

مؤامرة في اليسار الأميركي

انتقل ترويج نظريات المؤامرة من اليمين الأميركي إلى اليسار، في أعقاب فوز دونالد ترامب بالترئاسة. [21]



تلعب المنتخب المصري المرحلة الحاسمة، في التصفيات المؤهلة إلى كأس الأمم الأفريقية 2025، مع احتمال تأهل منتخب عربيين إضافيين. 29.28

الاثنين 18 نوفمبر / تشرين الثاني 2024 م 15 جمادى الأولى 1446 هـ. العدد 3731 السنة الحادية عشرة



العربي الجديد

www.alaraby.co.uk

Monday 18 November 2024

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن



في أيدي أمينة

44444 756

qlm-online.com

qlm_insurance

الغارات تتمدد إلى شرق بيروت

الاحتلال يزيد حواجز في مستوطنات ملاصقة للحدود الشمالية التفاصيل صفحة 5.4

اغتيال المسؤول الإعلامي في حزب الله محمد عفيف بغارة في العاصمة اللبنانية

هوكشتاين يزور لبنان وإسرائيل تبحث التسوية... وتك أيبب تروج تقدماً في المحادثات

الاحتلال الإسرائيلي يوسع غاراته لتطاول الضاحية الشرقية لبيروت

في العدد

06 | سياتسج تحالفات في البرلمان الأردني تتجاوز «العلم الإسلامي»



08 | الحرب تحصد ارواح السودانيين وسط تأخر الحسم وتعثر التفاوض

18 | هجاءهم



حوادث قاتلة متكررة داخل ورش البناء في تونس

20 | قذافي



صندوق دولي من أجل غزة... مقترح لما بعد اليوم التالي

24 | ثقافتنا



خالد قطب: الترجمة قراءة متأنية قبل كل شيء

26 | سياتسج



«الاشباح» وجرالم الاسد... توثيق مروحي بحبكة سينمائية



الحرب تبتل أطراف 4500 غزياً

وصل عدد مبتوري الأطراف، في حرب الإبادة الإسرائيلية على قطاع غزة، إلى 4500. يعانون من وضع صحي مزري، في غياب التأهيل الجسدي والرعاية النفسية.

19.18



وحيد الغلبان (13 سنة) أصيب بغارة إسرائيلية على خان يونس، جنوبي قطاع غزة، 19 سبتمبر 2024 (هاتف الشاعر/الناضول)

الحدث

شولتز: بوتين لم يبدل موقفه من حرب أوكرانيا

أشخاص وإصابة 20 آخرين، وفق الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي الذي تحدث عن إطلاق روسيا 120 صاروخاً و90 طائرة مسيرة، فيما قال المتحدث باسم سلاح الجو الأوكراني يوري إغناط إن «كانت ليلة جهنمية». وذكرت وزارة الدفاع البريطانية أن القوات الروسية زادت ضغوطها على بلدة كوبيانسك في شمال شرقي أوكرانيا، والتي تعدّ مركزاً للنقل والخدمات اللوجستية للقوات الأوكرانية. (رويترز، فرانس برس، أسوشيتد برس)

من دون أن يجري رئيس حكومة دولة أوروبية مهمة محادثات أيضاً، في إشارة إلى تعهد الرئيس الأميركي المنتخب دونالد ترامب بإنهاء حرب أوكرانيا عبر اتفاق مع روسيا. وأوضح شولتز أنه سيتحدث قريباً مع بوتين مرة أخرى. وأكد المتحدث باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكوف، أمس، أن نبرة المحادثة بين بوتين وشولتز كانت «عملية وصريحة ومفصلة للغاية». ميدانياً، وسع الجيش الروسي، أمس، هجماته على قطاع الطاقة الأوكراني، ما أسفر عن مقتل عشرة

متروك له الآن للعمل على إنهاء الحرب». وأفاد بأن المحادثة كانت مفصلة وأسهمت في إدراك أنه «لم يتغير الكثير في وجهات نظر الرئيس الروسي تجاه الحرب، وهذا ليس خبراً ساراً». واعتبر أن من المهم لهذا السبب «أن نكون واضحين للغاية في مسألة المبدأ المتعلق باستعادة أوكرانيا أن تعتمد علينا، وباستمرار عملنا بمبدأ أننا لن نتخذ أي قرار يتجاوز الأوكرانيين». وأعرب عن اعتقاده بأنها ليست فكرة جيّدة «عقد محادثات بين الرئيسين الأميركي والروسي

دافع المستشار الألماني أولاف شولتز (الصورة)، أمس الأحد، عن الاتصال الهاتفي الذي أجراه مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، يوم الجمعة الماضي، وهو الأول بينهما منذ ديسمبر/ كانون الأول 2022، لافتاً إلى أن الاتصال أوضح له أن وجهة نظر بوتين «لم تتغير»، لكنه سيعاود الاتصال به رغم ذلك. وقال شولتز إن الاتصال «كان مهماً، لاقول له (بوتين) أيضاً إنه لا ينبغي أن يتوقع تراجع دعم ألمانيا وأوروبا ودول أخرى عديدة لأوكرانيا»، مضيفاً أنه أبلغ بوتين أن «الأمر



سينما

«الأشباح» وجرائم الاسد
توثيق مروّي
بحبكة سينمائية

يُحكّم «الأشباح» مسارا
سينمائيا وواقعا يتمكّن
في توثيق جرائم اسدية
لحكاكمة جاديتن في
اوروپا، او لفضح اعمالهم
الجرمية على الاقل

لدبم جرزوم



بعد عامين على خروجه من سجن صندانيا، في مارس/ آذار 2015 (كما يُكتب على الشاشة)، يُشاهد حميد (ادم بيسا) في ستراسبورغ، ألمانيا في البناء لن يتأخّر اكتشاف سبب وجوده في تلك المدينة الفرنسية، إنه يبحث عن جلاذه، سوريو المهجر الفرنسي في فرنسا وسورناتته يشكون في كل «غريب»، وأن يكن سوريًا، يأتي إلى المخيم، فعُملّ النظام الاسدي منتشرون في امكنة كثيرة يوجد فيها مهجرون ومهجرات من بلدهم المنسوب البحث الدؤوب يصنع ثشوقيا بصريا، إلى حدّ ما، تُغلف بتوثيق يُضاف إليه اشتغال نفسي غير مُسطح وغير مباشر، فالسجين الخارج من جحيم سجنه مُصنّف باعطاب، غير مُقتصره على الجسد، وهذا يُظهره التونسي بيسا بمصداقية، لعله بفضلها يُتمكّن «نجمة الجونة لافضل ممثل»، عن دوره في «الأشباح» (2024) للفرنسي جوناتان ميهيه، في السورة السابعة (24 أكتوبر/ تشرين الأول 1 نوفمبر/ تشرين الثاني 2024) «لمهرجان الجونة السينمائي».



حميد، ادم بيسا يستمع إلى شهادات الضحايا في «الأشباح» الموضع الإلكتروني لـ «سروح الشد»

توثيق جرم وتفكيك
ذات وطرح تساؤلات عن
هجرة وبلد وازمنة

المخيم مُصوّرة في الأردن)، أم مُكتربة جداً به، تزيده في امان، وتُحدّثه على العيش في برلين (يوهمها أنه هناك)، وتفرّج بخفره عندما تُخبرها بلقائه شاتلة سوريّة تُدعى يارا (السوريّة هالة رجب)، رغم أنّ لا مشاعر حدّ بينهما، بل مجرد معرفة وشيء من الاهتمام



سوينيك والملحن نايضيم غلاسنو، مالدنيا في كولونيا 2024 (توليفوا سافتر/ Getty)

انه ينبعث من الراديو الذي اعتاد كيرينيو الاستماع اليه بادماً في عزالته.

■ ماذا عن كتابته، بالمعنى الدقيق للكلمة؟ هل تمّت موازاة التصوير؟ ■ يعمل الفيلم تجربة للتمنن على التواضع، كانت لدي بنية دقيقة للغاية لكتابته، مع انقالات وكل شيء لكن النسخة النهائية مُتشظية للغاية، تنتمّي إلى وثائقي المونتاج تقريبا. في لغاتي المونتج، أُخبرت بما أريد بالضبط، وفق تخيلتي للمسبق. ثم أُجربنا تجربة، أي، الدقيقة آآ، كانت الامور على ما يرام، بعد 30 دقيقة، بدا أنّ لا شيء يشتغل نظف كل منا إلى الآخر، ثم تخلّصنا من كل شيء، وبدانا من الصفر مجدداً.

■ هل كتبت البنية التي حاولت صنع المونتاج وفقاً لها في البداية، قبل التصوير أم التاء؟ ■ قبله واثناه. كانت هناك فقط فكرة تدوير الصور، وتفتي ووثني كيرينيو، الإشكالية في التصوير أننا لم نكن نعرف ما إذا كان سيغادر يوماً ما إلى القرية العامرة، أم لا.

اومني نوبو

ينحو سوينيك فيه إلى اسلوب جنسيّ جُدّاب، يحاكي شعور الحلم، ليكبح عن قربة نايبة هجرها سكاها منذ العاليليات الراضية بسبب احداث ملابرة طيزروا منها، كيرينيو (76 عاماً) المصاحرة، فعاش معزولاً زهاء 40 سنة، معزول، لكنّه ليس وحيداً، كما يُعزّ سوينيك الذي صوره يتألم تام مع الصيحة الساحرة لثايط الراس الاخضر (لراج، جياك بركانيه تحفها طرف ملهزجة).

في 105 دقائق يُقدّم جوناتان ميهيه شهادة بصرية عن جرم اسدي بحق افراد. التوثيق يحضر، وحضوره متداخل في سياق يروي حكاية (سيناريو ميهيه وفورنيس روشا)، ويلتقط أعصاب ذوات وارواح ونفوس وأجساد، ويصنع من شهادات اسري ناجين من الـ«غولاغ» الاسدي امتداداً لنصّ، يقول واقعا او بعضه، ويكشف جرماً او شيئاً منه، وإذ يُؤدّي ادم بيسا دوراً مُقلداً قهراً والم وغضب إلى جهد يُبدّل لنار لعله يكون شفاءً أو جزءاً منه، فإنّ للفلسفتي توفيق بروم يمنح شخصية حرفز (التي هو الجلاذ سامي حنا، الطقوب فضحه وحاكمته؟) سمات، نفسية وجسدية وانفعالية، تنسج

عيون اصدقائه. في مرحلة معينة، ازعجني ذلك قليلاً: في المونتاج، كتبت اميل إلى حذف تلك اللقطات، لأنّ هذا تعلمناه في المدرسة: النظر إلى الكاميرا غير محمود، لكنّ، بعد ذلك، قلت: «لا هذا جميل جداً في الواقع»، إنه يخلق تواطؤاً مُتميّزاً مع المشاهد.

■ أُنّه يخلق تأثيراً وشفافية مع الشخصية كذلك كونها مخرجاً تبقى مبهماً. لا يُسمع صوته أبداً عند طرح الاسئلة مثلاً. أعنا فراق أخذته منذ البداية؟ نعم، منذ البداية.

■ أكان مرّة الحفاظ على انبساطٍ بين كيرينيو رجل متعول في عالمه؟ نعم، جزئياً. لكنّ، بصراحة، حتى لو كانت لدي فكرة أنّ أجعل صوتي مسموعاً، اعتقد أنّ اللحظة التي وصلت فيها إلى قربة الأشباح كانت سخطريها من راسي تماماً. لأنك تسمع صوت الحجر كل الوقت هناك، وباستمرار. كان علينا المحافظة على هذا الجو في الواقع، هذا فيلم بسيط للغاية.

■ ماذا عن الإخراج، خاصةً التكوين الرابع للإطارات، إذ تُشاهد لقطات عامة للقرية بصفتها عالماً مستقلاً. لكنّ أيضاً لقطات أخرى مُقرّبة جداً لوجه كيرينيو، وإليها ته «قدسي» أكان اسلوب التصوير واضحاً ومُحدّداً منذ البداية مع مدير التصوير، أم كان عليك التفاوض الاشيا، بطريقة أكثر عفوية؟ شكرًا على السؤل، لأنّي أعزو فضلاً كبيراً إلى مدير التصوير، إنه قريب جداً مني، فنبأ أعتمد المشروع وكنت عليماً نحن الاثنين، بما أننا عملنا معاً من قبل، لم نتخفّ إلى التحدّث كثيراً، صراحة، في المونتاج، ارتكبت المونتير وأنا، أنّ افضل في حصولنا على فيلم طويل يعود إليه أو لا. هناك لحظات أساسية للقطتنا وفق حدسه، شكّلت العمود الفقري للفيلم. كما أنّ تمضيبتنا وقتاً كثيراً في الجزيرة عُثرت كل شيء، منما في منزل كيرينيو، أمضيتا ليالي عدّة في قرية الأشباح، كنا نذهب بسجاداتنا إلى منازل مهجورة، وننام فيها. لم تكن مستعجلين، نضع الكاميرا، ونجلس جانباً، ونراقب ما يحدث.

■ عندما يقول اشيا، كهد، هل كنت تمنحه حرية قول ما يريد، أم تطرح عليه اسئلة محددة؟ فالسؤال الأول الذي يُبداً في ذهن أي شخص يريد إنجاز شيء، مثير، «لماذا بقيت هنا مفردك منذ 40 عاماً؟» لتكون صادقا، إنّها الطريقة التي اتبعتها في البداية. اسئلة واجوبة كلاسيكية. لكنّ، في مرحلة ما، كان لدي ردّ فعل لا ارادي، فقلت: «حسناً، سأصنع مسجّل الصوت «زوم» واتركه يتحدّث»، لحسن الحظ، هناك لحظات أطلق فيها كيرينيو العنان لنفسه وتحدّث بحرية. معظم ما سمعته يأتي من هناك، صوتك الكثير، لكنّي اعتقد أنّي اجريت جلستين فقط لتسجيل الحوار. بعد ذلك، عند استماعي إلى النتيجة، فوجئت باجتماع صوت الجسر الهادئ والبرايح لصوت كيرينيو، حتى أضحي عيوناً وتوتو سورتو الإيطالية، يريد نادي بوفنتوس التعاقد مع رودو دراغوسين وحاجو كيبوير لاعبي توتنهايم وارسل على الترتيب، والمهاجم جوشوا زيركري، الذي انضم إلى مانستر يونايتد من بولونيا خلال الصيف الماضي. سجّل، بعد انقادي أنّ كل شيء ضاع.

اكّد نادي
سانتوس
البرازيلي، نهاية
«الكابوس»،
الذي لاحق
الجماهير طوال
عام كامل،
بعدما توجّ
الفريق بلقب
بطولة دوري
الدرجة الثانية
في البرازيل،
وعودته
إلى الاضواء.
وجاء في
بيان سانتوس:
«انتهىالكابوس الذي
لم تستحقه
جماهير
سانتوس
مطلقاً.
سانتوس هو
حياتنا».

رياضة



سانتوس اكد احرف الندية في البرازيل (المتداد بيرويليا/فرانس برس)

سانتوس يُنهي «الكابوس»

بوفنتوس يرصد 3
صفقات ثلثوية من
«البريميرليغ»

يخطط نادي بوفنتوس الإيطالي لتعزيز تشكيلته بعناصر جديدة خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، بعدما فسخت الإدارة عقد التساعة لبطولة النخبة التونسية لكرة اليد. ونجح الأفريقي في إنهاء شوط اللقاء الأول لصالحه وبصعوبة، بنتيجة 10-9. لكن الأفريقي فرض سيطرته على مجريات الشوط الثاني، واستغل التراجع البدني للاعبين الترجي، ليتكّن بعدها من حسم مواجهة «البرني» تونس في كرة اليد، بنتيجة 27-22.

مانشستر سيتي
يتحرك من أجل حماية
أرلينغ هالاند

تحرك نادي مانشستر سيتي الإنكليزي، من أجل حماية نجمة النرويجي، أرلينغ هالاند الذي أصبح يتلقى العروض من قبل الفرق الأوروبية الكبرى، عبر تعديد عقد هذاف «البريميرليغ» لفترة الطويلة. وتكرت صحيفة ميورور البريطانية، أن مانشستر سيتي قدّم عقداً جديداً إلى هالاند، يستمر حتى صيف 2029، وراثياً أسبوغياً بنصف مليون جنيه إسترليني، ما سيجعله الأعلى أجراً في «البريميرليغ».

رياضة

تقرير

تدخل كرة القدم العربية اختبارا صعبا، اليوم، في سباق الجولة السادسة والأخيرة من عمر التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس الامم الأفريقية 2025 بالمغرب، مع إمكانية تأهل منتخبنا عربيت

التصفيات الأفريقية مقعدان عربيان مفتوحان للتأهل

الشاهرة . **مجدى طيار**

نتيجة الأنتظار صوب حبل صومالي يتحدد مرة أخرى، وللمرة الأخيرة، حينما يلتقي منتخب «صقور الجديان» نظيره في أنغولا في المجموعة السادسة من التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس اسم أفريقيا 2025 في المغرب. ويأتي منتخب السودان إلى المباراة، ولديه سبع نقاط في المركز الثاني، بفارق ثلاث نقاط عن منتخب النيجر صاحب المركز الثالث، ومقابل 13 نقطة لمنتخب أنغولا المتصدر، الذي حسم التأهل وسط



منتخب ليبيا احيا اماله بالتأهل الى امم افريقيا (إيمت عارف/Getty)



سور قرفاج يسعون للحفاظ على صدارة المجموعة (أمر طلال/الناظور)

السابعة، وحسم المواجهة المباشرة مع بنين، وفي الوقت نفسه، خسارة أو تعادل منتخب رواندا صاحب المركز الثالث في الدحل برصيد خمس نقاط مع نظيره في نيجيريا المتصدر. وانتمشت أسام منتخب ليبيا فجأة في التصفيات، بعدما حقق الفوز على رواندا بهدف من دون رد في عقر داره، فيما تعادل منتخب بنين مع نيجيريا في ملعب الأول، ليودون من بعد إلى السباق، ولكنه لا يزال في المركز الأخير، ويخوض منتخب ليبيا المواجهة مع مديره الفني ناصر الحضيري،

مهمات تنتظر أبو ريدة في الاتحاد المصري

يعد قطاع الناشئين ومنتخبات الشباب، من أبرز التحديات التي ستواجه هاني أبو ريدة

الشاهرة . **المرابي الجديد**

تنتظر مجلس إدارة اتحاد كرة القدم المصري الجديد، برئاسة هاني أبو ريدة (71 عاماً) الفائز بالتركية في انتخابات قديمة في اتحاد الكرة بعدم التصفيات 2024 لدورة تمتد إلى أربع سنوات مقبلة، ثلاثة ملفات شائكة في الكرة المصرية، فرضت نفسها على مسرح الأحداث بشكل لافت في الأسابيع الأخيرة، وتختصر هذه الملفات إعادة هيكلة قطاعات الناشئين ومنتخبات الشباب، في ظل الاحتياجات الكارثية للمنتخبات المصرية في السنوات الأخيرة، إذ فشلت خلالها في تحقيق أي نتائج جيدة، عدا المنتخب الأولي (رابع دورة باريس الأولمبية)، وتكرار الهزائم الكبرى، وتحديدا أمام المنتخبات الغربية بمختلف فئاتها السنية.

ويبرز ملف إصلاح التحكيم المصري ضمن حسابات هاني أبو ريدة، في ظل الأتهيار الحام الذي عرفته منظومة التحكيم في

حاصل، بخساً عن النهاية السعيدة بعد تأمين التأهل إلى كأس الأمم الأفريقية، ويلتقي منتخب تونس نظيره في غامبيا في ملعب الأولي ضمن المجموعة الأولى، لتأمين حسم صدارة المجموعة، بعد التأهل في وقت سابق مدعوماً بعنصري الأرض والجمهور، ويمكك منتخب تونس عشر نقاط، مقابل خمس نقاط لغامبيا.

ويراهن قيس العقوبي مدرب منتخب نسور قرفاج على تشكيلته تنوع فيها مصادر الخبرة والشباب، مثل علي العبادي، والعيدوني، ووجدي كشرية،

وياسين مرياح، ومنتصر الطائي، وحمزة رفيعة، وهي المجموعة التي يامل المدرب أن تقدّم عرضاً مرضياً في ختام التصفيات، في ملعب الفوز الثاني على التوالي في ولايته القصيرة، بعدما فازت تونس في آخر مباراة لها على مدغشقر بثلاثة أهداف للاطلائ في تصفيات كأس الأمم الأفريقية، وحصد منتخب المغرب حتى الآن 15 نقطة من خمسة انتصارات متتالية، مع مديره الفني وليد الركراكي، كان آخرها الفوز على منتخب الغابون بخمسة أهداف بهدف في عقر داره، ويمرّاهن الركراكي



منتخب السودان يواجه الفوز ويسعون لتحقيق الفوز (كريم جعفر/فرانس برس)

النهاية السعيدة، بعدما حصد تسع نقاط في الوصافة، وفاز في آخر لقاءاته على غامبيا بهدفين تونس، وفي المجموعة الثانية، يلعب منتخب المغرب (صاحب العلامة الكاملة) مع لوسونو في ختام المسوار الألتاح منذ سنوات لمنتخب أسود الهدفين في لقاء شهد جدلاً واسعاً حول مستوى الحارس أمان الله مميش.

وفي المجموعة نفسها، يخوض منتخب جزر القمر ثاني المنتخبات العربية المتأهلة عن المجموعة، مباراة تحصيل حاصل هو الآخر أمام مدغشقر، تحت عنوان الهدف في عقر داره، ويمرّاهن الركراكي

مدرّب المنتخب الليبي

البرازيلي إيدر ميليتاو والنمساوي ديفيد الأيا والبرازيلي روبريغو، لذلك تستمر الإصابات في التأثير على تشكيلة الفريق بشكل ملحوظ، وهو ما يطرح تساؤلات كبيرة حول الطريقة التي يدير بها الفريق التحضير البدني، والتي أصبحت الآن في دائرة الانتقاد بعد سنوات من الإشارات، وأصبح بيختوس، الذي عُرف بتقديمه تحضيراً بدنياً قوياً وكان سبباً رئيساً في نجاحات ريال مدريد خلال الأعوام الماضية، اليوم، أحد الأسماء المثيرة للجدل، إثر التوترات المتزايدة في فريق كارلو مدريد، في قلب أزمة داخلية تهدد استقرار الفريق بأعضائها إحدى النقاط المحيرة الداخلية بين اللاعبين والجهاز الفني. وبعد كفاءة عمله في فترات سابقة وغير نهم بعدم تحلّل الأعباء الكاملة عن الإصابات وتجاهله لبعض المشكلات المتعلقة بالاستشفاء.

ورغم أن بيتنوس كان قد حصل على ترقية ليصبح «رئيس الأواء البدني» هذا الصيف مستفيداً من عقد أفضل وعلاقة قوية مع الرئيس فلورنتينو بيريز، فإن هذه العوامل لا تمتنع لاعبين كثيرين من التعبير عن

مباريات الأسبوع

ويلز تفرض التعادل على تركيا وإيسلندا تعف جراح مونتينيغرو

فرض منتخب ويلز التعادل السلبي على مضيفه التركي، ضمن منافسات الجولة الخامسة قبل الأخيرة من مباريات المجموعة الرابعة بالمستوى الثاني لطولة دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم، وفي المباراة الأخرى بالمجموعة ذاتها اقتنص منتخب إيسلندا فوزاً شميئاً من خصمه منتخب مونتينيغرو، بهدفين مقابل لا شيء، ويتصدر منتخب تركيا ترتيب المجموعة برصيد 11 نقطة مقابل تسع نقاط لويلز في المركز الثاني وسبع نقاط لإيسلندا في المركز الثالث، وظلت مونتينيغرو في المركز الأخير من دون رصيد، بعد تلقيها الهزيمة الخامسة على التوالي، وعلى ملعب بودجوريكا سيتي ستادיום، حسمت إيسلندا الفوز في الشوط الثاني، حيث تقدم أوري أوسكارسون بهدف في الدقيقة 74 ثم أضاف إيساك بيرجمان يوهانيسون الهدف الثاني في الدقيقة 89.

غيراسي يهدى غينيا فوزا ضد الكونغو الديمقراطية

سجل النجم الغيني سيرهو غيراسي، مهاجم نادي بوروسيا دورتموند الألماني، هدفاً شميئاً، منح الفوز لمنتخب بلاده على الكونغو الديمقراطية، بنتيجة هدف مقابل لا شيء، ضمن منافسات الجولة الخامسة من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2025. وأحرز غيراسي، الهدف الوحيد في المباراة بالدقيقة



24:90، لينعش آمال غينيا في التأهل للنهائيات التي ستقام في المغرب. ورفع المنتخب الغيني رصيده إلى تسع نقاط في المركز الثاني بالمجموعة الثامنة، أما منتخب الكونغو الديمقراطية الذي ضمن تأهله لكأس الأمم، تجدد رصيده عند 12 نقطة في المركز الأول، ويختتم منتخب غينيا مشواره في التصفيات، بمواجهة حاسمة على التأهل، غدا الثلاثاء، عندما يحل ضيفاً على تنزانيا صاحبة المركز الثالث برصيد سبع نقاط.

المانيا تستعرض أمام البوسنة ضد دوري الأمم الأوروبية

اكتسح منتخب ألمانيا ضيفه منتخب البوسنة والهرسك بسباعية نظيفة في اللقاء، الذي أقيم على ملعب فيروربا بارك، ضمن لقاءات الجولة الخامسة من مرحلة المجموعات لدوري الأمم الأوروبية، وسجل سباعية الألمان جمال موسيلا في الدقيقة 2 وتيم كليندينست (23، 79) وكاي هافيرتز (37) وفلوريان فيرتو (50، 57) وليروي ساني (66)، وبثلك النتيجة ضمن منتخب ألمانيا التأهل إلى ربع النهائي في صدارة المجموعة الثالثة، بعدما رفع رصيده إلى 13 نقطة، بينما تجدد رصيده البوسنة والهرسك عند نقطة واحدة ليتذيل بها الترتيب، ويهبط إلى المستوى الثاني.

هولندا تقسو على المجر باربعة أهداف

لحق منتخب هولندا بركب المتأهلين إلى دور الثمانية في بطولة دوري الأمم الأوروبية، بعد الفوز بأربعة أهداف نظيفة على ضيفه منتخب المجر، ضمن منافسات الجولة الخامسة بالمجموعة الثالثة للمستوى الأول. وتوقفت المباراة التي أقيمت على ملعب يوهان كرويف أرينا، بعد مرور سبع دقائق فقط، بسبب تدخل الإعفاء لإحداث أذى للصابين على مقاعد بدلاً المجر، واستكمل اللعب بعد توقف دام 10 دقائق، وأرثبك المنتخب الهجري سببياً بعد هذا الحادث، واستغل نظيره الهولندي، الفرصة، لينهي الشوط الأول متقدماً بهدفين سجلهما فوت فيغورست وكودي جاكوب من ركلاتي جزاء في الدقيقتين 21 و124:45. وفي الشوط الثاني، عزز منتخب هولندا فوزه بهدف ثالث سجله فينزل دوغريس في الدقيقة 64، واختتم تيون كومبينيزز رباعية الشواحين في الدقيقة 85.

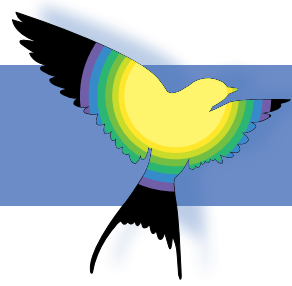
أنطونيو بيتنوس يثير الجدل في ريال مدريد

ويتهم البعض بيتنوس بتقديم تدريبات فردية لا تتناسب مع احتياجات الفريق ككل، إذ يُفضل العمل مع كل لاعب على حدة، وفقاً لتفضيلاتهم الشخصية، بدلاً من تصميم تدريبات جماعية تأخذ في الحسبان تنسيق الأداء الجماعي والقدرة البدنية في المباريات التنافسية، ومن أبرز الحوادث التي أثارَت الجدل، صورة نشرت لنجمه الفرنسي كيليان مبابي وهو يتدرب مع بيتنوس خلال فترة التوقف الدولي الأخيرة، ففي الوقت الذي كانت الصورة فيه بمثابة خطوة تسويقية لغرض الغرام اللاعب بالتحديث، تشير المصادر إلى أن اللاعب الجلسة كانت في الواقع خفيفة للغاية، ولم تخضعن جيداً بدنياً حقيقياً، ما جعلها تبدو كأنها مجرد «قصة إعلامية» أكثر من كونها تدريباً فعلياً.

ومن جانبهِ، رد بيختوس على الاتقادات قائلاً: «إن الإصابات تعود إلى جدول المباريات المزحم وقد تم تقارب كافة اللاعبين للمخاطر». وهو يرى أن فترات الجبايات بشكل مكثف هو العامل الرئيس وراء تزايد الإصابات، وليس النقص في أساليبه التدريبية. ومع ذلك، يظل الإحساس بعدم اصطلاحه بمسؤولياته بخصوص هذا الموضوع هو السمة التي تميز عالمية الأراء المنقذة له، وفي ظل هذه الأجواء المشدودة، يظل الحديث عن إعادة هيكلة الفريق الإداري والفني في ريال مدريد وأردأ.



يعالبي بيللوس من أزمة لفة مع بعض لاعبي الريال (Getty)



هوامش

إرساء أنماط غذائية صحية للأطفال ضروري لنموهم وتطورهم بشكل سليم. لذا يُنصح بتقديم تنوع غذائي في كل وجبة، إنشاء روتين ثابت للوجبات، تقليل الأطعمة منخفضة القيمة الغذائية دون منعها



إشراك الأطفال في الطهي يساعدهم على تناول خيارات أكثر صحية (Getty)

العادات الصحية كيف يبني الأطفال روتيناً غذائياً؟

الكويت. يارا حسين

غالباً ما يعاني الأهل في إنشاء أنماط أكل صحية للأطفال. لكن إرساء قواعد واضحة وصحية لتغذية الأطفال أساسي للنمو والتطور، وبناء نظام مناعي صحي، والحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في وقت لاحق من الحياة. لذا إليكم بعض النصائح التي يمكن اتباعها، خصوصاً بالنسبة للأهل الذين يعانون مع أطفالهم في موضوع العادات الغذائية الصحية.

تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة في كل وجبة

إحدى أفضل الطرق لتشجيع الأكل الصحي تتمثل بتقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية في كل وجبة بحيث تحتوي كل وجبة على البروتينات مثل اللحوم والأسماك والدواجن، الخضروات النشوية أو الكربوهيدرات الكاملة مثل البطاطس والبطاطا الحلوة والبرغل أو الأرز، الفواكه أو الخضروات والدهون الصحية مثل المكسرات أو الزبدة أو الأفوكادو. وحتى إذا رفض الطفل تناول

الطعام في المرة الأولى أو حتى الثالثة فينصح بالاستمرار في تقديمه، فقد يحتاج بعض الأطفال إلى التعرض للطعام من 8 إلى 15 مرة قبل أن يقبلوا تناوله.

روتين للوجبات

يساعد وضع روتين ثابت للوجبات في تحسين سلوك الأطفال ويساعدهم على بناء عادات الأكل الصحية وتعزيز الصحة العامة. وتظهر الأبحاث أن وضع جداول يومية للوجبات وإنشاء روتين لأوقات تناول الطعام يرتبط بانخفاض وزن الجسم ويعزز التمثيل الغذائي الجيد للأطفال، ويقلل من الأكل الانتقائي ويزيد من متعة الطعام. وتختلف الجداول الزمنية الدقيقة حسب العمر والطفل والأسرة، ولكن يُوصى لمعظم الأطفال بتناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين.

التقليل من الأطعمة منخفضة القيمة الغذائية

إن تقديم الأطعمة التي تقدم تغذية أقل للأطفال أمر مهم أيضاً لإنشاء علاقة صحية مع الطعام لأن تقييد بعض الأطعمة يمكن أن يكون له تأثير عكسي.

باختصار

أفضل الطرق لتشجيع الأكل الصحي هي تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية في كل وجبة

منع الأطعمة ذات المذاق المحبب للأطفال مثل الحلويات والوجبات الخفيفة التقليدية يمكن أن يؤدي إلى تناول الأطفال مزيداً منها عندما يكون لديهم إمكانية الوصول إليها، كما يرتبط تقييد الطعام بزيادة خطر المعاناة من اضطراب الأكل وزيادة الوزن.

منع الأطعمة ذات المذاق المحبب للأطفال مثل الحلويات والوجبات الخفيفة التقليدية يمكن أن يؤدي إلى تناول الأطفال مزيداً منها

تناول وجبات عائلية يساعد الأطفال في تقليد الوالدين لتناول الأكل الصحي ويقلل من سلوكيات الأطفال السلبية مثل الأكل العاطفي وانتقائية الطعام

تناول وجبات عائلية يساعد الأطفال في تقليد الوالدين لتناول الأكل الصحي ويقلل من سلوكيات الأطفال السلبية مثل الأكل العاطفي وانتقائية الطعام

في عملية الطهي بتشجيعهم على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، وأن يكونوا أكثر انفتاحاً على تجربة أطعمة جديدة. إذ تُظهر الأبحاث أن التعرض المتكرر للطعام يؤدي إلى زيادة احتمالية تجربة الطفل للطعام الجديد وتقبله، ويشمل ذلك القراءة عن الأطعمة، والتسوق من البقالة، والمساعدة في تحضير الوجبات، واللعب بالطعام، والبستنة. ففي متجر البقالة مثلاً يمكن التحدث عن المنتجات الملونة والطلب من الأطفال جلب الفاكهة أو الخضار المفضلة لديهم لإحضارها إلى المنزل، كما يمكن أيضاً إنشاء حديقة عائلية أو زراعة الأعشاب في أوان صغيرة وإشراك الطفل في الزراعة والحصاد.

جعل الوجبات الخفيفة الصحية في متناول اليد

الوجبات الخفيفة هي فرصة لإضافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل إلى نظامه الغذائي، كما أنها مفيدة لإمداد الأطفال بالطاقة والشعور بالشبع بين الوجبات، خاصة إذا تم اختيار وجبات خفيفة مغذية تحتوي البروتينات والألياف والدهون لتعزز الشبع بدلاً من تناول الوجبات الأقل تغذية والمكونة من الأطعمة السكرية. وتتضمن بعض الأفكار للوجبات الخفيفة الصحية: خضروات مقطعة مع الحمص، زبادي مع الفاكهة، فتاح مقطع مع زبدة الجوز، أو حفنة من الفاكهة والمكسرات المجففة. ويمكن جعل تناول الوجبات الخفيفة الصحية ممتعاً من خلال تنوع طريقة تقديم الطعام مثل تقديمه في قوالب الكعك أو على لوح الوجبات الخفيفة.

وتظهر الأبحاث أن منع الأطعمة ذات المذاق المحبب للأطفال مثل الحلويات والوجبات الخفيفة التقليدية يمكن أن يؤدي إلى تناول الأطفال مزيداً منها عندما يكون لديهم إمكانية الوصول إليها، كما يرتبط تقييد الطعام بزيادة خطر المعاناة من اضطراب الأكل وزيادة الوزن.

تناول الوجبات مع العائلة

تظهر الدراسات أن الوجبات العائلية ترتبط بعادات غذائية أفضل ونظام غذائي أكثر تغذية للأطفال، إذ يساعد تناول الطعام مع العائلة وأفراد الأسرة الآخرين على نمذجة سلوكيات الأكل الصحية لدى الأطفال، كما أنه يوفر فرصة للتحدث بشكل إيجابي عن الطعام وربط السلوكيات الاجتماعية بالأكل. وتناول وجبات عائلية يساعد الأطفال في تقليد الوالدين لتناول الأكل الصحي ويقلل من سلوكيات الأطفال السلبية مثل الأكل العاطفي وانتقائية الطعام.

التسوق والطهي مع الأطفال

يساعد إشراك الأطفال من جميع الأعمار

وأخيراً

أفلام لا نملك من إعادة مشاهدتها

محمود الرجبي

وبضرورة الانتحار. لكنّ تقمصه للدور حدّ التماهي صيره أعمى يحاول أن يُقلّد البصرين، وليس العكس. فقد كان متقناً ومتقنصاً بدوره إلى أبعد حدود التماهي والانسجام، وكان طبيعياً أن ينال جائزة الأوسكار لأحسن ممثل (يمكن أن نتذكّر أيضاً دور النجم المصري محمود عبد العزيز في فيلم «الكيت كات»).

يحكي «عطر امرأة» قصة طالب يدرس بمنحة في مدرسة مرموقة، يلتحق بعمل مؤقت مقابل 300 دولار. يتلخّص العمل في مصاحبة رجل أعمى في رحلة تستغرق ثلاثة أيام، والرجل عميد سابق في الجيش أحيل على التقاعد بعد إصابته. يعاين الطالب ثلاثة من زملائه المرغّمين يدرسون على حساب آباءهم، يعملون «مقلّبا» في عميد الجامعة عن طريق تعطيل سيارته وتشويهها، وتصادف إحدى المعلمات الشاب وهو يراقب رفاته، لكنها لم تتبين وجوههم بحكم بُعدهما عنهم. في خضمّ ذلك، يواصل الشاب عمله الجديد المؤقت مع العميد الضرير.

تقيم الجامعة محاكمة للشاب الذي رفض الوشاية برفاته، متعللاً بأنه لم يره، مقاوماً إغراءات عميد الكلية بأن يُلحقه بجامعة هارفارد بعد تخرجه إذا أخبره عن أسمائهم. يعيش العميد مع ابنة أخيه وزوجها وابنيها، يقتران أن يذهب في رحلة عدة أيام،

كما توجد روايات وكتب يمكن أن تعيد قراءتها أكثر من مرّة في أوقات متباعدة، هناك أيضاً أفلام يمكن القول إنها تحزك الشغف، ويمكن مشاهدتها من جديد بحماسة من يشاهدها للمرّة الأولى. على سبيل المثال، لا الحصر، الجزء الأول من الفيلم الشهير «العزّاب» (1972)، إخراج فرانسيس فورد كوبولا). يمكن أيضاً إضافة فيلم «عطر امرأة» (1992)، إخراج مارتن برست)، ويطله عميد متقاعد، لكنّه أعمى، وهو من أفلام ما اصطلح على تصنيفها «أفلام الشخصية الواحدة»، ومن مميّزات هذه الأفلام أن البطل فيها يستحوذ بقوة الأداء والحضور والشخصية والفكرة على جلّ مشاهديها.

«عطر امرأة» أحد الأفلام التي يمكنها أن تحزك العقل أكثر من العاطفة، نظراً إلى عمق فكرته، والخبرة الحياتية التي من شأنها أن تغيد المشاهد وتشحذ همم تفكيره، وتجعل ذهنه متقدماً طوال مدّة العرض، كما يدفعه نسج الفيلم إلى التماهي مع قوة الفكرة وأداء الممثل معاً، فقد كان العميد (أني دوره باتقان شديد آل باتشينو) شخصاً يتألم، يلجأ إلى الكحول التي لا تزيده إلا مأسأة، وتعمّق إحساسه بعدم جدوى الحياة

فيرفض العميد الكفيف أن يرافقه، لذلك يصرّان على أن يكون معه شاب يرعاه بمقابل مالي. يرغب العميد في السفر إلى نيويورك خلال غيابهم عن البيت، فكانت فكرة نشر إعلان عمل مؤقت يتلخّص في مرافقته في رحلته، ولم يكن الشاب الذي يرافقه يعرف أن العميد قد قرّر الانتحار بعد رحلته تلك.

تدور في أثناء تلك الرحلة مواقف كثيرة. كان العميد الأعمى، الذي لم يسبق له الزواج في حياته، يتوق لأن يعيش مع زوجة، لذلك سُمّي الفيلم «عطر امرأة». في أعماقه لم يكن يريد أن يعيش حياة الفوضى وإدمان الكحول، يريد زوجة يستقرّ معها فقط، لكنّه يبالي

”

تقمّص آل باتشينو دوره في «عطر امرأة» حدّ التماهي، صيره أعمى يحاول أن يقلّد البصرين

“