

هل سيستقبل لبنان الشيباني بعد تهديدات الشرع؟



صيف واعد

- موسم الاصطياف ينعش لبنان رغم شائعات الحرب
- قانون الانتخابات محور الصراعات الكبرى والجنوب محاصر بالمسيّرات

رضوان الذيب

راجع يتعمر لبنان» وانضم اليهما الرئيس فؤاد السنيورة وبعض الوزراء، فيما اكتفى وليد جنبلاط بالتصفيق والتصوير وارسل القفشات، وبعدها قام سلام بجولة بين الناس نالت استحسان الحضور، وتؤكد المصادر، ان موسم الاصطياف عاد إلى زخمه مع وصول 103 رحلات يومية الى مطار رفيق الحريري الدولي «مقولين» من مختلف أنحاء العالم، وسجلت حركة الحجزات في الفنادق والمطاعم نسبة عالية وصلت في بعض المناطق الى 100%، فيما تعم المهرجانات السياحية كل المدن والقرى اللبنانية بمشاركة كبار الفنانين العرب والأجانب، كما تحسنت أرقام المصطافين القادمين من مصر والمغرب وتونس والعراق وأوروبا ودول الخليج باستثناء المملكة العربية السعودية، وسنعكس ذلك ايجابا على الوضع الاقتصادي مع تأمين الاف فرص العمل وسيولة مالية، والامر المستغرب حسب المصادر السياسية تجاهل اجواء الفرح والتركيز على الاجواء السوداوية المسمومة، ويبقى الجنوب وحده محروما من هذه الاجواء بفعل الحرب الاسرائيلية والخروقات اليومية التي تصاعدت امس عبر القصف بالمسيّرات والتوغلات التي طالت بلدات طبرهرا وسقوط جريح، قصف دراجة في النمرية مما ادى الى

طوابير رابعة وخامسة وسادسة تعمم اجواء سوداوية وتحدد مواعيد لحرب جديدة واسابيع حاسمة وضربات في العمق اللبناني واجتياح اسرائيلي جديد بعمق ٤٥ كلم وعدم التجديد لقوات الطوارئ الدولية الا تحت الفصل السابع وتوسيع مهامها على المنافذ البرية والبحرية والجوية وتعزيزها بكل انواع الاسلحة كي تصبح قادرة على تنفيذ سحب سلاح المقاومة، هذه التسيّرات حسب مصادر سياسية لا اساس لها من الصحة ولا تستند الى اي معطيات مادية او الى معلومات رسمية او دبلوماسية او الى أجهزة مخابرات محلية او عربية او دولية، والرؤساء ليسوا في هذه الاجواء مطلقا، فلا الموقف الاميركي براك نقل تهديدات ولا يزيد بن فرحان اوحى بأجواء سوداوية بل تحدث عن تمنيات وتأييد سعودي لرؤية الرئيس جوزاف عون حول حصرية السلاح بيد الدولة، وكان اجتماعه مع الرئيس بري من أفضل الاجتماعات التي عقدت بين الرجلين، وتؤكد المصادر السياسية، ان الهدف من تعميم هذه الاجواء عرقلة مسيرة العهد والتشويش على مواقف رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون وهز وحدة الموقف الرسمي وضرب موسم الاصطياف الذي استعاد حيويته امس من بيت الدين وتحديدا مع الرئيس نواف سلام الذي «ديك» وغنى مع جاهدة وهبي «راجع

(التتمة ص9)

في معراب وميرنا الشالوحي...
الاولوية لشد العصب المسيحي استعدادا لأيار!

بولا مراد

تنكب مختلف القوى السياسية على وضع الخطط والرؤى الجديدة لمواكبة المرحلة الحالية وتلك المقبلة، بكل تعقيداتها وغموضها وتشعباتها، وتذكر جميعها ان الانتخابات النيابية المقبلة في شهر ايار المقبل ستكون حدا فاصلا في الساحة اللبنانية ما يجعلها

(التتمة ص9)

ويتكوف في الدوحة... ننتيا هو يرجح الاتفاق... حماس: نواياه خبيثة

9

أبراج الجنوب...
دعم أممي أم رقابة
دوليّة مقنّعة؟

ميثال نصر 2

اجتماع لـ «اللقاء التشاوري للنخب في المحافظات»:
لتنفيذ خطاب القسم الذي نعتبره مدخلا لتغيير ما نحن فيه

4

وديع الخازن: إبقاء ملف
الموقوفين السوريين عالقا
يوّدي لمزيد من التوتّر

3

القاضي ماهر شعيتو
نائباً عاماً مالياً: ثقة الدولة
برجل قانون لا يهادن

روجيه أبو فاضل 4

على طريق الديار

ان صدور التعيينات القضائية هي تباشير خير على ان المؤسسات في الدولة اللبنانية تعود للعمل، وحتى لو كان هناك محاصصة فالاهم ان تحصل التعيينات وبالتالي ينطلق العمل القضائي الذي هو اساس العدل في البلاد.

اما بالنسبة للتعيينات المالية وخاصة نواب حاكم مصرف لبنان فان ذلك يعطي دفعا كبيرة لهيكله المصارف ولنضخ الدم في الجسم المالي والاقتصادي في البلاد، كذلك يعطي مصداقية امام المؤسسات المالية الدولية مثل صندوق النقد الدولي والبنك الدولي، لان هذه التعيينات بالاشتراك مع المجلس النيابي وطبعا الحكومة اللبنانية التي سترسل

القوانين الى المجلس النيابي بخصوص الاصلاحات المالية المطلوبة من المؤسسات الدولية، وهذا سيؤدي الى عودة لبنان الى الساحة الدولية ماليا والى ثقة المجتمع الدولي خاصة المؤسسات والبنك الدولي وصندوق النقد، اضافة الى الاتحاد الاوربي والمصارف المركزية، ما يجعل لبنان قادراً على الحصول على قروض يحتاجها في مجال اعادة بناء البنية التحتية واطلاق عجلة الحياة المالية والاقتصادية في لبنان.

«الديار»

«الكردستاني العراقي» يبدأ تسليم السلاح:
تسوية للقضية ام مناورة سياسية؟

8

واشنطن: لا أدلّة واضحة
على تدمير المنشآت النووية

8

من البطالة الى الريادة:
دليلك لتمكين الشباب في
زمن الذكاء الاصطناعي

ندى عبد الرزاق 5



أبراج الجنوب... دعم أمني أم رقابة دوليّة مقنّعة؟

مراقبة متطورة، وهو ما اصطدم يومها برفض مطلق لأسباب سياسية، اضافة الى تحفظات تقنية تتعلق باتجاه الكاميرات المثبتة على تلك الابراج وما اذا كانت ستغطي الحدود فقط ام تتعدى ذلك نحو العمق اللبناني.

ووفقا لمصادر متابعة، فإنه قبل سنتين وخلال مفاوضات بريطانية مع قيادة الجيش، عرضت لندن، بعيد انطلاق «طوفان الأقصى» ودخول لبنان حرب الاسناد، فكرة انشاء شبكة ابراج مراقبة على الحدود الجنوبية تستكمل تلك المقامة سابقا شمالا وشرقا، يدفع اميركي، الا ان الطرح اصطدم برفض البرزة الكامل، لتنتهي يومذاك المفاوضات بطرح معدل، يقوم على اقامة ثلاثة مواقع عسكرية تحيط بها منطقة عازلة منزوعة السلاح بقطر كيلومتر واحد، الا ان الطرح سقط بدوره، اذ اشارت البرزة الى انها لا تضمن مسالة المنطقة العازلة، لينتهي يومذاك التفاوض، بين «الجهة البريطانية» التي لزمّت المشروع والجيش اللبناني، على تحديد ثلاث مواقع لتجهيزها وتحصينها وتطويرها، دون منطقة عازلة تحيط بها، الا ان المشروع توقف، مع اندلاع الحرب في ايلول 2024.

وختمت المصادر ان الموقف اللبناني حتى الساعة لم يحسم، ذلك ان بيروت «لم ترفض» الا انها ايضا لم تقبله، مؤكدة ان المطلوب اليوم قبل أي شيء آخر تثبيت وقف النار وانسحاب اسرائيل، قبل الدخول في أي خطوات عملية تتعلق بالاستقرار وضمان الامن البعدي المدى.

عليه فان هذا الملف يحمل في طياته ابعادا أمنية وسياسية حساسة، خاصة في ظل التساؤلات الداخلية عن حجم الدور البريطاني، ومدى تنسيق هذه المنشآت مع القوات الدولية او اطراف اقليمية. فمع تصاعد التوترات يطرح التساؤل: هل سيبقى وجود هذه الابراج محصورا شمالا وشرقا؟ ام تتجه جنوبا؟



الحدود اللبنانية الشرقية والشمالية، تستكمل «الشبكة» التي اقيمت سابقا على الجانب اللبناني، والتي هي من من طراز «SANGARS» كالتى استخدمت في ايرلندا الشمالية والعراق وأفغانستان، وهي عبارة عن 6 حاويات شحن (كونتينرز) مكدسة، تعلوها «غرفة» محصنة، مزودة بنوافذ مضادة للرصاص والشظايا والهجمات بحائط ارتفاعه 18 قدما من الحواجز المملوءة بالحجارة، وتقنيات متطورة من كاميرات مراقبة عالية الدقة واجهزة استشعار حراري تدار عن بعد يصل مداها الى 5 كيلومترات، فضلا عن منازير ليلية متصلة بغرفة عمليات مركزية، بكلفة 150 ألف جنيه إسترليني للبرج الواحد، تقام على التلال، مهمتها الانذار المبكر وتحديد اهداف الرمي للمدفعية الثقيلة البعيدة المدى، من خلال عمليات الرصد والمتابعة طوال الـ 24 ساعة، مشكلة خط الدفاع الاول في وجه أي هجوم عدو. تستخدم في حماية كل برج دبابة (إم 60) وملاطات مجهزة بمضادات متوسطة ومدافع هاون من عيار 81 ملم، فضلا عن انتشار عشرات الجنود داخل الموقع. الجدير ذكره ان هذا الطرح ليس بجديد اذ سبق وطرح لندن خلال مفاوضات وقف النار عام 2024 فكرة انشاء مراكز

ميشال نصر

في ظل الاوراق المتبادلة بين بيروت وواشنطن، وما تشتمل عليه من مطالب حول الانسحاب الاسرائيلي من النقاط المحتلة، عاد الى الواجهة ملف ابراج المراقبة البريطانية، من باب اثارته هذه المرة سياسيا، من قبل وزير الخارجية البريطاني الذي زار لبنان، بعدما كان سبق وتم طرحه من قبل البعثات العسكرية، منذ حوالى اكثر من سنة، وكلفت احدى «المؤسسات» البريطانية المتعاقدة مع الجيش البريطاني، اجراء الدراسات، مستعينة بضباط لبنانيين متقاعدين.

هذه الابراج التي اقيمت اساسا على الحدود الشرقية بدعم بريطاني مباشر لتعزيز قدرات الجيش اللبناني في ضبط الحدود مع سورية، تحمل اليوم دلالات سياسية وأمنية دقيقة، في حال تقرر تمديد استخدامها جنوبا.

فبين الحاجة الميدانية الى تعزيز المراقبة، والشكوك حول الاهداف الاستراتيجية الكامنة خلف الخطة البريطانية، تطرح الكثير من علامات الاستفهام حول دور القوى الغربية، وتحديد الاطلسية، في رسم معادلات الامن الحدودي اللبناني. كيف لا وثمة من يهمس منذ مدة عن اتجاه لاستبدال قوات اليونيفيل بقوات اطلسية، وسط تسريبات، عن تلزيم احد المقاتلين لـ ١١ يقارب عشرين «مقرا عسكريا» لم تعرف حتى الساعة هوية الجهة التي ستشغلها. كل ذلك عشية شد الحال الحاصل حول ملف التجديد للقوات الدولية، ونعي الموفد الاميركي المؤقت توك براك، لاتفاق 27 تشرين الثاني لوقف النار ولجنة مراقبة تنفيذ.

مع الإشارة الى ان وزير الخارجية البريطانية وبعيد مغادرته لبنان الى سورية مع الرئيس احمد الشرع خطة لاقامة مجموعة من الابراج على الجانب السوري على طول

تسلّم دعوة للمشاركة في احتفال تقديس

الطوباوي مالويان... والتقى زواراً

استقبل رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون في قصر بعيدا، بطريك بيت كيليكيا للارمن الكاثوليك روفائيل بدروس الحادي والعشرين ميناسيان على رأس وفد من كهنة الطائفة، وعرض معه للأوضاع العامة في البلاد في ضوء التطورات الأخيرة.

وخلال اللقاء، وجه ميناسيان للرئيس عون دعوة رسمية باسم الكنيسة الأرمنية الكاثوليكية وباسمه الشخصي، للمشاركة في الاحتفال الليتورجي المهيّب الذي سيقام في حاضرة الفاتيكان- بازيليك القديس بطرس، يوم الاحد 19 تشرين الأول 2025، الساعة 10.30 صباحا، برئاسة قدااسة البابا لاون الرابع عشر، وذلك بمناسبة تقديس الطوباوي الشهيد الطران اغناطيوس مالويان، احد ابرز الشهداء الذين اريق دمهم في سبيل الايمان والحق والكرامة.

وقال ميناسيان: «ان هذا الحدث التاريخي والروحي لا يخص الكنيسة الكاثوليكية وحدها، بل هو تكريم للبنان بأسره، ولرسالته الحضارية في هذا الشرق، ولشهادته أبنائه الذين اختاروا درب القداسة عبر الايمان والتضحية والولاء



عون مع ميناسيان والوفد المرافق

للوطن، معتبرا ان مشاركة الرئيس عون في هذا الاحتفال، يشكل حضورا شخصيا وعلامة فارقة على التزام الدولة اللبنانية بقيمها الروحية والإنسانية، وتجسد صورة لبنان الحقيقي في قلب الكنيسة الجامعة. وإننا نرى في هذه الدعوة، بما تحمله

عون شدد أمام رئيس التفتيش المركزي على تكثيف

العمل والمساهمة في عمليّة مكافحة الفساد

من ابعاد وطنية وروحية، مناسبة عظيمة لكم، وللبنان، وللעقلية اللبنانية الاصيلة التي تجسدها فخامتكم، ومعكم السيدة الاولى السيدة نعمت عون، التي نوجه اليها بكل محبة وتقدير ايضا هذه الدعوة الخاصة لحضور هذا الاحتفال المبارك.

وهذا الرئيس عون طائفة الأرمن الكاثوليك بالقدس الجديس، معتبرا انه «قديس ليس للارمن فقط بل لجميع اللبنانيين والمؤمنين داخل لبنان وخارجه».

واستقبل الرئيس عون عضو «اللقاء الديموقراطي» النائب وائل أبو فاعور، واجرى معه جولة أفق تناولت التطورات السياسية الراهنة في ضوء التطورات الأخيرة.

وفي قصر بعيدا، رئيس هيئة التفتيش المركزي القاضي جورج عطية الذي اطلع

الرئيس عون على عمل ادارات التفتيش. وشدد الرئيس عون على ضرورة تكثيف العمل ومتابعة الملفات العالقة او المجددة والمساهمة، في عملية مكافحة الفساد التي بدأت ولا رجوع عنها».

مجلس الوزراء عيّن مدعياً عاماً مالياً ونواب حاكم المصرف وهيئة المفقودين والمخفيين قسراً

عون: ترسيم الحدود مع قبرص قطع شوطاً كبيراً سلام: لتعزيز عمل الجمارك

لقانون العمل، وبذلك أصبح بإمكان العمال قبض المستحقات هذا الشهر.

-ومن التعيينات في الجلسة، تعيين القاضي ماهر شعيثو مدعياً عاماً مالياً.

-تعيين الهيئة الوطنية للمفقودين والمخفيين قسراً، وهم: الرئيس جوزف سمحة رئيساً، والاعضاء رضى رعد، ندى الخراط، زياد عجاج، سامر عبدالله، جبرائيل مشعلاني، ماري رين صفيّر، جوزف هليط، عبيد حيدر، ونيفين زرقوط.

-تعيين نواب حاكم مصرف لبنان. وهم: وسيم منسوري، مكرم أبو نصار، سليم شاهين، وغايي شيرزيان.

تعيين رئيس وأعضاء لجنة الرقابة على المصارف وهم: مازن سويد رئيساً، ربيع نعمة ونادر حداد وتانيا كلاب والين سبيرو أعضاء.

-تعيين رئيس وأعضاء مجلس إدارة تلفزيون لبنان. وهم: اليسار الياس نواف رئيسة مجلس إدارة ومدير عام، الأعضاء: جنان وجدي ملاط، شارل رزق الله سابا، محمد نمر زكريا مصطفى، علي إبراهيم قاسم وريما هاني خداج. وكانت مداخلة لوزير الزراعة، لفت فيها الى صعوبة وضيق الأسواق امام المحاصيل الزراعية، والعناية التي يوجهها القطاع الزراعي. وشدد على «ضرورة فتح الطريق البري عبر السعودية الى دول الخليج».

وجرى التطرق أيضاً الى عمل اللجنة الوزارية المكلفة مراجعة قانون الانتخابات النيابية، حيث اشار وزير الداخلية الى ان هذه اللجنة اعدت تقريراً يتعلق بمحاور ثلاثة هي: صعوبة تطبيق كيفية اقتراع المنتشرين، موضوع البطاقة المغطية، ومراكز انتخاب خارج الدوائر الانتخابية. وسيرفع التقرير الى مجلس الوزراء، وسيناقش بغية تقرير ما اذا كان يلزم اعداد مشروع قانون».

■ حوار ■

ثم دار بين مرقص والصحافيين الحوار التالي، حيث سئل عن موضوع سلاح حزب الله، قال: «في موضوع زيارة الموفد الأميركي، شرح الرئيس عون انه تلقى الورقة الأميركية وتم ارسال نسخة الى دولة رئيس مجلس النواب وأخرى الى رئيس مجلس الوزراء، وتم بحث الورقة واعطيت ملاحظات عليها في اطار الاتصالات السياسية التي تجري عشية عرض نتائج هذه الورقة عند نضوجها على مجلس الوزراء، لان القرار الأخير يقع تحت سلطة المجلس وهذا ما سيتم القيام به».

اما في ما خص التعيينات، قال: «ليس هناك اعتراض من أي من الوزراء على التعيينات، انما مطالبة بأن تكون المهلة أطول للنظر بالمقترحات والاسماء قبل انعقاد الجلسة».

وعن مسألة الموقوفين السوريين في لبنان، قال مرقص: «تم البحث في الكثير من النقاط المرتبطة بالعلاقات اللبنانية- السورية، وما تم تسريبه أخيراً لجهة التوترات وإمكانية حصول أعمال أمنية وعسكرية. وقد تبيّن بالفعل ان هذه الاخبار غير صحيحة».

ثم انتقل مجلس الوزراء للبحث في جدول اعماله، فأقر معظمها، ومنها:

-الموافقة على اقتراح القانون الذي يقدمه احد السادة النواب، ويرمي الى اعتبار العناصر الفارة من قوى الامن الداخلي منذ العام 2019 بحكم المطرودين من الخدمة، مع ملاحظة تتعلق بالتنازل عن جزء من حقوقهم العسكرية والمالية وفق استشارة هيئة التشريع والاستشارات في وزارة العدل ووزارة الداخلية.

-عدم الموافقة على اقتراح قانون يرمي الى تخفيض السنة السجنية الى 6 أشهر.

-إعطاء منح مدرسية عن العامين 2024 2025- للخاصين

إنذار سعودي أخير وخطير للبنان



نيهه البرجي

هكذا ينتهي مسلسل الأزمات والتسويات. لبنان أمام مأزق وجودي اما أن يلتحق بالقافلة في اتجاه أورشليم، أو يزول كدولة أو ككيان. واذا كانت اسرائيل قد راهنت منذ قيامها على تفكيك لبنان، كنظام مركب، ومضاد للدولة – الغيتو، ترى دول عربية أن الدولة اللبنانية، بالضيغة الراهنة القائمة على التوازن بين الطوائف، لم تعد قابلة للحياة، بل هي على وشك الانفجار من الداخل، اذا ما أدركنا أي أصابع غليظة تعبت بالसार التاريخي وحتى الانساني للشرق الأوسط.

لطالما أشرنا الى السيناريو الذي وضعه وزير عربي سابق (وكان الرئيس سعد الحريري ضحية معارضته له) حول تشكيل طائفة مركزية تدور حولها الطوائف الأخرى، بتوطين اللاجئين الفلسطينيين والنازحين السوريين، اذا ما تسنى لكم الاطلاع على قول المعارض السعودي كمال اللبواني، وهو من مصيف الزيداني المتاحم للحدود اللبنانية، من أن عدد النازحين السوريين يفوق عدد أي طائفة في لبنان.

ولكن ماذا حين يتناهي الى أكثر من مرجعية سياسية، أو روحية، قول مسؤول عربي مؤثر على الساحة اللبنانية من أن لا مكان، وليس فقط لا دور، للطائفة الشيعية في الصيغة العتيدة للدولة اللبنانية، باعتبارها الطائفة التي بـ «تبعيتها» لإيات الله قد دفعت بالبلاد الى الخراب، كما لو أن مقاومة الاحتلال خطيئة مميتة، وكان يفترض بالأقدام الهمجية أن تبقى في الجنوب، وحيث الممارسات فاقت، بوحشيتها، الممارسات النازية.

زميل مصري نقل البنا رأي وزير خارجية سابق في بلاده «لو كنا مكان اللبنانيين، ونتابع ما يفعله بنيامين نتنايهو، وما يريده من بلدهم، لتسلحنا حتى أسناننا، لا أن يحاصروا سلاح المقاومة الذي يفترض أن يكون سلاح الجميع لا سلاح فئة دون أخرى» لكنه صراع الطوائف الذي لم، ولن، يتوقف، أبداً، حتى اذا ما خرجت الطائفة الشيعية من المعادلة، ومن الدولة، لا بد أن يأتي دور طائفة، أو طوائف، أخرى.

في هذه الحال، هل تكفي المقاربات النظرية للدكتور سمير جعجع لمعالجة مشكلة (بل مشكلات) السلاح. على سبيل المثال هو يعتبر أن على الجيش اللبناني أن ينتزع سلاح المخيمات بالقوة اذا ما جوبه بالعارضة، وأن هنالك حكومات عربية جاهزة لد بد العون الى الجيش، بالمال والعطاء، لاكمال مهمته، وهو الذي يعلم، حتماً، أن هناك حكومات عربية تقف وراء احتفاظ الفصائل بالسلاح كضمانة لطائفة في مواجهة قوة أخرى. هنا لا تسليم للسلاح الفلسطيني قبل تسليم السلاح «الإيراني»، وهي المعادلة التي تشكل جزءاً من ذلك السيناريو الأسود الذي تم اعداده للبنان، بتواطؤ مع الدولة العبرية، وموافقة أميركية. تريدون اختزالاً بانورامياً للمشهود. انذار سعودي للبنان على صفحات جريدة «عكاظ» المعروفة بقرعها

من قصر الميامة «ان لبنان اليوم أمام «النداء الأخير» (الانذار الأخير)، اما الاستجابة لمطالب المجتمع الدولي، والعربي، واتخاذ قرارات جريئة تضمن

حصرية السلاح بيد الدولة، وتنفيذ الاصلاحات، أو مواجهة عزلة وانهايار قد يكون الاخطر في تاريخه الحديث»، لتضييق «الكرة الآن في ملعب الدولة اللبنانية، والوقت يضيق أمام اتخاذ القرار المصري». لا شك أن السعوديين يدركون مدى الهشاشة في الوضع اللبناني، وكيف وجد ذلك السلاح في ظروف

تزدد هولاً يوماً بعد يوم. المثال على أرض غزة، وحيث الجنون الاسرائيلي، الجنون الایدیولوجي، والاستراتيجي، في ذروته. وكنا نتمنى أن يحصل تواصل ما بين الرياض والضاحية، بعدما بلغ الضغط على الحزب، سواء كان داخلياً أم خارجياً، حدوده القصوى. وها أن أوساطاً دبلوماسية، أو اعلامية،

أميركية لا تستبعد أن يتواصل الأميركيون مع الحزب، مثلما تواصلوا مع «الفيتكونغ» في فيتنام و«طالبان» في أفغانستان، وحتى حركة «حماس» في غزة. تلك الضغوط هي التي جعلت «حزب الله» يتوجس مما يجري في القطر، حتى أن وزارة الخارجية الأميركية أصدرت بياناً اعتبرت فيه أن الحزب «لا يزال منظمة خطيرة عازمة على الحفاظ على وجودها في الخارج»، مع أنها تعلم تماماً الوضع الحالي للحزب وكذلك التداعيات التي أحدثتها الغارات الأميركية على إيران.

معلومات موثوقة تؤكد أن عاصمة عربية اتصلت بالرئيس السوري أحمد الشرع لمعرفة ما اذا كان جاهزاً لارسال آلاف المقاتلين من الأيو، والأوزبك، والشيشان، الى لبنان، ليطالعنا بتصريح يهدد فيه لبنان بتصفيد ديبولماسي واقتصادي (وهذا أول الغيث) بدعوى تجاهل السلطات اللبنانية ملف الموقوفين السوريين، وهي الحجة التي قالت لنا جهة

سياسية أنها حجة باهتة، وتخفي وراءها ما تخفيه. ما رأي الطائفة الشيعية في كل ما يحدث ؟ قيل لنا «لقد تابعنا ما حدث للعوليين، من قتل الأطفال أمام عيون أمهاتهم، ومن اختطاف النساء الذي لا يزال جارياً حتى الآن، وكيف يتم التعامل معهم كفتنة

منبوذة. وهذا ما يعكس القراءة التوراتية للقرآن حيث ينبغي قطع رؤوس أبناء «المللة الضالة» بالسواطير».

تصميم على المواجهة حتى نقطة الدم الأخيرة، وحتى حفنة التراب الأخيرة.

انذار سعودي أخير وخطير، وعلى الرئيس جوزف عون أن يدرك أن عهده سيواجه بما هو أشد هولاً بكثير لماواجهه حال عهد الرئيس ميشال عون. لحظة الاختبار الصعب، بل والمستحيل. كيف التعامل مع الانذار ؟ الأيام المقبلة ملبدة بغيوم كثيرة ...

اكتشاف خلايا نائمة مرتبطة بتنظيم «داعش» مع مخاوف من تجدد التهديد الأمني داخل البلاد



صونيا رزق

كل فترة يعود ملف الخلايا الارهابية النائمة الى الواجهة، وفق التطورات والمستجدات الامنية، وهذه المرّة كانت العودة المخيفة مع تفجير انتحاري لكنيسة مار الياس في دمشق الذي اوقع عددا من الضحايا والجرحى، وحينها برزت المخاوف والهواجس من تجسّد التهديد الأمني في سوريا ولبنان، وسرّبت معلومات عن انتشار خلايا

ارهابية في بعض المناطق اللبنانية، فتعاملت معها الأجهزة الأمنية بجدية تامة من خلال المراقبة والإجراءات الاستثنائية، وبطريقة خفية منعاً لزرع الهواجس والمخاوف من ضرب الاستقرار، وسقط معلومات عن خطط بنوي هؤلاء تنفيذها تحت عناوين مذهبية لإثارة الفتن الطائفية، لكن ووفق المصادر الامنية فالوضع مضبوط والامن المسوك، والدليل إكتشاف الخلايا الارهابية خلال الايام القليلة الماضية على يد الأجهزة اللبنانية، التي سجّلت نجاحات كبيرة في هذا الاطار، مع التأكيد أنّ هؤلاء تحت المراقبة الشديدة وفي كل المواقع التي يمكن ان يتواجدوا فيها، منعا لأي تفجير داخلي يخططون له تحت عناوين مختلفة. ابرز العمليات التي قامت بها الأجهزة الامنية تلك التي نفذتها عناصر من الأمن العام، وأدت الى توقيف سوريين اثنين في مدينة صيدا، كانا على علاقة بتنظيم داعش ودخلا خلصة الى الجنوب اللبناني، لكنهما كانا تحت المراقبة الامنية الامر الذي اوقعهما في الفخ، وقد اعترفا انهما على صلة مع اشخاص ينتمون الى داعش من خارج لبنان، واللافت انهما اعترفا خلال التحقيق انهما كان بصدد تنفيذ عمليات ضد شخصيات شيعية ومسيحية.

في الاطار عينه، تم تفكيك شبكة ارامية

في الضاحية الجنوبية وتحديداً في منطقة برج البراجنة منذ حوالي 10 ايام، تضم ثلاثة سوريين كشفت التحقيقات انهم يتواصلون مع الموساد الإسرائيلي من خلال تطبيقات على هواتفهم الخلوية، وافيد وفق التحقيقات انهم كانوا ينفون تنفيذ عمليات خلال مجالس عاشورائية وبأنهم مرتبطون بداعش.

وسبق ذلك تسجيل عملية نوعية للجيش اللبناني قبض من خلالها على زعيم داعش في لبنان الملقب بـ «قسورة» بعد مداهمة منزله في البقاع، حيث ضبطت معدات لصنع المسيرات، كما القي القبض على مجموعة سورية في منطقة سد البوشرية وتحديداً في شارع الاحرار يوم الخميس الماضي، افيد بأنها تنتمي الى ارهايبي داعش.

الى ذلك شدّد مصدر أمني عبر «الديار» على ضرورة التيقظ والوعي من قبل المواطنين، وإبلاغ الأجهزة الامنية عن اي خطوة مريبة يشهرون بها او اي تحرّك مشبوه لفرّد او مجموعة، والاسراع بالاتصال بالأجهزة التي بدورها منيطةة الى ابعد الحدود، لأنّ الخلايا النائمة باتت ظاهرة، لكننا في المصاد ولن نسمح للارهابيين ان ينفذوا مخططاتهم بتفجير الوضع.

وحول ما يردّد عن إمكانية تنفيذ عمليات ضد مواقع الجيش، قال المصدر الامني: «عناصرنا على أتم الاستعداد للتصدي لهؤلاء، والإجراءات الامنية

ما هي استراتيجية حزب الله وتوجهاته في المرحلة المقبلة؟



والاساليب القديمة وغير المتطورة بالمعنى التكنولوجي على إنجاز تحرير العام 2000 وهي تتكل على كفاءة العنصر البشري ويقضته قبل اي شيء آخر.

وتشير الى ان التعيينات والشواغر في جسم المقاومة وبدلاء القادة الشهداء وكل من يتم اغتياله، لا تعلن وتبقى سرية وغير قابلة للتداول حتى في الدوائر الضيقة لحماية هؤلاء من المتابعة الإسرائيلية والملاحقة والاغتيال. وتلفت الى ان العدو يستمر في ملاحقة كل من شارك في «عمليات الاسناد» من ضمن عمليات «طوفان الأقصى» ويعتقد انه باغتيال الكادر القديم يمكنه ان يكشف هوية القيادي الجديد الذي حل او سيجل مكانه.

غير مسبوقة، لكن توخي الحذر مطلوب خصوصاً مع هؤلاء المتطرفين».

وعلى خط التقارب الجغرافي بين لبنان وسوريا، برزت مخاوف من تغلغل مجموعات متشدّدة في جروده الحدودية، في ظل تسريب أخبار قبل أيام عن إستفاقة عاجلة للخلايا على الحدود، وعن إمكانية عودة التفجيرات لزعزعة الامن من جديد، وافيد عن إتخاذ عدد من الشخصيات السياسية أقصى درجات الاحتياط، بعدما وردتهم معلومات سرّية عن عمليات إغتيال قد تطالهم، حتى أنّ بعضهم بصدد المغادرة من لبنان تحت حجة العطلة الصيفية.

وعُلم أيضاً بأنّ القوى الامنية تتخذ تدابير احترازية وسريّة مع مراقبة خلايا في مخيّم عين الحلوة والبدوي، وأخرى تابعة للنازحين السوريين في مناطق بقاعية، باتت كبؤر امنية للجماعات الاسلامية المتشدّدة، مع الإشارة ايضاً الى ان المراجع الامنية اللبنانية حدّرت القوى الفلسطينية، من إستيقاظ خلايا في بعض المخيمات خصوصاً عين الحلوة.

وسط كل هذه التدابير لا بدّ من التذكير بأنّ الجيش اللبناني نجح في السنوات السابقة مع باقي الأجهزة الامنية، في تحقيق إنجازات عدة عبر توقيف عشرات الخلايا والعناصر الفردية التابعة لداعش. ومنعها من تحقيق مخططاتها التخريبية، ولا بدّ من التذكير بعملية فجر الجرد التي إستبسل فيها عناصر الجيش اللبناني في جرد رؤس بعلبك والقاع في صيف 2017 وقضوا خلالها على الارهابيين، ضمن عمليات نوعية استمرت اسابيع عدة، حقق خلالها الجيش انتصارات استراتيجية استعاد خلالها مساحات واسعة جداً من تلك الجرد.

وعلى المستوى القتالي ايضا، تؤكد الاوساط، ان المقاومة ستحافظ على العقيدة الدفاعية لحماية لبنان وسيادته واستقلاله، ولحمائته من المخاطر التي يتعرض لها من الداخل والخارج. وتلفت الاوساط ايضاً الى وجود إصرار لدى قيادة حزب الله لإيلاء ملف بناء الدولة اهمية كبرى، وكذلك الاهتمام بالجانب الاجتماعي والثقافي للناس.

سياسياً، تؤكد الاوساط ان حزب الله يتمسك بعامل الوقت ويديره بعناية وحكمة ومن دون إنفعال او إستعراض، لإمتصاص الضغوط وإدارة ملف السلاح عبر المؤسسات والاستراتيجية الدفاعية، ورفض اية إملاءات، او فرض شروط على السلطة السياسية وتماهي بعض مكوناتها مع المطالب الاميركية و«الإسرائيلية» بسحب السلاح.

كما تؤكد الاوساط رفض الحزب الخوض في اي حديث عن السلاح ونزعه، وهو يقول انه التزم بوقف العمليات في جنوب الليطاني وعلى العدو ان يوقف خروقاته وأعتدائه وان ينحسب من المناطق المحتلة. كما يؤكد حزب الله وقوفه وراء الجيش والحكومة اللبنانيين في مهمة التصدي لخروقات الاسرائيلية اليومية والتمادية.

سلام مجتمعاً مع سفراء دول الاتحاد الأوروبي



استقبل رئيس مجلس الوزراء نواف سلام في السرايا الحكومية، سفراء دول الاتحاد الأوروبي، بحضور سفيرة الاتحاد الأوروبي لدى لبنان ساندرا دي وابل.

وشكر سلام ممثلي دول الاتحاد الأوروبي على دعمهم الإنساني والاقتصادي المستمر للبنان، وأطلعهم على مسار الإصلاحات الجارية، وما يُرتقب تنفيذه في الأسابيع والأشهر المقبلة. وأكد أنّ «الدولة ماضية في بسط سلطتها على كامل أراضيها، كما جاء في اتفاق الطائف والبيان الوزاري».

من جهة أخرى، أشاد بمساهمة دول الاتحاد بأكثر من 600 مليون دولار للمناطق المتضررة من العدوان، معتبراً أنّ «هذا الدعم يشكل ركيزة أساسية لتعزيز صمود السكان والحفاظ على الاستقرار».

وشدّد سلام على«أهمية تجديد ولاية قوات الطوارئ الدولية (اليونيفيل) لسنة

جججج: إذا استمررنا هكذا سنشهد تخلياً أميركياً..

وبالنسبة الى انتخابات المغتربين لن نستكين



أكد رئيس حزب «القوات اللبنانية» سمير جججج، في مقابلة تلفزيونية، أنه اذا «استمررنا على هذه الحال سنشهد تخلياً أميركيا عنا، والمبعوث الأميركي توم براك قال هذا الكلام في العلن. وشدد على أنّ الأمر بين أيدي اللبنانيين. كما لفت الى أنه «لا فكسة واضحة لديه عن الورقة التي تسلمها براك، لكن وصلتنني معلومات أولية عن أنه تسلم ثلاث أوراق رسمية من الرئيس

عون، وورقة من الرئيس بري وورقة تقنية من الجيش اللبناني».

وتوقّف عند انتخابات المغتربين، فشدّد على أنه «علينا دائما العمل وفق الموجود بين أيدينا، وعلى الرغم من كل الثغر التي حصلت، هناك اقترح قانون بإلغاء المادة 112، وهناك 67 نائبا وقعوا عليه، والآن ننظم عريضة لوضعها على جدول الأعمال وحتى الآن جمعنا 61 نائبا، ولن نستكين لأن أكبر جريمة يمكن ان ترتكب في ضد اللبنانيين والمغتربين تحديدا هي تحديد 6 مقاعد لهم، الامر الذي يبعدهم ويعزلهم عن بلداتهم ومناطقهم ووطنهم».

وديع الخازن: إبقاء ملف الموقوفين

السوريين عالقاً يؤدي لمزيد من التوتر



أشار الوزير السابق وديع الخازن في بيان، الى اننا «نتابع بقلق ما يتم تداوله في وسائل الإعلام عن احتمال إقدام الجانب السوري على إغلاق الماعبر الحدودية مع لبنان بسبب التأخر في معالجة ملف الموقوفين السوريين في السجون اللبنانية»، وقال: «انطلاقا من حسنا الوطني والإنساني، نناشد الحكومة اللبنانية والسلطات القضائية والأمنية المعنية، التحرك العاجل والمسؤول لوضع هذا الملف على سكة الحل، ضمن إطار العدالة والقانون ووفق المعايير الإنسانية التي تحفظ كرامة الإنسان وتوصون سيادة الدولة».

ورأى أنّ «إبقاء هذا الملف عالقاً، في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية التي يعاني منها لبنان وسورية على حد سواء، لا يقضي سوى إلى مزيد من التوتر، ويهدد

مصالح اللبنانيين والسوريين معا، خصوصا أنّ الماعبر ليست فقط نقاط عبور، بل شرايين حياة وتواصل ومصالح مشتركة»، داعيا الى «التمييز الجاد بين من صرت بهم أحكام قضائية ثابتة، وبين من لا يزالون موقوفين من دون محاكمات عادلة أو مستندات قانونية واضحة، والعمل على إنهاء هذا الملف بروح المسؤولية والتعاون بين الدولتين».

الجيش: توقيف 56 شخصا لتجولهم

داخل الأراضي اللبنانية دون أوراق قانونيّة



البترون 18 سورياً، كذلك أوقفت دورية من مديرية الخابرات في منطقة الدورة – المتن 7 سوريين، وذلك لتجولهم داخل الأراضي اللبنانية دون أوراق قانونية.
بوشر التحقيق مع الموقوفين بإشراف القضاء المختص».

أعلنت قيادة الجيش – مديرية التوجيه في بيان لها انه: «دممت وحدات من الجيش توازر كلاً منها دورية من مديرية الخابرات مخيمات للنازحين السوريين في مناطق أنفة وبشمرين وأميون– الكورة، وأوقفت 31 سورياً، كما أوقفت وحدة من الجيش عند حاجز المدفون –



سياسة لبنانية

أزمة مزارعي البطاطا: كساد في المواسم... إقبال البرّ وارتفاع البحر

حسين درويش

يعيش مزارعو البطاطا هذا العام، مع محصول البطاطا البكرية في موسمها الأول، أزمة كارثية غير مسبوقة تعود في أحد أسبابها إلى إقبال أبواب التصدير، وتراجع الإنتاج، وشخّ المياه، وتقلبات التغيّر المناخي، وارتفاع كلفة الإنتاج، وإقبال أبواب التصدير إلى المملكة العربية السعودية وأسواق الخليج.

مجموعة من العوامل السلبية تسببت بما سُمّي «كارثة إنتاج البطاطا البكرية عام 2025»، وكان آخرها الضريبة المضافة على صفيحة المازوت، التي رفعت كلفة إنتاج الدونم الواحد بأكثر من ششرين دولاراً عن كل ثماني صفائح مازوت سُتخدم لريّ دونم واحد.

المسألة لم تتوقف عند كل هذه العوامل السلبية، بل قابلها انخفاض حاد في سعر كيلو البطاطا، السذي تراوح بين 16 و18 ألف ليرة في أسواق الجملة، علماً أن كلفة الإنتاج، إذا ما استجمعنا كل هذه العوامل، تعني خسارة بين 8 و10 آلاف ليرة عن كل كيلو بطاطا منتج في سهل البقاع.

أمام هذه الكارثة، التقت الديار رئيس نقابة مزارعي البطاطا في البقاع غابي فرج، الذي أكد أن كلفة زراعة دونم البطاطا تبلغ 1100 دولار، بينما يُباع اليوم في الأسواق بـ220 دولاراً. وينتج الدونم الواحد طناً ونصف الطن بسعر 550 دولاراً، ما يعني خسارة 550 دولاراً عن كل طن منتج. وقال: «هذه كارثة كبيرة من كل النواحي، فهناك مجموعة من

مزارعي البطاطا في سهل البقاع

1

دموع الأسمر

منذ الغارة «الإسرائيلية» الثلاثاء الماضي على سيارة في العيرونية، والتي ذهب ضحيتها ثلاثة شهداء و13 جريحاً، والمسيرات الاسرائيلية لا تفارق سماء المدينة، وهي في حركة شبيه يومية تحوم ليلا ونهارا كأنها في مهمة رصد وتقص وبحث عن اهداف لمقاومين.

بات مشهد المسيرات من يوميات المدينة، وسط صمت مطبق من» قادة السيادة والاستقلال»، الذين لم يدلوا حتى بكلمة واحدة حيال هذا الخرق الفاضح للسيادة والكرامة الوطنية التي لا تقتصر على الجنوب والبقاع والضاحية وحسب، وإنما بات هذا الخرق يشمل مجمل المساحة اللبنانية من أقصى الجنوب إلى أقصى الشمال، حيث يتحدى العدو الإسرائيلي ويوجي بان يده تصل الى كل بقعة لبنانية دونما اعتراض من احد، ولم يعد اي مقاوم بمأمن من اليد الاسرائيلية.

الغارة الاسرائيلية التي استهدفت محلة العيرونية، قضت على مواطنين مدنيين لحظة تواجدهم في اشغالهم واعمالهم، ولا يكتث العدو لما تسفره اى غارة من ضحايا فالاستهداف دائما لمدنيين بحجة ملاحقة مقاومين...

العيرونية، محلة تشكل الحد الفاصل بين محلة القبة

حزب الله شَيَّع شهيدين في البابيةَ وبريتال

عزّ الدين: إنّ ضامنتنا الحقيقة تكمن

في قوتنا ومقاومتنا وشعبنا ووحدتنا

اشار عضو كتلة اللواء للمقاومة النائب حسن عز الدين، الى أن «الضمانات التي قدمتها الولايات المتحدة الاميركية من موقع إشرافها على لجنة مراقبة تطبّق وقف إطلاق النار بين لبنان وكيان العدو لا قيمة لها، في ظل ما نشهده من اعتداءات يومية ومتواصلة على سيادة لبنان وشعبه، وأن ضامنتنا الحقيقة تكمن في قوتنا ومقاومتنا وشعبنا ووحدتنا..»

وشدد على أننا «قادرون ومصممون ونملك القرار والإرادة والحق السدي لا نأخذ إننا فيه من أحد لممارسته، والمتمثل بالدفاع عن أرضنا وأهلنا وشعبنا وشرقنا وكرامتنا»، لافتا الى ان «الضمانة الاميركية عبارة عن وهم وسراب..» ثم ألقى الدين: «كيف يمكن لعاقل أن يفكر بأن أميركا بكل ظلمها وطغيانها هي الضامن لنا، في الوقت الذي لم تتحمل فيه كلمة حق بحق من ظلم وقتل وأجرم تجاه إنسان آخر، وفي الوقت الذي تتعاطى فيه مع الأمور من موقع الحق والقاضي فيه مع الحكم، إنطلاقاً من منطقها الذي تعتمد فيه على منطق القوة وليس قوة المنطق..»

■ تشييع شهيدين

● شَيَّع حزب الله وأهالي بلدة البابية



الصلاة على الجثمان في البابية

الشهيد حسين علي مزهر، حيث أقيمت المراسم التكريمية و«قسم عهد»، عند مدخل البلدة، بمشاركة شخصيات وفعاليات، علماء دين، عوائل الشهداء، وحشد من الأهالي. وجاب موكب التشييع شوارع البلدة، تتقدمه الفرق الكشفية التابعة لكشافة «الإمام المهدي»، وبعد الصلاة على جثمانه ووري في الثرى في جبانة البلدة. ● وشيَّع حزب الله وأهالي بلدة بريتال، الشهيد قاسم صلاح الحسيني، في موكب حاشد ومهيّب، انطلق من أمام حسينية البلدة، بمشاركة عضو «كتلة اللواء للمقاومة»، النائب على المقداد وفعاليات دينية وسياسية وبلدية واختيارية واجتماعية. وأمّ الصلاة على جثمان الشهيد، الشيخ أحمد صالح، ووري في الثرى في جنة الشهداء.

اجتماع لـ«اللقاء التشاوري للنخب في المحافظات»:

لتنفيذ خطاب القسم الذي نعتبره مدخلاً لتغيير ما نحن فيه

للاعلام وفي نقابة الصحافة، أن خريطة الطريق هذه تحتاج إلى آلية تنفيذ في المجتمع الأهلي، لأن مثل هذه الآلية غير ممكنة عبر السلطة السياسية. من هنا أخذنا على عاتقنا تشكيل الحاملة الاجتماعية كقوة ضغط اجتماعي وأهلي، لتنفيذ خطاب القسم الذي نعتبره مدخلا لتغيير ما نحن فيه من فساد ومحاصصة وانقسام طوائفي، ولتحقيق العدالة الاجتماعية وإعادة أموال المودعين وإنصاف العوقين والعناية بهم. وأن تكون طرابلس وعكار والهمل وباقي الأطراف جزءا فعليا من الدولة العادلة والقادرة لا ملحقة شكليا بالمركز. من هنا، طالب اللقاء بإعادة تفعيل عدة مرافق في طرابلس مثل: مصفأة طرابلس، مرفاً طرابلس، مطار القليعات، وإلقاء الضوء على المعالم السياحية والتراثية في طرابلس. وأخيرا هل يجوز طمر نفق يربط قلعة طرابلس بقلعة الحصن لأسباب سياسية؟

وكانت مداخلات لكل من الامين العام للاتحاد الفلسفي العربي ريمون غوش، القاضي نبيل صاري، أيمن عمر، فلك الرافعي رئيسة الاتحاد العربي الدولي للشعراء والثقافة في لبنان.



الكوارث إلى جانب كارثة شخّ المياه وإقبال خط الترانزيت إلى دول الخليج. نحن نطالب بفتح خطوط الشحن والترانزيت أي استجابة. جيراننا في سوريا يشحنون كونتينر البطاطا بكلفة 1500 دولار، أما نحن، فكلّفة شحن الكونتينر الواحد تبلغ 5000 دولار..»

وأضاف: «اليوم يُباع طن البطاطا بـ220 دولاراً، وفي حالة الكساد وتراجع الأسعار الداخلية، يعود المنتج إلى المعابر ومستودعات التخزين مع أعباء وتكاليف إضافية.»

وأكد فرج أن آمال المزارعين تبخرت مع تبخّر آمال زراعة الموسم «اللقيس» بسبب شخّ المياه وجفاف الأبار الارتوازية، أي الموسم الثاني، فخسارة الموسم «البكري» كانت كارثة ملحقة بكارثة ثانية في موسم اللقيس. فلا موسم بسبب

الكوارث إلى جانب كارثة شخّ المياه وإقبال خط الترانزيت

1

بترابلس، وحدود الضنية العقارية، ومنذ سنوات عديدة تشهد المحلة حركة عمرانية سواء على صعيد الابنية السكنية او المحلات التجارية على انواعها ومحلات الميكانيك خاصة ان مصلحة النافعة تقع في نطاقها، اضافة الى تداخل النسيج الشعبي بين ابناء طرابلس وسكان مخيم البداوي، الملاصق للقبة امتدادا للعيرونية، التي تقيم فيها عائلات مختلطة من طرابلس والضنية ومن مخيم البداوي، ناهيك بكونها الطريق المؤدي صعودا نحو زغرتا، ونحو الضنية...

العلاقات العائلية والاجتماعية القائمة منذ سنين طويلة، بين الفلسطينيين في مخيم البداوي ومحيطه بمحلة القبة، امتدادا الى محلة العيرونية التي تحتضن منذ بدء تمددها العمراني، الكثير من العائلات الفلسطينية واللبنانية، من طرابلس ومن الضنية، ومختلف البلديات الشمالية، اضافة الى نازحين سوريين، وقضى احدهم شهيدا في الغارة من آل الحموي.

وهي منطقة آمنة سكانها لا شاغل لهم سوى رزقهم في اعمال الميكانيك والتجارة والزراعة.

فاجعة العيرونية، كانت صدمة لجميع الاوساط حيث الاستهداف وفق الراية الاسرائيلية لمسؤول في حركة حماس خلال عبوره المنطقة، لكن القذيفة الاولى التي استهدفت السيارة اصابعت الهدف فاتبعت بقذيفة ثانية احرقت السيارة

1

شخّ المياه وجفاف الآبار وارتفاع الأكلاف. الخسارة مزدوجة وكارثية، ومن يزرع بين 200 و250 دونما، تتجاوز خسائره ما بين 130 و150 ألف دولار.

وختم قائلا: «الحلّ الأسرع اليوم هو فتح خط الترانزيت إلى المملكة العربية السعودية والخليج، وهذا هو الحلّ الفوري بانتظار حلول رديفة.»

من جهته، قال مسؤول العلاقات الخارجية في اتحاد النقابات الزراعية، علي شومان: «أزمة وخسائر مزارعي البطاطا غير مسبوقة، لم يتعرّض المزارع لمثل هذه الخسائر منذ عام 2019، ولم يمْ علينا أسوأ من هذا العام بالنسبة للبطاطا. فخسارة كل كيلو بطاطا منتج تبلغ 8 آلاف ليرة لبنانية. وتعود الأسباب إلى إقبال الحدود البرية والبحرية، إذ إن البطاطا تحتاج إلى مدة 50 يوما للوصول إلى الخليج..»

وأضاف: «نناشد رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون، ورئيس الحكومة القاضي نواف سلام، ورئيس مجلس النواب نبيه بري، التدخل المباشر بهذا الشأن والعمل على فتح خطوط الترانزيت باتجاه الخليج، وبالأخص إلى المملكة العربية السعودية، فالخسائر فادحة. الكيلو الواحد يُباع بـ18 ألف ليرة، بينما كلفته 24 ألفاً، والسؤال هنا: كيف يكمل المزارع عمله في ظلّ هذا الوضع المأساوي؟ لم يعد لدينا قدرة على الصمود بسبب الخسائر التي تكبّدناها هذا العام في موسم البكري، مع فقدان قدرتنا على زراعة موسم اللقيس في تشرين، ناهيك عن جفاف الأبار الارتوازية وارتفاع كلفة الإنتاج وكساد الأسواق..»

1

غارات وتحليق دائم... طرابلس تعيش تحت تهديد المسيرّات «الإسرَائيليّة»

ومحيطها موقعة ثلاثة شهداء و١٣ جريحا، وفي الوقت الذي قال فيه العدو انه قضى على المقاوم المستهدف مهبران مصطفى بجور، اصدرت حماس ان المستهدف نجا باعجوبة ...

عائلات الشهداء والمشيوعن. وخلال تشييع الشهيد عمر زهرة اكدوا ان دماء الشهداء ستزيد من عزيمة المقاومين ويراودهم في مواصلة التصدي للاحتلال الإسرائيلي وجرائمه ضد الأبرياء، واعربوا عن اعتزازهم بالشهادة، ورفعت كلمات تعرب عن فخر الاهالي بمسيرة المقاومة وان من ارتقوا أطفالا وشبابا هم شهداء نالوا اسمى مراتب التضحية.

وابدى كثيرون استغرابا للصمت الرسمي حيال العدوان دون ادانة رسمية واضحة، ما يوحى بعجز حيال هذا الاعتداء المجرم الصارخ على مواطنين عزل أمنيين في منازلهم وفي اعمالهم.

ولا يزال الجرحى من النساء والاطفال يتابعون العلاج في المستشفى الحكومي.

اما على صعيد المسيرات اليومية، فيتابع الاهالي بترقب حركتها مع تخوف من غارات مفاجئة في ظل غياب مقلق للدولة وخاصة غياب وزارة الخارجية التي لم تتقدم باي مساع لوقف هذا الخرق اليومي للمسيرات في سماء طرابلس والشمال.

1

شهيد و 5 جرحى في استهداف سيارة في النيمرية

ونجاة سائق دراجة نارية في طير هرما عند أطراف ياطر



خلال استهداف السيارة في النيمرية

وثُعِد «غاصوسة» منطقة زراعية تحوي مزارع لتربية الدجاج، سبق أن تعرضت لإطلاق نار من القوات الإسرائيلية في مناسبات سابقة.

هذا واستهدف القصف المدفعي «الإسرائيلي» أطراف بلدة الخيام، فيما استهدفت طائرة استطلاع «إسرائيلية» عمالاً كانوا يروون حقل أفوكادو، وذلك أثناء وجودهم بمواكبة من الجيش اللبناني، قبالة موقع «اليونيفيل» عند مدخل الضهيرية الغربي.

والقت محلقة «إسرائيلية» قنبلة صوتية بإتجاه بلدة كفر كلا دون وقوع إصابات، فيما تحركت أليسات «إسرائيلية» في وادي هونين مقابل بلدة مركبا، وفي تلة المحافر على أطراف العديسة.

الى ذلك، حلق مسيرة معادية بشكل كثيف في أجواء العاصمة بيروت والضاحية الجنوبية على علو منخفض.



الحضور

وفي نهاية اللقاء، قدمت كل من الرافعي والمستشار أحمد درويش درع تكريمي لرئيس المجلس الوطني للاعلام، كما قدم رئيس جمعية اللجان الأهلية درع آخر لمحفوظ عربون تقدير واحترام.

وقدم درع من «اللقاء التشاوري للنخب في المحافظات»

درع تكريمي للمحافظ بالانابة ايمان الرافعي.

وطالب الحضور من اهالي عكار بلقاء يعقد في عكار، لطرح مطالب عكار وتأنييد خريطة الطريق للرئيس العماد جوزاف عون والانتساب للعضوية في اللقاء.

الديار

القاضي ماهر شعيتو نائباً عاماً مالياً:

ثقة الدولة برجل قانون لا يهادن



روحيه أبو فاضل

بقرار صادر عن مجلس الوزراء برئاسة فخامة رئيس الجمهورية العماد جوزيف عون ودولة رئيس مجلس الوزراء القاضي نواف سلام، تمّ تعيين القاضي ماهر شعيتو نائباً عاماً مالياً في خطوة عكست حجم الثقة التي أوليت لهذا القاضي النزيه، الذي عرفته العدلية اللبنانية مثالا للراثة والقوازن والانضباط القضائي. ويملك القاضي شعيتو سيرة قضائية حافلة، إذ وُلِد في بلدة دير إنطار – قضاء بنت جبيل عام 1973، وهو متأهل من السيدة منى مهدي وله ولدان، وسام وإبراهيم. تخرّج من كلية الحقوق في الجامعة اللبنانية – الفرع الأول عام 1993 محتلا المرتبة الثانية على دفعته، ثم التحق بمعهد الدروس القضائية في العام التالي، ليتخرّج فيه عام 1997 ويبدأ مسيرة قضائية اتسمت بالجدية والرصانة.

بأشر مهامه بتعيينه قاضياً منفرداً في محكمة دير القمر وقاضياً جزائياً منفرداً في بيروت في العام نفسه، قبل أن يُعيّن في العام 2003 محامياً عاماً لدى النيابة العامة في جبل لبنان. وفي عام 2017 تولّى رئاسة الهيئة الاتهامية في بيروت، المنصب الذي أدار خلاله ملفات كبرى بحنكة وهندوء، حتى في أقسى الظروف وأكثرها حساسية. كما شغل عضوية مجلس القضاء الأعلى بين عامي 2018 و2021، حيث كان صوته مرجحاً في محطات دقيقة.

القاضي شعيتو، الاتي من مسيرة قضائية متجذّرة، لم يكن مجرد موظف في السلك القضائي، بل كان عنواناً للهبة وقوة الكلمة المنطوقة بميزان العدالة. قلماً ما ملّف كبير أو شائك أمامه في النيابة العامة أو الهيئة الاتهامية إلا وكان حاسماً، متروياً، خريصاً على كرامة القانون، لا يهاب التحديات، ولا يتأثر بالعواصف الإعلامية أو الضغوط السياسية. ففي أضخم الملفات، كان يُدهّش المراقبين بدهوته، ويجمع بين المدعي والمدعى عليه على احترام قراره، حتى حين يكون القرار موجهاً لأحدهم.

هو قاض لا يعرف التباهي، ولا يسعى إلى الضوء، رغم أن الضوء يبحث عنه في كل محطة. متواضع في حضوره، كبير في ممارسته، محبوب من زملائه، مقدر من المحامين، ومحل احترام من جميع الموظفين الذين عملوا معه. يفرض الاحترام بصمته كما بكلامه، ويجمع بين حزم القانون ودفع الأخلاق.

إن تعيينه نائباً عاماً مالياً اليوم، هو إعلان واضح أن الدولة اللبنانية اختارت الرجل المناسب للموقع الدقيق، في لحظة تحتاج فيها المؤسسات إلى من يعيد الاعتبار للشفافية والمحاسبة، وإلى من يواجه الفساد لا بالمشاعر بل بالأفعال، تماماً كما فعل القاضي شعيتو طوال مسيرته.

بهذا التعيين، لا تكزّم الدولة شخص القاضي ماهر شعيتو فحسب، بل تكزّم المبادئ التي يجسدها: العدالة، النزاهة، التواضع، والعمل بصمت في سبيل الحق.

شقيّر بحث مع السليطي دعم لبنان

والتقى قائّد «اليونيفيل» الجديد وسفير تونس



شقيّر مستقبلاً أبا نيارا

استقبل مدير عام الأمن العام اللواء حسن شقيّر في مكتبه المدير العام لصندوق قطر للتنمية فهد بن حمد السليطي يرافقه وفد من مكتب IOM في لبنان، وتناول البحث سُبُل دعم لبنان وإستقراره خلال الظروف الاستثنائية الراهنة. كما استقبل اللواء شقيّر القائد الجديد لقوة الطوارئ الدولية العاملة في جنوب لبنان «اليونيفيل» اللواء دويداتو أبانيارا في زيارة تعارف مناسبة لتوليه مهامه الجديدة. وكانت أيضاً مناسبة لعرض آخر التطورات الميدانية في جنوب لبنان. ثم استقبل شقيّر سفير تونس في لبنان بوراوي الإمام في زيارة وداعية، حيث تمنى له التوفيق في مهامه الجديدة.

«النادي اللبناني لليخوت» طالب بكشف ملف

إشغال الأملاك البحرية في تحوم - البترون

تقدم النادي اللبناني لليخوت، بطلب رسمي إلى وزارة الأشغال العامة والنقل والمديرية العامة للنقل البحري، استناداً إلى قانون الحق في الوصول إلى المعلومات رقم 2017/28، للاطلاع على المستندات المتعلقة بملف عقارين في بلدة تحوم البترون – شمال لبنان.

ويتعلّق الطلب بالحصول على نسخة عن قرار الجيش اللبناني – مديرية الشؤون الجغرافية، الذي أشار إلى وجود «مساحة زائدة» على الشاطئ في العقارين رقم 204 و205، وهي المساحة التي اعتبرتها الوزارة بمثابة «ردم قائم»، ما أتاح معالجة الإشغال استناداً إلى القانون الصادر عام 1994.

وأشار مقدم الطلب إلى أن تقرير الجيش لم يحدد تاريخ ظهور هذه المساحة أو ما إذا كانت ناتجة عن تدخل بشري أو عوامل طبيعية، معتبراً أن غياب هذا التوضيح يمثل ثغرة قانونية. كما لفت إلى أن ملكية العقارين تعود إلى فرنيسوا بركات منذ عام 2021، وهو ما يثير تساؤلات حول إمكانية إخضاع هذه الحالة لقانون معالجة إشغالات ما قبل عام 1994.

وبحسب المعطيات، من تتلق الجهات المرسل إليها الطلب أي رد رسمي حتى تاريخه، فيما لا يزال الموضوع محور متابعة قانونية من قبل الاتحاد اللبناني لليخوت وهيئات بيئية. ويأتي هذا الملف في سياق نقاش أوسع حول آليات معالجة الإشغالات البحرية والضوابط القانونية التي تنظم حماية الملك العام البحري.

تقارير - بيئة - صحة

من البطالة الى الريادة: دليلك لتمكين الشباب في زمن الذكاء الاصطناعي

بسبب ضعف البنية التحتية أو عدم وجود دعم مؤسسي كاف. وعليه، فإن الحديث عن القدرات لا يكتمل ما لم يُقترن بطرح واضح حول كيفية ضمان وصول جميع فئات الشباب إلى فرص متكافئة للتدريب والتعلم، بعيداً عن الفروقات الطبقيّة أو الجغرافية. فبدون ذلك، ستكون أمام فجوة مهارية خطيرة تعمّق التفاوت الاجتماعي وتُقوض قدرة هذه الشريحة على النهوض الفردي والجماعي».

■ المرونة الرقمية والذكاء الاصطناعي: من الترف إلى الضرورة ■

من جهته، يقول الخبير في المجال الرقمي جورج سـمعان لـ «الديار» انه «في عالم يُعاد تشكيله كل يوم بفعل التحوّلات الرقمية والذكاء الاصطناعي، لم تعد المهارات التقنية خياراً إضافياً، بل أصبحت شرطاً أساسياً للانخراط في سوق العمل. أكان ذلك في الوظائف التقليدية أو المهن الجديدة التي ولّدها العصر الرقمي. القدرة على استخدام الأدوات الرقمية، تحليل البيانات، البرمجة، إدارة المحتوى، والعمل عن بُعد باتت تُصنّف ضمن «المهارات القاعدية» التي لا يمكن لأي شاب/ة الاستغناء عنها».

ويشدد على أن «الذكاء الاصطناعي غيّر معايير الإنتاج والعمل، بل حتى طريقة التفكير والتعليم. وهو ما يفرض تحوّلًا في المناهج والبرامج التدريبية نحو دمج مهارات مثل: التفكير الخوارزمي، التعلم الآلي، الأمن السيبراني، والإبداع التكنولوجي. فالشباب الذين يتقنون هذه المهارات، حتى على مستوى أساسي، يمتلكون ميزة تنافسية حقيقية في سوق العمل. لكن العائق الأكبر لا يكمن فقط في طبيعة الطاقات، بل في إمكان الوصول إليها، خاصة في البيئات التي تعاني من ضعف البنية التحتية الرقمية، أو من نقص في الكادر التعليمي المتخصص. لذلك، فإن الاستثمار في المهارات الرقمية لا يجب أن يكون محصوراً في المبادرات الفردية أو البرامج الخاصة، بل ينبغي أن يُدرج ضمن السياسات التعليمية الوطنية، وبرامج الدعم الاجتماعي، وخطط التمكين المهني».

ويختتم، «يصبح الدمج بين المهارات الرقمية والتدريب المهني التقليدي أحد مفاتيح الحل الأساسية، لأنّ العالم القادم هو عالم المهارات الهجينة: من يعرف كيف يستخدم يديه، ويحل بعقله، ويتفاعل من خلال الشاشة. في ظل البطالة، وضعف الوصول إلى التعليم، وتسارع التحول الرقمي، تُصبح ريادة الأعمال والفرص البديلة، مثل العمل الحر والمنصات الرقمية، خياراً واقعياً أمام الشباب. لكن هذا يتطلب تمكينهم بالمهارات المناسبة، وبيئة داعمة، وسياسات تحفّز الابتكار لا تعيقه».



مهارة شاملة يُساهم في فتح أبواب العمل الحر، والريادة، والعمل عن بعد، مما يقلل الضغط عن القطاع العام ويوسّع نطاق الفرص المتاحة للشباب في الداخل والخارج».

العدالة في الوصول إلى المهارات والتدريب: ضرورة لا ترف في سياق متصل، يوضح أحد الأكاديميين المتخصصين في مجال علوم تكنولوجيا المعلومات (IT Computer) في معهد الدكوانة المهني: «إنه في خضم الحديث عن تطوير مهارات الشباب وتمكينهم، لا يمكن إغفال التحدي الجوهري المرتبط بإمكان الوصول العادل إلى فرص التعليم والتدريب، خصوصاً في ظل الأزمات الاقتصادية التي ترهق الطلاب وأسرهم. ففي لبنان، كما في دول كثيرة، باتت كلفة التعليم الجامعي مرتفعة إلى حدّ أن عدداً كبيراً من الطلاب باتوا مضطرين إلى تقليص عدد الأرصدة المسجّلة، أو الدمج بين العمل والدراسة لتأمين الأقساط بالدولار الأميركي. هذا الواقع لا يؤثر فقط في المسار الأكاديمي، بل يُعيق أيضاً فرص هؤلاء الشباب في متابعة تدريب مهني أو تقني يساعدهم على بناء إمكانات عملية موازية لدراستهم».

ويرى أن «أحد التحديات الأخطر اليوم لا يكمن فقط في نقص المهارات الناعمة، بل في غياب العدالة في اكتسابها. فالشباب الذين لا يملكون الموارد المالية الكافية يُحرمون غالباً من الانخراط في برامج تدريب نوعية، أو الوصول إلى أدوات التعلم الرقمي، أو حتى المشاركة في ورشات عمل مجانية،

في تحضير الشباب يعني الاستثمار في رأس المال البشري، وهو أحد أهم عناصر بناء اقتصاد مرّن ومجتمع مستدام».

■ معالجة أزمة البطالة

ونقص فرص العمل ممكن؟ ■

ويؤكد لـ «الديار» انه «في ظل الارتفاع المتزايد في معدلات البطالة بين فئة الشباب في لبنان، خاصة لذوي الدخل المتوسط والمنخفض، يُعدّ تطوير المهارات أحد أكثر الأدوات فعالية لمواجهة هذا التحدي البنيوي. فغيا المهارات المطلوبة في سوق العمل هو أحد الأسباب الجوهرية لعدم توظيف آلاف الشباب سنوياً، رغم وجود فرص عمل متاحة في مجالات تتطلب مؤهلات محددة».

ويشدد على أن «تمكين الشباب لا يكون فقط عبر إتاحة فرص عمل، بل من خلال تجهيزهم مسبقاً بمهارات عملية وحديثة تلبي حاجات السوق المتغيرة، مثل المهارات الرقمية، اللغات، التفكير النقدي والتعلم المستمر. ويركّز أيضاً على أهمية الدمج بين التعليم الأكاديمي والتدريب المهني لضمان مخرجات تعليمية قابلة للتوظيف الفعلي».

في المقابل، يبيّن أن «الاقْتِصَار على التعليم التقليدي دون دمجه بمسارات تمهيدية مهنية أو رقمية يُنتج أجيالاً من الخريجين غير القادرين على تلبية متطلبات الاقتصاد الرقمي، مما يُفاقم ظاهرة البطالة المتّعة. لذا، إن بناء منظومة

ندى عبد الرزاق

مما لا شكك فيه انه في عالم يتغيّر بوتيرة غير مسبوقة بفعل التحوّلات الرقمية والذكاء الاصطناعي، لم يعد نيل الشهادات كافياً، بل أصبح امتلاك المهارات المطلوبة في الوقت المواتي هو مفتاح النجاح الحقيقي. في هذا تبرز أهمية اليوم العالمي لمهارات الشباب، الذي يُصادف الخامس عشر من تموز كل عام، بوصفه محطة سنوية لتبسيط الضوء على ضرورة تزويد الشباب بالخبرات التي تؤهلهم للاندماج الفعّال في سوق العمل الحديث.

ففي ظل تزايد الفجوة بين مخرجات التعليم التقليدي ومتطلبات سوق العمل العالمي، تبرز الحاجة إلى الاستثمار في القدرات الرقمية، والريادة، والابتكار، والمرونة المعرفية كأولويات قصوى. إذ يواجه الشباب اليوم صعوبات معقدة، لكنهم في الوقت نفسه يمتلكون فرصاً هائلة إذا تم تمكينهم بشكل صحيح. إن هذا اليوم ليس مجرد مناسبة رمزية، بل دعوة فعلية لصنّاع القرار والمؤسسات التعليمية لتوجيه البوصلة نحو بناء جيل قادر على مواكبة التحول الرقمي، والمناقسة، والتأثير.

ولا مناص من القول انه في عصر أصبحت فيه الكفاءات التقنية والتكنولوجية معياراً للتوظيف والاستدامة، فإن تأهيل الشباب وتطويرهم لم يعد خياراً، بل ضرورة إنمائية واقتصادية وأمنية في آن.

■ الارتقاء بالمجتمع والاقتصاد

بالاستناد الى ما تقدم، يشكل تدريب الشباب محورا أساسيا في تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية، خاصة في المجتمعات التي تواجه تحديات مثل البطالة، فجوة المهارات والنمو السكاني المتسارع. فالتدريب الفني لا يوفر فقط قدرات تقنية تساعد الشباب على دخول سوق العمل، بل يساهم أيضا في تعزيز قيم الإننتاجية والابتكار والاعتماد على الذات.

وفي هذا الإطار، يقول أحد الاختصاصيين في التعليم المهني والتقني وتنمية المهارات «إن تدريب الشباب لم يعد مسألة تطوير فردي فحسب، بل أصبح قضية إنمائية تساهم في رفع معدلات النمو الاقتصادي، تقليص نسب الفقر وتحقيق استقرار اجتماعي على المدى الطويل. ومن خلال بناء دورات تأسيسية تواكب التحول الرقمي والتكنولوجي، يمكن تحويل الشباب من فئة مستهلكة إلى فاعلين اقتصاديين ومنتجين في مجتمعاتهم. من هنا، يفاقم إهمال هذا الجانب أزمات البطالة المزمنة ويعمّق التفاوتات الاجتماعية، في حين أن الاستثمار

بيئة وصحة

شانتال عاصي

متلازمة الإرهاق الكظري: الوجه الخفي للتوتر المزمن عند النساء

في زمن تتزايد فيه الضغوط اليومية بشكل مطرد، بات التوتر المزمن جزءاً لا يتجزأ من حياة الكثير من النساء، سواء كان ناتجاً عن العمل، المسؤوليات الأسرية، الضغوط العاطفية، أو حتى التحديات الاجتماعية. وما لا تدركه كثيرات هو أن هذا التوتر المستمر لا يؤثر فقط على الحالة النفسية، بل يمتد تأثيره إلى عمق أجهزة الجسم، وخصوصاً إلى الغدة الكظرية، وهي المسؤولة عن تنظيم هرمونات التوتر في الجسم، وعلى رأسها الكورتيزول.

تقع الغدتان الكظريتان فوق الكليتين، وتؤديان دوراً أساسياً في توازن الجسم من خلال إفراز هرمونات مثل الكورتيزول، الأدرينالين، والألدوستيرون. وعند التعرض لضغط مفاجئ، تقوم الغدة الكظرية بإفراز هذه الهرمونات لمساعدة الجسم على التكيف. لكن عند استمرار التوتر لفترات طويلة دون انقطاع، تُرهق هذه الغدد، ويبدأ ما يُعرف بمتلازمة الإرهاق الكظري في الظهور.

إن متلازمة الإرهاق الكظري هي حالة غير معترف بها رسمياً من قبل جميع المؤسسات الطبية، لكنها توصف سريرياً على أنها خلل في إفراز الكورتيزول نتيجة إجهاد طويل الأمد، وتُعاني منها نسبة كبيرة من النساء دون أن يتم تشخيصها بدقة. تبدأ الأعراض بشكل تدريجي وغامض، ما

يجعل الكثيرات يعتقدن أنهن «مرهقات فقط» أو «يمررن بفترة صعبة».

تشمل الأعراض الشائعة لهذه المتلازمة الشعور الدائم بالتعب حتى بعد النوم، ضعف التركيز، انخفاض القدرة على تحمل الضغط، الرغبة المستمرة بتناول السكريات أو الكافيين، تذبذب المزاج، وزيادة الوزن (خصوصاً في منطقة البطن). كما تعاني بعض النساء من تساقط الشعر، اضطرابات في الدورة الشهرية، وانخفاض الرغبة الجنسية، وهي أعراض قد تُنسب خطأ لأسباب أخرى مثل فقر الدم أو خلل الغدة الدرقية.

أكثر ما يميز النساء في هذه المتلازمة هو التزامن المستمر بالعطاء وتحمل الأعباء دون استراحة حقيقية، مما يجعل أجسادهن في حالة استنفار داخلي دائم. وبينما قد يظهرن متماسكين خارجياً، إلا أن نظامهن الهرموني يكون في صراع مستمر للبقاء في التوازن.

التشخيص في هذه الحالة غالباً ما يكون صعباً، نظراً لأن اختبارات الكورتيزول التقليدية قد لا تظهر المشكلة بوضوح. بعض الأطباء يستخدمون اختبارات اللعاب أو البول لقياس مستويات الكورتيزول على مدار اليوم، وهي أكثر دقة في الكشف عن النمط غير الطبيعي للإفراز.



لكن هذه القاعدة ليست مناسبة للجميع. فالأشخاص المصابون بمشاكل في الكلى، أو من لديهم نظام غذائي مقيد (كالباتيين الصرف أو مرضى السكري)، قد يحتاجون إلى تعديل الكمية أو التوقيت وفقاً لتوصيات طبية. كما أن التمارين الصباحية قد لا تكون الخيار المثالي لمن يعاني من أمراض قلبية أو التهابات في المفاصل. ومن هذا المنطلق، يُفضل دائماً استشارة أخصائي تغذية قبل اعتماد هذه القاعدة كجزء دائم من الروتين اليومي.

اللافت في قاعدة 30-30-30 أنها تروّج لفكرة التوازن والبدء الإيجابي ليوم نشيط، دون الحاجة إلى حرمان أو تعقيدات. فهي لا تشترط حساب السعرات الحرارية بدقة، ولا تمنع أنواعاً معينة من الطعام، بل تركز على التغذية الواعية والنشاط المبكر، وهو ما قد يكون مفيداً نفسياً أيضاً، خاصة للأشخاص الذين يبحثون عن عادات صحية يمكنهم الالتزام بها على المدى الطويل.

في الختام، يمكن القول إن قاعدة 30-30-30 ليست حلاً سحرياً، لكنها أداة مساعدة فعالة ضمن استراتيجية شاملة لإنقاص الوزن وتحسين الصحة العامة، بشرط أن تُطبّق بشكل مدروس ووفقاً لحاجة كل فرد. فكما هو الحال في كل نظام صحي، لا توجد قاعدة تنجح مع الجميع، لكن التوازن والالتزام هما العنصران الأهم في أي رحلة نحو حياة أكثر صحة ونشاطاً.



زاد العبء على الجسم والعقل. ولهذا، من الضروري أن تبدأ المرأة بالاستماع إلى إشارات جسدها، وأن تمنح ذاتها حق الراحة. لا كرفاهية، بل كضرورة بيولوجية للحفاظ على توازنها الجسدي والنفسي. فالتعافي يبدأ من الاعتراف بأن الصحة ليست فقط غياب المرض، بل أيضاً وجود التوازن والهدوء الداخلي.

أما العلاج، فلا يعتمد على الأدوية فقط، بل على نمط

حياة شامل يُعيد للجسم توازنه. ويتضمن ذلك: تعديل النظام الغذائي ليشمل وجبات غنية بالبروتين، الدهون الصحية، والمغذيات الدقيقة مثل فيتامين C والمغنيسيوم، تقليل استهلاك الكافيين والسكريات التي تُرهق الغدة الكظرية أكثر، ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل، التنفس العميق، واليوغا. بالإضافة إلى النوم المنتظم وفي أوقات

مبكرة، لأن الكورتيزول يتبع نمطاً يومياً يبدأ بالارتفاع صباحاً وينخفض مساءً، ووضع حدود واضحة في العلاقات والعمل لتقليل التعرض المستمر للتوتر.

أخيراً، فإن متلازمة الإرهاق الكظري ليست حالة يجب تجاهلها أو التقليل من شأنها. فكلما طال تجاهل الأعراض،

تُعد آلام الصدر من الأعراض الشائعة التي يمكن أن تصيب الإنسان في مراحل مختلفة من حياته، وغالباً ما تُنسب تلقائياً إلى حرقة المعدة أو عسر الهضم. وبينما تكون العديد من حالات ألم الصدر ناتجة عن أسباب هضمية بسيطة، فإن تجاهل هذا الألم قد يكون خطيراً في بعض الأحيان، خاصة إذا كان إشارة لمشكلة قلبية أو رئوية أكثر تعقيداً. إذا، متى تكون حرقة المعدة عابرة؟ ومتى يجب القلق واستشارة الطبيب؟

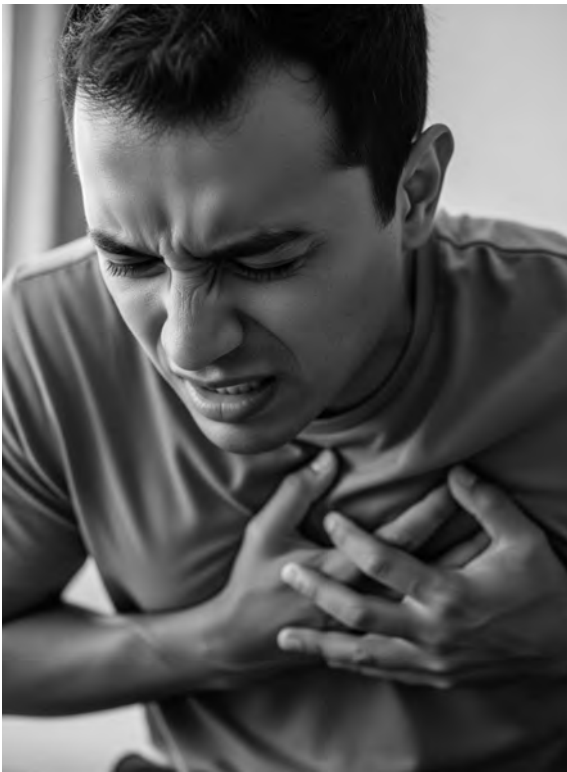
في كثير من الأحيان، يشعر الأشخاص بحرقة خلف عظم الصدر، تمتد أحياناً إلى الحلق، وتتفاقم بعد تناول وجبة دسمة أو الاستلقاء مباشرة بعد الأكل. هذا النوع من الألم عادة ما يكون مرتبطاً بارتجاع الحمض المعدي إلى المريء، وهي حالة شائعة تُعرف باسم «الارتجاع المعدي المريئي». تترافق هذه الحرقة أحياناً بطعم مر أو حامض في الفم، وانتفاخ، وتجشؤ مستمر، وهي أعراض يمكن السيطرة عليها غالباً من خلال تغييرات في نمط الحياة وتناول أدوية مضادة للموضة.

إلا أن الإشكالية تكمن في التشابه الكبير بين حرقة المعدة وآلام الذبحة الصدرية أو النوبات القلبية، حيث إن الألم الناتج عن نقص التروية القلبية قد يظهر بنفس النمط، أي كاحساس بالضغط أو الحرق في منتصف الصدر. وفي بعض الحالات، يخطئ المريض أو حتى الطبيب في التقييم الأولي، مما يؤخر التشخيص الدقيق ويعرض حياة المريض للخطر. من هنا، يصبح من الضروري التمييز بين النوعين عبر الانتباه إلى تفاصيل الألم ومرافقيه.

فمثلاً، إذا كان الألم يزداد مع بذل مجهود بدني، أو ينتشر إلى الذراع اليسرى أو اليمى، أو يترافق مع ضيق في التنفس، أو تعرق بارد، أو دوخة، فإن احتمالية وجود سبب قلبي تزداد بشكل ملحوظ. في المقابل، فإن ألم حرقة المعدة لا يتأثر عادة بالحركة البدنية، بل يتفاقم بعد الطعام أو عند الاستلقاء. ومن المؤشرات التحذيرية أيضاً أن يستمر الألم لفترة طويلة، أو أن يظهر بشكل مفاجئ وعنيف، أو لا يزول باستخدام مضادات الحموضة المعتادة.

ومن المهم أيضاً عدم إغفال أسباب أخرى لألم الصدر، كأمراض الرئة (مثل الانصمام الرئوي أو الالتهاب الرئوي)، والتهاب التامور، والقلق النفسي أو نوبات الهلع، والتي قد تُسبب أعراضاً مشابهة يصعب تمييزها دون فحص سريري وتحاليل دقيقة. لذا، لا يجب الاكتفاء بالتخمين أو الاعتماد على تجارب سابقة عند مواجهة ألم في الصدر، خصوصاً إذا

آلام الصدر: متى تكون مجرد حرقة معدة ومتى تصبح إنذاراً خطراً؟



كان الألم جديداً أو مختلفاً عن المعتاد. ولتحديد السبب بدقة، قد يوصي الطبيب بإجراء تخطيط كهربائي للقلب، وفحوص دم، وتصوير إشعاعي للصدر أو تنظير المعدة، حسب طبيعة الأعراض وسجل المريض الصحي. وفي حالات الاشتباه بالذبحة الصدرية، قد يُطلب اختبار الجهد أو القسطرة القلبية لتقييم الشرايين التاجية. أخيراً، لا يمكن اعتبار كل ألم في الصدر مجرد «حرقة معدة»، بل هو عرض يحتاج إلى وعي وتحليل دقيق. الوقاية تكمن في الاستماع إلى الجسم، وملاحظة التغييرات، وعدم التردد في التوجه إلى الطوارئ عند الشعور بألم غير معتاد. فبينما يمكن لحرقة المعدة أن تُعالج ببساطة، فإن إهمال ألم قلبي قد تكون عواقبه قاتلة. والقاعدة الذهبية تبقى: إذا راودك الشك، فاستشر طبيباً.



النادي اللبناني لليخوت يطالب بكشف ملف إشغال الأملاك البحرية في تحوم - البترون



إذًا كانت ناتجة عن تدخل بشري أو عوامل طبيعية، معتبراً أن غياب هذا التوضيح يمثل ثغرة قانونية.

كما بلغت إلى أن ملكية العقارين تعود إلى السيد فرنسوا بركات منذ عام 2021، وهو ما يثير تساؤلات حول إمكانية إخضاع هذه الحالة لقانون معالجة إشغالات ما قبل عام 1994.

وبحسب المعطيات، لم تتلق الجهات المرسل إليها الطلب أي رد رسمي حتى تاريخه، فيما لا يزال الموضوع محور متابعة قانونية من قبل الاتحاد اللبناني لليخوت وهيئات بيئية. ويأتي هذا الملف في سياق نقاش أوسع حول آليات معالجة الإشغالات البحرية والضوابط القانونية التي تنظم حماية الملك العام البحري.

عودة الحديث عن المستفيدين من منصة صيرفة بعد طلب «المالية» من «المركزي» أسماء المستفيدين

ويتابع: قد يكون طلب وزارة المال اليوم من مصرف لبنان هو الأنسب في هذه المرحلة، على أن تزود المصارف البنك المركزي بقائمة المستفيدين، ولكن... المطلوب اليوم كما في الأمس، وضع آلية واضحة من قبل مجلس الوزراء لتتخذ طلب وزارة المال، وبالتالي إصدار المراسيم التطبيقية لتتمكن المصارف من ذلك، الجدير ذكره أن هناك مطالبات باسترداد الاموال من المستفيدين من منصة صيرفة واموال الدعم وغيرها.

برز إلى الواجهة مجدداً طلب وزارة المال من «البنك المركزي» معلومات عن أبرز المستفيدين من منصة «صيرفة». ويعلق المصدر المصرفي على هذا الموضوع بالقول: لقد سبق وطلبت وزارة المال من المصارف تزويدها بقائمة المستفيدين من منصة «صيرفة»، فكان جواب المصارف حينذاك: «نودونا بالمراسيم التطبيقية كي نتضمن من تزويدكم بالمطلوب، وإلا لا مجال لذلك إطلاقاً».

وزير العمل تابع مطالب القطاع العام



خلال الاجتماع

الاجتماعي التي ارتفعت بشكل تعجيزي عن غير وجه حق، لأننا أصبحنا من دون أي مدخل..

كما استقبل وفدا موسعا من متقاعدي الضمان الاجتماعي، والمتقاعدين العسكريين، وتجمع الأجراء في المؤسسات العامة والمصالح المستقلة في الإدارات العامة الخاضعين لقانون العمل، وتم البحث في إعادة احتساب تعويضات نهاية الخدمة وإعادة النظر في إعفاءات اشتراكات الضمان.

وزارة الأشغال: أعمال ليلية على جسر الفيدار ونهارية للحد من فيضانات جونية شتاء



تواصل وزارة الأشغال العامة والنقل تنفيذ مشروع صيانة وتأهيل الطرقات والجسور ضمن خطة «لبنان على السكة»، الهادفة إلى تحسين البنية التحتية وتعزيز السلامة المرورية على الطرقات الحيوية.

وفي هذا الإطار، أعلنت الوزارة، انها «تقوم الوزارة بأشغال صيانة فواصل التمدد والانكماش على جسر الفيدار وتُنَفَّذ

الأعمال ليلاً من الساعة التاسعة مساءً حتى الخامسة فجراً، حرصاً على عدم التأثير في الحركة المرورية خلال ساعات النهار. ومن المقرر أن تُستكمل الأعمال لاحقاً على جسر غزير، وفق جدول زمني يراعي متطلبات السلامة العامة وانسيابية السير». وجذبت الوزارة «التزامها بمواصلة خطة «لبنان على السكة»، بما يعزز الحركة الأمانة والاستدامة على مختلف الطرقات اللبنانية». كما أعلنت وزارة الأشغال العامة والنقل تنفيذ أعمال للحد من الفيضانات في مدينة جونية، ضمن مشروع يشمل تنظيف وتأهيل شبكات تصريف مياه الأمطار والصرف الصحي، وذلك في إطار الجهود المستمرة للحد من مخاطر الفيضانات وتحسين البنية

أغلب حقول الزيتون الموجودة في البقاع خاصة في البقاع الشمالي، هي زراعات بعلية تعتمد على شتاء المطر من دون أي ري. ومن المتعارف عليه أن كل 5 كيلو زيتون تنتج كيلو زيت واحد وشجرة الزيتون تعمر حوالي آلاف السنين رغم أنها لا تغطي ثماراً قبل 4 أو 5 سنوات. ولتعود بيع الكميات الكبيرة منها، لأكثر من 22 دولة بأفضل نتيجة ممكنة، وأدق توزيع ممكن».

■ الأشخاص ذوي الإعاقة يعيشون الحرب مرتين ■

للأشخاص ذوي الإعاقة الحق الكامل في المشاركة السياسية، وعلى رأسها حقهم/من في الاقتراع، تماماً كما هو الحال لبقية أفراد المجتمع. هذا الحق لا يجب أن يُنظر إليه كامتياز، بل كجزء أصيل من المواطنة. فالديمقراطية لا تكتمل إلا بمشاركة جميع الفئات، من دون استثناء أو تمييز. ويمكن الأشخاص ذوي الإعاقة من التصويت يعني إزالة الحواجز التي تحول دون وصولهم/ن إلى مراكز الاقتراع، وتوفير التسهيلات المناسبة لحالاتهم/ن، سواء كانت جسدية، سمعية، بصرية أم ذهنية. ركّزَ على «حق الوصول إلى الترشّح والمشاركة في صنع القرار»، وانفهمت بانني أستعطف الناس لأنني على كرسي. آمال الشريف، هي إحدى المرشحات عن لائحة «بيروت مدينتي» وهي من الأشخاص ذوي الإعاقة، تتكلم عن تجربتها وتقول: «إن الوضع المادي الصعب حل بشكل مضاعف على الأشخاص ذوي الإعاقة. وتؤكد في حديثها أن «البلديات هي جزء من هذه الكيانات التي من المفترض أن تطبق القانون. والشق الذي يتعلق بالبنية التحتية للبلديات، ملزمة بأن تطبقه. عندما أشدّد أنا شخصياً على حق الوصول إلى الترشح والمشاركة في صنع القرار، لم أتكلم هنا فقط عن الأفراد ذوي الإعاقة، إنما أيضاً عن كبار السن، والمرضى، والأطفال الجالسين/ات داخل عربياتهم/ن، وكل من لم يتمكن من استخدام الأدراج. ومن هذا المنطلق، تطبيق القانون 220 لسنة 2000 لا يرتبط بالبلديات فقط، بل بالعمل البلدي، لذلك كنت أشدّد على حق الوصول، ليس لأنني على كرسي متحرك أستعطف الناس. وهذا ما كنت مستغربة منه. وهنا نتكلم عن نسبة تتخطى الـ 25% من سكّان البلد». الشريف تشدّد على أن «انفجار المرفأ والحرب الأخيرة التي حصلت ما بين إسرائيل ولبنان، زادا من نسب الإعاقة في لبنان، وعلى هذا الأساس علينا تجهيز مراكز الاقتراع للجميع،



وفي المقابل، بدأت أراضي البقاع الشمالي تستعيد الحياة مع تمدد زراعة الزيتون بوتيرة متسارعة. فقد شكّل تراجع الإنتاج في الجنوب دافعاً للمزارعين في البقاع لاستغلال الأراضي المهملّة، وتحويلها إلى بساتين زيتون، في مشهد يعكس قدرة الطبيعة على التجدّد رغم كل الخسائر. فموسم الزيتون الذي كان يشكل مصدر رزق أساسياً لأكثر من مئة ألف عائلة جنوبية في أوقات السلم، يسهم في توفير فرص عمل موسمية لآلاف العمال الذين يعملون على قطفه، أو يشتغلون في معاصر الزيتون المنتشرة في المنطقة.

وبالإضافة إلى قيمته الاقتصادية داخلياً، كان موسم الزيتون أسهم في تحسين وضع صادرات البلاد عبر تصدير كميات كبيرة من الزيت والزيتون إلى الخارج لتأمين حاجات اللبنانيين المغتربين المنتشرين في الدول العربية والأميركيتين. وبحسب ما كان قد أشار إليه إبراهيم الترشيشي، رئيس تجمع مزارعي وفلاحي البقاع، «المزارع اللبناني لم يعد باستطاعته الاعتناء بأرضه كما في السابق، فقسم كبير من الأشجار قد احترقت وأتلفت خلال الحرب سميماً في منطقة جنوب لبنان».

وأكد في حديثه للذيّار، أن «شجرة الزيتون هي الشجرة الأولى التي تعرضت للتلف والقطع والتلوث. وهذا ما زاد لدى المزارع البقاعي، الرغبة في الاعتناء بهذه الشجرة المثمرة والجبّارة، سيّما في الهرمل ورأس بعلبك وكل هذه المناطق البعلبية التي تتمتع بقلّة في المياه».

وقال: «زراعة الزيتون في البقاع تشكل حوالي الـ 10% من إجمالي الزراعات في لبنان، وبشكل عام تجددت هذه الزراعات في البقاع كونها تراثاً دينياً وقد ذكرت في القرآن الكريم وفي الإنجيل المقدس، وباتت تأخذ طابعاً دينياً تراثياً للبلد. كما أن زيت الزيتون البقاعي هو «أنسم من غيره، لأنّ

الحرب ليست مجرد صراع بين جيوش أو أطراف متنازعة، بل هي كارثة تصيب حياة الناس بشكل مباشر. فهي تزرع الخوف والدمار في قلوب الناس، وتترك آثاراً عميقة تمتد إلى سنوات طويلة بعد انتهاء الحرب.

ومحلياً، لم تكن المعاناة محصورة، بل انعكست على جوانب الحياة من خسارة البيوت والأرزاق، إلى تدهور الوضع المعيشي والصحي، ونزوح الآلاف من مناطقهم. وتبقى الآثار النفسية العميقة، خاصة على الأطفال والناجين، شاهدة على قسوة الحرب وما تتركه من جراح لا تُشفي بسهولة.

في التصعيد الأخير (2023-2025)، جُرح الاقتصاد اللبناني بنحو 14 مليار دولار كخسائر مباشرة. مع تقديرات تكلفة الإعمار بنحو 11 مليار دولار. وتراجع الإنتاج الزراعي نتيجة القصف والألغام، مع خسارة تُقدّر بنحو 80% إضافية ما بعد السنة الخامسة من الحرب بسبب الألغام غير المنفجرة .

أما السياحة فتقلصت بنسبة كبيرة، مع توقف واستنزاف الانتعاش الاقتصادي.

■ تدهور خدمات الحياة الأساسية

نشهد في أيامنا اليوم، انقطاعاً مستمراً للماء والكهرباء والخدمات الصحية. مع انتشار أزمة سكن كبيرة، بحيث يوجد منازل مدمرة ولا يوجد بدائل مناسبة، مما يزيد الضغط على الأسر المستقرة. كما توقفت النشاطات الاقتصادية، وتقلصت القدرة الشرائية وسط تدهور حاد بالليرة.

شهد التصعيد الأخير، استهدافاً مكثفاً للمرافق الصحية، وتضررت عشرات المستشفيات، مع تسجيل مقتل كثير من الطواقم الطبية. لذلك، حذر العديد من الأطباء، من تلوث الأرض والمياه بالمواد السامة والأسمبستوس، مما قد يؤدي إلى أمراض رئة وسرطانات مستقبلية. دمرت إسرائيل آلاف الدونومات من أراضي الزيتون الجنوبية (حوالي 12% من مزارع الزيتون في جنوب وشرق البلاد أي حوالي 36% من الإنتاج الوطني). وأدى القصف اليومي والمكثف إلى إحراق وتلف وقطع أعداد كبيرة منها، وتلوث البعض الآخر، جزء المواد السامة الناتجة من هذه الحرب. كما تلوثت التربة والأرض ما أدى إلى صعوبة احتضان هذه الأراضي للأشجار.

الحاج أطلق المنصة الرقمية ونسق دخول «ستارلينك»: الإنترنت نحو تنظيم جديد



خلال الاجتماع

الخدمة. وأعلن الوزير الحاج أنّ تسمية أعضاء الهيئة المنظمة للاتصالات ستُدرج على جدول أعمال مجلس الوزراء الأسبوع المقبل، وأنه اتفق مع وزير المالية ياسين جابر على أن تمول رواتب الأعضاء من عائدات الرخص والمعاملات مع شركات الـ DSP، ما يعني تسريفاً لأعمال هذه الشركات. وطمان إلى أنّ دخول خدمة ستارلينك سيؤمّن مصدراً إضافياً للإنترنت كمكلاً لعمل الشركات

في إطار مساعي وزارة الاتصالات لتنظيم توزيع الإنترنت وتعزيز الشفافية، ترأس وزير الاتصالات شارل الحاج اجتماعاً في مكتبه ضم ممثلي شركات ناقلي خدمات الداتا (DSP)، في حضور المدير العام للاستثمار والصيانة في الوزارة باسل الأيوبي، المدير العام للإنشاء والتجهيز في الوزارة ناجي أندراوس، مدير العام هيئة «أوجيرو»، أحمد عويدات، القائم بأعمال الهيئة المنظمة للاتصالات أمين مخبير، مستشار رئيس الجمهورية

للدراستات العميد زياد هيكل، إضافة الى ممثلين عن الأجهزة الأمنية وعدد من مديري الوزارة و«أوجيرو».

استعرض الوزير الحاج المنصة الرقمية الجديدة المخصصة للشركات، مؤكداً أنها ليست أداة رقابة بل وسيلة لتطبيق المرسوم 9458 وانتظام عمل القطاع للحدّ من التوزيع العشوائي والهدر المالي وحماية حقوق الدولة والمستهلك وتحسين جودة

وفي كلمتها الافتتاحية، أكدت الزين أنّ «هذه المبادرة ليست تمريراً تقنياً، بل دعوة صريحة لبناء شركة قائمة على المسؤولية الجماعية تجاه بيتنا»، مشيرة إلى «أنّ تحديث قاعدة بيانات الجمعيات البيئية يُشكل خطوة أولى نحو خطة تشاركية تتكامل فيها الأدوار بين سياسات الوزارة



ومبادرات المجتمع المدني من جهة، ولتوظيف الشركة بين الجمعيات لضمان شمولية كافة المناطق والمحاور».

وخلال اللقاء قدّمت الدكتور كارلا خاطر، خبيرة السياسات البيئية، عرضاً تحليلياً لنتائج الاستبيان الذي شاركت فيه الجمعيات، مسلطة الضوء على أبرز التحديات المشتركة، وسبل تعزيز التنسيق، والعمل ضمن مقاربات منطقية وتشاركية. كما خُصص جزء من الاجتماع لمناقشة بنود

«شريعة عمل الجمعيات البيئية في لبنان»، وهي وثيقة تنظيمية وأخلاقية تم إعدادها من خلال مشاورات موسّعة، وتُحدد أسس العلاقة بين الجمعيات والوزارة، مع التأكيد على:

- احترام القوانين اللبنانية والاتفاقيات البيئية الدولية.
- الالتزام بالمبادئ المهنية والإفصاح المالي والإداري.
- حماية البيانات البيئية وتعزيز الشفافية الرقمية.
- بناء شبكات تعاون منطقية تعزّز الكفاءة وتُحد من تكرار المشاريع.
- الشركة الفعالة مع وزارة البيئة ضمن هذه الشريعة خطوة أولى نحو إطلاق منصة وطنية للجمعيات البيئية، تكون حقلقة وصل مؤسسية بين المبادرات الميدانية والسياسات العامة، بما يرسّخ رؤية بيئية وطنية متكاملة، ويُعيد الاعتبار إلى دور الجمعيات كقوة فاعلة في تحقيق التنمية المستدامة، مواجهة تغيّر المناخ، وإدارة الموارد الطبيعية بشكل عادل وشفاف من الأولويات الوطنية.

آلية التصريح الإلكتروني مراجعة حساباتهم الخاص على النظام الضريبي الإلكتروني من خلال استخدام المفاتيح الإلكترونية (اسم المستخدم، كلمة السر) وذلك عبر الرابط الاتي: https://eservices.finance.gov.lb/ «taxpayer profile» من خلال الصفحة الرئيسية واختيار خانة «تليغات»، وذلك بشكل دوري للاطلاع على كافة المواد البريدية الصادرة عن الوحدات المختصة في الوزارة.

وجاء في البيان: «يهم وزارة المالية إعلام جميع المكلفين أنه بناءً للمرسوم 9447 تاريخ 21 حزيران 2022 (أصول تبليغ المكلفين الذين يعتمدون التصريح الالكتروني) سيصار اعتباراً من 16 تموز 2025 إلى اعتماد آلية التبليغ الالكتروني لكافة المواد البريدية الصادرة عن وحدات مديرية التسيق، العامة وذلك للمكلفين الذين يعتمدون التصريح الإلكتروني. وعليه، يطلب إلى جميع المكلفين الذين يعتمدون

أصدرت وزارة المال بياناً يتعلق بالتبليغ الإلكتروني للمكلفين الذين يعتمدونه، وتطلب منهم بموجبه «الدخول إليه بشكل دوري للاطلاع على كافة المواد الضريبية البريدية الصادرة عن الإدارة الضريبية، وتعتبر فيه أن المكلف مستملاً للبريد عند إيداعه الرسالة الإلكترونية صندوق البريد الإلكتروني المُحدّد له من قبل الإدارة الضريبية ومبلغاً في أول يوم عمل يلي التاريخ الذي اعتبر فيه أنه تسلم البريد المذكور، وذلك بدءاً من 16 تموز 2025».



الرياضي بيروت بطلاً للبنان في كرة السلة



من مباراة الرياضي والحكمة

توج الرياضي بيروت بطلاً للبنان في كرة السلة بتقدمه على الحكمة (4-1) في مجموع مباريات الدور النهائي، ملعب صائب سلام في المنارة.

يخطط لنقلها لأوروبا... ميسي يستثمر في أكلته المفضلة

قرر الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي قائد إنتر ميامي الأمريكي دخول مجال جديد على صعيد الاستثمار خارج مجال كرة القدم.
ويستثمر ميسي في عدة مجالات بعيدا عن الساحرة المستديرة، أبرزها قطاع السياحة والفنادق الذي يمتلك فيه سلسلة تحمل اسم MIM، تضم عددا من الفنادق في إسبانيا. وكشفت صحيفة «أس» الإسبانية أن ميسي أصبح شريكا في سلسلة مطاعم بالإرجنتين تحمل اسم نادي الميلانيزا، تأسست عام 2006 في حي بيلغرانو، وتصنع أكلته المفضلة التي تتكون من شرائح لحم مغطاة بالبقسماط ومقلية.

رياضة 8

الدوري اللبناني لكرة القدم «الأطول» يفقد الرؤيا والهوية التسويقية



من مباراة الأنصار والنجمة

وبعض الأندية تعتمد على التبرعات الفردية ورؤساء النوادي أنفسهم، وهناك تفاوت في المستوى الفني بين غالبية الفرق فنجد ان الانصار والنجمة والعهد والصفاء في كفة وباقي الفرق في كفة ثانية، وإن ظهر فريق أو فريقين ينافسان ولكن نفسيهما لا يطول في مرحلة الذهاب، لذا هناك خلل فني واضح بين الأندية واللاعبين، فعندها ماذا تفيد سداسية الأوائل إذا وجدنا أن فريقين أو ثلاثة أصبحا خارج المنافسة منذ المراحل الأولى لهذه السداسية، قد تفيد الأندية التي تحاول الهروب من شبح الهبوط إلى الدرجة الثانية بشكل أكبر.

وهناك من يعزو ذلك إلى أن السداسية تعطي دفعا فنيا أكبر للاعبى المنتخب الوطني، ولكن على ملاعب ذات عشب صناعي لا جدوى منها على الإطلاق لأن اللاعب الدولي قد يرفق عضلاته أو قد يتعرض إلى إصابة بالغضروف وما شابه، ولن يستفيد إلا اذا لعب على ملاعب ذات عشب طبيعي فهو يلعب في الخارج على هذه الملاعب عندما يواجه المنتخب منتخبات قارية.

■ النقل التلفزيوني ■

ولا ننسى أن من أبرز عيوب الدوري النقل التلفزيوني الذي يتحكم بمفاصل الاتحاد من حيث اختيار التوقيت الذي يناسبه ونقل عدد أكبر من المباريات لفرق على حساب فرق أخرى، والتركيز على ملعب أو ملعين لا أكثر دون اعطاء فرصة العدل والمساواة للملاعب

تتمت

واشنطن: لا أدلّة واضحة على تدمير المنشآت النووية... عراقي: منفتحون على الحوار وطهران: لا ثقة بغروسي

عن مسؤولين أميركيين أنّ البنتاغون لم يحسم بعد نتائج ضربته الجوية على منشآت إيران النووية، والتي نفّذتها واشنطن في 22 حزيران الماضي. وأكد المسؤولون «غياب أدلّة واضحة على تدمير البنية التحتية الحسّاسة بالكامل»، في وقت تتضارب فيه تقديرات الاستخبارات الأميركية بشأن تأثير الضربة على برنامج طهران النووي.

ونقلت الوكالة عن مسؤولين في الوكالة الأميركية للحدّ من التهديدات العسكرية (DTRA)، المشرفة على تطوير قنابل GBU-57 الخارقة للتحصينات، قولهم إنهم «لا يملكون بيانات تؤكّد نجاح العملية». وأكّدت مصادر «DTRA»، أنّ القنابل قد لا تكون وصلت إلى العمق اللازم لتدمير كامل المنشآت، ولا توجد مؤشرات تقنية حاسمة على تحقيق الأهداف.

■ غروسي ■

من جانبه، صرّح المدير العامّ للوكالة الدولية للطاقة الذرية، رافائيل غروسي، أنّ إيران لا تزال قادرة على استئناف التخصيب خلال أشهر، على الرغم من تدمير جزء كبير من البنية النووية في منشآت «فوردو، نطنز، آصفهان». وأكد غروسي، في حديث تشبّكه «CBS» الأميركية، أنّه لدى إيران «قدرات تقنية لا تزال قائمة في مواقع مختلفة».

«الكردستاني العراقي» يبدأ تسليم السلاح: تسوية للقضية ام مناورة سياسية؟

الحزب « نقطة تحول لا رجوع عنها وفرصة مستقبل خال من الإرهاب».

وكان أردوغان قال للصحفيين في طريق عودته من قمة اقتصادية في أنزبريجان إنّ جهود السلام مع الأكراد «ستتسارع قليلا عندما تبدأ المنظمة الإرهابية تنفيذ قرارها بإلقاء السلاح».

وفي تصريح آخر، قال أمام أعضاء في حزبه الحاكم: «ندخل مرحلة جديدة سنتلقى فيها أخبارا إيجابية خلال الأيام المقبلة»، مضيفا «نأمل أن تنتهي هذه العملية بنجاح في أسرع وقت، من دون أي حوادث أو محاولات تخريب». وقال مصدر أمني عراقي إن عملية نزع السلاح «يُتوقَّع أن تنتهي عام 2026، على أن يتشكل بذلك حزب سياسي جديد في تركيا».

ويأمل الأكراد في تركيا بأن يمهّد قرار الطريق أمام تسوية سياسية مع أنقرة، فتفتح الباب أمام انفتاح جديد تجاه هذه الأقلية التي تُشكّل نحو 20% من سكان البلد البالغ عددهم 85 مليون نسمة.

واضطلع حزب المساواة وديمقراطية الشعوب (ثالث أكبر فصيل سياسي في تركيا) بدور رئيسي في الوساطة بين أنقرة وأوجلان الذي يمضي عقوبة بالسجن مدى الحياة منذ 1999. وحضر مراسم الجمعة عدد من نواب هذا الحزب وصلوا الخميس إلى السليمانية، بالإضافة إلى عدد من الصحفيين.

وفي مقطع مصوّر مؤرخ في 19 حزيران لكن بُثّ الأربعاء، قال أوجلان «في إطار الإيفاء بالوعود التي التزمنا بها، ينبغي... إنشاء آلية لإلقاء السلاح تُسهّم في تحقيق تقدم في العملية، وانتهاء الكفاح المسلح طوعا، والانتقال إلى المرحلة القانونية والسياسة الديمقراطية». وأضاف الزعيم الكردي (76 عاما) أنّه «بخصوص إلقاء السلاح، سيتم تحديد الطرق المناسبة والقيام بخطوات عملية سريعة».

■ عملية طويلة ■

ونقلت رويترز عن مسؤول تركي في أول رد فعل على بدء حزب العمال الكردستاني تسليم السلاح قوله: إن نزع سلاح

ولجأ معظم مقاتلي الحزب خلال السنوات العشر الماضية إلى مناطق جبلية في شمال العراق، حيث تقيم تركيا منذ 25 عاما قواعد عسكرية لمواجهتهم، وشكّلت بانتظام عمليات برية وجوية ضدهم.

■ بداية رمزية ■

وقال مسؤول في حزب العمال الكردستاني مطلع تموز الجاري إن نحو 30 مقاتلا سيديمرون أسلحتهم ثم يعودون إلى الجبال. وأوضح المسؤول -الذي طلب عدم كشف هويته- أنّه «بهدف إظهار حسن النية، سيقوم عدد من مقاتلي الحزب -الذين شاركوا في القتال خلال السنوات الماضية ضد القوات التركية- بكسر أو حرق أسلحتهم في مراسم خاصة الأيام المقبلة».

وتمثّل هذه الخطوة محطة رئيسية في المفاوضات غير المباشرة المستمرة منذ تشرين الأول بين أوجلان وأنقرة برعاية الرئيس التركي رجب طيب أردوغان.

■ الكردستاني العراقي ■

ولجأ معظم مقاتلي الحزب خلال السنوات العشر الماضية إلى مناطق جبلية في شمال العراق، حيث تقيم تركيا منذ 25 عاما قواعد عسكرية لمواجهتهم، وشكّلت بانتظام عمليات برية وجوية ضدهم.

■ بداية رمزية ■

وقال مسؤول في حزب العمال الكردستاني مطلع تموز الجاري إن نحو 30 مقاتلا سيديمرون أسلحتهم ثم يعودون إلى الجبال. وأوضح المسؤول -الذي طلب عدم كشف هويته- أنّه «بهدف إظهار حسن النية، سيقوم عدد من مقاتلي الحزب -الذين شاركوا في القتال خلال السنوات الماضية ضد القوات التركية- بكسر أو حرق أسلحتهم في مراسم خاصة الأيام المقبلة».

وتمثّل هذه الخطوة محطة رئيسية في المفاوضات غير المباشرة المستمرة منذ تشرين الأول بين أوجلان وأنقرة برعاية الرئيس التركي رجب طيب أردوغان.

■ الكردستاني العراقي ■

ولجأ معظم مقاتلي الحزب خلال السنوات العشر الماضية إلى مناطق جبلية في شمال العراق، حيث تقيم تركيا منذ 25 عاما قواعد عسكرية لمواجهتهم، وشكّلت بانتظام عمليات برية وجوية ضدهم.

ولجأ معظم مقاتلي الحزب خلال السنوات العشر الماضية إلى مناطق جبلية في شمال العراق، حيث تقيم تركيا منذ 25 عاما قواعد عسكرية لمواجهتهم، وشكّلت بانتظام عمليات برية وجوية ضدهم.

ولجأ معظم مقاتلي الحزب خلال السنوات العشر الماضية إلى مناطق جبلية في شمال العراق، حيث تقيم تركيا منذ 25 عاما قواعد عسكرية لمواجهتهم، وشكّلت بانتظام عمليات برية وجوية ضدهم.

الذيار

والأندية الباقية، وفي غالب الأحيان يمتنع المشاهد حين يتّسم وقف البث لمصلحة بث حدث سياسي أو خطاب زعيم أو مسؤول.

ولا ننسى عدم وجود الإنارة الليلية الكافية في الملاعب مما يؤثر على مجريات المباريات وعندها يمكن التعديل بالبرامج، وهناك زحمة المباريات في وسط الأسبوع وهذا الأمر يجعل الجمهور يحجم عن حضورها بسبب ظروف العمل أو الدراسة.

من الحسنات الأخيرة والمتأخرة، دخول ملعب مدينة كميل شمعون الرياضية على خط الخدمة، فقد تم تجهيز هذا الملعب بالعشب الطبيعي وصار اللاعبون يستمتعون باللعب عليه ووجدا أن الفارق البدني والفني قد ظهر جليّسا وحيدا لو كانت كل الملاعب مجهزة بالعشب الطبيعي على غرار المدينة الرياضية.

أما على المستوى التحكيمي فعلى الرغم من دخول تقنية الفار إلا أنّنا شهدنا العديد من الحالات الجديلة التي لم ترض الجماهير والادارين والمسؤولين وكانت مفار جدل كبير، فمثّل هذه الأخطاء التحكيمية من شأنها أن تحوّل مجريات مباراة أو حتى في سلم الترتيب.

ونلاحظ ان هناك غياب «الهوية التسويقية» الواضحة لهذا الدوري فهو مهمش عربيا علما أن قنوات «بي ان سبورت» تملك الحق في نقل مباريات الدوري اللبناني فلماذا لا يتم تفعيل هذا الحق بين الاتحاد والقنوات القطرية؟.

في الختام، هناك سلبيات وإيجابيات ومن ابرز السلبيات الانقسام الجماهيري وتبادل الشتائم السياسي والمذهبي وسب رموز دينية وسياسية من على المدرجات وهنا على الاتحاد التعامل بحزم أكبر وفرض غرامسات وضبط المدرجات بدلا من غرامات عشوائية في غالب الأحيان ومجحفة بحق اللاعبين والأندية.

إلى ذلك هناك هبوط كبير في اداء اللاعبين الأجانب الذي لم يدخلوا أي تحسين يذكر على اللعبة وعلى الفرق، ولم يمتعوا أو يفتنعوا الجماهير، هناك تراجع مخيف في مستوى اللاعبين الذين يأتون من الخارج منذ سنوات طويلة والأجدر الاستعاضة عنهم بالناشئين اللبنانيين، لأن الأجانب لم يقدموا أو يؤخروا بل أرهقوا ميزانية الأندية بلا طائل.

موسكو: أوروبا ستحاربنا «حتى اخر اوكراني»... ترامب: الناتو سيدفع ثمن الأسلحة المقدّمة لكيف

عسكرية أجنبية على الأراضي الأوكرانية، بالقرب من الحدود الروسية، هو أمر غير مقبول بالنسبة لموسكو. وأشار إلى أن روسيا مستعدة لأن إشاراتها بشأن الوجود المحتمل للقوات الأجنبية في أوكرانيا لم تؤخذ بالاعتبار.

وفي ما يتعلق بالمواقف الغربية، قال بيسكوف إن مستشار ألمانيا فريدريش ميرتس يدعم المواجهة مع روسيا في كل شيء، وإن موسكو تأخذ ذلك بالاعتبار في أفعالها.

كما أشار إلى أن الحوار مع روسيا ومراعاة مخاوفها لا يحظيان تشجيع كبيرة في أوروبا، مضيفا أن السياسيين الأوروبيين مستعدون لتشويه الحقائق التاريخية لإرضاء مصالحهم.

وعن استراتيجية فرنسا الدفاعية في القطب الشمالي، أكد بيسكوف أن روسيا عازمة على الدفاع عن مصالحها في القطب الشمالي، مشدّداً على أنه ليست هناك حاجة للقتال هناك.

^[1] موسكو: أوروبا ستحاربنا «حتى اخر اوكراني»... ترامب: الناتو سيدفع ثمن الأسلحة المقدّمة لكيف

^[2] موسكو: أوروبا ستحاربنا «حتى اخر اوكراني»... ترامب: الناتو سيدفع ثمن الأسلحة المقدّمة لكيف

هل سيسبق لبنان الشَّعب تهديدات الشرع؟

(تتمة ص1)

استشهد مواطن و 5 جرحى.

■ **أوضاع الحكومة** ■

الحكومة باقية وليس أمامها سوى 10 اشهر فقط حتى موعد الانتخابات النيابية في ايار، وتشير المعلومات المؤكدة، ان اعتراضات القوات اللبنانية على عودة «الترويكا» وامساكها بالقرار السياسي للحكومة والتفرد بصياغة الرد اللبناني على ورقة العمل الاميركية لن يؤدي الى خروج القوات اللبنانية منها مطلقا، مع التاكيد، ان قرار الاستقالة من الحكومة ليس بيد الدكتور جعجع وحده، ولا يمكن الاقدام على هذه الخطوة دون الضوء الاخصر السعودي الداعم للعهد والحكومة في هذه المرحلة، لكن القوات اللبنانية ستصر في كل جلسة حكومية على اثارة موضوع ورقة الرد اللبنانية على بَراك واعتبارها غير دستورية، لان القرار لمجلس الوزراء مجتمعاً ولا يجوز للرئيس بري التدخل في هذا الملف، الامر الذي سيفجر مجلس الوزراء في كل جلسة ويوسع الهوة بين سلام والقوات اللبنانية. وفي الترسيمات، ان القوات اللبنانية ستوجه سهامها باتجاه الرئيسين بري وسلام وتحديد رئيس الجمهورية الا من بعض الطرايطش،وتؤكد مصادر في القوات اللبنانية بأننا لن نعطي ورقة الخروج من الحكومة للبعض وفتح زجاجات «الشمانيّا».

واللافت ان الاتصالات التي سبقت جلسة مجلس الوزراء افضت الى توافق على التعيينات بين الرؤساء الثلاثة وجنibat وجعجع مما سهل صدورها عن مجلس الوزراء وأبرز التعيينات: القاضي ماهر شعيتو مدعي عام مالي بعد تراجع الرئيس بري عن اسم القاضي زاهر حمادة الذي سيعين مدعياً عاما في الجنوب، كما تم تعيين لجنة الرقابة على المصارف من مارتن سويد رئيساً والأعضاء: نديم حداد وتانيا كلاب والين سبيرو وربيع نعمة كما عين نواب حاكم مصرف لبنان من وسيم منصورى، سليم شاهين، ومكرم بو نصار وغابي شينوزيان، وتم استبدال العضوين الدريزي والارمني ارضاء

في معرّاب وميرنا الشالوحي... الاولوية لشد العصب المسيحي استعدادا لأيار!

(تتمة ص1)

تركّز كل جهودها واهتماماتها لخوضها بنجاح من خلال اختيار العناوين الجذابة للناخبين في عصر بات جذب هؤلاء مهمة مرهقة بعد كل ما عايشوه من ازمات وتحديات على المستويات كافة منذ العام 2019.

وتتصدر القوى التي بدأت باكرا استعداداتها قبل ١٠ أشهر على موعد الاستحقاق النيابي، «القوات اللبنانية و«التيار الوطني الحر».» الحزبان يستعدان للانتخابات كل على طريقته وان كان العنصر المشترك بينهما السعي لشد عصب جمهوريهما واجتذاب الجمهور الذي صبَّ لصالح قوى التغيير والشخصيات المستقلة في الانتخابات الاخيرة. ويستشعر حزب «القوات» فائض قوّة بعد التحولات الكبرى التي شهدها لبنان والمنطقة واعتباره ان خياراته

لجنبلاط درزيا وبعض الوزراء ارمينيا، فيما تم الإبقاء على العضوين الشيعي والسني ارضاء لبري وسلام، كما تم تعيين اليسار نذاف جعجع رئيسا لمجلس إدارة تلفزيون لبنان ومديرا عاما للتلفزيون و هي مقربة من رئيس القوات اللبنانية سمير جعجع كما وزع أعضاء مجلس الإدارة على الرؤساء الثلاثة والشريك المضارب وليد جنبلاط وهم: جنان وجدي ملاط، محمد نمر، شارل رزق الله سابا، علي ابراهيم قاسم وربما هاني خداج.

وقد اثار وزراء القوات في آخر الجلسة موضوع ورقة الرد اللبنانية على بَراك وحصل نقاش لم يخل من الحدة وسالوا عن الورقة الاميركية والسرد اللبناني ومضمونه، ورد رئيس الجمهورية بشكل حاسم موضحا ان الورقة الاميركية ارسلت الى الرؤساء الثلاثة وتم الرد عليها بشكل موحد، وعندما يتم الاتفاق النهائي، سيتم عرض ما توصلنا اليه على مجلس الوزراء، ولايجوز ان يكون هناك 24 مقترحا وعندها كيف ستكون النتيجة ؟ ولم يرد وزراء القوات وانتهى النقاش على مضض لكن رسالة جعجع وصلت الى رئيس الجمهورية، اما الوزير جو عيسى الخوري الذي خرج من الجلسة غاضبا بحجة الاستراحة فقال: « لقد ثبت لنا بالوجه الشرعي ان هناك وزراء درجة أولى ودرجة ثانية، ووزراء مسموح لهم بالحكي ووزراء ممنوع يعلنوا رأيهم» وسال : «لقد قرأنا اسماء لجنة الرقابة على المصارف بالصحف فاين الالية المعتمدة في التعينات»؟.

■ **قانون الانتخابات** ■

ملف تصويت المغتربين، سيكون العنوان الاساسي للمعارك الكبرى والصغرى ما بين تموز 2025 وايار 2026، والمعادلة واضحة عند الفريقين السياسيين، اذا شارك المغتربون بالتصويت للنواب الـ 128 فان الاكثرية النيابية ستكون في جيب سمير جعجع وسامي الجميل والتغريين والمطالبين بنزع سلاح المقاومة وصولا الى المجيء برئيس جديد للمجلس النيابي وانهاء حقبة نبيه بري وطرح التطبيع بين لبنان واسرائيل بموافقة مجلس النواب، اما عدم تصويت المغتربين

ومشروعه السياسي هي التي انتصرت لذلك يعمد على استئثار هذا الجو وسيسواصل ذلك في الاشهر المقبلة طمعا بأصوات انتخابية اضافية. وتشير مصادر سياسية مطلعة الى ان «الهدف الاساسي لـ «القوات» هو محاولة اجتذاب اصوات المترددين كما الذين صوتوا للتغييريين لعلم القيادة في معرّاب ان اصوات العونيين المتعضين من قيادة باسيل لتتبار وأدائه وخطابه لن تصب لصالحهم ايا فعلت، لذلك ستفادى وضع اي مجهود في هذا المجال وستركز عملها حيث تعتقد انها قادرة على التأثير»، مرجحة ان يُحجم العونيون المتعضون عن المشاركة في الانتخابات المقبلة لا ان ينفذوا انقلابا بالتصويت لمرشحي «القوات» او سواهم.»

وتعتبر المصادر ان «القواتين لا يجدون راهنا بالتصويب على العونيين مكسبا انتخابيا لهم كما كان الحال في العام

ويتكوف في الدوحة... نتيا هو يرجح الاتفاق... حماس: نواياه خبيثة

خلال فترة التهذئة سيتم العمل على إنهاء الحرب، وتعهده لأهالي الأسرى بالعمل من أجل إعادة آخر أسير. وقالت هيئة البث الإسرائيلية إن نتنياهو أبلغ عائلات الأسرى أن حماس هي من ستقرر أسماء الذين سيفرج عنهم إذا تم التوصل إلى اتفاق، في حين ذكرت صحيفة «هآرتس» الإسرائيلية أن نتنياهو أبلغ العائلات أن المفاوضات بشأن إنهاء الحرب ستبدأ مباشرة فور التوصل إلى اتفاق هدنة لـ60 يوما.

وفي المقابل، ردت هيئة عائلات الأسرى الإسرائيليين في غزة بمطالبة حكومة نتنياهو بتزويدها بمعلومات كاملة عن آلية تحديد من سيفرج عنهم. كما طالبت -في بيان- بمعرفة الجهات التي ستحدد أسماء الأسرى، والمعايير التي تراعيها عند تحديد الأسماء.

■ **اليمن المتطرف يعارض** ■

ومقابل نبرة التهذئة التي يحاول رئيس الوزراء الإسرائيلي أن يبدو بها، واصل وزراء اليمن المتطرف بالحكومة دعواتهم لرفض التفاوض، إذ قال وزير الأمن إيمانر بن غفيير «إنه كلما ازداد التفاوض على صفقات متوهرة تزداد دوافع حماس لتنفيذ مزيد من عمليات الخطف». ودعا بن غفيير إلى وقف السعي نحو صفقة، قائلًا إن حياة الجنود الإسرائيليين وسكان الجنوب أهم من أي تطبيع أو اتفاقيات اقتصادية، مضيفاً «أقول لنتنياهو ممنوع التفاوض مع حماس، بل يجب سحقها».

وفي السياق نفسه، حذّر وزير المالية بتسلئيل سموريتزش من أن الانسحاب من مناطق سيطر عليها الجيش الإسرائيلي يعد طعنة في ظهر الجنود وعائلات من سقطوا في المعارك.

■ **النّيات الخبيثة لنتنياهو** ■

من جهتها قالت حماس إن حديث نتنياهو -عن عدم إمكانية التوصل إلى صفقة شاملة- يؤكّد النيات الخبيثة والسيئة له، بوضعه العراقيل أمام التوصلِ إلى اتفاق يُفضي إلى إطلاق سراح الأسرى ووقف العدوان على قطاع غزة. وأكدت حماس أنها عرضت في وقت سابق التوصل إلى صفقة تبادل شاملة للإفراج عن جميع الأسرى لدفع واحدة مقابل وقف دائم للعدوان، وانشحاب شامل لجيش الاحتلال، لكن نتنياهو رفض العرض في حينه واتهمته حماس بالمرأوغة ووضع المزيد من العراقيل.

وجددت حماس التأكيد على تعاملها الإيجابي والمسؤول في المفاوضات للتوصلِ إلى اتفاق يُفضي إلى وقف العدوان، وأنسحاب جيش الاحتلال مقابل تبادل للأسرى.

■ **تفاوض أميركي** ■

في غضون ذلك، جددت الإدارة الأميركية، تفاؤُلهَا بشأن التوصل إلى اتفاق، إذ قال وزير الخارجية ماركو روبيو إن الولايات المتحدة متفائلة بشأن التوصل إلى اتفاق

تتيمات

فهذا يحسم بقاء بري وسقوط التطبيع واحتفاظ حزب الله بهامش واسع من التحرك، وبالتالي فإن الانتخابات النيابية القادمة مسألة حياة او موت بالنسبة للقوى السياسية كونها تحسم هوية اي لبنان نريد، ولايحتمل الملف اي دعة ناقصة، وربما ادى الكباش الكبير الى تاجيل الانتخابات اذا استمرت الخلافات على القانون الانتخابي.

وفي ظل الخريطة الحالية، فأن بيضة القبان يبقى وليد جنبلاط المؤيد لمشاركة المغتربين والرافض لعزل الشيعة من خلال قانون الانتخابات.

■ **الشرع والتهديد باجراءات قاسية** ■

كشفت مصادر خاصة لتلفزيون سوريا، ان الرئيس السوري احمد الشرع فاتح مفتي الجمهورية اللبنانية عبد اللطيف دريان خلال زيارته دمشق في موضوع الموقوفين الاسلاميين اللبنانيين الذين ناصروا الثورة السورية ومن بينهم الشيخ احمد الاسير، وعاد الرئيس السوري امس الى اطلاق التهديدات عبر الترسيمات التلفزيونية باتخاذ اجراءات دبلوماسية واقتصادية ضد بيروت اذا واصلت تجاهل ملف الموقوفين السوريين، وذكر التلفزيون السوري، ان الشرع سيوفد وزير خارجيته اسعد الشبياني الى بيروت خلال الايام القادمة لبحث هذا الملف مع المسؤولين اللبنانيين، وكشف التلفزيون ان الشرع يفكر بوقف التعاون الأمني بين البلدين وتحديدًا بالنسبة لضبط الحدود واقتال بعض المعابر ومنع مرور الشاحنات اللبنانية من الاراضي السورية، وترامت التهديدات مع تحركات لاهالي الموقوفين السوريين في رومية من حى التضامن في ريف دمشق الى معبر جديدة يابوس –المصنع لقطع الطريق امام السيارات الآتية من لبنان كما سجل وقفة احتجاجية عند معبر جوسية ودعوات لقطع طريق العريضة، وفيما نفى التلفزيون السوري عصر امس هذه الترسيمات، لكنه اكسد في المقابل على ضرورة حل ملف الموقوفين بأسرع وقت وعدم الماطلة وعلان موقف جدي من لبنان، اما وزير الخارجية اللبناني يوسف رجي فاكد ان لا زيارة قريبة لشبياني الى لبنان، وانه سيكون خلال الأيام

2022 بحيث كنا في نهاية عهد الرئيس ميشال عون، ووجد حزب «القوات» بوقتها بالتصويب على فشل العهد الخطة الاسهل لكسب التأييد الشعبي.. اما اليوم فترى معرّاب ان برنامجهما الانتخابي يفترض ان يخصص بالتصويب على حزب الله وسلاحه، وهي وان كانت تدعو لنزع هذا السلاح وحل جناح الحزب العسكري بأسرع وقت ممكن، الا انها حقيقة تفضل ان يبقى السلاح اقله حتى ايار المقبل كي يبقى عنوانا جذابا لمعركتها الانتخابية».

اما «التفكير الوطني الحر» فلا يزال مترددا في العنوان الذي سيخوض فيه الانتخابات النيابية، فبعد ان فقد ملف النازحين السوريين زخمه لاعتبارات عدة، بات يفكر بخوضها بعنوان انه يتعرض للمظلومية والإقصاء بعدما تم استبعاده من الحكومة ومن التعيينات وانطلاق ما يقول انها حملة مركزة تستهدف محسوبين عليه في الادارة العامة وآخرهم



لوقف إطلاق النار في غزة، وكشف أن ستيف ويتكوف مبعوث الرئيس متفائل أيضا بأنه سيتم عقد محادثات غير مباشرة قريباً. وأضاف روبيو «أعتقد أننا بنتنا أقرب مما كنا عليه قبل مدة، وما زالت هناك تحديات، ومن التحديات الأساسية عدم رغبة حماس في نزع السلاح، يجب ألا تكون هناك أي رهينة، يجب الإفراج عن كل الرهائن، إذا أفرجوا عن الرهائن ونزعوا سلاحهم ينتهي كل شيء».

■ **غزة** ■

على الصعيد الميداني، شنَّ الاحتلال الإسرائيلي، قصفاً على مناطق مختلفة من غزة، حيث تمّ تسجيل 15 شهيداً على الأقل، بينهم 10 من منظري المساعدات في منطقة الشاكوش، شمالي غربي رفح، جنوبي القطاع. وإلى جانب الشهداء الـ15، أدى استهداف الاحتلال منظري المساعدات إلى إصابة أكثر من 60 شخصاً، بحسب ما أعلنه الإسعاف والطوارئ.

بدورها، أعلنت المفوّضية السامية لحقوق الإنسان تسجيل 798 شهيداً في غزة ارتقوا خلال محاولة الحصول على الغذاء. وانسحبت أليات الاحتلال من جنوب غربي خان يونس جنوبي قطاع غزة، بعد توغّل استمر يومين. وكشف ذلك عن دمار كبير وتجريف واسع تعمّدهما الاحتلال لخيام النازحين، فضلاً عن قيامه بتجريف إحدى المقابر الجماعية، هي «المقبرة التركية»، التي دُفنت فيها عشرات الأشخاص من مجهولة الهوية، كان الاحتلال أفرج عنها سابقاً. كما نبشت القوات الإسرائيلية عشرات القبور الأخرى.

أما فيما يتعلق بالاستهدافات التي نفّذها الاحتلال في خان يونس، فأدى قصف إسرائيلي على منطقة السطر الغربي، شمال غربي المدينة، إلى استشهاد شخصين. وشنَّ الاحتلال غارةً في محيط منطقة الكنيس، غربي خان يونس، بينما استهدفت منطقة بطن السمين، جنوب غربي المدينة، بالقصف المدفعي.

وفي وسط القطاع أيضاً، استهدف الاحتلال منظري المساعدات، حيث قصف مجموعة من الأشخاص قرب نقطة توزيع مساعدات جنوبي وادي غزة، ما أدى إلى وقوع إصابات.

وانسحبت الاستهدافات الإسرائيلية على مدينة غزة، حيث شنَّ الاحتلال قصفاً مدفعياً استهدف مناطق متفرّقة في الأحياء الشرقية، بينها حي التفاح، الذي قصفت الطائرات الإسرائيلية منزلاً فيه، ما أدى إلى وقوع شهداء ومصابين. كذلك، تمّ تسجيل عدد من الإصابات من جراء استهداف

السبت 12 تموز 2025



القادمة في زيارة خارجية، وان موضوع زيارة شبياني طرح منذ فترة ولم تتم الزيارة، والسؤال، هل سيستقبل لبنان الشيباني بعد تسريبات وتهديدات الشرع؟

من جهته، أكد رئيس الجمهورية حرص لبنان على اقامة علاقات جيدة مع سوريا مع التاكيد على عدم التدخل في الشؤون الداخلية لاي من البلدين.

■ **الاتصالات السياسية** ■

الاتصالات السياسية مفتوحة بين لبنان والرياض وواشنطن، والقرار اللبناني ثابت لجهة وقف الاعتداءات الاسرائيلية اولا وحصرية السلاح بيد الدولة وكذلك قرار الحرب والسلم، هذا ما أكد عليه رئيس الجمهورية امس معلنا ايضاً رفضه للتطبيع.

وحسب المواكين للاتصالات الاميركية مع المسؤولين اللبنانيين، فان لا مهلة اميركية لتسليم سلاح الحزب ولا انذارات، وفي نفس الوقت فان الاميركيين لم يعطوا اي ضمانة بوقف الاعتداءات الاسرائيلية وحسب المصادر، فان الوفد الاميركي توم براك زار الجنوب مع وفد امني اميركي كبير وبرفقة كبار ضباط الجيش اللبناني وجالوا في معظم مناطق الجنوب ودخلوا منشآت عسكرية كانت تابعة لحزب الله وخرجوا بانطباعات جيدة عن تنفيذ اتفاق وقف النار والتزام حزب الله بنوده كما تفقدوا مراكز انتشار الجيش والقوات الدولية وابدوا ارتياحهم للتنفيذ، وفي المعلومات، ان الجيش اللبناني فند للاميركيين كل ما يحصل في الجنوب من اعتداءات اسرائيلية وعدم صحة الادعاءات الاسرائيلية عن وجود مخازن اسلحة لحزب الله جنوب الليطاني والتأكد على انسحاب حزب الله العسكري، وفي المعلومات ايضا، ان براك حاول عبر بعض الوسطاء اللبنانيين ابعال رسائل لحزب الله فحوها «سلموا السلاح وخذوا الضمانة التي تريدهونها، واذا كانت قيادة الجيش تعطيلكم الضمانة لا مانع عند الاميركيين» ورفض الحزب الرد على هذه الادعاء ات ويبقى الفصل بالانتخابات النيابية الخوف من ان يسود عدم الاستقرار المرحلة الفاصلة بين تموز 2025 وايار 2026.

رئيس مجلس إدارة الكازينو، رولان الخوري.

وترى المصادر في حديث لـ «الديار» انه «ايا كان العنوان الذي سترسو «ميرنا الشالوحي» عليه، فهي تُدرك ان مصلحتها الاولى والاخيرة خوض الانتخابات كنفا بكتف مع «الثنائي الشيعي» رغم الهوة التي اتسعت بشكل غير مسبوق بين رئيس «التيار» جبران باسيل وحزب الله بعد حرب الاسناد». وتضيف المصادر:«اذا كان «القوات» وحزب الله يجدان مصلحة انتخابية بالتصويب على بعضهما البعض، فالنتيار والحزب يدركان الا غنى لاحدهما عن الآخر رغم المآخذ الكبيرة لكل منهما على حليف الامس».

بالحصلة، يخوض العونيون والقواتيون صراعا على الزعامة وعلى الهوية السياسية لمرحلة لا تزال معالمها غامضة، وهما لن يترددا باستخدام اي سلاح يقع بين يديهما!

الاحتلال منزلاً ثانياً، واقعاً في محيط مسجد اليرموك، غربي مدينة غزة.

وشمالي المدينة أيضاً، وقع عدد من الإصابات في إثر قصف مدفعي إسرائيلي استهدف حي الصفطوي. وألقى الطيران الإسرائيلي المسيرَ قنابل على مجموعة من الأشخاص في حي الزيتون، جنوب شرقي المدينة، ما أدى إلى وقوع إصابات. واستشهد شخص من جراء قصف إسرائيلي استهدف الحي.

وقصفت مسيرة إسرائيلية منازل في حيي الصبرة والزيتون، جنوبي مدينة غزة، في حين أطلقت زوارق الاحتلال قذائفها في اتجاه شاطئ بحر المدينة. وقصفت طائرات الاحتلال تقصف عمارة أبو رحمة في البلدة القديمة في مدينة غزة.

وشمالاً، أصيب 5 أشخاص على الأقل من جراء إلقاء مسيرة إسرائيلية من نوع «كواد كوبتر» قنابل قرب دوار النزلة.

■ **جيش العدو** ■

هذا وأعلن جيش الاحتلال مقتل ضابط في وحدة الاستطلاع التابعة للواء غولاني في معارك بمدينة خان يونس (جنوب غزة)، في حين أفادت إذاعة الجيش الإسرائيلي بإصابة جنديين في اشتباك شمالي القطاع. وقالت إذاعة جيش الاحتلال إن الضابط أصيب خلال عملية تفخيخ وتفجير «مبان تابعة، لحركة حماس، مما أدى إلى إصابة الضابط بجروح قاتلة يرجح أنها نتيجة تطاير أجزاء المبني. وأوضحت الإذاعة فتح تحقيق في ملابسات مقتل الضابط في لواء غولاني، وذلك في أعقاب حديث وسائل إعلام إسرائيلية عن «حدث أمني صعب» جديد في غزة. كما أفادت إذاعة الجيش الإسرائيلي بإصابة جنديين في اشتباك شمال غزة بعد إطلاق صاروخ مضاد للدروع على دبابة.

وفي مؤشر واضح على تصاعد عمليات المقاومة ضد قوات الاحتلال، قُتل 39 جنديا وضابطا إسرائيليا في قطاع غزة -وفق صحيفة يديعوت أحرونوت- منذ استئناف «الحرب

في 18 آذار الماضي، بعد تسلسها من اتفاق كانون الثاني 2025.

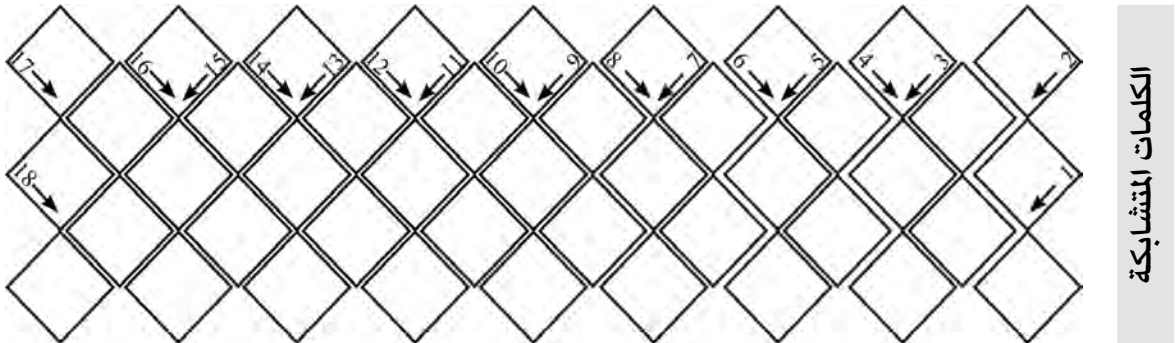
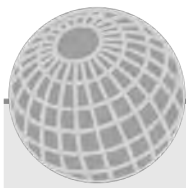
■ **المقاومة** ■

من جهتها، أعلنت فصائل المقاومة عن عمليات جديدة استهدفت قوات الاحتلال الإسرائيلي وآلياته العسكرية المتوغلة إلى محاور مختلفة في قطاع غزة، في وقت تتزايد فيه احتمالات التوصل لاتفاق جديد لوقف إطلاق النار وتبادل الأسرى.

وقالت كتائب القسام، الجناح العسكري لحركة المقاومة الإسلامية (حماس) إن مقاتليها قصفوا بالصواريخ دبابة ميركافا بـ«عبوة أرضية شديدة الانفجار»، كانت معدة مسبقا بمنطقة «المسلخ» جنوب غربي خان يونس (جنوبي قطاع غزة).

كما أعلنت قصف تجمع للقوات والليات الإسرائيلية بقذائف الهاون من العيار الثقيل والمتوسط في منطقة «البدوا» شمالي خان يونس.

في السياق ذاته، قالت سرايا القدس، الجناح العسكري لحركة الجهاد الإسلامي، إن مقاتليها قصفوا بالصواريخ «مقر قيادة وسيطرة» لجيش الاحتلال أعلى جبل الصوراني شرقي في التفاح شرقي مدينة غزة. وكذلك، بثت سرايا القدس مشاهد من قنص أحد جنود الاحتلال شرقي في التفاح، ووثقت اللقطات إصابته إصابة مباشرة وسقوطه أرضاً.



الكلمات المتشابكة

1 - طري الملمس	11 - أخفيه	9 - اللهب
2 - نقيض النهار	12 - قسطل	10 - الغام
3 - رسالة	13 - يضربا بقبضة اليد	11 - ادمان
4 - ضجر	14 - يخبرن القصة	12 - البنج
5 - الخسيس	15 - للاستثناء	13 - يلعنا
6 - تاج	16 - قبائل كانت تسكن	14 - يدللا
7 - من أوجه القمر	في أواسط آسيا	15 - ألد
8 - من الفاكهة	17 - الجود	16 - المهذ
9 - أضاتم	18 - والدته	17 - ألعاب
10 - الأوطان		18 - دنن

الابرار

 الثور (21 نيسان - 21 أيار)	 الحمل (21 آذار - 20 نيسان)
فرح وكسب مادي في حياتك العملية والاجتماعية هذه الأونة. تخلص من هواجسك ولا تتردد في صداقتك الجديدة مع إنسان لطيف.	ادرس الأوضاع جيدا وتمهل قبل الإقدام على أي عمل مهم. ابتعد عن اللامبالاة، وليكن تصرفك تجاه الطرف الآخر أكثر عنانية .
 السرطان (22 حزيران - 23 تموز)	 الجوزاء (22 أيار - 21 حزيران)
أجواء العمل مريحة هذه الأيام وتسير بسهولة ويسر. التبادل الفكري والثقافي سيسعدك كثيرا وتبادل الأحاديث مع الأطفال ستكون ممتعة.	الحوارات الساخنة مع المغفلين والثقلاء لا تنفع بل تسبب لك القلق والدخول بمتاهات. لا تظهر الغيرة الشديدة أمام الحبيب وتعامل معه بوداعة.
 العذراء (24 آب - 23 أيلول)	 الاسد (24 تموز - 23 آب)
يلزمك بعض الليونة لتصل الى هدفك المنشود. استشارة الأقرباء قد تعيد اليك تفاؤلك وإبتسامتك. وضعك المالي يسير في طريق التحسن.	ابتعد عن الرتبة وقم بعملك بدقة ونشاط. جدد جهودك الخلاقة واطهر تفوقك في المهارات التي حصلت عليها بفضل فطنتك وخبرتك الطويلة.
 العقرب (23 ت1-21ت2)	 الميزان (24 أيلول - 22 ت1)
أنت على مستوى رفيع من الفطنة والذكاء. صارع الطرف الآخر بما تشعير به تجاهه ولا تكثرث للنتائج لأنها ستكون لصالحك في معظم الأحيان.	هذوء تام وتوفيق في معظم أعمالك اليومية والحياتية. المناخ أصبح أفضل من السابق، وهذا ما يعطيك الفرصة لتتنفس قليلا بارتياح.
 الجدي (22ك1 - 20 ك2)	 القوس (22ت2 - 21 ك1)
سرعة بديهتك وحسن تصرفك يؤمنان لك يوما ممتازا في كافة أمورك. اطرح على الشريك اللطيف ما تفكر به واترك له حرية الاختيار.	ليس من الصعب اطلاقا الوصول الى الهدف الثمين الذي تطمح اليه. تحمل مسؤولياتك كاملة ولا تهتم بالوقت الذي ستكرسه من أجلها.
 الحوت (20 شباط - 20 آذار)	 الدلو (21 ك2 - 19 شباط)
أنت تحلم بالتقدم على الصعيد المهني فالوقت مناسب هذه الأونة لتقوم بالخطوة الأولى. ابتعد عن هؤلاء الذين يشغلون أنفسهم بالشكاوى التافهة.	قد لا يكون هذا النهار مثاليا كما ترغب وتريد، ولكنك على الأقل ستشعر انك تستطيع أن تنجز بعض الأمور المهمة. لا تهمل آراء الغير المناسبة لك.

ر	ج	م	هـ	و	ر	ي	ة	إ	م	ب	ا	ب	ة	ا
هـ	ج	ا	ب	ق	ب	ا	ا	ة	ن	آ	ا	ا	ا	ل
ي	و	س	ل	ي	ا	ل	ل	ا	م	هـ	س	ل	م	ح
ن	ر	ي	ر	د	ق	ل	ط	ع	ل	ا	ل	ي	ا	ا
ة	س	و	ر	ا	ن	ي	و	هـ	ت	ع	ش	ب	ا	ر
ن	ت	ف	هـ	ا	ش	ي	أ	ب	ب	ا	و	ر	د	ث
ا	ن	ر	ا	ة	ر	ب	ا	م	ك	ر	و	م	ب	ت
ط	ة	ت	ب	ح	ة	ط	ع	م	و	ل	ا	ل	س	و
ل	ش	ع	ا	ر	ا	ا	ض	أ	ق	غ	ا	ة	ة	ح
س	ل	ا	و	ف	ل	ل	ح	ا	ش	ل	ك	م	ف	ل
ل	ق	ن	ش	ع	ت	ا	ج	ي	ب	ل	و	ي	ز	ا
ا	م	د	ي	د	ب	ا	ط	ي	م	و	ك	ب	ن	ن
ت	م	ا	ي	ش	ل	ا	ن	ل	ز	ل	ر	و	ة	ط
ن	ل	ر	أ	ر	ن	ا	ا	ب	ا	ة	ح	هـ	ة	ب
ب	و	ق	ت	إ	ض	ا	ف	ي	ع	ب	ع	ب	ل	ا

الكيف	جمهورية إمبابة	رهينة
نوح	آسيا	جور
الدنيا مقلوبة	بيروت	القاهرة

الحل السابق

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

طريقة الحل:

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

SUDOKU

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

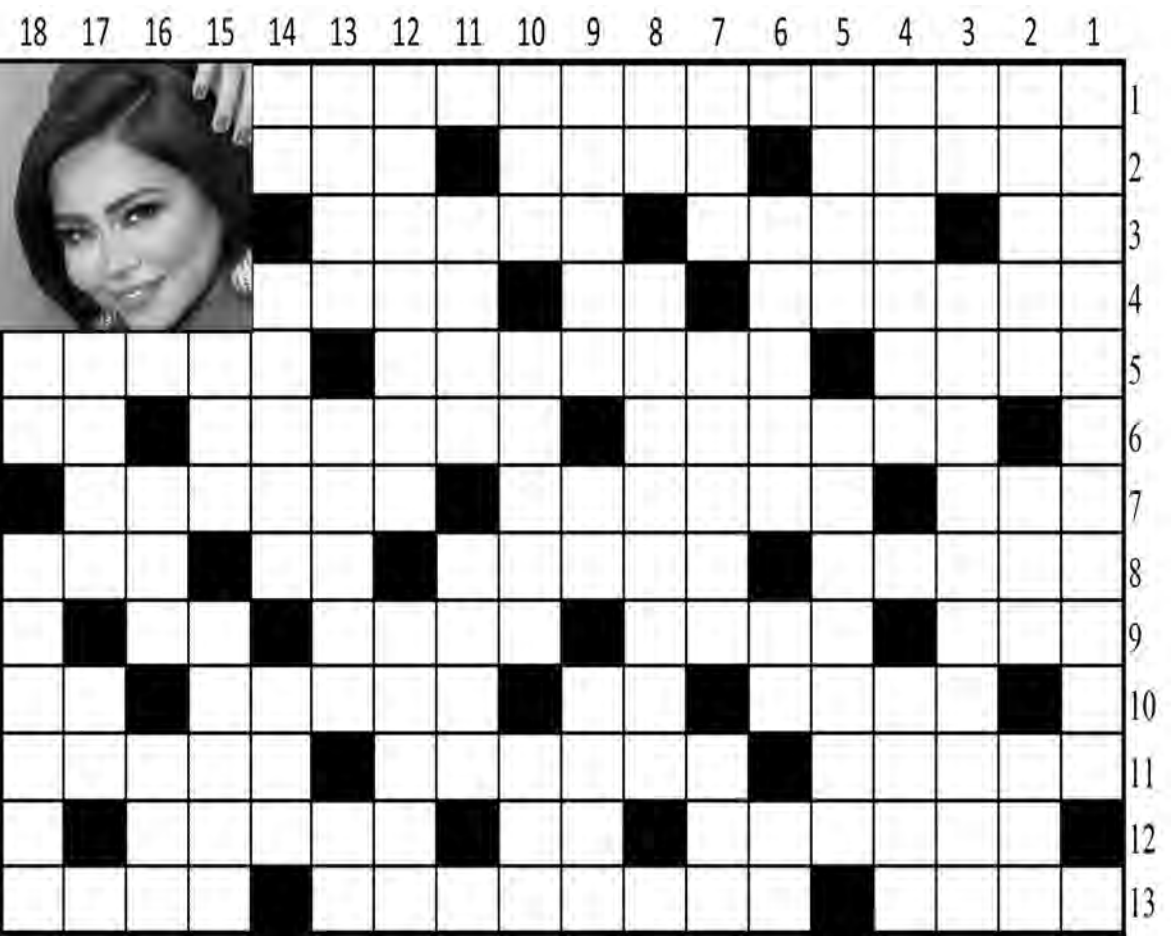
كلمة السر

ممثّل مصري
8 أحرف

- الدشاش
- برشامة
- بنات فاتن
- اللعب مع العيال
- العتاوله
- زمالك بزلّاق
- الملّكه
- وقت إضافي
- البيع
- بطن الحوت
- سفاح الجيزه
- أشباح أوروبا
- لعبة شيطان
- منورة بأهلها
- بنت السلطان
- الحارث
- دماغ شيطان
- قدير
- هروب اضطراري

الحل

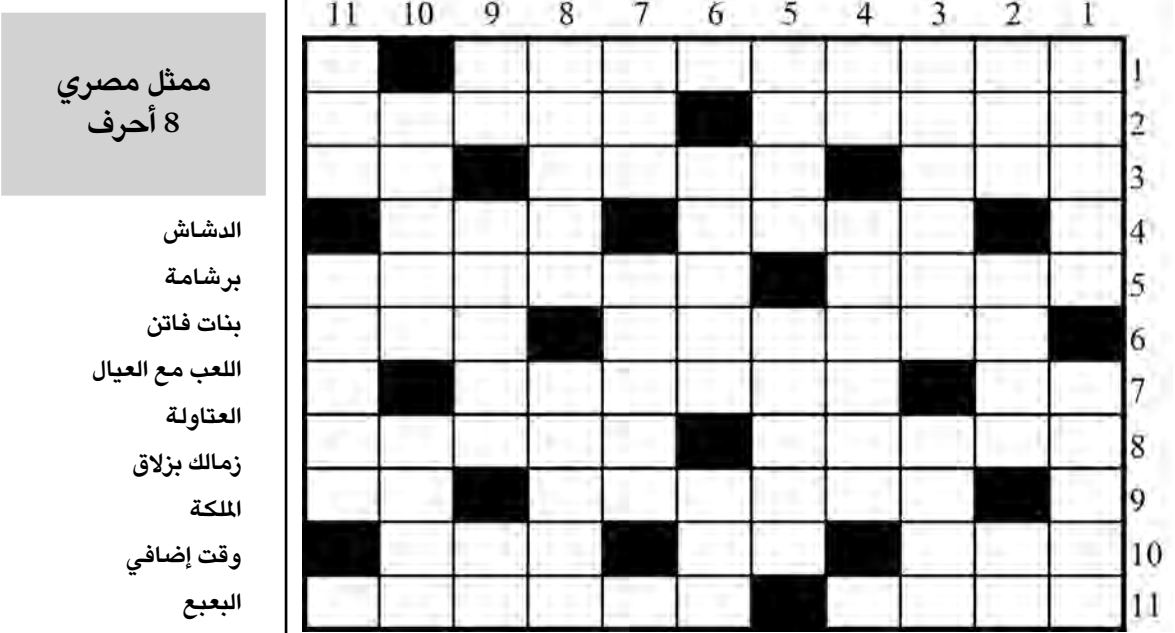
الحل: هروب اضطراري



افقيا:	(بالإنجليزية)	عموديا:
1 - مغنية مصرية صاحبة الصورة	7 - حكي، أصاهره، أضاتم	1 - مدينة مصرية
2 - بلدة لبنانية، تضجرا، فتي	8 - مدينة فلسطينية، جزيرة سعودية، متشابهان، تُوعد	2 - يخاصم، يقصد المكان، ارتفع عن وجه الأرض
3 - للنداء، بلدة لبنانية، ينازع الحق	9 - سلام، بلدة لبنانية، يرغب بالأمر، مثيل	3 - إله، مؤذن الرسول
4 - عددوا محاسنها، ركيزة، أدخلت في الشك والحيرة	10 - شأهدنا، عملة أسبوية، جزّأنا الى قسمين او أكثر، بحر	4 - يعالجه، أداة إحدى حواسي
5 - نهر في آسيا الوسطى، إحدى جزر كناريا، دولة عربية	11 - سقطنا بالامتحان، انسأقت، دولة عربية	5 - ندفته وهو حي، رأس في مصر على شبه جزيرة داخله في البحر الأحمر
6 - إله الشر في ديانة زاردرشت، بركان ناشط في كوستاريكا، صف	12 - فآخرتم، وعاء كبير، بلدة لبنانية	6 - مدينة بلجيكية، متشابهان، حرف إيجدي مخفف
	13 - يزيل الأثر، دولة أوروبية، أبسطه	7 - قطعاً، أفنت وأهلك، رجاء
		8 - نجيع، فقيه من أهل سندنه

الحل السابق	افقيا:	عموديا:
1 - ماغي بو غصن، سارا	8 - ريرب، ناتال، يرسان	1 - ماجدة الرومي
2 - أذرح، هددته، ليل	9 - يلد، نق، انا، نبالي	2 - اذار، باب، أرمل
3 - جأ، دام، تكاتب	10 - ما، الكامل، اريد، تعد	3 - غر، بيت مري، ورم
4 - دربأس، مها، مداد	11 - يرؤج، تبري، ايم، أه	4 - يحدها، ابلاج
5 - يهربا، فيروز، كبس	12 - مر، يتمنان، الأنسب	5 - اسرار، دلا، ين
6 - ابت، رالاي، ماردين	13 - المانيا، ندرس، نجميه	6 - وهم، تن، كنتي
7 - لا مارتين، منديل، يدع		7 - غد، ماريانا، ما
		8 - صدته، انتقمتم
		9 - نكتافل، لبنان

11x11



افقيا:	عموديا:
1 - قرية سورية بقضاء منبج	1 - مدينة لبنانية، قطعنا
2 - دولة عظمى، مدينة عراقية	2 - مدينة لبنانية، منازل، ضعف
3 - اهتز من فرح أو سرور، يثّق بالآخر، حيوان قطبي	3 - سقطتما بالامتحان، أعلى قمة في كريت
4 - توبّخ، يكسو جلد بعض الحيوانات	4 - للتفسير، انقادات
5 - تعود على، مدينة في المكسيك	5 - أرخبيل في أوقيانيا، مقبّدا
6 - نبات طيب الرائحة، أكل الشيء	6 - شهر في التقويم الغريغوري، سحقا
7 - حرف أبجدي مخفف، تناولتما الطعام	7 - رقد، يزيلا الشعر
8 - ترصد، بدّدتم	8 - بلدة لبنانية، دربته
9 - يفسدان، طعم الحنظل	9 - قطع، من أحياء القاهرة، للاستدراك
10 - نحب، قادم، تراب الذهب	10 - يتعلما، تعبيرا
11 - مدينة فيتنامية، من أوجه القمر	11 - أكبر سلسلة جبال في أوروبا، أحداث

الحل السابق

افقيا:	عموديا:
1 - البرتغال، لب	1 - الفرد مارشال
2 - ليبيا، لمسنا	2 - ليمون، دسا
3 - قم، تمرران	3 - بب، ماسيرو
4 - رومانيا، دوي	4 - ريتا، ودعهما
5 - دنا، أميل، ها	5 - تآمانان، داي
6 - سوني، يهرس	6 - ريميبي، مع
7 - اليد، نسلنا	7 - الرأى، سدلو
8 - رعديد، أنم	8 - لما، ليل، بند
9 - شدوها، لبت	9 - سند، هنأت
10 - اس، ميمون، رت	10 - لن، وهران، را
11 - لالا، عادلآ	11 - بانياس، ماتت



الكوابيس المستمرة... أسبابها وكيفية التعامل معها

عندما يعاني الشخص من توتر مستمر، ينشط الدماغ «وضع التهديد»، أثناء النوم، ويتجلى ذلك في مشاهد مثل المطاردة، السقوط، العنف، أو الكوارث. كما يمكن أن تنشأ الكوابيس من مشاهدة أحداث مزعجة قبل النوم، مثل أفلام الرعب، أخبار الكوارث، أو حتى الأحاديث المتوترة.

وتضيف: «يجب مراعاة الخصائص النفسية الفردية، فالأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من القلق، أو يمتلكون تفكيراً إبداعياً وخيالياً واسعاً، هم أكثر عرضة لتكرار الكوابيس».

وتقدم الطبيبة عدة نصائح للتخلص من الكوابيس، أولها تحليل المخاوف والتغلب عليها. ومن الأدوات المفيدة الاحتفاظ بـ«مذكرات أحلام»، حيث يتم تدوين الكوابيس بهدف البحث عن الروابط بينها وبين الانفعالات الحقيقية. كما يساهم العلاج النفسي في تقليل تكرار الكوابيس.

وتنصح الطبيبة باستخدام أسلوب «إعادة كتابة السيناريو»، حيث إذا تكرّر الكابوس، يتخيل له نهاية بديلة وإيجابية، ما يساعد على تخفيف العبء العاطفي المرتبط به. وتشير الطبيبة إلى أهمية اتباع عادات نوم صحية، مثل الخلود للنوم في نفس الوقت يومياً، وتجنب الكافيين والأطعمة الدسمة قبل النوم، ونهوية الغرفة جيداً. كما تؤكد على ضرورة الاسترخاء الجسدي قبل النوم، مثل ممارسة التأمل، أو تمارين التنفس، أو اليوغا الخفيفة، التي تُرخي الجسم وتساعد النفس على التخلص من القلق.

وتختتم الطبيبة حديثها قائلة: «الكوابيس إشارة من النفس إلى توتر داخلي. وإذا كانت تزجج الشخص باستمرار، فهي علامة واضحة تستدعي استشارة معالج نفسي في أقرب وقت ممكن».



تشير الدكتورة يوليا رومانينكو، أخصائية علم النفس، إلى أن الكوابيس ليست تجربة ممتعة، خاصة إذا تكررت بانتظام. وتوضح الأسباب الكامنة وراء حدوثها، بالإضافة إلى طرق التخلص منها. ووفقاً للدكتورة، يُعتبر النوم دائماً فرصة لاكتشاف أشياء جديدة عن اللاوعي. ففي كثير من الأحيان، لا تقتصر الكوابيس على كونها أحلاماً مزعجة فقط، بل تتحول إلى تجارب حية ومخيفة تجعلك تستيقظ متصبهاً عرقاً، مع تسارع في ضربات القلب وشعور بالقلق.

وتقول الدكتورة: «إذا كان الشخص يعاني من الكوابيس بشكل مستمر، فهذه إشارة إلى وجود شيء ما في داخله يسبب قلقاً مزمناً. وقد يكون لهذا أثر فعلي، إذ أن السبب غالباً يكون خارج نطاق الوعي، ما يعني أنه قد يظهر في أي لحظة، ليس فقط أثناء النوم، بل خلال النهار أيضاً، مثل نوبات الهلع المفاجئة التي تحدث بدون سبب واضح».

وتشير الطبيبة إلى أنه إذا تكررت الكوابيس عدة مرات في الأسبوع، وتداخلت مع النوم وقللت من جودة الحياة، فقد تكون علامة على اضطراب القلق، أو اضطراب ما بعد الصدمة، أو اضطرابات نفسية أخرى. وترجع أسباب الكوابيس غالباً إلى مشكلات نفسية لم تعالج بعد.

وتتابع قائلة: «يستمر الدماغ أثناء النوم في معالجة الانفعالات التي حدثت خلال النهار. وإذا كانت هناك صراعات غير محلولة، أو مشاعر مكبوتة، أو أحداث صادمة في الحياة الواقعية، فإن النفس تستمر في معالجتها من خلال الأحلام. والسبب دائماً يكمن في عدم اكتمال معالجة هذه الانفعالات. فمثلاً، الشخص الذي تعرض لهجوم ولكنه لم يعبر عن خوفه داخلياً، قد يرى مشاهد خطر متكررة في أحلامه». ووفقاً لها، فإن سبباً محتملاً آخر للكوابيس هو التوتر والقلق المزمنان.

وصفة سريعة للسعادة

أكدت دراسة علمية حديثة أن ممارسة أنشطة بسيطة لا تتجاوز خمس دقائق يومياً يمكن أن تعزز المشاعر الإيجابية وتزيد معدلات السعادة، في كشف علمي يقدم وصفة سهلة لمواجهة ضغوط الحياة اليومية. وأجرى باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو دراسة شملت مشاركين من مختلف أنحاء العالم، ضمن مبادرة أطلق عليها اسم «مشروع السعادة الكبرى» (Big Joy Project)، ونشرت نتائجها في دورية Journal of Medical Internet Research مطلع حزيران الجاري.

وتوصل الباحثون في علم النفس إلى أن تخصيص خمس دقائق يومياً لممارسة ما أطلقوا عليه «تصرفات الفرح المصغرة» - وهي أفعال بسيطة تهدف إلى تعزيز المشاعر الإيجابية - كفيل بتقليل مستويات التوتر، وتحسين الصحة العامة، ورفع جودة النوم بشكل ملحوظ.

وتوضح الدكتورة اليسا إيبيل، الخبيرة في مجال التوتر وعلوم الشيخوخة، أن ممارسات بسيطة مثل الاستماع إلى ضحكات عفوية، أو التوقف لتأمل زهرة خلال نزهة في الحي، أو تقديم خدمة صغيرة لصديق، يمكن أن تحدث تحولاً ملموساً في الحالة النفسية ونظرة الإنسان للحياة. وتعبيراً عن دهشتها من النتائج، تقول البروفيسورة إيبيل التي قادت الفريق البحثي: «لقد فاجأنا حقيقة حجم التحسن الذي لاحظناه في الصحة العاطفية للمشاركين».

واعتمدت على عينة ضخمة بلغت 18 ألف مشارك من الولايات المتحدة وبريطانيا وكندا، ضمن مبادرة «مشروع السعادة الكبرى»، واستمرت على مدار عامين حتى 2024. وتميز هذا البحث بأنه الأول من نوعه الذي يركز على تقييم تأثير الممارسات البسيطة التي لا تتطلب وقتاً طويلاً ولا جهداً كبيراً، مع قياس مدى استمرارية هذا التأثير.

والثير للاهتمام أن النتائج أظهرت أن المشاركين الذين التزموا بهذه الممارسات لمدة أسبوع واحد فقط حققوا نتائج إيجابية مماثلة لتلك التي تتحقق عادة من خلال برامج علاجية أو تدريبية تستغرق شهوراً من الجلسات المطولة. وتضمنت الدراسة التي نشرت نتائجها في دورية Journal of Medical Internet Research سبعة أنشطة موزعة على سبعة أيام، شملت مشاركة لحظات فرح مع الآخرين، القيام بأعمال لطيفة للغير، كتابة قائمة بالمسائل التي يشعر المرء بالامتنان لها، ومشاهدة مقاطع فيديو تثير مشاعر الدهشة والإعجاب بالطبيعة.

وأوضحت البروفيسورة إيبيل أن فريق البحث اختار بعناية أنشطة تركز على تعزيز ثلاث فئات من المشاعر: الأمل والتفاؤل، الدهشة والإعجاب، المرح



والترفيه. وقد صممت كل مهمة لتستغرق أقل من عشر دقائق، بما في ذلك الإجابة على بعض الأسئلة القصيرة قبل وبعد الممارسة. ولقياس التأثير، خضع المشاركون لتقييم شامل للصحة النفسية والجسدية في بداية ونهاية الأسبوع التجريبي، حيث تم قياس عدة مؤشرات تشمل مستوى الرفاهية العاطفية، المشاعر الإيجابية، ما يسمى بـ«القدرة على صنع السعادة»، بالإضافة إلى مستويات التوتر وجودة النوم. وتشير الرفاهية العاطفية هنا إلى مدى رضا الشخص عن حياته وشعوره بالمعنى والهدف، بينما تعكس «القدرة على صنع السعادة» مدى إحساس الفرد بسيطرته على حالته العاطفية.

وكشفت النتائج عن تحسن في جميع المؤشرات المذكورة، مع ملاحظة أن درجة التحسن كانت مرتبطة بشكل مباشر بمستوى الالتزام بالبرنامج. فالمشاركون الذين أكملوا الأيام السبعة كاملة سجلوا تحسناً أكبر مقارنة بمن التزموا بيومين أو ثلاثة فقط. ومن الملاحظات اللافتة أن أفراد الأقليات العرقية حققوا فوائد أكبر من المشاركين البيض، كما أن الفئة الأصغر سناً أظهرت استجابة أفضل من كبار السن.

ورغم هذه النتائج الواضحة، تبقى الآلية الدقيقة التي تجعل هذه الممارسات البسيطة ذات تأثير قوي على الحالة المزاجية محل تساؤل. وتطرح البروفيسورة إيبيل فرضية مفادها أن هذه الأنشطة الصغيرة قد تعمل على كسر الحلقات السلبية في التفكير - مثل القلق المفرط أو جلد الذات - وإعادة توجيه الطاقة العقلية نحو مسارات أكثر إيجابية.

أعلنت وزارة الثقافة الجزائرية عن اكتشاف فسيفساء يعود تاريخها إلى الفترة ما بين القرنين الثالث والخامس الميلاديين بموقع أثري بولاية خنشلة شرقي البلاد.

وأوضحت الوزارة في بيان أن فريق «المركز الوطني للبحث في علم الآثار»، الذي قاد مهمة البحث الأثري في المنطقة، اكتشف خلال عملية التنقيب منزلاً ريفياً قديماً بالمنطقة توجد أمامه فسيفساء في حالة متوسطة من الحفظ، تحتوي على رسومات لأشخاص وحيوانات في مشهد ميتولوجي يعكس الحياة اليومية لتلك الفترة.

وأشار البيان إلى أن الموقع الأثري بضافا سد بابار، الذي عُثر على الفسيفساء به، يعتبر موقعاً مهماً بشكل إضافي للخريطة الأثرية والحقبة العلمية لولاية خنشلة بالنظر لاحتوائه على شواهد تمكن الباحثين والخبراء من تحديد الفترة الزمنية لهذا الموقع.



الأرض تقف في قلب «فراغ كوني عملاق غامض»

المادة بعيداً عنا بفعل الجاذبية، ما يخلق انطباعاً بأن الكون يتمدد بسرعة متزايدة». وتأتي الأدلة الداعمة لهذه الفكرة من دراسة «الصدى الصوتي» للانفجار العظيم، المعروف بالتذبذبات الصوتية البارونية (BAO). وهذه الأنماط الكونية التي تشبه التموجات في بركة ماء، تحفظ معلومات عن البنية المبكرة للكون.

ويشير التحليل الدقيق لهذه التموجات إلى أن توزيع المجرات حولنا يتوافق بشكل مدهش مع فرضية الفراغ العملاق. ويضيف بانينك: «عند تحليل بيانات العشرين سنة الماضية، وجدنا أن احتمال وجودنا في فراغ عملاق يفوق بمئة مليون مرة».

وهذا الاكتشاف قد يقلب مفاهيمنا الأساسية عن بنية الكون، خاصة الفكرة السائدة عن توزيع المادة بشكل متجانس على النطاقات الكبيرة.

لكن النظرية لا تخلو من التحديات، فأكبرها هو كيف يمكن لفراغ بهذا الحجم الهائل أن يتشكل في المقام الأول؟ كما أن فكرة وجودنا في موقع «خاص» في الكون تتعارض مع «مبدأ كوبرنيكوس»، وهو مبدأ ينص على أن الأرض لا تحتل موقعاً مميزاً في الكون، وهي ليست مركز الكون. وإذا تأكدت هذه النتائج، فقد تكون أمام نقلة نوعية في فهمنا لتطور الكون، قد تغنيها عن افتراضات مثل الطاقة المظلمة، أو على الأقل تجربنا على إعادة التفكير في طبيعتها.

ولكن، كما يؤكد العلماء، الأمر يحتاج إلى مزيد من الرصد والتحليل قبل الإعلان عن حل نهائي لأحد أعظم الألغاز الكونية في عصرنا.

لطالما حيرت ظاهرة تسارع توسع الكون علماء الفلك لعقود، حيث تشير القياسات الحديثة إلى أن الكون يتمدد اليوم بسرعة تفوق تلك التي كانت بعد الانفجار العظيم مباشرة.

لكن دراسة حديثة قد تقدم تفسيراً مذهلاً لهذا اللغز، يقترح أن مجرتنا تقع في منطقة فريدة من الكون، داخل فراغ كوني هائل يبلغ عرضه مليار سنة ضوئية. ويقود فريق البحث الدكتور إندرائيلي بانينك من جامعة بورتسموث، الذي يوضح أن هذا «الفراغ المحلي» أقل كثافة بنسبة 20% من الكون المحيط بنا.

وهذه البنية الكونية الفريدة قد تكون المسؤولة عن الوهم الذي جعلنا نعتقد بأن الكون كله يتوسع بشكل متسارع، بينما في الحقيقة قد يكون هذا التأثير محصوراً بالمنطقة المحلية فقط.

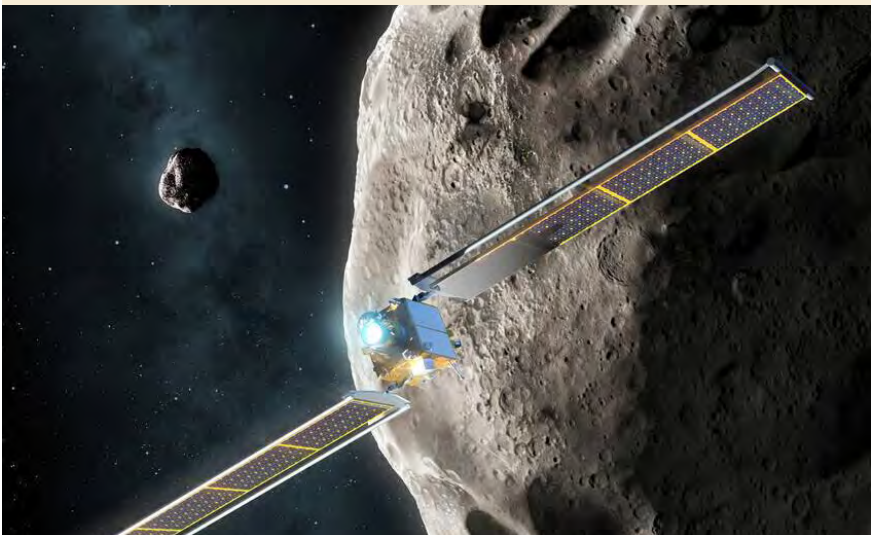
وتحاول النظرية الجديدة حل ما يعرف بـ«توتر هابل» (Hubble Tension)، وهو مصطلح يستخدم لوصف الفجوة أو التناقض بين القياسات المختلفة لمعدل تمدد الكون، المعروف بـ«ثابت هابل».

فعند قياس التوسع باستخدام المجرات القريبة والنجوم المتفجرة (المستعرات العظمى)، نحصل على قيمة أعلى بنسبة 10% من تلك المستخلصة من دراسة الخلفية الكونية الميكروية، وهي أثر الضوء المنبعث بعد 380 ألف سنة من الانفجار العظيم. ويقول الدكتور بانينك: «التفسير التقليدي يتطلب وجود قوة غامضة تسمى الطاقة المظلمة، لكن نموذجنا يقترح حلاً أكثر بساطة. وإذا كنا في منطقة أقل كثافة، فإن المجرات عند حواف هذا الفراغ ستجذب

كشفت نتائج مهمة DART لانحراف الكويكبات عن مفاجآت غير متوقعة تعيد كتابة فهمنا للدفاع الكوكبي. فعندما اصطدمت المركبة الفضائية التابعة لناسا بالكويكب «ديمورفوس» عام 2022، لم تكن النتائج مجرد تغيير بسيط في المسار كما توقع العلماء، بل تحولت إلى ظاهرة فيزيائية معقدة تتحدى التوقعات. والأمور اللافتة في هذه المهمة التاريخية هو أن قسوة الاصطدام الرئيسية لم تكن العامل الوحيد في تغيير مسار الكويكب. فالصخور الضخمة التي انطلقت بعنف بعد الاصطدام - بعضها بحجم سيارة صغيرة - حملت طاقة حركة تفوق تلك التي أحدثها الاصطدام نفسه بثلاث مرات.

وهذا الاكتشاف المفاجئ يضع العلماء أمام تحد جديد في تصميم استراتيجيات حماية الأرض من الكويكبات الخطرة. ويشرح الدكتور توني فارنهام، العالم

الرئيسي في هذه الدراسة، هذه الظاهرة بقوله: «كنا نعتقد أن تغيير مسار الكويكبات سيكون أشبه بلعبة بلياردو بسيطة، لكن ما حدث كان أكثر تعقيداً بكثير. فالصخور المنبعثة من الاصطدام أحدثت قوة دفع إضافية غير متوقعة، وكأن الكويكب تلقى دفعتين بدلا من واحدة». والأكثر إثارة هو نمط انتشار هذه الصخور. فبدلاً من التشتت العشوائي، تجمعت في مجموعتين رئيسيتين مع وجود فراغات واضحة بينهما، ما يشير إلى أن هناك عوامل فيزيائية خفية لم تكن نعرفها من قبل تلعب دوراً في هذه الظاهرة. وتفسر إحدى النظريات هذا النمط الغريب بأن الألواح الشمسية للمركبة اصطدمت بصخرتين ضخمتين على سطح الكويكب قبل لحظة الاصطدام الرئيسي، ما تسبب في انطلاق هذه المجموعات المتميزة من الحطام.



اشترك في

الديار

05/923830

03/413214

جريدتك بيتك اشترك فيها

الديار تلقل كل المعلومات والتحليل والاخبار وتضعك في الحدث



هاتف: 03/811785 - 05/923830 1-2

فاكس: 05/923773

الاعلانات: 923768-923767-923770

05/923776 - 05/923771 فاكس:

info@addiyaronline.com

- المدير الإداري والمالي عماد معلوف

- المدير المسؤول دولي بشعلاني

- العلاقات العامة مازن الرماح

- الرياضة / جلال بعينو

- رئيس القسم الفني وجيه علي

- مديرة الاخبار العامة نجوى مارون

- دوليات / ميشال نصر

- اقتصاد / جوزف فرح

نور نعمة

ناطقة رئيس التحرير

حنا ايوب

المدير العام

شارل ايوب

رئيس التحرير العام