

أزمة المياه الى الواجهة...
الصهاريج عادت
● ص4



اشترك
بالديار
05 92 38 30
03 81 17 91

100.000 ل.ل

قانون العفو العام أنتج مُكوّنًا نيابياً سنياً حضنته
السعوديةّ بعد تراجع «الحريرية السياسية» ● ص2
الراعي: لبنان يحتاج الى الاستقرار لكي
تتمكّن مؤسسات الدولة من العمل ● ص2
حرب الأرواح المقدسة
ضدّ الأرواح الشريرة ● ص2

جولة «روما 2» دون نتائج وضع لوائح مستقبلية لمناطق تجريبية



الغارات على المنصوري امس

ما تريده الولايات المتحدة الان هو «التفاوض للتفاوض» باعتباره الانجاز المنشود في هذه المرحلة. لا مبالاة إسرائيلية
وهكذا واجه الوفد اللبناني، لا مبالاة إسرائيلية بكل المطالب التي تم طرحها، ووفق مصادر مطلعة، كانت المراوغة سببة الموقف عند طرح كل الملفات الرئيسية، فلا اتفاق على تثبيت وقف النار، ولا عودة الاهالي الى القرى، وكذلك لم يحصل اي توافق على آلية التحقق والقوة التي تتولى ذلك. ولم يحصل (النتمة ص 5) ●

واشنطن و«التفاوض للتفاوض»!

وفي هذا السياق، تؤكد مصادر دبلوماسية ان اعلان واشنطن عن نتائج مثمرة في جولة التفاوض في روما، لا يتوافق مع الواقع، لانه لم يتحقق اي تقدم في المسائل الرئيسية، ويبدو التوصيف الاميركي متسقا مع تسريبات اسرائيلية عن تراجع اهتمام واشنطن بالملف اللبناني، ترجع غيابا للضغط الجدي على رئيس الحكومة الاسرائيلية بنيامين نتانياهو، ويبدو ان جل

لا تزال متباعدة، اما التفاهات المعلنة على بعض النقاط فهي تعكس اصرار الاسرائيليين على وضع «العربة امام الحصان»، لتضييع المزيد من الوقت. ميدانيا كانت قوات الاحتلال تكرر معادلة فصل المسار السياسي عن العسكري عبر استمرار التصعيد العنيف جنوبا، حيث شهدت الساعات القليلة الماضية توسيعا للاعتداءات التي لم تكن مادة للنقاش في العاصمة الإيطالية، بعد اصرار وفد العدو على اعتبارها غير ذات صلة بعملية التفاوض!

تترقب المنطقة نتائج الاتفاق الايراني -العماني حول مضيق هرمز، وانعكاساته على المفترضة على تنفيذ مذكرة التفاهم بين طهران وواشنطن. اما في جولة روما الثانية، فقد انتهت جولة التفاوض الى نتائج «صفرية»، المراوغة الاسرائيلية افشلت الجولة الجديدة، الاولويات بين الطرفين



ابراهيم
ناصرالدين



جريساتي لـ«الديار»: تفاوض عون عمل سيادي
فادي عيد

● ص3



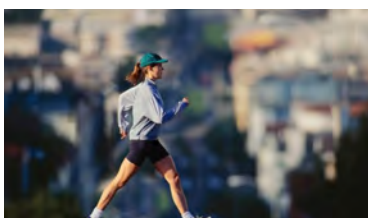
● ص3

«اليونيفيل»: الوضع في الجنوب «هشّ»



● ص8

عادات يومية قد تسرق من عمرك 15 عاما



● ص8

هل يُعوّض المشي عن التمارين الرياضية؟



اتفاق لـ60 يوما بين إيران وعمان لفتح هرمز

اعتبر الرئيس الأميركي دونالد ترامب، في تصريح، أنَّ «كل شيء يسير بشكل استثنائي في ما يتعلق بإيران وأنا سعيد جدا بأداء وزير الحرب الأميركي بيت هيغسيت»، وقال: «إيران تعرضت لهزيمة قاسية على يدنا، من أجل منعها نهائيا من امتلاك سلاح نووي».

واشار الى ان وزير الحرب بيت هيغسيت يحظى باحترام كبير داخل المؤسسة العسكرية وقد حقق تحسينات كبيرة في البنتاغون، كاشفا ان صحيفة واشنطن بوست أطلقت شائعة حول وزير الحرب رغم إخبارنا لهم بأن تقريرهم زائف تماما، مؤكدا على ايمانه بأن تغطية واشنطن بوست

● ص5

أخبار دولية

على طريق الديار



إن المفاوضات الثلاثية التي تجري بين لبنان و«إسرائيل» والولايات المتحدة ليست ذلا ولا عارا، بل هي محاولة لإيجاد حل يفضي إلى تحرير المناطق التي احتلتها «إسرائيل» نتيجة الحرب التي دارت في الجنوب بين «إسرائيل» والمقاومة الإسلامية.

لقد أعلن الرئيس الأميركي دونالد ترامب أن مذكرة التفاهم بين إيران والولايات المتحدة قد سقطت وانتهت، وأن الخلافات الأميركية - الإيرانية كبيرة جداً، سواء في ما يتعلق بالأموال المجمدة أو بالعقوبات المفروضة على كل ما هو مالي وتجاري إيراني. لذلك، فإن أي تفاوض أميركي - إيراني بشأن لبنان لن يجدي نفعا، لأن

الخلافات بين الطرفين كثيرة ومتشعبة.

لقد اختار الرئيس جوزاف عون أن يفادى لبنان عن نفسه، وألا تفاوض عنه أي دولة أخرى، وهذا مبدأ سليم، وليس ذلاً ولا عاراً. ففي النهاية، فإن اليابان، رغم تعرضها لضربتين نوويتين من الولايات المتحدة وما خلفته من خسائر هائلة في هيروشيما وناغازاكي، لم تقبل أن يفادى عنها أحد. أما القول إن إيران سعت إلى وقف الحرب بهدف السيطرة على لبنان وقراره، فليس دقيقاً. فقد بذلت إيران جهودا لمساعدة لبنان، إلا أن المشكلات الكبيرة والخلافات العميقة مع الولايات المتحدة حالت دون التوصل إلى حل بشأن لبنان، لأن الملفات التي تواجهها أوسع وأعقد من الملف اللبناني وحدوده مع «إسرائيل».

«الديار»

قانون العفو العام أنتج مُكوّنًا نيابياً سنياً حضنته السعودية بعد تراجع «الحريرية السياسية»



وهذا المكوّن السني، الذي يمثل كل المناطق والتوجهات السياسية، له حاضنته العربية وهي السعودية، يقول المصدر، الذي يؤكد أنّ السنة في لبنان كانوا دائماً مع العربية التي هي هويتهم، وتتمثل بالسعودية، وقبلها مصر برئاسة جمال عبد الناصر، الذي أقام وحدة مع سوريا في نهاية الخمسينيات من القرن الماضي باسم الجمهورية العربية المتحدة.

دخلت الطائفة السنية مرحلة جديدة، بعد نشوء مكوّن سياسي سني لم تظهر له بعد قيادة أو مرجعية، كما لم يظهر من يقدم أوراق اعتماده بعد، بل هو أشبه بتكتل نيابي سني جمعه قانون العفو العام، وله بُعد عربي هو السعودية خصوصاً، دون الإحجام عن دول أخرى تساعد لبنان، كقطر والإمارات والكويت وغيرها.

وهذا التكوين المذهبي والطائفي ليس بجديد على السياسة في لبنان، فنشأت عبر تاريخه السياسي تكتلات كانت تحمل أسماء طوائفها أو مذاهبها، كـ«تجمع النواب الموارنة المستقلين»، و «الثنائي الشيعي» أمل وحزب الله ويصفانته «بالتنائي الوطني»، أو «قمة عرمون الإسلامية»، و «لقاء قرنة شهبان» الذي رعاه البطريرك الراحل نصر الله صفير، أو «اللقاء التشاوري» للنواب السنة.



لبنان، نتج منه ظهور مكوّن سياسي سني يمثل حوالى 23 نائباً جمعهم قانون العفو العام،

والذي كان يعينهم منه العفو عن الموقوفين والسجناء الإسلاميين، مع نيل غير سجناء وموقوفين العفو. فأنجز النواب السنة اقتراح قانون عفو عام يضمن للجميع العدالة، وفق مصدر نيابي سني، الذي يشير إلى أن الطائفة السنية دخلت مرحلة جديدة من خارج «الحريرية السياسية»، التي كانت تحتكر التمثيل السني بعدد كبير من النواب، وتمثيل أحادي في الحكومات المتعاقبة، مع خرق محدود حصل في بعض المرات.

حزب الله لغزة، وفتح جبهة الجنوب، ووقف إطلاق النار في 27 تشرين الثاني 2024، وسقوط النظام السوري السابق في 8 كانون الأول من العام نفسه، إلى انتخاب قائد الجيش جوزاف عون رئيساً للجمهورية في 9 كانون الثاني 2025، وترؤس نواف سلام الحكومة بعد حوالى شهر، ما أدى إلى حصول تحول سياسي وترتيب داخلي لبناني، قلب الطاولة على مرحلة كان لمحور المقاومة النفوذ الأقوى في لبنان.

هذا التطور في المعادلات الداخلية والدولية، أتاح للسعودية أن تكون اللاعب الأقوى عربياً، ولأميركا النفوذ الأكبر في

كمال ذبيان

جمع اقتراح قانون العفو العام عن السجناء والموقوفين غالبية النواب السنة، وبعضهم أعفى نفسه عن مراحل سياسية سابقة وضع فيها، أو تحالف مع قوى حزبية وسياسية، بحيث بات حوالى 23 نائباً من الطائفة السنية في موقع وموقف سياسي واحد، بما يشبه الإجماع النيابي السني، وهو ما حصل في زمن «الحريرية السياسية» منذ مطلع تسعينيات القرن الماضي وحتى العام 2020، عندما تصدر الرئيس الراحل رفيق الحريري المشهد السياسي العام، والسني بشكل خاص، بعد اتفاق الطائف 1989، الذي كان مهد له منذ ثمانينيات القرن الماض. وأرسلته المملكة السعودية موفدا باسمها إلى لبنان وسوريا للمساعدة في حل الأزمة اللبنانية وإنهاء الحرب الأهلية.

فزمن «الحريرية السياسية» كمرجعية سنية تراجع، منذ أن دُعي سعد الحريري إلى السعودية في الرابع من تشرين الثاني 2017، وقُدّم استقالته منها كرئيس حكومة، إلا أن وساطات عربية ودولية أبقت فيه، إلى أن علّق العمل السياسي، ولم يخض الانتخابات النيابية في العام 2022، وكان يتحضّر لخوض هذه الدورة ثم تاجلت، وكلها كانت إشارات سعودية للبحث عن بديل سني، لا سيما بعد التطورات السياسية والعسكرية التي حصلت منذ إسناد



حرب الأرواح المقدسة ضدّ الأرواح الشريرة



نبية البرجي

هذه هي المعادلة التوراتية التي تقود العقل الاسرائيلي: انها الحرب حتى نهاية الشرق الأوسط أو حتى نهاية العالم، بين الأرواح المقدسة والأرواح الشريرة. لا بأس أن يقضي عشرات اللبنانيين الأبرياء يومياً تحت أنقاض منازلهم، وأن تجرف آلاف أشجار الزيتون، وأن تحرق حقول الأقحوان. هذا ليس خرقاً لتلك المهزلة التي تدعى «اتفاق وقف النار»، أمّا أن يقتل ضابط وجندي ويجرح 4 جنود، فهذا الخرق ال رهيب للاتفاق.

باندفاعنا في المسار التفاوضي، لم نتوقف لحظة عن المشاركة في الجلسات التي لم تحقق أي شيء فعلي على الأرض. «الجانب الاسرائيلي» اتهم الجانب اللبناني بـ«تسريب معلومات مضللة»، أوقف المفاوضات بالرغم من أنف دونالد ترامب، الذي كان منشغلاً بمتابعة نتائج الانتخابات التمهيدية للحزب الديموقراطي حول مقعد مجلس الشيوخ في ميتشيغان، حيث فاز عبد الرحمن (عبدول) السيد. كان تعليق الرئيس الأميركي، بسبب تعاطف المرشح المصري الأصل مع مأساة غزة (دون أن يقترب من مأساة جنوب لبنان)، «انه شيوعي وكاره لاسرائيل واليهود». عودة للمكاثريّة بحجة التصدي للسامية؟

لكنها في نظرة ترامب الخطيئة المميّطة. هكذا تستطيع أن تكون كارهاً لأميركا وللأميركيين.. أما أن تكره «اسرائيل» و«الاسرائيليين» فهو سقوط آدم من الجنة الى جهنم، أي الى الشرق الأوسط. يا لها من جنة عدن!

مجلة «أطلانتيك» شككت في رفع البيت الأبيض الغطاء عن بنيامين نتنياهو، الذي طالما قلنا انه فرش الطريق أمام الرئيس الأميركي بالجنث الى المنطقة. الرجل الذي راهن على نيل نوبل للسلام لاعلان نبوته أو ألوهيته، لن يتخلّى عن مصاصي الدماء على رأس السلطة في الدولة العبرية؟ هنا الاشكالية التي تعني الكثيرين منا، لنلاحظ بعض الآراء التي تقول إن

غادي آيزنكوت لا يمكنه الا أن يكون ايدولوجياً واستراتيجياً، نسخة عن نتياهو في التأسيس الديموي لـ«اسرائيل الكبرى».

خطة زعيم «الليكود» للمرحلة المقبلة، وهذا ما أعلنه، اختراق دول عربية واسلامية (هل هذه الدول تحتاج الى الاختراق؟) ليبقى ذلك الاجترار الطويل لثقافة الدم. الكاتب الاسرائيلي ديفيد غروسمان قال «... ذلك الدم الذي قد لا يبقى لنا من أثر»!!

الراعي: لبنان يحتاج الى الاستقرار لكي تتمكّن مؤسسات الدولة من العمل

بما يتيح الانتقال إلى مرحلة إعادة الإعمار وتحريك الاقتصاد وإعادة الحياة إلى المناطق المتضررة.

وتوقف الراعي عند ما تحمّله الشعب اللبناني، ولا سيما أهالي الجنوب، من معاناة خلال المرحلة الماضية، مؤكداً، أن لبنان يحتاج إلى الاستقرار، لكي تتمكّن مؤسسات الدولة من العمل، وتُفتح الأبواب أمام النهوض الاقتصادي والإنمائي». وانتقل الحديث إلى طرابلس والشمال، حيث جرى عرض عدد من المشاريع التي يجري العمل عليها، بهدف تنشيط الحركة الاقتصادية في المدينة والمنطقة، إضافة إلى التحضير لمؤتمر يُعقد في تشرين الثاني المقبل. وأكد اللقاء أهمية إعطاء طرابلس مزيداً من الاهتمام، ولا سيما في ظل نسب الفقر وضعف الحركة السياحية، والعمل على إبراز وجهها القائم على التنوع والانفتاح والعيش المشترك.

عבוד، الرئيس الإقليمي للآباء الكرمليين الأب هيثم فخري من دير مار يوسف في بشري، والأب ناجي يحشوشي والأب أيوب يعقوب، حيث قدم الأب فخري الى الراعي كتابه «الكرمل في لبنان: دراسة تاريخية 1643-1736». وتناول الأب عבוד أيضاً تجربته السابقة في الخدمة في كاريتاس لبنان.

ومن الزوار: بسام خضر آغا نائب رئيس حركة التغيير إيلي محفوظ، الناشط السياسي سامر كباره ومارك أبو عبدالله من بكفيا، في لقاء تناول البحث بصورة خاصة واقع الجنوب وحجم الأضرار التي أصابت بلداته وقراه، ومعاناة الأهالي نتيجة الحرب والنزوح، إضافة إلى أهمية عودة السكان إلى مناطقهم، وإطلاق عملية إعادة الإعمار، وتأمين الظروف التي تساعدهم على استعادة حياتهم الطبيعية. كما جرى التأكيد خلال اللقاء على أهمية دور الدولة والجيش اللبناني في تثبيت الاستقرار،

عرض البطريرك الماروني الكاردينال مار بشارة بطرس الراعي في الديمان، بمناسبة بيئية أقيمت برعاية وفي حضور وزيرة البيئة تمارا الزين، وتمحورت المناسبة حول أهمية حماية الطبيعة والتنوع البيولوجي في وادي قاديشا، وصون الطيور المهاجرة ومسارات عبورها، ولا سيما أن الموقع الجغرافي للبنان يجعله صلة وصل بين أوروبا وآسيا وأفريقيا ومحطة مهمة للطيور خلال هجرتي الربيع والخريف. كما تم التأكيد على أهمية حديقة البطارقة، بوصفها مساحة تجمع البعدين الروحي والتراثي بالبعد البيئي، وتوفر محطة للطيور المهاجرة للراحة قبل استكمال رحلاتها. وبعلا عنها، تنضم حديقة البطارقة إلى نيجا وحردين وكفور العربية في إطار المبادرات الهادفة إلى حماية الطبيعة. واستقبل الراعي وفداً من الآباء الكرمليين ضم الأب ميشال



الراعي مع الزين

باول بحث مع بري وسلام مساعي وقف الحرب في المنطقة



باول عند بري

زار مستشار الأمن القومي البريطاني جوناثان باول والوفد المرافق، في حضور السفير البريطاني في لبنان هaimش كاول، رئيس مجلس النواب نبيه بري في مقر الرئاسة الثانية في عين التينة، حيث جرى عرض للاوضاع العامة في لبنان والمنطقة والمستجدات الميدانية، في ضوء مواصلة «إسرائيل» اعتداءاتها على لبنان والجنوب والعلاقات الثنائية بين لبنان والمملكة المتحدة.

كما زار باول والوفد المرافق، رئيس مجلس الوزراء نواف سلام، حيث تناول البحث التحديات التي يواجهها لبنان اليوم، ومساعي وقف الحرب الدائرة في المنطقة.

هيكل بحث مع سولفرانك دور ألمانيا بمرحلة ما بعد «اليونيفيل»



هيكل مع سولفرانك

استقبل قائد الجيش العماد رودلف هيكل في مكتبه في البرزة، قائد القوة المشتركة الألمانية اللواء ألكسندر سولفرانك على رأس وفد. وخلال اللقاء، تناول البحث الأوضاع العامة والتطورات الراهنة، إضافة إلى دور ألمانيا في القوة البحرية في مرحلة ما بعد «اليونيفيل».

وأكد هيكل «تقديره للدعم الذي يقدمه الجيش الألماني»، مشددا على «ضرورة تعزيز التعاون بين الجيشين».

«اليونيفيل»: الوضع في الجنوب «هشّ»

أعلنت «اليونيفيل» في بيان لها: «بواصل حفظة السلام رصد الانتهاكات اليومية، للأجواء اللبنانية والأنشطة العسكرية على الأرض. وقد سجّلت اليونيفيل أمس الاول إطلاق 113 مقذوفا من قبل الجيش الإسرائيلي، وهو أعلى عدد يتم تسجيله منذ 21 حزيران».

أضافت «ورغم أن حدة العنف لا تزال أقلّ بكثير مما كانت عليه خلال الأشهر الماضية، فإن الوضع العام لا يزال هشّا. وبواصل حفظة السلام مراقبة التطورات والإبلاغ عنها إلى مجلس الأمن، والحفاظ على وتيرة عملياتهم، والتواصل مع الأطراف للمساعدة في خفض التوترات.

يبقى الالتزام بالقرار 1701، إلى جانب الحوار والتنسيق، أمرا أساسيا لخفض التصعيد، وعنصراً رئيسيا لاستعادة الاستقرار الكامل في جنوب لبنان».

العدو يستمرّ في تصعيده: غارات على المنصوري وبرج الشمالي

شنّ طيران العدو «الإسرائيلي» ليل الأربعاء- الخميس، غارات على بلدة المنصوري في قضاء صور، فيما استهدفت الطائرات المسيّرة على ثلاث دفعات، منطقة البرج الشمالي، ما أدى إلى وقوع عدد من الإصابات، تولّت وحدات الإسعاف والدفاع المدني إجلاءها.

وبالتزامن مع ذلك، نفذ جيش العدو عملية تفجير في حداثا، فيما استهدفت مدفعيته محيط مرتفع على الطاهر. كما واصل قصفه المدفعي على مجدل زون وأطراف بلدتي المنصوري والحنية.

وألقت محلقة معادية قنبلة صوتية على ياطر. وسيرت أيضا قوات الاحتلال دوريات مؤلّلة في منطقتي وادي السلوقي ووادي الحجير، تزامنا مع إطلاق رشقات من الأسلحة الرشاشة باتجاه جانبي الطريق في المنطقة.

هذا، وواصل جيش الاحتلال تنفيذ حملة تمشيط واسعة بالأسلحة الرشاشة المتوسطة والثقيلة في محيط كفرتينبت، وباتجاه أطراف الخيام، وسط سماع رشقات نارية كثيفة في المنطقة.

وقامت مدفعية الاحتلال الثقيلة، بتمشيط منطقة الحي الشرقي في المنصوري بعدد من القذائف. وتوجه عدد من أليات ومشاة جيش العدو من حولا نحو وادي السلوقي، إضافة إلى شاحنة محملة بالمواد المتفجرة. كما استهدف القصف المدفعي بيت ياحون والمنصوري.

جريساتي لـ«الديار»: تفاوض عون مع «إسرائيل» عمل سيادي لا يتعارض مع القوانين... ولبنان على صفيح ساخن

فادي عيد



متسائلا عن «المقصود بالمناطق التجريبية وغيرها من المصطلحات، التي وردت في الاتفاق الذي كشف محدوديته، إذ لا يزال تطبيقه متوقفا عند البند الأول المتعلق بوقف الاعتداءات ووقف إطلاق النار، علماً أن استمرار التعثر مؤثر إلى وجود خلل بنيوي فيه».

وقال إن «لبنان لا يزال يخضع لاختبار أميركي - «إسرائيلي» لقياس قدرته على معالجة ملف سلاح حزب الله»، معتبرا أن «إدخال هذا العامل الداخلي في صلب الاتفاق، أوجد إشكالية تتعلق بآليات التحقق التي يطالب بها الإسرائيلي، ما نقل الاتفاق من إطار تفاوضي إلى حالة أقرب إلى الإنذاعان».

وعما إذا كان لبنان في «الثلاجة»، قال: «ليتنا في الثلاجة، لأنها تحفظ وتمنع العنف والفتنة، فالواقع مختلف، إذ إن لبنان لا يزال في موقع الاختبار القاسي وتحت النار، وهو ما يشكل الخطر الحقيقي

أن يتركّز على مضمون الاتفاق وصياغاته، لا على مبدأ التفاوض نفسه».

وتساءل عمّا «إذا كان لبنان مضطرا أصلا إلى توقيع اتفاق إطار، لأنه كان من الممكن الاكتفاء بتنظيم محاضر جلسات التفاوض، من دون الدخول في اتفاق مكتوب». ورأى أن «الاتفاق مهما اختلفت تسميته، يحمل في مضمونه صفات المعاهدة لأنه اتفاق موقع، يرتّب التزامات متبادلة بين لبنان وإسرائيل»، مشددا على أن «المضمون هو الذي يحدد الطبيعة القانونية لأي اتفاق».

وأشار إلى أن «لبنان لم يكن مضطرا إلى السير في هذا المسار، ما دامت قنوات التفاوض، سواء في واشنطن أو روما، كانت لا تزال قائمة وتمهيدية، والتأجيل كان خيارا متاحا لاختبار المسار قبل الالتزام باتفاق».

كما انتقد «إدراج مفاهيم غير معروفة في القانون الدولي»،

إعتبر الوزير السابق سليم جريساتي أن «التفاوض الذي يجريه رئيس الجمهورية جوزيف عون مع إسرائيل يشكل عملاً سيادياً لا يتعارض مع القوانين اللبنانية، ورأى أن «الإشكالية لا تكمن في مبدأ التفاوض بحدّ ذاته، بل في الصياغات القانونية والمضمون الذي تضمّنه اتفاق الإطار»، محذرا من «الالتزامات مبهمة قد تمنح إسرائيل هامشا واسعا لتفسير بنوده بما يخدم مصالحها».

وأكد لـ«الديار» أنه «لا يُجرّم التفاوض مع إسرائيل»، معتبرا أن «التفاوض الذي يقوده الرئيس عون يندرج ضمن صلاحيات الدولة السيادية، ولا يخالف قانون مقاطعة «إسرائيل» أو قانون العقوبات اللبناني، إذ إن هذه التشريعات تعاقب العلاقات التجارية والمالية والتسويقية مع العدو، ولا تتناول مسألة التفاوض السياسي أو الأمني»، معتبرا أن جوهر النقاش «يجب



أعلن رئيس لجنة المال والموازنة النائب إبراهيم كنعان بعد جلسة للجنة، عن إقرار مشروع فتح الاعتماد الإضافي بموازنة 2026 لمصلحة هيئة أوجيرو، لسداد حقوق موظفين لجهة فروقات رواتب متوجبة منذ العام 2024 وأشار كنعان إلى «طلب اللجنة إيضاحات من وزارة الشؤون الاجتماعية حول تفاصيل المبالغ المرصودة، لمشروع اتفاقية

«الوفاء للمقاومة»: على السلطة وقف التفاوض مع العدو لوقف مسيرة التنازلات

أعربت كتلة الوفاء للمقاومة خلال اجتماعها الدوري، عن استهجائها الشديد لـ «استمرار السلطة في انتهاج سياسة الخضوع والاستسلام والتفاوض المذل، مع العدو الصهيوني الذي يمعن قتلاً وقصفاً وتجريفاً وتدميراً، فيما تتابع جلساتها مع ممثلي العدو في روما غير أبهة بكل الخروقات والانتهاكات الجسيمة، وعدم التزام العدو بأي من موجبات وقف إطلاق النار».

وقالت «يبدو أن السلطة قد عقدت العزم على اعتماد سياسة التسامح وحسن النية مع العدو رغم كل إجرامه المفتوح ضد البشر والحجر، وما تهديده لأهل المنصوري وإجبارهم على إخلاء بلدتهم، إلا دليل إضافي على بؤس خيارات السلطة وعقمها الواضح، وهو ما أكدته أيضا التصريحات الأخيرة للسفير الأميركي الذي دعا إلى عدم تعليق الآمال على نتائج مفاوضات روما الأمر الذي يكشف بوضوح أهداف الخطة، الإسرائيلية» في المماطلة والتسويق».

ودعت الكتلة «السلطة مجددا إلى حزم أمرها ووقف التفاوض مع العدو، لوقف مسيرة التنازلات التي لم توفر أمناً أو تجلب سلاماً، ولم تجلب للبنان واللبنانيين إلا المزيد من الخسائر والتفريط بالحقوق والسيادة».

لهذا الاقتراح». وكانت اللجنة انعقدت برئاسة كنعان وفي حضور وزير المال ياسين جابر ووزيرة الشؤون الاجتماعية حنين السيد ووزير الاتصالات شارل الحاج والنواب: علي فياض، الان عون، علي حسن خليل، جها الصمد، بلال عبد الله، سليم عون، إيهاب مطر، حسن فضل الله، عدنان طرابلسي، ابراهيم الموسوي، حيدر ناصر،

كنعان: أقررنا حقوق موظفي «أوجيرو»... وطلبنا تفاصيل إنفاق أموال شبكة الأمان الاجتماعي

وتوقفت الكتلة «أمام مشهد الخزي والعار والخيانة للبنان واللبنانيين الذي جسده لقاء المتفاخر بصهيونيته المدعو انطون الصحناني برئيس وزراء العدو وزوجته، في اجتماع بالغ الاستفزاز لكل لبناني شريف ومواطن حرّ في ظل تصاعد الإجرام الصهيوني ضدّ لبنان على كل المستويات».

إلى ذلك، توقفت الكتلة «أمام تفاقم مظاهر التردّي الاقتصادي وتفشي مظاهر الفساد وتعاظم منطّق السمسرات والصفقات، وسياسة المحاصصة وتقاسم الجبنة من جانب أركان السلطة، سيما لجهة التعيينات والترقيات والمشاريع الوهمية وغير المجدية»، داعية السلطة إلى مراجعة شاملة عميقة ودقيقة لسياساتها المالية والضريبية واتخاذ الإجراءات السريعة والناجعة التي يمكن أن تعالج الأزمة وتخفف من معاناة الناس من خلال سياسة انفاق متوازنة ورشيّدة.

إلى ذلك، دانت الكتلة استمرار العدوان الأميركي ضدّ الجمهورية الإسلامية في إيران والتهديد بتصعيد وتوسعة الحرب ضدها من جانب الإدارة الأميركية. هذا، وعبرت عن إدانتها الشديدة أيضا للعدوان الصهيوني المستمر ضدّ قطاع غزة والضفة الغربية و «التنكيل المنهج الذي تمارسه قوات الاحتلال ضدّ أهلنا من أبناء الشعب الفلسطيني».

قضية

أزمة المياه الى الواجهة... الصهاريج عادت... والمواطن يدفع فاتورتين

ظاهرة صهاريج المياه تشبه ظاهرة مولدات الكهرباء



البنك الدولي: الفاقد من المياه في لبنان يُقدّر بنحو 40%



سعر الصهريج في بعض المناطق وصل الى 120 دولاراً وأكثر



«الصحة العالمية»: عائلة من خمسة أفراد تحتاج الى نحو 700 لتر يومياً



على الرغم من أن الموسم المطري 2025-2026 جاء أفضل من سابقه، وسجل تحسناً ملحوظاً في كميات المتساقطات مقارنة بموسم 2024-2025، فإن ذلك لم ينعكس على واقع اللبنانيين. فمع بداية الصيف



ربي أبو فاضل

عادت أزمة المياه إلى الواجهة، وعادت صهاريج المياه لتجوب الشوارع والأحياء، فيما بقي آلاف المواطنين يعتمدون عليها، لتأمين حاجاتهم اليومية. وفي ظل هذا الواقع يبرز سؤال أساسي: إذا كانت الأمطار قد تحسنت، فأين ذهبت المياه، ولماذا بقي اللبناني مضطراً إلى شرائها؟

الجوية إلى تحسن واضح في كميات المتساقطات خلال الموسم المطري 2025-2026. ففي طرابلس بلغت كمية الأمطار نحو 658 ملم، بعدما لم تتجاوز 438 ملم في الموسم السابق. أما في بيروت فسجلت نحو 415 ملم مقارنة بـ338 ملم، لكنها بقيت دون معدلها السنوي البالغ نحو 643 ملم. وبلغت في رحلة 368 ملم

الصهاريج عبء إضافي

وتروي شهادات المواطنين حجم المعاناة اليومية، إذ باتت أسر كثيرة تخصص جزءاً من دخلها لشراء المياه، بعدما وصل سعر الصهريج في بعض المناطق إلى 120 دولاراً أو أكثر، مع تفاوت الأسعار وغياب تسعيرة موحدة، إضافة إلى شروط تتعلق بكمية التعبئة أو موقع الخزان. ويجد المواطن نفسه أمام فاتورتين: واحدة لمؤسسة المياه، وأخرى لأصحاب الصهاريج، من دون ضمان لاستمرارية الخدمة أو جودة المياه. ووفق منظمة الصحة العالمية، يحتاج الفرد إلى ما بين 140 و150 لتراً

من المياه يومياً، ما يعني أن عائلة من خمسة أفراد تحتاج إلى نحو 700 لتر يومياً، وهو ما يزيد الأعباء المالية على الأسر في ظل الأزمة الاقتصادية.

سلامة المياه مشكلة

ولا تقتصر المشكلة على الكلفة، بل تمتد إلى سلامة المياه، في ظل تساؤلات حول مدى خضوع الصهاريج للفحوص المخبرية، والتزام مصادر التعبئة بالمعايير الصحية. وتزداد المخاوف مع اعتماد بعض الموزعين على آبار ارتوازية خاصة أو ينابيع وخزانات موسمية، وسط تحذيرات من احتمال وجود مصادر غير مرخصة أو غير خاضعة للرقابة.

ويبقى السؤال الأساسي من يتحمل مسؤولية استمرار هذا الواقع؟ وهل يكفي تنظيم عمل الصهاريج لمعالجة أزمة تحولت إلى بديل دائم عن الخدمة العامة؟ أم أن الحل يتطلب إصلاحاً جذرياً لإدارة قطاع المياه؟ لبنان، رغم غناه بالموارد المائية، لا يواجه اليوم أزمة أمطار بقدر ما يواجه أزمة إدارة، إذ أدى ضعف التخطيط، وتهالك البنية التحتية، وارتفاع نسب الهدر، وغياب الرقابة، إلى تحويل المياه من حق أساسي إلى سلعة، فيما يبقى المواطن الحلقة الأضعف ويدفع الثمن مرتين.

اقتصاد

تراجع في الموسم السياحي البحري وفي قطاع تنظيم الأعراس

مع بداية الحرب توقفت حجوزات الأعراس مع إلغاء بعضها



القطاع السياحي البحري يحتاج الى الاستقرار



أميعة شمس الدين

لطالما كان المغربون يقصدون وطنهم الأم لبنان لإقامة حفلات أعراسهم، كون هذا البلد الجميل وجهة تقليدية مفضلة للمغتربين لإقامة حفلات أعراسهم، حيث يجمعهم الحنين إلى بلد الجذور، ورغبة في الاحتفال وسط العائلة والأهل، مستفيدين من قطاع خدمات الأفراح المميز، وطبيعة البلاد الساحرة رغم التحديات. الأزمات الاقتصادية والأمنية، أثرت في حجم الترف وبذخ الحفلات، دافعة البعض نحو خيارات أكثر بساطة، وهذا ما أكدته أمين سر نقابة المؤسسات السياحية البحرية فؤاد فرنجية، الذي قال لـ«الديار»: «يشهد قطاع تنظيم الأعراس تراجعاً ما يقارب 40% مقارنة بالعام الماضي، أما إذا قارناه بالأعوام السابقة، فإن نسبة التراجع تتجاوز 70% إلى 80%»، موضحاً أن «الحجوزات تبدأ عادةً قبل ستة أشهر إلى سنة كاملة». وأشار إلى أن «الإقبال كان مقبولاً حتى شهر شباط، ولكن مع بداية الحرب توقفت الحجوزات تماماً، بل وقام العديد ممن حجزوا مسبقاً بإلغاء حجوزاتهم، بسبب عدم قدرتهم على السفر إلى لبنان، وخوفهم من استمرار الحرب».

نعتمد على المغتربين لتنظيم الأعراس

وأعرب عن اسفه لأن هذا القطاع «يواجه



لا تزال حذرة، فالأنشطة والحجوزات خجولة جداً، في ظل انعدام الطمأنينة والشعور بالاستقرار لدى الجميع».

الموسم السياحي البحري

وبالنسبة للموسم السياحي البحري، فأشار إلى أنه «يشهد تراجعاً ملحوظاً مقارنة بالعام الماضي يُقدّر بنحو 30%، وذلك بسبب انخفاض أعداد المغتربين الوافدين إلى لبنان»، لافتاً إلى أنه «لم تقتصر التحديات على تراجع الإقبال، بل تزامن ذلك مع ارتفاع كبير في التكاليف التشغيلية، حيث ارتفعت أسعار الطاقة والمازوت وكافة المواد الأولية، بالإضافة إلى زيادة أجور الموظفين.

فرنجية لـ«الديار»: الأزمات الاقتصادية والأمنية أثرت في حجم الترف والبذخ في الحفلات



ونتيجة لهذه العوامل، ارتفعت المصاريف بشكل حاد وانخفضت المداخليل بنسبة تتراوح بين 30% و35% في المناطق السياحية مثل البترون وجبيل وجونية، بينما تجاوزت نسبة التراجع 80% في منطقة الجنوب». وأكد أن «هذا القطاع بطبيعته يحتاج إلى الاستقرار، لا سيما أن المغتربين الوافدين من أميركا وأوروبا يعتادون حجز رحلاتهم مسبقاً، إلا أن ارتفاع أسعار تذاكر الطيران وإلغاء العديد من الرحلات، انعكسا سلبياً على حركة السياحة، إذ باتت تكلفة التذكرة للفرض الواحد تصل إلى 2000 دولار، وتتراوح بين 3500 و4000 دولار للدرجة الاقتصادية الآتية من أميركا، مما جعل السفر غير مناسب للعائلات، ودفع الكثيرين إلى تغيير وجهتهم السياحية». وكشف أن «المواطن اللبناني المقيم في لبنان، والذي كان يتردد إلى الشاطئ ثلاثة أيام في الأسبوع، بات يذهب مرة واحدة فقط. أما من كان يرتاده يومياً، فأصبح يكتفي بزيارته مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع، وذلك بسبب الظروف التي أنهكت الشعب اللبناني. فثلاثة أشهر من الحرب والتوقف التام للأعمال، أدت إلى تراجع حاد في قدرتهم الشرائية، و حتى عندما يدخل المواطن إلى المنتجع، فلا ينفق على الأكل أو الشرب ولا يشتري شيئاً».

جولة «روما 2»...

(تتمة ص1)

ايضا اي تقدم يذكر بخصوص «المناطق التجريبية»، فلا طرح الخيام او بنت جبيل لاقى قبولا اسرائيليا، ولا حتى زوطر الشرقية حيث تم رفض النقاش فيها، واصر وفد الاحتلال على عدم الحديث عن اي مناطق جديدة قبل الانتهاء من آلية التحقق. وهي ذريعة تعتمد «اسرائيل» الترويج لها، علما ان وزير الحرب اسرائيل كاتس سبق واعلن صراحة ان زوطر الغربية تعد آخر قرية سيتم الانسحاب منها.

نقاشات تفصيلية عقيمة!

وفي هذا السياق، تقول تلك الاوساط، بات واضحا ان الاسرائيليين يغرقون الوفد اللبناني بنقاشات حول تفاصيل هامشية غير مهمة، لتمرير الوقت، وابعاد المفاوضات عن القضايا الرئيسية، وهكذا يتم الغرق ساعات في نقاش مصطلحات تقنية وفنية، ويتم تضبيع الوقت بدراسة خرائط لا معنى لها على ارض الواقع. فيما يتم فتح حوارات عن ترسيم الحدود فيما لا يوجد اي كلام عن جدول زمني للانسحاب من الاراضي المحتلة. اما ملف الاسرى الذي طرح للمرة الاولى في روما فادخله الاسرائيليون ايضا في متاهة لن تنتهي بعد ان قدما لائحة لأشخاص يهود اختفوا في لبنان، وطالبوا بمعرفة مصيرهم، فضلا عن طرح ملف الطيار رون اراد المجهول المصير، ما يعني ان هذا الملف لن يجد طريقه الى اي خاتمة سعيدة.

عون ومسار التفاوض الطويل؟

وكانت جلسة المفاوضات بين لبنان وإسرائيل

عقدت في السفارة الاميركية في روما، وأفادت مصادر بعيدا بأن البحث تطرق الى ملف «الطرف الثالث»، وتم التوافق على لائحة مختصرة من الأسماء لاختيار الجهة التي ستتولى هذا الدور. كما اتفق على التوجه إلى مجلس الأمن لاستصدار قرار جديد يشكل المرجعية للمرحلة التي ستلي مهمة قوات اليونيفيل. وأضافت المصادر أن المشاركين طرحوا الأول من أيلول موعدا أوليا لعقد جولة جديدة من المفاوضات اللبنانية – الإسرائيلية، على أن يُحسم الموعد النهائي في ضوء الاتصالات والتحضيرات الجارية. وفي الشق العسكري، أوضحت مصادر بعيداً أن الاجتماعات انتهت إلى اتفاق على المفاهيم والمصطلحات المرجعية التي ستنظم آلية التعامل والتنسيق بين الأطراف الثلاثة، بما يضع إطارا موحدا للمسار التنفيذي في المرحلة المقبلة، ولفتت تلك المصادر الى انه لم يطرأ أي تقدم على مستوى المناطق النموذجية، وقالت ان جولة المفاوضات شهدت 3 اجتماعات متوازية عسكرية وسياسية واجتماعا قانونيا حدوديا، خلال الاجتماع العسكري تم البحث في الموضوع التقني للتشاور في المواضيع التقنية والفردات والعبارات العسكرية، وأوضحت ان التصعيد في الجنوب لم يطرح على طاولة روما بل عبر الآلية المعتمدة منذ 27 تشرين. وفي السياق، وخلال تفقد رئيس الجمهورية العماد جوزيف عون الصحافيين خلال استراحة الغداء، قال: في المفاوضات لا نحصل دائماً منذ البداية على كل ما نريده فهذا مسار طويل ولكن علينا الاستمرار فيه.

دعوة لوقف التفاوض

في المقابل، استهجنّت كتلة «الوفاء للمقاومة» بشدة ما وصفته بـ«استمرار السلطة في انتهاج

البناء عليهما في استشراف العلاقة المستقبلية.

فعلى هامش زيارته الأخيرة لبيروت أطلق وزير الخارجية السوري سلسلة تصريحات كان من بينها أن دمشق «لا تمناع في اللقاء مع حزب الله إذا ما اقتضت المصلحة ذلك»، ليأتي رد هذا الأخير على لسان الأمين العام نعيم قاسم، قبل يومين، الذي نوه بـ «أهمية التعاون بين سوريا ولبنان»، ووفقا لما نقلته «الوكالة الوطنية للأنباء» فإن قاسم قال «لا مانع للقاء علني بين حزب الله والقيادة السورية في الوقت الذي سيكون مناسباً بتقدير الطرفين».

ووفقاً لما أفاد به وائل علوان، الباحث في مركز «جسور للدراسات» على قناة «تلفزيون سوريا»، فإن «الاتصال بين القيادة السورية وحزب الله قائم منذ أكثر من شهرين، وإن كان بشكل غير مباشر»، مضيفاً أن هناك «مبادرة سورية تجاه الحزب، وهي تقوم على محاولة تجنب التدخل العسكري»، كما أشار مصدر سوري مطلع في اتصال مع «الديار» إلى أن «القيادة السورية تعمل على فتح قناة تفاوض مع حزب الله بهدف الوصول إلى تسوية حول ملف السلاح»، وأضاف أن المبادرة «تقوم على انتقال الحزب من قوة عسكرية مستقلة إلى جزء من المؤسسة العسكرية اللبنانية»، مشيراً إلى أن القيادة السورية «تعمل على استنساخ

حيث إن السفن الداخلة إلى هرمز ستستخدم الممر الملاحي الأقرب إلى إيران، بينما السفن المغادرة من المضيق ستستخدم الممر الملاحي الأقرب إلى سلطنة عُمان. وشددت على أن الاتفاق المقترح بشأن مضيق هرمز لا يتضمن فرض رسوم عبور أو خدمات على السفن التي تمر عبره. كما قالت إن أطرافاً إقليمية قد تتشارك في إزالة الألغام من المضيق وفي الإجراءات الفنية اللازمة لتيسير الملاحة فيه.

وأضافت أنه بعد إقرار الاتفاق بشأن مضيق هرمز ستعود الولايات المتحدة وإيران إلى مذكره التفاهم الموقعـة بينهما في حزيران الماضي وتفعـل المادة 5 منها، موضحاً أن «اتفاق الـ60 يوماً بشأن هرمز يهدف إلى كسر الجمود وإطلاق المفاوضات الفنية، بين واشنطن وطهران. وأكدت وجود اتصالات غير مباشرة بين الولايات المتحدة وطهران عبر الوسطاء، مضيفاً أن هذه الاتصالات غير المباشرة دخلت المرحلة النهائية. كما كشفت أن وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي، أجرى مؤخرًا اتصاليـن مع قائد الجيش الباكستاني عاصم منير، متوقعاً أن يزور المسؤول الإيراني إسلام آباد نهاية هذا الأسبوع أو مطلع الأسبوع المقبل. وأكدت أن المسؤولين الباكستانيين سيطلعون ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان على تطورات المفاوضات بين طهران وواشنطن.

على صعيد آخر أعربت باكستان في بيان أصدرته وزارة خارجيتها، عن الأمل في أن يؤدي الاتفاق المتعلق بمضيق هرمز إلى استئناف المحادثات بين الولايات المتحدة وإيران، وذلك في إطار مذكره تفاهم ساهمت إسلام آباد في التوسط لإبرامها. وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية طاهر أندرابي للصحافيين: «نأمل أن يمهـد الاتفاق بشأن المضيق لمواصلة الحوار، ولا سيما استئناف المحادثات على المستوى التقني بين إيران والولايات المتحدة».

سياسة الخضوع والاستسلام والتفاوض المذل مع العدو الصهيوني الذي يُمعن قتلا وقصفا وتجريفا وتدميراً، فيما تتابع جلساتها مع ممثلي العدو في روما، غير أبهة بكل الخروقات والانتهاكات الجسيمة، وعدم التزام العدو بأي من موجبات وقف إطلاق النار».

التصعيد الميداني

ميدانيا، وعلى الرغم من اعلان هيئة البث الإسرائيلية أن الولايات المتحدة أبلغت إسرائيل أن حزب الله لم يرتكب أي خرق وطلبتها بالامتناع عن الرد، صعدت قوات الاحتلال اعتداءاتها، واستهدفت غارتان اسرائيليتان بلدة المنصوري قضاء صور. وألقت محقة إسرائيلية قنبلة صوتية على بلدة ياطر. فيما سيرت القوات الإسرائيلية دوريات مؤلفة في منطقتي وادي السلوقي ووادي الحجير، تزامناً مع إطلاق رشقات من الأسلحة الرشاشة باتجاه جانبي الطريق في المنطقة. وصعد الجيش الإسرائيلي اعتداءاته، حيث شهد قضاء صور قصفا متواصلًا، تخللته سلسلة غارات وقصف مدفعي.

نزوح... وعودة الجيش

ونقذ الطيران المسيّر الإسرائيلي ثلاث غارات على حي الملعب في بلدة البرج الشمالي، أعقبها الطيران الحربي بغارة رابعة على الموقع نفسه، ما أدى إلى إصابة أربعة أشخاص نقلوا إلى مستشفيات صور، في السياق نفسه، سجّلت «اليونيفيل» يوم إطلاق 113 مقدوفا من قبل الجيش الإسرائيلي، وهو أعلى عدد يتم تسجيله منذ 21 حزيران. و فيما سجّلت حركة نزوح من برج الشمالي باتجاه صور. دخلت

(اتفاق الدمج) الموقع مع (قسد) في لبنان»، ومن المؤكد فإن هذا الملف لا يمثل اختبارا للعلاقات اللبنانية السورية المستجدة فحسب، بل يمثل أيضا اختبارا مهما للرئيس السوري، ولدى قدرة دمشق – الشرع على لعب أدوار اقليمية مختلفة عن التي سبقتها خلال عقود

حكم «البعث» الستة المنصرمة، وإذا ما نجحت الأخيرة في دفع الأطراف اللبنانية نحو تسوية حول ملف السلاح فإنها ستجد نفسها أمام تحول كبير في موقعها الإقليمي، أما إذا اصططمت بحسابات يصعب عليها أن تفضي

اعلانات رسمية

في صيدا برئاسة القاضي زينب مزيجم وعضوية القاضيين كرم فواز وبول الجليل السدّعي ضدّها رولا محمد الخضرا والمجهول محل اقامتها للحضور الى قلم المحكمة لاستلام نسخة عن الحكم رقم2026/16 تاريخ12/2/2026 المقام من علي محمد خطار فواز

ورفاقه والذي قضى باعتبار العقار 1760 العباسية غير قابل للقسمة العينية وطرحه للبيع بالمزاد العلني امام العموم امام دائرة التنفيذ المختصة وذلك خلال شهر من تاريخ النشر.
رئيس القلم

سلام الغوش

اعلان
لامانة السجل العقاري في الكورة
طلب زياد يوسف طوق بالوكالة
عن يوسف و شربل ابناء انطوان طوق بصفتهم الشارين مناصفة من انطوان مرشد طوق
بموجب عقد بيع مسجل باليومي 808/2024
سند بدل عن ضائع للمعترض 15 يوما للمراجعة
امين السجل العقاري افلين موسى

اعلان
لامانة السجل العقاري في الكورة
طلبت الاستانة لارا مطانوس كنعان بالوكالة عن فايز يوسف لويس سند بدل عن ضائع عن العقار 3375 منطقة بشري العقارية للمعترض 15 يوما للمراجعة
امين السجل العقاري افلين موسى

اعلان
لامانة السجل العقاري في الكورة
طلب ريمون بطرس يمين سند بدل عن ضائع للعقار 251 منطقة الحريق العقارية للمعترض 15 يوما للمراجعة
امين السجل العقاري افلين موسى

اعلان
لامانة السجل العقاري في الكورة
طلب رضى إسماعيل أحمد بالوكالة
عن مصطفى محمد أحمد سند بدل عن ضائع للعقار 96 منطقة راشكيا العقارية للمعترض 15 يوما للمراجعة
امين السجل العقاري افلين موسى

نقابة مراكز لهو الأطفال في لبنان
تحية طيبة ويحد،
تدعو الهيئة التأسيسية لنقابة مراكز لهو الأطفال في لبنان أعضاء الهيئة العامة لإجراء انتخابات تكميلية للمجلس التنفيذي وذلك يوم السبت الموافق 2026/8/22 كنكورة أولى، وإذا لم يكتمل الفصـب فيوم السبت الموافق 2026/8/29 كنكورة ثانية وتكون قانونية بمن حضر، وذلك في مقر النقابة الكائن في قرن الشياك – شارع مرهج لطيف - بناية فخري قرب محطة ورنية- الطابق الأرضي، حيث تبدأ عملية الإقراع الساعة التاسعة صباحاً وتنتهي الساعة الحادية عشر صباحاً.
ينقل باب الترشح الساعة الخامسة من مساء يوم الأربعاء الموافق في 2026/8/19، وتقدم طلبات الترشح في مركز النقابة مصطحبين صورة عن الهوية الشخصية وسجل علي لا يعود تاريخه لأكثر من شهر، علماً بأن من شروط الترشح أن يكون المرشح عضو مؤسس أو عامل ومستدلاً بكلفة إلتزاماته المالية حتى تاريخه.
واقبلوا فقلل الاحترام والتقدير

الجمعة 7 آب 2026

5

كذلك حاول الجيش اللبناني وفرق الإسعاف إلى موقع الغارات في البلدة لإجراء عمليات الكشف الميداني واعلنت وزارة الصحة عن سقوط 8 جرحى في البرج...

كذلك حاول الجيش اللبناني العودة الى بلدة المنصوري إلا أن الدمار الذي خلّفته الغارات الإسرائيلية وقطع الطرق حالا دون استكمال مهمته وانتشاره داخل البلدة، ومن المقرر ان يتم الامر اليوم.

تصعيد.. واستراتيجية الغموض!

هذا التصعيد الاسرائيلي المتعمد، بذريعة مقتل وجرح الجنود في مجدل زون، تعتبره مصادر مطلعة مجرد ذريعة تمهيدا لتوسيع الاعتداءات المتوقع ان تتصاعد مع اقتراب موعد الانتخابات التشريعية في «اسرائيل» خدمة لاجندة رئيس الحكومة بنيامين نتانياهو الذي تتراجع شعبيته في استطلاعات الراي. وتفيد المعلومات ان المستوى العسكري يطالب المستوى السياسي بتكثيف الهجمات على لبنان، وتوسيع نطاق العمليات العسكرية، إضافة إلى تنفيذ أهداف سبق أن أرجئ استهدافها ضمن ما يُعرف بـ«بنك الأهداف»، علما ان التحقيقات التي يجريها جيش الاحتلال لم تتوصل الى نتائج واضحة حول طبيعة الكمين الذي وقع فيه الضباط والجنود، ولذا معلومات حول طبيعة العوبة النافسة سواء كانت جديدة او من مخلفات الحرب. في المقابل، يعتمد حزب الله استراتيجية الغموض الميداني، ولا يبدو ليس معنيا بتقديم اي معلومات حول تحركات المقاومة على الارض، ويرفض التعليق على الكثير من الاحداث القاتلة، لكن ما بهم عمليا ان قوات الاحتلال تبقى تحت الضغط وتدفع ثمن الاحتلال.

إلى «النجاح» فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى تعثر دورها في ملف هو الأهم بالنسبة لاستقرارها، كما من شأن ذلك أن يؤدي إلى دخول الملف اللبناني دائرة الجمود، والعودة إلى الاستقطاب من جديد.

وفيات

رئيس مجلس النواب أعضاء مجلس النواب يتعون بمزيد الاسى زميلهم المأسوف عليه نائب رئيس مجلس النواب السابق

المحامي ميشال معلولي المتنقل إلى رحمته تعالى الثلاثاء 4 آب 2026.

اعلان
صادر عن امانة السجل التجاري في الشمال
بناء على الطلب المقدم بتاريخ 13/7/2026 ومحضري اجتماع جمعية الشركاء غير العادية المتعديدين بتاريخ 8/7/2026 و 10/7/2026، صدر بتاريخ 14/7/2026 قرار عن حضرة القاضي المشرف على السجل التجاري في الشمال قضى بشلطب قيد،شركة S.M.C.للتوظيف والخدمات ش.م.م.» المتعلقة بالدير شارل أمين طنوس فارس فدعوس والغفوض بالتوقيع عن الشركة بالانفراد والمصلحة في السجل التجاري في الشمال تحت الرقم 3012233 تاريخ 8/3/2017 ذات الرقم المالي 2740331

لكل ذي مصلحة أو متضرر تقديم اعتراضه وملحظاته في خلال مهلة عشرة أيام من تاريخ آخر نشر.
امين السجل التجاري

بالتكليف مارلين دميان
اعلان
صادر عن امانة السجل التجاري في الشمال
بناء على الطلب المقدم بتاريخ 7/8/2026 ومحضري جمعية عمومية عادية المتعديدين بتاريخ 30/6/2025، صدر بتاريخ 9/7/2026 قرار عن حضرة القاضي المشرف على السجل التجاري في الشمال قضى بشلطب قيد «شركة دوري حديد وكابي حديد التجاري - هاي لايت - تضامن HIGHLIGHT المتعلقة بالمديرين السسيدين دوري بطرس حديد وكابي نخله حديد والمفوضين بالتوقيع عن الشركة بالاحصاء والانفراد والمسجلة في السجل التجاري في الشمال تحت الرقم 3004083 تاريخ 9/24/2009 ذات الرقم المالي 2086376

لكل ذي مصلحة أو متضرر تقديم اعتراضه الخطي على هذا الاجراء خلال مهلة عشرة أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس قلم السجل التجاري في الشمال بالتكليف

جورج وهبه

جورج وهبه
ولد طراف

إعداد : زينة حمزة

لغز الحرف الناقص

وكازاخستان	من الطيور	1 - مرفأ يوناني، تسقطا
10 - عاصمة البانيا،	6 - أحلام مزجة، يقبلا،	بالامتحان، مشث
يشاهدنا، أضيء	يشتما	2 - النهر الصغير، مسكن
11 - نظام يختص بنقل	7 - الجبار، السفينة	الريان، الجوهر
الرسائل والطرود، السبيل،	المشحونة، جعل الأمر مستمراً	3 - مسلسل من بطولة
الناس	8 - عاصمة جمهورية	باسل خياط، تقديداً، ترتطبا
أ - كاتبة إنكليزية راحلة	أرمينيا، يهربان، خياز	بالماء
ب - أعلى قمة جبلية في	9 - مدينة يونانية، من	4 - دولة عربية، يفوضاً،
فنزويلا	القوارض، بصيرة مالحة	يتناول الطعام
	تتقاسمها أوزباكستان	5 - بنادق، مصيف سوري،

الحل السابق

أ - شاعر القطرين
 ب - شاعر العروبة
 ث - شيشرون، يروشون، نروى

1 - النمس، النمسا، النمسا، نسلم
 2 - عرب، عبرين، نبزي

3 - رينوار، يرنوا، أنوي
 4 - إسبلا، أسبلا، اليس
 5 - الهلال، الايد، أبدأ

6 - العراق، العار، إزال
 7 - الطريق، الرقيق، أنقي
 8 - ريتوسا، ينسوا، أنيس
 9 - براهين، بهرن، رهان
 10 - المنية، اليمه، يأمل

الحل السابق

أ - شاعر القطرين
ب - شاعر العروبة
1 - شيشرون، يرشون،
نروي

طريقة الحل:

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

الحل السليم

أفقياً:

- 1 - برنس ادوار،
المكسيك
- 2 - ري، اجاملهم، لو،
الف
- 3 - كميرلند، معالي،
باتر
- 4 - نامت، آتت، درياس
- 5 - قليل، هال، هذنا، آلي
- 6 - مينامه، ينم، آلي
- 7 - اوالي، دنا، نال، دا
- 8 - وانن، عقمنا، مالي
- 9 - نو، ماني، داسنه،
بان
- 10 - ابتر، تما، وكلتا
- 11 - بكر، نيران، را،
تايئن
- 12 - تبهر، يتابعنا،
مياس
- 13 - رك، دهما، سبأ،
تسندك
- 14 - تمدي، يقلب،
عليه لي
- 15 - مئان، داس، رف،
الام

عمودیا:

- 1 - بركة قارون، بترتم
- 2 - ريم، لي، او اكيمك
- 3 - بني، ادبيرة، دم
- 4 - سرياليون، ريت
- 5 - لم، نا، مكا
- 6 - دانة الباري، مين
- 7 - وجم، ادي، ريق
- 8 - ال، عيتات، لد
- 9 - رمعت، هدت، مناسبا
- 10 - دلعته، نبدأ، بب
- 11 - كفا، دبانا، راع
- 12 - املدان، اسوان، ار
- 13 - بريغن، تد، اتاف
- 14 - كل، با، املات، سي
- 15 - ام، تا، اتمانها
- 16 - اسال، لباييد
- 17 - يلت، لبدي، ياكلا
- 18 - كفر شيماء، ندنس،

الحلّ السابق

11

من هو
من هي؟

مخرجة لبنانية
7+9+3+5+2 نهر في أوروبا الغربية
4+12+2+10+6+8 مدينة إيطالية
2+3+1+11 عاصمة غانا
8+4+5+9 يعتب على

الحل السابق | وسام شمس

الكلمات المتابعة

1 - الصوص، 2 - صليما، 3 - اسراع، 4 - عانوت، 5 - تهاني راشد، 6 - يوتاه، 7 - دراما، 8 - البرص، 9 - صفاء السبع، 10 - آمين، 11 - عاليه، 12 - هددنا، 13 - انقاد، 14 - دوللي، 15 - ياس، 16 - ساد، 17 - ديوس، 18 - ساقتا، 19 - ابداع، 20 - عجلنا، 21 - ارسطو، 22 - وديعا، 23 - انامل، 24 - لاجاز، 25 - زنابق، 26 - قوارب، 27 - بستان، 28 - نوالي، 29 - يونان، 30 - نمرو، 31 - دلينا، 32 - الصيف

حلول العدد

- 1 - الصوص، 2 - صليما،
3 - اسراع، 4 - عانوت،
5 - تهاني راشد، 6 - يوتا،
7 - دراما، 8 - البرص، 9 -
صفاء السبع، 10 - أميون 11
عاليه، 12 - هددنا، 13 -
انقاد، 14 - دولي، 15 - ياس،
16 - ساد، 17 - ديولس، 18
- ساقا، 19 - ابداع، 20 -
عجلنا، 21 - ارسطو، 22 -
وديعا، 23 - انامل، 24 - لايان،
25 - زنايب، 26 - قوارب، 27

- [illegible]

الكلمة الضائعة: مدينة عراقية 6 أحرف

أفقيا:

- 1 - كاتب وطبيب أفغاني أمريكي، مدينة ألماتية
- 2 - شهر ميلادي، أم إسماعيل عليه السلام، بَدَل، ضعف وخزي
- 3 - صارعت، يداعينا، قلة النوم
- 4 - إمارة عربية، مدينة مغربية، جارية غُتت للرشد
- 5 - والد (بالعامية)، أدخل أراهه في مجل الآراء، أدراج للنفي، حرف أبجدي مخفف
- 6 - نفقل الجبل، نهر في أفريقيا الجنوبية، نحاتد على الهاتف، أثنى على
- 7 - مضفة بركانية بالجبال الصخرية الأميركية، يفرقان ويشغتان الصوف
- 8 - دولة عربية، يكلف نيابة عنه، بلدة لبنانية
- 9 - ضعف، قصد (بالجمع)، حرف عطف، نهر في ألماتية، حرف أبجدي
- 10 - مدينة إسبانية، مسنّ، الزاهد المتعبد، للتأوه
- 11 - أول يدافع، ضعف، رفاق السن، أغير
- 12 - نلائم، ضرب من القُرْش، لعاب
- 13 - أحرف متشابهة، رافقنا، امرأة شقية
- 14 - من مؤلفات الكاتب المذكور في 1 أفقي، بهية، أرجأ العمل
- 15 - أنزع الحبل من البئر، أكلت الطعام، وشى، أزالته من الأصل

أفقيا:

- 1 - خليج في شمال شرق تونس، دولة عربية
- 2 - من الحيوانات، أرخبيل بريطاني غرب اسكتلندا، من الأشجار
- 3 - للاستدراك، لاطف، مغربة مغربية
- 4 - كاتبت، بلدة لبنانية، متشابهان
- 5 - للذنب، يفرح، مدينة فرنسية
- 6 - نقضنا عهد، ما يطير به الطائر (له)
- 7 - سلام، دولة عربية، برزت
- 8 - أمسيات، شتاء (بالأجنبية)، ولاية أمريكية
- 9 - أهدها، من الخلوقات المائية
- 10 - من الطيور، مدينة بريطانية، من الطيور
- 11 - من أصنام العرب في الجاهلية، نوتة موسيقية، ججيم، سقي
- 12 - الهادي، حانة، مدينة فرنسية
- 13 - دخل فجأة، شديد السواد، ظفر الشعر
- 14 - حاربت، مصيف لبناني

عمودیا:

- 1 - دولة أوروبية، بواري
- 2 - بلدة لبنانية، مدينة
مصرية، خاصتها
- 3 - من الأسماء الخمسة،
سجّناه، جعلت للشيء
- 4 - بحار برتغالي أول من
طاف حول العالم، شديدا في
الخصومة
- 5 - قادم، اليسر، ثابت
على العمل
- 6 - ذو أهمية، يستتقط

حلول العدد

أفقيا:

- 1- عباس بن فرناس، كد
- 2- اسبانيا، بدلنا
- 3- ين، سرير، أستر
- 4- يرتفعا، ريال، بي
- 5- هو، رائشي، هملتا
- 6- ادنو، مذا، ينح
- 7- اب، سدوم، يرم

عمودیا:

- 8 - بيتي، انام، عاين
9 - استنداه، رانت
10 - المحكوك، مامين، لا
11 - الو، مالي، ديون
12 - سمن، بال، داهه
13 - ايباه، منال، أما
14 - لا، أتراب، ميمون
- عموديا:**
- 1 - عاليه، ابدأ، سال
2 - بس، روايى، لاميا

- 10 - خطيب صور اشتهر
بخطابه الافرقتاحي في أثينا،
11 - حرف نصب، رَقَّ قلبه،
12 - يضعف، عناية، نجب
13 - آلة قطع، بحيرة في
شمال فنلندا
14 - مثيل، قضاء في
محافظة جبل لبنان، ماركة
سيارات

- 3- تأملنا
4- سان فرنسیسکو، با
5- بن، عاود، بهت
6- نسیان، وأکما
7- فأر، شممنا، ألما
8- یرید، أهمل، نب
9- نذري، ایم، ایدا
10- اد، أهدر، ري، ألم
11- سلام، نعانده
12- نس، لیمان، یمام
13- کاتبتن، بتلو، مو
14- ریاحین، انسان

- 1 - السورور
- 2 - مصيف لبناني
- 3 - إصرار على الأمر
- 4 - متنبئ مغربي بربري
- 5 - حاول تأسيس ديانة جديدة
- 6 - أديب لبناني راحل لقب أبو المسرح العربي
- 7 - شعب من برابرة المغرب
- 8 - بحيرة اصطناعية على
- 9 - هـر العاصي في سوريا
- 10 - نحارب

- 9 - مغنية مغربية
10 - بلدة لبنانية
11 - ملك بيلوس وبطل
حرب طروادة
12 - من وسائل الإعلام
13 - ضمير
14 - نناصر
15 - مدينة ورومانية كانت
عاصمة مولدافيا قديماً
16 - بلدة لبنانية
17 - أكاشف وأصاح

- بالحقيقة
18 - مرصد
19 - خصصنا مبلغاً
لشروع ما
20 - الرغبة في الشراء مع
لقدرة على دفع الثمن
21 - عاصمة أوروبية
22 - جارت بالحديث
23 - تضربا بالسوط
24 - أصابع
25 - ارتديتم

- 26 - كارها أشد الكره
- 27 - من أسماء الأسد
- 28 - بلدة لبنانية
- 29 - الوظائف
- 30 - نفقته
- 31 - سيدات
- 32 - بلدة لبنانية

إعداد : زينة حمزة

الكلمات المتشابكة

الحل السابق

1 - نير

2 - يكبده

3 - سربال

4 - سكن

5 - الجون

6 - ابريل

7 - ارنون

8 - البدر

9 - يلمسا

10 - يرجاه

11 - أرمقه

12 - النول

13 - يلسان

14 - يرمون

15 - أنت

16 - المسن

17 - ينسقا

18 - تاه

أكبر من القرى

11 - أجعله أليفاً للحيوان

12 - نقيض الأكثر

13 - الحانة

14 - أدخل عليه فجأة

15 - أتكلم بلا فائدة

16 - النوع

17 - الفقرة

18 - ضاع

موسيقى أجنبية

2 - بلدة لبنانية

3 - طيور مغردة

4 - سن

5 - أزينه

6 - أسنان بعد الرباعية

7 - يلمس

8 - ينجز بالدور

9 - دولة آسيوية

10 - مجتمع بيوت وناس

الابرار			
الثور (21 نيسان - 21 أيار) نشاط وحيوية، لقاءات مفيدة، انتبه للتفاصيل، تجنب التوتر، واستغل الفرص الجديدة بثقة وحكمة وتفاؤل دائم.	الحمل (21 آذار - 20 نيسان) استقرار مالي نسبي، تعاون مثمر، لا تؤجل قراراتك، تقارب عاطفي، ونهاية اليوم تحمل خبراً ساراً ومفاجأة جميلة.	الجوزاء (22 أيار - 21 حزيران) تقدم مهني ملحوظ، دعم عائلي، راجع نفقاتك، عبّر عن مشاعرك، واستفد من فرصة قريبة لتحقيق أهدافك.	السرطان (22 حزيران - 23 تموز) حضور قوي، إنجاز مهم، لا تفرض رأيك، تحلّ بالمرونة، ومساء هادئ يمنحك راحة وتجعداً للطاقة والإلهام.
العذراء (24 آب - 23 أيلول) التوازن مفتاح النجاح، لقاء إيجابي، انفراج مالي، حافظ على هدوئك، وخصص وقتاً للعائلة والأصدقاء المقربين دائماً.	الاسد (24 تموز - 23 آب) رتّب أولوياتك، راجع حساباتك، فرصة للتقدم، تجنب الانتقاد الزائد، واهتم بصحتك واسترخِ قليلاً بعد العمل.	الميزان (24 أيلول - 22 11) مسؤوليات إضافية، نجاح تدريجي، تجنب العصبية، قرار مهم يقترب، وثقتك بنفسك تقودك إلى نتائج ممتازة قريباً.	القوس (22 11 - 21 12) اجتهادك يؤتي ثماره، استقرار عملي، راقب مصروفك، تقارب عاطفي، وابدأ التخطيط لخطوة جديدة بثقة وحكمة.
الجدي (22 12 - 20 1) أفكار مبتكرة، تعاون ناجح، تجنب التردد، خبر سار، واهتم بصحتك ونظم وقتك لتحقيق أفضل النتائج الممكنة.	الدلو (21 1 - 19 شباط) هدوء واستقرار، دعم من المقربين، فرصة مالية، لا تستسلم للقلق، واتبع حدسك في اتخاذ القرارات المهمة.	الحوت (20 شباط - 20 آذار) يوم مناسب للمبادرات، ثق بنفسك، تجنب التسرع، استمع للآخرين، فرصة مهنية تلوح، واهتم براحتك وصحتك النفسية.	

كلمة السر

ممثل لبناني
9 أحرف

إخوة القربا الطويبي ليلة عيد غنوجة بيا نقطة حب عصر الحريم دكتور هلا كيندا باب إدريس خطوط في الهواء ولاد البلد أول مرة أمير الليل سرايا عابدين ذكرى عشق النساء أدهم بك دبي أضواء وهمية عرس سفاح التاكسي السجين

الحل السابق

الاردن
مصر
بيت مري

عدن
نور
دبلن
حران

سر وقدر
فيروز
حرب
باريس

الحل السابق

وفاط طرييه

الحل السابق

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

طريقة الحل:

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

عموديا:

10 - أهم أنهر أفريقيا الغربية، يفنيه

11 - خاصتها، عاصمة أميركية، تؤعدت

12 - ضريح، يتأملا

13 - من أنواع السمك، مدينة تركية، شهو الخلق

14 - عشر على، من أنواع الدببة، سرب

15 - نغم، صاحب مهنة حرة

16 - حرف نصب، أغنجه

17 - من الكواكب

18 - وظيفتي، مسكن الرهبان

حلول العدد السابق

أفقيا:

9 - سفينة صغيرة، برهان، مرفأ في إيرلندا الشمالية

10 - ضجر، منازل، أدخل في الوهم، أصقل

11 - يياشر العمل، طلى الدهان، يتهم، الوجهة

12 - الذي يحب نفسه دون سواه، من الطيور، أعاده مرة بعد أخرى للكلام

13 - جرى الماء على وجه الأرض، أمرتك، تأنس، أدوات حادة تستعمل للحياكة

عموديا:

1 - ريتا حايك، يانا

2 - يو، دللت، تسلبه

3 - تناسب، كابوس

4 - شأن، ادلب، دوما

5 - أنجو، والي، يدل

6 - اهدل، القدر

7 - دولار، الست، يا

8 - جل، درياس، لندن

9 - يدله، داقويس

أفقيا:

دياري

10 - يسود، قتلونا، ما، مهر

11 -السويد، نس، فيطرون

12 - نسب، مدريد، صربا، رينو

13 - اهمال، أندم، سريع، دك

الحل السابق

1 - ريتشارد جير، يال

2 - يونان، ولد، اسم

3 - أنجال، لينارس

4 - أدس، وهادها، منا

5 - حلبا، درر، تير، جال

6 - ال، دول، بدين، زيلند

7 - يتكلا، اا، دال، اتنا

8 - إبل السقي، لامت، بل

9 - تب، يلس، يرسم،

أفقيا:

1 - نبيل روماني هاجمه شيشرون بخطابات شهيرة، أحد الوالدين

2 - بلدة لبنانية، مدينة إيطالية

3 - أعلى قمة في الأردن، تلبتن في الأمر والبصر، عمر

4 - مقاطعة قديمة في إيطاليا الوسطى، للنداء

5 - در، فقرة، وهب

6 - تحسن إلى، يتابر على

7 - مسلسل تلفزيوني مصري

8 - يغنّج، أحرف متشابهة، عاصفة بحرية

9 - شديد السواد، يقضي الليل

10 - يتهمه، أقرأ

11 - يضيئان، من الأشجار

عموديا:

1 - مدينة أميركية عاصمة نفاذا

2 - تعود على الأمر، جواب، لقب أميرة أوروبية راحلة

3 - أكمل العمل، مصيف لبناني

4 - يجي، مدينة إيطالية

5 - وبّخنا، ابن الفرس

6 - يجمعان عن الأرض، زفاف

7 - حصل على، منازل، حرف نصب

8 - بركان ناشط في كوستاريكا، مادة سريعة الاشتعال

9 - يطول المدة، وطن

10 - سيد الأرض، يسمّ بالبد

11 - جزيرة بريطانية، دكان

أفقيا:

دياري

10 - يسود، قتلونا، ما، مهر

11 -السويد، نس، فيطرون

12 - نسب، مدريد، صربا، رينو

13 - اهمال، أندم، سريع، دك

الحل السابق

1 - ابن الرومي

2 - بي، رماد، سبأ

3 - نراسل، ابريل

4 - خوف، مادي، تو

5 - رآته، رمت

6 - ديون، القدر

7 - واد مدني، ريق

8 - نلي، لمتنا

9 - فقات، انسان

10 - فا، لهونا، لو

11 - انتحار، ماين

أفقيا:

1 - ابن الرومي

2 - بي، رماد، سبأ

3 - نراسل، ابريل

4 - خوف، مادي، تو

5 - رآته، رمت

6 - ديون، القدر

7 - واد مدني، ريق

8 - نلي، لمتنا

9 - فقات، انسان

10 - فا، لهونا، لو

11 - انتحار، ماين

عموديا:

1 - ابن خلدون، فا

2 - بيرو، يالفان

3 - أفروديت

4 - ارس، أنم، ألح

5 - الملمت، دلتها

6 - را، أمانت، ور

7 - ودا، ليमान

8 - بيري، ننام

9 - يسر، مدراس

10 - بيت مري، الي

11 - نالوت، قانون

صحة

عادات يومية

قد تسرق من عمرك 15 عاماً

تشير الدكتورة كريستينا رادين، اختصاصية الأمراض الباطنية، إلى أنه من المستحيل تحديد مدى تأثير سلوك معين في متوسط العمر المتوقع بدقة، إلا أن الإحصاءات توفر مؤشرات واضحة بهذا الشأن.

ووفقاً للطبيبة، هناك عوامل قد تقصر متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 10 و15 عاماً. فعلى سبيل المثال، قد يؤدي تدخين علبة سجائر يوميا إلى تقصير العمر بمقدار يتراوح بين 7 و10 سنوات. كما أن تناول الأطعمة التي تحتوي على مواد مسرطنة، بما في ذلك أنواع مختلفة من اللحوم المصنعة، قد يزيد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو ما قد يخفض متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين عامين و15 عاماً.

وتشير إلى أن الظروف البيئية السيئة والتعرض المستمر لعوادم السيارات يؤثران سلباً في الصحة، إذ إن العيش في بيئة ملوثة قد يقلص متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 5 و7 سنوات.

وتضيف أن الخمول البدني، ولا سيما الجلوس لفترات طويلة، قد يخفض متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 7 و10 سنوات. كما تشير إلى أن الحمل والولادة يفرضان جهداً كبيراً على الجسم. ورغم عدم وجود دليل قاطع على أنهما يقصران العمر، فإن بعض الدراسات تشير إلى أنهما قد يساهمان في تقصير التيلوميرات، وهي النهايات الواقية للكروموسومات، الأمر الذي قد يرتبط بانخفاض متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 5 و10 سنوات.

وتقول: «علينا، قبل كل شيء، الاعتماد على دراسة التاريخ المرضي للعائلة والاهتمام بالوقاية المبكرة من الأمراض. فالأمراض مثل السرطان، والسكري المرتبط بالسمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، تعد من أبرز العوامل التي تقصر متوسط العمر المتوقع. وإذا كان لدى أفراد العائلة تاريخ مرضي بهذه الأمراض، فإن خطر الإصابة بها يزداد، وعند حدوثها قد تنخفض سنوات العمر المتوقعة بنحو 10 سنوات».

وتؤكد الطبيبة ضرورة الوقاية من احتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية، لأنهما قد يكونان قاتلين في أي وقت. كما تشدد على أهمية



تبني نمط حياة صحي، لأن الخمول البدني، والسمنة، والتدخين، وشرب الكحول، وسوء التغذية، والإفراط في تناول الأطعمة المصنعة، جميعها عوامل تسرع تدهور الصحة وتقصر العمر.

وتضيف أن عادة إضافة الملح إلى الطعام قد تقلل متوسط العمر المتوقع بما يتراوح بين 3 و5 سنوات، لأن الإفراط في تناول الملح، إلى جانب عوامل الخطر الأخرى، يزيد مشكلات الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم. كما يؤدي الملح إلى احتباس السوائل، ما يزيد مؤقتاً حجم الدم المتدفق ويرفع ضغط الدم.

وتقول: «أما الازدحام المروري المستمر، فيعد عاملاً آخر يعزز الخمول البدني، ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وسرطان الرئة، وقد يقصر العمر بنحو 10 سنوات. كما أن سائقي الشاحنات لمسافات طويلة معرضون لما يعرف بـ (مرض سائقي الشاحنات)، إذ يتعرض الجانب المحاذي للنافذة من وجوههم لأشعة الشمس بشكل مستمر، في حين نادراً ما يستخدمون واقي الشمس، ما يزيد خطر الشيخوخة الضوئية والإصابة بسرطان الجلد، وقد يؤدي ذلك أيضاً إلى تقصير العمر بنحو 10 سنوات».

هل يُعوّض المشي عن التمارين الرياضية؟



لنوعه، فالمشي البطيء مع استخدام الهاتف يختلف عن المشي لمدة ساعة بوتيرة يصعب معها التحدث، كما أن المشي مع استخدام عصي خاصة لتحريك الجسم يشغل حزام الكتف ويزيد استهلاك الطاقة بنسبة 20%، وكذلك الحال عند حمل حقيبة ظهر مثقلة بالماء أو صعود الدرج. وخلصت بالقول في نهاية المقابلة: «كل شيء يعتمد على هدفك. إذا كنت تريد إنقاص الوزن أو زيادة نشاطك اليومي، فامش بحرية، أما إذا كنت تستعد لسباق أو ترغب في الحفاظ على كتلتك العضلية، فالمشي مكمل ممتاز لكنه لا يغني أبداً عن الركض وتمارين القوة».

في الساعة، وصعود المرتفعات والسهال».

أما بالنسبة لتمرارين القوة، فأشارت الخبيرة إلى أن المشي لا يمكن أن يحل محلها إطلاقاً، فهذه التمارين تساعد على نمو العضلات من خلال تعريضها لإجهاد شديد، والمشي لا يوفر هذا الإجهاد المتغير، لأن وزن الجسم لا يتغير أثناء المشي، ويبقى نطاق الحركة كما هو، وأشارت إلى أن الجسم يفقد ما بين 3% و5% من كتلته العضلية كل عقد بعد سن الثلاثين، وتتسارع هذه الخسارة بعد الستين، ويمكن للمشي أن يبطل هذه العملية لكنه لا يعكسها. كما أشارت بريغيدا إلى أن فوائد المشي تختلف تبعاً

الرقم إلى حوالي 250 سرعة عند المشي السريع، في المقابل، يحرق الركض لمدة نصف ساعة (بسرعة 6 دقائق لكل كلم) نحو 350 سرعة حرارية».

وأضافت: «الفرق الجوهرى يكمن في تأثير كل نشاط على جهاز القلب والتنفس. فالركض والتجديف والتدريبات المتقطعة على الدراجة ترفع معدل ضربات القلب إلى 70% من الحد الأقصى، مما يمزج القدرة على التحمل، أما أثناء المشي، فيتراوح النبض بين 95 و110 نبضة في الدقيقة، وهو ما يعتبره الجسم نشاطاً طبيعياً، ولتحسين القدرة على التحمل أثناء المشي، يلزم الحفاظ على سرعة لا تقل عن 6 كيلومترات

أوضحت الخبيرة الرياضية الروسية، تاتيانا بريغيدا الفرق بين فوائد المشي وفوائد التمارين الرياضية، ومتى يمكن أن يعوض المشي عن التمارين.

وقالت الخبيرة في مقابلة مع صحيفة «غازيتارو الروسية»: استبدال التمرين الرياضي بالمشي يعتمد بشكل كامل على الهدف من النشاط البدني، من ناحية حرق السعرات الحرارية، يمكن للمشي أن يشكل بديلاً جيداً للتمرين التي يمكن ممارستها في الهواء الطلق، لكنه لا يغني أبداً عن تمارين القوة، فالشخص الذي يزن 70 كغ يحرق حوالى 170 سرعة حرارية في الساعة عند المشي بوتيرة هادئة، ويرتفع

أحلامنا ليست عشوائية والدماغ يُعيد كتابة الواقع

كشفت دراسة علمية جديدة أن الأحلام ليست مجرد صور عشوائية تعبر عن العقل الباطن، بل هي عملية ديناميكية معقدة يعيد من خلالها الدماغ تشكيل الواقع بناء على عوامل مختلفة. وحلل الباحثون من معهد IMT للدراسات المتقدمة في لوكا، إيطاليا، أكثر من 3700 وصف للأحلام وأحداث اليقظة لـ287 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 18 و70 عاماً، وعلى مدار أسبوعين، سجل المشاركون أحلامهم وتجاربهم اليومية، كما جمع الباحثون بيانات حول عادات النوم، وسمات الشخصية، والقدرات المعرفية، والخصائص النفسية لكل مشارك في الدراسة.

ولعلاج وفهم هذا الكم الهائل من النصوص، استخدم الفريق معالجة اللغة الطبيعية، وهي فرع من فروع الذكاء الاصطناعي يكشف تلقائياً عن الروابط الدلالية والبنية في مجموعات كبيرة من النصوص، وقيمت الخوارزميات كيفية ترابط الأفكار والصور والكلمات في وصف الأحلام.

أظهرت النتائج أن الأحلام تحمل بنية داخلية، وتعكس مزيجاً من الخصائص الفردية والأحداث اليومية، لكنها لا تعيد إنتاج الواقع بدقة، بل تقوم بتحويل التفاصيل المألوفة، حيث تمتزج أماكن العمل أو المستشفيات أو الفصول الدراسية بمواقع غير مترابطة، وتتبدل زوايا الرؤية، لتندمج مشاهد الحياة المختلفة في صورة واحدة حية وغنية.

وكشفت التحليلات أن أحلام المشاركين خلال فترة الإغلاق بسبب جائحة «كوفيد-19» احتوت على مشاعر أقوى، وتركيز أكبر على مفاهيم القيود والحوجز والعزلة، لكن هذه الأنماط تراجعت تدريجياً مع مرور الوقت، مما يشير إلى قدرة الإنسان على التكيف النفسي مع الأحداث الضاغطة.

كما تفادت طريقة تحوّل الأحلام من شخص إلى آخر، فمن يعانون من شرود الذهن أثناء اليقظة كانت أحلامهم مجزأة حيث تنتقل الأحداث فيها بسرعة بين المشاهد، بينما من يمنحون أحلامهم أهمية أكبر، كانوا يروون تجارب أكثر غنى وتفصيلاً وحسية.

وعلمت الباحثة الرئيسية، فالتينا إلتشي، بالقول: «نتائجنا تظهر أن الأحلام ليست مجرد انعكاس للماضي، بل هي عملية حية تتشكل وفقاً لهويتنا وما نمر به من تجارب».

كوارث الأرض الكبرى تتكرر كل 27.5 مليون سنة!



أجرى الجيولوجي مايكل رامبينو من جامعة نيويورك تحليلاً شمل 89 من أكبر الكوارث الجيولوجية التي شهدتها كوكب الأرض على مدى 260 مليون سنة، في محاولة للكشف عن نمط زمني يحكم وقوعها.

وشمل التحليل أحداثاً جيولوجية كبرى، من بينها حالات الانقراض البحري الجماعي، وفترات نقص الأكسجين في المحيطات، وثورات بركانية هائلة، وتغيرات كبيرة في مستوى سطح البحر، وتقلبات في معدلات تمدد قاع المحيطات.

وأظهرت النتائج أن هذه الاضطرابات تكرر، في المتوسط، كل 27.5 مليون سنة، كما رصد الباحث دورة أضعف تتكرر كل 8.9 مليون سنة.

ويؤكد رامبينو أن ذلك لا يعني بالضرورة أن كارثة واحدة تتسبب في حدوث أخرى، بل قد تكون أنظمة الأرض المختلفة تستجيب في الوقت نفسه لمعامل مشترك، سواء كان مصدره باطن الكوكب أو الفضاء.

ومن بين الفرضيات المطروحة، نشاط الوشاح الأرضي، والتغيرات طويلة الأمد في مدار الأرض، ومرور النظام الشمسي عبر المستوى المجري لمجرة درب التبانة، وهو ما قد يزيد من احتمال اندفاع المذنبات نحو النظام الشمسي الداخلي. كما تطرح إحدى الفرضيات دوراً محتملاً للمادة المظلمة.

جريدتك ببيتك، اشترك فيها

الديار تنقل كل المعلومات والتحليل والأخبار و تضعك في الحدث

