

الدهون  
الصحية  
ضرورية...  
لكن هل  
نُفِرط في  
تناولها؟

11 |



# الجمهورية

الثلاثاء 6.5.2025 | تأسست عام 1924 | العدد 4118 | السنة الخامسة عشرة | 12 صفحة | السعر 100.000 ل.ل. | www.aljournhouria.com

## بعد الانتخابات الأولوية للإنجازات | 02



### سيناريو التقسيم في سوريا

05 |

التطورات الأخيرة المتسارعة في الملف الدرزي بدأت تطرح جدلاً سيناريو التقسيم الرسمي في سوريا

بياستري يتألق  
في ميامي:  
حرفياً سباق  
كلعبة Lego

هل أدركت  
"حماس"  
أن ساحة لبنان  
"أقفلت"؟!

شقيق لنقابة  
الصحافة: إحاطة  
بالملفات الأمنية  
والخدماتية

10

07-06

04



# أهل الوفاء يقولون كلمتهم: إلى العمل درّ عون يهنئ: المسؤولية تبدأ بعد الانتخابات



الرئيس عون خلال استقبله لجنة الصحة النيابية التي أعادت اقتراح قانون النطفية الصحية الشاملة الإلزامي

وفي درشة له مع «الجمهورية»، قال سفير دولة اوروبية كبرى «أن دول الاتحاد الاوروبي إلى جانب الرئيس جوزاف عون في سعيه إلى حصر السلاح بيد الدولة اللبنانية وحدها، وتشاركة تاكيدَه أن هذا الأمر، إلى جانب مجموعة الخطوات الاصلاحية يشكّل الحاجة الملحة لقيام دولة قادرة على الإنقاذ والإصلاح».

## تحذير من الانقسامات

وفي سياق متصل، دعا مصدر دبلوماسي عربي اللبنانيين إلى التنهّ في المرحلة الراهنة، وتجنّب حصول أي انقسامات داخلية، وخصوصاً في ظل التباين في نظرتهم إلى سلاح «حزب الله» بين من يعتبره سبباً لاستمرار الأزمة وتعميق الانقسام، وهذا أمر لا يبعث على الاطمئنان». ولفت إلى «اننا نتواصل مع جميع الأطراف في لبنان، ونؤكد على أن الجميع أمام مسؤولية إفاة لبنان من فرصة النهوض المتاحة أمامه، ونعتبر أن عهد الرئيس عون واعد للانتقال بوضع لبنان الصعب إلى الاستقرار والازدهار من جديد». وإد أشار الدبلوماسي عيه إلى أن «بلاده تقدر التزام لبنان باتفاق وقف إطلاق النار، وتشدد في الوقت نفسه على التزام إسرائيل باتفاق وقف الأعمال العدائية»، لاحظ أن «حزب الله» يستطيع ان يشكل عاملاً مساعداً في إنهاض البلد، وقلنا هذا الكلام بشكل مباشر لمن يعينهم الأمر، وتمنينا ألا يظهر أي طرف في لبنان نفسه وكأنه منفصل ومتجاهل لمعاناة الشعب اللبناني».

## حملة أميركية

إلى ذلك، أفاد تقرير نشرته مجلة «thecradle» عن «حصار مالي» يواجهه «حزب الله». وأشار إلى أن واشنطن تشنّ حملة مالية واقتصادية شاملة ضدّ الحزب بهدف عزله». والهدف من وراء ذلك هو إضعاف مكانة الحزب بين مؤيديه والسكان على نطاق واسع». ووفق التقرير، فإن «الاستراتيجية الأميركية الحالية تستمد قوتها من ادوات عديدة مثل الحصار والعقوبات، ولكن بالرغم من ذلك، فقد نجح «حزب الله» في حشد ما يقرب من مليار دولار من المساعدات منذ اتفاق وقف إطلاق النار دعماً للمدنيين النازحين وبدء مرحلة مبكرة من إعادة الإعمار في جنوب لبنان ومنطقة البقاع والضاحية الجنوبية لبيروت». وأشار التقرير إلى أن «واشنطن تصف جهودها لخنق «حزب الله» عبر القطاعين المصرفي والتجاري» لافتاً إلى أنّ «جميع الأنشطة المالية من التحويلات المالية إلى التجارة الأساسية، تخضع الآن لتدقيق دقيق لضمان قطع كل الطرق المؤدية إلى الحزب». ولفت إلى أن «واشنطن وتل أبيب عازمتان على تفكيك القرض الحسن، باعتباره ركيزة من ركائز البنية التحتية الاجتماعية والاقتصادية لـ«حزب الله»، مع هذا، تضغط الولايات المتحدة على مصرف لبنان المركزي لإغلاقه نهائياً».

وخلص التقرير إلى «أن ما يجري هدفه واضح وهو قطع موارد «حزب الله» وإضعاف مؤسسته، ما سيؤدي إما إلى امتناع قاعدته عن التصويت أو إلى انخيازها نحو الفضائل المنافسة، وهذه النتيجة قد تحدث تغييراً في ميزان القوى في البرلمان اللبناني، مما يضعف حصّة حزب الله النيابية».

النيابية والتحضيرات لها اعتباراً من الأشهر القليلة المقبلة، وتبعاً لذلك، ثثار شكوك في أوساط سياسية مختلفة، بتمكّن الحكومة من الإبقاء بما هو مطلوب منها قبل الانتخابات النيابية المقبلة، وعلى ما يُقال في هذه الأوساط فإنّ الاصلاحات الجذية زُحلت تلقائياً إلى المجلس النيابي المقبل والحكومة الجديدة التي سيتمّ تشكيلها وقتذاك، ولاسيما أنّ النواب الحاليين لن يقوموا باتخاذ أي خطوة تشريعية غير شعبية في المجلس الحالي». وأما الاعتبار الثاني فهو ربط هذه المساعدات بحسم الملف الخلافي الشائك المتعلق بسلاح «حزب الله».

## ملف السلاح

وإذا كانت الدولة قد قرّرت التصديّ المباشر لملف السلاح الفلسطيني، ومنع المنظمات الفلسطينية وتحديداً حركة «حماس» من الإضرار بالأمن والمش بالسيادة الوطنية، وهو ما أكد عليه مجلس الدفاع الأعلى، وترجم بإجراءات فورية الزمت «حماس» بتسليم مطلقي الصواريخ المشبوهة في اتجاه اسرائيل، إلى السلطات اللبنانية، فحتى الآن لم تتبلور بعد كيفية مقاربة ملف السلاح. ولا يُؤشّر الأفق إلى أنّها قد تتبلور بسهولة، وكذلك إلى موعد تبلورها، في انتظار ما سيقترزه رئيس الجمهورية في هذا الشأن وفق ظروفه والتوقيت الذي يراه مناسباً.

وفيما بقي هذا الملف أكثر الملفات الداخلية سخونة، ونقطة السجال الحادة بين المطالبين بنزعه، والمتمسكين به، فإنّ اللافت للانتباه في هذا السياق، ما ينقل عن دبلوماسيين فرنسيين وبريطانيين حول هذا الأمر، فإنهم حيال ملف سلاح «حزب الله» يتناغمون مع موقف رئيس الجمهورية جوزاف عون، فيما الأميركيون الذين يربدون النزع الفوري لسلاح الحزب، ليس فقط جنوب اللباني بل في كل لبنان، لوحظ أنّهم خفّفوا من نبرتهم الحادة تجاه هذا الأمر، بما يعني الميل نحو موقف الرئيس عون.

## مسؤول كبير لـ"الجمهورية": ما نسمعه

### من الموفدين في الغرف المغلقة

### يشي بغير "الخبريات" حول عدوان

### إسرائيلي وشيك، ومع ذلك نأخذ الحديث

### عن عدوان في الحسبان

هدأت العاصفة الإنتخابية البلدية والإختيارية، وقال جبل لبنان كلمته، وفرض سلطاته المحلية كما يريد على أرض الواقع، وثبت صفحة جديدة أحبطت كل الممارسات والمبالغات ومحاولات الهيمنة ومصادرة التمثيل وإخضاع هذه المنطقة لمنطق التعالي والتهويل والإستئثار السياسي والفئوي، وباتت الضرورة تقتضي التفرّغ للانتقال إلى المرحلة التالية التي يفترض أن ترتقي المجالس البلدية والاختيارية الجديدة بالمنطقة إلى مدار العمل الجاد والمسؤول والانتاج. وإذا كانت العملية الانتخابية قد جرت في أجواء تنافسية ديموقراطية، قال فيها أبناء جبل لبنان كلمتهم في هذا الاستحقاق، ولم يتركوا مجالاً لتجار السياسة للنزول كعادتهم إلى ساحة الاستثمار السياسي والإعلامي وأدعاء الانتصارات الوهمية ومحاولة تحييرها لهذا الطرف السياسي او ذاك،

فالانتصار المشهود هو لأبناء هذه المنطقة حصراً وليس للسياسة والأحزاب ومفتعلي الشواذات. واما الانتصار الأكبر والأكيد، فيتجلّى في صدقية العمل البلدي والإنمائي والخدماتي الذي تنتظره هذه المنطقة في شتى المجالات، والتنافس النزيه والقوي في آن معاً، على الصالح العام، لتثبت بذلك أنّها على قدر الأمانة التي مُنحت لها، بدءاً من منطقة المتن - التي قدّم أبنائها على عاداتهم، نموذجاً فريداً في ثباتهم على النهج والوفاء لتأريخهم ولأمينين على مصالح عرينهم المتني ونمائته من دون تمييز، وعلى إبقائه، كما هو على الدوام، عنواناً حضارياً وواحة لأكثر المناطق جمالاً في لبنان - وامتداداً من الساحل إلى آخر القرى والبلدات في أعلى الجبل.



## ديبلوماسي عربي لـ"الجمهورية":

### عهد الرئيس عون واعد ويستطيع

### "حزب الله" أن يشكّل عاملاً مساعداً،

### وما نتمناه هو ألا يُظهر أي طرف نفسه

### وكأنه منفصل عن الواقع ومتجاهل

### لمعاناة الشعب اللبناني

## العنوان السياسي

وأما الثاني فهو العنوان السياسي الذي يتورّع على مجموعة خطوات ومحاور مرتبطة ببعضها، وتنضبط في مجملها في مسار إعادة إنهاض البلد اقتصادياً ومالياً، بدءاً بالحراك المكثف لرئيس الجمهورية وزياراته الخارجية لحشد الدعم والمساعدات للبنان، والتي تندرج في سياقها زيارة مرتقبة قريباً إلى دولة الكويت، مروراً بالخطوات الحكومية في المجالين الإنقاذي والإصلاحي وصولاً إلى مواكبة مجلس النواب لهذا المسار وإقرار مموعة القوانين التي تخدم عملية الإصلاح، وتندرج في هذا السياق جلسة تشريعية للمجلس النيابي قد تُعقد الأسبوع المقبل يروج أن يكون مشروع قانون إعادة هيكلة القطاع المصرفي مدرجاً في جدول أعمالها، إضافة إلى مشاريع القروض المقدّمة من البنك الدولي، وهو ما سيتقرّر في اجتماع هيئة مكتب المجلس النيابي الذي دعا إليه رئيس مجلس النواب نبيه بري بعد غد الخميس.

في سياق متصل، وفيما أكدت مصادر مالية لـ«الجمهورية» أنّ إجراءات مكثّة للاتصالات مع المؤسسات المالية الدولية ستتوالى في المرحلة المقبلة، كشفت مصادر رسمية عن زيارة باتت وشيكة لوفد خليجي إلى بيروت، مرتبطة بملف المساعدات التي يحتاجها لبنان في المجال الاقتصادي وإعادة الإعمار»، مرجّحة في الوقت عينه «أن تلي خطوة دولة الإمارات العربية المتحدة برفع حظر سفر رعايها إلى لبنان خطوات مماثلة من دول خليجية أخرى، وخصوصاً أنّ المسؤولين في لبنان تلقّوا من بعض الدبلوماسيين في الأونة الأخيرة إشارات إيجابية واعدة بهذا المعنى، وتتقاطع جميعها على التأكيد على قيام السلطات اللبنانية بتبديد أسباب الحظر، والمبادرة إلى خطوات ملموسة لتوفير الأمن والاطمئنان لكل الوافدين إلى لبنان خصوصاً من دول الخليج».

## الإصلاحات بعد الانتخابات

من جهة ثانية، وفيما تتقاطع المستويات الرسمية جميعها على التعاطي مع المساعدات العربية والدولية للبنان كملف مؤجل لاعتبارين أولهما ارتباط تلك المساعدات بسلة الإصلاحات الموعودة التي قد لا يكون في مقدور حكومة نواف سلام أن تنجزها في الوقت المتبقي من عمرها بالنظر إلى الاستحقاقات المقبلة، وفي مقمّتها استحقاق الانتخابات النيابية، التي لن يطول الوقت حتى يُغرق البلاد بأكملها في كوما الانتخابات

## عون يشكر

وترامناً مع توالي صدور نتائج الانتخابات البلدية والاختيارية في جبل لبنان، توجّه رئيس الجمهورية جوزاف عون إلى الفائزين، مثنياً على إنجاز المرحلة الأولى من الانتخابات البلدية والاختيارية، معتبراً أنّ انتخابات جبل لبنان عكست من خلال إقدام المواطنين على المشاركة الفاعلة فيها إصرارهم على إيصال أصواتهم وإيمانهم العميق بأهمية العمل البلدي ودوره الأساسي في تعزيز التنمية المحلية. وقال، «إنّ هذه الانتخابات تؤكّد أنّ لبنان يخطو على مسار النهوض والتعافي، رغم كل الأزمات والتحديات التي مرّ فيها»، وإذ نوه بالجهود التي بذلتها وزارة الداخلية والقوى الأمنية في سبيل إنجام هذا الاستحقاق والمحافظة على حسن سير العملية الانتخابية، لفت إلى أنّ المسؤولية تبدأ بعد الانتخابات، وأنّ خدمة المواطنين وتلبية احتياجاتهم هي الهدف الأساس من العمل البلدي والاختياري. مشيراً إلى أنّه «رغم التنافس فيها، فإنّها تبقى مناسبة لتعزيز الوحدة والتضامن بين أبناء الوطن»، معولاً على استكمال مراحلها اللاحقة بالرّخم والمناقبية اللتين اتسمت بهما المرحلة الأولى.

## عنوانان ملخان

في مواراة ذلك، يتصدّر المشهد السياسي عنوانان ملخان، أولهما العنوان الدائم المتمثل بالملف الأمني والإرباكات الناجمة عن استمرار الاعتداءات الإسرائيلية على المناطق اللبنانية، مع ما يواكبها من مخاوف تعرّ عنها أوساط سياسية مختلفة من احتمالات خطيرة وتحضيرات إسرائيلية لرفع وتيرة التصعيد على جبهة لبنان. وضمن هذا السياق، أبلغ مسؤول كبير إلى «الجمهورية» قوله: «منذ الإعلان عن اتفاق وقف إطلاق النار في تشرين الثاني الماضي وإسرائيل تنفّلت من هذا الاتفاق وترفع وتيرة التصعيد، يعني هذا ليس بالشئ الجديد».

واستدرك المسؤول عينه قائلاً: «بعض «الخبريات» التي تُروّج في بعض الإعلام عن عدوان إسرائيلي وشيك تثير الخشية مما يببته الذهن الإسرائيلي من نوايا عدوانية، وهذا ما نأخذه في الحسبان دائماً، إلا أنّ ما نسمعه في الغرف المغلقة من الموفدين، وكذلك في المداولات المستمرة مع الجهات الدولية، خصوصاً الدول المعنية باتفاق وقف إطلاق النار يشي بغير ذلك، ويؤكد بأنّ الفرنسيّين حاضرون بصورة دائمة على خطّ عدم تفلّت الوضع، وأنّ الأميركيين لا يرغبون بتصعيد، وأنّ أولويتهم في هذه المرحلة هي تثبيت الأمن والاستقرار في لبنان، ولعلّ أهم الإشارات الأميركية في هذا الاتجاه تجلّت في مسارعتها إلى إحياء لجنة مراقبة تنفيذ اتفاق وقف إطلاق النار واستبدال رئيسها برئيس جديد وعد بتفعيل عمل اللجنة وبمواكبة حثيثة للتطورات عبر حضور دائم للجنة واجتماعات متواصلة بصورة دورية في خدمة الهدف الذي شكّلت لأجله، وتبعاً لذلك، نحن في انتظار الانطلاقة الجديدة للجنة، وفي ضوء ما ستقوم به، يبنى على الشئ مقتضاه».

## "الجمهورية" تعود الخميس

لمناسبة ذكرى شهداء الصحافة الذي يصادف يوم الثلاثاء 6 أيار 2025، تتوقّف "الجمهورية" عن الصدور في هذا اليوم، وتعاود الصدور صباح يوم الخميس الواقع في الثامن من أيار. وذلك عملاً بقرار مجلسي نقابتي الصحافة والمحززين واتحادات نقابات عمال الطباعة وشركات توزيع المطبوعات ونقابة مصممي الجرافيك في لبنان.



## تقرير

منذ سنوات، يمرّ الشرق الأوسط في مرحلة من التشطي السياسي والأمني. لكن التطورات المتسارعة في الأشهر الأخيرة، خصوصاً في سوريا، أطلقت مخاوف حقيقية من دخول المنطقة في اتجاهات تقسيمية قد تنتهي بإعادة رسم الخرائط الإقليمية بكاملها.

# من سوريا سينطلق التقسيم؟



طوني عيسى

انطلاقاً مما بدأ يظهر في سوريا منذ أن سقط نظام بشار الأسد، يتداول الخبراء 3 سيناريوهات مستقبلية تبرز في بعضها هواجس التقسيم أو إعادة «تشكيل الجغرافيا السياسية»، للمرة الأولى بهذا المقدار من الجدية. والسيناريوهات هي الآتية:

1- إعادة ترتيب الوضع السوري من خلال تسويات كبرى، برعاية إقليمية ودولية، بحيث تُعاد هيكلة سوريا بدستور جديد مع حكم ذاتي للأكراد وضمانات واضحة للمجموعات الأخرى. فتبقى الحدود كما هي، لكن طبيعة مؤسسات الحكم تتغير.

2- «التقسيم الناعم والواقعي»، ووفق هذا السيناريو، تترسخ مناطق النفوذ، سواء الحالية منها أو تلك التي يجري التحضير لها (الحكومة المركزية، الأكراد، الدرّوز، العلويون، ومناطق السيطرة التركية...) مع بقاء الشكل الرسمي للدولة موحدًا.

ووفقاً لهذا السيناريو، تكون سوريا مقسّمة واقعيّاً ولكنها موحّدة رسمياً، ما يذكّر بوضع العراق بعد 2003 مع إقليم كردستان. وتدوم هذه الحال الملتبسة إلى أن تفرض المتغيرات الإقليمية خيارات أخرى.

3- الدخول في مرحلة تفكيك حقيقية. ووفق هذا السيناريو تنفجر المواجهات بتدخلات إقليمية مباشرة، إسرائيلية - تركية - إيرانية، ما يدفع سوريا إلى انهيار كامل، لينتج كيانات جديدة شبه مستقلة.

حتى الأمس القريب، كانت توقعات الخبراء تتأرجح بين خيار التسوية الكبرى التي تحفظ لسوريا حكمها المركزي، وخيار مناطق النفوذ التي لا تُمسّ فيها حدود الدولة. لكن التطورات الأخيرة المتسارعة في الملف الدرزي، والتي تتورط فيها إسرائيل مباشرة، بدأت تطرح جذياً سيناريو التقسيم الرسمي في سوريا.

ولا يخفى موقف إسرائيل التاريخي الداعم للتقسيم، فهي في خرائط مشاريعها المستورة، تطرح نفسها دولة عظمى توسعية، تحوطها دويلات صغيرة وضعيفة قائمة على أسس مذهبية وطائفية وعرقية، يخاف بعضها بعضاً، وتتلقّى منها الحماية لتبقى على قيد الحياة. وهذه الكيانات منزوعة السلاح ولا تتلقّى دعماً من أي طرف إقليمي، وتحديداً تركيا أو إيران.

وسيتّاح للإسرائيليين تنفيذ مخططهم في حال واحدة، إذا وافقهم الأميركيون. وفي الواقع، للطرفين مصالح مشتركة في بعض أنواع التقسيم في سوريا والعراق ودول شرق أوسطية أخرى. فهذا الخيار يقضي على حلم إيران الممتد عبر العراق وسوريا إلى لبنان. كما أنّ وجود الكيانات المحلية غير المركزية أو شبه المستقلة (مثل إقليم كردستان في العراق، أو الإدارة الذاتية الكردية في سوريا) يمنع تعمق الحكومات المركزية التي يمكن أن تكون «مصدر إزعاج» لإسرائيل والولايات المتحدة في المستقبل.

ولكن، حتى اليوم، هناك تباين أميركي- إسرائيلي إزاء خيار الوصول إلى التقسيم الرسمي. فالولايات المتحدة تدعم وحدة سوريا والعراق، ولو شكلاً. خوفاً من فراغ يؤدي إلى قوضي تستغلها إيران وتركيا. وأما إسرائيل، فلا تخفي ترحيبها بتفكك الدولتين لإضعافهما وبروز دويلات طائفية أو إثنية.

وبختلف الطرفان خصوصاً على حدود الدور الكردي. فواشنطن تتردّد في دعم الدولة الكردية المكتملة الموصافات تجنّباً لغضب تركيا. فيما إسرائيل تدعمها. وإذ تتعاطى إسرائيل مع ملفات سوريا ولبنان من منطلق كونهما بؤرتين يجب تأميهما على حدودها، تنظر الولايات المتحدة إلى البلدين من منظور الاستقرار الاستراتيجي للأمن وإمدادات الطاقة.

والأفكار التقسيمية المتداولة لسوريا والعراق معروفة عموماً. وهي تتوزع كالآتي: 1- كردستان، وتشمل العراق وسوريا، وتمتد إلى تركيا وإيران. فمنذ الاستفتاء على استقلال إقليم كردستان العراق عام 2017، يعمل الأكراد على تحقيق استقلالهم.

2- دولة سنّية في العراق تشمل محافظات الأنبار وصلاح الدين ونيّوى. لكن الفكرة تلقى معارضة الحكومة وإيران.

3- دولة شيعية في جنوب العراق.

اعتبر مسؤول كبير التحذير الصادر من السفر إلى لبنان من عاصمة كبرى بأنّه روتيني، ويُقابله سماح من دولة عربية بارزة أكثر أهمية.

يجري البحث في عرض من دولة عربية بإنشاء معملين لقطاع حيوي يعاني من تدهوره اللبنانيون منذ عقود.

يشهد مرفق حيوي تحسينات على كل المستويات الأمنية واللوجستية والإدارية بالتعاون بين أكثر من مؤسسة.



يبدو حتمياً أنّ الشرق الأوسط لن يبقى كما كان، واحتمالات التقسيم فيه لم تعد ضعيفة. وعندما يبدأ التفسخ في سوريا والعراق، فمن الحتمي التفكير في الانعكاسات المؤكّدة على لبنان

4- دولة سنّية في سوريا. والبعض يتحدث عن دولتين، إحداهما تقع تحت تأثير تركيا.

5- دولة علوية في الساحل السوري. وثمة من يعتقد أنّ الفكرة تحظى بدعم روسيا ضمناً، لتبقى لها نقطة تموضع استراتيجي على المتوسط.

6- دولة درزية في محافظة السويداء. وملامحها تتبلور بدعم إسرائيلي مباشر. مسار هذه السيناريوهات يبقى حتى اليوم غامضاً. لكن بعض المحللين يعتقد أنّ التحولات التي ستقبل عليها المنطقة ستبلورها الحروب الإسرائيلية في دول الشرق الأوسط. من غرة والضفة الغربية إلى لبنان وسوريا واليمن، وربما ساحات أخرى متعددة، إضافة إلى الملف الإيراني الذي ما زال قيد الإنضاج.

وفي أي حال، يبدو حتمياً أنّ الشرق الأوسط لن يبقى كما كان. واحتمالات التقسيم فيه لم تعد ضعيفة. وعندما يبدأ التفسخ في سوريا والعراق، فمن الحتمي التفكير في الانعكاسات المؤكّدة على لبنان وكل الكيانات التي رسمها الشائني سايبكس وبيكو ذات يوم، قبل أكثر من 100 عام.



أشار اللواء شقير إلى اتفاق تمّ التوصل إليه لضبط الحدود الشرقية بمساعدة السعودية

شقير: عملتُ سابقاً في الإعلام، وأؤمن أنّ الإعلام مرآة المجتمع، وعليّنا أن نقدّم المعلومة طالما أنّنا واثقون من عملنا

السوداني، مؤكّداً أنّ «لبنان مدين للعراق بشكره، إذ لولاه لكان لبنان من دون كهرباء». وأعلن عن اتفاق جديد لتزويد لبنان بمليونني برميل نفط، و320 ألف طن من القمح، و100 ألف طن مازوت للنازحين.

عن العلاقات مع سوريا، شدد على استمرار التنسيق الأمني والإنساني، خصوصاً في ملف المهزبين، فيما أشار إلى تعاون قطري ومصري مستمر، ودعم إماراتي متزايد بعد زيارة رئيس الجمهورية الأخيرة، ممّا يشير بالإيجابية على الأصعدة كلها.

دولياً، كشف شقير عن اجتماعات مع سفراء الدول الكبرى والاتحاد الأوروبي، مشيراً إلى بدء تسيير قوافل العودة الطوعية لللاجئين السوريين، مؤكّداً أنّ «العودة آمنة ومنشقة مع دمشق».

في الملف الفلسطيني، أكّد على احترام لبنان للاتفاقات، منتقداً إطلاق صواريخ من الجنوب، ومشدّداً على أنّ «لبنان دولة ذات سيادة، ولن يُسمح بتحويل أراضيها لمنصات عسكرية، أوقف عدد من المتوزّطين، والياقون مطلوبون، وبتحذير شديد اللهجة، أبلغنا ممثل حركة «حماس» أحمد عبد الهادي، بضرورة تسليمهم، وقد علمنا من عبد الهادي أنّ إطلاق الصواريخ هي أعمال فردية، لا تتبنّاها حركة «حماس»، فمشروع «حماس» له 3 أبعاد: العيش بكرامة، حق العودة، والتقيّد بالقوانين اللبنانية، وقد أبدوا تجاوبهم بتسليم المطلوبين، فسلم أحدهم اليوم، وتسليم الباقيين يتمّ تبعاً».

وختم شقير بالتأكيد على أنّ الأمن العام ماضٍ في تحديث خدماته، وتعزيز الاستقرار، والانفتاح على الإعلام، قائلاً: «لبنان يستحق الأفضل، وسنواصل العمل للحفاظ على أمنه وسيادته وخدمة شعبه».

زارت نقابة الصحافة اللبنانية برئاسة النقيب عونى الكعكي، مدير عام الأمن العام اللواء حسن شقير، يرافقه عدد من أعضاء مجلس النقابة، في زيارة تعارف وتهنئة، تناولت خلالها أبرز التحديات الأمنية والخطط المستقبلية للإدارة.

وفي مستهل اللقاء، عبّر النقيب الكعكي عن سعادته بتولّي اللواء شقير هذا المنصب، قائلاً: «كنت أتمنى أن تتولّى هذا الموقع، لأنك أهل له، ونحن في مرحلة تتطلب إصلاحاً ونزاهة كالتّي عهدناك بها. نعلم أنّ الملفات أمامك ليست سهلة، أبرزها الملف الفلسطيني بعد تعليق اتفاق القاهرة مع حركة «حماس» الملف السوري، وملف الإسلاميين الخارجين عن السيطرة، بالإضافة إلى الملف العراقي». من جهته، رحب اللواء شقير بالنقابة، مؤكّداً على العلاقة الوثيقة التي تجمعهم بالإعلام قائلاً: «عملت سابقاً في الإعلام، وأؤمن أنّ الإعلام مرآة المجتمع، وعليّنا أن نقدّم المعلومة طالما أنّنا واثقون من عملنا». وأشار إلى أنّ مكتبه ومكتب الإعلام بقيادة العميد عقيقي «مفتوح لكل إعلامي، باستثناء حالات الانشغال التام». وأوضح شقير أنّ الأمن العام يعمل على تحديث شامل لإجراءاته عبر مكنتة الخدمات وتسهيل المعاملات، قائلاً: «وضعنا خطة تبدأ بداية عام 2026، من خلال دراسات عقود لشركتين منها شركة الخزافي، وشركة لبنانية رائدة، لإطلاق منصة إلكترونية متكاملة لإنجاز المعاملات من دون مراجعة المراكز. وبالتأكيد هذه الأعمال بحاجة إلى تمويل، لذلك ستقدّم شركة الخزافي، مشكورة، عرضاً معقولاً يأخذ في الاعتبار الواقع اللبناني».

كما أعلن عن إطلاق مناقصة لطباعة مليون جواز سفر جديد عبر مناقصات بغاية الشفافية والمعلن عنها عبر دفتر الشروط بمواصفات عالمية ويكون السعر مقبولا. وفي ما يخص مطار بيروت، كشف شقير عن «استعدادات كبيرة للموسم الصيفي، وتعاون لاف مع رئيس مجلس إدارة طيران الشرق الأوسط محمد الحوت الذي يبذل جهداً جباراً، ويجري الإتفاق بترميم المطار وصيانيته وعملية تنظيم الإعلانات التجارية على طول طريق المطار التي هي بحاجة إلى إذن من الأمن العام، طريق المطار واجهة لبنان وتعمل على أن يكون وجهاً جميلاً».

من الناحية الإدارية للأمن العام، «نعمل على تطوّع عناصر جديدة، من أجل خدمة أفضل، وإصدار مذكرة تُعنى بكل متطوع من الثياب والترتيب إلى الإبتسامة. وها نحن نعمل على عائدات بدل الخدمة السريعة، 5 أساسات راتب ليعمل الفرد 5 أيام كاملة».

في الشأن الإقليمي، أشار اللواء شقير إلى اتفاق تمّ التوصل إليه لضبط الحدود الشرقية بمساعدة السعودية، وذلك بعد مفاوضات ثلاثية لبنانية - سورية - سعودية، مضيفاً: «أنشئت غرف عمليات مشتركة، والتنفيذ جارٍ بنجاح منذ 45 يوماً».

أمّا في الملف العراقي، فأشاد بالدعم المقدم من رئيس الوزراء محمد شياع

### المنظمة المهنية للمهندسين

#### دعوة الفروع لانتخاب مكاتبها

عملاً بالمادة ٢-٦ من النظام الداخلي للنقابة وبناءً لقرار مجلس النقابة بتاريخ ٢٠٢٥/٥/٢ تدعى الهيئة العامة لكل فرع من فروع النقابة السبعة لعقد جلسة في دار النقابة - بيت المهندس يوم الجمعة الواقع فيه ٢٠ أيار ٢٠٢٥ لانتخاب أربعة أعضاء لعضوية مكتب كل فرع.

تجري عملية الانتخاب وتفتح صناديق الاقتراع ابتداءً من الساعة الثانية بعد الظهر ولغاية الساعة الخامسة حيث تقفل صناديق الاقتراع ويبدأ بعملية الفرز.

تقدم الترشيحات خطياً لغاية يوم الخميس الواقع فيه ٢٩ أيار ٢٠٢٥ حتى الساعة الثانية عشر ظهراً، وعلى العضو المرشح أن تتوفر فيه الشروط التالية،

١ - أن يكون لبنانياً.

٢ - أن يكون قد مضى على تسجيله بالنقابة في نهاية السنة المالية السابقة خمس سنوات على الأقل.

٣ - أن يكون قد مضى على انتدائه إلى الفرع المذكور مدة ثلاث سنوات.

٤ - أن يكون قد سدد كافة الرسوم السنوية عن السنة المالية المنصرمة.

يكون انعقاد الهيئة العامة لكل فرع قانونياً مهما بلغ عدد الحاضرين وتجرى الانتخابات على دورة واحدة وبالأكثرية النسبية ويشارك فيها المهندسون اللبنانيون الذين سددوا كافة الرسوم السنوية عن السنة المالية المنصرمة قبل أول آذار ٢٠٢٥.

النقيب  
هادي حنا



## تقرير

تعتقد مصادر واسعة الإطلاع، أنّ هناك كثيراً مما يُقال في ملف العلاقة بين السلطة اللبنانية وحركة "حماس"، عقب المطالبة بتسليم أربعة من عناصرها يُعتقد أنّهم قد تورطوا بإطلاق الصواريخ من جنوب لبنان في اتجاه شمال فلسطين المحتلة. ذلك أنّ أسلوب التعاطي بين الطرفين قد تغيّر دراماتيكياً بالنسبة إلى حماس التي عليها أن تدرك أنّ الساحة اللبنانية لم تعد مفتوحة. وعليه، ما الذي يقود إلى هذا السيناريو بمختلف تطوراتها.

# هل أدركت "حماس" أن ساحة لبنان "أقفلت"؟!



جورج شاهين

ما بين يوم وآخر يُفترض أن تطوي حركة «حماس» المواجهة غير المتوقعة مع الأجهزة الأمنية والعسكرية عقب ما انتهت اليه المراحل التنفيذية للقرار الذي اتخذ في اجتماع المجلس الأعلى للدفاع الجمعة الماضي بتسليم المتورطين في عملية إطلاق الصواريخ من جنوب لبنان على مرحلتين في 22 و28 آذار الماضي، من دون الفصل في إمكان ظهور ترابط بين هذه العمليات وما كشفت عنه

التحقيقات الأردنية في ما بات يُعرف بـ«خلية الصواريخ الاردنية». فالحركة التي لم تكن تعتقد أنّ المواجهة قد تكون سريعة لهذه الغاية بعد التفاهم على تجميد العمليات العسكرية في لبنان منذ 27 تشرين الثاني الماضي، وسعي العهد لتجاوز مسلسل المطبات التي واجهها إثر سقوط المهل المتتالية لتأمين الانسحاب الاسرائيلي من النقاط المحتلة والولوج إلى مرحلة تسلم السلاح غير الشرعي في لبنان للانتقال بكل الوسائل المتاحة إلى مرحلة وقف النار الثابت والنهائي، كإشارة واضحة لإمكان ولوج الطريق الطويل والصعب نحو التعافي والابتعاد.

وعليه، تعتقد مصادر واسعة الإطلاع، أنّ العقبان التي حالت دون تنفيذ هذه المراحل المقدّرة لم تكن سهلة للغاية، فهناك مجموعة من العقد التي لا يمكن فككتها بالسهولة التي يعتقدونها البعض. فإلى الزهانات الخاطئة التي خاضها البعض، جوبه العهد بمحطات لم يكن ينتظرها أحد، ذلك أنّ العمليات العسكرية لم تبق محصورة بما يجري في غزة ولبنان، بعدما توسعت رقعتها في اتجاه الأراضي السورية والعراق واليمن، مع ما طرأ من متغيرات دراماتيكية أطاحت بالنظام السوري وارتفاع وتيرة الحرب في اليمن، والمتغيرات المنتظرة على الساحة العراقية على مستوى البحث عن السلاح غير الشرعي من غير ذلك الذي يسبك به «الحشد الشعبي»، لتطاول وحدات خاصة بالمنظمات الموالية لإيران، مخافة أن تمتد اليد العسكرية الغليظة الأميركية والاسرائيلية اليها، بعدما طاولت اليمن وإيران، في عمليات رذت عليها اليمن بطريقها الخاصة، ولم تنفذ بعد طهران ردها المنتظر في «التوقيت والشكل المناسبين».

وعليه، لم يعد خافياً على أحد أنّ المواجهة التي طرأت بين الأجهزة العسكرية والمخابراتية اللبنانية و«حماس» جاءت في هذا التوقيت الدقيق. فقبل أن تنتهي التحقيقات في جريمة إطلاق الصواريخ من الجنوب في اتجاه الجليل الأعلى التي استدرجت إسرائيل مرّة أخرى إلى تجديد غاراتها على الضاحية الجنوبية ومناطق شمال الليطاني مستهدفة قادة من «حزب الله» و«حماس» و«قوات الفجر» التابعة لـ«الجماعة الاسلامية»، جاءت الرسائل الاردنية لتصب الزيت على نار الأزمة، التي تحدثت عن تورط جماعة من «الإخوان المسلمين» المنتمين إلى حركة «حماس» في لبنان في عملية التدريب والتجهيز، لتفتح العيون على مصير التحقيقات الجارية بحثاً عن منفذّي «صواريخ الجنوب» بطريقة قد تؤدي إلى وجود جهاز معين في الحركة، او على الأقل شبكة واحدة متورطة في العملياتتين. ولما توصلت التحقيقات إلى توقيف عدد منهم وتحديد أسماء الآخرين وأماكن وجودهم، تغيرت أمور كثيرة وتقلصت الشكوك، وارتفعت اللهجة في اتجاه الطلب من «حماس» تسليمهم. لم تبد «حماس» بداية أي تجاوب مع طلب تسليمهم، وتوزع مسؤولوها في لبنان والمنطقة بين التأكيد بانتسابهم اليها والنفي، مع عدم معرفتهم بعملية القصف، وصولاً إلى اعتبار ما حصل بمبادرة فردية منهم، ولكن إصرار الأجهزة الأمنية، ولا سيما منها مديرية المخابرات، على دقة المعلومات التي تمّ التوصل اليها، رفعت من لهجة التحذير من دون جدوى. ولما سقط اول وعد بتسليمهم الخميس الماضي أدرج الملف على اجتماع المجلس الأعلى للدفاع على خلفية الإسراع في إقفال التحقيق في الملف، فكان التحذير الأخير بلهجة قاسية، وجاء استدعاء أحد مسؤوليهم الكبار، مسؤول حركة «حماس» في لبنان أحمد عبد الهادي، السبت الماضي إلى اجتماع مع المدير العام للأمن العام اللواء حسن شقير ومدير المخابرات العميد طوني قهوجي، ليقصص هامش الحركة أمام مسؤولي «حماس» إلى الذرورة. ولما باتت «حماس» معرضة لكل أشكال المراقبة اللصيقة في أكثر من دولة، اعتقد



لم يترك قادة "حماس" وسيطاً... ولكن ما ثبت أنها فقدت وجود أي راعٍ لبناني وكانت النصيحة بتسليم المطلوبين في أسرع وقت ممكن

مسؤولوها أنّ الساحة اللبنانية ما زالت مفتوحة امامها، ولا يمكن للأجهزة الامنية أن تنجح في تطويعها. وما زاد في الطين بلة أنّ قيادة «حزب الله» أبلغت إلى قادة الحركة أنّها لم تعد قادرة على توفير الحماية لهم، فهي في المأزق عينه ولو بدرجة أقل، فلجأت الحركة إلى وساطات أخرى لم تات بجديد لا بل نُصحت بالتعاون مع الأجهزة اللبنانية طالما أنّها وعدت بإطلاعها على التحقيقات المتوقعة، فإن ثبت تورطهم تنتهي الحكاية، وفي حال العكس سيُصار إلى إجراء اللازم. وكشفت المصادر عن اتصال أجراه أحد قياديين الحركة الكبار خالد مشعل برئيس مجلس النواب نبيه بري، طالباً التريث في الطلب اللبناني ومهل التسليم. ولكن النصيحة التي تلقّاها قالت بالتعاون الفوري مع مديرية المخابرات والاجهزة القضائية المختصة. فسُلمت الحركة أول المطلوبين أول امس الأحد وثانهم امس الاثنين، وقد نُسلم ما بين اليوم وغداً العنصرين المتبقين المطلوبين لثلاث تنتظر الملاحقة إلى ما لا يمكن أن تتحملها الحركة على الساحة اللبنانية من حصار

ومراقبة، مع التحذير من القيام بأي نشاط يخالف شروط الإقامة على الأراضي اللبنانية قبل أن تتفكّل الأمور. على هذه الخلفيات، بدأت كرة التسيريات تتكشف، فالحركة تماردت في الفترة التي تزامنت مع حرب «الإلهاء والإنساد»، ومارست عمليات عسكرية من خارج دائرة التنسيق مع «حزب الله» قبل فترة قصيرة من اغتيال رئيس مكتبها السياسي إسماعيل هنية، عندما أطلقت عشرات الصواريخ من الجنوب في اتجاه اسرائيل من دون أي تنسيق مع الحزب. كما كُشف أنّ الحركة فتحت خطاً للتنسيق مع الحرس الثوري الإيراني مباشرة، وقادت اليها وحدات من «قوات الفجر» في «الجماعة الاسلامية»، ولم تقف العملية لا عند صواريخ الجنوب ولا صواريخ الاردن. ولذلك فإنّ التحقيقات المنتظرة ستكشف كثيراً من الجوانب المخفية في ما حصل، قد تنير صفحات جديدة غير متوقعة من تلك المرحلة، نتيجة الفلتان الذي كان سائداً على الساحة اللبنانية قبل إقفال كثير منها من الآن وصاعداً.

## Visa و Whish Money تُعلنان عن تحالف استراتيجي يُحدث نقلة نوعية في قطاع المدفوعات الرقمية والخدمات المالية إقليمياً وعالمياً

### نبذة عن Whish Money:

Whish Money هي جزء من مجموعة Talaco التي تأسست عام 2004، وهي متخصصة في مجالات التكنولوجيا والاتصالات وتطوير البرمجيات وتحويل الأموال والمدفوعات الرقمية والخدمات اللوجستية. كانت Whish واحدة من أوائل منصات التكنولوجيا المالية العالمية التي أحدثت تحولاً في توزيع قسائم الاتصالات ومزودي خدمات الإنترنت والألعاب وبطاقات الهدايا. بالإضافة إلى رقمنة الخدمات المالية للشركات وتجار التجزئة والمستخدمين، مع أكثر من 1200 وكيل في لبنان و 3000 نقطة بيع في الإمارات العربية المتحدة، تواصل Whish Money توسيع نطاق انتشارها وتأثيرها. اليوم، لدى Whish مكاتب في لبنان والإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية تخدم أكثر من مليون مستخدم في أكثر من 110 دول.

بصفها شركة مرخصة ومنظمة من قبل مصرف لبنان المركزي، تلتزم Whish Money التزاماً صارماً بجميع القوانين واللوائح والممارسات الفضلى المحلية والدولية، بما في ذلك التدابير الصارمة لمكافحة غسل الأموال (AML) ومكافحة تمويل الإرهاب (CTF). تعمل Whish بشكل وثيق مع السلطات المحلية والدولية للكشف عن الجرائم المالية ومنعها. يضمن إطار الامتثال القوي لديها، المدعوم بالتكنولوجيا المتقدمة والمهنيين ذوي الخبرة، فحص كل معاملة مقابل قوائم المراقبة المحلية والدولية، والتدقيق فيها لتحديد المخاطر المحتملة والتخفيف منها، مما يمكنها من توفير خدمات مالية آمنة وموثوقة لعملائها.

### نبذة عن Visa:

Visa (المدرجة في بورصة نيويورك بالرمز V) هي شركة رائدة عالمياً في المدفوعات الرقمية، وتعمل على تسهيل المعاملات بين المستهلكين والتجار والمؤسسات المالية والجهات الحكومية في أكثر من 200 دولة ومنطقة. تتمثل مهمتنا في ربط العالم من خلال شبكة المدفوعات الأكثر ابتكاراً وملاءمة وموثوقية وأماناً، لتمكين الأفراد والشركات والاقتصادات من ازدهار. نؤمن بأن الاقتصادات التي تشمل الجميع في كل مكان، تنهض بالجميع في كل مكان. ونرى أن الوصول إلى الخدمات المالية هو أساس مستقبل حركة الأموال. لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة Visa.com.



يسر شركة Visa، الرائدة عالمياً في تكنولوجيا المدفوعات، وشركة Whish Money ش.م.ل، وهي شركة تكنولوجيا مالية إقليمية رائدة، الإعلان عن واحدة من أهم الشراكات الاستراتيجية في المنطقة، ستمكّن هذه الشراكة شركة Whish من الاستفادة من خدمات Visa المتقدمة وتقنياتها في مجال المدفوعات وتحويل الأموال، بينما تسمح لشركة Visa بتوسيع نطاق خدماتها لتشمل أكثر من مليون مستخدم لتطبيق Whish. وقد أقيم حفل توقيع للاحتفاء بهذا التعاون الهام، والذي يمثل فصلاً جديداً في مشهد التكنولوجيا المالية في المنطقة.

علّقت ليلي سرحان، نائبة الرئيس الأولى في Visa والمديرة الإقليمية لمجموعة شمال أفريقيا والشرق العربي وباكستان (NALP)، على الشراكة قائلة: «تعد هذه الشراكة الاستراتيجية بين Visa و Whish الأولى من نوعها في منطقة الشرق العربي مع شركة محفظة إلكترونية وتحويل أموال. ونتوافق مع Whish في ركائز متعددة، أهمها الثقة والابتكار. ستمكّننا هذه الشراكة من تقديم تقنيات الدفع المتقدمة لدينا لجمهور أوسع، مما يسهّل حركة الأموال ببساطة وأمان عبر العالم، وبما أن Whish متواجدة بالفعل عالمياً وتواصل توسيع نطاق انتشارها، يمكننا تسهيل نموها الدولي بشكل أكبر من خلال تواجدها في أكثر من 200 دولة.» وأضافت توفيق كوسا، الرئيس التنفيذي والمؤسس المشارك لشركة Whish Money: «يسرنا بدء هذا التعاون الجديد مع Visa، والذي يشكل محطة رئيسية في مسيرة Whish Money. من خلال دمج تكنولوجيا وخدمات Visa المتطورة، نحن على استعداد لتعزيز حلول الدفع لدينا وتقديم خدمات مالية أكثر أماناً وكفاءة

لعملائنا. تؤكد هذه الشراكة التزامنا بالابتكار والتميز في صناعة التكنولوجيا المالية، وهي شهادة على العناية الواجبة الدقيقة والحدرة التي تجريها Visa عند الدخول في مثل هذا الارتباط نظراً لمعايير الامتثال العالية لديها. لقد مكّنتنا التزامنا بالامتثال والأمن من تحقيق هذه الشراكة الفريدة في المنطقة.» من المتوقع أن يُحدث هذا التحالف الاستراتيجي بين Visa و Whish نقلة نوعية في قطاع التكنولوجيا المالية، مقدماً تطورات غير مسبوقة في المدفوعات الرقمية والخدمات المالية إقليمياً وعالمياً. ومع استفادة الشريكين من نقاط قوتها وتقنياتها المبتكرة، لن تقتصر الشراكة على دفع عجلة النمو الاقتصادي فحسب، بل ستضع أيضاً معياراً جديداً للتميز والأمان في هذا القطاع.



**رامي مالك يقوم ببطولة فيلم تجسس يعاني مع جانبه التأمري. لمدة 20 دقيقة تقريباً، يبدو فيلم The Amateur مثيراً للغاية، مصقول، يمتاز بطاقم تمثيلي رائع، ويتباهى بفرضية مشوقة.**

# The Amateur: عالم غير آمن

## The New York Times أليسا وليكينسون

تشارلي هيلر (رامي مالك)، محلل شفرات في وكالة الاستخبارات المركزية — يُعلمنا الفيلم منذ اللحظة الأولى بأنه يمتلك «دماغاً كبيراً» — يودّع زوجته الحبيبة سارة (راشيل برونزاهان) أثناء توجهها إلى لندن في رحلة عمل، وعند وصوله إلى مقر عمله، يتلقى دفعة من الملفات المشفرة فائقة السرية من مصدر مجهول طويل الأمد، وعندما يفكّ شيفرتها، يكتشف أنها تكشف عن سلسلة من العمليات المارقة في أنحاء العالم، أمرت بها شخصية رفيعة المستوى في الوكالة، وأدت إلى مقتل مدنيين. ثم، تصله أنباء عن مقتل سارة في هجوم استهدف فندقها في لندن.

### بداية محكمة

لكن رغم انطلاق تشارلي في رحلة عبر العالم بحثاً عن الانتقام، يبدو الفيلم وكأنه يراوح مكانه، دون أن يذهب إلى أي مكان فعليًا. بيتكر خطة معقدة لإجبار رؤساء وكالة الاستخبارات المركزية المارقين على منحه بعض التدريب في مختلف الأنشطة الخاصة بالعملاء (إطلاق النار، القتال، صنع عبوات ناسفة مرتجلة)، وهو ما يفعلونه فعلاً تحت إشراف روبرت هندرسون الصارم (لورنس فيشبورن). ثم، قبل أن يدرك الرؤساء خطته الحقيقية، يفز هارنبا بينما يطارده العملاء. إنها الحالة الكلاسيكية لشخص «يعرف أكثر مما ينبغي». ويجب التخلص منه».

فيلم «The Amateur» - المقتبس عن رواية روبرت ليتيل الصادرة عام 1981، والتي تم تحويلها أيضاً إلى فيلم عام 1982 - يتخذ شكل فيلم تجسس انتقامي يجوب العالم، يُقدّم مع جرعة دسمة من إثارة نظريات المؤامرة. عادةً ما تتداخل هذه الأنواع السينمائية بشكل جيد، نظراً لولعها بالحكايات المعقدة للغاية، وأدوات التكنولوجيا المستقبلية، وإحساس عميق بجو من الارتياح. وهذا الفيلم يمتلك بعضاً من تلك السمات الأخرى أيضاً — الأزوجة المقتولة، المخبر الغامض، المطاردات في شوارع أجنبية. وبالتعاون مع مدير التصوير السينمائي مارتن روهه، يُقدّم المخرج جيمس هاوز نوعية من الصور البصرية التي تبدو مشبعة بالمعاني والتحديات، وهو بالضبط ما نريده من هذا النوع من الأفلام. أما مالك، فيقدّم أداءً منخفض النبرة في دور تشارلي — ليس من النوع المعتاد وجوده في مركز فيلم تجسس — مما يجعل لحظات مشاعره الحقيقية تبدو مؤثرة على نحو ملائم. ويكمل جون بيرنثال، كاترينا بالف، هولت ماكالاني، جوليان نيكلسون، ومايكل ستولبارغ طاقماً تمثيلياً متميزاً.

لكن، لو أردنا التعبير بلغة دارجة، لا يوجد هناك شيء حقيقي يُمسك به. أفهم أنّ «The Amateur» لا يهتم بكوميديا أسلوب جيمس بوند، ويفضّل بدلاً من ذلك نغمات درامية تناسب زوجاً مفجوعاً وحدود الانتقام، على ما أظن. لكن هذا السيناريو (الذي كتبه كين نولان وغاري سبينيلي) يعد بالكثير منذ البداية، ثم لا يُقدّم ما يكفي لتحقيق ذلك. مع مرور الوقت، تصبح محاولات الهروب الضيقة وعمليات «الإيقاع بالمخططين» بمساعدة التكنولوجيا، التي يقوم بها تشارلي بين الحين والآخر، متكررة. شعرت وكأنّ الحياة كانت تتسرب من الفيلم كلما طال أمده - كما لو أنّه كان مجرد محاكاة لفيلم جيد، لا فيلماً جيذا بالفعل. (الاسم التقني لهذا النوع من الأفلام بين النقاد هو «nothingburger» أي «لا شيء ذو قيمة»).

أفضل أفلام الإثارة القائمة على الارتياح، مثل «Three Days of the Condor» و«Klute» و«The Conversation»، صدرت في منتصف السبعينيات، وهي حقبة اتسمت بعدم الثقة العميق. كانت فترة اتسمت بالارتياح من المسؤولين الحكوميين عقب فضائح مثل ووترغيت، والتضخم الجامع، وتراجع مكانة أميركا عالمياً. لقد نجحت تلك الأفلام مع الجمهور (ولا تزال تحتفظ بقوتها حتى اليوم) لأنها عكست إحساس المشاهدين وقتها: إنّ العالم لم يعد آمناً. وإنّ من في السلطة يهتمون بمصالحهم الخاصة بالدرجة الأولى، وإنّ الشخص العادي لا يمكنه الانتصار حقاً. كان هناك شيء ما ينفلت من بين الأيدي ولن يعود أبداً.

كانت الحقيقة أمراً مرناً. وبالنظر إلى حال العالم بعد 50 عاماً، ربما نحن في توقيت مناسب لموجة جديدة من أفلام الإثارة الارتياحية، ويمضي «The Amateur» وقتاً لا بأس به محاولاً أن يكون واحداً منها. لكن تشارلي ذكي للغاية (في الأمور التقنية) وعاجز للغاية (في أمور الجاسوسية) ليلائم الدور، وينتهي الفيلم بمزيج من اللامبالاة بدلاً من الكشف، أو حتى اللكمة العاطفية المؤلمة. هناك مكان لهذا النوع من الأفلام الذي يمثله «The Amateur» أيضاً - لكن اعتقد أنّ ذلك المكان هو على الشاشة أمامك خلال رحلة طيران طويلة.

### وفيات

بسم الله الرحمن الرحيم  
«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي». بمزيد من الحزن والأسى، يعني رئيس وأعضاء مجلس إدارة فرنسينك ش. م. ل. وإدارته التنفيذية و فريق عمله فقيدهم الغالي المغفور له بإذن الله

المرحوم

### معالي الرئيس عدنان وفيق القطار

الرئيس الفخري لمجموعة فرنسينك في لبنان والخارج الذي وافته المنية يوم الجمعة الواقع في 2 أيار 2025، عن عمر يناهز 95 عاماً، بعد حياة حافلة بالعباء في مجالات الاقتصاد، والدبلوماسية، والخدمة الوطنية والعربية والدولية. ثقبيل التعازي يومي الإثنين والثلاثاء الواقعين في 5 و6 أيار 2025، في قاعة Le Pavilion، واجهة بيروت البحرية، البيال سابقاً، من الساعة 11 صباحاً حتى 6 مساءً.

إنّا لله وإنا إليه راجعون.

## الجمهورية



## إعلاناتكم المبوبة



وظائف      مبوب      وفیات



www.aljournhouria.com

### إعلانات رسمية

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صور طلب المحامي علي أيوب وكيل أمنه يحي عبدالله لموكلها محمد يحي عبدالله ضائع للعقارين 103/231 مدينة صيدا و11/16 وسطاني.

و430 و431 و435 و624 و61 مروحين.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
حسين خليل

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صور طلبت هبة عدنان فران لمورثها عدنان محمد فران سند بدل ضائع للعقار 1402/9

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
حسين خليل

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صور طلب مصطفى ابراهيم نجم بصفته مشتركياً، سند بدل ضائع للمالك ابراهيم مصطفى نجم في العقار 326 البازورية.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
حسين خليل

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صور طلب عباس فرج لموكله الدكتور حسيب ديب حيدر سندات بدل ضائع للأقسام 4 و5 و6 و7 و8 و9 و10 و11 و12 و13 و14 و15 و16 و17 و18 و19 و20 و21 من العقار 1133 عين بعال والأقسام 4 و5 و6 من العقار 1455 عين يعال والعقارين 1510 برج الشمالي و236/9 صور والعقارات 103 و1165 و1166 دير قانون رأس العين والأقسام 16 و17 و18 من العقار 1329 صور.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
حسين خليل

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صيدا طلب علي حاتم عكوش بصفته مفوضاً شهادة تأمين بدل ضائع للعقار 106 مجميم خاصة بنك لبنان والمهجر.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
باسم حسن

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صور طلبت نجود محمد مشورب وكالة هشام طلال عجمي لمورثه طلال عقيل عجمي سندات بدل ضائع للعقارات 706/B6 و707 العباسية و136 و55 و54 و53 دير قانون النهر.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
حسين خليل

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صيدا طلب المحامي مصطفى فرحات وكيل محمود عبد المنعم فواز بصفته مشتركياً سندات بدل ضائع للعقار 594 عسائية

باسم عدنان ومحمد مسلم مهدي.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
باسم حسن

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صيدا طلبت هنا ابراهيم معنية لمورثها ابراهيم علم الدين يوسف معنية سندات بدل ضائع للعقارين 103/231 مدينة صيدا و11/16 وسطاني.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
باسم حسن

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في صيدا طلب المحامي زياد جمعه وكيل خديجه خريس وكالة ابراهيم خريس بصفته مشتركياً سند بدل ضائع للعقار 6/351 حارة صيدا باسم غالب محمد خريس.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
باسم حسن

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في طرابلس طلب المحامي هشام مجدل بوكالته عن عائشة محمود فتحي يكن بصفنتها أحد ورثة منى أحمد جلال الدين حداد سند بدل ضائع للعقار 1302 زيتون طرابلس.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
إفلين موسى

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في الكورة طلب موسى أنطون بالوكالة عن كل من مرشا وبول وجوزف وجيمي وبودي وبطرس أولاد أنطون صعب سند بدل ضائع للعقار 9/93 عرجس.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
ندين الحصري

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب ريمون جميل زعتر لموكله جورج جميل زعتر سند تملك بدل ضائع بالقسم 5 بلوك A بالعقار 472 الميدان.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري بالكورة طلب الياس الحمصي بوكالته عن داني ميشال كنفوش بصفنتها وكالة عن فايز أنطونيوس نافعة سند بدل ضائع للعقار 3943 شكّا.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
ندين الحصري

#### إعلان

أمانة السجل العقاري في بيروت طلبت منال خميس بياعة بصفنتها وكالة عن ماهر محمد سعيد شيقلو بصفنته وكيلاً عن مريم سليم الرفاعي سند تملك بدل ضائع باسم المالكة مريم سليم الرفاعي

بالقسم 28 من العقار 1539 منطقة المزرعة العقارية.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
جويس عقل

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب المحامي زهمول حسين الميس لمورثة موكله سكينه ابراهيم الرشيدي سند تملك بدل ضائع بحصتها بالعقار 39 مريجات.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في طرابلس طلب أحمد عبد القادر الفحل بالأصالة عن نفسه سند بدل ضائع للعقار 2935 مقسم 24 بلوك A بساتين طرابلس.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
إفلين موسى

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب إبراهيم حسين هاشم للموكلة بدرية أحمد شكري سند تملك بدل ضائع بالعقار 1862 سعدنايل.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب حسين علي شبلي لمورث موكله ناشد ابن تركي عراجي سند تملك بدل ضائع بحصته بالعقار 1825 برالياس.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب رائد محمد النخلاوي سندات تملك بدل ضائع بالعقارات 146 و145 و143 و144 و2913 و621 و314 قب الياس

والقسم 13 من العقار 246 مكسه.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب المحامي زياد ابراهيم أبو خاطر لمورث موكله جوزف جورج غره سند تملك بدل ضائع بالقسم 9 بالعقار 979 حوش الأمراء

أراضي.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب سميج ابراهيم العجمي لموكله حسن محمود غزال سند تملك بدل ضائع بالعقار 2778 قب الياس.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في زحلة طلب حسام أنيس هاشم لمورث موكلته شهادة خليل هاشم سند تملك بدل ضائع بحصته بالعقار 1517 حديثا.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
لينا جنبلاط

### الجمهورية

تصدر عن شركة الجمهورية «نيوز كورب» ش. م. ل رئيس مجلس الإدارة: ميشال الياس المر  
www.aljournhouria.com  
info@aljournhouria.com  
رئيس التحرير: جورج سولاج

مدير التحرير المسؤول: طارق ترشيشي  
سكرتير التحرير: نبيل هيثم  
المدير الفني: إبراهيم عبندو

التحرير والإدارة والإعلانات والاشتراكات: الزلّقا - عمارة شلهوب  
تلفون: 01- 888051 / 71- 911210  
81- 570251  
فاكس: 890890 1 +961  
P.O.Box: 90152- Jdeideh

twitter:@aljournhouria  
insta:@aljournhouria  
facebook:@aljournhouria.lebanon  
tiktok:@aljournhourialb

#### إعلان

لأمانة السجل العقاري في الكورة طلب المحامي إيلي جورج نصار بالوكالة عن سيادة المتروبوليت افرام (ميشال) كريباكوس بصفنته مطران طرابلس والكورة وتوابعها للروم الأرثوذكس وقِيماً على دير مار سركيس للروم الأرثوذكس في أميون

سند حق سطحي للعقار 2709 أميون.

للمعترض 15 يوماً للمراجعة

أمين السجل العقاري  
ندين الحصري

|  |
|--|
| للإعلاناتكم في جريدة الجمهورية الاتصال<br>(أو عبر الواتساب) بمكاتبتنا على الرقم:<br>71/911293-04-402999 Ext 308<br>أو توجهوا الى أقرب مركز خدمة - زحلة |
| Prestige Bekaa 08-807396   |
| Al wasila 08-829910  |
| Bekaa press 08-804000  |
| Zad 08-813888  |

| إبراج   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  <b>القوس</b><br>22 نوفمبر - 21 ديسمبر |  <b>الأسد</b><br>23 يوليو - 22 أغسطس     |  <b>الحمل</b><br>21 مارس - 19 أبريل    |  |
| فرص مالية مفاجئة. مفاجآت سعيدة وممتعة في العلاقة العاطفية. استعدّ لها.  | إنجازات مهنية مميزة: افتح صفحة جديدة في عملك. وتجنّب معاناة الشريك.   | فرصة لتحقيق إنجازات مهنية بارزة. كن صريحاً في مشاعرك العاطفية.  |  |
|  <b>الجدي</b><br>22 ديسمبر - 19 يناير  |  <b>العذراء</b><br>23 أغسطس - 22 سبتمبر  |  <b>الثور</b><br>20 أبريل - 20 مايو    |  |
| نجاحات مهنية متتالية: التزم بالخطط الموضوعة. تتحسن العلاقة بالشريك.   | فرص للتقدم المهني فاستغل مهاراتك التنظيمية. وكن منفتحاً على الشريك.   | بداية جديدة في مسارك المهني. وتطوّرات إيجابية ومميّزة في العلاقة العاطفية.  |  |
|  <b>الدلو</b><br>20 يناير - 18 فبراير  |  <b>الميزان</b><br>23 سبتمبر - 23 أكتوبر |  <b>الجوزاء</b><br>21 مايو - 21 يونيو  |  |
| تطوّرات إيجابية في العمل: استعد لفرص جديدة. الشريك يحتاج إلى دعمك.  | فرص للتزقية والمكافآت: تفانيك يُثمر. اتخذ قرارات عاطفية صائبة بتروّ.  | تقدم ملحوظ في المشاريع المؤجلة: الدعم يأتي من مصادر غير متوقعة.   |  |
|  <b>الحوت</b><br>19 فبراير - 20 مارس   |  <b>العقرب</b><br>24 أكتوبر - 21 نوفمبر  |  <b>السرطان</b><br>22 يونيو - 22 يوليو |  |
| فرص للتقدّم مهنيًا. فاستغل إبداعك ومهاراتك. الصراحة تعزّز الثقة مع الشريك.  | تطوّر أفكارك فتتقدّم مهنيًا. استمتع باللحظات الجميلة والهادئة مع الشريك.  | عزّ عن مواهبك وثق بنفسك لتحقيق النجاح. وقوّي العلاقة مع الشريك.   |  |





# بياستري يتألق في ميامي: حرفياً سباق كلعبة Lego

شهدت جائزة ميامي الكبرى للفورمولا 1 لعام 2025 سباقاً مليئاً بالإثارة والدrama، إذ واصل الأسترالي أوسكار بياستري تألقه بتحقيق فوزه الرابع هذا الموسم والثالث على التوالي، متفوقاً على زميله البريطاني في ماكلايرين، لاندو نوريس.



**السباق كان انعكاساً لتغيّر موازين القوة: تألق بياستري ونوريس، صعود راسل بثبات، وبروز نجم أنتونيللي، مقابل تخبط الحظيرة الحمراء**

فالوقت المناسب للإصلاح هو الآن، قبل أن يفوت الأوان. هذا السباق كان انعكاساً لتغيّر موازين القوة: تألق بياستري ونوريس، صعود راسل بثبات، وبروز نجم كيمي أنتونيللي الشاب، مقابل تخبط استراتيجي واضح داخل الحظيرة الحمراء. ومع اقتراب الجولة المقبلة في إيمولا بإيطاليا، في 18 أيار، ستكون جائزة إيميليا رومانيا فرصة جديدة لإعادة رسم خارطة المنافسة، فهل تشهد ولادة بطل جديد، أم عودة الكبار؟ الجواب قادم من الحلبة الأسطورية في قلب إيطاليا.



لانا نجدي

كان السباق أشبه بلعبة شدّ وجذب، بدأ يرسم ملامح ما تبقى من الموسم، وبدأت الصورة تتضح تدريجياً، كما لو أنّنا نركب قطع لعبة «ليغو» واحدة تلو الأخرى.

## ماكلايرين تفرض هيمنتها

بدأ بياستري السباق من المركز الرابع، وتمكن من تجاوز ماكس فيرستابن (ريد بول) في اللفة الـ14 إثر خطأ من السائق الهولندي. منذ تلك اللحظة، حافظ بياستري على صدارته حتى خط النهاية، مقدّماً أداءً متكاملًا يظهر مدى نضجه وسرعته.

بدوره، قدّم نوريس، الذي فاز بسباق «السبرينت» يوم السبت، هو الآخر سباقاً مميزاً، ممّا سمح لماكلايرين بتحقيق فوزه المزدوج الأول هذا الموسم، واستكمال عودة الفريق البرتغالية «البابايا» إلى قمة المنافسة.

## معركة رباعية مشتعلة

السباق شهد أيضاً معركة قوية بين فيرستابن، بياستري، نوريس وأنتونيللي، إذ تبادلوا المواقع والضغط الاستراتيجي في مراحل عدة من السباق. تراجع فيرستابن لاحقاً إلى المركز الرابع إثر معاناته من تآكل الإطارات، في أداء يُعتبر ضعيفاً نسبياً لمعايير ريد بول.

## أزمة تواصل في فيراري وماذا عن «كوب الشاي»؟

في الجهة المقابلة، لم تكن الأمور وودية داخل مراب فيراري. فقد عانى لويس هاميلتون من قرارات استراتيجية متخبطة وتواصل ضعيف مع الفريق، ما أدى إلى ضياع فرصة محتملة للصعود على منصة التتويج.

وعلى رغم من السرعة التي أظهرها في بعض مراحل السباق، فإن غياب التناسق داخل الفريق أضعف نتائجه، لينتهي السباق في المركز الثامن. خلف زميله شارل لوكلير، وهذه القرارات تستدعي مراجعة من هو الرقم الأول لفريق فيراري؟

## تألق كيمي أنتونيللي وابتكار توتو الجديد

على رغم من صغر سنّه وحداثّة تجربته، واصل كيمي أنتونيللي، السائق الشاب في مرسيدس، إثبات موهبته. فعلى رغم من العقوبة التي أثّرت على مركز انطلاقه، تمكن من التقدم إلى المركز السادس، متجاوزاً عدة سائقين ذوي خبرة، ولأول مرة، ينطلق شاب يبلغ من العمر 18 عاماً من المركز الأول في سباق «السبرينت». أدائه المميز يُعزّز مكانته كاحد أبرز المواهب الصاعدة في الفورمولا 1. ويمنح مرسيدس بصيص أمل لمستقبل الفريق. وهذا ما يذكرنا ببداية البطل لسبع مرّات لويس هاميلتون، الذي يعاني في هذه الأوقات أزمة تواصل في فيراري، وماذا عن «كوب الشاي»؟ في الجهة المقابلة، لم تكن الأمور وودية داخل



## انسحاب «الروكيّز»

لم يخلّ سباق ميامي من اللحظات الصعبة، إذ شهد انسحاب 3 سائقين بسبب مشكلات متفرقة. اضطر جاك دوهان، من فريق ألبين، إلى الانسحاب نتيجة عطل ميكانيكي مفاجئ. بينما غادر أوليفر بيرمان، من هاس السباق، إثر حادث تصادم أثر على أداء سيارته. أمّا غابرييل بورتوليتو، سائق ساوبر، فقد خرج من المنافسة نتيجة احتكاك على المسار تسبب في أضرار كبيرة. هذه الانسحابات سلّطت الضوء على صعوبة السباق وتعقيد ظروف الحلبة التي لم ترحم السائقين «الروكيّز».

## الصورة الواضحة

مع انتهاء سباق ميامي، بدأت ملامح الموسم تتبلور بشكل أوضح. ماكلايرين تواصل فرض سيطرتها، ومرسيدس تُظهر علامات انتعاش حقيقية، بينما ريد بول تترنّج تحت ضغط المنافسين. أمّا فيراري، فباتت أمام مفترق طرق حاسم؛ فإذا كانت تطمح في العودة إلى سكة الانتصارات،

## صحة وغذاء

لطالما ارتبطت الدهون بمفاهيم سلبية مثل زيادة الوزن وأمراض القلب، إلّا أنّ الفهم الغذائي الحديث كشف عن أهمية بعض أنواع الدهون لصحة الجسم.

# الدهون الصحية ضرورية... لكن هل تُفْرِط في تناولها؟



ساندي بو يزرك

لكن لماذا لا تمنحنا الدهون إحساساً كافياً بالشبع؟ بحسب Harvard School of Public Health، الدماغ لا يتفاعل مع الدهون كما يتفاعل مع البروتين أو الألياف. فالبروتين يُحفّز إفراز هرمونات الشبع ويُبطئ إفراغ المعدة، والألياف تُعزّز الامتلاء المعوي، بينما الدهون - حتى مع طعمها اللذيذ - لا تُشبع بسرعة، خصوصاً عندما تكون ممزوجة بنكهات أو في أطعمة ناعمة.

وعليه، فإن استهلاك كميات غير محسوبة من الدهون - حتى الجيدة منها - قد يؤدي إلى تجاوز الحصّة اليومية المثالية، مثلاً، في نظام غذائي من 1800 سعرة حرارية، يجب ألا تتعدّى الدهون 70 غراماً يومياً.

## نصائح عملية:

- استخدم أدوات القياس لتحديد كميات الزيوت والمكسرات.
- دمج الدهون مع البروتين والألياف لضمان الشبع.
- التنويع بين مصادر الدهون.
- تجنّب المنتجات المعلّبة الغنية بالدهون «الصحية» المضافة.
- الدهون الصحية ضرورية، لكنّها ليست بمنأى عن الضبط. الإدراك الكمي والسياق الغذائي الشامل هما مفتاح الاستفادة من دون ضرر.

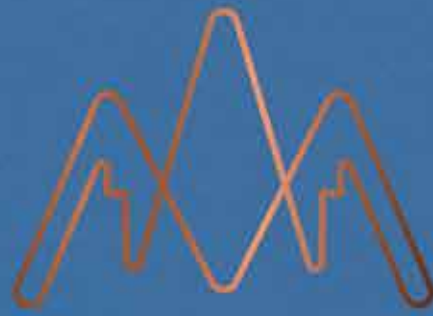
Savorlife clinic, zouk

تساهم الدهون الأحادية غير المشبعة وتلك المتعدّدة غير المشبعة كأوميغا-3، في تعزيز صحة القلب، دعم جهاز المناعة، والمساعدة في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل A و E و D.

لكنّ السؤال الأهم لم يُغد «هل الدهون الصحية مفيدة؟»، بل: «هل نستهلك منها أكثر ممّا يحتاجه الجسم، حتى وإن كانت طبيعية؟»، على رغم من فوائدّها. تبقى الدهون مصدراً عالياً للسعرات؛ إذ يحتوي كل غرام منها على 9 سعرات حرارية، أي ما يزيد عن ضعف ما يحتويه غرام الكربوهيدرات أو البروتين.

لذا، فإن الإفراط في تناول أطعمة مثل زيت الزيتون، المكسرات، الأفوكادو، أو زبدة الفستق - حتى وإن كانت صحية - قد يؤدي إلى زيادة غير مقصودة في السعرات، ممّا يُعيق خسارة الوزن. دراسة حديثة نُشرت في The Lancet Public Health، أظهرت أنّ الاعتماد الزائد على الدهون - حتى الصحية منها - يُصعب تحقيق عجز حراري فعال، ما قد يؤدي إلى ثبات الوزن أو زيادته، على رغم من الشعور بالالتزام بنظام صحي.





SUMMIT  
SKI RESORT

SKI RESORT IN ZAAROUR  
AT 2001 M  
**BUY YOUR LAND**



  @summitskiresort  
summitskiresort.com

GROUP  
MURR  


FOR MORE INFO OR TO SCHEDULE A VISIT!

**76 464 464**