الجمهورية

السبت 10.5.2025 | تأسست عام 1924 | العدد 4121 | السنة الخامسة عشرة | 12 صفحة | السعر 100.000 ل.ل. | www.aljoumhouria.com

The New York Times

كيف سيتعامل البابا مع صعود الجناح اليميني في الكنيسة الأميركية؟

07-06

انتخابات الشمال: حماوة سياسية وشعبية 02

من عكار إلى البترون يوم انتخابي حافل والعين على ضبط الأمن (عباس سلمان)

ترامب يتحدّى نتنياهو... وماكرون يستغلّ الفرصة

04

سيناريوهات تحاكي "مفاجآت" ترامب في القمم الخليجية!

05

سباق الـ"توب 5": أرسنال إلى المعركة... ونيوكاسل يواجه تشلسي

09-08

Friendship: هل الرجال بخير؟

10

استنفار سياسي يسبق انتخابات الشمال

لبنان ينتظر لجم إسرائيل... وتفاؤل غربي بإيجابيات

الإجراء العملي الوحيد المرئي والمسموع في الداخل يتجلّى في إجراء الإنتخابات البلدية والاختيارية التي تنطلق جولتها الثانية في الشمال غداً الأحد، وسط استنفار حكومي لإتمامها، وحماوة ملحوظة سياسياً وشعبياً على خط التنافس في القرى والبلدات، ولاسيما في المدن الكبرى. وإذا كانت الجهات المعنية في الدولة تُقارب الاستحقاق البلدي كإنجاز على طريق إعادة تشكيل المجالس المحلية في القرى والبلدات اللبنانية، إلاّ أنّ أسئلةً كثيرة متداولة في مختلف الأوساط حول سائر الملفات الداخلية ومتى ستُنزَل عن رفّ الإنتظار ووضعها على سكّة الإنجاز والإيفاء حقيقة بالالتزامات والوعود التي قُطِعَت من جانب الحكومة، ومتى سيُستفاد عملياً من فُرَص النهوض التي يُتيحها الأصدقاء والأشقاء أمام لبنان، بما يعزّزها من خطوات إنقاذية وإجراءات وإصلاحات؟

"العدوان على النبطية بالامس يمكن ان يحصل في اي مكان في لبنان"

تكثيف الديبلوماسية

لا يخلو يوم من مطالبة عربية أو دولية بالتعجيل في الإنجازات الموعودة، وكلّ الموفدين العرب والأجانب، على ما يقول مصدر رسمي رفيع لـ«الجمهورية»، يسجّلون ملاحظات سلبية على ما يصفونه بـ«بطء الإنتاجية»، ويلقون الكرة في ملعب الحكومة، ولا يزون ما يُبرّر البطء أو التباطؤ - لا فرق - في شروعها في التطبيق العملي لبرنامج الإصلاحات والتعافي الذي يُجمع المسؤولون في الدولة على أنّ تلك الإصلاحات مطلب وحاجة لبنانية مُلحّة، قبل أن تكون مطلباً من قبل المجتمع الدولي».

حصانة مزدوجة

وعلى ما يقول مسؤول كبير رداً على سؤال لـ«الجمهورية» عمّا هو مطلوب من الحكومة: «تحصين الداخل لا أكثر ولا أقل».

ويستدرك المسؤول عينه، قائلاً: «إنّ المرحلة الراهنة لا تحتمل التنظيرات والمطوّلات، فكما هو معلوم فإنّ نتائج هذا التنظير لطالما تأتي عكسية، بل انّ المرحلة توجب سلوك مسار التحصين الداخلي وعلى الحكومة أن تغادر بطء اندفاعتها والخطوات المطلوبة منها، وحتى الآن، لا أشارك من يقول بأنّ الحكومة مقصّرة، بل أقول إنّ الوقت لا يزال متاحاً أمامها لكي تعزز حضورها أكثر في ميدان العمل والإنجاز، وتكسر المقولة التي نسمعها من كثير من السفراء والموفدين بأنّ الخارج مهتم بلبنان اكثر من اللبنانيين أنفسهم».

ويلفت المسؤول عينه إلى حاجة لبنان في هذه المرحلة إلى ما سمّاها «حصانة مزدوجة» على خطين متوازيين، الأول عبر تمتين المناعة الداخلية بإجراءات تضع لبنان على سكة التعافي المالي والاقتصادي والاجتماعي، والثاني، ولا شيء يمنع من إعلان الإستنفار الحكومي وإطلاق ورشة عمل مكثفة وجلسات متتالية لمجلس الوزراء للبتّ بتلك الإجراءات، وهو ما ينبغي أن يُترجم عملياً في مرحلة ما بعد الانتخابات البلدية والاختيارية. وأما الخط الثاني، فعنوانه التحصين الأمني إزاء ما يلوح في الأفق من مخاطر إسرائيلية على لبنان ينذر بها تمادي إسرائيل في الاعتداءات، والتعويل في هذا السياق، هو على تزخيم الجهد الديبلوماسي أكثر مع الدول، لوضع المجتمع الدولي أمام مسؤولياته، ولاسيما الولايات المتحدة الأميركية، علماً انّ رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون يقوم بجهد كبير على خطوط دولية متعددة لوقف عدوان إسرائيل المستمر على لبنان وإلزامها باحترام اتفاق وقف إطلاق النار والانسحاب من النقاط الخمس وإطلاق الأسرى».

كلمة الفصل أميركية

وإذا كان اللبنانيون يتوقون إلى إجراءات وخطوات حكومية سريعة وملموسة في الشأن الداخلي الإنقاذي والإصلاحي، فإنّ ذلك يحتل مرتبة ثانية أمام توقهم إلى الخروج من حال القلق والإرباك من العامل الإسرائيلي الذي يضغط بمخاطره على حاضر البلد ومستقبله.

وبحسب معلومات موثوقة لـ«الجمهورية»، فإنّ حركة الاتصالات التي أعقبت العدوان الإسرائيلي الأخير على منطقة النبطية أمس الاول، استمرت في الساعات الماضية، ولاسيما مع لجنة الإشراف على تنفيذ اتفاق وقف إطلاق النار، الذي أفادت مصادر المعلومات بأنّها تواصلت مع الجانب الإسرائيلي لاحترام وقف إطلاق النار.

ووفق هذه المعلومات، فإنّ الجانب اللبناني لم يتبلّغ مواقف حاسمة بل تلقّى وعوداً بالتدخّل ومعالجة ما استجد من تطوّرات، من دون أن ترقى هذه الوعود إلى ترجمة جدّية والتزام بلجم إسرائيل ووقف اعتداءاتها بصورة نهائية.

ونُقل عن مسؤول رسمي رفيع شكواه أمام بعض المقرّبين، ممّا سمّاه «التراخي في لجم إسرائيل، وعدم جدّية الوعود التي تُقطع»، وقال: «كل الأطراف على علم ويقين بأنّ لبنان ملتزم باتفاق وقف إطلاق النار وبكل مندرجات القرار 1701، ولم يصدر من الجانب اللبناني أي خرق منذ اعلان الاتفاق في تشرين الثاني الماضي، فيما إسرائيل تضرب الاتفاق عرض الحائط، وما أخشاه هو أنّ ما حصل من عدوان على منطقة النبطية بالأمس، وما سبقه من اعتداءات يوميّة على اكثر من منطقة لبنانية وخصوصاً في الجنوب، يمكن أن يحصل في أي مكان في لبنان طالما لا يوجد رادع لإسرائيل عن الاستمرار في اعتداءاتها واستباحتها للسيادة اللبنانية».

وفي وقت كثر فيه الحديث عن زيارات محتملة لموفدين أميركيين إلى لبنان، ولاسيما لنائبة المبعوث الأميركي إلى الشرق الاوسط مورغان اورتاغوس، التي قيل إنّها قد تحمل معها خطة جديدة لخفض التصعيد وتثبيت اتفاق وقف اطلاق النار، أبلغت مصادر عين التينة إلى «الجمهورية» قولها: «بمعزل عمّا إذا كانت هذه الزيارات ستحصل أم لا، فالمسألة مرتبطة بما إذا كانت هناك جدّية في احترام اتفاق وقف اطلاق النار وإرادة حقيقية في تطبيقه على النحو الذي يُلزم إسرائيل بالتقيّد به».

وقالت المصادر: «نحن من جانبنا ملتزمون باتفاق وقف إطلاق النار، ولم يبدر من قبل لبنان وتحديداً من قبل «حزب الله» أي خرق له، والجيش اللبناني يقوم بواجباته على أكمل وجه في منطقة جنوب الليطاني بالتعاون مع قوات «اليونيفيل» التي قدّمت بالأمس شهادة على ذلك بإعلان قائدها العام الجنرال اورلدو لاثارو بأنّ احتلال إسرائيل للأراضي اللبنانية وانتهاكاتها المستمرة هي التي تشكّل العائق أمام فرض سيادة الدولة اللبنانية على كامل أراضيها في الجنوب. وفي مقابل ذلك تتفلّت إسرائيل منه، بتغطية ضمنية وعلنيّة لها وتحديداً من قبل الاميركيين، وليس صعباً على أحد التيقّن من أنّ اتفاق وقف اطلاق النار يصبح سارياً فعلاً، عندما تقرّر الولايات المتحدة الاميركية ان تكون جادة في دفع إسرائيل إلى احترامه والالتزام به».

ونقل زوار رئيس مجلس النواب نبيه بري عنه تكراره «انّ اسرائيل من خلال اعتداءاتها تسعى إلى فرض واقع جديد على لبنان، تُظهر من خلاله أنّ يدها هي العليا، وأنّ في مقدورها، من خلال تكثيف اعتداءاتها، أن تجرّ لبنان إلى التطبيع معها، وهو ما لن يحصل على الإطلاق، ذلك انّ التطبيع مع إسرائيل خيانة».

وبحسب الزوار، فإنّ بري، وردّاً على سؤال عن سبب عدم الردّ على الاعتداءات الإسرائيلية، أكّد «اننا ملتزمون باتفاق وقف اطلاق النار، ولبنان لن ينجرّ إلى ما تريده إسرائيل، فسلاحنا في هذه المرحلة هو الصبر، وبهذا الصبر نقاتلهم».

تطمينات غربية

إلى ذلك، كشفت مصادر واسعة الإطلاع لـ«الجمهورية»، أنّ ديبلوماسياً غربياً أبلغ مجموعة من الاقتصاديين ورجال الاعمال اللبنانيين، أنّ لبنان مقبل في المدى المنظور على فترة رخاء، وقال ما حرفيته: «إنّ وضع بلدكم أشبه ما يكون في منحنى إيجابي، والتوترات التي تشهدونها بين حين وآخر، لن تبقى طويلاً في مسارها التصاعدي، بل هو مسار موقت، لن يبقى مستمراً على ما هو عليه، وخصوصاً انّ الوقت بدأ يداهم جميع أطراف الصراع. فثمة تطورات إقليمية ودولية تلوح في أفقها إيجابيات على مستوى المنطقة، ملمحاً في هذا المجال إلى الاتفاق النووي الأميركي- الإيراني الذي باتت احتمالات بلوغه كبيرة جداً».

> **معلومات "الجمهورية": بعد العدوان الأخير، تلقّى الجانب اللبناني وعوداً بالتدخّل ومعالجة ما استجد، من دون الالتزام بلجم إسرائيل ووقف اعتداءاتها بصورة نهائية**

> **مسؤول كبير لـ"الجمهورية": ما زال أمام الحكومة ان تعمل وتعاكس ما نسمعه من السفراء والموفدين بأنّ "الخارج مهتم بلبنان أكثر من اللبنانيين أنفسهم"**

ووفق ما نُقل عن الديبلوماسي الغربي، فإنّه سجّل ملاحظة إيجابية على التزام لبنان الكامل باتفاق وقف إطلاق النار ومندرجات القرار 1701. وأشاد في الوقت نفسه «بالجهد الذي يبذله الرئيسان جوزاف عون ونبيه بري، ولاسيما في مجال تثبيت الأمن والاستقرار، وتناغمهما الكامل حول انّ اللبنانيين يريدون الخلاص من أزمتهم الصعبة، ولم يعودوا يحتملون أي خضّات ولا تحمّل خسائر من أي نوع». وخلص في كلامه إلى إبداء الإطمئنان لمستقبل لبنان، «ربطاً بحرص المجتمع الدولي على أمن واستقرار لبنان ومواكبته في مسار الإنفراج الاقتصادي والمالي ضمن خطة عمل إصلاحية، مستفيدة من تجارب المراحل السابقة وما شابها من ثغرات وارتكابات وتفشي الفساد. فكلّ ذلك يبعث على التفاؤل بأنّ وضع لبنان سيتغيّر إلى الافضل، وانّه مقبل على إيجابيات وانفراجات، والامور فيه ستستوي بالشكل الذي يتوق إليه اللبنانيون».

انتخابات الشمال

على صعيد الاستحقاق البلدي والاختياري في الشمال وعكار، تسود حال من التأهّب لإتمام الانتخابات في أجواء مكتملة المواصفات الأمنية واللوجستية. وقال وزير الداخلية أحمد الحجار امام وفد نقابة المحررين أمس: «إننا اردنا من الانتخابات أن تشكّل الرسالة الاولى من العهد الجديد إلى المجتمع الدولي عن الجدّية في إتمامها، فكانت أولى محطاتها ناجحة بكل المقاييس». مشيراً الى «أننا مصممون على ان تكون انتخابات نموذجية» ، وقال: «لن ندخر جهداً لإتمام العملية في أفضل الظروف». لافتاً إلى انّ «من المنطقي أن تكون انتخابات بيروت أم المعارك فهي عاصمة الوطن»، مؤكّداً بذل الجهود الممكنة على أكثر من صعيد لإتمامها بما يضمن حقوق جميع البيروتيين. وفي هذا السياق، دعت قيادة الجيش - مديرية التوجيه، في بيان المواطنين إلى «التجاوب مع تدابير أمنية استثنائية، تشمل إقامة حواجز ظرفية وتسيير دوريات، بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية الأخرى، بهدف ضمان حسن سير العملية الانتخابية يوم الاحد (غداً) ضمن نطاق محافظتي لبنان الشمالي وعكار، موضحة أنّ التدابير للحفاظ على أمنهم وسلامتهم، ولتمكينهم من التعبير عن آرائهم في صناديق الاقتراع، ضمن أجواء من الحرّية والديموقراطية».

تقرير

في اللحظة الحاسمة، ظهر التصادم بين دونالد ترامب وبنيامين نتنياهو. وفي الواقع، هو ليس ترجمة فقط للتصادم القديم بين النظرتين الأميركية والإسرائيلية إلى مستقبل الكيانات في الشرق الأوسط، بل هو أيضاً تصادم بين شخصية اليميني الأميركي الذي لا تهمّه إلّا إدارة الصفقات عبر العالم وشخصية اليميني الإسرائيلي الذي لا يرى في الشرق الأوسط سوى شراذم ضعيفة على أنقاض الكيانات القديمة.

ترامب يتحدّى نتنياهو...
وماكرون يستغلّ الفرصة

طوني عيسى

غضّ ماكرون النظر عن ماضي أحمد الشرع، واستقبله كرئيس لسوريا، بعدما كان ترامب قد مهّد له طريق الحضانة العربية

حتى الآن، يثير ترامب هواجس نتنياهو وغضبه. ومنذ لقائهما المثير في البيت الأبيض، يزداد الجفاء السياسي بينهما. فالضيف الإسرائيلي الذي اعتبر نفسه مشاركاً في صناعة انتصار ترامب في الانتخابات، من خلال مجموعات الدعم اليهودية، أصيب بصدمة كبيرة عندما تبين له أنّ الرئيس المنتخب يتصدّى للطموحات اليمينية الإسرائيلية بشكل مبرمج، خلافاً لوعود أطلقها سابقاً.

في المقابل، يعتبر ترامب أنّه سلّف الإسرائيليين كثيراً من المكاسب والانتصارات التاريخية، وأنّ عليهم الآن أن يتحلّوا بالصبر وأن يثقوا في أنّ سياسته الإقليمية ستصبّ في مصلحتهم في النهاية، ولكن من دون الإضرار بالمصالح الأميركية.

يريد نتنياهو من ترامب أن يكون حاداً وحاسماً في مواجهة إيران، فلا يفاوضها على تسويات تسمح باستمرار نمو برنامجها النووي ونفوذها الإقليمي. لكن الرئيس الأميركي يعمل لانتزاع المكاسب من إيران، لكنه لا يسعى بالضرورة إلى سحقها. وهذه النظرة تقلق نتنياهو ورفاقه في الحكومة.

في الملف الفلسطيني أيضاً، أطلق ترامب وعداً مغرياً في السابق، هو شراء غزة بكاملها وتحويلها منتجعاً سياحياً، وإدخالها في تسوية سياسية سلمية كبرى. كما وعد بضمّ غالبية الضفة الغربية رسمياً إلى إسرائيل. وظن نتنياهو أنّ الفرصة سانحة لتحقيق ترانسفير فلسطيني من غزة والضفة إلى مصر والأردن ودول أخرى، تحقيقاً للحلم الإسرائيلي القديم بدولة يهودية. لكن ترامب الذي سبق أن سلّف الإسرائيليين اعترافاً بالقدس عاصمة لهم وبضمّ الجولان، تبدو أولويته في مكان آخر حالياً.

والمثير أخيراً هو ما ذكره الإعلام الإسرائيلي عن خطة يعمل ترامب لتسويقها قريباً في غزة برعاية أميركية مباشرة، وتقضي بإنهاء الحرب وإقامة إدارة فلسطينية فيها لا تستثني «حماس»، بل توافق على دمج عناصرها في القوى الأمنية الفلسطينية الشرعية. وهذه إشارة لها مغزاها في تعاطي ترامب مع ملفات أخرى في المنطقة.

والتباين الثالث بين ترامب ونتنياهو هو النظرة إلى مستقبل الكيانات في الشرق الأوسط. فالإسرائيليون يتورطون اليوم في مشاريع تقسيمية تبدأ في سوريا وبديهي أن تتمدّد إلى دول أخرى. وهم لذلك يستثمرون علاقاتهم بالدروز والأكراد وربما العلويين. ولكن، بدا حتى الآن أنّ واشنطن لا تشاركهم هذه الرؤية التقسيمية، بل تريد ترميم الكيانات ضمن حدودها الحالية، مع تحسينات في الأنظمة تقضي باعتماد الفيدراليات أو أي صيغ لامركزية أخرى تحترم التنوع.

منطلقات هذا التباين الأميركي- الإسرائيلي كانت قائمة تاريخياً. لكن مشكلة نتنياهو اليوم هي التوقيت، إذ إنّه يجد الفرصة سانحة حالياً، بعد حربي غزة ولبنان، ولن تتكرّر، وأنّ الحديد يجب أن يُضرب وهو حامٍ، وإلاّ فسيكون صعباً تحقيق النتائج إياها عندما يبرد.

وقبل أيام من زيارة الرئيس الأميركي للمنطقة، تصل مواجهته الخفية مع نتنياهو إلى ذروتها وتتصاعد على السطح، سواء في الملف الإيراني أو في ملف اليمن، حيث أعلن ترامب أنّ الحوثيين استسلموا، أو في ملفي سوريا ولبنان حيث دخل الفرنسيون مباشرة على الخط، كالمعتاد، بالتنسيق مع الأميركيين.

في الواقع، لم يكن الفرنسيون يجدون مكاناً لهم عندما كان ترامب ونتنياهو في شهر العسل. ونامت وساطاتهم الإقليمية، بما فيها المساعي التي يبذلونها في لبنان، طفلهم المدلل في الشرق الأوسط. لكن واشنطن فتحت لهم الباب اليوم لوساطة جديدة تخدم مصالحها.

غضّ ماكرون النظر عن ماضي أحمد الشرع، واستقبله كرئيس لسوريا، بعدما كان ترامب قد مهّد له طريق الحضانة العربية. ومن خلالها فتح له خطاً للاتصال مع إسرائيل، لعلّه يبرم معها اتفاقاً يرضيها، تحت عباءة واشنطن، على قاعدة الحفاظ على استقرار سوريا، بعد إدخالها في مشاريع الانفتاح والديموقراطية، وفق المفهوم الأميركي للشرق الأوسط الجديد.

وهذا المفهوم يتقاطع مع سعي الفرنسيين إلى تثبيت سوريا ولبنان، ككيانين مستقلين، ومعهما سائر كيانات الشرق الأوسط التي رسموها ذات يوم قبل 100 عام.

وهذا الدور يتولاه اليوم ماكرون، بالتنسيق مع واشنطن. ولذلك، وضع أرشيف الخرائط الفرنسية القديمة في تصرف لبنان وسوريا لإنهاء الأزمة الحدودية. وبالتأكيد، في مزارع شبعا ستكون للترسيم تداعيات مهمّة على البلدين وعلى «حزب الله» وسلاحه وإسرائيل.

وفي الخلاصة، واضحٌ أنّ الشرق الأوسط يستعد للدخول في عملية تجديد لا مفرّ منها. وربما تحاول واشنطن وباريس تسويق مشروع التجديد في ظل كياناته الحالية، بعد جذبها كلها إلى الفلك الأميركي والغربي، لكن نتنياهو ورفاقه في حكومة اليمين واليمين المتطرّف يصرّون على مشروع الدويلات أو شبه الدويلات الصغيرة القلقة على مصيرها، والتي تحمي دولة واحدة إقليمية عظمى، هي إسرائيل.

> نتنياهو ورفاقه في حكومة اليمين واليمين المتطرّف يصرّون على مشروع الدويلات أو شبه الدويلات الصغيرة القلقة على مصيرها، والتي تحمي دولة واحدة إقليمية عظمى، هي إسرائيل

تقرير

لم ولن يجرؤ أحد من المراجع الديبلوماسية والاستخبارية على الإدّعاء بما ستحمله المفاجآت التي يخبئها الرئيس الاميركي دونالد ترامب لإطلاقها خلال زيارته الخليجية، ومجموعة القمم المتوقعة في الثلث الأخير من هذا الشهر. ذلك أنّ كثافة الملفات الدولية والإقليمية التي فتحها بالإسلوب الذي اعتمده دفعةً واحدةً منذ دخوله البيت الأبيض، جعلت التكهنات صعبة إن لم تكن مستحيلة. فهو أخفى ويخفي على فريق عمله وأقرب حلفائه ما يريد إطلاقه. ولذلك تعدّدت السيناريوهات. وهذه عينة منها.

سيناريوهات تحاكي "مفاجآت" ترامب
في القمم الخليجية!

جورج شاهين

قبل أيام على جولة ترامب الخليجية التي ستشمل المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة وقطر، تلاحقت السيناريوهات التي تحاكي شكل ومضمون «الوعد» الذي قطعه بإصدار «إعلان مهمّ جداً» على هامش رحلته المقرّرة إلى الشرق الأوسط الأسبوع المقبل، وتحديداً خلال الفترة الممتدة من 13 إلى 16 أيار الجاري.

وفي مقابل الرفض الأميركي المطلق والتعتيم الإعلامي الشامل على أي تفصيل في شأن طبيعة هذا «الإعلان»، توسعت المراجع الديبلوماسية والاستخبارية في البحث عن فحواه وما يمكن أن يفاجئ به العالم، بعدما تعددت مفاجآته في الفترة الأخيرة على أكثر من مستوى عسكري وتجاري ومالي وديبلوماسي.

وعليه، تركّزت كل التوقعات حول ما سيكون عليه الوعد، وسط هامش حصره بما يتصل بأحداث المنطقة، ولا سيما منها الوضع المتفجّر في الخليج العربي نتيجة أحداث اليمن والعمليات العسكرية الأميركية التي تم تشهدها المنطقة في مسلسل الحروب التي اندلعت منذ العام 2015 حتى اليوم، كما في دول الشرق الأوسط، حيث توسعت مساحة الحروب لتشمل غزة ولبنان قبل العراق واليمن وصولاً إلى تغيير النظام السوري، وتداعياتها الكبيرة على دولها وأنظمتها، بحيث تحولت ساحة واحدة لمجموعة من اللاعبين، والتي رفعت من أهمية ما يمكن أن يُقدم عليه ترامب في ضوء المستجدات المختلفة.

عند هذه المعادلات تحدثت تقارير ديبلوماسية عن مجموعة من التوقعات المحتملة، وهي وإن بقيت ضمن هامش أحداث المنطقة، فقد سقط بعضها منذ لحظة الكشف عنها قبل ايام، وهو ما أكّدته مواقف الساعات الأخيرة التي انطلقت من إسرائيل وواشنطن، وتحدثت عن شكل من أشكال المواجهة المحتملة بين ترامب ونتنياهو، على رغم من تقدّم الآراء التي تتحدث عن توزيع أدوار في ما بين الدولتين.

وعند الدخول في تفاصيل الخطوات المستبعدة، والمواقف الأخيرة التي تحاكي العلاقة بين أميركا وإسرائيل، توقف المراقبون أمام بعض المؤشرات، ومنها الكشف عن إلغاء كل أشكال الاتصال بين ترامب ونتنياهو قبل الإعلان عن إلغاء زيارة وزير الدفاع الاميركي لتل ابيب التي كانت مقرّرة منتصف الاسبوع المقبل، بحجة أنّه سيكون إلى جانب ترامب في جولته الخليجية، وهو أمر لم تستسغه بعض الآراء. ذلك أنّ الحديث عن سبب إلغاء الزيارة جاء متأخّراً على تحديد مواعيد جولة ترامب الخليجية، وغياب أي مفاجأة تؤدي إلى إلغاء الزيارة. كما لاحظ المراقبون حجم الحملة الإعلامية المباشرة التي تولاها سفير الولايات المتحدة الأميركية في تل ابيب، عند كشفه عن برنامج المساعدات الأميركية لسكان قطاع غزة، مستبعداً أي دور لإسرائيل ومؤسساتها خارج ما هو مطلوب منها من دور أمني يوفر نقلها إلى 400 نقطة توزيع في القطاع على يد مجموعة من المؤسسات الجديدة التي ستتولّى قريباً مهمّة إدارة المساعدات الإنسانية وتوزيعها، في ظل منع الاحتلال دخولها إلى القطاع الذي يواجه المجاعة منذ 2 آذار الماضي، ولم يسبق لها أن تعاطت بمثل هذه البرامج الإنسانية الطبية منها والغذائية وتلك الخاصة بالمشتقات النفطية على أنواعها.

وإن استبعدت التوقعات حصول أي موقف يتناول الوضع في اليمن ومصير العمليات العسكرية الأميركية فيها، فقد أثبتت التقارير انّ الاتفاق بين واشنطن والحوثيين قد تجاوز مختلف المطبّات التي واجهها، وخصوصاً بما يتصل بالمفاجأة التي عبّر عنها المسؤولون الإسرائيليون، والتي استدرجت واشنطن إلى مواقف حادّة من تعبير الحكومة الإسرائيلية عن حجم الصدمة التي أحدثها الكشف عن الاتفاق مع الحوثيين، في وقت كانت الاتصالات لم تُنجز بعد لتسوية الإشكالات الناجمة عن النظريتين الأميركية والإسرائيلية المتناقضة في شأن المفاوضات الأميركية ـ الإيرانية الجارية حول الملف النووي الإيراني، بطريقة تؤدي إلى استبعاد أي عمل عسكري كانت تريده إسرائيل أمس قبل اليوم، وسط خيارات قالت بإمكان استهداف منشآت حيوية إيرانية، ما عدا تلك التي كانت تراعي فيها الموقف الأميركي لجهة عدم المسّ بالمنشآت النووية مباشرة، ويمكن أن تقود إلى تداعيات خطيرة لا تتحمّلها واشنطن إن اذت اي عملية عسكرية إلى انتشار «إشعاعات نووية» تتجاوز الجغرافية الإيرانية إلى دول المنطقة المحيطة بها.

وإلى هذه الاحتمالات المستبعدة، فقد اقترب بعض النظريات من احتمال ان يحمل ترامب في زيارته مبادرة ما تحاكي حلاً شاملاً للوضع في غزة، لما سيكون لها من انعكاسات على بقية ساحات المواجهة في المنطقة. وإن كان بعض العالمين بكثير من الأسرار يستبعد أن يصل ترامب إلى حدّ الإعلان عن «حل الدولتين» تلبيةً للشرط السعودي الذي كشف عنه ولي العهد الأمير محمد بن سلمان أكثر من مرّة، قبل أي خطوة تطبيعية أياً كان حجمها. فالكشف عن قبول ترامب بـ «الخطة العربية لإعادة إعمار غزة» اعتُبر خطوة متقدّمة لوقف الحرب. وهي خطة لا تعترف بأي عملية «ترانسفير» فلسطيني من مناطق القطاع أياً كانت المصاعب التي يواجهها سكانه.

ولتبرير هذا التوقع، تضيف إحدى النظريات، انّ تراجع ترامب عن طلب تهجير أهل القطاع ونقلهم إلى أي دولة أخرى لم يعد امراً مستبعداً، بعدما عدل عن مواقفه من قضايا مماثلة. فهو تراجع عن خطته لشراء جزيرة «غرينلاند» واعتبار كندا «الولاية الواحدة والخمسين»، كما بالنسبة إلى إهماله مطلب تغيير اسم «قناة بنما»، فيما أقدم على استبدال اسم «الخليج الفارسي» باسم «الخليج العربي» عشية وصوله إلى دول المنطقة. ولا يتجاهل المراقبون أن تكون الصحوة الأميركية على الوضع الإنساني المذري للفلسطينيين في قطاع غزة مبادرة تفتح الطريق إلى خطوة أكبر منها، بدأها بالإسراع في تقديم المساعدات للفلسطينيين وإلغاء أي دور لإسرائيل في هذا البرنامج. وعندها، ما الذي يمنع بأن تكون مقدّمة يرضي من خلالها قادة الخليج العربي الذين سيلبّون دعوة العاهل السعودي إلى قمة أميركية ـ خليجية تُعقد في الرياض بعد القمة الثنائية الأميركية ـ السعودية خلال وجوده على أراضيها.

وتنتهي المراجع الديبلوماسية والاستخبارية إلى التأكيد أن ليس هناك من يحمل «كلمة السر الترامبية»، فهي لم تعد كلمة «إدارة أميركية» بقدر ما تحولت كلمة شخص قد يفاجئك بالموقف الإيجابي كما السلبي، والأيام التي تلت دخوله البيت الابيض كانت حافلة بالمفاجآت.. فلننتظر لأيام فقط.

اسرار الجمهورية

- لوحِظ أنّ مسؤولاً سياسياً بارزاً قد بدأ في الآونة الأخيرة تعزيز إجراءاته الأمنية، على خلفية التطوّرات الأخيرة في مناطق سورية.
- بُذلت جهود كبيرة على صعد أمنية وسياسية لتطويق إشكالات عديدة ذات بُعد طائفي ومذهبي حصلت في بعض المناطق، كادت تتطوّر إلى اشتباكات.
- قال مرجع سياسي: كل الدول تقول إنّها تريد أن تساعد لبنان وتدعم التوجّه الإنقاذي والإصلاحي الذي ينتهجه رئيس الجمهورية، وفي لحظة الجدّ لا تجد أحداً منها.

> بعد استبعاد أي مبادرة تجاه غزة واليمن هل يرفق ترامب أي حديث عن برامج التطبيع بالإعلان عن الحدّ الأدنى من حقوق الفلسطينيين بالدولة

خلال الأشهر القليلة الماضية، كانت قصة الكاثوليك الأميركيّين تدور حول صعود اليمين الكاثوليكي. ففي كانون الثاني، بدأ موكب من الشخصيات الكاثوليكية اليمينية يتدفّق إلى واشنطن التي أعاد تشكيلها الرئيس الأميركي دونالد ترامب. وبعد أسابيع قليلة فقط، جاءت أنباء دخول البابا فرنسيس إلى المستشفى وتدهور حالته الصحية، وهو الذي بدا في كثير من الأحيان وكأنّه يقف وحيداً في تقديم رؤية مختلفة لتأثير المسيحية العالمي.

كيف سيتعامل البابا ليون مع صعود الجناح اليميني في الكنيسة الأميركية؟

The New York Times

روث غراهام

كان نائب الرئيس جي دي فانس، وهو كاثوليكي يتبع النمط المحافظ الجديد، أحد آخر الأشخاص الذين التقوا بالبابا فرنسيس وهو على قيد الحياة، في لقاء قصير جمع ممثلَين لرؤيَتين متناقضتَين للقيم الكاثوليكية في العالم.

ثم جاءت المفاجأة المدوّية، مع وصول بابا جديد: أميركي، من مواليد شيكاغو، ورجل دين تبدو أولوياته للكنيسة قريبة من نهج البابا فرنسيس. ومن المحتمل أن يُشكّل صوتاً مضاداً آخر في مواجهة موجة الكاثوليكية اليمينية التي ازدادت نفوذاً في البلاد.

إنّ ارتقاء روبرت فرانسيس بريفوست، المعروف لدى البعض باسم «بوب»، إلى عرش القديس بطرس، أشعل الحماس بين الكاثوليك في موطنه. إلّا أنّ أول بابا أميركي يتولّى المنصب في وقت يتسمّ بتعقيد وتوتر غير مسبوقَين داخل الكنيسة في الولايات المتحدة.

الآن، يواجه البابا الجديد، ليون الرابع عشر، مهمّة لا تقتصر على رعاية 1,4 مليار كاثوليكي حول العالم، بل تشمل أيضاً توحيد كنيسة أميركية منقسمة، إذ تتضارب مواقف الهرمية الكنسية، والكاثوليك العاديّين، ومنظومة إعلامية كاثوليكية يمينية مؤثرة، والنفوذ الكاثوليكي في واشنطن.

يتولّى البابا منصبه في لحظة تزداد فيها قوة ونفوذ نوع معيّن من الكاثوليكية في الحياة العامة الأميركية. فأكثر من ثلث أعضاء حكومة ترامب من الكاثوليك، وكذلك ثلثا قضاة المحكمة العليا، التي أصدرت سلسلة ملحوظة من الأحكام التي تعبّر عن رؤية قوية لحرّية الدين، غالباً ما تصبّ في مصلحة المسيحيّين.

وكان جو بايدن الابن، ثاني رئيس كاثوليكي في تاريخ الولايات المتحدة، قد غادر منصبه قبل أشهر فقط.

يتناقض صعود كاثوليكية يمينية جديدة في واشنطن ترامب مع التراجع العام لحضور الكنيسة في الحياة الأميركية. فقد غادرت موجات من الكاثوليك الكنيسة بعد انكشاف فضائح الاعتداء الجنسي الواسعة النطاق من قبل رجال الدين، كما أصبحت الثقافة الأميركية عموماً أكثر علمانية. واليوم، يصف حوالي 20% من الأميركيّين أنفسهم بأنّهم كاثوليك، وهي نسبة ظلت مستقرة خلال العقد الماضي، وفقاً لمركز بيو للأبحاث.

وكتب فانس، الذي اعتنق الإيمان الكاثوليكي عام 2019، نشر تهنئته للبابا الجديد: «مبروك لليو الرابع عشر، أول بابا أميركي، على انتخابه! أنا متأكّد من أنّ ملايين الكاثوليك الأميركيّين والمسيحيّين الآخرين سيصلّون من أجل نجاحه في قيادة الكنيسة. فليباركه الله!».

أمّا ترامب، الذي أنكر أنّه نشر صورة لنفسه على هيئة البابا على منصّته «تروث سوشال»، مشيراً إلى أنّ اختيار البابا الجديد «شرف كبير لبلدنا».

كان البابا فرنسيس على خلاف مع ترامب، لا سيما حول ملف الهجرة. ففي شباط، قبل أشهر قليلة من وفاته، وجّه البابا انتقاداً لاذعاً لسياسة ترامب في الترحيل الجماعي في رسالة مفتوحة إلى الأساقفة الأميركيّين، واصفاً إياها بأنّها انتهاك لـ«كرامة العديد من الرجال والنساء، ولأسر بأكملها». واعتُبرت الرسالة أيضاً رسالة غير مباشرة إلى أعضاء آخرين في الإدارة، من بينهم فانس، الذي استخدم مفهوماً لاهوتياً كاثوليكياً للدفاع عن حملة الإدارة ضدّ المهاجرين.

ويُعتقد أنّ البابا ليون سيتبنّى أولويات البابا فرنسيس في عدد من القضايا الاجتماعية. فحساب على منصة «إكس» يُعتقد أنّه يعود للبابا الجديد، أعاد في نيسان نشر منشور ينتقد «الترحيل غير المشروع» من قِبل إدارة ترامب لكيلمار أبريغو غارسيا، الرجل الذي رُحّل عن طريق الخطأ إلى السلفادور في آذار. كما شارك الحساب نفسه عدة مقالات تنتقد فانس.

ورأى القس توماس ج. ريس، المحلّل الفاتيكاني المخضرم: «من الواضح أنّ هذا البابا سيواصل التحدّث دفاعاً عن العدالة، السلام، اللاجئين، الفقراء والجائعين. إذا تسبّب له ذلك في مشاكل مع البيت الأبيض في عهد ترامب، فليكن».

مساء الخميس، بدأت بعض وسائل الإعلام الكاثوليكية اليمينية في التعبير عن شكوكها بشأن التزام البابا ليون بالتعاليم الكاثوليكية الصارمة. فقد نشر موقع «لايف سايت نيوز» مقالاً بعنوان «5 أشياء مقلقة يجب أن تعرفها عن ليو الرابع عشر»، كتبه رئيس التحرير، وتضمّنت القائمة انتقادات البابا الجديد لسياسات ترامب بشأن الهجرة.

ومع ذلك، لا تتطابق العقيدة الكاثوليكية تماماً مع الخلافات السياسية الأميركية، وليس من الواضح ما إذا كان البابا ليو يمتلك الاستعداد عينها لمواجهة الخصوم كما فعل سلفه. فقد يكون من الأصعب على أميركي أن يزجّ بنفسه مباشرة في المشهد السياسي الأميركي.

بالنسبة إلى بعض الكاثوليك الأميركيّين، كان اختياره إشارة إلى دخول الكنيسة في أميركا مرحلة نضج جديدة. فالبلاد تقترب من عيد ميلادها الـ250 العام المقبل، في حين أنّ الكنيسة الكاثوليكية تدّعي تاريخاً أقدم بنحو 1750 عاماً.

وأوضحت كيم دانيلز، مديرة مبادرة الفكر الاجتماعي الكاثوليكي والحياة العامة في جامعة جورجتاون: «حتى مطلع القرن الـ20، كانت الولايات المتحدة تُعتبر أرض بعثة للكنيسة الكاثوليكية». وأضافت في بريد إلكتروني: «أن يأتي بابا من الولايات المتحدة يُعدّ في بعض النواحي علامة على أنّنا أصبحنا قوة قائمة بحدّ ذاتها في الكاثوليكية العالمية»، ووصفت انتخابه بأنّه «هبة استثنائية» لحياة الكنيسة الأميركية.

الكنيسة الأميركية اليوم هي رابع أكبر كنيسة كاثوليكية في العالم، بعد البرازيل والمكسيك والفيليبين. وتُعدّ الولايات المتحدة أول دولة من بين هذه الـ4 تنجب بابا. بالنسبة إلى قادة المؤسسات والخدمات الكاثوليكية في أنحاء البلاد، كان انتخاب البابا لحظة تفاؤل لكنيستهم ووطنهم.

ليس من الواضح ما إذا كان البابا ليو يمتلك الاستعداد لمواجهة الخصوم كما فعل سلفه

> **بالنسبة إلى قادة المؤسسات والخدمات الكاثوليكية في أنحاء البلاد، كان انتخاب البابا لحظة تفاؤل لكنيستهم ووطنهم**

رأي

صيّاد الغرابة

الوزير السابق
محمد مرتضى

ليس جرمانوس جرمانوس شاعراً فحسب، بل هو قبل كلّ شيء صيّادُ الغرابة ومقدّمُها للناس في سيرتَين من ذاته وشعره. أو هو، بتعبيرٍ آخَر، الكيميائيُّ الذي يُصفِّف الدهشات في قوارير السطور والأفعال، ثم يمزجُ بعضَها ببعضٍ على وفق مقاديرَ من بلاغةِ تعبيرٍ وتصويرٍ وأداء، حتى يُنتِج منه دهشةً تلوَ أختِها، تتزاحمُ في ما بينها كلما تصرَّفَ أو تكلَّمَ أو كتب، أو دعا وزيراً سابقاً إلى الخَطابةِ في حفل توقيع ديوانٍ له جديد.

وأنا بالحقيقة لم أكنْ أعرفُه من قبلُ إلّا بالسماع. فلقد كنتُ منصرفاً إلى عملي القضائي انصرافاً شبه كامل، تاركاً لنفسي خلال ذلك فُسَحاتٍ متباعدةً ألجأُ فيها إلى مراجعةِ أشياء الجمال الفنيّ، لأروّحَ بها عن وقتي من جفافِ النصّ القانوني وتفسيراته وتطبيقاته؛ حتى أسكنَتني هذه الفسحات «في بيتٍ قاعِدٍ عالدَّرَجِ بَرَّاه» تهبُّ عليه نسائمُ الإبداع من كلّ جانب، وتبسط عليه الشمسُ طوال النهار ظلالَ ضوئِها.

كان جرمانوس جرمانوس واحداً من الذين استضَفتُ قصائدَهم على سَفرةِ ذاك الدرج، فقرأتُ الكثيرَ منها، وتساءلتُ لدى كلّ مرّةٍ كيف لشاعرٍ يكتبُ الدهشةَ أن ينقلَها إلى القارئ رخيَّةً بلا عناء. فلمّا آلت إليَّ حَقيبةُ الثقافة في الحكومة السابقة، التقينا، فإذا به، كما قلتُ في مطلع الخطاب، رجلٌ مسكونٌ بالغرابةِ المبدِعَة، يعيشُها ويقولُها عفواً «من طقطق إلى السلامُ عليكم». ذلك أنّه متحفِّزُ الشاعرية، يفاجِئُكَ على الدوام في خطابه اليومي كما في قصائده، بما لا تتوقّعُ من مقارباتٍ يُعيدُ بها تشكيلَ اللغة الشعرية، مطوّراً العلاقاتِ بين الألفاظ والمعاني، وباسطاً آفاقاً أوسعَ من مدى القراءةِ الباهتة التي تسيطرُ على أدبٍ كثيرٍ وشعرٍ وفير. ثم تكرَّرت بيننا اللقاءاتُ التي تعدّدت فيها مُطارَحاتُ الشعرِ والخيال، فازداد إعجابي بلغته المتفجّرة، حتى لقد سمّيتُه أمير الشعر المحكي. وكان أن دعاني إلى الكلام في حفلِ توقيع ديوانه السابق «غيوني وُلاذ وَدَمعتي زَعتَر». وها هو اليومَ مرّةً ثانية يكرّر الأمرَ نفسَه معي، فأستجيبُ وآتي لأقول:

إنّ هذا الديوان الجديد «في بيتٍ قاعِدٍ عالدَّرَجِ بَرَّا»، قد يبدو للوهلة الأولى مجموعةً من الأحزان الشخصية التي كابدها جرمانوس إثرَ فقدان شقيقه في المغترب، أمّا أنا فأرى في أبعاده العميقة، عنواناً للحزن العامّ الذي يكابده لبنان بسبب خسارةِ بيوتِ أبنائه التي أصبحت هي الأخرى مقيمةً خارجاً على أدراج المهاجرِ القريبةِ والبعيدة، في صورةٍ تشبه تماماً عنوانَ هذا الديوان. ذلك أنّ البيوت عندنا تعني المنازلَ كما تعني العائلات، فلا فرقَ إذاً، عند انسكاب الحزن على الشعر، بين أن يقعَ الفَقْدُ على الحجر أو على البشر. ولهذا فالديوان برأيي خلاصةُ مَرَاثٍ عامة، وإن ارتدت طابعاً خاصّاً، تسيلُ بأحزانِها لغةً من ضبابٍ شفيف، لصيقةً بتراب القريةِ الجالسةِ «برّا»، على درج الريف اللبناني، تلك التي سافرت في حقائب المغتربين حيث وضّبوها حكاياتٍ وذكريات.

لكنَّ هذا الحزنَ اللبنانيَّ الذي أشير إليه، ليس عندي حزنَ المقيم على المغترب، بل هو قبلاً وأوّلاً حزنُ المقيم على المقيم، والمغترب على أخيه الصامدِ ههنا تحت وطأةِ الظروف القاتلة. والحقيقة أنّ أوّلَ ما دفعني إلى هذه القراءةِ في تضاعيف الديوان الحزين، شعوري بذلك الوجع الوطنيّ الكثيف الذي تلتفُّ به قرانا المدمَّرةُ في الجنوب، وقد عاد أهلها إلى خرائبِها مُصرّين على البقاءِ فيها ولو «برّا» فوق أنقاضِ الأبنيةِ والذكريات، بعدما خسروا كلَّ شيءٍ إلّا الكرامة والإصرارَ على احتضان التراب بالعزائم والأرواح حتى استعادته كاملاً، نقيّاً طاهراً سيداً حرّاً مستقلّاً.

هكذا، بين البيوت التي تدمّرت من داخلٍ وخارج، وبيت جرمانوس الذي يسكنُه خزنُ الرحيل، تتجلّى أهميةُ القيم بما هي هويةٌ وعنوانُ انتماء. تلك نعمة القرية اللبنانية الهادئة، الرابضة فوقَ، على كتف الجبل الذي نحن في سفحه، والتي أشْرَبَتْ جرمانوس بِملَعقةِ النسيم لغتَه المضيئةَ الزاخرةَ بكلّ أصنافِ الدهشات البليغة والخيالِ الخلّاق المتوثّب. ولعلّه في سرّه والعلانية، لا ينفكُّ يؤكّدُ أنّه ابنُ ذلكَ الريف، وأنّ ما به من موهبةٍ فمن طبيعة ذلك الريف.

وبعد أيها الأصدقاء،

في غمرة الفصح الذي لا يزالُ رجاؤه مقيماً فينا، أودُّ أن أقول لجرمانوس: مثلما أخرج الحزن كتابك الحاديَ عشر إلى فرح الحياة، هكذا بيوتُنا وعائلاتُنا ستقوم من ركام الوقت الصديد إلى قيامة انتصارٍ على كلّ أشكال الموت التي يضعُها في دروب المستقبل عدوُّنا وعدوُّ الإنسانية. يكفينا لنتصّر أن نتكلم لغةً واحدة كلغتك، تعرفُ كيف تجمعُ أشتات الألفاظ والمعاني إلى رؤيا إنسانية ناطقةٍ بالحق ونابضةٍ بالأنفة والعزّة والجمال. عشت يا جرمانوس والسلام.

بينما يصل سباق التأهّل إلى المراكز الخمسة الأولى في الدوري الإنكليزي الممتاز، بالتالي التأهّل إلى دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، إلى ذروته، نُرحّب بفريق جديد ينضمّ إلى المعمعة: أرسنال. نعم، في الأسبوع نفسه الذي خرج فيه فريق المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا من نصف نهائي أكثر بطولات كرة القدم الأوروبية هيبةً، فإنّ تراجع نتائجه محلياً أخيراً يعني أنّه بات مضطراً للتفكير في التنافس مع خصومه المحليّين للعودة إلى البطولة في الموسم المقبل، بدءاً من رحلة يوم الأحد إلى ليفربول، بطل الدوري، والوحيد الذي ضَمَن بالفعل مقعداً في دوري الأبطال مع تبقّي 3 مباريات.

سباق الـ"توب 5":
أرسنال إلى المعركة... ونيوكاسل يواجه تشلسي

The New York Times
كريس ويذرسيون وسام لي

يقترب مانشستر سيتي بسرعة من أرسنال، علماً أنّه حلّ في المركزَين الأول أو الثاني في كل من المواسم الـ7 الماضية. يمكن القول إنّهم خبراء في هذا الجزء من الموسم. في مكان آخر من الجولة 36، نيوكاسل سيستضيف تشلسي، وهو خبر سار لنتنهغام فورست، الذي يمكنه تقليص الفجوة مع أحدهما أو كليْهما. ولا يزال أستون فيلا في الصورة إلى حدٍ ما، مع رحلة صعبة إلى بورنموث الثامن مساء اليوم.

حاسوب «أوبتا» الشهير، لدرجة أنّ أرتيتا نفسه أشار إليه الأسبوع الماضي، لا يزال يمنح «المدفعجية» فرصة بنسبة 79% لإنهاء الموسم في المركز الثاني، مع ترجيح كفة سيتي للثالث، نيوكاسل للرابع، وصعوبة التمييز بين تشلسي وفورست بشأن من سيُكمل المراكز الـ5 الأولى.

في غضون ذلك، تُظهر شبكة صعوبة المباريات، أنّ سيتي وفورست يملكان نهايات نظرية أسهل للموسم، على رغم من أنّ رحلة تشلسي إلى ملعب «سيتي غراوند» في الأحد الأخير، تبدو بشكل متزايد كأنّها قد تكون حاسمة. وستكون مباراتا نيوكاسل أمام ضيفه تشلسي ومضيفه أرسنال، ذات تأثير كبير أيضاً في شكل الجدول النهائي.

لكن، ما هو المزاج في كل نادٍ مع اقتراب المباريات الثلاث الأخيرة من الأفق؟

لماذا دوري الأبطال أكثر ربحية بكثير من بطولاته «الشقيقة»؟

من ناحية الجوائز المالية المحلية، فإنّ إنهاء الموسم في المركز السادس بدلاً من الخامس في الـ«بريميرليغ» ليس أمراً كارثياً. إذ تُشكّل الجوائز على أساس الترتيب حوالي خُمس الجوائز السنوية التي يُقدّمها الدوري، وبينما ارتفعت هذه النسبة خلال العقد الماضي (من 16% من التوزيعات المركزية في موسم 2015-2016 إلى 21% في الموسم الماضي)، فإنّها لا تزال تُعادل نحو 2,8 مليون جنيه إسترليني (3,7 ملايين دولار) لكل مركز في الترتيب.

كل مبلغ له قيمته، بالطبع، لكن في السياق العام، فإنّ الهبوط بمركز واحد في اليوم الأخير لن يكون مؤلماً كثيراً بالإيرادات المحلية. التأثير الحقيقي على ميزانيات الأندية جزّاء معركة هذا العام على المراكز الـ5 الأولى سيكون قادماً أساساً من الخارج، نظراً للفارق الهائل في الجوائز المالية بين دوري الأبطال وباقي البطولات القارية.

عندما أطلق الاتحاد الأوروبي دوري المؤتمر (درجة ثالثة) موسم 2021-2022، كان عليه تخصيص ميزانية جوائز لها. ويتقاسم المشاركون في دوري المؤتمر الآن نحو 240 مليون يورو سنوياً، لكن على رغم من أنّ الميزانية الإجمالية لـ«ويفا» ارتفعت بنحو 300 مليون يورو ذلك العام، لم تُخصّص هذه الزيادة بالكامل لهذه البطولة الإضافية.

بدلاً من ذلك، حرص الاتحاد الأوروبي على زيادة جوائز دوري الأبطال، فدفع مجموع الجوائز هناك إلى ما يتجاوز مليازي يورو في الموسم الواحد. وكنتيجة لذلك، قُلّصت الجوائز الممنوحة في الدوري الأوروبي إلى 476 مليون يورو الموسم الماضي، مقارنةً بـ541 مليون يورو قبل 3 مواسم.

وبما أنّ دوري الأبطال يُقدّم عوائد مالية أعلى بكثير من بطولتيه الشقيقتَين، فليس من المستغرب أن ترغب أندية الـ«بريميرليغ» بشدّة في احتلال أحد المراكز الـ5 الأولى.

حتى التتويج في إحدى البطولتين الأخريين لا يقترب من عائدات المشاركة في البطولة الكبرى؛ فحملة وست هام الناجحة في دوري المؤتمر عام 2023 جلبت له فقط 22,1 مليون يورو، مع أنّه استفاد من كون الأندية الإنكليزية تتمتّع عموماً بحصة أكبر من الجوائز، بسبب ارتباط الجوائز باتفاقيات البث التلفزيوني الخاصة بكل دولة.

ومن الغريب أنّ 22 مليون يورو هو تقريباً ما يمكن أن يتوقّعه تشلسي إن كرّر إنجاز وست هام بعد 3 أسابيع. وهذا، لتأكيد النقطة بشكل قاطع، أقل ممّا قد يحصل عليه فقط بالتأهل إلى دوري الأبطال الموسم المقبل.

ما هو شعور الفرق المتنافسة؟

أرسنال

يُفترض أن يكون أرسنال في وضع جيد للتأهل إلى دوري الأبطال... أليس كذلك؟! يبدو أنّ موسمه في طريقه إلى الذبول، إذ تركّزت معظم جهوده أخيراً على دوري الأبطال، ما أثر سلباً على أدائه في الدوري. فاز بمباراة واحدة فقط من آخر 5 محلية، وإذا حسبنا مواجهتي نصف النهائي ضدّ باريس سان جيرمان، فهو في سلسلة 3 هزائم متتالية في جميع المسابقات.

يتبقّى لأرسنال 3 مباريات في الدوري لمحاولة إيقاف التراجع، وضمان التأهّل إلى دوري الأبطال، ويُفضّل أن يؤكّد المركز الثاني للموسم الثالث تواليا.

يبدأ أرسنال بمواجهة ليفربول غداً، وسجّله في «أنفيلد» ليس الأفضل، لكنّه يأمل بالارتداد بعد الخروج الأوروبي، أمام فريق خسر المباراة الوحيدة التي خاضها منذ تتويجه باللقب. ثم يستضيف نيوكاسل، أحد الفرق المطاردة له. وقد يكون لدى أرتيتا دافع إضافي في هذه المباراة: إذا تأهّل نيوكاسل إلى دوري الأبطال، فقد يعني ذلك أنّ الهدف الضيفي ألكسندر إيزاك بات بعيد المنال من أرسنال.

وينهي موسمه أمام مضيفه ساوثهامبتون، متذيل الترتيب الذي هبط بالفعل، ممّا يمنح بعض الطمأنينة. أفضلية أرسنال في فارق الأهداف عن فورست تعني أنّ ضمان مكان في الـ5 Top سيحتاج على الأرجح إلى 3 نقاط فقط من أصل 9 ممكنة. جمهوره يأمل بشدة ألّا ينتظر حتى رحلة «سانت ماريز» للحصول على تلك النقاط.

مانشستر سيتي

يبدو أنّ العمل الشاق أُنجِز بعد الفوز على إيفرتون، أستون فيلا، وولفرهمبتون، مع ساوثهامبتون الهابط في الانتظار اليوم.

بتعثر أرسنال أخّيراً ومواجهته مباراتَين صعبتَين، وأنّ تشلسي ونيوكاسل يتواجهان، فإنّ الفوز المتوقع على فريق لم يُحقّق سوى انتصارَين في الدوري، قد يكون كافياً لضمان مركز بين الـ5 الأوائل لسيتي، حتى وإن احتاج لبعض النتائج الأخرى في الجولة المقبلة.

ومن المثير للسخرية، أنّ احتلال مركز بين الـ5 الأوائل لم يَعُد يبدو طموحاً كافياً بالنظر إلى مستوى سيتي أخيراً؛ هناك احتمال لخطف الوصافة إذا انهار أرسنال.

نيوكاسل

بعض المطّلعين في نيوكاسل يصفون مباراة الغد بأنّها «أهم مباراة في الدوري»، ومن السهل فهم السبب. نيوكاسل الرابع يستضيف تشلسي الخامس، الذي يتأخّر فقط بفارق الأهداف، وفوز أيّ منهما قد يضمن فعلياً لهما مقعداً في دوري الأبطال.

لكن من نواحٍ أخرى، يبدو الضغط أكبر على تشلسي. فقد يملك فرصة للفوز بدوري المؤتمر قريباً، لكن لناد اعتاد حصد الألقاب محلياً وأوروبياً، فإنّ تلك البطولة تظلّ أقل شأناً بكثير من تتويج نيوكاسل بكأس الرابطة، حين أنهى صياماً محلياً دام 70 عاماً، وضمِن له المشاركة في دوري المؤتمر، أي أنّ الهدف الأساسي للموسم قد تحقق.

ليُظهر تشلسي تقدّماً حقيقياً، فإنّه بحاجة للتأهل إلى دوري الأبطال. أمّا لنيوكاسل، فليس الأمر كذلك. فالعودة إلى البطولة الكبرى للمرّة الثانية خلال 3 سنوات، ستكون مؤثرة مالياً، وتزيد فرص بقاء نجومه، وتجعله الموسم الأفضل في تاريخ النادي الحديث. وبينما كان التعادل 1-1 مع برايتون الأسبوع الماضي بعيداً من المثالية، فإنّ الطريقة التي قاتل بها الفريق، وعدم تأثره بإلغاء ركلتَي جزاء، ثم تسجيله هدف التعادل في اللحظات الأخيرة، كانت ذات مغزى. هذا التعادل أيضاً حرم تشلسي من القفز فوقه عندما هزم ليفربول.

لم يخسر نيوكاسل بعد أمام أي من «الـ6 الكبار» على أرضه، بما في ذلك أمام تشلسي في ربع نهائي كأس الرابطة – ولا ينوي إنهاء هذا السجل الآن.

فريق إنزو ماريسكا يسافر إلى الشمال بثقة وزخم حقيقيَين

تشلسي

كان واضحاً منذ فترة أنّ رحلة تشلسي إلى ملعب «سانت جيمس بارك» ستكون حاسمة في آمال الفريقَين بالتأهل إلى دوري الأبطال. ما تغيّر خلال المباريات الثلاث الأخيرة هو أنّ فريق إنزو ماريسكا يسافر إلى الشمال بثقة وزخم حقيقيَين.

كان الفوز على فولهام وإيفرتون الحدّ الأدنى المطلوب لإبقاء آمال تشلسي حيّة، لكنّ الانتصار على ليفربول كان رسالة قوية. عاد روميو لافيا للياقته ويُسيطر على خط الوسط، وكول بالمر، أخيراً، عاد لمستواه المعهود.

سيحتاج تشلسي لذلك وأكثر ليواصل سلسلة الانتصارات أمام نيوكاسل، الذي تفوّق عليه بدنياً في كأس الرابطة. لكنّ المباراة كانت، حتى وقتٍ قريب، تبدو وكأنّها «لا بُدّ من الفوز بها» لماريسكا، وباتت الآن أقرب إلى «لا يُسمح بخسارتها».

نوتنغهام فورست

قد يُغفر لمشجّعي فورست إن لم يكونوا متأكّدين ممّا يجب أن يشعروا به الآن. هل يمكنهم فعلاً أن يسألوا أنفسهم ما إذا كان التأهل إلى الدوري الأوروبي أو دوري المؤتمر سيكون، في هذه المرحلة، خيبة أمل؟

في الصورة الكبرى، بالتأكيد لا. لكن بعد أن احتلوا المركز الثالث لفترة طويلة، من المفهوم أن يكون هناك شعور بالإحباط حيال احتمال فقدان فرصة دوري الأبطال. الأداء والتعادل 1-1 أمام كريستال بالاس في الجولة الماضية منحا جرعة جديدة من التفاؤل. بدا فورست، في فترات طويلة، وكأنّه عاد إلى مستواه، أمام خصم قوي. ومن دون أي افتراضات، يجب على فريق بطموحات فورست أن يأمل بالفوز على ليستر سيتي الهابط، عندما يزور ملعب «سيتي غراوند» غداً. ويجب أن يشعر بالثقة عند مواجهة وست هام المتذبذب بعدها.

لو قال أحدهم لجمهور فورست في آب إنّ فريقهم قد يدخل المباراة الأخيرة أمام ضيفه تشلسي، وهو يعلم أنّ الفائز سيتأهل إلى دوري الأبطال - إنّه السيناريو الذي يأملون أن يتحقق في 25 أيار - لكانوا في قمة السعادة.

لو قال أحدهم لجمهور فورست في آب إنّ فريقهم قد يدخل المباراة الأخيرة أمام ضيفه تشلسي، وهو يعلم أنّ الفائز سيتأهل إلى دوري الأبطال، لكانوا في قمة السعادة

أستون فيلا

ظهرت التوترات خلال الفوز 1-0 على فولهام، حين كان فيلا وجمهوره يدركان أنّ أي تعثر سيُبعدهما أكثر عن ركب الـ«توب 5». وعلى رغم من أنّ الأداء لم يكن جميلاً، إلّا أنّه حقق المطلوب الأول في سلسلة انتصارات ضرورية للتأهل إلى دوري الأبطال للموسم الثاني تواليا.

لكنّ الأجواء العامة يسودها التفاؤل، بعدما فاز بـ6 مباريات فقط من 21 بين أيلول وشباط، فكان طبيعياً أن تكون المهمّة صعبة للحاق بالركب. لذا فإنّ جلوسه الآن على بُعد 2 نقاط فقط من المركز الخامس مع تبقّي 3 مباريات، يمنحه الأمل.

فاز فيلا في 7 من آخر 9 مباريات في الدوري، ويشعر أنّ الرحلة إلى بورنموث قد تكون أصعب مواجهاته المتبقية، نظراً لأنّ المباراتَين الأخريَين أمام توتنهام ومانشستر يونايتد، يُركّزان على نهائي الدوري الأوروبي في 21 أيار.

ابراج

الحمل
21مارس - 19 ابريل
تواجه توتراً مهنياً، فحافظ على هدوئك. الانعزال قليلاً يُعيد إليك توازنك النفسي.

الثور
20ابريل - 20 مايو
تسير بثقة نحو أهدافك. لحظات من الحنان والتفاهم تُعمّق العلاقة مع الشريك.

الجوزاء
21مايو - 21 يونيو
تلمع أفكارك الذكية وتُعجب من حولك بإبداعك ومرونتك في العمل.

السرطان
22 يونيو - 22 يوليو
ضغوط متزايدة تتطلّب منك الصبر؛ نتائج إيجابية قريبة. لمّ شتات القلب.

الأسد
23 يوليو - 22 اغسطس
تسطع شمسك المهنية والقيادية. تُجدّد العلاقة العاطفية وتبثّ فيها روح المغامرة.

العذراء
23 اغسطس - 22 سبتمبر
تُنجز الكثير بصمت وتحظى بالاعتراف المستحق. شريكك ينتظر خطوة.

الميزان
23 سبتمبر - 23 أكتوبر
تُبهر الجميع بأدائك في الموازنة وسط الضغوط. اتبع حدسك ولا تتأخّر.

العقرب
24 أكتوبر - 21 نوفمبر
تفرض حضورك وتحقق أهدافك. والنتائج ستُغيّر مسار حياتك العاطفية.

القوس
22 نوفمبر - 21 ديسمبر
الحظ يرافقك وتُفتح لك أبواب لم تتوقعها من قبل. وتشعر بانسجام مع الشريك.

الجدي
22 ديسمبر - 19 يناير
تُكلّف بمسؤوليات تعكس ثقة الجميع بك. أنعش علاقتك إذ تستحق الاهتمام.

الدلو
20 يناير - 18 فبراير
تعيش فترة مليئة بالمفاجآت المهنية السريعة. وتحتاج لشخص يفهمك بصدق.

الحوت
19 فبراير - 20 مارس
يسطع نجمك في المشاريع. الشغف يعود تدريجاً وتعيش لحظات رومانسية.

تيم روبنسون وبول رود يلعبان دور البطولة في نوع من الكوميديا التي تُشاهَد من بين أصابع اليَد. إحدى أكثر الخطايا التي لا تُغتفر (ولا تُنسى) التي يمكنك ارتكابها في مرحلة الطفولة، لنقل في الصف السادس تقريباً، تحدث عندما تكون يائساً للانضمام إلى مجموعة أصدقاء جدد. تريد أن تكون "رائعاً" وأن تكون جزءاً من دائرتهم.

Friendship:
هل الرجال بخير؟

The New York Times

أليسا ويلكنسون

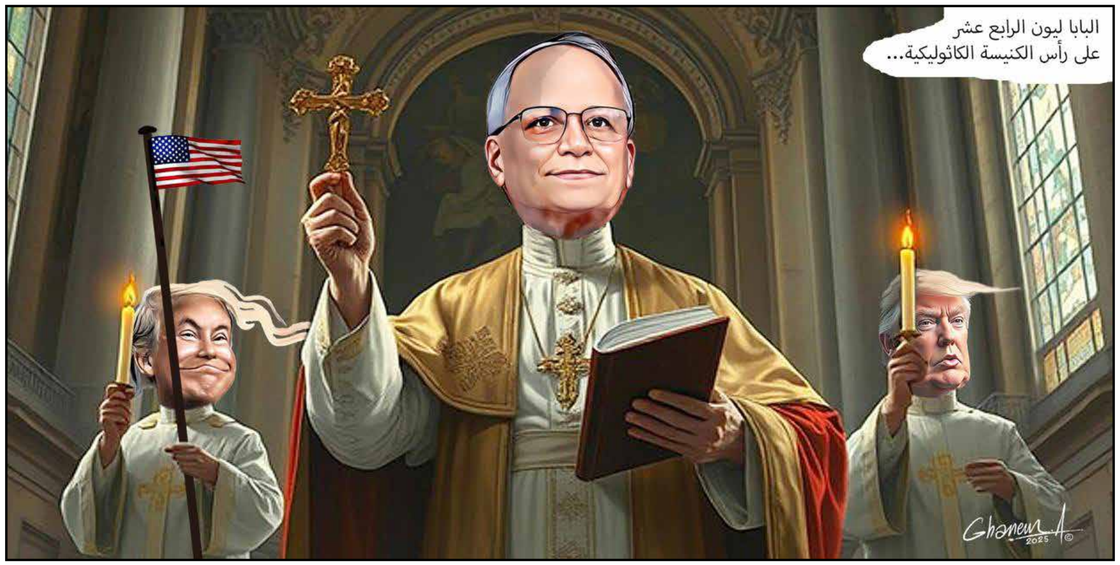
لذلك، عندما يُطلق أحدهم نكتة، تضحك مع الجميع، ثم تضيف تعليقك المضحك، فيُحدّق بك الجميع: تمّ تجاوز خط غير مرئي. أخذت النكتة بعيداً جداً. الآن ماتت النكتة، ومعها حياتك الاجتماعية، سمعتك، وفرصك في أن تكون سعيداً مجدّداً.
هذا الشعور يساهم بشكل كبير في تفسير سبب كون فيلم «الصداقة»، الكوميديا الجديدة القائمة على الإحراج، ويقوم ببطولتها تيم روبنسون وبول رود، مضحكاً في كثير من الأحيان، ومزعجاً دائماً.
أول عمل سينمائي طويل للكاتب والمخرج أندرو دي يونغ يشترك بوضوح في الحمض النووي مع مسلسل روبنسون الكوميدي الناجح على «نتفليكس» I Think You Should Go، ويلعب فيه عادةً دور رجل لا يستطيع ببساطة فهم الإشارات الاجتماعية التي يتبعها الجميع الآخرون من دون عناء. لذا فهو دائماً يفعل شيئاً غريباً، ويكون الأمر مضحكاً لأنه غير مريح.
هذا يجعل من روبنسون الخيار المثالي، وربما الوحيد، للعب دور البطولة في سيناريو دي يونغ. القصة تدور حول رجل يُدعى كريغ ووترمان، يمتلك كل مظاهر الرجولة والنضج - زوجة جميلة (تامي، تلعب دورها كيت مارا)، ابن مراهق (جاك ديلان غرازر) لا يزال على الأقل يتحدّث معه، وظيفة محترمة، ومنزل لائق - لكنّه لا يزال فعلياً ذلك الطفل في الصف السادس الذي يحاول دخول دائرة الأصدقاء.
لكنّ كريغ، كونه نوعاً معيّناً من الرجال الأميركيّين البالغين، لا يملك أصدقاء بالمعنى الحقيقي. لديه تامي، التي تبدو طيّبة بشكل لا يُصدّق تجاهه، نظراً لأنّه نوعاً ما أحمق؛ هووس بتجنّب حرق أحداث أفلام «مارفل». مُخلِص لعلامة تجارية واحدة فقط من الملابس يبدو أنّه يشتريها من مطعم يُدعى «أوشن فيو داينينغ». زملاؤه في العمل يمزحون مع بعضهم أثناء استراحات التدخين، وهو يراقبهم من نافذة مكتبه، أنفه يكاد يلتصق بالزجاج. ثم، في أحد الأيام، يلتقي بالجار الجديد، أوستن كارمايكل (رود)، الذي يتضح أنّه أروع شخص يمكن أن يتخيّله كريغ. أوستن، مذيع الطقس المحلي، يملك شاراً، يعزف في فرقة موسيقية، يشتري أسلحة أثرية، ويعرف تماماً أي قواعد يجب كسرها للاستمتاع.
فيبدأ كريغ بتطوير نوع من الهوس بأوستن، ليس مخيفاً تماماً، لكنّه أيضاً ليس طبيعياً تماماً. من خلال قضاء الوقت معه، يستطيع كريغ أن يرى مستقبلاً مختلفاً لنفسه، مستقبلاً يكون فيه رجلاً قوي الشخصية، رائعاً، وقائداً يسعى الجميع للتقرّب منه، يعزف الطبول ويُبهر مَن حوله. إذا قضى كريغ وقتاً مع أوستن، فسيرغب الناس بأن يكونوا أصدقاءه أيضاً.
في البداية، ينجح الأمر. لكنّك تعرف بالفعل أنّ كريغ سيُفسد كل شيء، بطريقته الخاصة التي توازي كابوس الصف السادس، ومن هناك تبدأ «الصداقة» في الدخول في منطقة سريالية بشكل متزايد.
الكوميديا المحرجة تتطلّب جرعة من الواقعية، الإحساس المزعج بأنّ الأمور، مهما بدت غريبة، إلّا أنّها تُصيب المَشاهد في صميمه. وهذا ما يتحقق هنا من خلال العادية المطلقة. كريغ رجل متوقع بشكل عميق، يملك طموحات قليلة وأفكاراً أصلية أقل. (في رحلة مخدرات، قيل له إنّها ستكشف له عن معنى الحياة، يرى نفسه يطلب شطيرة من مطعم Subway)، هو ليس سيئاً في وظيفته، ولم يُدمّر حياته. إنّه فقط مزعج.
بعبارة أخرى، نحن نعرف هذا الرجل بالتأكيد. وعلى الأرجح، نحاول جاهدين منذ المرحلة المتوسطة ألّا نكون مثله. لكنّ أداء روبنسون، الذي يبدو أحياناً وكأنّه أسقط من بُعدٍ موازٍ يختلف عن واقعنا بنسبة 3% فقط، يُضفي على كريغ طابعاً يُشبه قنبلة مَوقوتة تنفجر بشكل غير منتظم. لم يُطوّر حياة داخلية، فهو

رجال مثل أوستن تمكنوا من التخلّص من دوافعهم الأكثر إحراجاً في مرحلة ما من حياتهم، لكنّهم خائفون من انكشاف أمرهم

محض تفاعل وردود فعل: الخجل أو الاستفزاز قد يجعله ينهار، أو ينفجر، أو يفعل شيئاً ثالثاً لا يمكن تصوّره.
وهذا يؤدي، في بعض الأحيان، إلى فيلم يبدو وكأنّه يدور في حلقات مفرغة، لا يذهب إلى أي مكان لفترات طويلة، مع تزايد إحباط كريغ. ومع ذلك، فإنّ هذه الطاقة نفسها هي التي تحافظ على قابلية المشاهدة في الفيلم، حتى في فترات الركود، خصوصاً بوجود رود ليُقدّم توازناً بشخصيّته الجذابة والواثقة التي تأخذ أحياناً منعطفاً غريباً. كل شيء قد يحدث، بالتحديد لأنّ لا شيء تقريباً يحدث. هؤلاء رجال عاديّون، يعيشون في منازل متوسطة الطراز في ضواحي سكنية لا يحدث فيها الكثير. يمكن أن يكونوا أي أحد. ربما يكونون نحن.
من الناحية التقنية، يدور الفيلم حول الصداقة بين الرجال، وعن العديد من عناصر الحياة الحديثة التي تتآمر لتُبقي الرجال وحيدين، بدءاً من الخوف من عدم تأدية الرجولة بشكل صحيح، وصولاً إلى غياب الأماكن التي يمكن للرجل العادي في الضواحي أن يكوّن فيها صداقة. ومع ذلك، شعرتُ أنّ الفيلم أقرب إلى نسخة مطوّلة من ذلك السؤال البلاغي الشائع المازح: «هل الرجال بخير؟».
بعض الرجال بخير، كما يقترح الفيلم، لكنّهم شخصيات ثانوية.
أمّا أولئك المختلون فهم مَن يُجبرون الجميع على الاستمرار على النظر إليهم، سماعهم، والتفاعل معهم. رجال مثل كريغ لم يتلقّوا الرسالة على ما يبدو.
رجال مثل أوستن تمكنوا من التخلّص من دوافعهم الأكثر إحراجاً في مرحلة ما من حياتهم، لكنّهم خائفون من انكشاف أمرهم. وعندما تجتمع هذه العناصر في علاقة صداقة، تكون النتائج مدمّرة. هؤلاء الرجال وحيدون جداً. ولحسن الحظ، في فيلم، هم أيضاً مضحكون للغاية.

الجمهورية
تصدر عن شركة الجمهورية «نيوز كورب» ش. م. ل
رئيس مجلس الادارة: ميشال الياس المرّ
www.aljoumhouria.com
info@aljoumhouria.com
رئيس التحرير: جورج سولاج
مدير التحرير المسؤول: طارق ترشيشي
سكرتير التحرير: نبيل هيثم
المدير الفني: إبراهيم عبدو
التحرير والإدارة والاعلانات والاشتراكات:
الزلقا - عمارة شلهوب
تلفون: 888051- 01 / 911210 -71
81- 570251
فاكس: 890890 1 961+
P.O.Box: 90152- Jdeideh
twiter:@aljoumhouria
insta:@aljoumhouria
facebook:@/aljoumhouria.lebanon
tiktok:@aljoumhourialb

الجمهورية
لإعلاناتكم المبوّبة
وظائف مبوّب وفيّات
الزلقا عمارة شلهوب
01-888051
81-570251
www.aljoumhouria.com



صحة وغذاء

في السنوات الأخيرة، تزايد الاهتمام بدور الرياضة كعلاج مكمّل فعّال في مواجهة مرض السرطان، إذ أظهرت دراسة شاملة نُشرت عام 2024 نتائج علمية داعمة لهذه الفرضية.

الرياضة في وجه السرطان:
علاجٌ داعمٌ وليس مجرّد نصيحة

ساندي بو يزبك

اعتمدت هذه الدراسة، التي أشرف عليها باحثون من جامعات في الولايات المتحدة وكندا، على مراجعة مظلية لـ80 تحليلاً تلوياً لتجارب سريرية عشوائية، بهدف تقييم أثر التمارين الرياضية على صحة مرضى السرطان.
وكانت النتائج مبهرة، إذ أثبتت أكثر من نصف العلاقات المدروسة بين التمارين والنتائج الصحية دلالة إحصائية مهمّة، مع توفّر أدلة عالية الجودة في عدد كبير منها.
فالرياضة لم تَعُد مجرّد وسيلة لتحسين المزاج، بل أظهرت فعالية حقيقية في التخفيف من الأعراض الجانبية للعلاجات مثل سمية القلب وتلف الأعصاب واضطرابات النوم ومشكلات التنفّس. كما ساهمت التمارين في تحسين النوم والصحة النفسية والشعور بالرفاه الجسدي والاجتماعي، مما انعكس إيجابًا على نوعية الحياة.
ووفق إحدى التجارب، فإنّ ممارسة 150 دقيقة من التمارين أسبوعياً خَفّضت التعب بنسبة تقترب من 30% لدى مرضى سرطان الثدي، وساعدت في تقليل الاكتئاب والقلق.
بيولوجياً، أحدثت التمارين تغييرات على مؤشرات مرتبطة بمسار المرض، مثل مستويات الإنسولين والبروتين المتفاعل C، وساهمت في خفض كتلة الدهون وزيادة الكتلة العضلية، ممّا يُعزّز قدرة الجسم على مقاومة العلاج.

أظهرت التمارين فعالية خاصة في سرطانات الثدي والقولون والرئة، لتبقى الرسالة الأهم: المريض ليس متلقّياً سلبياً

لكن لا بُدّ من الإشارة إلى ضرورة تخصيص برنامج رياضي لكل مريض وفق حالته الصحية ونوع السرطان والعلاج، بدءاً من المشي أو تمارين التنفّس، ووصولاً إلى تمارين المقاومة الخفيفة تحت إشراف مختص. فالتدرّج والرقابة عنصران أساسيان لتجنّب الإرهاق أو المضاعفات.
ولا تكتمل فعالية الرياضة من دون تغذية داعمة، غنية بالبروتينات، الكربوهيدرات الصحية، الفيتامينات والمعادن التي تُعزّز المناعة وتُقلّل الالتهاب، مثل الزبادي مع الفواكه أو المكسرات.
كما أنّ الترطيب عنصر لا يقلّ أهمية، خصوصاً لمواجهة الجفاف الناتج من بعض العلاجات.
وقد أظهرت التمارين فعالية خاصة في سرطانات الثدي والقولون والرئة، لتبقى الرسالة الأهم: المريض ليس متلقّياً سلبياً، بل شريك فاعل في علاجه، ما دام الجسد يتحرّك، تبقى الروح حيّة في سعيها للتعافي.

Savorlife clinic, zouk

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