها من الإحساس بالجوانب الإيجابية في الحياة، وجعل العيش أكثر راحة، من بينها اليقظة والتأمل والتخلي عن الجري بلا نهاية، ودعم حركة التمهّل في الطعام على نقيض الوجبات السريعة، وفي السفر التمهّل والانعقاد في الثقافة. ومن أوجهها أيضاً اتباع المؤسفة البيئية المستدامة.

يوصى في هذا اليوم بالتخلي عن الاستعمال والتغلب على التوتر، والاستمتاع بهدوء بتفاصيل الحياة الصغيرة مثل مزاوله رياضة المشي أو قراءة كتاب أو حتى مجرد النوم.

يجري الاحتفال بهذا اليوم تحت شعارات متنوعة تقول، تمهل ما أمكن حين تضطر إلى الجري، وخذ وقتك واستمتع باللحظة ولو مرة واحدة في كل عام. جرّب مباحج الحياة وابتعد عن التوتر، وكزّن هذا الوقت للاستمتاع للموسيقى أو حتى مجرد الحديث مع أي شخص بالجوار.

الاحتفال باليوم العالمي للتمهل في العاصمة الإيطالية روما يشمل «ماراثون بطيء»، يسمح بالمشاركة فيه لأي مقيم أو ضيف في البلاد، مسافة الماراثون 300 متر فقط، ويتوجب قطعها في مدة لا تزيد عن 87 دقيقة.

من التقاليد أيضاً في مدينة ميلانو الإيطالية على سبيل المثال، فرض غرامات رمزية على المارة الذين يتعجلون في سيرهم في هذا اليوم. الاحتفال بهذا اليوم بمثابة دعوة للأشخاص المشغولين الذي لا يجدون وقتاً للاستمتاع بالتفاصيل اليومية البسيطة، إلى التوقف والتمهل في حياتهم والاستمتاع بعمق بكل لحظة تمر في هذا الوقت، والالتفات إلى الأشياء التي لا يتسع لها الوقت في الحياة اليومية.

بهذا الشأن تقول الأستاذة الروسية في علم النفس إيرينا ملوديك: «يعيش الأشخاص السريعون بنشاط أكبر وينجحون ويحققون المزيد، لكنهم أيضاً يتعبون أكثر.. الأشخاص غير المستعجلين، إذا كانوا على تواصل مع أنفسهم في نفس الوقت، وليس فقط سلبين ومكتئين، يعيشون بإحساس أكبر بالحياة ويتمكنون من إدراك أنهم يعيشون فيها».

تتعلق عائلة النفس كسينيا كوكوليفا في



كفاءة ونرتكب أخطاء أقل. لذلك، فإن التمهّل مفيد أيضاً من وجهة نظر عقلانية»، مشددة في نفس الوقت على أنه «حين نتوقف عن الخوف من التوقف المؤقت، لا تصبح قادرين على الإنصات إلى أنفسنا فحسب، بل وتظهر لدينا أيضاً رغبة في الإبداع».

أما ماريا إيريل، أخصائية علم النفس العلاج الأسري فتلفت إلى ضرورة مراقبة مستويات التوتر والقلق باستمرار وعدم السماح لها بأن تعمرنا تماماً، ولا بد أحياناً من كسر مثل هذه السلسلة من السعي الدائم وانعدام وقت الفراغ.

كارلو بيتريني، مؤسس منظمة «سلو فود»، الإيطالية بلفت إلى أن التسرع المتواصل مضر بصحة المرء وعلاقاته، مشدداً على أن القدرة على التمهّل ليست كسلا. بل طريقة لتوفير الموارد والاستمتاع بالحياة، مضيفاً أنّ «السرعة أصبحت شكلاً من أشكال العنف، وحان الوقت لأن تستعيد حقه من الوقت».

تختتم اليوم فعاليات «الأسبوع الثقافي الإيراني» الذي انطلق الثلاثاء الماضي في قطر بمقر درب الساعي الدائم بأم صلال. وافتح هذه التظاهرة وزير الثقافة القطري، عبد الرحمن بن حمد آل ثاني، ووزير الثقافة والإرشاد الإسلامي في إيران، سيد عباس صالح.

وقال صالح: إن «الأسبوع الثقافي الإيراني» يعد «فرصة للتعريف بالثقافة والتراث في إيران التي تتمتع بتاريخ عريق وحضارة مشرقة»، مشيراً إلى أن «إيران صاحبة ثقافة غنية».

وأضاف أن إقامة الأسابيع الثقافية المتبادلة بين قطر وإيران «يعزز التواصل بين نخب الثقافة والأدب والفن في البلدين، كما أنها تشكل رسالة سلام وصدقة وتضامن».

وتشمل الفعاليات «تجربة ثقافية متكاملة تعكس أصالة الفنون الإيرانية»، من خلال العروض الموسيقية والمعارض التشكيلية والحرف التقليدية التي تجسد الإرث الغني لإيران.

وشهد حفل الافتتاح عروضاً فنية

اشترك في الديار

05/923830

03/413214

جريدتك بيتك اشترك فيهما

الديار تنقل كل المعلومات والتحليل والخبار وتضعه في الحدث

شارل ايوب رئيس التحرير العام

نائب رئيس التحرير : حنا ايوب

نايبة رئيس التحرير : نور نعمة

هاتف : 03/811785 - 05/923830 1--2

فاكس : 05/923773

الاعلانات : 05/923776-923768-923767-923770

فاكس : 05/923771

info@addiyaronline.com

- المدير المالي عماد معلوف

- المدير المسؤول دولي بشعلاني

- الموقع الإلكتروني رجا المهتار - هشام زين الدين

- مسؤول العلاقات العامة مازن الرماح

- مديرة الاخبار الداخلية والمحلية والعامه نجوى مارون

- مسؤول الاخبار الدولية ميشال نصر

- مسؤول الاخبار الاقتصادية جوزف فرح