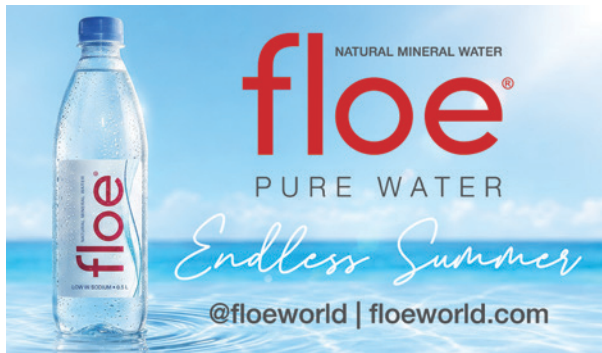




nidaalwatan.com

نداء الوطن

السبت

29

آب
2026

تُعرف الصح من الغلط

16 صفحة | السنة الثامنة

200 000 ليرة | العدد 1948

رفض «الحزب» تسليم علي الطاهر يستدرج «فيتوات» على لبنان

هل تُحسم مدفوعات الـ158 و166 من الـ100 ألف دولار؟



العالم في قبضة "الميغا حرائق"...

لم تعد حرائق الغابات كوارث موسمية عابرة، بل تحوّلت في مناطق واسعة من العالم إلى "ميغا حرائق" عنيفة يصعب التنبؤ بمسارها والسيطرة عليها. وفي لبنان، تتضاعف المخاطر بفعل الجفاف وارتفاع الحرارة والحرائق الناتجة عن الحرب، ما يهدّد الغابات والتربة والمياه والحياة البرية. 7

■ سناء الجاك

إيران بين القرصنة والتسوية

تشبي التطورات الأخيرة للصراع بين الولايات المتحدة وإسرائيل من جهة وبين إيران من جهة ثانية، بتراجع الملف اللبناني عن استقلاليته، ليعود ورقة على طاولة النافذين وقدرتهم على التعطيل، سواء في الجرائم الإسرائيلية المتعاقبة على جنوبه وبالتصريحات التي تآل من الدولة والجيش، أو باستخدامه من الجانبين الأميركي والإيراني كبند من بنود التسوية الكبرى.

تدل على ذلك مقابلة أمين المجلس الأعلى للأمن القومي الإيراني محسن رضائي على قناة «المنا» قبل يومين، وادعائه «الدفاع عن لبنان وتقديم الدعم له»، «ومنع إسرائيل من التقدّم باتجاه الضاحية وبيروت»، معتبرًا مقاومة «حزب الله» «استثنائية، وخسائر إسرائيل ملحوظة»، ومتجاهلا المجازر الإسرائيلية التي تعتمد مبدأ الإبادة وتخصد عائلات بأكملها، ليبقى الجنوب كله ملغيا من دون أي مواجهة رادعة لهذه «المقاومة الاستثنائية».

وادعاءات رضائي بشأن لبنان، تهدف إلى شدّ عصب بيئة «الحزب» المتروكة لوحشية العدو الإسرائيلي، وتحاول تسخيف العقوبات الاقتصادية الأميركية التي استهدفت إيران، والتي يدفع ثمنها الشعب الإيراني مرزبًا من الفقر والهن، بحيث يتمدد نفوذهم مغامرتهم بأسلوب القرصنة، ليس على الأميركيين والإسرائيليين، وإنما على جيرانهم وحيث يتمدد نفوذهم فالحرص الثوري وفصائله، عراقية كانت أم حوثية، أو حزب الله، يعملون لإشغال الجبهات كافة من مضيق هرمز إلى تلة على الطاهر، بما يحافظ على نفوذهم الاقتصادي والسياسي.

والنفوذ المنشود هو ما دفع رضائي إلى صدارة أي تطور يؤدي إلى «إنهاء» الحرب في لبنان واتسحاب إسرائيل من الأراضي التي احتلتها، من ضمن شروط التفاهم مع الولايات المتحدة، وكذلك «إنهاء الحرب في غزة ووقف الهجمات الإسرائيلية على سوريا».

وفي حين يبقى ضمّ غزة إلى الشروط لزوم ما لا يلزم، وتحديدًا في ضوء، ما تسرّب عن أن رئيس المكتب السياسي لحركة «حماس» خليل الحية وقياداتها أكدوا أن حركتهم ستمارس حقها الطبيعي في العمل السياسي والاجتماعي، بعد تطبيق «خريطة الطريق» وتسليم أسلحتهم، يبقى مثيرًا للتساؤل إدخال سوريا على اللائحة الإيرانية، وتحديدًا في ظل العلاقات المقطوعة بين البلدين، وفي ظل الاجتماعات التي بدأت بين مسؤولين سوريين وإسرائيليين في الأردن، بحثًا عن تسوية تناسب الطرفين.

بالتالي، فإن تقدم مسار التسوية، وإن ببطء، يفسر مسارعة إيران إلى تقديم الاعتذارات والتنازلات للدولة السورية، واتحاليها صفة الدعم والدفاع عنها، ومحاولة طي صفحة ارتكابها جرائم ضد الإنسانية بحق السوريين، لا تختلف عن جرائم إسرائيل في غزة ولبنان، بحثًا بالتكافؤ والتضامن مع النظام الآسدي و«حزب الله».

من هنا، يمكن القول إن استفار إيران القائم على القرصنة، سواء عبر الاعتداءات أو عبر التصريحات، لفرض حضورها لا يمنعها من طلب ود «الجولاني»، وإلا لما كانت مواقف نعيم قاسم باتجاه سوريا، وتلك التي فتح من خلالها محمود قماطي باب الحوار مع الأميركيين.

وبين القرصنة والتسوية ينظرنا الكثير من الفتاوى الانقلابية.

نداء الوطن

السنة الثامنة | العدد 1948 | السبت 29 آب 2026

خاص «نداء الوطن»: توقيف المتورط الأساسي في قضية خطف وقتل باسكال سليمان في سوريا

ريشار حرفوش

على مدى أكثر من سنتين، بقيت جريمة خطف منسحق حزب «القوات اللبنانية» في جبيل باسكال سليمان وقتله محاصرة بين روايتين متناقضتين: رواية جريمة هدفها سرقة سيارة انتهت بمقتل صاحبها، ورواية اغتيال متعمد تقف خلفه دوافع تتجاوز الجرم الجنائي العادي. أحدث قرار الظن الصادر في القضية تحولا أساسيًا في مسار الملف، فالقرار لم يتبنّ توصيفا سياسيًا شعبويًا للجريمة، ولم يحسم بعد الجهة المستفيدة أو الدافع النهائي خلفها، لكنه أسقط قضائيًا فرضية «سرقة السيارة» بوصفها التفسير لما حصل، مثنياً وجود تخطيط مسبق وعملية خطف انتهت بقتل سليمان عمدًا، وهنا تحديدًا تكمن أهمية القرار.

فيحسب المعطيات الواردة في الملف، لم تعامل قاضي التحقيق الأول في جبل لبنان ندى الأسمر مع الروايات السياسية التي أحاطت بالقضية كمسلمات، بل أعادت تجميع عناصر العملية من بدايتها: حركة أفراد المجموعة، مراقبة سليمان، اختيار التوقيت والمكان، تغيير مسارات النقل، إطفاء الهواتف أو وضعها على وضع الطيران، استخدام أكثر من سيارة وتقسيم الأدوار بين مجموعات مختلفة، فضلًا عن إخفاء الغاية الحقيقية للعملية عن بعض المشاركين فيها. وهي تفاصيل تفرض السؤال الذي لم يعد بالإمكان تجاوزه: أي عملية لسرقة سيارة تحتاج إلى هذا المستوى من التنظيم والتحوط الأمني؟

في 7 نيسان 2024، تعرض سليمان لعملية خطف خلال وجوده في منطقة ميفوق، قبل نقله إلى الأراضي السورية والعثور على جثمانه لاحقًا. ومنذ الساعات الأولى، برزت رواية مفادها أن الهدف كان سرقة سيارته وأن وفاته حصلت خلال تنفيذ الجريمة، لكن قرار الظن أعاد رسم الحدود القانونية للملف، فالتحقيق، وفق ما تظهره

أضافت أن العائلة احترمت التحقيق منذ البداية ولم تستيق نتائج، لكنها كانت مقتنعة بأن ما حصل «لم يكن مجرد عملية لسرقة سيارة»، معتبرة أن «القرار أعاد القضية إلى مسارها الصحيح بعد كثير من الالتباس والتضليل الذي أحاط بها».

وبالنسبة إليها، فإن صدور القرار وبذلك، يكون القرار قد نقل مرحلة جديدة أمام محكمة الجنائيات، مؤكدة أن العائلة لا تبحث عن الانتقام بل عن الحقيقة تاركًا في الوقت نفسه، أمام المراحل القضائية اللاحقة مهمة التوسع في تحديد الدافع الحقيقي. وهذه النقطة تحديدًا ستكون من أبرز الملفات المطروحة أمام الهيئة الاتهامية ولاحقًا أمام محكمة الجنائيات:

لماذا باسكال سليمان تحديدًا؟

فالرجل لم يكن شخصية عادية، بل كان منسق «القوات» في جبيل، بما يحمله هذا الموقع من رمزية حزبية في منطقة شديدة الحساسية، ومهنيًا، أمضى سنوات طويلة في القطاع المصرفي وتولى مسؤوليات في أنظمة المعلومات في «بنك بيبيلوس»، وهي عناصر لا تثبت في جيل، بما يحمله هذا الموقع من رمزية حزبية في منطقة شديدة الحساسية، ومهنيًا، أمضى سنوات طويلة في القطاع المصرفي وتولى مسؤوليات في أنظمة المعلومات في «بنك بيبيلوس»، وهي عناصر لا تثبت

أضافت أنه حتى في حال تعذر تسليم ميمو إلى لبنان لأي سبب قانوني، يبقى في إمكان القضاء اللبناني الطلب من السلطات القضائية السورية استجوابه في سوريا بشأن جريمة سليمان وإرسال نسخة عن محاضر التحقيق إلى لبنان، بما يسمح باستكمال المسار القضائي ومحاولة كشف ما بقي غامضًا في القضية. أما الحلقة التي لم بدورها، كشفت محامية زوجة سليمان، الأستاذة إلهان فخري،

نداء الوطن

السبت 29 آب 2026 | العدد 1948 | السنة الثامنة

ملف كازينو لبنان: حرب المليارات الرقمية

بعد البراءة... «أمل» السوق السوداء ببعض النواب بعد فشلهم قضائيًا (5 من 5)

خاص-نداء الوطن

انتهى الجزء الرابع من هذه السلسلة بقرار قضائي حاسم: لا تبييض أموال، لا إثراء غير مشروع، لا سرقة مال عام، لا جنائية. أنصف القضاء اللبناني جاد غاريبوس ورولان خوري Betarabia،

وسقطت أكبر مؤامرة تشويه سمعة واقتراء عرفها هذا الملف. لكن سقوط المؤامرة أمام القضاء لم يعن نهايتها، بل انتقلها إلى ساحة جديدة. فبعد أن فشلت السوق السوداء في تركيب ملفات جنائية، وتلقت صغعة البراءة، لجأت، بشكل واضح ومفضوح هذه المرة، إلى بعض أعضاء مجلس النواب.

مرسوم من خارج جدول الأعمال

بدأ هذا الفصل الجديد من المؤامرة في التوقيت نفسه الذي كان فيه جاد غاريبوس ورولان خوري موقوفين، إذ أدخل، من خارج جدول أعمال مجلس الوزراء، مرسوم بجبر كازينو لبنان على دفع نسبة 35% من مداخل Betarabia. المشكلة الجوهريّة في هذا المرسوم أن النسبة نفسها مغلوطة ومجرّاة، وتعود أساسًا إلى عام 2019، أي إلى فترة سابقة للمناقصة، وسابقة لمباشرة العمل الفعلي، وسابقة للتعديلات التي أقرّت لاحقًا في العقود الموقعة بعد المناقصة. راسلت وزارة المالية الكازينو مطالبة إياه بالبدء في التنفيذ اعتبارًا من تاريخ صدور هذا

المرسوم، فطلعن الكازينو به أمام مجلس شورى الدولة، مستندًا إلى مجموعة من الأسباب الموجبة توضّح عدم صوابيته وضرره البالغ، الذي قد يصل إلى حدّ إفلاس المؤسسة بأكملها.

مجلس شورى الدولة: تجريد يعيد الاعتبار للمنطق

بعد اطلاعه على المعطيات، جمّد مجلس شورى الدولة تطبيق هذا المرسوم، في تأكيد جديد على أن القضاء اللبناني، رغم كل ما يعصف بالبلاد من استشرء للفساد، لا يزال حريصًا على تطبيق العدالة حين تُعرض عليه الوقائع كاملة. فما هي هذه المعطيات التي دفعت المجلس إلى هذا القرار؟

35% تعني إفلاسًا لا مزيدًا من العائدات

المعطى الأول، والأخطر، أن نسبة 35% التي تطالب بها الدولة سُقططع عمليًا من حصة الـ Agents، وهم، كما أوضحنا في تقرير سابق من هذه السلسلة، العمود الفقري لنجاح هذه المنصة الشرعية الوحيدة في السوق. فإذا اقتطعت هذه النسبة من حصتهم، سيتجهون هم وزبائنهم مباشرة إلى السوق السوداء، طالما أن هذه السوق لا تزال قائمة، ولم تطبق الدولة بعد ما ظُلب منها لإقفالها. بالأرقام: تحصل الدولة اليوم ما بين 4 و5 ملايين دولار شهريًا، بين حصتها المباشرة والضرائب غير المباشرة. أما إذا رفعت نسبتها إلى 35%، فسياخذ الـ Agents،

من القضاء إلى قبة البرلمان

بعد تبرئة Betarabia قضائيًا، انتقلت السوق السوداء إلى الساحة النيابية. فحاول بعض أعضاء اللجنة النيابية لتكنولوجيا المعلومات وضع Betarabia والسوق السوداء في السلة نفسها، عبر الحديث عن متابعة مسألة تسليم المطلوبين السوريّين، استنادًا إلى الأطر القانونية الناطمة للتعاون القضائي بين لبنان وسوريا.

في المقابل، حسمت مصادر وزارة الداخلية لـ«نداء الوطن»، مسألة الجهة المخولة التحرك، مؤكدة أن ملف تبادل المطلوبين أو طلب تسليمهم هو في الأساس شأن قضائي.

وأوضحت المصادر أن «المرجع المختص هو النيابة العامة التمييزية، وأن أي طلب رسمي يجب أن يصدر عن القضاء اللبناني، فيما تتولى الأجهزة الأمنية تنفيذ ما يطلبه القضاء ضمن الأطر القانونية المعتمدة». وبذلك، يصبح توقيف ميمو في سوريا فرصة عملية أمام القضاء اللبناني، لا سيما أن الملف لم يعد يدور حول سؤال كيفية وقوع الجريمة فقط، بل انتقل إلى السؤال الأصعب: لماذا وقعت؟ فقار الظن أجاب عن جزء أساسي: سليمان لم يمت في عملية سرقة عابرة، بل قُتل عمدًا بعد عملية خطف منظمة ومخطط لها. أما الحلقة التي لم تكتمل بعد، فهي الدافع وصاحب المصلحة.

أمام السوق السوداء لاستعادة احتكارها الكامل لقمار الكثروني غير مضبوط، ولا مراقب، لا يدفع ضرائب للدولة، ويتيح تبييض الأموال، ولعب القاصرين، ويؤمن في الوقت نفسه دعمًا ماليًا مباشرًا للحزب وشركائه.

خلاصة خمسة أجزاء

من عقد امتياز وقّع عام 1996، إلى مناقصة شفافاة أشرف عليها خيراء، بريطانيون عام 2020، مرورًا بتهمة عمالة مفبركة، ودرج أمّني بقي مقفلا عامًا ونصف، وصولًا إلى توقيف ظالم دام ثلاثة أشهر، وتقرير «خبير» متحلل الصفة، ثم مرسوم حكومي حاول تحقيق، بالتقسيط، ما فشلت المؤامرة القضائية في تحقيقه دفعة واحدة، يتكرر في هذا الملف نمط واحد لا يتغيّر: سوق سوداء لا تدفع ضرائب، تراهن في كل مرة على أدوات جديدة، سياسية أو قضائية وفي نيابية، لحماية احتكارها. وفي المقابل، مشروع رسمي وحيد أثبت، بالأرقام لا بالشعارات، أنه قادر على تحويل سوق كانت بالكامل خارج الدولة إلى مصدر دخل يقارب خمسة ملايين دولار شهريًا لخزنتها.

المعادلة، في النهاية، بسيطة وواضحة: إذا كانت الدولة اللبنانية جادة فعلا في تحسين مداخلها وحماية حصتها، فإن الخطوة الأولى، وربما الوحيدة، ليست في زيادة نسبة مفروضة على مشروع شرعي أثبت جدواه، بل في إقفال السوق السوداء التي لا تزال، حتى تاريخ هذا التقرير، «تسرح وتمرح» بلا حسيب ولا رقيب.



بعد تبرئة Betarabia قضائيًا انتقلت السوق السوداء إلى الساحة النيابية



إذا كانت الدولة اللبنانية جادة فعلا في تحسين مداخلها

وحماية حصتها فالخطوة الأولى إقفال السوق السوداء

الهدف نفسه، بأدوات مختلفة

من هنا يمكن فهم استئثار السوق السوداء عشرين، بل مئات آلاف الدولارات، إعلاميًا وسياسيًا، حول ملف 35% تحديدًا: الهدف واحد لا يتغيّر منذ اليوم الأول لهذه السلسلة: إفلاس الكازينو، وإقفال Betarabia، تتخلو الساحة

العميدة المتقاعدة دلال الرحباني تروي (4من5)

جميل السيّد عسكر الأمن العام: أنا الأمر الناهي

بعد انتهاء ولاية المهندس ريمون روفایل، عُيِّن اللواء جميل السيّد مديراً عامّاً للأمن العام. بقي من العام 1998، بعد انتخاب العماد إميل لحود رئيسًا للجمهورية، حتى توقيفه عام 2005 بعد اغتيال الرئيس رفيق الحريري. تجربة اللواء السيّد في الأمن العام ترويها العميدة المتقاعدة دلال الرحباني، وتقول إنّه عسكر الأمن العام وأمسكه بقوة، ومنع الضباط من التواصل مع السياسيين، حتى صار هو المرجعية للسياسيين ورجال الدين، وصار كأنّه حاكم لبنان من هذا الموقع، ولكنها تعتبر أن هذه التجربة كانت وبالا على الأمن العام. تكشف العميدة الرحباني أنّه بعد اغتيال الرئيس الحريري صار الجو ضاعلاً في الأمن العام، وأنّ شيئاً كبيرًا كانوا ينتظرون حصوله، وهو توقيف اللواء السيّد.

نجم الهاشم

• ما كان نطاق عمل مكتب الأمن العام في وزارة الخارجية؟ - كل اللبنانيين الذين هم خارج لبنان ويريدون تجديد جوازات سفرهم، وإذا في شي بدو يبعث من الخارجية، كانت فكرة زاهي البستاني، المعاملات التي تأتي من الخارجية إلى الأمن العام تمرّ في هذا المكتب، إذا في شي مهم يمشي، إذا في مشكلة تتم معالجتها، مكتب الخارجية رحت على الخارجية، ريمون الطويلة، رحت على الخارجية، ريمون روفایل شالني، بعت ورائي وقال لي: حتى ما تقولي ليش أنا شلتك، بتعرفي دائرة الأجانب كلّو وسخ بوسخ وأنت نصفية، شلتك لهونيك، قلت له: أنا أنفّد، طلعت، كان عندي أمنية واحدة في قلبي، وهي أنني ما لازم مرق هيك شغلة لأنّي أناذيت عندما شالوني من المعلومات ثمّ من الأجانب، في شي مش مطبوط، أنا لا أستأهل ذلك بعد خدمتي كل هذه المدة. خلّيتها بقلبي أعرف أن كل مدير عام بعد انتهاء ولايته، لحمايته وتغطيته، يعيّنه سفيرًا، أنا في الخارجية، عملت اتفاقية مع على تونس. من تونس يأتينا في السنة خمس معاملات، إن شاء الله تنبسط هناك وتشوف أيام حلوة عندما تكون في هذا الجو في الأمن العام تتكوّن عندك معطيات تجمعها، أنا لا أؤذي أحداً بما أعرفه، أتروكوني ولا تؤذوني.

• ماذا غير وصول اللواء جميل السيّد إلى المديرية العامة للأمن العام؟ كانت سابقة أن يُعيّن ضابط من الجيش مديراً عامّاً للأمن العام؟ - الأمن العام، في التعريف الرسمي، جهاز شبه عسكري، مش كل العالم بتلبس عسكر. بالصدفة الواحد يلبس إذا بدّو. منروح مدنيين ونخلط مع الناس، عندما أتى اللواء السيّد، جاي عسكري مخابرات، جايي عارف حالو شو بدّو. حاطط خياريات سياسية، كل شخص حرّ بخيارياته وهو يتحقّل تبعاتها، يقبض ثمنها أو يدفع ثمنها. اللواء السيّد نفّذ الأمن العام كإدارة، مذكرات الخدمة كلّها استرجعها من الأول. كنت الوحيدة عندي مذكرات الخدمة خلفية وين صار؟ على أيامك وين صار؟ هيدا الملف الذي أخذته متّي واعطيته له، انقبض عليه لشخص أرمني كذا، 50 ألف دولار أو أكثر، وانفصخ وراح تشكى وهو عم يأخذه ويجيبوه على المحكمة العسكرية. مطبوع أم لا؟ قال لي: صحيح، بس مين يعرف آتو هيك رح يصير؟ قلت له: عدت وأرسلت ورائي وقلت لي إن هناك وسخ في

نداء الوطن

السنة الثامنة | العدد 1948 | السبت 29 آب 2026

نداء الوطن

السبت 29 آب 2026 | العدد 1948 | السنة الثامنة

«الميعا حرائق»: كوارث متفلّنة تهدّد العالم ولبنان في دائرة النار

الجوي يبلغ ارتفاعها عشرات الكيلومترات، مشكلةً سحًا تعرف باسم pyrocumulonimbus. وحين تتشكل هذه السحب، يصبح للحريق سلوكه الخاص، وتولد تيارات هوائية ورياح و برق، وقد تهطل أمطار تبخر قبل وصولها إلى الأرض، فيما تحمل العواصف الجافة الجمر إلى مسافات بعيدة، مكونة بذلك حرائق ذات نظام خاص بها، أشد عنفًا وتطرفًا من نظام الحرائق المعهود، الذي يمكن التنبؤ باتجاهه وقوته. يشير الخبير البيئي، المهندس حسان صفا، إلى أن النشاط البشري يشكل نسبة كبيرة من أسباب اندلاع الحرائق، ومن هنا يمكن القول إن الوقاية والتوعية من أبرز الأسلحة في استئصالها، والحدّ منها، لكن يبقى المناخ، أو التغيّر المناخي، العامل الأبرز، القادر على تحويل الحرائق إلى كوارث طبيعية وتحديدها وقوتها. فكما ارتفعت درجات الحرارة، وجفت التربة والنباتات، أصبحت الغابات أكثر قابلية للاشتعال.

وقد بات موسم الحرائق اليوم بمثابة عنقه في السابق، مثل جنوب أوروبا. والجدير ذكره أن هذه الحرائق الكبرى أدخلت التغيّر المناخي في حلقة مفرغة، فبعد أن كانت الحرائق تنشأ وتتمدد نتيجة الاحتباس الحراري وارتفاع درجات الحرارة واشتداد الجفاف، باتت بدورها تسبب بإطلاق كميات كبيرة من الحرارة، إضافة إلى ثاني أكسيد الكربون وغازات أخرى تساهم بدورها في زيادة الاحترار والتغيّر المناخي.

«السوبر نينيو» وخطر الحرائق

في هذه الصورة المناخية المعقّدة، يدخل «السوبر نينيو» إلى المشهد هذا الموسم ليضيف إليه نغزاً وقامسة، لكن، وفق علماء المناخ، فإن هذه الظاهرة المناخية لا تعني أن العالم كله سيصبح أكثر حرارة وجفافًا في الوقت نفسه، بل إنها تغيّر توزيع الحرارة والأمطار والرياح، ويختلف تأثيرها من منطقة إلى أخرى. وفي بعض المناطق على جانبي الأطلسي والهندي، يمكن أن تؤدي إلى فترات أطول من الحرارة والجفاف، ما يزيد قابلية الغطاء النباتي للاشتعال. لكن الخبراء لا يحقلون ظاهرة «السوبر نينيو» وحدها مسؤولية الحرائق في العالم، رغم كونها عاملاً مضاعفًا للخطر في بعض المناطق، بل يعيدون الأسباب إلى التغيّر المناخي الطويل الأمد.

اليوم، العالم أمام تحدّ من نوع جديد، ولبنان في قلب هذا التحدي، فالقابلية التي تحترق مرة قد تتعافى، أما التي تحترق مرارًا، في زمن يزداد فيه الحر والجفاف، فقد تدخل في مسار مظلم لا عودة منه. من هنا، المنظمات حقيقية وتبدأ قبل الحريق، ولبنان مدعو إلى حماية أحراره، ومراقبة قدرة ما احترق منها على التعافي، وإعادة تأهيلها لتبقى للأجيال المستقبلية.

الديوكسين وأول أوكسيد الكاربون والجزيئات الدقيقة الناجمة عن اشتعال البلاستيك وغيره من المواد المصنعة. أما على مستوى الحياة البرية، فيقول صفا إن احتراق الأحراج يؤدي إلى تراجع المساحات التي تستخدمها الحيوانات والطيور ماوى ومصدراً للغذاء، وقد تكون آثار ذلك أكبر في المناطق التي تحتوي على غابات وأحراج قديمة، لأن هذه المناطق لا يمكن تعويضها بسرعة، ولأن عودة النظام البيئي إلى حالته السابقة تحتاج إلى وقت طويل جدًا. وبذلك، فإن الحرائق التي تطاول جنوب لبنان نتيجة الأعمال الحربية يجب ألا ينظر إليها باعتبارها مجرد حرائق موقّعة تنتهي آثارها بالنهاية، فالضرر يمتد إلى الأشجار والتربة والمياه والحياة البرية والزراعة، وتحتاج المناطق الحرجية والزراعية المتضررة إلى متابعة حالتها لسنوات بعد انتهاء الحريق.

حيث تحول النار إلى وحش يسير على هواه

رغم أدّى الحرائق التي يشهدها لبنان نتيجة القصف الإسرائيلي من جهة، أو عوامل طبيعية وبشرية من جهة أخرى، فإن هذا البلد الصغير لم يشهد ما بات يُعرف عالميًا بالميعا حرائق، وإن كانت حرائق الغابات قد ازدادت حشراوة في السنوات الماضية، كما حدّث في صفح 2019، حين التهمت الحرائق الكبيرة مناطق واسعة في إقليم الحروب والشوف والدامور، وضغبت السيطرة عليها، ما استعدى مشاركة طوافات من قبرص واليونان وتركيا.

لكن لبنان، كما يقول الخبير البيئي حسان صفا، بتريكيته المتوسطية، ليس بمنأى عن الخطر، فالحرارة المرتفعة والهائلة أعمدت الهواء الساخن كلها عوامل تجعل الأحراج اللبنانية أكثر هشاشة أمام النار، ووضاف

العسكرية قد يحثّ من قدرة فرق الإطفاء على الوصول إلى جميع الأماكن المشتعلة والتعامل معها في الوقت المناسب، الأمر الذي يسمح بانتماد النيران إلى مساحات إضافية. كما أن تكرار الحرائق في المنطقة نفسها يزيد من صعوبة عودة الغطاء النباتي إلى وضعه الطبيعي. بعض الأشجار تحتاج إلى سنوات طويلة حتى تستعيد نموها، بينما تحتاج الأشجار المعمّرة إلى فترات أطول بكثير. ومع استمرار تدهور الغطاء النباتي، تصبح التربة مكشوفة وأكثر تعرضًا للانجراف والتعرية، خصوصًا عند هطول الأمطار. ولا تتوقف آثار الحرائق عند انتهاء النيران، إذ يبقى الرماد وبقايا الاحتراق على سطح الأرض، ويمكن أن تنتقل هذه المواد مع الرياح أو مياه الأمطار إلى مناطق مجاورة، كما أن فقدان الأشجار التي كانت تمسك التربة بجذورها يزيد من احتمال انجرافها. وقد تنتقل أجزاء من التربة والرماد إلى مجاري المياه والينابيع الموجودة بالقرب من المناطق المحترقة، ويزداد خطر تلوث التربة والجو والمياه في حال وجود الفوسفور. على صعيد الجو، فإن دخان الحرائق لا يبقى محصورًا في مكان الحريق، بل يمكن أن ينتقل إلى المناطق المحيطة بحسب اتجاه الرياح، ما يؤدي إلى تراجع جودة الهواء في المناطق القريبة. سيما إذا كان الاحتراق لا يتوقف فقط على النباتات بل يطال مواد مصنعة مثل الكاوتشوك المتواجد في إطارات السيارات وغيره من المواد الكيميائية، وهو الأمر الذي شكا منه بشكل كبير أهالي المناطق الواقعة حول الدكولة، إثر اندلاع حريق كبير في أواخر شهر حزيران الماضي في مستودع تابع لأجبيرو يحتوي على كالات والياف ضوئية، وقد شكا المواطنون من مشاكل تنفسية حادة بسبب استنشاق غاز

يزيى إسطفان

الحرائق تلتهم العالم بنهم وشراسة لم يعرفهما التاريخ من قبل.. ليست هذه رؤية أبوكاليتية لنهاية العالم، بل واقع كارثي تعيشه مناطق كثيرة، وما عاد منه مفرّ. لم تعد حرائق الغابات مجرد كوارث موسمية تبدأ بشرارة وتنتهي بعمليات إخماد مبرمجة، بل صار العالم أمام ظاهرة جديدة تُعرف باسم «حرائق الميعا»، وهي حرائق ضخمة وعنفية، أكثر تقلّبًا وصعوبة في التنبؤ بمسارها، وتجاوز أحيانًا القدرة على السيطرة عليها، فتدّمر الطبيعة وتهدّد المدن. أوروبا، وكندا، والولايات المتحدة، وإندونيسيا، وسواها، شهدت هدام الظاهرة، فهل لبنان بمنأى عنها، أم أن حرائقه من نوع آخر؟

في جرد البترون، وبالقرب من أرز تورين، اندلع حريق كبير كاد يهدد الغابة الدهرية، حيث وجدت فرق الدفاع المدني صعوبة في إخماده، لكن بجهود عشرة مراكز مشتركة، تم تطويق النيران، ومن ثم إخماد الحريق وتبريد المنطقة منقًا لنشوبه من جديد. وفي حين استطاع رجال الدفاع المدني في لبنان إخماد هذا الحريق وحرائق مكسي والمريجات وجب جنين وبسري وغيرها، فإن العالم، من جهته، يشهد حرائق هائلة تصعب السيطرة عليها، ويبدو صيف 2026 واحدًا من أكثر فصول الصيف حرارة، بفعل التغيّر المناخي من جهة، وظاهرة «السوبر نينيو» من جهة أخرى.

نار تتجاوز حدود الحريق

حتى أواخر شهر آب من هذا العام، ووفق المركز اللبناني للبحوث العلمية، بلغ عدد حرائق الغابات في لبنان 199 حريقًا، فيما بلغ عدد حرائق الأشجار المثمرة 85 حريقًا، وحرائق الأعشاب اليابسة 629 حريقًا، هذا عدا عن حرائق مولدات الكهراء وغيرها. لبنان دوماً تحت خطر الحرائق، لا سيما مع اقتراب شهر أيلول، الذي يُعتبر الموسم الملائم لها مع ارتفاع الحرارة والجفاف، ولا يزال مؤشر خطر اندلاع الحرائق مرتفعًا، مع تسجيل أعلى مستوى من الخطورة في أقضية عكار والشوف والمتن وجبيل.

نعم، كل الناس صاروا يقولون: هذا على مستوى الحرائق الطبيعية، أما في الجنوب فالخطر يومي، ونار الحرب طالبت نحو 7300 هكتار من الأراضي، وفق تقارير المجلس العلمي، بين شباط وحزيران 2026، وأصابت أشجارًا معمرة وأحراجًا وبساتين زيتون وأراضي زراعية، والأسف، يبدو حيل الحرائق على الجرار مع استمرار الاعتداءات الإسرائيلية في الجنوب، وتأثيراتها السلبية على البيئة والإنسان في تصاعد.

وتختلف الحرائق الناجمة عن الأعمال الحربية، وفق ما يشرحه المهندس والخبير البيئي حسان صفا، عن الحرائق العادية من حيث ظروف اندلاعها وصعوبة الوصول إلى بعض المناطق المتضررة لإخماعها. فاستمرار العمليات



بلغ عدد حرائق الغابات في لبنان 199 حريقًا، فيما بلغ عدد حرائق الأشجار المثمرة 85 حريقًا، وحرائق الأعشاب اليابسة 629 حريقًا



بات موسم الحرائق أطول وأكثر تهديدًا لمناطق كانت بمنأى عنه في السابق



إستغلّ اللواء السيد إمكانيات الأمن العام كلّها

بخذاء، صار لبنان كُله بيدهم... في بلد مثل لبنان يمكنك أن تحكم لبنان حرفيًا

بالإمكانيات الموجودة في الأمن العام

• كيف عشتُم مرحلة توقيفه بعد اغتيال الرئيس رفيق الحريري بقرار من لجنة التحقيق الدولية؟ حصلت أزمة نتيجة ذلك في الأمن العام؟ كيف تعاملتُم مع هذا الموضوع؟ - كانت الدولة كلّها مضبوطة، كان الجوّ أنّه تمّ تعيين وزير داخلية، ضابط عميد كان في الأمن العام، هو العميد حسن السبع، انحط وزير داخلية، هذه وحدها كانت علامة. ضابط قدّم استقالته وفلّ صار هو الرئيس، كتفكير أمن عام، هذه لا يمكنهم أن يكونوا موظفين في الأمن العام. أقول للعسكري: تأهّب، تأهّب، وبعدين؟ مين رح على ذلك؟ أصدروا قرارًا يُجرّ كلّ له الحرية؟ الضباط الذين أتوا لم يكن تفكيرهم مثل اللواء السيّد. هو كان يعرف ماذا يريد. هم أتوا لينفذوا، من كان ضابطًا مسؤولًا عن فرقة فيها نحو 600 عسكري أو ألف، تفكيره كقائد لواء، كيف سيُصرف مع 3 أو 4 موظفين وسائقين؟ شو بدّهم يعملوا؟ شو جابن يعملوا؟ • أين أصبحت بعد استلام اللواء السيّد؟ - سَلَمَني دائرتين. دائرة الغرفة الخاصة التي أشهسها زاهي البستاني، كل مؤسسات الأمم المتحدة فيها، كل الهجرة غير الشرعية واللاجئين غير الشرعيين، كلّ المعاملات الخاصة وقيد الدرس وغيرها. ودائرة الفئات الخاصة، الفلسطينيين وقيد الدرس. كنت اشتغل هون وهون لأن الدائرتين منفصلتان. مرسوم التجنيس مثلاً كان التنفيذ عندي.

• يتبع الثلاثاء 1 أيلول 2026

هذا ما فعلته والمدير جيني

الوزير فتفت والخبير البيئي حسان

هذه قصة العلاقة مع البطيربك

صغير السيد فضل الله

تجربتان فاشلتان في الانتخابات

2022 و 2018

رئيس مجلس الأعمال اللبناني الإماراتي: لتحويل التفاهمات إلى مشاريع وشرارات



المجلس الأعمال اللبناني الاماراتي

وفي ختام حديثه، وجّه زاهر الشكر إلى قيادتي البلدين على دعمهما المستمر لتطوير العلاقات الاقتصادية الثنائية، كما ثمن جهود الهيئات الاقتصادية برئاسة الوزير محمد شقير في استضافة الوفد الإماراتي وتنظيم مختلف فعاليات المؤتمر، مشيداً كذلك بالدور الفعال الذي اضطلع به مجلس الأعمال اللبناني الإماراتي وجميع أعضائه في إنجاح الملتقى وتعزيز تآثره

في البلدين لتسهيل الأعمال والاستثمارات وتعزيز بيئة التعاون الاقتصادي، بما يتيح للقطاع الخاص الاستفادة من الفرص المتاحة بصورة أسرع وأكثر فاعلية. وأكد زاهر أن النتائج الهامة التي أفضى إليها الملتقى، تشكل أرضية عملية يمكن البناء عليها للانتقال من مرحلة التفاهمات إلى مرحلة تنفيذ المشاريع وإقامة شراكات اقتصادية واستثمارية مستدامة.

الفترة المقبلة ستشهد مزيداً من التفاعل والتواصل والتنسيق بين رجال الأعمال والشركات في البلدين، بهدف تحديد الفرص الواعدة وعرضها على القطاع الخاص، والعمل على تطويرها وتحويلها إلى مشاريع وشراكات استثمارية. وشدد على أن هذا المسار يقتصر على دور القطاع الخاص، بل يتطلب أيضاً تحديد الخطوات والإجراءات التي ينبغي أن تتخذها الجهات الحكومية

استثمارية راسخة ومستدامة. وأكد أن الاجتماع الأول لمجلس الأعمال المشترك كان «في غاية الأهمية»، إذ جرى خلاله وضع الأسس العملية لعمل المجلس وتحديد الأهداف والأولويات التي سيعمل على تحقيقها خلال المرحلة المقبلة. وكشف زاهر عن وجود إرادة قوية لدى الجانبين اللبناني والإماراتي في المجلس، للقيام بكل ما يلزم لترجمة هذه الأهداف إلى نتائج ملموسة، لافتاً إلى أن

استثمارية راسخة ومستدامة. وأكد أن الاجتماع الأول لمجلس الأعمال المشترك كان «في غاية الأهمية»، إذ جرى خلاله وضع الأسس العملية لعمل المجلس وتحديد الأهداف والأولويات التي سيعمل على تحقيقها خلال المرحلة المقبلة. وكشف زاهر عن وجود إرادة قوية لدى الجانبين اللبناني والإماراتي في المجلس، للقيام بكل ما يلزم لترجمة هذه الأهداف إلى نتائج ملموسة، لافتاً إلى أن

سعر ربطة الخبز إلى ارتفاع



كلّفة انتاج الرغيف ارتفعت

إلى سعر صرف الدولار». وأضاف: «بناءً على المعطيات الحالية وارتفاع الأكلاف، من المؤكد أن نلاحظ خلال الأسبوع المقبل تغييراً في سعر ربطة الخبز، وفقاً لما ستظهره كلّفة الإنتاج التي تحتسبها المنصة المعتمدة. ونؤكد أن هذا التغيير، في حال حصوله، لن يكون قراراً اعتباطياً أو مزاجياً، بل نتيجة مباشرة لتغير كلّفة إنتاج الرغيف، كما أن أي انخفاض في هذه الأكلاف يجب أن ينعكس أيضاً على سعر ربطة الخبز».

مصادر وممرات استيراد جديدة، تحسباً لأي تطورات قد تؤثر على الموائن أو طرق الإمداد». وقال: «نحن لا نتهم أحداً، لكننا نساءل: كيف تنخفض الأسعار وبين الأسعار التي يدفعها المواطن اللبناني على الأرض يحتاج إلى تفسير واضح وشفاف، فأسعار النفط التي أمام ارتفاعات متتالية في أسعار المحروقات؟». وأكد أن «المخزون الحالي من القمح والطحين يكفي حالياً لنحو ثلاثة أشهر، فيما تتواصل الجهود لرفع المخزون وتأمين النقل وسائر المكونات، إضافة

مصادر وممرات استيراد جديدة، تحسباً لأي تطورات قد تؤثر على الموائن أو طرق الإمداد». وقال: «نحن لا نتهم أحداً، لكننا نساءل: كيف تنخفض الأسعار وبين الأسعار التي يدفعها المواطن اللبناني على الأرض يحتاج إلى تفسير واضح وشفاف، فأسعار النفط التي أمام ارتفاعات متتالية في أسعار المحروقات؟». وأكد أن «المخزون الحالي من القمح والطحين يكفي حالياً لنحو ثلاثة أشهر، فيما تتواصل الجهود لرفع المخزون وتأمين النقل وسائر المكونات، إضافة

مصادر وممرات استيراد جديدة، تحسباً لأي تطورات قد تؤثر على الموائن أو طرق الإمداد». وقال: «نحن لا نتهم أحداً، لكننا نساءل: كيف تنخفض الأسعار وبين الأسعار التي يدفعها المواطن اللبناني على الأرض يحتاج إلى تفسير واضح وشفاف، فأسعار النفط التي أمام ارتفاعات متتالية في أسعار المحروقات؟». وأكد أن «المخزون الحالي من القمح والطحين يكفي حالياً لنحو ثلاثة أشهر، فيما تتواصل الجهود لرفع المخزون وتأمين النقل وسائر المكونات، إضافة

مصادر وممرات استيراد جديدة، تحسباً لأي تطورات قد تؤثر على الموائن أو طرق الإمداد». وقال: «نحن لا نتهم أحداً، لكننا نساءل: كيف تنخفض الأسعار وبين الأسعار التي يدفعها المواطن اللبناني على الأرض يحتاج إلى تفسير واضح وشفاف، فأسعار النفط التي أمام ارتفاعات متتالية في أسعار المحروقات؟». وأكد أن «المخزون الحالي من القمح والطحين يكفي حالياً لنحو ثلاثة أشهر، فيما تتواصل الجهود لرفع المخزون وتأمين النقل وسائر المكونات، إضافة

مصادر وممرات استيراد جديدة، تحسباً لأي تطورات قد تؤثر على الموائن أو طرق الإمداد». وقال: «نحن لا نتهم أحداً، لكننا نساءل: كيف تنخفض الأسعار وبين الأسعار التي يدفعها المواطن اللبناني على الأرض يحتاج إلى تفسير واضح وشفاف، فأسعار النفط التي أمام ارتفاعات متتالية في أسعار المحروقات؟». وأكد أن «المخزون الحالي من القمح والطحين يكفي حالياً لنحو ثلاثة أشهر، فيما تتواصل الجهود لرفع المخزون وتأمين النقل وسائر المكونات، إضافة

هل تُحسم مدفوعات الـ158 و166 من الـ100 ألف دولار؟

تتركّز الجهود في هذه الحقبة على متابعة ملف إقرار قانون الانتظام المالي واسترداد الودائع المعروف بـ«قانون الفجوة المالية»، والذي لا يزال قيد الدرس لدى اللجنة الحكومية المكلفة تعديل بنوده. ومن أبرز الملفات التي يطرحها القانون آلية إعادة أموال المودعين ومصادر التمويل التي سُلّطت لهذه الغاية. وفي هذا السياق، يبرز سؤال أساسي حول 6 مليارات دولار أعادها مصرف لبنان إلى المودعين عبر التعميمين 158 و166: هل سُلّحس هذه المبالغ من الـ100 ألف دولار التي يُفترض أن تُعاد نقداً إلى المودعين، أم لا؟



كلّفة تسديد مبلغ الـ100 ألف نقداً للمودعين على فترة 4 سنوات تقدر بنحو 20 مليار دولار

إلى ذلك، إن عدم حسم الأموال التي شُدّت تدريجيّاً إلى المودعين من مبلغ الـ100 ألف دولار التي تستحق لكل فرد من شأنه أن يضرب مبدأ المساواة، خصوصاً بالنسبة إلى المودعين الذين لم يستفيدوا من التعميمين 158 و166 وينتظرون إيجاد حل شامل للحصول على أموالهم. في هذا السياق، يقول الوزير السابق رائد خوري لـ«نداء الوطن» إنه «عندما جرى احتساب الأرقام وتطبيق الصيغة التي أعدتها الحكومة على أرض الواقع، تبيّن لدى الحكومة أن الكلفة مرتفعة الأرقام والأليات بهدف تخفيف العبء المالي».

ومن بين الأفكار المطروحة، أضاف خوري: «إعادة النظر في سقف المئة ألف دولار المخصص للمودعين. فهناك اقتراح بخفض هذا السقف إلى 60 ألف دولار، واقتراح آخر بإبقاء على مئة ألف دولار مع

تعميم سدّد جزءاً من الودائع هنا لا بدّ من التذكير أن التعميم رقم 158 بدأ العمل به في حزيران 2021، وهو إجراء استثنائي لتسديد جزء من الودائع بالمعاملات الأجنبية تدريجيّاً، وبالتالي فإن الأسباب الموجبة لإنشائه كانت تسديداً تدريجيّاً للودائع. وكذلك سبق أن دُفعت للمودعين بموجب التعميمين 158 و166 ضمن سقف الـ100 ألف دولار فَمَن شأن حسم نحو 6 مليارات دولار من هذا السقف أن يخفض الكلفة الإجمالية من نحو 20 إلى 14 مليار دولار ما يسهّل عملية السداد.

وقابلة للتنفيذ لسداد أموال المودعين، بحيث لا تبقى الودع حبراً على ورق. فالمطلوب هو ضمان استعادة المودعين لأموالهم فعليّاً، بما يساهم في استعادة الثقة بالدولة والقطاع المصرفي، ويضع حداً لعدم الوفاء بالالتزامات. كما يجب احتساب المبالغ التي سبق أن دُفعت للمودعين بموجب التعميمين 158 و166 ضمن سقف الـ100 ألف دولار فَمَن شأن حسم نحو 6 مليارات دولار من هذا السقف أن يخفض الكلفة الإجمالية من نحو 20 إلى 14 مليار دولار ما يسهّل عملية السداد.

وقابلة للتنفيذ لسداد أموال المودعين، بحيث لا تبقى الودع حبراً على ورق. فالمطلوب هو ضمان استعادة المودعين لأموالهم فعليّاً، بما يساهم في استعادة الثقة بالدولة والقطاع المصرفي، ويضع حداً لعدم الوفاء بالالتزامات. كما يجب احتساب المبالغ التي سبق أن دُفعت للمودعين بموجب التعميمين 158 و166 ضمن سقف الـ100 ألف دولار فَمَن شأن حسم نحو 6 مليارات دولار من هذا السقف أن يخفض الكلفة الإجمالية من نحو 20 إلى 14 مليار دولار ما يسهّل عملية السداد.

وقابلة للتنفيذ لسداد أموال المودعين، بحيث لا تبقى الودع حبراً على ورق. فالمطلوب هو ضمان استعادة المودعين لأموالهم فعليّاً، بما يساهم في استعادة الثقة بالدولة والقطاع المصرفي، ويضع حداً لعدم الوفاء بالالتزامات. كما يجب احتساب المبالغ التي سبق أن دُفعت للمودعين بموجب التعميمين 158 و166 ضمن سقف الـ100 ألف دولار فَمَن شأن حسم نحو 6 مليارات دولار من هذا السقف أن يخفض الكلفة الإجمالية من نحو 20 إلى 14 مليار دولار ما يسهّل عملية السداد.

مجلس الكتّاب العدل في لبنان
يدعو مكتب المجلس الجمعية العامة غير العادية للإعقاد عند الساعة العاشرة من قبل ظهر يوم الأحد ٢٠٢٦/١١/١٧ في فندق VOCO بيروت للنظر بجدول الأعمال التالي: ١- التصديق على النظام الداخلي. وفي حال عدم إكمال النصاب لعقد الجمعية نهار الأحد ٢٠٢٦/١١/١٧ الساعة ١٠ في مقر المجلس. بدالو. إن النصاب المطلوب في الجلسة الأولى، هو أكثرية ثلثي عدد الكتّاب العدل الذين لهم حق الاشتراك بالجمعية، والأكثرية المطلقة في الجلسة الثانية. كما يدعو مكتب المجلس الجمعية العامة العادية السنوية ٢٠٢٦/١١/١٧ لإعقاد بنفس الزمان والمكان أعلاه تمام الساعة الحادية عشرة (الجلسة الأولى لفندق VOCO بي ١١ والجلسة الثانية بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٧ في مقر المجلس بي ١١) للنظر بجدول الأعمال التالي: ١- التصديق على حساب السنة المالية ٢٠٢٥ وإقرار موازنة السنة المالية ٢٠٢٦. ٢- انتخاب كاتب عدل متقاعد (عدد ١) لعضوية المكتب. يحق لكل زميل متقاعد منتسب وقد سدد اشتراكاته التقدم بتصريح الترشيح إلى أمين سر المجلس أ. ساره هاشم في مهلة أقصاها ١٥ تشرين الأول/٢٠٢٦، كما يمكنه الرجوع عن الترشيح في مهلة أقصاها ٢٥ تشرين الأول/٢٠٢٦، تعلن بعدها أسماء المرشحين. ٣- أمور مختلفة. ملاحظة: إن حق المشاركة في أعمال الجمعية، هو حصراً لمن سدد اشتراكات المجلس لغاية سنة ٢٠٢٦ ضمناً، وذلك قبل ١٠/١١/٢٠٢٦. للمراجعة: هاتف: ٩١٦٦٥٧٧/٩١٦٦٥٧٧ رئيسة مجلس الكتّاب العدل في لبنان - رندا عويود

غدي الشمالي أمام استحقاقات آسيوية ودولية



المبارز اللبناني غدي الشمالي

سجّل المبارز اللبناني غدي الشمالي (21 عاماً) نتيجة لافتة في منافسات سيف المبارزة «الإيبية» ضمن دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط العشرين في تاراتو الإيطالية، ببلوغه دور الـ16، بعدما خطى الفرنسي نولان وينغرتز، بطل فرنسا تحت 23 سنة ووصيف بطل العالم للرجال مع المنتخب الفرنسي، بنتيجة 12-13 بعد تمديد الوقت، قبل أن يخسر أمام البرتغالي فيليب فرازاو (26 عاماً)، الذي أنهى مشاركته بإحراز الميدالية البرونزية.

وبعد محطة تاراتو، يتطلع الشمالي إلى مواصلة تقدّمه في فئة الرجال وبناء حضوره تدريجاً على الساحة الدولية، مستفيداً من برنامج تدريبي مكثف بمعدل ست حصص أسبوعياً بإشراف المدرب محمود علي أحمد. ويضع لاعب نادي البرج عينطورة تحسّين تصنيفه الدولي بين أبرز أهداف المرحلة المقبلة، في مسيرة تتطلب، دعماً أكبر يتيح للاعبين خوض المعسكرات والمشاركات الخارجية بصورة منتظمة. وستكون بطولة آسيا تحت 23

سنة في البحرين بين 27 تشرين الأول و٢ تشرين الثاني أولى محطاته المقبلة، قبل أن تتجه أنظاره إلى بطولة العالم 2027

في أوزبكستان. ومع انتقاله إلى منافسات الرجال وارتفاع مستوى التحديات، يضع الشمالي هدف دخول قائمة أفضل 100 مبارز

دوري كرة اليد يعود في تشرين الأول



حدّد الاتحاد الأول من تشرين الأول 2026 موعداً لاستئناف البطولة

قرر الاتحاد اللبناني لكرة اليد

استكمال منافسات الدوري المحلي للرجال لعام 2026، الذي توقف بسبب الحرب، وذلك خلال الجلسة التي عقدها برئاسة رئيسه عبدالله عاشور في مقر الاتحاد بنادي الصداقة.

وحّد الاتحاد الأول من تشرين الأول 2026 موعداً لاستئناف بطولة لبنان للدرجة الأولى، بمشاركة ستة أندية من أصل ثمانية، بعد تعذّر مشاركة المبرمة في المباراة الأولى إلى الفريق الذي يسبق منافسه إلى الفريق الخامس والسادس

1875، الوفاق الرياضي حارة صيدا وفوج إطفاء بلدية بيروت منافسات البطولة عبر ثلاث مراحل. وتشهد المرحلة الأولى خوض ثلاثة لقاءات متبقية لكل فريق، باستثناء فوج إطفاء بلدية بيروت الذي تبقى له مباراة واحدة. على أن تتأهل الفرق الأربعة الأولى إلى المرحلة الثانية، فيما يودع صاحب المركزين الخامس والسادس المنافسات.

وفي المرحلة الثانية، تخوض الفرق الأربعة المتأهلة دورياً تحديد ترتيبها من المركز الأول حتى الرابع، تمهيداً لخوض المرحلة الثالثة «فاينال فور»، وفي المربع الذهبي، يلتقي صاحب المركز الأول مع الرابع، والثاني مع الثالث، على أن يحجز بطاقة العبور إلى الدور النهائي الفريق الذي يحقق فوزين من أصل ثلاث مباريات ممكنة. ويلتقي الخاسران في مباراة واحدة لتحديد صاحب المركز الثالث، فيما يخوض الفائزان السلسلة النهائية، ويتوّج بطلاً الفريق الذي يسبق منافسه إلى تحقيق فوزين من أصل ثلاث مباريات ممكنة.

الكلمات المتقاطعة | إعداد: أنطوان حمد

1 2 3 4 5 6 7 8 9

أفقياً:
1 - عالم وفقة ومؤرخ عربي من مؤلفاته «الإعلام بفوائد عمدة الأحكام».
2 - مطرب وممثل مصري راحل من أشهر أغانيه «رمش عينه».
3 - ذاق الشّي - عاصمة دولة أوروبية.
4 - شاعر أموي - تفاؤل وتبرّك، جميل.
5 - أخرج كلافه من أنفه - البذي الذي يسيء الكلام ويتلفظ بالألفاظ القبيحة.
6 - ما قدم وموافق - ثغر - اسم يطلق على دوري الدرجة الأولى لبطولة الدوري الإسباني - اثنان بالأبجدية.
7 - موجود منذ زمن طويل - سيدد الراي متبصر.
8 - امصّر - ضلال وخيرة.
9 - ولاية أميركية.

SUDOKU

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

حلول العدد السابق

أفقياً: 1- المالديف - 2 - جيف بيردجز - 3 - مست - سر - ٤ - تعبت - ستم - 5 - ارل - الريب - 6 - لس - منيع - 7 - ايبس - فا - 8 - ست البنات - 9 - فيلكا - درة.
عمودياً: 1- اجم - الاسف - 2 - ليستر سيتي - 3 - مقتل - بال - 4 - اب - مسلك - 5 - لرستان - با - 6 - دير - ليون - 7 - يد - سرع - اد - 8 - فحاني - قتر - 9 - زامبيا.

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

يتوّج بطلاً الفريق الذي يسبق منافسه إلى تحقيق فوزين من أصل ثلاث مباريات ممكنة

الأرض لا تحمي أبطالها في الفورمولا 1

بالنسبة إلى سائق الفورمولا 1 لا يوجد سباق يشبه ذلك الذي يُقام أمام جماهير بلده. الأعلام تكون في كل مكان والتهنئات أعلى والضغط أكبر وكل منعطف يحمل معنى إضافياً لكن سباق الوطن الذي يفترض أن يكون مناسبة للاحتفال تحول في حالات كثيرة إلى واحدة من أكثر ذكريات السائقين إيلاماً.



أوسكار بياستري في أستراليا عام 2026

مركزه على شبكة الانطلاق فارغاً بينما اضطر السائق المحلي إلى مشاهدة السباق من المراقب، وفي هذا العام حصل عطل في الفرامل الخلفية للسيارة واصطدم في الحادث.

الأسوأ: عندما لا يبدأ السباق أصلاً

إذا كانت قصة لوكليز قاسية فإن ما حدث لأوسكار بياستري في أستراليا عام 2026 كان أكثر غرابة، السائق الأسترالي كان يستعد لخوض سباقه المحلي لكنه فقد السيطرة على سيارته خلال

وبعد عام واحد فقط تكرر سوء الحظ، هذه المرة بسبب عطل في علبه التروس لينتهي سباقه المحلي مرة أخرى من دون أن يتمكن من الوصول إلى خط النهاية. أما مايكل شوماخر، فقد عاش في ألمانيا عام 2001 يوماً بدا وكأنه يرفض أن يمنحه أي فرصة، تعرضت سيارته لمشكلة عند الانطلاق ثم اصطدم به لوتشيانو بورتى أثناء الفوضى في اللفة الأولى وبعد إعادة الانطلاق باستخدام السيارة الاحتياطية بدأ أن شوماخر حصل على فرصة جديدة لإنقاذ سباقه لكن المشكلة عادت بطريقة أخرى إذ تعرضت السيارة الاحتياطية لعطل في ضغط الوقود لينتهي سباق بطل العالم الألماني أيضاً بالانسحاب. كانت سلسلة من الأحداث التي جعلت سباقه المحلي واحداً من أكثر السباقات تعقيداً في مسيرته.

أما فرناندو ألونسو فعاش هذا النوع من الإحباط أكثر من مرة، في جائزة إسبانيا الكبرى عام 2015 أجبرته مشكلة في المكابح على الانسحاب من سباقه المحلي. وبعد أكثر من عقد تكرر المشهد في 2026 عندما تعرضت سيارة أستون مارتن لمشكلة في البطارية أجبرت ألونسو على التوقف في اللفة الأربعين. مرة أخرى انتهى سباق الوطن من دون أن يكون السائق هو السبب.

شارل لوكلير عاش واحدة من أقسى نسخ هذه القصة في موناكو. في عام 2018 تعرض لعطل في المكابح أدى إلى اصطدامه ببريندون هارتلي. ينتظر دائماً سباقاً ناجحاً أمام جماهيره، في جائزة أستراليا الكبرى عام 2003 كان يقدم سباقاً قوياً ويحتل المركز الخامس عندما أجبره عطل في نظام التعليق الخلفي على الانسحاب.

جوزف إسكندر

ماكس فيرستابين كان أحدث من عاش هذه التجربة في جائزة هولندا الكبرى على حلبة زاندفورت وأمام آلاف المشجعين الهولنديين الذين ارتدوا اللون البرتقالي انتهى سباق بطل العالم أربع مرات في وقت مبكر جداً. فقد فيرستابين السيطرة على سيارته عند المنعطف الأخير في اللفة الأولى واصطدم بالحواجز لينتهي سباقه قبل أن يبدأ فعلياً. لم يُصّب السائق الهولندي بأذى لكن الجماهير التي جاءت لمشاهدة بطها ينافس على الفوز وجدت نفسها أمام سيارة ريد بل المحطمة بعد دقائق قليلة فقط من الانطلاق. لكن فيرستابين ليس أول سائق يكشف أن خوض السباق على أرضه لا يعني بالضرورة امتلاك الأفضلية.

عندما يكون الحادث هو النهاية

في العام الماضي عاش البرازيلي غابرييل بورتوليتو تجربة مشابهة في أول جائزة كبرى له على أرضه في إنترلاغوس كان أسبوعه قد بدأ بشكل سيئ بعد حادث كبير في سباق السرعة ثم جاءت الضربة الثانية في السباق الرئيسي. تعرض بورتوليتو لحادث في اللفة الأولى لينتهي سباقه أمام جماهير بلاده قبل أن يحصل حتى على فرصة حقيقية للمنافسة كان من المفترض أن يكون السباق مناسبة للاحتفال بأحد أبرز المواهب البرازيلية الجديدة لكنه تحول إلى نهاية مبكرة وقاسية. ومن أشهر الأمثلة على خيبة الأمل في سباق الوطن ما حدث لسياسيانيان فيتل في ألمانيا عام 2018. لم يكن الألماني يحلم

بياستري لم ينسحب بعد خمس أو عشر أو عشرين لفة بل سباقه انتهى قبل أن يبدأ

جدارية «بكسليّة» تعيد المفقودين إلى الذاكرة

جويل غسطين

من بين مئات المرتعجات الملوّنة، يظهر من بعيد شكل إنسان يكاد يكتمل، لكن ملامحه تبدأ بالتفتّت كلما اقتربت منه العين. الصورة تبدو واضحة في البداية، قبل أن تتحوّل تدريجيًا إلى ألوان متداخلة، تمامًا كالحقيقة التي يلاحقها أهالي مفقودي الحرب اللبنانية منذ سنوات طويلة، فتبدو أحيانًا قريبة، ثم تعود لتصبح أكثر غموضًا. بهذه اللغة البصرية، اختارت «اللجنة الدولية للصليب الأحمر» أن تجسد حالة الانتظار وعدم اليقين التي تعيشها آلاف عائلات المفقودين في لبنان، من خلال جدارية جديدة رسمها فنان الغرافيتي Spazuno المعروف أيضًا بـ Spaz، وكُشف عنها في بيروت في 19 آب 2026، بالتزامن مع «اليوم العالمي للعمل الإنساني»، ومع اقتراب «اليوم العالمي للمفقودين والمخفيين قسرًا» في 30 آب.

يأتي هذا العمل ليُبقي قضية المفقودين حاضرة في الذاكرة الجماعية، ويعيد التذكير بمعاناة عائلات لا تزال، بعد عقود، تنتظر إجابة عن مصير أحبائها ومكان وجودهم. ولا تكفي الجدارية بأن تكون صورة ثرى، بل تدعو المارة إلى الاقتراب منها والابتعاد عنها، ومحاولة اكتشاف تفاصيلها، في محاكاة رمزية لرحلة الأهالي الذين أمضوا سنوات في البحث عن معلومة أو أثر يقودهم إلى أحيائهم. فمع كل خطوة نحوها، تتغيّر الصورة، كما تتغيّر مشاعر من ينتظر خبرًا قد يحمل الحقيقة التي طال انتظارها. ومن خلال الفن، تحاول الجدارية منح هذا الغياب مساحة في المدينة والذاكرة، والتذكير بأن خلف كل اسم مفقود قصة إنسان وعائلة لا تزال تنتظر.

ترجمة بصرية للفقد

يقول فنان الغرافيتي سباز: «إن فكرة الجدارية انطلقت من مفهوم الفراغ Negative Space» أو «White Space»، وهو مفهوم أساسي في التصميم، لكنه اكتسب في هذا المشروع معنى أعمق، إذ تحوّل الفراغ من عنصر بصري إلى انعكاس لغياب أشخاص كان

يُفترض أن يكونوا حاضرين في حياة عائلاتهم ومجتمعهم من هنا، تطورت الفكرة لتصبح محاولة لترجمة معاناة المفقودين وذهوبهم بصريًا، وإشراك المشاهد في هذه التجربة بدل الاكتفاء بمشاهدتها. ولتنفيذ الفكرة، اعتمد سباز تقنية «البكسل» (Pixels)، فجاءت الجدارية مؤلفة من أكثر من 650 وحدة بكسل، لكل منها لونها وخصائصها، فيرمز كل بكسل إلى شخص مفقود له هويته الصورة، كما استخدم تقنية خداع البصر (Trompe-l'œil)، بحيث يظهر الوجه واضحًا من مسافة بعيدة، قبل أن تبدأ ملامحه بالتلاشي كلما اقترب المشاهد، إلى أن تحوّل الصورة إلى مجموعة من الألوان.

ويقول سباز في هذا الشأن إن الذين يظنون أنهم اقتربوا من معرفة مصير أحبائهم، لكن كلما اقتربوا من الحقيقة ازدادت الصورة غموضًا. أما بالنسبة إلى الألوان، فرأى الفنان أن تحمل شيئًا من

الفرح والأمل، رغم ثقل الموضوع، يضيف سباز: «صممت الجدارية لتكون تفاعلية، إذ لا يكفي المشاهد بالنظر إليها، بل يمكنه الاقتراب منها أو الابتعاد عنها أو استخدام هاتفه لالتقاط صورة تكشف له تفاصيلها بشكل أوضح. وهذا النوع من التفاعل يضيف بعدًا مختلفًا إلى فن الجداريات، وهو يُنفذ للمرة الأولى في لبنان ضمن هذا الإطار».

عيش الانتظار

نسلال سباز عن الجانب الأصعب في تنفيذ المشروع، فيجيب أنه يكمن في محاولة وضع نفسه مكان أهالي المفقودين، والاقتراب بعيشونها. لذلك اختار إنجاز العمل بمفرده، وتولّى بنفسه تنفيذ أكثر من 650 بكسل، حتى إنه لم يعتمد على ألوان جاهزة، بل خلط كل لون على حدة قبل تطبيقه، وبحسب ما سباز لم تكن هذه العملية مجرد خيار تقني، بل محاولة لعيش جزء، ولو صغيرًا، من معاناة الأهالي، ولأن يكون العمل نابغًا من إحساس حقيقي بالقضية، بعيدًا عن أي



خلال احتفال الكشف عن الجدارية (نداء الوطن)

نداء الوطن

السنة الثامنة | العدد 1948 | السبت 29 آب 2026

نداء الوطن

السبت 29 آب 2026 | العدد 1948 | السنة الثامنة

الكركم: فوائد وطرق استخدام وتحذيرات



لم تكن الجدارية مجرد عمل فني بل محاولة لإعطاء الغياب وجهًا

الكركم هو أحد التوابل ذات اللون الذهبي البرتقالي الفاقم، ويشتهر بقدرة على إضافة اللون والنكهة والقيمة الغذائية إلى العديد من الأطعمة. ينتمي إلى عائلة الزنجبيل، ويتم الحصول عليه من جذمور نبات موطنه الأصلي آسيا، أو من جذره. وقد استُخدم الكركم في الطهي منذ مئات السنين، كما استُخدم في طب الأيورفيدا وبعض أشكال الطب التقليدي في الصين والهند.

في السنوات الأخيرة، ازداد الاهتمام العلمي بالكركم بسبب خصائصه الصحية المحتملة، وخاصة لاحتوائه على مركّب طبيعي مهم يُسمى الكركمين (Curcumin). وتوضّح اختصاصيو التغذية أن الكركم يحتوي على مركّبات نباتية طبيعية قد تساهم في دعم صحة الجسم، إلا أن بعض الفوائد الصحية لا تزال قيد البحث والدراسة.

فوائد الكركم

المادة الفعالة الرئيسية في الكركم هي مركّب طبيعي من مجموعة البوليفينولات يُسمى الكركمين. ويتميّز الأخير بخصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهاب. وتوضّح الدراسات أن للكركمين العديد من الأنشطة البيولوجية داخل الجسم، على الرغم من أن العلماء لم يتمكنوا حتى الآن من

فهم جميع آليات عمله بشكل كامل. وكغيره من الأطعمة النباتية الملوّنة، يحتوي الكركم على مركّبات ومعدّيات نباتية قد تساعد في حماية الجسم من خلال تحييد الجذور الحرة الناتجة من عوامل مثل التلوث والتعرّض لأشعة الشمس، والمساهمة في حماية الخلايا من التلف.

وترتبط الأنظمة الغذائية الغنية بالأطعمة النباتية بتقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان. لذلك، يمكن أن يكون إدخال الكركم ضمن نظام غذائي متوازن وغني بالخضروات والفواكه جزءًا من نمط حياة صحي.

الكركم والالتهابات

تشير الأبحاث إلى أن الكركم قد يكون مفيدًا بشكل خاص في دعم الجسم في حالات الالتهاب. فالالتهاب هو استجابة طبيعية تحدث داخل الجسم، ولكن استمراره لفترة طويلة قد يرتبط ببعض الحالات الصحية المزمنة. وقد جرت دراسة الكركم في عدد من الحالات المرتبطة بالالتهاب، مثل التهاب المفاصل والتهاب القولون والحساسية والالتهابات المختلفة. ومع ذلك، ينبغي التأكيد أن إضافة الكركم إلى النظام الغذائي لا تُعدّ علاجًا لهذه الحالات، بل قد تكون جزءًا داعمًا من نظام غذائي صحي.

دراسات حول الكركم

جرت دراسة الكركم ومركّباته، وخاصة الكركمين، في العديد من

الأبحاث العلمية، وتشير بعض النتائج إلى أن الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل التنكسي قد يشعرون بانخفاض في آلام المفاصل عند إدخال الكركم ضمن وصفاتهم الغذائية. كما جرت دراسة تأثير الكركم في اضطرابات المزاج، مثل الاكتئاب، وفي بعض الحالات المرتبطة بصحة الدماغ والذاكرة. إلا أن الدراسات المتوفرة في هذه المجالات لا تزال محدودة، وهناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لتحديد مدى الفائدة بشكل واضح. كما أظهرت بعض الدراسات وجود فوائد محتملة للكركم في عدد من المجالات الصحية، ومنها:

- المساعدة في التحكم بمستويات السكر في الدم.
- تحسين بعض مؤشرات مقاومة الإنسولين.
- المساهمة في الوقاية من تطوّر مرض السكري من النوع الثاني لدى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة.
- دعم التحكم بالالتهابات.
- بعض الحالات المرتبطة بتدهور صحة العين.
- متلازمة الأيض.
- التهاب المفاصل.
- ارتفاع مستويات الدهون في الدم.
- القلق.
- آلام العضلات بعد ممارسة الرياضة.
- دعم صحة الكلى.

وفي بعض الدراسات السريرية، ارتبط تناول الكركمين بتحسّن بعض مؤشرات التحكم بسكر الدم، مثل سكر الدم الصائم، والهيموغلوبين السكري

(HbA1c)، ومؤشرات مقاومة الإنسولين. كما أشارت إحدى الدراسات، التي تابعت أشخاصًا يعانون من مرحلة ما قبل السكري لمدة تسعة أشهر، إلى نتائج واعدة فيما يتعلق باحتمال تطوّر مرض السكري من النوع الثاني. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد هذه النتائج وتحديد الجرعات المناسبة للاستخدام الطويل الأمد.

مكفلات الكركم

على الرغم من الفوائد المحتملة للكركم، فإن زيادة كمية الكركمين ليست بالضرورة أفضل. وتحتوي مكفلات الكركم على بعض مستكّنات الألم، مثل الإندوميثاسين والأسبرين، والإيبوبروفين والأسيتامينوفين، كما ينبغي على الأشخاص الذين يتلقون العلاج الكيميائي استشارة الطبيب قبل تناول مكفلات الكركم، وخاصة عند استخدام بعض أنواع أدوية العلاج الكيميائي. كذلك، قد تزيد مكفلات الكركم أو الكركمين من خطر النزيف لدى الأشخاص الذين يتناولون مميّعات الدم مثل الوارفارين. وقد يعاني الأشخاص الذين يستخدمون بعض الأدوية المثبطة للمناعة، مثل الكورتيكوستيرويدات، من زيادة الآثار الجانبية عند تناول كميات كبيرة من الكركمين.

الآثار الجانبية للكركم

يُعدّ الكركم آمنًا بالنسبة إلى معظم الأشخاص عند تناوله ضمن الطعام أو الشاي. ولكن الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه الكركم قد تظهر لديهم أعراض مثل الطفح الجلدي أو الشرى (الارتيكاريا) أو آلام البطن. وتحدث معظم الآثار الجانبية عند تناول كميات عالية ومركّزة من الكركمين الموجود في المكفلات الغذائية، مثل الحبوب والكبسولات والعلكات.

الاستمتاع بالكركم

يُستخدم الكركم كملون طبيعي في بعض أنواع الخردل، كما يدخل في تركيب مسحوق الكاري. ويمكن استخدامه لإضافة نكهة ولون مميزين إلى العديد من الأطباق، خاصة الأطباق الآسيوية والبهنات والشوربات. إذ يمكن إضافة الكركم إلى شوربة الدجاج، والأرز والخضروات، والبهنات، وأطباق الكاري، وأطباق الدجاج والأسماك، والشوربات الكريمة، والأطباق التايلاندية والآسيوية. كما يمكن شراء جذور الكركم الطازجة وحفظها في أكياس داخل «الفريزر» للحفاظ عليها لفترة أطول، لكن ينبغي الانتباه إلى أن السبعة الصفراء الموجودة في الكركم قد تسبّب بقعا على الملابس أو أسطح المطبخ. ويمكن تناول الكركم ساخناً أو باردًا، كما يمكن إضافة الليمون أو العسل حسب الرغبة لتحسين النكهة.

إعداد | سوسن وُرّان وسارة فوّاز

إذ يحتوي الفلفل الأسود على مادة تُسمى البيبيرين (Piperine)، يمكن أن تزيد بشكل ملحوظ من التوافر الحيوي للكركمين. وتشير المعلومات المتوفرة إلى أن دمج البيبيرين مع الكركمين قد يزيد من امتصاصه بنسبة تصل إلى 2000%. لذلك، يمكن إضافة كمية بسيطة من الفلفل الأسود إلى الأطعمة التي تحتوي على الكركم لاستفادة بشكل أفضل من مركّباته.

في المقابل، ينبغي الحذر عند استخدام مكفلات الكركم أو الكركمين بجرعات عالية، لأنها قد تتفاعل مع بعض الأدوية، فقد تؤثّر مكفلات الكركم في فعالية بعض مسكّنات الألم، مثل الإندوميثاسين والأسبرين، والإيبوبروفين والأسيتامينوفين، كما ينبغي على الأشخاص الذين يتلقون العلاج الكيميائي استشارة الطبيب قبل تناول مكفلات الكركم، وخاصة عند استخدام بعض أنواع أدوية العلاج الكيميائي. كذلك، قد تزيد مكفلات الكركم أو الكركمين من خطر النزيف لدى الأشخاص الذين يتناولون مميّعات الدم مثل الوارفارين. وقد يعاني الأشخاص الذين يستخدمون بعض الأدوية المثبطة للمناعة، مثل الكورتيكوستيرويدات، من زيادة الآثار الجانبية عند تناول كميات كبيرة من الكركمين.

الآثار الجانبية للكركم

يُعدّ الكركم آمنًا بالنسبة إلى معظم الأشخاص عند تناوله ضمن الطعام أو الشاي. ولكن الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه الكركم قد تظهر لديهم أعراض مثل الطفح الجلدي أو الشرى (الارتيكاريا) أو آلام البطن. وتحدث معظم الآثار الجانبية عند تناول كميات عالية ومركّزة من الكركمين الموجود في المكفلات الغذائية، مثل الحبوب والكبسولات والعلكات.

الاستمتاع بالكركم

يُستخدم الكركم كملون طبيعي في بعض أنواع الخردل، كما يدخل في تركيب مسحوق الكاري. ويمكن استخدامه لإضافة نكهة ولون مميزين إلى العديد من الأطباق، خاصة الأطباق الآسيوية والبهنات والشوربات. إذ يمكن إضافة الكركم إلى شوربة الدجاج، والأرز والخضروات، والبهنات، وأطباق الكاري، وأطباق الدجاج والأسماك، والشوربات الكريمة، والأطباق التايلاندية والآسيوية. كما يمكن شراء جذور الكركم الطازجة وحفظها في أكياس داخل «الفريزر» للحفاظ عليها لفترة أطول، لكن ينبغي الانتباه إلى أن السبعة الصفراء الموجودة في الكركم قد تسبّب بقعا على الملابس أو أسطح المطبخ. ويمكن تناول الكركم ساخناً أو باردًا، كما يمكن إضافة الليمون أو العسل حسب الرغبة لتحسين النكهة.

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

جرت دراسة الكركم في عدد من الحالات المرتبطة بالالتهاب (إنترنت)



فيتامين «د» في مواجهة الشيخوخة



أظهرت النتائج أن الذين تناولوا فيتامين «د» يوميًا شهدوا تقصّرًا أقل في التيلوميرات مقارنة بغيرهم

كان تناول الفيتامين فعليًا يمكن أن يبطل عملية تقصّرها، وليس مجرد وجود ارتباط بين مستوياته وطولها. ورغم أهمية النتائج، فإنها لا تعني أن فيتامين «د» قادر على إيقاف الشيخوخة أو إطالة العمر بشكل مؤكد. فالتيلوميرات تمثل مؤشرًا واحدًا من مؤشرات الشيخوخة البيولوجية، ولا يمكن الاعتماد عليها وحدها للحكم على صحة الإنسان أو عمره المتوقع. وتشير الدراسة، في المقابل، إلى احتمال وجود دور لفيتامين «د» في الحفاظ على سلامة الخلايا مع مرور الوقت، ما يستدعي مزيدًا من الأبحاث لفهم آليات هذا التأثير وتحديد مدى أهميته الصحية على المدى الطويل.

التيلوميرات مقارنة بغيرهم. والتيلوميرات هي مناطق واقية تقع في نهايات الكروموسومات، ويمكن تشبيهها بالأطراف البلاستيكية الموجودة في نهايات أربطة الأحذية، إذ تساعد على حماية المادة الوراثية من التلف أثناء انقسام الخلايا. ومع تقدم الإنسان في العمر، تقصر هذه التيلوميرات بصورة طبيعية، وقد ارتبط قصرها في عدد من الدراسات السابقة بزيادة مخاطر الإصابة ببعض المشكلات الصحية.

وتأتي هذه النتائج في سياق أبحاث سابقة وجدت ارتباطًا بين ارتفاع مستويات فيتامين «د» في الدم وطول التيلوميرات. إلا أن الباحثين أرادوا معرفة ما إذا

كشفت دراسة حديثة عن نتائج واعدة بشأن الدور المحتمل لفيتامين «د» في الحفاظ على صحة الخلايا مع التقدم في العمر، إذ وجد الباحثون أن تناول مكملات فيتامين «د» يوميًا قد يساهم في إبطاء معدل تقصّر التيلوميرات، وهي إحدى العلامات البيولوجية المرتبطة بالشيخوخة. ونشرت الدراسة في «المجلة الأميركية للتغذية السريرية»، حيث تابع الباحثون المشاركين على مدى أربع سنوات، بهدف معرفة ما إذا كان تناول فيتامين «د» يمكن أن يؤثر في طول التيلوميرات مع مرور الوقت. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا فيتامين «د» يوميًا شهدوا تقصّرًا أقل في

■ عماد موسى

يوم بدّو ويوم ما بدّو

يحلو لوليد بك «الوسطي» أن يلعب هذه الأيام دور الحكيم، مع أن «خلقه ضيق»، فيوزع النصيحة مرّة على القوى، ومرّة على من جرّوا لبنان إلى حربي إسناد لا ناقة له فيهما ولا جمل، والثالثة على الطريق.

ترك خطوطه مفتوحة مع الجميع. لم يقطع مع أحد. يستقبل كل الأضياف. كل الزوّار العرب والأجانب. فيستمعون إليه ويستمتعون بسعة أفقه وثقافته وإمكاناته في التعبير بثلاث لغات على الأقل، إن لم تكن اللغة الإيطالية رابعتها. ومن مميزات ولید بك تغيّره مع المتغيرات، ودورانه على نفسه متى دعت المصلحة الدزنية، فإن عصفت في داخله المشاعر القومية، استحضّر شكيب إرسلان وعمر المختار، وإن شعر بخطر وجودي داهم، يمم شطر البوسفور أو قصد الإليزيه والكرملين.

ومع الأميركيين «يوم هيك ويوم هيك»، وهي من مترادفات «يوم بدو ويوم ما بدّو»، ففي العام 2003 صرّح معلنًا عن أسفه لنجاة نائب وزير الدفاع الأميركي آنذاك، بول وولفويتز، من هجوم صاروخي استهدف فندقه في بغداد. فألغت السفارة الأميركية في بيروت تأشيرة دخول ولید بك إلى أميركا. وفي العام 2007 التقى جورج بوش في واشنطن، وكان اللقاء سمنة وعسل بين حليفين.

ويبدو أن السفير الأميركي - اللبناني في بيروت ميشال عيسى يعرف جيّدًا تركيبة ولید جنبلاط ومواقفه، من دون أن يغوغلها أو يستعين بخدمات الذكاء الاصطناعي، من هنا جاء قوله حول موقف جنبلاط من اتفاق الإطار الثلاثي: «يوم بدو ويوم ما بدّو».

فلم يتأخّر رد البك، فكتب: «بيدو أن السفير عيسى، وسط انشغالاته الثقافية والسياسية المتعدّدة، لم يتمكّن من قراءة تعليقاتي على الورقة المسماة «الإطار الثلاثي»، والتي أرفضها، والتي يجب استبدالها باتفاقية الهدنة التي نصّ عليها اتفاق الطائف والقرار 1701»، مرفقًا منشوره بمكتبة عامرة. لا أحد يتقدم على ولید بك لا في الثقافة ولا في السخرية. رغم طواعية ولید بك ومروته السياسية وتموضعاته المتبدلة، فما يوجب عليه أن يرنّ على وتر نفي: اتفاق الهدنة. اتفاق الهدنة. اتفاق الهدنة. نسي أحد أركان الدولة، أو تناسى، أن يوم عُقد الاتفاق كانت الجمهورية اللبنانية تسيطر بقواها الذاتية على كل لبنان. أي كانت دولة سيّدة. لا دولة تتناثش أرضها منظمات فلسطينية ومليشيات لبنانية ذات أيديولوجية إيرانية.

ونسي أو تناسى أنه لو نجح لبنان في تطبيق اتفاق الهدنة، لما احتاج لبنان إلى 1701، ولما حاول الأميركيون إنضاج اتفاق بعيد وضع لبنان على سكة السيادة.

في المحصلة، لا إذا بدّو ولید بك يمشي اتفاق الإطار، ولا إذا ما بدّو يتعرقل. اللعبة في مكان آخر.

mfm

101.5 fm

صوت الحق والحقيقة