



لوحاتٌ
من وحي
الصقيع

24 |

nidaalwatan.com

نداء الوطن

الأربعاء 14 كانون الثاني 2026 | العدد 1770 | السنة السابعة | 24 صفحة | السعر 200000 ل.ل.

إسناد دبلوماسي للبنان: السلاح والإصلاح «مفتاح الفرج» | 2

ترامب: احفظوا أسماء القتلة

10 |



15 | ■ صحة وصدن

معركة صامتة
تدور بين
الدهون
والعضلات...
كيف نربحها؟



6 | ■ تحت المجهر

«جود»:
«Rebranding»
لا يقونن «القرض
الحسن» ولا
يضمن ردّ الذهب!



16 | ■ اقتصاد

الضريبة على
عمليات صيرفة:
عشوائية
«الجباية» خارج
إطار المنطق

2 . محليات

هل يتهوّر «الحزب» دفاغًا عن «ملالي طهران»؟

إسناد دبلوماسي للبنان: السلاح والإصلاح «مفتاح الفرج»

بين العاصمة الثلجية القاسية «مضيفة الاسم» التي تضرب لبنان، والأخرى الجهود الدولية تجاه لبنان، في تهرّز عرش «الملالي» وسط زخم أميركي داعم للثوّار، تخرق زيارة الوفود الدبلوماسية جمود المناخ السياسي اللبناني، حيث وصل المبعوث الرئاسي الفرنسي جان إيف لودريان أمس، إلى مطار رفيق الحريري الدولي، وتداولت معلومات عن وصول الموفد السعودي الأمير يزيد بن فرحان، وإذا كانت أولويات الداخل موزعة بين أزمتا مالية واقتصادية وأمنية، إلا أن عيون بيروت، التي طالما اعتبرها «الحرس الثوري» كأحد «جارياتها» وعواصم الأربع الخاضعة لنفوذه، شاخصة من قلب مرفئها وساحة شهادتها و«شوارع 7 أيار» نحو بيع إيرانيّ شجاع يطوف طهران والمدن والمحافظات.

مخاوف من «إسناد» جديد

في المقابل، تخوّفت مصادر مطلعة من أن يلجأ المرشد الأعلى لـ «الجمهورية الإسلامية» علي خامنئي إلى تكليف القيادة العسكرية في «حزب الله» بشن حرب «إسناد» انتحارية، تُخاض فوق أنقاض القرى الجنوبية المحرقة، تقضي برفع الجهوية القتالية إلى أقصى حد، تحشّبا لاحتمال اندلاع مواجهة واسعة مع إسرائيل، في حال أقدمت الولايات المتحدة على أي عمل عسكري ضد طهران. ووفق هذا المنطق، فإن قرار إطلاق صواريخ «الحزب» من لبنان سيكون مرتبطا ب«ساعة الصفر» التي تحدّد حصريًا من العاصمة الإيرانية.

إلى ذلك، ووفقًا للنهج المعتمد في أنظمة «المحور»، أشاد «حزب الله» في بيان بما وصفه بـ «المسيرات المليونية» التي خرجت في إيران دعفا للنظام، معتبرا أنها تعكس «الاتفاق الشعبي حول القيادة الإسلامية». لكن مراقبين رأوا في البيان استمرارًا لانفصال «الحزب» عن الواقع، وتعاطيًا عن التحدّيات العميقة التي تضرب هيكل المحور، بعدما بلغت قلبه في طهران. وشبّهوا هذه المسيرات بتلك الاستعراضية التي كان ينظمها نظام الأسد في سوريا، لتجمليل صورته داخليًا وخارجيًا.

هل انكسرت الجرة بين عون و«الحزب»؟

ألان سركريس

أطفاً عهد رئيس الجمهورية جوزاف عون شمعته الأولى. وبعد سنة على توليه سدة الرئاسة، ها هي المنطقة تدخل في تغيير هو الأكبر من نوعه، قد يرسم مستقبلها لسنوات عدّة.

انتخب عون في 9 كانون الثاني 2025، أي بعد شهر ويوم واحد على سقوط نظام بشار الأسد، ويدخل عون سنته الثانية من الحكم على وقع الاحتجاجات التي تعصف بطهران والمحافظات الإيرانية. ولا تحصل هذه المتغيرات إلا مرّة كل خمسين سنة، إن حدثت.

كان من المقرّر انتهاء السنة الأولى من عهد الرئيس عون والسلاح غير الشرعي قد أصبح بيد الدولة، وكلّت جميع الميليشيات وبسط الجيش اللبناني سلطته على الأراضي اللبنانية كافة، لكن هذا الأمر لم يحصل على رغم الضغط الأميركي والدولي واستمرار إسرائيل باستهدافاتها.

وفي الذكري الأولى لانتخابه، بق الرئيس عون البصحة، وأشار إلى أن سلاح «حزب الله» لا يحمي لبنان وأصبح عبئًا عليه وعلى الشيعة ولبنان،

ومع خفوت التصعيد العسكري الإسرائيلي جوثًا أمس، تتواصل الجهود الدولية تجاه لبنان، في سياق، أفاد مصدر دبلوماسي لـ «نداء الوطن» أن «حركة الموفدين دخلت في توقيت محسوب بدقة، إذ كان من المقرر أن يزور الموفد الفرنسي لودريان بيروت الأسبوع الماضي ويلتقي، إلى جانب المسؤولين اللبنانيين، الموفد السعودي المكلف بالملف اللبناني الأمير يزيد بن فرحان، غير أن الطرفين ارتابا إرجاء الزيارة إلى هذا الأسبوع بانتظار إنجاز محطة أساسية، تمثلت في تقديم الجيش اللبناني تقريره حول ما تحقق في المرحلة الأولى من خطة حصر السلاح جنوب اللبناني إلى مجلس الوزراء، وهو ما حصل فعلاً، ما أتاح تثبيت أرضية أوضح للنقاش السياسي والدبلوماسي المرتقب».

ويشير المصدر إلى أن «الأسبوع الفالت شهد أيضًا استكمال تفاصيل أساسية تتصل بالتوجهات العامة لمؤتمر دعم الجيش، حيث جرى الاتفاق على أن المؤتمر المزمع عقده الشهر المقبل أو في مطلع آذار في باريس، لن يكون محصورًا بدعم المؤسسة العسكرية فقط، بل سيشمل أيضًا القوى الأمنية، ولا سيما الأمن الداخلي، انطلاقًا من مقارنة تعتبر أن نجاح خطة بسط سلطة الدولة وحصرية السلاح وحماية الحدود ومنع التهريب ومحاربة الإرهاب، يفرض أن يتفرغ الجيش لمهامه السيادة، على أن تعود مسؤولية حفظ الأمن الداخلي تدريجيًا إلى قوى الأمن الداخلي، ما يعني عمليًا وضع حد لمعامليل قرار مجلس الوزراء المتخذ في بداية التسعينات الذي أناط بالجيش مهمة الأمن الداخلي في ظروف استثنائية».

ووفق المصدر، «فإن تركيز لودريان خلال لقاءاته سينصب على التحضير لمؤتمر الدعم وتوسيع مظلته، ومن المرجح أن يعقد اجتماعًا مع السفير الأميركي ميشال عيسى، والأمير يزيد بن فرحان على أن يتحول اللقاء إلى ثنائي، وهو السيناريو الأرجح وفق المعطيات المتوافرة».

ويضيف المصدر أن «برنامج الزيارة يتضمن لقاءات

مع مختلف القيادات اللبنانية، في إطار مقارنة شاملة للملف اللبناني، والموقف الفرنسي لا يزال متفهمًا للخصوصية اللبنانية في مقارنة ملف حصرية السلاح، ويحرص على التعامل معه بواقعية سياسية تأخذ في الاعتبار التوازنات الداخلية ومتطلبات الاستقرار، من دون التخلي عن هدف دعم الدولة ومؤسساتها الشرعية وتعزيز قدراتها على بسط سيادتها». ورغم هذا التفهم الفرنسي للواقع الداخلي وتركيبته المعقدة، إلا أن مصادر دبلوماسية مطلعة كشفت لـ «نداء الوطن»، أن باريس ستبلغ السلطة اللبنانية أن «الضابية لا تفيد وأن الوضع وحسم المهل وتحديدها، ضروريان لضمان عقد المؤتمر ونجاحه. فـ «المهل أهم شيء» كما قال السفير الأميركي الإثني، وبالتالي غيابها أو تعييبها، لا يسعفان فرنسا في مواصلة مساعي عقد المؤتمر، بل قد يجرّانها أمام المانحين، ويشكّلان مجازفة بمصير الدعم المرجو».

«الميكانيزم» تعود بمشاركة سياسية

في الموازاة، وعلى خط «الميكانيزم»، علمت «نداء الوطن» أن اجتماع اللجنة، يُرّجَح انعقاده غدًا الخميس، نظرًا لتزامن موعده الدوري (17 كانون الثاني) مع السبت وهو يوم عطلة في إسرائيل. وسيخبر الاجتماع رئيس الوفد اللبناني السفير سيمون كرم إلى جانب الموفد الإسرائيلي، في حين تأكّد غياب مورغان أورتلغوس، مع احتمال مشاركة السفير ميشال عيسى بدلًا منها، لكن هذا لم يحمس بعد.

جلسة مالية حكوميًا

توازّتا مع الإصلاحات المطلوبة دوليًا، خصصت جلسة مجلس الوزراء أمس في السراي، لبحث تطورات الوضع المالي العام وسبل تحسين إدارة الموارد والخيارات المتاحة للإصلاح المطلوب، وكيفية زيادة الإنفاق والواردات من دون زيادة في الضرائب. وأعلن وزير الإِعلام بول مرقص، أن المجلس استمع إلى عرض مفصل من وزير المال

نداء الوطن

العدد 1770 | السنة السابعة | **الأربعاء** 14 كانون الثاني 2026

نداء الوطن

العدد 1770 | السنة السابعة | **الأربعاء** 14 كانون الثاني 2026

أسرار

✚ تصنيف الخارجية الأميركية الفرع اللبناني لتنظيم «الإخوان» الممثل بالجماعة الإسلامية منظمة إرهابية يجعل أنشطة الجماعة محظورة، أما البنية التمويلية، الواجهات الخيرية، الجمعيات التعليمية، القنوات الإعلامية، تخضع لرقابة صارمة من واشنطن.

✚ مسؤول أمني سابق مقرّب من «الحزب» كُثف لقاءاته مع قيادات سياسية للتهنئة بعد تحوّل المقاربة الرسمية لحصرية السلاح، واستخدام تعبير «جماعات مسلحة»، بما وضع «الحزب» عمليًا في خانة الميليشيا ما أثار غضب «الحزب»، الذي عبّر عنه مباشرة في اتصالاته، وبصورة غير مباشرة عبر حملة على مواقع التواصل.

واشنطن في ظل عقيدة «دونرو»: نزع سلاح «حزب الله» أو ترك إسرائيل تتولى الأمر

إسرائيل وجودها البري أو غاراتها الجوية في حال عدم تقديم تنازلات والامتنال للمطالب الدولية، ولفت إلى أن النخب السياسية اللبنانية، التي تُعارض نفوذ «حزب الله»، هي أمام خيارين لا ثالث لهما: إما الضغط باتجاه نزع السلاح بالكامل أو مواجهة خطر العزلة. ففي عهد دونرو، يُشجّع الامتنال الجزئي على اتخاذ إجراءات استباقية تُغطي الأولوية للاستقرار الإقليمي من خلال القوة، وقد يُؤدّي عدم اتخاذ إجراء حاسم لجهة نزع سلاح «حزب الله» بحلول منتصف عام 2026 بحسب قانون تفويض الدفاع الوطني إلى تصعيد الضغط من هنا توقع دبلوماسي أميركي سابق استمرار حصول إسرائيل على الموافقة الضمنية لطلعاتها الجوية وضرباتها «الدفاعية» شمال اللبناني إذا ما تزايدت أدلة إعادة تسلح «حزب الله»، وذلك وفقًا لإشارات التتسيق بين رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو وترامب.

في المحصلة، يقول دبلوماسي أميركي إن الأحداث تتسارع والقرارات اللبنانية تتخبّط لتتماشى معها، داعيًا المسؤولين اللبنانيين ليكونوا استباقيين proactive، ففي عهد دونرو، تبدي الإدارة الأميركية تسامحًا مع الضربات الإسرائيلية على مواقع إعادة التسلّح، واصفةً إيّاها بأنها ضرورية لغراض حفظ الأمن، وتمنح التصديحات الأميركية العلنية لبنان مهلة لتفنيذ خطته، لكنها تلحّح إلى حل عسكري في حال فشل الدبلوماسية، من هنا يختم الدبلوماسي الأميركي السابق بأن تعثر استمرار نزع السلاح يهدد بانتهيار وقف إطلاق النار، بينما يُعزّز النجاح الجزئي الذي حققه لبنان شرعية الجيش اللبناني، ولكنه يختبر توازن الدولة و «حزب الله» تحت ضغط خارجي.

دبلوماسي سابق إن إدارة ترامب ترفض «أعداء» لبنان التي أشارت إلى مخاطر اندلاع حرب أهلية أو عدم انسحاب القوات الإسرائيلية، مضيّفا أن ترامب الأولوية لإضعاف «محور المقاومة»، ويقول إن ترك إسرائيل تتولى الأمر، وتشمل التوقعات أن يترك إسرائيل تتولى الأمر، حب مبيعات إعادة في ظل «عقيدة دونرو» جب مساعدات إعادة الإعمار، والموافقة على العمليات الإسرائيلية، والضغط المباشر على بيروت عبر حلفاء واشنطن

ورغم انشغال واشنطن في العديد من المسارات بدءًا من حديقتها الخلفية فنزويلا وصولًا إلى ترقيتها لكشف الأحداث الحالية في إيران، غير أن الرئيس دونالد ترامب لا يزال متمسكًا بانخراط لبنان في عملية السلام الجارية في المنطقة، وأشار دبلوماسي أميركي إلى أن ترامب قال في آخر تصريحاته إن «حزب الله سيُحلّ للغاية في لبنان، لكن بشكل عام... نحن نعلم بالسلام في الشرق الأوسط، ما يعني أن لبنان جزء من هذه العملية وأنه لن يُترك وحيدًا. وأشار الدبلوماسي إلى أن ظهور لبنان عاجزًا أو غير راغب في مواجهة «حزب الله» بشكل كامل ينعكس سلبيًا على المشهد الاستراتيجي للمنطقة في واشنطن، مشدّدًا على التنبيه إلى أن الأميركيين والإسرائيليين لا يريدون ترامب فرض عقوبات ثانوية على هذه المؤسسات اللبنانية التي تساهم بشكل غير مباشر في تمويل «حزب الله»، ما يُلحق ضررًا بالغًا بالاقتصاد.

في موازاة ذلك، أشار مسؤول سابق في الاستخبارات الأميركية إلى إمكانية أن توسّع

باريس للبنان: اضعنوا «الدعم» بتحديد المهل ولا تُخرجونا!

فنالت موافقة مبدئية منهما، لا سيّما بعد تكليف لبنان الرسمي السفير سيمون كرم، ترؤّس وفدته التفاوضي إلى لجنة «الميكانيزم». موافقة تجسّدت في اللقاء الثلاثي الذي عُقد في باريس أواخر العام الماضي، وجمع ممثلي الولايات المتحدة الأميركية والسعودية وفرنسا وقائد الجيش العماد رودولف هيكل.

كان الرهان حينها، بحسب ما تقول مصادر دبلوماسية مطلعة لـ «نداء الوطن»، على أن تكون الدولة اللبنانية أنجزت، بحلول الربيع، عملية جمع السلاح غير الشرعيّ على كامل أراضيها، أو أن تكون أعلنت، مطلع العام الجاري، أنها ستُنجز المهمة بحلول آذار المقبل، فيأتي مؤتمرّ دعم الجيش في شباط، ليرفد المؤسسة العسكرية ويؤوّن لها ما تحتاجه لوجستيًا وماليًا.

الضابية مجازفة

غير أن الحكومة لم تُصدر موقفًا كهذا في جلستها الأخيرة بل اكتفت بمطالبة الجيش بوضع خطة لشمال الليطاني، على أن يعرضها قائد الجيش أمامها في شباط المقبل.
صحيح أن أي موقف سلبي لم يصدر لا عن فرنسا ولا عن واشنطن أو الرياض، بعد هذا التطوّر،



لرا يزبك

يحمل المبعوث الرئاسي الفرنسي جان إيف لودريان في جعبته، خلال جولته على المسؤولين اللبنانيين، أكثر من ملف. المال والاقتصاد حاضران عبر الإصلاحات المطلوبة عمومًا، وقانون الفجوة المالية خصوصًا، والذي تستعجل فرنسا والمجتمع الدولي، إقراره، كخطوة أساسيّة على طريق التوصل إلى اتفاق مع صندوق النقد الدولي.

إنجاز الخطة قبل الربيع

غير أن الأمن والسيادة حاضران بقوة أيضًا، عبر رسالة واضحة سينقلها لودريان، يشيد فيها «إلبيزه» بما أنجزه الجيش اللبناني في جنوب الليطاني من جهة، إلّا أنه من جهة ثانية، يستعجل استكمال خطة حصر السلاح بيد الدولة، على كامل الأراضي اللبنانية.

والحال أن باريس بذلت في الأشهر الماضية، جهودًا كبيرة، لإقناع واشنطن والرياض، بعقد مؤتمر لحجم الجيش اللبناني في شباط المقبل.

28 كانون الأول 1968: يوم تورّط لبنان بـ«حرب إسناد»... ردّت إسرائيل بضرب مطارها



كان إجمالي قيمة الطائرات التي دُفرت 48,8 مليون دولار

كان لهذه العملية وقع كبير داخل المجتمع الإسرائيلي، إذ دعا وزير النقل موشيه كرمل لضرورة الردّ بعنف على لبنان لأنّ المنفذين تدّبروا في لبنان وبرعاية السلطات اللبنانية. ورغم أنّ الفلسطينيين لم يصرّوا إلى أنّها من لبنان، الجوية الأوملية، حددت الإذاعة الإسرائيلية لبنان، متهمّة أن المسلحين الفلسطينيين انطلقوا منه لتنفيذ عملياتهم، وما زاد التخوف، إعادة التذكير بعملية أخرى كانت نفذتها «الجبهة الشعبية» في 22 تموز، حين خطفت مجموعة منها طائرة ركاب إسرائيلية، كانت في رحلة من روما إلى تل أبيب وحوّلتها إلى الجزائر، ولم تنتهِ القضية إلا بعد أن أطلقت إسرائيل سراح عشرات المعتقلين لديها مقابل 35 إسرائيليًّا كانوا محتجزين على متن الطائرة.

فرقة مظلية إسرائيلية فجّرت 13 طائرة مدنية

عند الساعة التاسعة والربع من مساء السبت 28 كانون الأول، هبطت في مدرج مطار بيروت طوفانان عسكريتان إسرائيليتان أنزلتا فرقة من المظليين من وحدة النخبة المعروفة بالـ «وحدة 269» التابعة لهيئة الأركان العامة «سايريت متكال»، زعيت غوات في 13 طائرة مدنية وفجّرتها في عملية لم تستغرق أكثر من 20 دقيقة.

قاد العملية رافاييل إيتان، وهو صاحب تاريخ حافل بالعمليات العسكرية وتولّى منصب مساعد رئيس الموساد لشؤون العمليات الخاصة لنحو ربع قرن، وترأس هيئة الأركان العامة الإسرائيلية ولعب دورًا خلال الاجتياح الإسرائيلي صيف 1982، وبعد تركه الجيش عام 1984، دخل المعتزك السياسي الإسرائيلي ناثانا وزيرًا ومات غرقًا في ظروف غامضة عام 2004 في مياه أسدود.

من بين الطائرات 13 التي تمّ تدميرها كان هناك 8 طائرات تابعة لطيران الشرق الأوسط وكانت «إير فرانس» تمتلك 30 % من أسهمها و5 % لأفراد لبنانيين و65 % لشركة «إنترا» للإستثمار، ودمرت 3 طائرات للخطوط الجوية الدولية اللبنانية التي كانت تملك الولايات المتحدة 58 % منها. وفقدت الخطوط الجوية عبر المتوسط طائرتين مملوكتين من أفراد لبنانيين.

كان إجمالي قيمة الطائرات التي دُفرت 48,8 مليون دولار، ووافقت شركة «لويزج» للتأمين على دفع 18 مليون دولار في استثناء لجميع السياسات التي لا تغطي التأمين على أحداث الحرب.

تعلّك الأصوات في لبنان رافضة لما جرى، محملة الجيش اللبناني والشعبة الثانية مسؤولية التلنّك في حماية المطار، وكان موت وزير الأشغال العميد ريمون إدّه الأعلى في معجاجة السلطة والشعبة الثانية

وفي مذكراته «عين على الحدث» شرح الوزير اللواء سامي الخطيب مفضّلا ما جرى تلك الليلة وما سبقها ومما أوردّه عن مشاهدته العينية للحادثة: «وصلت مع زملائي من الضباط سيّرا على الأقدام إلى المطار، وكان المشهد المخيف مخيّلا لأملان.

إعداد: ألين الحاج

«الحزب» غاضب



الرئيس عون في المقابلة

أثار تصريح لرئيس الجمهورية جوزاف عون، حفيظة جمهور «حزب الله»، ففي إطلاة تلفزيونيّة له بمناسبة الذكرى السنوية الأولى لتولّيه الرئاسة، مع الإعلامي وليد عيود، قال الرئيس عون: «أقول لـ «حزب الله»: أنّ الثّوان لتتعلّقن».

هذا التصريح شكّل شرارة دفعت ناشطي «الحزب» إلى التعبير عن استيائهم بشكل فوريّ وعلميّ، عبر منشورات وفيديوات وتعليقات غاضبة وملّت حدّ شتمه واعتماد لفة لا تليق بالكرسيّ الرئاسيّ.

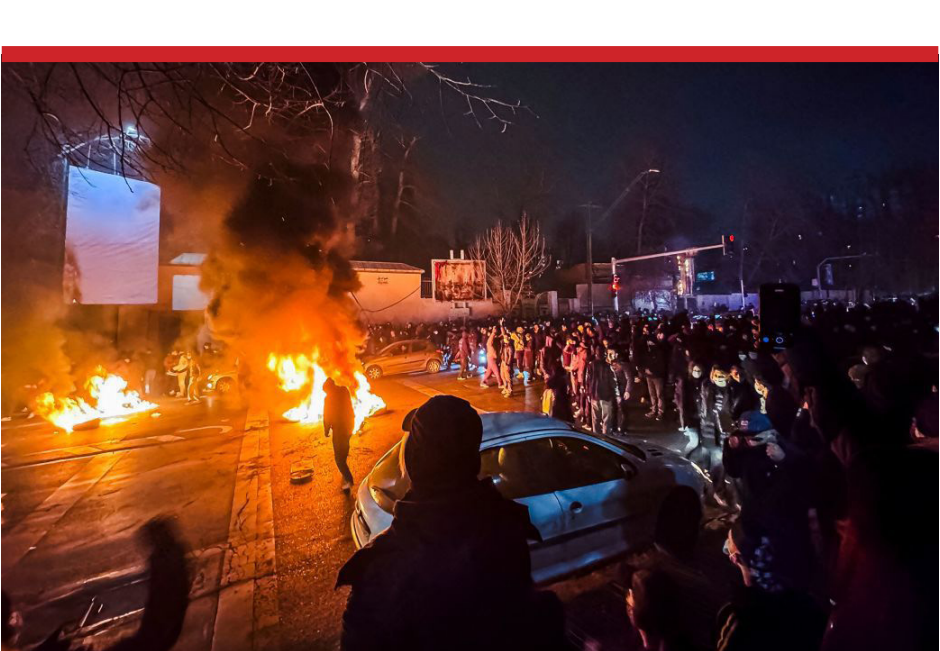
في المقابل، أشاد مناصرون مناهضون لـ«الحزب» بالتصريح وراوا فيه توجّهًا جيّدًا نحو حسم الملفّ، فيما امتنع البعض الآخر من عدم قيامه بالحسم الفوريّ فكتب أحدهم: «بدل توجيه الرسائل عليه عقد جلسة للحكومة لحلّ الجناح العسكري والأمنيّ والمالي لـ «الحزب» وحلّ التنظيمات الفلسطينية المسلّحة».

بحوره، أغضب بيان الجيش اللبناني يوم الخميس جمهور «الحزب» ولا سيّما عبارة «الجماعات المسلّحة» في سياق منعها من إعادة بناء قدراتها، فكتب أحدهم أنّ هذه «الجماعات» كانت: «درع الوطن والخط الأماميّ الذي دافع عن الجيش والحدود».

على أنّ مناهضي «الحزب» كانت لهم غير مسبوقة إيجابية فرأى أحدهم أنها: «خطوة وتحمل دلالات في هذه المرحلة».

كما فشّرت أخرى الأمر بوجود تحوّل «اعتماد عبارة الجماعات المسلّحة بدل المقاومة» في إشارة إلى «تحوّل في المقاربة الرسمية لشرعية السلاح». علّقا أنّ لرئيس مجلس النواب بيري نصّر بيانًا أشاد فيه ببيان الجيش ونشره حساب «حركة أمل».

الثورة الإيرانية بقيادة رقمية



محتجون إيرانيون

لندن. أيضًا، صورة الطالبة روبينا أمينيان (23 عامًا) بعد مقتلها خلال الاحتجاجات تحوّل إلى رمز لجيل شبابي دفع ثمن المواجهة، كما انتشرت صور لإيرانيين وهم يستبدلون أسماء عدد من الشوارع باسم ترامب كتحيّة تقدير له.

من جهة أخرى، انتشر على مواقع التواصل شعار «Make Iran Great Again»، أي «لنجعل إيران عظيمة مجدّدًا»، المستوحى من حملة ترامب «Make America Great Again» كرمز لتغيير النظام. كذلك نشر عدد كبير من المستخدمين عبارة «ALL EYES ON IRAN» أي «كلّ الأنظار على إيران».

أسواق التنبؤ

في موازاة ذلك، انتقلت المتابعة إلى أسواق التنبؤ، لا سيّما عبر منصة «Polymarket» التي عرضت احتمالات سقوط النظام وانتقال مرشده إلى روسيا، لتأتي النتيجة كالتالي: 29 % قبل 31 آذار المقبل، و 42 % قبل 30 حزيران. وخلال الأيام الأخيرة، عاد حساب «مؤشر البيتزا» إلى الواجهة، مشيرًا إلى ارتفاع الطلبات قرب مراكز القرار العسكري الأميركي، ومحدّيًا بأن الحرب السابقة اندلعت بعد تغيّر المؤشر بأقلّ من 24 ساعة، رغم عدم ثقة البعض بأرقامه.

بالتوازي، انتشرت تقارير عن حشد أميركي في مواقع استراتيجية في الشرق الأوسط ليقراها البعض كإذبار بالتدخل العسكري الأميركي.

علم و «إيموجي» وشعار

ونهار الجمعة، ظهر «إيموجي» علم إيران الذي تعتمد الثورة الذي يتضمّن الأسد والشمس على «إكس» دون سواها من منقّات، كدم مباشر من ماسك للمعارضة الإيرانيّة، فجري تداوله بكثافة من ناشطين معارضين. لكنّ المنقّة عمدت أيضًا إلى استبدال العلم الإيراني الموجود في حسابات إيرانية رسمية، بالعلم الجديد، ما أثار موجة سخرية واسعة وتعليقات لاذعة واستهزاء علني بالمؤسسات والحسابات الرسمية الإيرانيّة.

كذلك انتشر «علم الثورة» على نطاق واسع على الأرض والمنقّات كافة من قبل داعمي الثورة.

«ستارلينك» يكسر الحصار

هاول وعمد النظام الإيراني إلى فرض حصار رقمي شامل عبر قطع الإنترنت في طهران ومناطق واسعة، في محاولة لإسكات الاحتجاجات وقطع أيّ تواصل بين الداخل الإيراني والعالم الخارجيّ. لكنّ هذه المرّة، لم ينجح العزل إذ فتح إيلون ماسك شبكة «ستارلينك»، التي يملكها أيضًا، للاستخدام المجاني من قبل المتظاهرين داخل إيران، ما سمح بإعادة ربط الداخل الإيراني بالعالم. إلّا أنّ النظام نجح مجدّدًا في منع الخدمة إلى حدّ ما.

وللمعارقة، استعان المرشد الإيراني علي خامنئي بمنصة «إكس» أيضًا ليوحّده تهديداته ضدّ الرئيس الأميركي دونالد ترامب حيث وصفه بـ «المكتبرّ والمغرور»، كاتبًا أنّ «الطغاة والمستبدّين مثل فرعون ومحمد رضا بهلوي

في المقابل، اعتمدت زعيمة المعارضة مريم رجوي خطابًا مختلفًا حيث استخدمت حسابها لتحتوي التضحيات، تشكر المحتجين، وتسلّط الضوء على دور النساء في الثورة، من دون توجيه مدياني مباشر.

هذا الفارق في الخطاب انعكس بوضوح على المستوى الرقمي، إذ لم تتجاوز منشورات مريم رجوي في أفضل حالاتها عتبة 10 آلاف إلى 30 ألف مشاهدة، فيما حصدت منشورات وفيديوات رضا بهلوي أكثر من ثلاثة ملايين مشاهدة لكل منشور، ما وضعه في موقع المتقدمّ على مستوى التأثير والتفاعل الجماهيري عبر منصة «إكس».

تجدر الإشارة إلى أنّ حسابات تابعة لجماعة «مجاهدي خلق»، الداعم الأساسي لرجوي، كتفت هجومها على بهلوي رفضًا لأيّ دور له في قيادة إيران المقبلة، في موقف يعكس عمق الانقسام داخل صفوف «المعارضة الإيرانيّة».

دفة ترامب

في ذروة المواجهات، انتقلت الأنظار لتلقائيًا إلى الخريف الآخر من العالم، حيث الرئيس الأميركي دونالد ترامب، اللعاب الذي اعتاد أن يرسم اتجاهات السياسة الدولية، فتحوّلت منشوراته على منقّته الخاصة «Truth Social» إلى مؤشرات تقرّأ بدقة، ويُنْتَظر صدورها لإعداد تداولها على مختلف المنصّات، ولا سيّما «إكس».

بهلوي ورجوي بالأرقام

من بين أبرز منشوراته، تصريحه: «إذا قُتلَ إيران السابق، رضا بهلوي، بشكل غير مسبوق أيضًا على المنقّة، فالملك غير المتوّج، يتحدّى مباشرة إلى الثّوار عبر حسابهِ الرسمي أكثر من مرة خلال الأيام الأخيرة، داعيًا إياهم إلى التّجعّع، الاستمرار، وعدم التراجع، ما عزز دوره ك «محرّك» رقميّ للحراك الشعبي». فيما ظهرت وسوم مثل «LongLiveTheShah» و«شعارات مثل Javid Shah» أي «ليجيا الملك»، في مؤشر على عودة الرمز الملكي بقرّوة إلى الخطاب الرقميّ.

كذلك لاقى منشور ترامب مساء الأحد اهتمامًا واسعًا: «لدينا ثلاثة أشياع لنقولها، الله يحمي جنودنا، الله يحمي أميركا ونحن للثّق بذاتنا». حيث أطلق عدد من الحسابات العالمية والمحليّة العنان للتكهنّات على مثال «الليلة»، و «على عينك على إيران»، و «ساعة الرمل» للدلالة على أنّ الضربة باتت قريبة.

عندما تصبح اللقطة رمزًا

سجّلت الاحتجاجات في إيران لحظات رمزية، سرعان ما انتشرت على نطاق واسع في كافة مواقع التواصل، محوّلة أحداثًا عادية إلى أيقونات في ذاكرة الثورة. من أبرز هذه اللحظات، صورة فتاة إيرانية تحرق صورة المرشد علي خامنئي وتشعل سيجارتها من النار نفسها، كرمز لكسر الخوف من السلطة، وما ليث أنّ تمثّل بها عدد من الشبان والشابات.

في الخارج، تذكّر هذا الرمز، حين أنزل «علم الجمهورية الإسلامية» ورفّع «علم الأسد والشمس»، على شرفة السفارة الإيرانية في

ترايب للإيرانيين: احفظوا أسماء القتلة



خلال تظاهرة داعمة للثورة الإيرانية في روما (رويترز)

تتقلّص الخيارات المتاحة أمام نظام الملالي بسرعة فائقة وسط ضغط الشارع الثائر وتهديدات الرئيس الأميركي دونالد ترامب الحازمة، لا يبدو أن رهان طهران على سحق «ثورة الحرّية» بسفك دماء المتظاهرين يوّثي ثماره، إنما يزيد من تصميم الإيرانيين على المقاومة حتى إسقاط النظام، كما يرفع احتمال التدخل الأميركي لدعم المحتجّين تنفيذاً لوعد ترامب بنصرتهم في وجه آلة القتل. وبعد محاولة إيرانية يائسة ومفوضة بعرض الحوار مع واشنطن لشراء الوقت ربما تتفرّغ طهران للإجهاض للثورة، وفيما تتكشف تباغًا الأرقام المربعة للقتلى من الثوار الذين يدفعون «أغلى ثمن» لنيل حرّيتهم وتحرير بلادهم من نظام «آيات الله»، رفع سيّد البيت الأبيض سقف مواقفه أمس وأعطى الإيرانيين جرعة تفأل، إذ طالب «الوطنيين الإيرانيين» في منشور على منصته «تروث سوشال»، بمواصلة الاحتجاج والسيطرة على مؤسساتهم، داعيًا إِتّاهم إلى حفظ أسماء القتلة والمسيّنين، لأنهم «سيدفعون ثمنًا باهظًا». كما أعلن، وهنا بيت القصيد، إلغاء كلّ الاجتماعات مع مسؤولين إيرانيين إلى أن يتوقف القتل العنّبي للمتظاهرين، حاسمًا أن «المساعدة في الطريق».

لاحقًا، أوضح الرئيس الجمهوري أثناء حديثه مع الصحفيين من داخل مصنع «فورد» في ولاية ميشيغان، أنه لم يتحمّش بعد من تكوين صورة دقيقة عن عدد المتظاهرين الذين قُتلوا في إيران، لكنه اعتبر أنه ستكشف ذلك خلال الساعات الـ 24 المقبلة، وردًا على سؤال عمّا إذا كان ينبغي على الأميركيين أو مواطني الدول الحليفة للولايات المتحدة مغادرة إيران، أجاب ترامب: «أعتقد أن الخروج ليس فكرة سيّئة». كما رفض الخوض في تفاصيل إضافية في شأن رسالته السابقة التي قال فيها إن «المساعدة في الطريق»، وقال مخاطبًا الصحفيين: «عليكم أن تكتشفوا ذلك بأنفسكم». وعاد ترامب ليؤكد خلال خطابه في «فورد» ما كتبه سابقًا على «تروث سوشال»، عمّا أن الرئيس الأميركي كان قد أعلن فرض رسوم جمركية بنسبة 25 في المئة على الواردات من أي دولة تتعامل تجاريًا مع إيران.

تفيد تقارير صحافية أميركية بوجود مجموعة واسعة من الخيارات على طاولة ترامب، من الهجمات السيبرانية والعمليات النفسية التي تهدف إلى تعطيل هياكل القيادة الإيرانية وشبكات الاتصالات ووسائل الإعلام الرسمية، وصولًا إلى توجيه ضربات جويّة وبحرية ضدّ الأجهزة التي تدعم التظاهرات وضدّ من يعطون اللوامر بذلك، فضلًا عن احتمال استهداف مراكز القيادة والسيطرة ومواقع لـ «الحرس الثوري»، وحتى المنشآت النووية ومصانع الصواريخ ومخازنها، كما يمكن شنّ عمليات سيبرانية ونفسية بالترّامن مع استخدام القوة العسكرية التقليدية، وبحسب «أكسبوس»، قال وزير الخارجية ماركو روبيو خلال اجتماعات مغلقة عُقدت في الأيام الأخيرة، إن الإدارة الأميركية تنظر في هذه المرحلة في ردود غير عسكرية لمساعدة المتظاهرين، في حين يؤكّد المعارضون الإيرانيون أنهم ينتظرون ترجمة قياد «العالم الحرّ» أقواله إلى أفعال مؤثرة على الأرض لوقف حمام الدم في بلادهم.



خلال تظاهرة داعمة للثورة الإيرانية في روما (رويترز)

«فرص إسقاط نظام الملالي في إيران والتدخل الأميركي». وأضاف مصدر آخر أن التقييم يفيد بأن ترامب سيبتّخ قرارًا بشن هجوم، لكن نطاق الرد وتوقيته ما زالا غير معروفين. بالتوازي، أفاد مسؤول إيراني لوكالة «رويترز» بأن نحو 2000 شخص، بينهم أفراد أمن، قتلوا في احتجاجات إيران، وهو أوّل إقرار شبه رسمي من النظام الظلامي بهذا العدد الكبير من القتلى. وكشف مسؤول رفيع في الصحة الإيرانية لصحيفة «نيويورك تايمز» أن نحو 3000 شخص قُتلوا في أنحاء البلاد، لكنه حاول إلصاق اللوم بـ «الإرهابيين» الذين يثيرون الاضطرابات، لافتًا إلى أن الرقم يشمل المقات من ضباط الأمن.

وكشف شهود عيان لـ «نيويورك تايمز» أن قوات النظام بدأت بإطلاق النار، على ما يبدو بالأسلحة الكتية وأحيانًا بشكل عشوائي على المحتجين العزل. وقال العاملون في المستشفيات إن المحتجين كانوا يصلون في السابق مصابين بجروح ناجمة عن المقذوفات، لكنهم الآن يصلون وهم مصابون برصاص وكسور في الجمجمة، ووصف أحد الأطباء الوضع بأنه «حالة فحشايا جماعية». ورغم قطع الاتصالات، فقد تسرّبت صور من إيران تظهر صفوف متتالية من أكياس الموتى. وكشف مسؤولون أميركيون أن وكالات الاستخبارات الأميركية قدّرت أن الاحتجاجات الحالية وقمعتها أصف بكثير من تلك التي شهدتها إيران عام 2022 أو الانتفاضات الأخيرة الأخرى ضدّ النظام.

وفي إطار محاولة الملالي إخفاء حجم جرائمهم بحق شعبيهم، أكدت مجموعة مراقبة الإنترنت «نيب بوكس» أن إيران بلا اتصال بالإنترنت منذ خمسة أيام، ما حدّ بشكل كبير من تدفق الصور ومقاطع الفيديو وشهادات الشهود. لكن رغم ذلك، تمكّنت شبكة «سي أن أن» من الوصول إلى بعض الأشخاص على الأرض عند توفر مكالمات قصيرة عبر الهواتف الأرضية أو المحمولة. ووصف العديد من الشهود عمليات القمع العنيفة للمحتجين والظروف «الفوضوية» داخل المستشفيات.

وتمعت وزارة الاستخبارات الإيرانية بأنها صادرت شحنة كبيرة من «الأجهزة الإلكترونية للتجسس والتخريب»، محمية أن المعدات جرى تهريبها إلى البلاد وكانت مخصصة للاستخدام في مناطق الاحتجاجات، في وقت أفادت فيه وكالة «بلومبيرغ» بأن الملياردير الأميركي إيلون ماسك يتقدّم خدمة «ستارلينك» مجانيًا في إيران مع استمرار انقطاع الإنترنت. أوروبيا، استعنت بريطانيا وفرنسا وألمانيا وإيطاليا وهولندا، سفراء إيران لديها، احتجاجًا على حملة القمع، كما استعدي جهاز العمل الخارجي الأوروبي السفير الإيراني لدى الاتحاد الأوروبي. وتعهّدت وزيرة الخارجية البريطانية إيفيت كوبر بأن بلادها ستعزل على فرض مزيد من العقوبات على إيران. وأكدت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين أن الاتحاد الأوروبي سيقترح «على وجه السرعة» فرض المزيد من العقوبات على المسؤولين عن قمع التظاهرات في إيران.

وكان لافتًا جدًا اعتبار المستشار الألماني فيريدريش شولتس، فيما كشف مصدر حكومي لوكالة «رويترز» أن الكابيت الإسرائيلي تلقى إحاطة حول مشاركة إسرائيل تقديريًا مع أميركا يشير إلى مقتل نحو 5000 مدّتح في إيران، حسب موقع «أكسبوس»، فيما كشف مصدر حكومي لوكالة «رويترز» أن الكابيت الإسرائيلي تلقى إحاطة حول

أميركا تجهد لحسم المنافسة على التفوّق التكنولوجي

مع تزايد التحدّيات الجيوسياسية وتفاقمها حول العالم، بالتوازي مع تنامي دور الوسائل التقنية المتقدّمة والذكاء الاصطناعي في ساحات الحروب، أكد وزير الحرب الأميركي بيت هيفيسيت خلال زيارته مقر شركة «سبيس إكس» في جنوب تكساس أمس كجزء من جولته المسمّاة «ترسّانة الحرية»، ضرورة أن تفوز أميركا في «المنافسة الاستراتيجية على التفوّق التكنولوجي في القرن الـ 21»، بما في ذلك التفوق على خصوم أميركا في مجالات الذكاء الاصطناعي، والأنظمة المستقلة، والسرعات الفائقة، والقدرات الفضائية، والطاقة الموجهة، والتكنولوجيا الحيوية والطائرات من دون طيار طويلة المدى. وتعهّد، في إطار عزمه على «تسريع الابتكار» في وزارة الحرب، بأن البنتاغون «لم يعد يدير معرض علوم في زمن السلم بينما خصومنا المحتملون يخوضون سباق تسلح في زمن الحرب».

وحذر هيفيسيت من أنه رغم أن خصوم أميركا «لا يملكون رواد أعمالنا... ولا أسواق رأس المال لدينا... ولا بياناتنا العملياتية المثبتة في القتال... ولا تقنياتنا السرية التي تم الحصول عليها بشق الأنفس»، ولا القدرة على الذهاب إلى «وسط طهران أو وسط كاراكاس من دون أن يرحصوا أثناء ذلك»، فإن كل ذلك لن يكون له أي معنى «إذا حققنا هذه المزايا تحت وطأة بيروقراطية خائفة». وشكّد على أنه «يجب أن نضمن هيمنة الذكاء الاصطناعي العسكري الأميركي، حتى لا يتمكن أي خصم من استغلال هذه التكنولوجيا نفسها لتهديد مصالح أمننا القومي أو تعريض مواطنينا للخطر». وأعلن أن وزارته سيبدأ استخدام منصة الذكاء الاصطناعي «غروك» التابعة لمنصة «إكس» هذا الشهر، إضافة إلى نموذج «جيميني» للذكاء الاصطناعي من «غوغل»، على كافة الشبكات المصنّفة وغير المصنّفة داخل الوزارة. كما أعلن

رئيس وزراء غرينلاند: لا نريد الانضمام إلى أميركا

والاستخباراتية»، لافتًا إلى أنه يريد لأنظمة الذكاء الاصطناعي داخل البنتاغون أن تكون مسؤولة، لكنه حسم أنه يتجاهل أي نماذج ذكاء اصطناعي «لا تسمح لك بخوض الحروب». وجزم بأن الذكاء الاصطناعي في البنتاغون لن يكون «دوك».

على صعيد آخر، يلتقي وزيراً خارجية الدنمارك وغرينلاند، نائب الرئيس الأميركي جيه بي فانس ونظيره الأميركي ماركو روبيو في واشنطن

أميركا تجهد لحسم المنافسة على التفوّق التكنولوجي



ماسك وهيفيسيت في مقر «سبيس إكس» في تكساس (صفحة هيفيسيت على «إكس»)

وذكرت وزيرة الأعمال والثروات المعدنية في غرينلاند ناجا ناتانيلسن أن سكان غرينلاند «قلقون للغاية» في شأن رغبة ترامب بالسيطرة على الجزيرة، مؤكّدة أنه «ليست لدينا نوايا لنصبح أميركيين... لكننا عملنا على تعزيز التعاون مع الأميركيين لسنوات عديدة». وأشارت إلى أنه «شعر بالخيانة، نشعر أن الخطاب مسيء، لكنه أيضًا محترّ». موضحة أن سكان غرينلاند يفهمون أن أميركا تعتبر غرينلاند جزءًا من مجالها الأمني الوطني. وأكدت أنه «نحن ندرك الحاجة إلى زيادة المراقبة في المنطقة القطبية الشمالية نتيجة تزايد حال انعدام الأمن الجيوسياسي».

دمشق تنتقل إلى «جبهة مواجهة» جديدة مع «قسد»

«لا يوجد الآن أي تواصل على الإطلاق مع نظام دمشق، محذّرًا من أن «أي شخص يتعامل مع هذا النظام سيسهل على الجهاديين دخول بلاده». وعند سؤاله عن رويّته للمستقبل، حسم الهجري أنه «نرى أنفسنا جزءًا لا يتجزّأ من الإطار الاستراتيجي لإسرائيل، كدراع تحالفت مع إسرائيل، العلاقة دولية وهامة، إسرائيل هي الفاعل الوحيد المسؤول والكفؤ لتربيّات المستقبل». وأوضح أن المطلب المركزي هو «الاستقلال الكامل» لمحافظة السويداء، مع إمكانية المرور بمرحلة انتقالية من الحكم الذاتي تحت إشراف طرف عربي خارجي، ورأى أن إسرائيل يمكن أن تلعب أيضًا هذا الدور، جازفًا بأن «سوريا تتجه نحو التقسيم وإقامة مناطق مستقلة وحكم ذاتي، هذا هو المستقبل، وبهذه الطريقة سيجري بناء مستقبل أفضل للأقليات واستقرار إقليمي في أنحاء الشرق الأوسط».

واعتبر الهجري أن «الجريمة الوحيدة التي قُتلنا بسببها هي أننا دروز»، في إشارة إلى المجازر الطائفية التي أدّمت محافظة السويداء في تموز الماضي، متحمًا حكومة دمشق بأنها «على نمط» تنظيم «داعش» الإرهابي وبأنها «أقيمت بوصفها امتدادًا مباشرًا» لتنظيم «القاعدة» الإرهابي. ولفت إلى أنه «ليس سرًا أن إسرائيل كانت الدولة الوحيدة في العالم التي تدخلت عسكريًا وأنشّدت حاليًا من اليادة بينما كانت تتحدّث». ورأى أن «إسرائيل دولة تحكمها القوانين والمعايير الدولية، وهذه هي الجيوبولوجيا التي نطمح إليها»، في حين أعرب عن خيبة أمل عميقة من العالم العربي.

وأشار الهجري إلى أنه «منذ تموز 2025، نعيش في حالة تعبئة كاملة»، موضّحًا أن «الشباب وكبار السن على السواء مجندون للدفاع عن بيوتنا وعن وجودنا». وتحدّث عن أن هناك اهتمامًا شعبيًا كبيرًا بالانضمام إلى «الحرس الوطني»، الذي جرى تشكيله لتنظيم المجموعات الدروز المسلحة في السويداء تحت راية واحدة. وأكد وجود روابط استراتيجيّة مستمرة مع «قسد»، وقد مدح أدائها المدني والأمني.



خلال تظاهرة داعمة لكرد حلب في القامشلي (رويترز)

مع استهدافها قرية «أم المرة» في جنوب دير حافر بالمواريح».

توازيًا، أكدت مسؤولة العلاقات الخارجية في الإدارة الذاتية لشمال وشرق سوريا إلهام أحمد، ضرورة «توضيح الحكومة الأميركية موقفها من الحكومة السورية التي ترتكب مجازر بحق شعبيها»، مشدّدة على أنه «نحن مع الحوار والاستمرار بالمفاوضات، لكن يجب وقف الهجمات وضمان حماية شعبنا في حلب وغفрин». واعتبرت أن «الحكومة هي المسؤولة الكبرى عن عدم تطبيق اتفاق 10 آذار»، محذرة أن «الأحداث الجارية في سوريا تشكل خطرًا على البلاد والمنطقة وستزيّد التدخلات الخارجية».

وسط هذه الأجواء، خرج آلاف الكرد في مسيرة تحت المطر في مدينة القامشلي في شمال شرق سوريا أمس، للاحتجاج على طرد المقاتلين الكرد من مدينة حلب الأسبوع الماضي بعد أيام

إعداد: الياس دقر

فيلم يقاوم التبسيط

الضّمت لغة للمنفى وتأمل في الهوية مع «يونان»

في فيلمه الإثواني الثاني «يونان»، يواصل المُخرَج أمير فخر الدين مشروعه السينمائي القائم على تفكيك تجربة المنفى بوصفها حالة وجوديّة قبل أن تكون واقعًا جغرافيًا. بعد فيلمه السابق «الغريب»، يعود فخر الدين إلى سينما التأقّل والهدوء، مُقدّمًا عملاً يُراهن على الصّورة، الإيقاع البطيء، والإنسان المعزول في مواجهة أسئلته الكبرى.

يروي الفيلم حكاية «منير»، كاتب عربي يعيش في أوروبا، يُقرّر السفر إلى جزيرة نائية في شمال ألمانيا بهدف الانتحار! غير أن إقامته في فندق تدبره مُسنة تدعى «فالييسكا»، تقوده من دون خطب أو تحولات دراميّة صاخبة، إلى إعادة النظر في علاقته بالحياة، بالذاكرة وبفكرة الانتماء نفسها. هذه الحكاية البسيطة تُشكّل مدخلًا لعمل شديد الكثافة من حيث الدلالات وقليل الأحداث من حيث البناء التقليدي.

المُشاهد المُتأمل

منذ مشاهدته الأولى، يعلن «يونان» انزيازه إلى سينما الحالة لا سينما الحدث. الكاميرا تُراقب أكثر ممّا تشرح، والضّمت غالبًا ما يقول أكثر ممّا تقوله الحوارات القليلة والمقتضبة. هذا الخيار الجمالي قد يُربك مُشاهدًا معتادًا على الشّرد الواضح، لكنه في الوقت نفسه يمنح الفيلم هويّته الخاصّة، ويضعه بوضوح ضمن تيّار سينمائي عالمي يهتم بالآكاذل الإنساني أكثر من الحكاية.

أداء الممثل جورج خّياز في دور «منير» يُعدّ من أبرز عناصر قوّة الفيلم، إذ يقدّم خّياز شخصيّة مثقّلة بالتعب الدّاخلي، من دون استدرار عاطفي أو مبالغة. تعابير الوجه، نبرة الصّوت وحتى لحظات

عن الذين لا يعرفون ماذا يريدون
سينما التفاصيل الصغيرة والوجع الكبير
مع Joachim Trier

في برمجة سينمائيّة لافتة، تقدّم «سينما متروبوليس» دورة مُخصّصة لأعمال الكاتب والمُخرَج النرويجي Joachim Trier. أحد أبرز الأصوات في السّينما الأوروبيّة المعاصرة، عبر أربعة أفلام تُشكّل قراءة متكاملة لمسيرته الفنّيّة واهتمامه العميق بالإنسان، وعلاقاته وهشاشته الوجوديّة. لا تُعرض هذه الأفلام بوصفها أعمالاً منفصلة، بل كمسارٍ واحد يتطوّر فيه الأسلوب وتتعمّد الأسئلة من فيلم إلى آخر.

الإنسان أوّلًا

يُفتتح البرنامج بفيلم «Sentimental Value»، أحدث أعمال تريبير وأكثرها نضجًا. يتناول الفيلم عائلة مُفكّكة تعود إلى التلاقي بعد وفاة الأم، مع رجوع أب غائب يحاول استعادة علاقته بابنائه من خلال مشروع سينمائي. هنا، تُصبح السّينما نفسها أداة لمواجهة ومساءلة، لا وسيلة خلاص سهلة. يعتمد المُخرَج على الشخصيّة، اللّقطات طويلة، وحوارات مشحونة بالضّمت والخذلان، ليُحوّل المنزل العائلي إلى مساحة للذاكرة والصّراع. الفيلم يُوسّع عالمه السّينمائي من الفرد إلى العائلة، من دون التخلّي عن حساسيّته النفسيّة الحقيقية! الشريط حاز «الجائزة الكبرى» لـ «مهرجان كان» السّينمائي الدّولي الأخير (سابقًا كان اسمها «جائزة لجنة التحكيم الكبرى»). كما نال أخيرًا جائزة «الغولدن غلوب» لـ «أفضل ممثل بدور مساعد»، والتي مُنحت للمُخرزم الفُبعد Stellan Skarsgård.

إلى البدايات

ثمّ يعود بنا فيلم «Reprise»، أوّل أفلامه الروائيّة، إلى البدايات.

إعداد: الياس دقر

معركة صامتة بين الدهون والعضلات...
كيف نربحها؟

مع بلوغ الخامسة والأربعين من العمر، يدخل جسم الإنسان مرحلة جديدة من التغيّرات الطبيعية التي لا ترتبط بالمرض بقدر ما ترتبط بالعمر نفسه. هذه المرحلة غالبًا ما تكون مفصليّة، إذ يبدأ العديد من الناس بملاحظة زيادة في الوزن، وتراجع في الطاقة، وضعف في القوّة الجسديّة، وصعوبة في الحفاظ على الشكل المعتاد للجسم، حتى مع الالتزام بنمط حياة صحيّ نسبيًا. لكن فهُم ما يحدث داخل الجسم هو الخطوة الأولى لاستعادة التوازن.

التّغيرات الحرارية حتّى في وضع الراحة. وعندما تفتّل العضلات، ينخفض الحرق تلقائيًا، وتصبح زيادة الوزن أسهل. كما أن ارتفاع هرمون التوتير (الكورتيزول) الناتج عن ضغوط الحياة أو قلة النوم، يعزز الشهية ويشجّع على تخزين الدهون الحشوية.

العدوّ الخفيّ

بدءًا بسن الأربعين وحتى عمر الخمسين، يبدأ الجسم بفقدان تدريجيّ للكتلة العضليّة والقوّة، حيث الحجم بل أيضًا من حيث القوّة والكفاءة. العضلات تصبح أقلّ قدرة على الاستجابة للتمارين وبناء نفسها كما في سن الشباب. في المقابل، يميل الجسم إلى تخزين الدهون بسهولة أكبرى، وخصوصًا في منطقة البطن.

إلى ذلك، يتباطأ الأيض أو ما يُعرف بالحرق، ما يعني أن الجسم يحتاج إلى سعرات حرارية أقلّ من السابق، أي إن كمّيّة زائدة من الطعام، حتى وإن كانت بسيطة، قد تتحوّل إلى دهون مخزنة. كما يعاني كثيرون من انخفاض في مستوى الطاقة، ومن تعب أسرع أثناء النشاط اليوميّ، ويطء في التعافي بعد المجهود أو التمارين الرياضيّة. ولا يمكن إغفال ضعف العظام والمفاصل، الناتج عن تراجع كثافة العظام مع التقدّم في العمر.

لماذا تزيد الدهون مع تقدّم العمر؟

زيادة الدهون بعد سن الخامسة والأربعين، ليست دائمًا نتيجة الإفراط في تناول الطعام أو قلة الحركة فقط. فهناك عوامل بيولوجيّة تؤدّي دورًا أساسيًا، أحققها التغيّرات الهرمونيّة.

لدى النساء، يبرز هذا الأمر بشكل أوضح مع اقتراب من سن انقطاع الطمث، حيث يؤدّي انخفاض هرموني الإستروجين والبروجيسترون إلى تغيّر في طريقة تعامل الجسم مع الشكّر، ما يزيد خطر مقاومة الإنسولين وتراكم الدهون، خصوصًا في منطقة البطن.

عامل آخر لا يقلّ أهميّة، هو فقدان الكتلة العضليّة. فالعضلات تُعدّ نسيجًا نشطًا يحرق



عوامل بيولوجية تؤدّي دورًا أساسيًا في زيادة الدهون

إعداد: سوسن ورّان وسارة فوّاز

معركة صامتة بين الدهون والعضلات...
كيف نربحها؟

البروتين النباتي خيار مهمّ وفعال خاصة للنباتيين

الإصابة بأمراض مزمنة، فترات الراحة الطويلة في السرير، بعد العمليات الجراحية، أو أثناء فقدان الوزن مع الحفاظ على الكتلة العضلية. في هذه الحالات، قد ترتفع الحاجة إلى 1.5-2.0 غرام بروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم تحت إشراف مختص.

الحركة شريك أساسيّ

لا يمكن للبروتين وحده أن يحمي العضلات من دون نشاط بدني. تمارين المقاومة تُعدّ الركيزة الأساسية للحفاظ على الكتلة العضلية والقوّة، بينما تساهم التمارين الهوائية في دعم صحّة القلب والأيض. الجمع بين النوعين مع تمارين التوازن والمرونة، يحثّن جودة الحياة، يحافظ على الاستقلالية، ويقلّل خطر الأمراض المزمنة.

نمط الحياة والمتابعة

بعد عمر الخامسة والأربعين، يصبح من الضروري اعتماد نمط حياة متكامل يشمل النوم الجيد، والتحكم بالتوتير، والتغذية المتوازنة. كما يُعدّ فحص «InBody» مهمًّا لمتابعة التغيّرات في تركيب الجسم وتحديد النظم الغذائي والرياضي بشكل دقيق. علّمًا أن التقدّم في العمر لا يعني فقدان القوّة أو الاستسلام للتغيّرات الجسدية. فيالوعي الغذائي، والتركيز على البروتين، والحفاظ على الحركة، يمكن تحويل مرحلة ما بعد الخامسة والأربعين إلى مرحلة صحة وقوّة واستقلالية، بدل أن تكون بداية التراجع.

www.dietcenterleb.com
swjabri@dietcenterme.com
Instagram: dietcenterleb
LinkedIn: Diet Center Lebanon



لا يمكن للبروتين وحده أن يحمي العضلات من دون نشاط بدنيّ

الكلمات المتقاطعة

عمودياً

أفقياً

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1 - لاعب كرة سلة لبناني يلعب مع نادي الحكمة ومنتخب لبنان (صاحب الصورة) - من الأرهبار.

2 - لغوي وأديب وصحفي ومطران لبناني راحل من مؤلفاته "معجم البستان".

3 - أول سيدة تشغل منصب رئيسة وزراء تركيا من 1993 حتى 1996 - قذمك.

4 - سلم وضجر - اجتهد في العمل - فرغّب بالماء - تردد على الهاتف.

5 - حرف عطف - خاصته - خصم شديد الخصومة - بئر بالأجنبية.

6 - عاهدة على أن يُوافيه في موضع أو في وقت معيّن - من مؤلفات الكاتب الفرنسي أميل زولا.

7 - مصباح - مدينة المانية.

8 - برع وأجاد وتميّر - جامع الضراب والرسوم ونحوهما.

9 - ولاية أميركية - مدينة إنكليزية.

10 - أغنية لام كلثوم - حرف جر - بسط.

11 - تساقط أو قل شعره - عاصمة دولة أوروبية - مفصل بين الساعد والكف.

12 - لحم بالأجنبية - يقابل ويضادف - إحدى المنطقتين الإداريتين الخاضعتين للتابعين لجمهورية الصين الشعبية.

13 - يحرسون ويلاحظون ويرصدون - شرب الماء بلا تنفس - مُسرّع وفبادر.

14 - من الطعام - أحداث مفاجئة أو علامات للمرض - سهل يسير.

15 - خودة - مدينة ومصيف سوري واهدم واشهر المصايف العربية.

سودوكو 16

تحتوي هذه الشبكة على 16 مربعا كبيرا (4x4)، كل مربع منها مقسم إلى 16 خانة صغيرة. هدف هذه اللعبة ملء الخانات بالأرقام اللازمة من 1 إلى 16 شرط عدم تكرار الرقم أكثر من مرة واحدة في كل مربع كبير وفي كل خط أفقي وعمودي.

8

7

5

6

15

3

2

14

1

7

4

10

3

11

14

1

6

11

13

2

11

13

2

9

14

9

2

10

15

7

8

12

13

4

12

16

1

6

15

14

9

16

2

7

15

1

16

6

15

14

9

16

2

4

11

12

15

16

10

7

8

14

12

13

11

10

6

13

حلول ألعاب صفحة رقم 18

الكلمات المتقاطعة

كلمة السر

الأرقام المفقودة

أفقياً: 1- جيسي طراد - مستيتا - 2- مادلين فيرات - دون - 3- إيامنا الحلوة - نط - 4- س س - نضوب - نيو - 5- نيور - لس - فتل - بن - 6- تي - نس - ويكلي - 7- يكن - نم - يو - 8- روميو - ابرك - 9- يلو - 10- زارا - لت - من - 11- رس - لامج - تفسيرات - 12- اكاسر - ريو غراندي - 13- كيال - نفود - يرمي - 14- وداعا بولابرت - را - 15- نجاة الصغيرة - مان.

عمودياً: 1- ججام - تيريز راكون - 2- ياي - نيكولاس كيدج - 3- سداسي - نيمور - 4- يلمسون - السلعة - 5- طين - رسوما - 6- ١١ - 6- رنان - نيل - 7- اهاضل - حرفوص - 8- ديلوس - يونع - 9- رجب - توداي - 10- مال - مع - بر - 11- ستوكتون - السريرة - 12- ليما - تيارت - 13- يد - بد - رلم - 14- تولي بلير - ماديرا - 15- الطويلو كوتلي - ان.

شرم الشيخ

الكلمات السحرية

مراجعة (24) - مباحث (8) - رمز (11) - موشك (5) - نظافر (2) تحايت (14) - تلخ (23) - تعادل (6) - تعاجز (25) - تفتق (4) تعفير (7) - تنأى (10) - مباحة (12) - مطارح (1) - مباداة (17) تهريب (20) - تعاضى (13) - تحتم (18) - تخلص (9) - تخلق (16) تلحد (3) - تطيع (15) - تركي (22) - تحسن (21) - تروف (19)

الكلمات المتقاطعة

عمودياً

أفقياً

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1 - إعلامية ومذيعة لبنانية في قناة MTV (صاحبة الصورة) - بلدة لبنانية في قضاء جبيل.

2 - من مؤلفات الكاتب الفرنسي أميل زولا - حثير وخسيس.

3 - فيلم للمان المصري عبد الحليم حافظ - مهر.

4 - متسابهان - نهاد وفناء - جديد بالأجنبية.

5 - مدينة فرنسية - لحس - برم الجبل - من الجنوب

6 - شاي بالأجنبية - ييس الخبز - مقاطعة أميركية تقع شمال غرب ولاية تينيسي.

7 - يحفظ في نفسه - وشى - أنت بالأجنبية.

8 - جيب جوليت - اناخ البعير.

9 - اصغر بالأجنبية.

10 - ماركة البسة عالمية - تكلم بلا فائدة - حرف جر

11 - بئر قديمة - ذكي متوقّد الذّهن - تاويلات.

12 - اطلب من التّاجر نَقْص الثّمَن - نهر يتدفق من جنوب غرب كولورادو في الولايات المتحدة إلى خليج المكسيك.

13 - من جرمته الكيل - عملات - يهدف.

14 - فيلم للمخرج المصري يوسف شاهين - جرد بالأجنبية.

15 - فنانة مصرية راحلة اختها غير الشقيقة هي الفنانة سعاد حسني - رجل بالأجنبية.

الكلمات السحرية

الكلمات المبعثرة داخل المربعات هي أجوبة التحديدات المدونة بجانب اللعبة، أعد جمعها بشكل صحيح لتحصل على الأجوبة المناسبة لهذه التحديدات وكتابتها مكان النقاط. عليك وضع أرقام هذه التحديدات داخل الدوائر الصغيرة للأجوبة الصحيحة، إجمع هذه الأرقام لتحصل على المجموع المسجل عند آخر كل خط أفقي وعمودي.

أ م ز ح ي

ا ب ح د

ج ز م ر

و م ك ش

ا ط ت ر ف

50 =

ا ب ح د

ا ب ح د

ا ب ح د

ا ب ح د

ا ب ح د

72 =

ف ت ع ي ر

ا ت ن ي ء

ا م ب ح ة

ا ر ح م ط

ا م ب دة ا

47 =

ي ت ه ر ب

ا ت غ ي ض

ت ت م ح

ل ت ح ص

ل ت ح ق

76 =

ل ت ح د

ط ب ت ع

ل ر ت ي

س ت ح ن

و ف ت ر

80 =

68 =

69 =

69 =

61 =

58 =

حلول ألعاب صفحة رقم 19

الكلمات المتقاطعة

سودوكو 16

أرقام لتسوية

8x8

أفقياً: 1- يوسف خياط - ياسمين - 2- عبد الله البستاني - 3- تانسو نصير - رماك - 4- مل - كد - مبلول - الو - 5- او له - لدود - ول - 6- واعد - نانا - 7- نيراس - اسن - 8- نبع - جاب - 9- هاواي - هارلو - 10- الامل - من - مد - 11- حص - تيرانا - رسع - 12- بيف - بلافي - مكاو - 13- يرافيون - عب - ميك - بقاتل - عوارض - هين - 15- بينمية - البرداني عمودياً: 1- يعقتمدون - ها حبيبي - 2- وبال - ابن الصيرمي - 3- سدن - اعربوا - فاتن - 4- فاسكو دا غاما - هام - 5- خلود - هس - يل - ييكي - 6- يلت - تلو - 7- الهشمه - يانع - 8- طايپ - رق - وا - 9- ل ل ل ل ل - ايعال - 10- بيرو - برز - 11- اس - لو - الهمام - ضب - 12- ستر - دس - ان - ام - 13- ماما - انجر - ركبها - 14- ينانون - المساكن - 15- نيكولاي بودغورني.

كلمة السر

كلمة السر من ثمانية أحرف : مدينة مصرية.

ر ت ر ا س ل و ب ن ا ج ش ن ع

ر م ج م و د م ب س و ط ا ب س

و س ي س ب ن ي ع م م ل ا ر ل

ز ه ض ل ا م و ج ن ش س ي ي ش

ي ت ا ر ا ز ا م ر ف ب ت ا

م ن ا غ ت س م ف ا ي ل ي س ب

ل و ر ي ك ا ك ر ر ب و ل و و

ل و ق ع م ل س ا و د غ ي ا ي

ي م ا ي ك ك م ي ن ي و ن ا

ل ن ن ز ف ا ش س ة و ت ي ح ة

ع د و ي ر ت م ض ح غ س س ف ح

ي و ت ن ز ا ل ا ل ن و ر ت ي

د ر ر ر ي ن ض غ س و ل ا ا م

ي و و ا ن ي ح ن ا ل ي م ة س

س ي ك ف ا ا م ا س و د ن م ح

نجوم الشهر

معين بسيسو

سوانح فتاة

عوتسولي

سيدي علي

كورتونا

مستعانم

لونغوي

اسلحة

جان بول سارتر

سميحة ايوب

ضاغن

كاتانيا

سندوينش

كفررينا

ليتل بوي

لوريكا

معقول

مندوسا

مارسيليل

ماراراني

فارينزي

ماري بيرس

عباس فارس

كفرشلان

مندورو

مخظرم

محمود مبسوط

الأرقام المفقودة

ضع داخل المربعات الأرقام من 1 إلى 9 لتحصل على المجموع المسجل عند آخر كل خط أفقي وعمودي.

15 =

17 =

13 =

16

19

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

ملعب غزير يستضيف الديربي الأقوى آسيويًا



باريس باس

الأخيرة، ما يزيد حماس الجماهير ويجعل هوية الفائز عصية على التوقع.
وبالنظر إلى جدول الترتيب، تبدو مواجهة بالغة الأهمية للطرفين، إذ يدخل الحكمة للقاء وهو بأמש الحاجة إلى الفوز لتحسين موقعه في الترتيب بطولة «وصل»، بعدما حصد فوزًا واحدًا مقابل ثلاث خسارات، في حين يسعى الرياضي إلى تحقيق انتصاره الخامس لتأكيد صدارته للمجموعة. ولا يخلو اللقاء من هواجس تتعلق بالجاهزية، حيث يعود كريم زينون من الإصابة، في وقت يتفاوت فيه مستوى الأجنبي الجديد نوني أموت من مباراة إلى أخرى. وعلى الضفة المقابلة، لا يبدو فريق المدرب جو غطاس في كامل جاهزيته، مع الغيابات الأخيرة لكل من جبرار حديدان وعلي حيدر.

مواجهة تأتي في توقيت بالغ الأهمية، حيث ستكون الكلمة الفصل للفريق الذي ينجح في فرض صلابته الدفاعية، فالدفاع قد يكون مفتاح العبور نحو الانتصار في هذا الديربي المنتظر.

كاريك يبدأ مهمته أمام السيتي

توصل نادي مانشستر يونايتد إلى اتفاق مع نجمه السابق مايكل كاريك لتولّي مهمة التدريب الموقت للفريق حتى نهاية الموسم الحالي، ويملك كاريك تجربة سابقة ناجحة في هذا الدور، إذ قاد الفريق بشكل مؤقت في أولاد ترافورد عام 2021، وخرج من مبارياته الثلاث آنذاك من دون أي خسارة.

الحرب البالغ من العمر 44 عامًا، والذي توجّ بـ 12 لقبًا خلال 12 عامًا قضاها لاعبًا في صفوف يونايتد، كان قد تولّى تدريب ميدلسبره في تشرين الأول 2022. ونجح في موسمه الأول في قيادة الفريق إلى الأدوار الإقصائية المؤهلة إلى الدوري الإنكليزي الممتاز، قبل أن تتم إقالته في حزيران الماضي بعدما أنهى ميدلسبره الموسم في المركز العاشر ضمن دوري الدرجة الثانية (تشامبيونشيب). ويعيش مانشستر يونايتد موسمًا استثنائيًا من حيث عدد المباريات، إذ إن خروجه المبكر من بطولتي الكأس المحليتين، إلى جانب غيابه عن المشاركات الأوروبية، سيجعل صيده يقتصر على 40 مباراة فقط، وهو أقل عدد يخوضه الفريق في موسم واحد منذ موسم 1914-1915. ومن المنتظر أن يسجّل كاريك ظهوره الأول على رأس الجهاز الفني عندما يستضيف يونايتد جاره وغريمه مانشستر سيتي، حامل اللقب، يوم السبت المقبل.

صفعة قوية في ديربي مدينة النور



فرقة لصبي باريس أف سي

فجّر نادي باريس إف.سي، صاحب المركز الخامس عشر في الدوري الفرنسي، واحدة من أكبر مفاجآت كأس فرنسا بعدما أطاح بحامل اللقب باريس سان جيرمان من دور الـ 32، متغلبًا عليه بهدف نظيف في ديربي العاصمة، في خسارة وصفها لاعب سان جيرمان سيني مايولو بأنها «صفعة على الوجه».

وجاءت الصدمة بعد أربعة أيام فقط من تتويج سان جيرمان بكأس السوبر الفرنسية للمرة الرابعة تواليًا، ليتلقى بعدها هزيمة موقعة على ملعب بارك دي برانس أمام ضيفه باريس إف.سي، العائد هذا الموسم إلى دوري الأضواء بعد غياب دام 46 عامًا. هدف المباراة الوحيد حمل توقيع جوناتان إيكوئي، اللاعب السابق في صفوف سان جيرمان، والذي رفض الاحتفال احترامًا لناديه السابق. وقال إيكوئي عقب اللقاء: «لا احتفالات، لا يمكنني الاحتفال. هذا النادي منحني كل شيء». أنا سعيد بالتسجيل هنا، لكنني أحترم سان جيرمان كثيرًا». وأضاف: «تعاملنا مع المباراة بذكاء، دافعنا بشكل منظم وسجلنا الهدف الذي كنا نحتاجه للفوز. هذا الانتصار يمنحنا دفعة معنوية مهمة، ونتمنى أن ينعكس إيجابًا على مشوارنا في البطولة».

في المقابل، اعترف سيني مايولو بمرارة الخسارة قائلًا: «سيطرنا على المباراة، لكننا فشلنا في استغلال الفرص، تلقينا صفعة على الوجه، لكننا سندد عليها». وختم مايولو حديثه: «إنها هزيمة مؤلمة،

لكننا سنطوي الصفحة سريعًا. هدفنا

الآن استعادة صدارة الدوري الفرنسي. سنواصل العمل بجد في التدريبات كما نفعل دائمًا، وسنبدّل كل ما في وسعنا

للفوز بجميع المسابقات المتبقية».

خروج مدقّ لحامل اللقب، وديربي العاصمة يكتب فصلًا جديدًا من المفاجآت في تاريخ كأس فرنسا.

«لبنان الأولمبي» يتفوّق على إيران



أوّل فوز لبناني على إيران على صعيد المنتخب الأولمبي

الذي حلّ ثانيًا بأربع نقاط، فيما تصدر منتخب أوزبكستان المجموعة بسبع نقاط، في حين جاء المنتخب الإيراني في المركز لافث للحارس شريف عزقي الذي شكّل مقام أمان للفريق.

لحظة الحسم جاءت عند الدقيقة 56، حين ترجم ليناردو شاهين ركلة جزاء بثقة إلى هدف المباراة الوحيد، مؤكّدًا حضوره

القوي في البطولة بتسجيله هدفه الرابع خلال ثلاث مباريات، ليكون أحد أبرز نجوم المنتخب في هذا الاستحقاق.

وبهذا الانتصار، أنهى المنتخب الوطني الأولمبي مشاركته في البطولة محتلًا المركز الثالث في ترتيب المجموعة برصيد ثلاث نقاط، خلف منتخب كوريا الجنوبية

الهلال يقلب الطاولة ويعزز صدارته



انتصار الهلال

عزز نادي الهلال صدارته للدوري السعودي للمحترفين بعدما حوّل تأخره بهدف إلى فوز ثمين بنتيجة 3-1 على غريمه النصر، في قفّة شهدت تحوّلًا دراماتيكيًا في مجرياتها، وواصل خلالها النصر نزيف النقاط، خاصة بعد إكماله معظم الشوط الثاني بعشرة لاعبين. ولعب النصر آخر نصف ساعة من اللقاء منقوص العدد عقب طرد حارس مرماه نواف العقيدي، إثر احتكاك خارج إطار اللعب مع لاعب الهلال روبن نيفيز، ما أثّر بشكل واضح على توازن الفريق.

وشهد الشوط الأول لحدة كبيرة بين الطرفين، مع أفضلية نسبية للنصر الذي فرض خطورته مع مرور الوقت، قبل أن ينجح في افتتاح التسجيل قبل ثلاث دقائق من نهاية الشوط الأول عبر نجمة البرتغالي كريستيانو رونالدو، رافعًا رصيده إلى 15 هدفًا في صدارة هدّافي المسابقة. وفي الشوط الثاني، استغلّ الهلال النقص العددي ليقلب المواجهة رأسًا على عقب، حيث أدرك سالم الدوسري التعادل في الدقيقة 57 من علامة الجزاء، قبل أن يضيف محمد كئو الهدف الثاني في الدقيقة 81 بتسديدة من مسافة قريبة.

وقبل صافرة النهاية، وتحديّدًا في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع، عاد روبن نيفيز ليؤكد الانتصار الهلالي بتسجيل الهدف الثالث من ركلة جزاء. وبهذا الفوز، رفع الهلال رصيده إلى 38 نقطة في صدارة الترتيب، موسّعًا الفارق إلى سبع نقاط عن النصر صاحب المركز الثاني. في المقابل، وبعد بداية تاريخية حقق خلالها النصر الفوز في أول عشر مباريات متتالية، لم يحصد الفريق سوى نقطة واحدة في آخر أربع مواجهات، في مؤشر مقلق على تراجع النتائج في الجولات الأخيرة.

إعداد : أنطوان حمد

الكلمات المتقاطعة

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9

عموديا :

1 - مدحج مرسى من ألامه “Les Misérables” عن قصة الكاتب مكتور هوع.
2 - من الحيوانات.
3 - حفظ في نفسه - صاح ماذا صوته - حرف جر.
4 - مسامحة ما بين الـدين إذا امتدت الذراعان يمينًا وشمالا - عمل ومخيلة.
5 - المصيدة - دعي بـ.
6 - شغل وأربك - مقياس عددي يستخدم لقياس شدة الزلزال.
7 - للإستحمام - جزيرة يونانية.
8 - مدينة صينية - قميص غير محيط الجانبين بلا كمين.
9 - إله فينيقي للخبب والحياة المتجددة - حرك بهوة.

سودوكو

تحتوي هذه الشبكة على 9 مربعات كبيرة (3x3) ، كل مربع منها مقسم الى 9 خانات صغيرة. هدف هذه اللعبة ملء الخانات بالأرقام اللازمة من 1 الى 9، شرط عدم تكرار الرقم أكثر من مرة واحدة في كل مربع كبير وفي كل خط أفقي وعمودي.

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

حلول العدد السابق

امضي: 1- ايفيت كوبر - 2- تيريزا ماي - 3- ياس - مليون - 4- اساسي - فن - 5- يدري - دا - 6- مل - 7- صون - حاولت - 8- الفلفشندي - 9- رومينغيه.

عموديا: 1- اتيان - صار - 2- بياس - لولو - 3- هراسي - نعم - 4- ي - ي - سدد - لي - 5- ترميز - حقن - 6- كال - يماسي - 7- وميق - لونغ - 8- باوند - لدي - 9- رين - التيه.

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

توارد أفكار



نهى أبو حسن

قالت: «كانت طفلة فهملة وفهمشة، وهذا كان يؤلمها كثيراً ما يضطرها أحياناً إلى الصراخ مدعيةً ما لا تشعر به، لتجبر أبويها على الشعور بوجودها».

وقال الفيلسوف البريطاني كولن ويلسون: «إن الأطفال يستعملون آلامهم وأمرأهم كسلح لاستردار العطف».

قالت: «منذ طفولتها وهي تتوق إلى الأفضل، أو قل المستحيل، حتى أنها كانت تمرق كثيراً من الأوراق حتى يصل فرها المدرسيّ إلى الكمال. واستمرت هكذا في حياتها حتى المرض».

قال الأديب الفرنسي إميل زولا: «الجنون لا يدخلنا في الظلام، ولا يجعلنا نخفي. المثالية تخفيها كما فعل صديقنا الذي يرقد تحت الحجرة».

قالت: «هي تخاف من ضياع الشباب، وتعمل الكثير لكي لا يبدو عليها التقدّم في السن».

وقال الأديب اليوناني كاستراكي: «عيب كبير أن أعترف أنني رجل عجوز وأعمل المستحيل كي لا يلاحظ أحد أنني تقدّمت في السن».

«الذكاء الاصطناعي ببساطة» في كتاب



غلاف الكتاب

صدر عن «دار نوفل / هاشيت أنطوان» كتاب: «الذكاء الاصطناعي ببساطة» للكاتبة هيلدا معلوف ملكي، ضمن سلسلة «إرشاقات تنمية الذات».

بأسلوب سلس ولغو مبسطة وأمثلة قريبة من واقعنا، تشرح ملكي في كتابها (112 صفحة)، كيف يعمل الذكاء الاصطناعي، وكيف يؤثر في حياتنا، وكيف يمكن لأيّ شخص مهما كان عمره أو مستواه العلمي، أن يستخدمه بذكاء ومسؤولية. وتخلص الكاتبة إلى أن ما يحدّد مصيرنا ليس الذكاء الاصطناعي بل ما نختار أن نفعله به، داعية الجميع إلى فهمه لتطويعه. ففي زمن تتسارع فيه التحولات التكنولوجية، يصبح فهم الذكاء الاصطناعي ضرورة، لا خياراً. من هنا، يقدم أكسفورد» في أساسيات الذكاء الاصطناعي، وفي رصيدها أكثر من عشرين عامًا من الخبرة في مجالات التسويق الرقمي، وهندسة العلامات التجارية، والتواصل المؤسسي، مع سجل حافل في قيادة استراتيجيات التحول الرقمي لشركات في لبنان والمنطقة. وقد عملت في قطاعات متعدّدة، أبرزها التكنولوجيا المالية، والويب 3، وتطوير الأعمال، حيث ساعدت مؤسسات على الدمج الذكي بين الأساليب التقليديّة والرقمية، لتحقيق نموّ فعال ومستدام.

وعن كتابها، قالت هيلدا معلوف ملكي إن «هذهفي جعل الذكاء الاصطناعي أقرب إلى كلّ فإرى، وتحويله من فكرة معقّدة إلى أداة ملموسة لبناء مستقبل أفضل».

الكاتبة مؤبّسة منةً Ai»

«طيّارة ورق» على المسرح



ملحق المسرحية

منع مشاركة كاتبة فلسطينية يلغي مهرجاناً أدبيّاً في أستراليا

الثقافية، جاء «احترافاً لمجتمع يعاني من ألم جزاء هذه الكارثة». وأضاف المجلس في بيان: «لكن القرار أدى إلى مزيد من الانقسام، ولذا نتقدم بخالص اعتذارنا». مشيراً إلى أن المهرجان لن يقام وأن أعضاء مجلس الإدارة المتبقين سينتخون عن مناصبهم. وفي وقت اعتذر مجلس إدارة المهرجان لعبد الفتاح عن «الطريقة التي تمّ بها عرض القرار»، جاء في البيان: «لا يتعلّق الأمر بالهوية أو المعارضة، بل يتحوّل سريع ومستمر في الخطاب الوطني حول مدى حرية التعبير في أمّتنا في أعقاب أسوأ هجوم إرهابي في تاريخ أستراليا». لكن ردة عبد الفتاح كتبت على وسائل التواصل الاجتماعي أنها لم تقبل الاعتذار، قائلةً إن لا علاقة لها بهجوم بوندي وهو ما ينطبق أيضاً على أيّ فلسطيني.

وذكرت وسائل الإعلام الأسترالية أن رئيسة الوزراء النيوزيلندية السابقة جاسيندا أرديرن، والكاتبة البريطانية زادي سميت، والكاتبة الأسترالية كاثي ليت، والأميركي الحائز على «جائزة بوليتزر» بيرسيغال إيفرت، ووزير المالية اليوناني السابق يانيس فاروفاكيس، من بين المؤلّفين الذين قالوا إنهم لن يشاركوا في المهرجان الذي كان سيقام في ولاية جنوب أستراليا الشهر المقبل، والذي عيّنت حكومة الولاية مجلس إدارة جديداً له. (رويترز)



زهور عند شاطئ بوندي بعد إطلاق نار على محتفلين الشهر الماضي (رويترز)

مخزون لغوي وفضول وذاكرة
تنمية مواهب الأطفال كالنقش في الحجر

تنمية المواهب تزيد ثقة الطفل بنفسه

يملّ غالباً في الصّف ويشعر بأنه محصور. فيتمّ التواصل مع عائلته للتحقق من سلوكياته وما إذا كان موجّهاً بطريقة صحيحة. وبعدها تلعب المدرسة دوراً في تنمية موهبته وإرشاد الأهل نحو النشاطات المتوافرة فيها بعد انتهاء الدوام لإشراكه فيها».

أما أبرز المجالات التي تظهر فيها المواهب في سن مبكرة فهي الفن والرسم والرياضات والتمثيل وتصميم الملابس وخبائنها وعلى الصعيد الأكاديمي للحظ الرياضيات الذهنية السريعة والعلوم والكتابة والقراءة المبكرة. وتتحدّث الزوقي عن إيجابيات كثيرة في تنمية مواهب الطفل لجهة زيادة الثقة بالنفس وتعزيز نظرتة الذاتية والتحفيزين الداخلي والخارجي، إضافة إلى شعوره بسلام داخلي وتنشجيعة على الاطلاع أكثر لاكتساب المعلومات حول موهبته واكتشاف زوايا مخفية بنفسه، فتراه وثاقاً عند الانسراط الاجتماعي وعند التحدّث عن مواهبه وقدراته وتطوّره. وكذلك تساهم الموهبة على الصعيد الأكاديمي في استخدام الذاكرة بطريقة صحيحة واكتساب المعلومات والتحليل والمنطق والقراءة والكتابة إضافة إلى تطوّر سريع في المخزون اللغوي.

من جهة أخرى، قد يؤدي تحقّس الأهل المبالغ فيه تجاه تميّز ولدهم عن سائر الأطفال إلى استعجالهم في تطوير موهبته من دون الأخذ بالاعتبار الضغط الذي يمارسونه عليه فيما لا يزال ذا قدرات محدودة قد تكون جسدية أو نفسية أو معنوية أو عاطفية أو ذهنية، فيسعى أن يكون إيجابياً ومجتهداً إرضاءً لأهله ما يفقده التحفيز الداخلي لصالح التحفيز الخارجي المتراقق مع الخوف من الفشل ومن نظرة محيطه ومن ردّ فعل أهله. لذلك ننصح الأهل بعدم الانجراف المتهوّر الضاغط على الطفل.

النظر عنها أو إهمالها، لافتةً إلى أن الطريقة الأولى لاكتشافها تكون عبر الملاحظة والمراقبة. وتقول: «إذا لاحظ الأهل ميلاً ظاهراً عند الطفل يعثر عنه دائماً ويجعله مبدعاً ومتطوّراً ومرتكباً مع ذاته، يجب التوجّه إلى اختصاصي لإرشاد الطفل مؤكّدة في الاستمرار فيه».

الطفل الموهوب فضولي وكثير الأسئلة

بطريقة إيجابية تصعيدية، فيطوّر الأهل هذه المهارة ما ينعكس إيجاباً على حياته إذ يكتشف نفسه أكثر وتزيد ثقته بنفسه وتتطوّر قدراته الاجتماعية».

وعن الوسائل المستخدمة لاكتشاف الموهبة تقول الزوقي: «ثمة وسائل كثيرة، أولها المراقبة والملاحظة، فإذا لاحظنا أن هذه الموهبة تتفاعل وتدفع الطفل إلى التطوّر والتركيز عندها تنتبه إلى وجودها وبالتالي يجب المباشرة بتطويرها وتنميتها، فتتوجه بدايةً إلى اختصاصيين يمتلكون تقنيات تسح في المجال أمام كشف الموهبة وفق السن لناخذ الإرشادات حول كيفية توجيهها بطريقة إيجابية».

وعن كيفية مساهمة المدرسة في هذا الإطار، تجيب: «يمكن أن تلحظ معلمة الروضة سلوك الطفل لتقويمه ما إذا كان سلبياً أو إيجابياً عبر أساليب تربوية معتمدة وذلك لأن الموهوب



جانيت الزوقي

والاهتمام العابر لدى الطفل، فنقول إن الموهبة كُفّية تظهر في سن مبكرة يمكن تطويرها من خلال التركيز على مهارة تمّ دمجها بنشاطات معيّنة. أمّا الهواية، فهي اهتمام بنشاط معيّن يرغب الطفل بتجربته، تتطوّر من خلال التمارين والنشاطات المتعلّقة بها. أمّا الاهتمام العابر، فهو عبارة عن اهتمام قصير الأمد بنشاط معيّن، شعر الطفل بفضول تجاهه، فجربته من دون رغبة

وتضيف: «الموهبة جزء لا يتجزأ من الطفل يشعر بالحاجة إلى تطويرها وتنميتها وممارستها، وتظهر بوضوح في الصعد كافة، أكاديمياً وفنياً وإبداعياً وذهنياً. لا رابط بينها وبين الذكاء بل هي مرتبطة بالقدرة إقا الجسدية أو الفنية أو الأكاديمية أو الذهنية»، مشيرةً إلى دور الأهل في اكتشاف الموهبة خصوصاً أن خصالها تظهر في سن مبكرة، لذلك يجب عدم كبتها أو غرض

وتوضّح جانيت الزوقي اختصاصية نفسية تربوية وتربية خاصة، الفارق ما بين الموهبة والهواية

تربية الشغف

يجب أخذ اهتمامات أطفالنا بالاعتبار وتشجيعهم على ممارسة ما يتّحّون وتطوير مهاراتهم فنكون الداعم العاطفي والمعنوي والفكري والجسدي لهم. ومن المهم أيضاً إطلاعهم على سيرة أشخاص ناجحين جدّاً اتخذوا الصعاب ولم يستسلموا بل على العكس ثابروا وطوّروا أنفسهم.

وتضيف الزوقي أنه من المهم أن يشعر الطفل بأن عائلته هي المرآ والسند الحقيقي ويكون ذلك عبر التعبير عن تقّتهم فيه من دون مقابل أو شروط أو ردود فعل تجاه أيّ فشل محتمل، بل على العكس يبقى التواصل قائماً بينهم، فيتعلمون أن حياتهم منفصلة عن موهبتهم، وأن الحياة هي اكتشاف قدرات مخفية. ويجب أن يدرك الأهل أن كلّ شيء في الحياة يحتاج إلى محطة استراحة وتوقف من أجل تقويم المرحلة بطريقة موضوعية وصحية من أجل الاستمرار في المسار الذي قطعتة الموهبة فيتمتّق التحفيز الداخلي والسلام الداخلي والقناعة بأنها ليست هواية أو اهتماماً عابراً لذلك يجب أن نعمل من أجلها.

حظك اليوم			
	الحمل	21 آذار - 19 نيسان	كن جريئاً اليوم ولا تتردد باتخاذ قرار واضح يدعم موقفك ويقوي ثقّتك بنفسك.
	الثور	20 نيسان - 20 أيار	يوم يمرّ بهدوء نسبي يمنحك فرصة لمراجعة خطواتك العملية دون ضغوط إضافية.
	الجوزاء	21 أيار - 20 حزيران	التفكير الواقعي والتركيز على هدف واحد يساعدك على تحقيق تقدم ملموس.
	السرطان	21 حزيران - 22 تموز	تعيش علاقة جدية وتسعى لتثبيتها بخطوة واضحة قريباً.
	الجدي	22 كانون الأول - 19 كانون الثاني	لقاء عائلي بسيط قد يفتح باب تعارف بغير نظرتك للحب.
	العقرب	24 تشرين الأول - 21 تشرين الثاني	يوم مستقر يسمح لك بالراحة بعد فترة مليئة بالضغوط.
	الميزان	23 أيلول - 23 تشرين الأول	تواجه المعوقات بثبات وثبتة قدرتك على تجاوز التحديات بنجاح.
	القوس	22 تشرين الثاني - 21 كانون الأول	الدقة مطلوبة اليوم لتفادي أخطاء ناتجة عن التسرع.
	الجدي	22 كانون الأول - 19 كانون الثاني	تمسك بزمام الأمور يفتحك حقوزاً عن التسرع.
	الدلو	20 كانون الثاني - 18 شباط	ثقتك بنفسك تساعدك على تجاوز التحديات دون خوف.
	الحوت	19 شباط - 20 آذار	الغيرة الزائدة تخلق توتراً حاول السيطرة عليه.
	العذراء	23 آب - 22 أيلول	تميل للعزلة والعمل الفردي لإنجاز مهامك بدقة وهدوء.
	الأسد	23 تموز - 22 آب	ويمنحك قدرة أكبر على الإنجاز.
	السرطان	21 حزيران - 22 تموز	الشك يربك فحاول فهم مشاعرك قبل اتخاذ موقف.
	الجدي	22 كانون الأول - 19 كانون الثاني	تمسك بزمام الأمور يفتحك حقوزاً عن التسرع.
	الدلو	20 كانون الثاني - 18 شباط	ثقتك بنفسك تساعدك على تجاوز التحديات دون خوف.
	الحوت	19 شباط - 20 آذار	الغيرة الزائدة تخلق توتراً حاول السيطرة عليه.
	العذراء	23 آب - 22 أيلول	تميل للعزلة والعمل الفردي لإنجاز مهامك بدقة وهدوء.
	الأسد	23 تموز - 22 آب	ويمنحك قدرة أكبر على الإنجاز.
	السرطان	21 حزيران - 22 تموز	الشك يربك فحاول فهم مشاعرك قبل اتخاذ موقف.
	الجدي	22 كانون الأول - 19 كانون الثاني	تمسك بزمام الأمور يفتحك حقوزاً عن التسرع.
	الدلو	20 كانون الثاني - 18 شباط	ثقتك بنفسك تساعدك على تجاوز التحديات دون خوف.
	الحوت	19 شباط - 20 آذار	الغيرة الزائدة تخلق توتراً حاول السيطرة عليه.

لوحاتٌ من وحي الصقيع



صلاةٌ تحت الرداء الأبيض (القلوق)

بوشاح أبيض تُسجّت خيوطه في أصقاع البحر الأسود، استقبل لبنان خلال الساعات الماضية منخفضًا جويًا شديد التأثير، حيث شقت الكتل القطبية طريقها نحو المرتفعات، محدّلة الجبال إلى لوحات شتوية بامتياز. وحمل هذا المنخفض تدنيًا ملحوظًا في درجات الحرارة؛ ومع تعمق البرودة، انخفض مستوى تساقط الثلوج ليلامس حدود الـ 900 متر، فيما شهدت المناطق الشمالية وصول «الزائر الأبيض» إلى ارتفاعات لامست الـ 700 والـ 800 متر، دون تسجيل تراكمات كبيرة تُذكر.

إليكم أبرز ما التقطته الكاميرات من مشاهد ثلجية ساحرة:



حراجل تتزين بالثلوج



في انتظار المدفأة (دير الأحمر)



من المديرج (نداء الوطن)



الجدران والأغصان تتلحف بالبياض



بيت شلالا تتزيّن على ارتفاع 650 م

أبو زهير

أبو عمر الأصلي...

على غرار «دبّوس الأصلي»... هناك كذلك «أبو عمر الأصلي»، بخلاف ذاك التقليد الذي يقبع في سجون وزارة الدفاع لدى المخابرات.

ولمن لا يعرف من هو «دبّوس»، أقول له: إن دبّوس هي عائلة بيروتية عريقة، أحد أفرادها كان يملك محلًا لبيع العطارة والبخور والمبيدات والخرضوات، وكذلك الأدوات التي تُستخدم للسحر ولزوم الشعوذة وتحضير الأرواح وجلب الحبيب...

ذاع صيت «دبّوس» خلال الحرب الأهلية، وبدأت الفروع بالتفريخ، مثل الفطر، في مناطق بيروت الغربية، من باب المضاربة وحبّ الترتّج. وهو ما اضطرّ صاحب الفرع الرئيسي إلى تمييز نفسه عن «الفالصو»، فحشّر بجانب اسم محله كلمة واحدة، هي «الأصلي» ليصبح «دبّوس الأصلي»... وكذلك «أبو عمر»، فهناك الأصليّ وهناك التقليد.

التقليد كما بات معروفًا، هو «الأمير الوهمي» الذي ضحك على أغلب طاقم الطبقة السياسية السنيّة في لبنان، وسلبها أموالها وشمعتها، نتيجة طمعها وحبّها وتعلّقها بالكراسي (آية الكرسي تحميكم). عرّى أبو عمر التقليد، وكذلك، بعض رجال الدين وأخرج المفتي عبد اللطيف دريان ودار الفتوى، التي عادت للمفارقة إلى الظهور في الإعلام، وإلى «حزك اللين» في أروقتها، حيث عادت الدار إلى «خصلة» اتخاذ القرارات وترتيب التعيينات في المجالس والصناديق بعد انقطاعها عنها لسنوات... لكن دعك من هذا «الكلام الفارغ» كلّ، ولنعد إلى «أبو عمر الأصلي».

في اللغة الشعبية المصرية يُقال: «ع الأصلي دؤّر» (أي إبحث)، والرئيس الأميركي دونالد ترامب هو «أبو عمرنا» الأصلي. هو حامي الحمى، ومرشحنا الحقيقي إلى جائزة نوبل للسلام، شاء من شاء وأبى من أبى.

هو «أبو عمر السنة» الحريص على سلامة المنطقة وشعوبها وأهلها. يعرف «أبو عمر ترامب» أن النظام الإيراني قد أينع وحان قطافه. ولهذا يعدّ ترامب العدّة، ويطلق التعبئة ويتوّعد أركان نظام الملالي... على أمل أن تكون تحضيرات «أبو عمر الأصلي»، نهاية أتراحنا وأحزاننا بإذن الله الواحد الأحد.

الحديث عن «أبو عمر ترامب»، يُعيدني بالذاكرة إلى بدايات العام 2024، يوم قرّرت ذات جهة في ذات يوم، الانفتاح مجدّدًا على النظام السوري البائد، ودعوة بشار الأسد إلى ذات قفّة.

الخوف، كلّ الخوف، أن يتكرّر الأمر ذاته مع نظام الملالي بعد إعلان النوايا، الخوف عليه، وبذلك نعود إلى «سواد وج» نفسه، والمؤمن لا يلدغ من الجحر مرتين... يبدو 3 وطلوع!