

ألمانيا نحو
التأهل...
وتونس في
اختبار البقاء
13



2 نار على وقف النار وواشنطن تشدد على نزع السلاح

8

قرار مبرم: ممنوع شطب الودائع





BETARABIA

3 انتصار الحق على الدولة العميقة

إعلاميون يعملون لجهات سياسية ونواب حاليون
وسابقون اجتمعوا على ضرب صورة مؤسسة لبنانية
بمواصفات عالمية.

■ سناء الجاك

لبنان ورقة إيرانية قبل مذكرة التفاهم وبعدها

تحتوي مذكرة التفاهم بين الولايات المتحدة وإيران على إعلان بين الطرفين وحلفائهما في النزاع القائم، يقضي «بالوقف الفوري والدائم للعمليات العسكرية على جميع الجبهات، بما في ذلك لبنان، وتتعهد الأطراف بعدم الشروع مستقبلًا في أي حرب أو عملية عسكرية ضد بعضها البعض، والامتناع عن التهديد باستخدام القوة أو استخدامها، وضمان وحدة أراضي لبنان وسيادته، وسيؤكد الاتفاق النهائي الإنهاء الدائم للحرب على جميع الجبهات، بما في ذلك لبنان.» لكن الظاهر أن سوء التفاهم الذي عقد الأمور وألقى الاجتماع السويسري، يمكن في خيبة أحد هؤلاء الحلفاء لاستثنائه من الغنيمة، مع أنه كان شريكًا كاملاً في فاطرةف الإسرائيلي الممتعض الحرب التي أدت إلى هذه المذكرة. فالطرف الإسرائيلي الممتعض والرافض للاتفاق، وإن كان لا يزال يعتمص بحبل الصمت، لا يجد إلا مواصلة العدوان وسيلة لتحصيل حقوقه من الشريك الأكبر.

أما الطرف الإيراني، الذي فتح جبهة جنوب لبنان لبيتر الأمريكيين ويُشغل الإسرائيليّين، فلن يغض النظر، في هذا التوقيت تحديدًا، عن عدم التوقف الفوري والدائم للعمليات العسكرية على جبهة لبنان، لأن استمرارها قد يؤدي إلى فصل مسار لبنان عن دولة ولاية الفقيه، وهو ما لن يرضى به ما دام قادرًا على الضغط على الرئيس الأميركي دونالد ترامب، الحاضر على ما يبدو، كما غيره من الرؤساء السابقين، لبيع الوصاية على لبنان لمن يؤمن له مصالحة، ولن تكون المرة الأولى، بعد تفويض النظام الأسدي بالملف اللبناني بعد «اتفاق الطائف»، كجائزة ترضية مقابل مشاركة ذلك النظام مع الأمريكيين في الحرب على العراق بعد غزو الكويت.

واليوم عود على بدء.. تشتط المساعي الإيرانية للقبض بالقوة على الورقة اللبنانية، من دون أي اعتبار لخسائر لبنان واللبنانيين، والادعاء بتحقيق انتصارات، تستدعي الشكر والامتنان ل طهران. فالنظام في إيران، وعلى الرغم من كل ما تكبده من هزائم موصوفة في الحرب مع الولايات المتحدة وإسرائيل، استطاع الصمود، وعوّض بضرب دول الخليج، لذا يعتبر، ومن خلال هذا الصمود، أنه ربح، وكسر غرور رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، حين استعان بترامب للحصول على وقف لإطلاق النار في لبنان، لم يبلعه نتنياهو، ولا يريد الالتزام به.

وليس مهمًا أن تتوسع رقعة المناطق التي تحتلها إسرائيل، أو تُزهق أرواح المزيد من اللبنانيين، أو تدمر البقية الباقية من البيوت، المهم حماية «حزب الله»، الذي قاتل إلى جانب إيران لمدة 104 أيام في الحرب المفروضة الثالثة، ودفن مع عناصره 4000 شهيد، بموجب التصريحات الرسمية الإيرانية، بالتالي، من الطبيعي أن يختصر النظام الإيراني لبنان كله بهذا «الحرب»، فلا دور للدولة ورئيس الجمهورية أو رئيس الحكومة، وعلى الولايات المتحدة أن تستوعب أن لبنان ورقة إيرانية قبل مذكرة التفاهم وبعدها.

ونقطة على السطر...

نداء الوطن

السنة السابعة | العدد 1892 | السبت 20 حزيران 2026

لبنان حتى تشرين: حرب بلا نهاية قريبة أم إعادة رسمٍ للمنطقة تحت النار؟

داود رمال

تتقاطع معلومات دبلوماسية من عواصم غربية وشرقية على توصيف المرحلة الحالية في لبنان بأنها من أكثر المراحل دقة منذ بدء المواجهة المفتوحة على الجبهة الجنوبية، ليس لأن الحرب نتجـه بالضرورة إلى توسع تحت مظلة تفاهات دولية، أو تطبيق موضع للقرارات الدولية القائمة، أو ترتيبات أمنية جديدة. ومن هنا، لا يُقرأ الضغط الإسرائيلي على لبنان باعتباره موجّهاً فقط إلى «حزب الله»، بل إلى الدولة اللبنانية نفسها، بهدف فرض انتقال تدريجي من معادلة تعدد مراكز القرار الأمني إلى معادلة احتكار الدولة لقرار القوة والسيادة. ولذلك، فإن أي نقاش مستقبلي حول التهديد لن يكون محصوراً بوقف العمليات العسكرية، بل سيتصل ببنية الأمن اللبناني نفسها. أما على المستوى الإقليمي، فتشير القراءة الدبلوماسية إلى وجود فصل نسبي بين المسار اللبناني والمسار الإيراني. فوفق هذا التصور، فإن التفاهم الأمريكي داخل المجتمع الإسرائيلي، وتعتبر دوائر متابعة أن المراج الإسرائيلي العام لا يزال يميل إلى اعتبار أن إنهاء التهديد القادم من الجبهة الشمالية بشكل أولوية إستراتيجية، وأن أي تراجع قبل تحقيق نتائج ملموسة قد يُقرأ كفشل سياسي أكثر منه قرأاً أمنياً.

ضمن هذا السياق، ترى هذه الأوساط أن الحكومة الإسرائيلية ستستمر في الاستثمار في ملف الأمن الحدودي باعتباره ورقة انتخابية وسياسية، خصوصاً أن جزءاً كبيراً من الخطاب الإسرائيلي الحالي يقوم على فكرة عدم العودة إلى ما قبل الحرب، وهذا يعني أن احتمالات التهيدة الواسعة قبل الاستحقاق الانتخابي تبقى محدودة. وأن أي تفاهات قد تحصل ستكون نسبية أو مرحلية أكثر مما ستكون سياسية ونهائية وفي المقابل، هناك نقطة تعتبرها إسرائيل غير قابلة للتفاوض



المراج الإسرائيلي يعتبر إنهاء التهديد القادم من الجبهة الشمالية أولوية

نداء الوطن

السبت 20 حزيران 2026 | العدد 1892 | السنة السابعة

نتائج الحرب بالأرقام

«حزب الله» يحوّل الاستشهاد إلى أداة لتطبيع الكارثة

وليد فريجي

ثمة لحظات في تاريخ الشعوب أو ترتيبات أمنية جديدة. وفي موازاة الأرقام أكثر بلاغة من الخطب، وأكثر قسوة من الشعارات، في لبنان، لم يعد الموت خيراً استثنائاً، بل تحوّل إلى جزء من المشهد اليومي. فمنذ ثار «حزب الله» لمقتل السيد علي الخامنئي في الثاني من آذار الماضي، سقط، بحسب أرقام وزارة الصحة اللبنانية، نحو 3912 قتيلًا و أكثر من 11873 جريحًا ، فيما اضطّر أكثر من مليون شخص إلى ترك منازلهم بحثًا عن الأمان. وقد وثّقت تقارير مقتل أكثر من 260 امرأة و247 طفلًا، وإصابة 1167 امرأة بجروح نتيجة القصف.

أما خلال حرب الأيام الستة والسنتين، فقد تجاوز عدد القتلى اللبنانيين 4 آلاف شخص، فيما بلغ عدد الجرحى 16,638، بينهم 231 طفلًا ومئات النساء. وهي أرقام تعكس واحدة من أكبر الكوارث الإنسانية التي عرفها لبنان منذ عقود.

وفي خضم هذه الحرب، أعلن رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو أن الجيش الإسرائيلي قتل نحو عشرة آلاف عنصر من «حزب الله»، في محاولة لتبرير استمرار العمليات العسكرية على أهداف حزب الله.

تشير تقديرات صحافية متقاطعة إلى أن عدد المفقودين من عناصر «حزب الله» بعد حرب الستة والسّتين يومًا تراوح بين ألف وألف وخمسمئة عنصر في واحدة من أكثر القضايا حساسية في تاريخ «الحزب» العسكري. وقد امتنعت قيادته عن إصدار أي حصيلة نهائية رسمية، ما ترك مئات العائلات معلقة بين انتظار عودة أبنائهم أو تلقي نبأ موتهم.

أما منذ الثاني من آذار، فلا تزال الصورة أكثر ضبابية. فلا توجد حتى الآن أرقام موثقة أو تقديرات مستقلة منشورة حول عدد المفقودين تحديدًا. وتحديث مصادر مطلعة لوكالة «رويترز» عن سقوط أكثر من 400 مقاتل حتى أواخر آذار، قبل أن تتحدث تقارير لاحقة عن خسائر بلغت عدة آلاف من المقاتلين منذ بداية الحرب، من دون تحديد مصير المفقودين أو عددهم الفعلي. وفي موازاة القتل والمفقودين، برزت مأساة الموقوفين. فيحسب تقارير استندت إلى مصادر طبية وأمنية نقلتها «رويترز»، أدى انفجار أجهزة «البيجرز» إلى إصابة نحو 4 آلاف شخص، فيما خرج حوالي 1500 عنصر من «حزب الله» نهائيًا من الخدمة القتالية نتيجة إعاقات دائمة، شملت فقدان البصر الجزئي أو الكامل، وبتر اليدين أو الأصابع، وإصابات عصبية خطيرة. ولا

توجد حتى الآن أي إحصاءات رسمية حول عدد العناصر الذين أصبحوا بإعاقات دائمة نتيجة المعارك.

الذي تحدثت مصادر مطلعة عن أن نحو ألفي مقاتل غادروا صفوف «الحزب» بعد اغتيال أمينه العام السابق حسن نصرالله، بقرار فردي برفض العودة إلى القتال، في مؤشر نادر إلى حجم الضغط النفسي والاجتماعي الذي أصاب جزءًا من قاعدته البشرية. لكن خلف كل رقم، ثمة وجه واسم وحياة توقفت فجأة، ثمة آباء غابوا عن أطفالهم، وخطاب لم يصلوا إلى الزواج، وطلاب جامعات تحولت أحلامهم إلى نعوش ملفوفة بالأعلام. وثمة أمهات ينتظرن أبناء لم يعد أحد يعرف إن كانوا تحت الأنقاض أم في عداد القتلى. إنها ليست مجرد حصيلة عسكرية، بل نزف إنساني واجتماعي وديموغرافي غير مسبوق.

غير أن الثمن الأكبر دفعته البيئة الشيعية الحاضنة للحزب، التي تحولت إلى الخزان البشري الرئيسي لهذه الحروب، ففي قرى الجنوب، وفي أحياء الضاحية الجنوبية والبقاع، تكبر المقابر بقدر ما تتسع صور القتلى على الجدران.

وبحسب التقديرات الديموغرافية المتوافرة، فإن معظم قتلى «حزب الله» ينتمون إلى فئة الذكور الشباب، أي إلى الشريحة الأكثر إنتاجًا وقدرة على



معظم قتلى «الحزب» ينتمون إلى فئة الذكور الشريحة الأكثر إنتاجًا وقدرة على العمل والزواج

العمل والزواج والإنجاب وبناء المستقبل. وإذا كانت التقديرات المتداولة عن خسائر «الحزب» تتراوح بين 1500 و3000 مقاتل خلال السنوات الأخيرة، فإن الطائفة الشيعية تكون قد فقدت خلال فترة وجيزة ما بين نصف في المئة وأكثر من واحد في المئة من مجموع شبابه الذكور. وقد تبدو هذه النسبة محدودة في الحسابات المجردة، لكنها في علم السكان تمثل نزفًا خطيرًا عندما تتركز في فئة عمرية محددة وخلال فترة قصيرة.

فهل يستطيع أي مجتمع أن يستمر في استنزاف نخبة شبابه من دون أن يدفع ثمنًا اجتماعيًا واقتصاديًا وديموغرافيًا باهظًا؟ ماذا يبقى من بيئة تخسر أبنائها الأكثر حيوية عامًا بعد عام؛ وما الذي تقوله الأمهات اللواتي ذعن أكثر من ابن، أو الزوجات اللواتي أصبحن أرمالًا، أو الأطفال الذين كبروا يتامى تحت وطأة الحروب؟ هذه الأسئلة بدأت تجد طريقها، الأكثر حيوية عامًا بعد عام؛ وما الذي تقوله الأمهات اللواتي ذعن أكثر من ابن، أو الزوجات اللواتي أصبحن أرمالًا، أو الأطفال الذين كبروا يتامى تحت وطأة الحروب؟ هذه الأسئلة بدأت تجد طريقها،

مفهوم «الشهادة».

في خطاب «الحزب»، لا يُقدّم القتل باعتباره ضحية لقرار سياسي قابل للنقاش أو المراجعة، بل بوصفه «شهيدًا» بلغ ذروة المجد الإنساني والديني، تُرفع صورهِ في الشوارع، وتُنظم الاحتفالات السنوية لإحياء ذكراه، وتتولى «مؤسسة الشهيد» رعاية عائلته مادياً واجتماعياً وتعليمياً. هذه المنظومة لم تقتصر على مواجهة إسرائيل، بل استُخدمت أيضًا لتبرير الانخراط في الحرب السورية، حيث جرى تقديم القتال بوصفه امتدادًا لمعركة تاريخية ذات أبعاد عقائدية ووجودية، ومن خلال استعاء الذاكرة الشيعية ربط الموت المعاصر بسردية المظلومية التاريخية، بحيث يصبح الاعتراض على استمرار الحروب أقرب إلى التشكيك في قدسية التضحية نفسها، وهنا تكمن الإشكالية الكبرى.

فلااستشهاد، بوصفه قيمة روحية فردية، يختلف جذريًا عن تحويله إلى أداة سياسية لتبرير خيارات عسكرية مفتوحة، وعندما يتحول الموت إلى عقيدة تعبئة، يفقد المجتمع تدريجيًا قدرته على طرح الأسئلة البيديهية، كم عدد القتلى الذين يكفي سقوطهم للقول إن الكلفة أصبحت أكبر من أي مكسب؟ من يحاسب خيانة.

نداء الوطن

السنة السابعة | العدد 1892 | السبت 20 حزيران 2026

الجمود الاستراتيجي: إيران وأميركا بلا نصر

د. بولا أبي حنا

في السياسة، لا توجد عقائد أبدية، ولا عداوات أبدية. وما نشهده اليوم بين الولايات المتحدة وإيران لم يعد احتمالاً قيد التبلور، بل مساراً سياسياً بدأ يتشكل بعد توقيع مذكرة التفاهم الإلكترونيًا ودخولها حيز التنفيذ. فالجمهورية الإسلامية التي بنت جزءاً أساسياً من شرعيتها على مواجهة «الشیطان الأكبر»، تجد نفسها اليوم في مسار تقاهم مباشر معه، أما الولايات المتحدة التي أمضت عقوداً في محاصرة إيران ومحاولة تطويقها، فقد عادت إلى منطق التفاهم بعدما اكتشفت أن القوة العسكرية وحدها لا تصنع نظاماً إقليمياً مستقرًا.

كثيرون في المنطقة راهنوا على انهيار إيراني وشيك أو على إعادة تشكيل جذري للشرق الأوسط عبر الحسم، لكن الوقائع جاءت معاكسة: لا إيران انهارت، ولا خصومها حسموا، ولا الولايات المتحدة ذهبت إلى المواجهة المفتوحة، بل انتقلت إلى إدارة الصراع بدل تفجيحه.

في علم السياسة، يُعرف هذا المشهد بأنه توازن قوى، لكنه أقرب إلى ما تسميه نظريات العلاقات الدولية بـ«الجمود الاستراتيجي»، حيث لا يملك أي طرف القدرة على الحسم، ولا يملك ترف الانسحاب. ومع تعمق هذا الجمود، يتحول الصراع من منطق الانتصار إلى منطق تقليل الخسائر. وهنا يدخل منطق Theory of the game ليصف الحالة بدقة: لم تعد اللعبة «صفريّة المحصلة»، بل أصبحت «غير صفريّة»، حيث تتوزع الخسائر ويُعاد تعريف الربح والخسارة وفق القدرة على الصمود. لا وفق تحقيق النصر. من هنا، لا ينبغي النظر إلى مذكرة التفاهم باعتبارها انتصارًا لإيران أو هزيمة أميركا، بل باعتبارها اعترافًا متبادلًا بحدود القوة. فطهران تحتاج إلى متنفس اقتصادي يخفف العقوبات، فيما



لا يبدو الشرق الأوسط متجهًا نحو نهاية إيران ولا نحو هيمنة إسرائيل المطلقة بل نحو مرحلة أكثر تعقيدًا

المشهد كحالة ثنائية فقط، بل كجزء من إعادة تشكيل أوسع للنظام الدولي. فالولايات المتحدة تتحرك تدريجيًا نحو إعادة ترتيب أولوياتها، حيث يتراجع الشرق الأوسط من موقع مركز الصراع إلى موقع إدارة التوازنات، مقابل صعود التحدي الصيني بوصفه التهديد الاستراتيجي الأكبر في القرن الحادي والعشرين.

هذا التحول لا ينعكس فقط على إيران، بل أيضًا على بنية التحالفات الأميركية نفسها، بما في ذلك العلاقة مع إسرائيل، التي تتجه من نموذج التحالف المطلق إلى نموذج أكثر مرونة وإعادة ضبط، يقيم على إدارة التوازنات بدل الثوابت. في هذا السياق، تصبح السياسة الأميركية أقرب إلى هندسة شبكات مصالح متعددة الطبقات، لا إلى اصطفاات حادة

كما في العقود السابقة.

في الخلفية أيضًا، يظهر العامل الذي يعيد تشكيل كل الحسابات: التنافس الاقتصادي وتكنولوجيا عالمي، ما يدفع واشنطن إلى تقليل استنزافها في ساحات لا تحدد مستقبل النظام الدولي، مهما كانت أهميتها الإقليمية. في هذا السياق، تتحرك القوى الإقليمية بدورها ضمن حسابات دقيقة: السعودية بين واشنطن وبكين، تركيا بين الشرق والغرب، ومصر بين الاقتصاد والجغرافيا السياسية، فيما تحاول قوى صاعدة مثل الهند استثمار التناقضات بدل الانخراط في اصطفاات حادة.

ويبقى السؤال الأهم في الشرق العربي: هل تستطيع الدول الطبقات، لا إلى اصطفاات حادة

تتحول من ساحات صراع إلى عاملين مستقيمين؟ أم أنها ستبقى جزءًا من إدارة صراعات لا تملك أدواتها؟

في المحصلة، لا يبدو الشرق الأوسط متجهًا نحو نهاية إيران، ولا نحو هيمنة إسرائيل المطلقة، بل نحو مرحلة أكثر تعقيدًا: جمود استراتيجي طويل الأمد لا ينتج من تنصّرًا واضحًا ولا مهزومًا نهائيًا. وعندما يُكتب لهذا الاتفاق أن يكتمل شكلًا أو رمزيًا، فإن جوهرة سيبقى كما هو: لحظة انتقال من منطق المواجهة المفتوحة إلى منطق إدارة الخسائر، حيث لا تقاس السياسة بما يُعلن، بل بما يُتجنب. الصراع، بل يعيد تعريفه: عالم لا يُدار بالانتصارات، بل بإدارة العجز المتبادل.

التشريع بعد عاشوراء... والعفو ينتظر التوافق

خبريال مراد

عاد الحديث في أروقة مجلس النواب عن عقد جلسة تشريعية، وتشير معلومات «نداء الوطن» إلى أن موعدها سيحدد بعد عاشوراء. وكان رئيس المجلس النيابي نبيه بري قد أرجأ الجلسة التي كانت مقررة في 20 أيار الماضي إلى «موعِد آخر شعاره التوافق».

فالاخلاف حول مقارنة قانون العفو لم يبق محصورًا داخل المؤسسات، بل انفجر في الشارع تظاهرات وقطعا للطرق. ولتجنّب انتقال «القتيلة» إلى تحت قبة البرلمان، فضّل بري التأجيل. فمادّا تبدّل اليوم؟ بحسب المعلومات، لا تزال الاتصالات مستمرة من دون التوصل إلى ردم الهوة بين وجهات النظر المختلفة. وإذا ما تقرّر تحديد موعد للجلسة التشريعية، فإن تكثيف المشاورات النيابية سيسبقها حتمًا، نظرًا إلى أن

اقتراح قانون العفو سيبقى بنّاءً أساسيًا على جدول الأعمال. في المقابل، يفرض ملف الامتحانات الرسمية نفسه على جدول التشريع. فبعدما تقدّم عدد من النواب باقتراح قانون معجّل لإلغاء امتحانات الشهادات الثانوية والمهنية، تتجه المعالجة نحو مجلس الوزراء، الذي سيعقد جلسة مخصصة لاتخاذ القرار المناسب بشأن الامتحانات.

نداء الوطن

السبت 20 حزيران 2026 | العدد 1892 | السنة السابعة

النائب السابق زياد أسود يروي (1من5)

ميشال عون أكبر كذبة في التاريخ

رافق النائب السابق زياد أسود مسيرة «التيار الوطني الحر» في مراحل صعوده وهبوطه. كان أحد أبرز المقاتلين من أجل العماد ميشال عون، ولكنّه صار أحد أبرز الذين يهاجمونه. سنوات من النضال بين 1989 و2022 يعتبر أنّها ضاعت أو أنّ رئيس «التيار» جبران باسيل استغلها واستهلكها وصرفها في حزب صار شركة عائلية ومنبع للمال والسلطة. تجربة زياد أسود تمتدّ على مدى خمسة وثلاثين عامًا فيها الحلو والممرّ، وفيها الأمل والخيبة والوجع والطعن والتخوين. فصول من هذه التجربة يرويها أسود لـ«نداء السنين» في «نداء الوطن» والـ«أم تي في». وفي هذه الحلقة الأولى يتحدث عن البدايات وكيف انتقل من مسعف في الصليب الأحمر إلى مناضل من أجل الجنرال عون ويعدد القضايا التي كان يحكي عنها واكتشف لاحقًا أنه عمل عكسها.

نجم الهاشم

• **هل سقطت هالة ميشال عون أمام زياد أسود؟ هل شكّل لك خيبة أمل ولماذا صرت من أبرز منتقديه؟**

ميشال عون أو غيره كلهم خيبة أمل. عندما تدخل في تجربة تحت عناوين محددة، أو عندما تبتدع قضية للمجتمع وتقول لهم هذه قضيتكم وأريد أن أمشي في هذا المسار وأحتاج دعمكم، في هذا المسار هيك، عملوا خيبات الكل عملوا هيك، عملوا خيبات وانكسارات، والنتيجة أين أصبحنا؟ أي وضع سيء؟ والمصادفة إنّ المسيحيين لا توجد عندهم رؤية سياسية واحدة. عندهم مشاريع مختلفة تضعف ولا تقوي. ما عندهم شي ي طرحوه. نحن اليوم في عزّ أزمة طويلة عريضة ولا يوجد طرح جذّي لكيفية الخروج من الأزمة وتحديد ما هو المستقبل. شو بدهم؟ ميشال عون كان خيبة؟ لماذا؟ رتّمَا أكبر كذبة في التاريخ في هذا المشروع السياسي. ساقول لك لماذا. هذا لا يعفي غيره. كل ما ينضوي تحت الأحراب من عناوين وشعارات هي كاذبة، بزاقة وكذابة. لأننا نرى النتيجة. المسألة لا تحتاج إلى دليل. مشروع طويل عريض مبني على 3 أو 4 أفكار أساسية يحتمّها المسيحيون، لأنّ انطلاقة مسيحية، ضدّ الميليشيا لأنّ الميليشيا كانت تزعم ولديها تجارب سيّئة في الحروب الداخلية ضدّ أبناء المجتمع الواحد استنزفت قواها وصار مشروعها بالتالي من دون معنى، وصارت مجموعة تعيش في مجتمع محاصر. ثانيًا فكرة الدولة وأنّنا نؤاّقون إلى الدولة والحرية والديمقراطية وخروج الاحتلالات من أرضنا، وعندنا في ذاكرتنا الاحتلال السوري، العصب الأساسي الذي يحرك كل المجتمع المسيحي ويستثيره. والسوري كان مكفي وموفي فينا. فكرة الدولة القائمة على رجالات الدولة وانطلاقًا من استغلاله للبلدلة العسكرية التي تدغغ مشاعر اللبنانيين والمسيحيين الذين يعتبرون أنّ الجيش هو ضمان الأمان لكلّ حياتهم وحضورهم وأمنهم، وفكرة رفض الإقطاعيات والعائلية الوراثية والتغيير من ضمن المجتمع بحجة أنّنا جايين ننفض كل هذه الموبوءات والموروثات. هيدا ميشال عون. ترجمته كارثة.

• **انخدعتم به؟ كان مخيّن عليكم؟ الرجل عنده مشروعان. فكران. عقلاق. شيء يفكر به وشيء يحزرك. رأسه ليس في ما أقوله. لأنّ هذه الأمور يفكر فيها ويهلثها.**
لكن اللّي يحزركو شي تاني. مؤسّف أنّ المجتمع الذي كان داعمًا لهذا المشروع، قسّم منه وعي متأخرًا نتيجة كل مرحلة يمرحلتها الأمر الذي خلق عنندا تجارب واختبارات شخصية معه. يحكيك عن الفساد ثم يقول لك طشش عن هذه المسألة. يحكيك عن الاحتلال السوري ثم يقول لك سقمه وصاية. تحكيه عن المعتقلين فيقول لك ما بقا تحكي فيهم ماتوا. تحكيه عن المنظومة الحاكمة وكيف تدبر البلد ورضخ يجب أن تكون ضدّها من الناحية القانونية والدستورية وكيف يجب أن ترضخ ثقافة التحزّر من هذه الإشكاليات ثم تجد أنّه شريك فيها وعم يأخذ ويعطي فيها ويبذّرها على الأساس. لا يمكنك أن تحكي عن مخالفة الدستور وترجع تخالف الدستور بحجّة أنّ المصلحة تقتضي ذلك. ترضخ مبدأ ومن خلاله تنطلق لتعمر البنیان الحقيقي ميشال عون عمل القاعدة بالمقلوب. رشح المبدأ نزل عمل السيء. عمل نغاني منها. اتفضنا ضدّ كل هذه الطبقة السياسية. كانوا يقولون لنا: متمزّدون. شجّتا. اعتقلنا. عينا. تبهدلنا. فقط لأنّنا ضد المنظومة الحاكمة هي أفكارها وعقليتها وبطريقة تطويقها للقانون والدستور وهذا التشرذم وهذه الفوضى. شوي لقينا الطاولة مبرومة ولنا كرسي حولها. جينا قعدنا وصار دور الصحن علينا. هذه هي مشكلة ميشال عون.

• **نعد إلى البدايات عندما كانت صورة ميشال عون حلوة عندهم. أنت لم تكن أصلًا «تيار»، لم يكن هناك شيء اسمه «تيار»، أو شعبية ميشال عون. كيف بدأت تصرّ إلى جانبه؟**

نحن كنّا إلى جانبه أوّل لأنّنا كنّا ضدّ فكرة الميليشيات من أساسها. معركة قتات ضدّ السوري. معزّرة كنّا نعتبر أنّها مع حمل السلاح والقتل وهذا امر ققيم لن يوصل إلى نتيجة. والدليل أنّنا كنّا صرنا محدّدة. ثمّ عندما نرى الميليشيات تخوض حروبها ضدّ نفسها ومن دون مشروع. لننكن صريحين، بدّهم يزعلوا «القوات». يزعلوا. مع السوري الذي هو العدو الأوّل التعاطي السياسي على مستوى عام. دائّمًا يحصل المشكل في الداخل عندما تكون مغلط بالطريق أو بالمعالجة. كل هذه الحروب الداخلية مع تهجير شرق صيدا وساحل جزين وتهجيرنا من الشوف، واليوم في رميش ودبل وعين ابل، شو رح يعملوا بعين من يعرف كل مرّة بيجيننا شي ما وراء السلاح والميليشيا. نحن كنا في الصليب الأحمر. عام 1988 و1989 و1990. عام 1991 انتقلنا إلى شيء آخر.

• **أنت ابن هذه البيئة. ابن جيّين. ابن عين الرمانة وفن الشباك صخ. لأنّني ابن هذه البيئة. ابن عين الرمانة.**

• **عشت تلك المرحلة ورأيت الشباب الذين كانوا يقاتلون على الجبهات. هؤلاء كانوا «القوات اللبنانية»**
مضطوب. لأنّني ابن عين الرمانة وترتّبت فيها. لأنّني ابن جزين وأعرف كل صحتّ وقدمت شهدا، 264 شهيدًا من الثمانينات للألفين. شباب جزين كانوا «قوات» وجيش على كل الجبهات في كل المناطق وفي كل الظروف والحروب. من جزين كان في ناس بقات وبزحلة



زياد أسود متحدّثًا إلى «نداء السنين»

وبالأسرفية. تاريخ. بالآخر منرجع منشوف 15 كانون (الثاني 1986)، 27 أيلول (1986). حرب الإخوة.

• **هذه المعارك كانت في الإ تجاه ذاته.**

ولكن صارت جورًا (في داخل المناطق الشرقية).

• **لو لم تحصل كانت ذهبت الأمور في اتجاه آخر**

لا أعرف. رتّمَا لو ما صارت كان أحسن لأنّها صارت جورًا. ويمكن لأنّو عملتها لأن كان هناك قصور سياسي في مكان ما وغلط في التعاطي السياسي على مستوى عام. دائّمًا يحصل المشكل في الداخل عندما تكون مغلط بالطريق أو بالمعالجة. كل هذه الحروب الداخلية مع تهجير شرق صيدا وساحل جزين وتهجيرنا من الشوف، واليوم في رميش ودبل وعين ابل، شو رح يعملوا بعين من يعرف كل مرّة بيجيننا شي ما وراء السلاح والميليشيا. نحن كنا في الصليب الأحمر. عام 1988 و1989 و1990. عام 1991 انتقلنا إلى شيء آخر.

• **كان بدأ يتكوّن وعيك السياسي مع العماد عون ومعاركه من «حرب التحرير»، إلى «حرب الإلغاء»**
وقتها على ساذجة الفكرة. كنّا متفكرين أنّ المعركة تبدأ وتنتهي على أساس أنّنا يمكننا أن نفرض الوجهة الحقيقية للخيار السياسي الذي يقوم به ميشال عون من خلال المعسكرة والحرب. بيّين أنّ هذا الأمر خطّ. قصّة توازنات. أنّ حدا يقدر يريح على حدا وبالأخر

في حدا عم يُستنزفّ حتى يجي حدا كبير ياكلو ويحلّ محلو. هيك صار. حرب التحرير ما كان إلها لزوم وما كان إلها جهوزية.

• **كانت خطأ استراتيجيًا؟**
اعتقدّ كانت في وقتها خطأ استراتيجيًا ومستترعًا ومتخذًا من شخص واحد. وفقًا لأيّ معطيات؟ رتّمَا لتاريخ اليوم إذا سألت الذين كانوا في الحلقة الضيقة حول العماد عون لا يعرفون وفقًا لأيّ معطى اتّخذ القرار لوحده بشنّ «حرب التحرير». علّمَا أنّ العسكر (العميد) فايز كرم مثلاً، الذين عاصروا هذه المرحلة صاروا يتساءلون، أنّت عم تعمل حرب تحرير في منطقة مسكرة محاصرة ما عندها تاكل وعسكريها قليل وعديدها عاجز عن خوض هذه المعركة ووضعت المجتمع المسيحي تحت النار ما كانت الغاية من هذه الحرب؟ توصيل الصوت للدول العربية حتى يطلعوا السوريين من لبنان ويوقفوا معك؟ ما كانت نضجت فكرة خروج الجيش السوري من لبنان وتحرير لبنان. جينا على الحرب الداخلية. حدا يبقك «حرب إلغاء». حدا يبقكّك حرب توحيد البندقية. أنا أسقيها الحرب العشيّة.

• **حتى في هذه الحرب هناك من كانوا إلى جانب الجنرال عون ونصحوه بعدم دخوله**

حتى في الطرفين كان هناك من يقول ما تروحوا عليها لأنّها ما يمكن أن يفرض معادله الداخلية ومن خلالها يذهب لبناء معادلة مع السوري الذي هو العدو الأوّل الأساسي. هاتان المعركتان إلى ماذا أوصلتا؟ نعمل معركة لئربح لا لنخسر. قننرنا على صلاحيات رئاسة الجمهورية. خسرتا خططنا الإستراتيجي. ضققتنا الجيش. ضققتنا الدولة. فكّنا قدرتنا على خسارة؟ شريك من الضحايا ومن خسرتا والخراب والوضع الإقتصادي المنهار والمؤسسات التي احترقت.

يتبع الثلاثاء 23 حزيران 2026 «التيار» بدأ في الجامعات لا في الرابية ولا في البياض. باسيل اعتقل معنا في 7 آب وعون أخرجه وتركتنا

كويا الشيوعية تستنجد بالسوق تحت وطأة الانهيار

الفحص المأهولة،
 وأدى كثير من السكان
 المحليين الحطين، المنهكين
 بعد أسابيع من انقطاع
 الكهرباء، الذي يؤدي إلى تعفن
 الطعام في حرارة تزيد 40
 درجة مئوية، عبر أكراتوا
 وإبلاخات، متعبين أكثر
 جدًا ومتأخرين جدًا، لكن قطاع
 الأعمال الصغيرة المتنامي في
 البلاد رحب بالتغيرات. وقال
 ماريو غونزاليس، مدير مطعم
 في البلدة القديمة التاريخية في
 هافانا، وهو يامل في انتعاش
 السياحة، إن هذه التغيرات
 "منح أملا".
 ولم ترحب في كوبا منذ بداية
 العام سوى ناقلة نفط واحدة،
 أتية من روسيا. وأصبحت
 تقاضات الكهرباء، التي تستمر
 أحيانًا أكثر من 30 ساعة،
 أمرًا معتادًا، فيما تعاني البلاد
 نقصًا في الغذاء والوقود ومياه
 الشرب والدواء، وحذر مفوض
 الأمم المتحدة السامي لحقوق
 الإنسان فولكر تورك من أن
 "الأطفال يموتون" في كوبا
 بسبب نقص الإمدادات الطبية
 والأدوية.

وتطوير العقارات في مناطق ذات إمكانات استثمارية عالية، وسيشجع الاستثمار الخاص في القطاع المصرفي، وشركات التمويل، والشركات وفتح حسابات بالعملات الأجنبية للعمرة الأولى ولن تعود التحويلات المالية من الكويت في الخارج. هناك هي شران حياة كثيرين، حصراً عن الدولة، كما سيسهم الصرافين أيضاً بالعمل بشكل خاص.

وتشجيع الإصلاحات، بشكل متسلسل منذ الثورة، ابتداءً من جذراً عن الأثوذكسية الاشتراكية لدولة الحزب الواحد، وأوضح الحزب الاقتصادي الكويتي المقيم في لندن دانيال أوراس لوكالة «فرانس برس» أن، هذه ليست تغييرات تجميلية، بل تمثل تغييراً جذرياً، هناك سيد المال، في الكويت، فكل ما قبل الثورات، في سوريا، ومن الممكن فقط، بل سيكون من الممكن تأسيس مؤسسة خاصة كبيرة في كوبا، إلا أنه أعبر أن كوبا «لم تفكر إلا السنوات الأخيرة» في الإصلاحات، بل ما كان مفقوداً عن التنفيذ.

بإجماع النواب، برفع الأيدي في جلسة انتهت بتبريد الرئيس ميغيل إيزابا كانييل شعار كاسترو الثوري الشهير: «لم يترك أحدنا ولا الإصلاحيات، لا أحد»
بعد ما يبدو إيمانًا تامًا بالإصلاحات، أكد دياز كانييل في هذه الأربعة على الحاجة إلى «تغييرات عاجلة، لتفادي الانهيار الاقتصادي». وفيما درجت عاداتنا على إلقاء اللوم في معاناتنا على الحظر التجاري الأمريكي، استعمل منذ الحظر من ستة عقود على أكثر النقطي الأخير، «أقر دياز كانييل بوجود «قبحات لا تأتي من الخارج ولا من الحصار، ويلقغه صريحة على غير العادة، انتقد الأطباء والبيروقراطيين والقواعد التي تعرقل من يريدون الابتاع»
وأضلع أن «الضغط لا تفعل»
ذلك بسبب صعوبة البائكين، بل من أجل «الحفاظ» على الإصلاحيات.

استسمح الإصلاحيات للكوبيين المقيمين في الجزيرة وخارجها بـشراء «عقارات مملوكة للدولة، «حالة كل على حدة»

أقرّ المشرعون الكوبيون الخمسين نحو 180 إصلاحاً تاريخياً من إصلاحات السوق الحرة تهدف إلى إنقاذ الجزيرة الشيوعية من أزمة اقتصادية حادة. وكشف رئيس الوزراء مانويل مارينو، الوطنية، 176 إجراء بهدف إلى الاقتصاد وتقليل دور الدولة في الحياة المصارف والاستثمار في كل شيء المصارف والإزاعة، بموجب الإصلاحات، لم يعد المستثمرون الأجانب ملزمين بتأسيس مشاريع مشتركة مع الدولة، وسترخص المؤسسات الخاصة الكبيرة، وسوف يسمح للمستثمرين الكوبيين والأجانب على السواء للاستحواذ على حصص في الشركات الحكومية. وتأتي هذه التغييرات الهائلة في الوقت الذي تمارس فيه أمريكا حفظاً لا عودة فيها على كوبا، مع حديث الرئيس باراك أوباما عن التوصل إلى الاتفاقية للاستقلال على الزمالة الكاريبية الواقعة على بعد 145 كم من فلوريدا.

A photograph of Donald Trump speaking at a dark blue podium. He is wearing a dark blue suit, a white shirt, and a red patterned tie. A small American flag pin is on his lapel. The podium features the Seal of the President of the United States. In the background, a portion of the United States flag is visible on the left, and a white curtain is on the right.

دافع ترامب مجدداً عن التفاهم بعد انتقادات في واشنطن (رويترز)

الأسبوع بأن الوزارة بحاجة إلى 80 مليار دولار لتغطية تكاليف الحرب ضد إيران، بالإضافة إلى نفقات أخرى غير متعلقة بالحرب. وتذكرت الصحيفة أن طلباً تمويلياً تكملياً كما، يشمل تحويلاً للبنان، إضافة إلى أولويات غير دفاعية كالمساعدات الزراعية والإغاثة في حالات الكوارث، ربما يُرسل إلى المشعّعين خلال الأيام المقبلة.

وفي ما يتعلق بمضيق هرمز، ذكرت «هيئة مضيق الخليج الفارسي»، وهي هيئة إيرانية أنشئت لإدارة المضيق، أنها ستعفي السفن من الرسوم المقررة لعبور الممر المائي خلال فترة التفاوض البالغة 60 يومًا بموجب مذكرة التفاهم، محذرة من أن على السفن تقديم طلب مسبق قبل 48 ساعة على الأقل، والالتزام بمسار محدد بدقة عبر

العراق

هجمات على دول خليجية خال
يا، بحيث شنت ثلاث أو أربع خلايا،
عن سبع هجمات بطائرات مسيرة
في مواقع في الكويت والسعودية
و"رزة" نقلت عن ثمانية مصادر عراقية
ت الميليشيات المحلية، في وقت
لومة للإسلامية في العراق"، وهي
في هذه الخلايا الجديدة تعمل خارج
القائدات الخمس من الميليشيات
الحفاظ على قدرة إيران على
لي كبير وتوسع موارده العسكرية
مسؤوليتها عن عشرات الهجمات
لحرب، لم تحدث أي تنمية جامعية
التي شيعية نافذة عدة هناك إلى
تصعيد الصراع مع أميركا، ويعتقد
الشيعي الحاكم أن هذا التطور ربما
وحفا وأكثر تنفذاً من الناحية

«التفاهم» الأميركي - الإيراني ينتظر ساعة سويسرا

المحادثات مع واشنطن سبقت
«الخطوط الحمراء»
المشترطة بها بضاعة طهران.
وزير الخارجية الإيراني
عراقجي نظيره الباكستاني
إسحاق داني، خلال محادثات
هاتفية، بأن أميركا تحتمل
مسؤولية إنهاء الحرب على
الجهات كافة، بما في ذلك لبنان،
حيث تصاعدت الأوضاع الميدانية
أمام لاحقاً. اتفقت إسرائيل
«حرب حلب» على وقف النار
بضغط أميركي. حكّت من أن
المحور الصيني قد وُجدت من
أفواه المقاومة لن يقف متأنف
اليدين في مواجهة التصعيد
المستمر من جانب إسرائيل» في
لبنان.

وإذاً، أجرى الشيخ وزير الخارجية القطري الشيخ محمد بن عبدالمجيد زيارة إلى بوغشوتوك، حيث عقد محادثات مع وزير الخارجية السويدي إغناسيو كاكيسيس حول دعم المفاوضات، وأجرى وزير الدبلوماسية السويدي سلطان، لقاء خلافاً له من المرحلة المقبلة من المفاوضات إلى السويد، لإبرازه بعبء أن تظل المحاولة لتقويض عملية السلام، المسترسدة بالتزام ثابت بالحوار والديمقراطية والبطقة إزاء أي محاولة لتقويض عملية السلام، وقد شرف وي من المقرر أن يعقد اجتماع رباعي يضم وزراء خارجية السعودية ومصر وتركيا وأفغانستان والقاهرة لأحد لـ «منافسات» لتتطورات الإقليمية وتبادل وجهات النظر في شأن قضايا تتعلق بالسلام والأمن «الاستقرار»، على أن يلي الاجتماع محادثات موسعة ومؤتمرة صحافي مشترك.

بعيما كانت الاستعدادات ليه
المحادثات الأمريكية - الإيرانية
منتجعة وغشوقية في سويسرا
وصلت إلى مرحلة متقدمة
للغاية، على عين الرئيس
نائب الرئيس الأمريكي جيمي
فاننيل في توجهه إلى سويسرا
للمشاركة في المفاوضات،
بسبب عدم استكمال الترتيبات
الخاصة بالمحادثات، وتوقع
الرئيس الأمريكي دونالد ترامب
أن يتوجه فاننيل إلى سويسرا
لإجراء محادثات سلام في مرحلة
موضعا، أم المبعوث الأمريكي
ستيفن ستيفوك سيتركه إلى هناك
بشكل منفصل، على أن يلحقه
فاننيل "في وقت قليل"، كما
تأباهي بأنه جفت البشرية "كسدا"

عالمياً، معبرة عن دولة «لا ثالث ثالث» إسرائيل صوبت اليوم، بتنازلي، وأوضحت وزارة الخارجية الإيرانية أن الاجتماع الأمريكي - الإيراني الذي كان من المقرر عقده في سويسرا أمس، أُلغي، مشيرة إلى أن التأييد جارية لعقد محادثات خلال الأيام المقبلة.

ومع استمرار الضائقة في شأن توصيت المفوضات المقبلة، شددت طهران على أن مزيداً من المحادثات لا يمكن أن يبدأ إلا بعد التهاون بعض المكوثات الرئيسية من قبلها، بما في ذلك إنهاء النزاع في لبنان، ورفع الحصار الأمريكي، والسماح للسفن المورو الأمن بحري.

بحسب مصبق هرمز من دور أي عصر، المبعوثات المفروضة على إيران، والإجراج عن أصولها المجددة، ونفت تقارير أفاضت بأنها عمت الوكالة الدولية للطاقة الذرية إلى تحقيق كل منضاتها النووية، كما جزم رئيس البرلمان الإيراني محمد باقر قاليباف بأن

«الحرس» في العراق... من الميليشيات إلى الخلايا

الأيديولوجية وأكثر خضوعاً للسيطرة، ما يعكس حاجة إيران إلى الحفاظ على الموارد وبسط الضغط الاقتصادي. إضافة إلى ذلك، أكد المسؤولون العراقيون لـ «ويترن» أن «الحرس» لجأ إلى الخلايا الجديدة لاحتجاز نكاحين لإضفاء قدرة على الإنكار المعقول وإبعاد المسؤولين عن الميكنيزات النبوية المدمجة مع إيران في البلاد، وتقليل الضغط الأمريكي على بغداد لنزع سلاحها. وأفاد المسؤولون بأن قوات الأمن العراقية لديها معلومات محدودة عن هذه الجماعات، لكنها تعمل على كشف تسلسل قيادتها بالمساعدة في منع وقوع هجمات في المستقبل.

وتحدثت المصادر العسكرية والأمنية العراقية عن أن الخلايا الجديدة تَقَدَّت ثلاث هجمات على الأقل بآثار مدمرة في الكويت، وجومين ضد السعودية وجومين ضد الإمارات. وأوضحت المصادر أن الأهداف شملت قاعدة في السالم الجوية في الكويت، حيث تركزت قوات أميركية، ومبنى عسكري في مطار الكويت الدولي، فيما أصيبت الهجمات ضد السعودية والإمارات. وقال المسؤولون الأمميون إن السلطات العراقية تحقق في ما إذا كانت هذه الضربات تشمل الهجوم بمسيّرة الذي حصل في 17 أيار وتُسبَّب في اندلاع حريق خارج محطة بركة للزراعة النووية في الإمارات.

وتشكل الخلايا الجديدة اختصاراً لحزمة اللزعة العراقية في الزيد، الذي تولى منصبه الشهر الماضي بعد ضغط أميركي لمنع عودة رئيس الوزراء الأسبق نوري المالكي، المقرَّب من إيران، وتسير بغداد بحذر شديد على خط مشود بين حلفي حلبين، واشنطن وطهران، وهو توازن أزداد صعوبة خلال الحرب.

وأكد الخارجه الأميركية مارزا أن «تحت الحكومة العراقية إرادات فورية لتفكيك كل أدوات وألواح المزعزعة للاستقرار في العراق». وخلال اجتماع عقد الاثنين، ناقش الزيدي والمبعوث الأميركي توم إدراك خطط العراق لضمان «النزع الكامل للسلاح وتفكيك الجماعات المسلحة» التي تعمل خارج سلطة الدولة العراقية، وضمان «عدم استخدام الأراضي العراقية من جانب أي طرف لتهديد السلم الإقليمي»، وفقا لبيان مشترك.

هجمات على دول خليجية خلال
البا، هجمات شنت ثلاث أو أربع خلال
من سبع هجمات بطائرات مسيرة
على مواقع في الكويت والسعودية
«زر» نقلًا عن ثمانية مصادر عراقية
ت الميليشيات المحلية في وقت
لهذه الاسمية في العراق»، وهي
قوة الخلايا الجديدة تعمل خارج
القيادات الخمس من الميليشيات
ف الحفاظ على قدرة إيران على
ك كبير وتشهد موارده العسكرية
مسؤوليتها عن عشرات الهجمات
الحرب، لم تحدث أي نقيطة جماعية
البا شيعية نافذة ضد تلك ال
تصعيد الصراع مع أميركا، ويعتقد
الشيعي الحاكم أن هذا التطور ربما
ر حجمًا وأكثر تنفّذًا من الناحية

بدیل السكر الجديد

الألولوز: فوائد محتملة وتساولات صحية

مع تزايد الوعي الصحي، صار كثيرون يبحثون عن طرق لتقليل استهلاك السكر من دون التخلي عن المذاق الحلو الذي يفضّلونه. في هذا السياق، ظهر العديد من المحلّيات البديلة التي تهدف إلى توفير الحلاوة مع عدد أقل من السعرات الحرارية وتأثير أقل على مستويات السكر في الدم. من بين تلك البدائل، برز الألولوز (Allulose) كأحد الخيارات التي حظيت باهتمام متزايد خلال السنوات الأخيرة. فما هو الألولوز؟ ما الذي يميّزه عن غيره من بدائل السكر؟ وهل يُعتبر آمناً للاستهلاك على المدى الطويل؟

في تناولها إلى بعض الأعراض الهضمية،ومنها: الانتفاخ. الغازات. اضطرابات المعدة. الإسهال لدى بعض الأشخاص. وتجدد الإشارة إلى أنّ هذه الأعراض شائعة مع العديد من المحلّيات منخفضة السعرات الحرارية، وليست مقتصرة على الألولوز فقط.

الدراسات الحديثة

رغم النتائج الإيجابية التي أظهرتها الدراسات الأولية، فإنّ الباحثين يؤكّدون الحاجة إلى المزيد من الدراسات البشرية طويلة الأمد لتقييم التأثيرات الصحية المحتملة للألولوز بشكل أكثر دقة. وقد أثارت أبحاث حديثة مخاوف تتعلق ببعض المحلّيات الأخرى منخفضة السعرات الحرارية، خاصة بعض الكحولات السكرية التي ارتبطت في دراسات معينة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وحتى الاعتدال في استهلاكه هو الخيار الأكثر حكمة، تماماً كما هو الحال مع جميع أنواع المحلّيات الأخرى.

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

والأسبارتام. إلا أنّ الألولوز يمتاز عن كثير منها بقدرته على توفير طعم وقوام قريبين جدّاً من السكر الطبيعي. كما أنه يؤدي وظائف مشابهة للسكر أثناء الطهي والخَبز، وهو ما يجعله خياراً مفضّلاً لدى الأشخاص الذين يحثّون إعداد الحلويات المنزلية. ومع ذلك، فإنّ كلفته لا تزال أعلى من كلفة العديد من المحلّيات الأخرى المتوفرة في الأسواق.

هل الألولوز آمن للاستهلاك؟

حصل الألولوز على موافقة «إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)»، والتي تصنّفه ضمن المواد الآمنة للاستخدام الغذائي. لكن هذه الموافقة لا تعني بالضرورة أنّ جميع تأثيراته طويلة الأمد أصبحت معروفة بشكل كامل. فحتى الآن، لا تزال الأبحاث البشرية المتعلقة بالألولوز محدودة مقارنة بالدراسات المتوفرة حول السكر التقليدي أو بعض المحلّيات الأخرى التي استُخدمت لفترات أطول. وتشير البيانات المتوفرة حالاً إلى أنّ معظم الأشخاص يمكنهم تناول الألولوز من دون التعرّض لمشكلات صحية كبيرة، خاصة عند استهلاكه بكميات معتدلة. لكن مع ذلك، قد يؤدي الإفراط

السكر التقليدي كما أنه لا يترك المذاق المرّ أو المعدني الذي قد يرافق بعض المحلّيات الصناعية الأخرى، وهو ما يجعله أكثر قبولا لدى كثيرين. يحتوي الألولوز على كمية قليلة جدّاً من السعرات الحرارية مقارنة بالسكر الأبيض. لذلك يُستخدم في العديد من المنتجات المخصّصة للأشخاص الذين يسعون إلى التحكم في أوزانهم أو تقليل استهلاك السعرات الحرارية اليومية.

مميزات

من أبرز ميزات الألولوز أنه لا يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في مستويات السكر أو الإنسولين في الدم. فالجسم يمتص جزءاً منه ثم يتخلّص منه بسرعة من دون أن يستخدم كمصدر رئيسي للطاقة. الأمر الذي يجعله خياراً مناسباً للعديد من الأشخاص الذين يراقبون مستويات السكر لديهم. وعلى عكس السكر التقليدي، لا يوفر الألولوز بيئة مناسبة لنمو البكتيريا المسبّبة



لذلك يتم إنتاج معظم الألولوز المستخدم تجارياً من خلال عمليات تصنيع غذائية متخصصة يتوفر الألولوز في الأسواق على هيئة مسحوق أو حبيبات أو سائل. ويُستخدم في تحضير الحلويات والمخبوزات والمشروبات المختلفة. نظراً لتشابهه الكبير مع السكر التقليدي من حيث القوام والاستخدام.

إقبال متزايد

شهد الألولوز انتشاراً ملحوظاً بسبب مجموعة من الخصائص التي تجعله خياراً جذاباً للعديد من المستهلكين، خاصة أولئك الذين يرغبون في تقليل استهلاك السكر. يمتاز بطعم يشبه السكر العادي إلى حد كبير، حيث تبلغ درجة حلاوته نحو 70% من حلاوة

مواعيد ثقافية

* حماية التراث في الحرب



لمناسبة «اليوم الوطني للتراث 2026»، يفتتح وزير الثقافة عسان سلامة فعالية «حماية التراث في زمن الحرب»، الساعة 10:30 قبل ظهر اليوم السبت 20 حزيران 2026، في المتحف الوطني في بيروت». وستتطرق سلامة في كلمته إلى واقع الآثار وأوضاعها، لا سيّما في الجنوب، وإلى التراث المادي وغير المادي والأضرار التي لحقت بهما، وسبل حمايتهما، وهوية المدن، وجهود إعادة الإعمار، وما أسفرت عنه الاتصالات التي جرت مع «منظمة اليونسكو».

* «عيد الموسيقى» في الجديدة

تتواصل فعاليات مهرجان «عيد الموسيقى 2026» الذي تنظّمه بلدية الجديدة - البوشرية - السد، والذي انطلق أمس الجمعة في شارع أوغست باخوس - البوشرية. في برنامج اليوم السبت 20 حزيران، عروض موسيقية وترفيهية ونشاطات والعاب للأطفال، إضافة إلى عرض مسرحية «غنة» للأطفال. قبل أن يلتقي الجمهور مساءً مع الفنانين سيبيل الحاج ومرwan حويك. ويختتم المهرجان غداً الأحد مع المزيد من العروض الموسيقية والفنية الحية والنشاطات العائلية والترفيهية المخصصة للأطفال، وصولاً إلى الحفل الختامي الذي تحييه الفنانة ألين لحود.

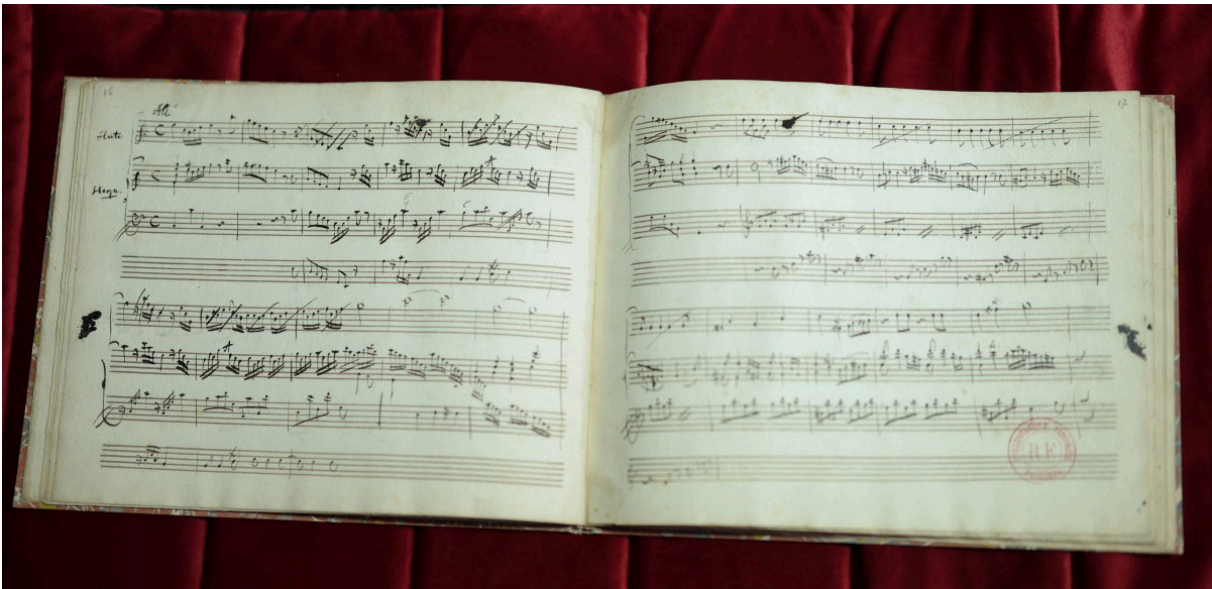


* ملحم زين في «اللويزة»

دعماً لمستقبل لبنان وشبابه، يحيي الفنان ملحم زين حفلاً غنائياً الساعة 8:30 مساءً غد الأحد 21 حزيران الجاري، في «جامعة سيده اللويزة» - ذوق مصيح. ويعود ربع الحفل إلى دعم برنامج المساعدات الطلابية في الجامعة.

* مطبخ أنيسة الحلو

برعاية وزيرة السياحة لورا لحود، تُطلق الكاتبة والطاهية أنيسة الحلو كتابها «LEBANON, COOKING THE FOODS OF MY HOME» الساعة 12:00 ظهر الثلاثاء 23 حزيران 2026، في وزارة السياحة - قاعة ليلي الصلح، الحمرا - بيروت. ويتخلل المناسبة نقاش حول المطبخ اللبناني تشارك فيه الوزيرة لحود، إلى جانب مؤلفة الكتاب، والصحافية كارلا هوند.



صفحتان من دفتر الموسيقى (أ.ف.ب.)

مخطوطات جديدة لموزار وُجدت في باريس

فولفغانغ أماديوس موزار (1756-1791)، وأكّد صحتها خبراء، بينهم أمين المكتبة لـ «وكالة الصحافة الفرنسية» خلال عرض الدفتر المحفوظ بحالة جيّدة. وسُعّظت هذه المقطوعات، التي مسقط رأس الموسيقى الشهير. يضمّ الدفتر نحو 12 درشاً في التأليف وتمازين يومية أعطاها المؤلف النمساوي بين أيار وتموز عام 1778 لماري-لويز-فيليبين دو بونيير دو غين، عازقة الهارب الماهرة وابنة دوق دو غين، عازف الناي المشهور، بحسب ما أوضح غوا. وتتضمّن صفحات الدفتر الأربع والأربعون كذلك سبع معزوقات للناي والهارب، الأخيرة

وُجد دفتر مخطوطات موسيقية لموزار يتضمّن معزوقات ودروساً كان يعطيها لدوقة غين، بفضل متابعة موظّف في «المكتبة الوطنية الفرنسية». ففي الثاني من شباط الماضي، اختار أمين «قسم الموسيقى» في المكتبة الفرنسية-بيار غوا، الذي يهوى مطالعة المخطوطات الموسيقية المجهولة، الدفتر الذي لا يحمل عنواناً من بين عشرين دفترًا آخر قرّر معاينتها قبل تقاعده قريبًا. وعند تصفّح الدفتر، ذُهل باكتشاف مخطوطات كُتبت بخط يد



يخطّ يد موزار (أ.ف.ب.)

حظك اليوم

الحمل ♈ 21 آذار 19 نيسان الكثير من الأفكار المثمرة تطرأ على بالك اليوم فقم بالاستفادة منها. إنك تكسب ثقة وتقدير الجيب بسبب احترامك لخصوصيته.	الثور ♉ 20 نيسان 20 أيار لا تكن دكتاتورياً في العمل وتقبل آراء الزملاء واقتراحاتهم. كفى ترددًا في التعبير عن مشاركتك تجاه الجيب.	الجوزاء ♊ 21 أيار 20 حزيران حاول موازنة المهنة التي تحبها بأخيارك الصائب. تريد الاستمرار مع الجيب ولكنك لست متأكدا من رغبته ومشارعه الحقيقية.	السرطان ♋ 21 حزيران 22 تموز تسعى إلى إثبات نفسك في العمل مما يدفعك إلى الإنتاجية بشكل أكبر. عليك أن تتعامل مع الجيب بذكاء وليس بالتدهور والانفعال.	الأسد ♌ 23 تموز 22 آب ليس من الصعب أن تعترف بأخطائك خاصة إذا كان بإمكانك إصلاحها. تحترم وجهة نظر الجيب اليوم وتفهم موقفه.	العذراء ♍ 23 آب 22 أيلول قد تضطر إلى السفر في مهمة متعلقة بالعمل مستعجلاً. الظروف الحالية تساعدك على أن تتخذ القرار المناسب بالنسبة للعلاقة.
الميزان ♎ 23 أيلول 23 تشرين الأول عليك أن تكون أكثر حرصاً على أموالك اليوم وخفف من المصروف ضغوطات العمل تبعدك عن الحية وتشغلك عنه خلال هذه الفترة.	العقرب ♏ 24 تشرين الأول 21 تشرين الثاني تبدو متوتراً اليوم وأفكارك مشتتة لذلك لا تستعجل الأمور كي لا ترتكب الأخطاء. لا تتأثر بكلام الآخرين ما دمت تثق بالجيب.	القوس ♏ 22 تشرين الثاني 21 كانون الأول تبدأ بتنفيذ خطوة جديدة في حياتك العملية تشعرك بالتفاؤل. أنت تعرف كيف تكسب ود الجيب وتقرّب منه فلا تردد في ذلك.	الجدي ♑ 22 كانون الأول 19 كانون الثاني يحمل لك اليوم الكثير من اللقاءات المميزة بأشخاص نافذين. لا خشية من تجربة أمور جديدة يا عزيزي الجدي.	الدلو ♒ 20 كانون الثاني 18 شباط يجب أن تبدل اليوم المزيد من الجهود في العمل لكي تصل إلى مبتغاك. تحتاج إلى أن تمضي المزيد من الوقت برفقة الجيب.	الحوت ♒ 19 شباط 20 آذار تصلك اليوم الكثير من الرسائل الهامة التي يجب مراجعتها وفرايتها بدقة. كن واثقاً من الجيب وحاول ألا ترى الأمور بغير حقيقتها.

إعداد | سوسن وژان وسارة فوّاز



في الألولوز كمية قليلة جدّاً من السعرات الحرارية

يتوفر الألولوز في الأسواق على هيئة مسحوق أو حبيبات أو سائل

عماد موسى

من ساوى فرنجييه
بقماطي ما ظلمه

يحكي سليمان بك عن شخصه بصيغة الجمع، ويكتب عن شخصه بصيغة الجمع، ويجيب عن سؤال شخصي بصيغة الـ«نحن»، وله«واو الجماعة» محلّ دائم في المواقع الكبرى التي يطلقها زعيم زغرنا. «العقوبات لا تعنيننا»، «تهمتنا أننا مع مكّون من بلدنا ضد عدو»، و«نحن كنا ولا نزال مع السلام»، و«هذا التصرف لن يؤثر على رأينا». يخال إلى من يقرأ تعليق سليمان بك على عقوبات وزارة الخزانة الأميركية أنها فرضت عقوبات على خط طويل عريض يبدأ من جبل المكمل ولا ينتهي بجبل حوران.

هذا في الشكل. أما في المضمون، فلا العقوبات الأميركية تعني سليمان بك، ولا هي تؤثر في التوازنات في الشرق الأوسط. الرجل أكبر من خزعبلات «الخزانة» وترهات ترامب. يا جبل ما يهزّك ربح. رحمة الله على النائب ميشال المر، كان جبلا كما قرأت يوماً على صورة له مرفوعة بأول أنطلياس. وأطال الله بعمر ميشال عون، هو أيضاً جبل كما وصفه صهره. واليوم وُلد لنا جبل ثالث. سليمان جبل لا تهزّه الرياح العواتي أو تغيّر ثوابته.

تجاهل فرنجية في تعليقه الفؤار حيثيات القرار الأميركي واعتبار وزارة الخزانة أن المتهم «استفاد من تحالفه مع «حزب الله» لتحقيق أهدافه السياسية، وتلقّى دعماً مالياً منه مقابل دعم مساعيهِ للتأثير على نتائج الانتخابات النيابية واستهداف مقاعد النواب الإصلاحيين والمستقلين».

هذا مجاف تماماً للحقيقة. في كل تاريخ سليمان بك، لم يحصل مرة على مال لا بالسلبطة ولا بالخوة، لا من تجارة الدخان ولا من معامل الإسمنت. لا من لبنان ولا من قطر ولا من إيران ولا من أفريقيا.

فإلام استندت الخزانة باتهام «الـبك» بالاستفادة من «الحزب» وتلقي الدعم منه؟ «الحزب» إن دعم فهو يدعم جان لوي أو من يعادله!

وإن صحّ الاتهام، فهل هو الوحيد الذي تلقى ويتلقى مساعدات من الخيّرين الأبرار في لبنان والمهجر؟

وأي سخافة اعتبار الوقوف في صف خيارات الدولة «التي دفعت 4000 شهيد دفاعاً عن إيران» تهمة؟

يتفق حلفاء سليمان بك وخصومه على السواء على ثبات الـ«بك» في مواقفه وقناعاته. «نحن البارحة واليوم وغداً وإلى الأبد مع المقاومة لأنها خيار استراتيجي لنا وليس خيار مصالح أنية»، قال ذات يوم، وهو على ثقة أن أروع سني حياته تلك التي عايش فيها الـ«السيد»، وصادق الـ«سيد الرئيس»، وعاصر «سماحة الشيخ» صانع الانتصارات

وما يعزّي الـ«بك» حالاً أن من ساواه بمحمود قماطي أو بوفيق صفا ما ظلمه.



ظهورها الأول في المناسبة منذ عام 2023

القبعات الملكية تتنافس على الأناقة.. وكيت ميدلتون نجمة «رويال أسكوت 2026»



تصاميم لافتة



تصدرت القبعات الفاخرة المشهد

قدّمت أميرة ويلز، كيت ميدلتون، واحدة من أبرز لحظات سباق الخيل الملكي رويال أسكوت 2026، بعدما خطفت الأنظار خلال ظهورها الأول في المناسبة منذ عام 2023. وجاءت مشاركتها هذا العام محمّلة بدلالات خاصة، إذ عادت إلى الفعاليات الرسمية الكبرى بعد رحلة علاج طويلة من السرطان أبعدتها لفترة عن الأضواء وخلال الحدث العريق، لاقت كيت ترحيباً حاراً من الجماهير، بينما انتشرت صورها وهي تتبادل لحظة عفوية ومؤثرة مع طفلة صغيرة من بين الحشود، في مشهد عكس دفتها وقربها من الناس. كما شهد اليوم تفاعلات ودية جمعتها بالحاضرين إلى جانب زوجها الأمير ويليام، الذي بدا في أجواء مريحة وهو يتبادل المزاح مع مشجعي فريقه المفضل أستون فيلا.

ولم يقتصر الاهتمام على هذه اللحظات الإنسانية، بل امتد إلى الإطلاقات الأنيقة التي تشتهر بها المناسبة، حيث تصدرت القبعات الفاخرة المشهد كعادتها في رويال أسكوت. وخطفت كيت الأنظار بقبعتها الأنيقة ذات التصميم الكلاسيكي التي انسجمت مع إطلالتها الراقية، فيما تنافست الضيفات على استعراض تصاميم لافتة تنوعت بين القبعات الواسعة المزينة بالورود والريش، والأخرى ذات اللمسات العصرية الجريئة، لتتحول القبعات إلى أحد أبرز عناوين الأناقة في الحدث الملكي الشهير.