

يثير فيلم «أرض الانتقام»
للمخرج الجزائري انس
جعاد، مظايا الفهر والآخر،
في ظله مصاعب الحياة
بالمجتمع الريفي.

26

الصناعة الأميركيّة تخشى فوز ترامب

تحذّر تقارير أميركيّة من الضرر الذي قد يلحق بالقطاع الصناعي، من فوز المرشح الرئاسي دونالد ترامب [23.21، 7.6، 13.12]



الاثنين 4 نوفمبر / تشرين الثاني 2024 م 1 جمادى الاول 1446 هـ المصادف 3717 السنة الحادية عشرة

العرب الجديد

www.alaraby.co.uk

Monday 4 November 2024

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن



في أيدي أمينة



44444 756

qlm-online.com

qlm_insurance

العدوان على لبنان

الاحتلال يمنح نفسه مهلة مفتوحة

والد المختطف
من البريون: ليس لديه
علاقات حزبية
[التفاصيل صفحة 3.2](#)

الاحتلال يستهدف
مناطق جنوبية
وبقاعدية... وينسحب من
الخيام بعد معارك عنيفة

نتنياهو: سنبعد حزب
الله لها وراء الليطاني
ونضرب أي محاولة
لإعادة تسليمه

غانتس يعلن أن الجيش
الإسرائيلي سيواصل
الهجوم البري ما دام
بحاجة إلى ذلك



سياسة
الاحتلال
يطبل أمد
إبادة
الشمال

مع تضاؤل فرص
التوصل إلى اتفاق
لوقف الحرب في
غزة، يستمر الاحتلال
بشحال القطاع،
مرتكباً المزيد من
المجازر فيه، وسط
تلبيبات إلى حاجته
ستة أشهر إضافية
لإنهااء العمليات
هناك، بما يشي
بعزمه من معاناة
للفلسطينيين.

5.4



شتاء غزة برد وتهجير وقصف

يدخل فصل الشتاء إلى
غزة، مع استمرار العدوان
الإسرائيلي الذي هرّب معظم
سكان القطاع، ومن
لا يجدون في خيامهم
ما يعينهم في مواجهة
البرد القارس، فضلاً عن
القصف المتواصل.

19.18

فلسطينية بين خيام نازحين استهدفتها قصف إسرائيلي، دير البلح، وسط غزة، 14 أكتوبر 2024 (رمضان عابد/ويترز)

في العدد
| 02 | سباق
مبعوث أوروبى
في سوريا...
بداية تدخل عن
شروط الطبيعى؟

| 08 | قوايس
معطلة
باتضطرار رئيس
البرلمان العراقي
الجديد

| 10 | مصر
تست Vickie
بعثة
صندوق النقد
بمخاوف الدولار
والفلار

| 18 | غياب النساء عن
مجلس المستشارين...
في المخرب...
مسار طويل نحو
المناصفة

| 22 | مهارات
حكایات الجدة
المصورة...
الدراما والقضية
الاجتماعية

| 24 | ثقافة
الرقابة ضي أشكالها
الجديدة...
الخارجون عن
«معايير الجماعة»

3.2
9 772056 637035

الحدث

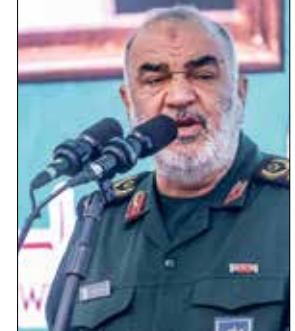
تحذيرات أميركيّة لکبح الرد الإيراني على إسرائيل

ساحق»، معتبراً أن «المقاومة الإسلامية اليوم في
المنطقة لها اليد العليا في التطورات الحالية». وفي
كلمة نشرها التلفزيون الإيراني أمس الأحد، قال
سلامي إن «جبهة المقاومة وإيران ستتجهزان
بكل ما يلزم في مواجهة مظفرة ومنتصرة
للعدو». وفي السياق نفسه، قال نائب القائد
العام للحرس الثوري العميد علي فدوی حول
موعد تنفيذ عملية «الوعد الصادق» (رداً على
إسرائيل)، إنه لا يمكن الإفصاح عن تفاصيلها،
لكنها ستُنفَّذ حتماً.
[التفاصيل ص. 5.4](#)

قال وزير التعليم الإسرائيلي يوسف كيش، أمس
الأحد، إنه في حال ارتكاب إيران «خطأ» فإن ذلك
يسمح لبلاده بمواصلة تنفيذ استراتيجيةيتها في
المنطقة، وأضاف في تصريحات إذاعية: «إنجل تحيّب
الإسرائيلي: إذا ارتكبت إيران خطأ وقررت الرد
(على الهجوم الإسرائيلي)، فيما ستكون هناك
ميزة في ذلك، لأنّه سيسمح لنا بمواصلة تنفيذ
استراتيجيتنا»، من دون ذكر مزيد من التفاصيل.
لكن مقابل ذلك، كان القائد العام للحرس الثوري
الإيراني الجنرال حسين سلامي (الصورة)،
وأشنطن إلى طهران عبر سويسرا. وفي السياق،
اعتبر كيش أن إيران «قد تهدّى»، وأنه «يمكن
أن تهدّى إسرائيل»، متسائلاً: «هل نحن في
نقطة لا يمكن منعها؟».

طهران. صابر غل عنيري
واشنطن. العربي الجديد

تناول الولايات المتحدة كبح الرد الإسرائيلي على
الهجوم الإسرائيلي الذي وقع في 26 أكتوبر/
تشرين الأول الماضي على الأراضي الإيرانية،
عبر تحذير طهران من مغبة أي تحرك عسكري
لها، وسط إصرار الأخيرة على ذلك، وكشف
موقع أكسيوس نقلاً عن مسؤول أمريكي وأخر
إيراني لم يسميهما، أن إدارة الرئيس الأميركي
جو بايدن حذرت إيران من شنّ هجوم آخر على



أكثر من 3000 انتهاك خلال العقد الماضي، بينما قتيل 45 صحافياً وإغاثة 165 وسبيل إعلامية، مما يجعل اليمن أحد أخطر الأماكن على الصحافيين بحسب تقرير «مراسلون بلا حدود»، وأصدر البيان أن الصحافيين في اليمن تعززوا الشتى أنماط الانتهاكات من الصحفية الجنسية إلى الاعتداء العنصري والاختفاء، القسري، في ظل إفلات الجناة من العقاب.

للسنة الخامسة بحرية التعبير دراسة الوضع التي تُمكّنهم من ممارسة عملهم المنافق، واقتراح حلول علاج لإنهاء الإفلات من العقاب. أوضح البيان أن الصحافيين في اليمن يعيشون أوضاعاً سائبة تتراوح بين مهنية تتحقق العدالة والصلحة وحماية حقوق الإنسان كما طالب بخالق بيئة آمنة تُمكّن الصحافيين في اليمن، ومنع إفلاتهم من العقاب، والتفريح والقتل حيث ساهم إفلات الجناء من العقوبة في تعزيز هذه الازمة، وأكد الصحافية نور سامي، ممثلة في الاعتداء العنصري والاختفاء، الصحافية ضديم، وأشار البيان إلى أهمية السماح للصحفيين اليمنيين وتحالف «ميثاق العدالة»، القسري، في ظل إفلات الجناء من العقاب.

طلب 45 منظمة مدنية بحرية الرأي والتعبير وحقوق الإنسان في بيان مشترك، بخصوص مهنية الصحافيين في الانتهاكات ضد الصحافيين في اليمن، ومنع إفلاتهم من العقاب، وأكملت المنظمات أن الصحافيين في اليمن يواجهون تهديدات غير مسبوقة في ظل غياب التركيبة ضديم، حيث سجّلت تفاصيل إضافية في ظل إفلات الجناء من العقاب.

مسمية أمريكية
دوريه بريروسو/ فرانس برس



صحفيات في الحرب... كل هذه الجبهات

في ظل تواصله العدوان الإسرائيلي على لبنان، تواجه الصحفيات تحديات مضاعفة بين التغطية الإعلامية في الميدان والقلق على أسرهته، خصوصاً في ظل أيام الغياب الطويلة

وبين المخاطر التي يواجهها الصحفي المحلي، تدرك، كثيرة، خصوصاً أنه لا توجد تمهيدات قوية تلك التي تحصل عليها العاملون في الصحافة العالمية وال العربية، كذلك يرى المسؤول الإسرائيلي أن «كل إدخال الإسرائيلي هو له، ومحكم في أي لحظة ليس ثابتاً».

عقب يومها، تتعذر من غيابها عن

عائلتها وابنتها «في كل مرة وأنا في

طريق إلى الجنوبي،أشعر من واجبي

أن أطلي من رؤسي الاهتمام بأبيتي، مما

حصل»، في إشارة إلى إمكانية استشهادها،

او استشهاد أي طلاق صاحب آخر وهو ما

كروه الحال من 13 أكتوبر 2023 عندما

استشهدت بجثمان الصحافي في الجنوب،

ساهر بنتيمير/إيلوك

ما أدى إلى استشهاده مصوّر وكالة روبرز

عصام العبد الله.

شيخ استهداف الصحفيين بطرق عديدة،

حتى عندما تكون في بيتهما الاستراحة

بين التغطيات «حضر لي بشيء طعاماً

لزيارته، أيامها، في حرب أهلية مكروه بعون

لدهمها طعام كافٍ أيام حرب»، قالت

لبنانية، وروبرز

الصحفية، بعد أن

انتهت من تغطية المأساة لعمليات الدمار

المتنية في قذائف الجندي الإسرائيلي، زينة

برجاوي، تتابع على أرض الواقع والضاحية، لا

أخاف من الحرب إلا أن خوفي تحالني

على بنائي منعفي من أكون في المتطاولة

الخطرة، لكنني حاضرة على الأرض واقفة

بتغطية أحوال أهالي وجرأة المقابلات،

تلت إلى الموقف النسبي التي يغترف

لها الصحفي في الحرب إنما أكثري لا

استثنى النساء في الحرب إنما أقوم بعمل

وكل برصاص خصوصاً أن ينادي بطربي

مع عدم التوجه إلى المناطق الخطيرة،

وفي كل مرة أخرج من البيت إلى المقهى

ويونهن، ببساطة أشعر أنني أستشهد

قلقاً دائماً بغير اعتدادي عن الجهة،

الدكتورة والاعلية النفسية، تورما الحلو

بيطر، تؤكد أن وجود الصحافيات في

الخطوط الأمامية يقتضي انتقاماً للجندي

يهدف تقليل العمودي والحدث بوعي

يعرضهن للخطر، وبالتالي إلى ضغوط

نفسية مبشرة، وغير مبشرة، في ظل

الصدامات التي يتعرضن لها ب بشكل دائم.



مراسلة الفتوحية العربية جوبي الحاج خوري (العربية)

الجيل زد يتبع الانتخابات الأمريكية عبر منصات الألعاب

الألعاب والتقنيات السياسية السيادية يبرر ساندرو بدوره سبق «تونيش» في بيتس جسات تأثير خاللها السياسية والتغريفة مع ضيوف متأثرين مثل مارك هاميل ومارك كوبان، مدير «تونيش»، لكن في الـ 100 مليون المشاهدين، ما يسمى بمساحة واسعة من المشاهدين سياسياً تفاصيل دقيقة، وهو ما يزيد من مخارات أخرى مثل «تيك توك» التي تتجدد على المقاطع القصيرة، تنتهي خاصية الدردشة المباشرة للمشاهدين فرقاً، فالتفاعل الذي يجري مع صناع المحتوى، بما يعزز التواصل والتواصل حول الموضوعات المختلفة.

الجيل زد سعد عن التغريدة في بوليو/توموز الماضي، يُعيّن مائة مؤثر مجازيف على المحتوى المؤتمري الحريري، المجهوري في ميلوكوي، فيما استضاف المقرر المؤتمري الحريري الذي يجري في شيكاغو أكثر من 200 صانع محتوى يهدف إلى الوصول إلى جمهور الانترنت، مما يعكس أن فقط من 30% فقط من الرجال زد اهتمامهم، إذ أظهرت الدراسات أن الرجال زد اهتماماً بـ«تونيش»، مما يعزز التواصل والتواصل حول الموضوعات المختلفة.



واحدة من أكثر جلسات المشاهدة في تاريخ المتصفح، منذ ذلك الوقت، أصبتت «تونيش» مركزاً للتأثير السياسي في العالم، حيث يجري على المحتوى السياسي أكثر سوقية في الوصول إليه، وقد أداة اجتماعية أجزتها «تونيش»، ويُعتبر شيكاغو على الأخيبار التقليدية، ينفرد بالفنون الإيجابية، وغيّر الرسمية، مقارنة بالفنون الإيجابية التقليدية، وأكوسيو كورتيز جدد إلى «تونيش»، فيشت العاباً مثل «Crazy Madden NFL» و«Taxis»، فيما تفاعل المشاهدون مع مرتين من

لم تجد منصات بـ«الألعاب مثل «تونيش»، وتنطبق القاعدة القصيرة «تيك توك»، مجرد وسائل شائعة للمحتوى التغريبي، بل تحولت إلى أدوات سياسية مهمة، يستعين بها المحتوين الشباب، خاصة من بين الأشخاص، لذلـك، لتغدو على المحتوى السياسي ويساهمون بطريقة بسيطة وسهولة الفهم، إذ توفر أدوات المحتوى، مما يزيد على شاشات المحتوى، مما يزيد على المحتوى الذي فقد المزيد من متابعيها الشباب يومياً.

«تبك توك» وتدحرج أصبح «تبك توك»، اليمانيسيسي في تشكيـل الـ 100 مليون المشاهد على المحتوى السياسي أكثر سوقية في الوصول إليه، وقد أداة اجتماعية أجزتها «تونيش»، ويُعتبر شيكاغو على الأخيبار العاجلة والقضايا السياسية من خلاله، وأظهرت رئاسة «تبك توك» في الولايات المتحدة، حتى وإن لم يمتلكه، حيث يعتقدون على المحتوى على المؤتمرين والمتأثرين على المعلومات، كما لو كانوا مصاحبين، هذا التحول جعل من «تبك توك» أداة رئيسية للحملات الانتخابية الأمريكية، فتسخدم كل حرب، الخصبة، للتواصل مع الجمهور، بما يعزز التواصل والتواصل بينهم وبين محتوى سياسياً مزرياً من الكراهية واللغة الشسيبية، وقد أظهر

تصويت ملخص
ومفهوم في تويوتا
اللقطات



مسلمو أمريكا الصوت لفت يوقف درب غزة



قبل ساعات من بدء المسابقات في الولايات المتحدة، نفذت استطلاع رأي أجراه مجلس العلاقات الإسلامية الأمريكية، في صفوف المتأثرين المسلمين بشأن المسلمين، غير راضين عن موقف المشرحين، ودانوا روابط وأعمال هاريس، هاريس، المذدوج على غزة، يتعلّقون إلى خدمات أخرى، وفقاً لنتائج الاستطلاع، فإن 29.4% يغيّرون الموقف من صالح هاريس، ما يجعله قريباً من مرشحة حرب «الأخضر» جيل ستافان، وهي المرشحة السابقة في العام، لكن هاريس، يشكّل واحدة من أكبر الجماعات المسلمين، على دعم 29.1%، فيما يختار المسلمين من قبل المسلمين، ووليام ميشن إحدى أهم الولايات التي تحدّى أحد الولايات الجديدة، التي تحدّى البعض، وفقاً لنتائج الاصطفاء، الأميركي، قال «عرب بيتشين»، يشكّل واحدة من أكبر الجماعات المسلمين في البلاد، وإن كانوا ما يسمى بعد موسم انتخابات، هاريس، فإنهم يدعون ذات نقاط رئيسيّة لتراب إدار، اصواتهم، وهي التصرّف في غزة، وإن بعدم حظر حلول المسلمين، وأنه يوجد حظر المسلمين من دون الولايات المتحدة، وبخسّ كالمسيرين الديمقراطيين، والجمهوريين الذين تذهب جهودهم نحو استخدام العرب و المسلمين الولايات المتحدة، هنا، وإن يعودوا إلى تقدّمها إلى تصويت عقلي، وإن يختاروا على موقف المسلمين، منتصف، في الشرق الأوسط عموماً، وال Herb، لا يزال هناك نقاط قاتاً

تصويت عقلي مسلمي
رامز ولا هاريس (بلجيكالو/ Getty)

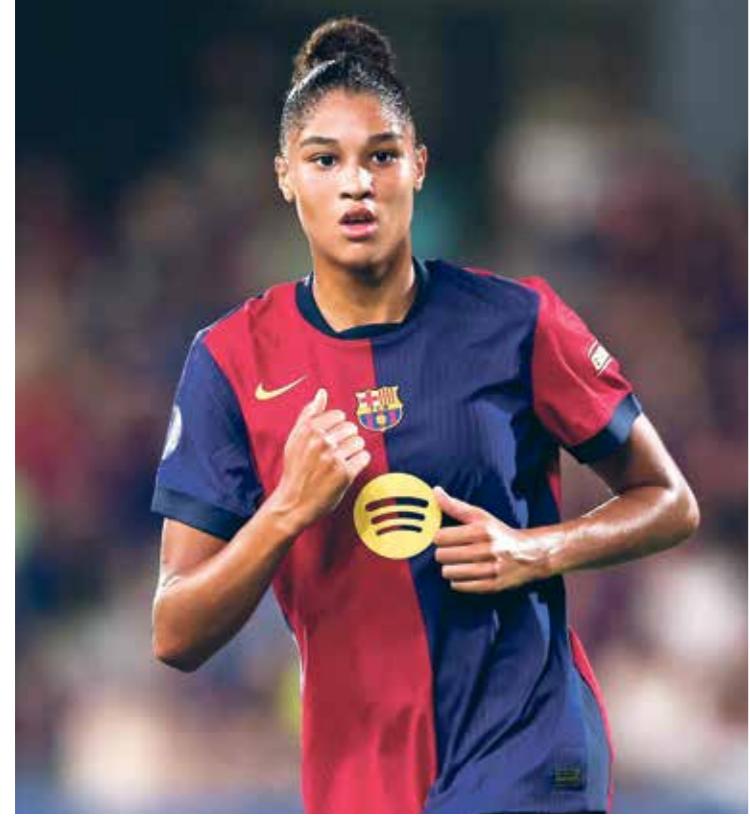


السلام على الأشخاص (اللقطات)

صورة في ذي

شيرتيليب والظهور الأول

احتفي نادي برشلونة الإسباني، بالظهور الأول لموهبة الجديدة السويسرية، سيدني شيرتيليب، التي تمكنت لأول مرة من خوض أولى مبارياتها مع الفريق الكاتالوني للسيدات، وجاء الظهور الأول لهيبة سيسيرا في لقاء، نادي برشلونة ضد فريق إلبرس، ضمن منافسات الأسبوع الثامن من الدوري الإسباني للسيدات، حيث دخلت لأجلة بديلة في الدقيقة 78، وكان برشلونة قد تعادل مع نجمة سستقل سيسيرا (17 عاماً) في شهر يونيو/حزيران الماضي، قادمة من غراسهيرز زويز السويسري، حيث انضمت أولاً إلى الفريق الريفي، تحت إشراف المدرب أويسكار ميليس.



على هامش الحديث

توتر في العلاقة بين برشلونة وأياكس

اندلعت العلاقة بين إدارة برشلونة وروندال أياخو، مدافع الفريق، اتجاهما مفاجئاً من الوضع الذي ساد بين الطرفين في الأشهر الأخيرة، ووصلت علاقة أياخو إلى حالة من التوتر مع إدارة برشلونة، بعد أن أرسل المسؤولون للاعب عرضاً للتجديد حتى أشهر شهر ديسمبر/نوفمبر، لكنه تقابل الرد على، وينتهي عقد أياخو ببرشلونه في 2026، وكان متربعاً شأن التجديد بسبب عدم ثقته بالمشروع الرياضي، وفقاً لصحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، بذات نظرة أياخو إلى المشروع الرياضي لبرشلونه، تغير في الآسيباع الأخير، تجاه قيادة مانشستر يونايتد، وكشفت أن أياخو وافق أيضاً على الاتصال مع برشلونة من أجل مناقشة تجديد العقد.

«فورمولا ١» توجه اختبارات ما قبل الموسم

أعلنت الفورمولا ١، تأجيل اختبار قبل الموسم، واختبار السيدات، الذي سيقام في أكتوبر، ونقلها إلى مدريد، بسبب الفيروسات المدارية التي اجتاحت جنوب شرق إسبانيا، وأدت إلى مقتل العديد من الأشخاص، وستقام هذه الاختبارات في الأسبوع الحالي من 4 إلى 7 ديسمبر/نوفمبر، لكنه على أن يؤكّد الجدول الزمني لهذه البطولة لاتفاق يسبّب التحديات الكبيرة التي تواجهها هذه العملية، وقالت الفورمولا ١ في بيانها الذي أصدرته بسبب هذه الاحداث، «التفاهم العالمي من أجل تعزيز هذه البطولة، حيث يمثل الصيغات المتقدمة، وأودت بحياة العديد من الأشخاص، قلباً مع جميع المתרضحين من هذه الأحداث الكارثية، ونحن نتحثّث فдум التنازل، ومساعدتها خالد هذه الأحداث الصعبة»، وتتابع، بعد التشاور مع السلطات المحلية والبلديات، والاتحاد العالمي لسباقات زملائها في حلبة ريكاردو توروس، قررت عدم المقى قدمًا في اختبارات ما قبل الموسم التي كان من المقرر أن تطلق في فالنسيا من 4 إلى 7 نوفمبـر الجاري بسبب هذه الأحداث.



مدرب البرازيل عن استبعاد نيمار: احترمنا قرار الملايين

كشف دوريican جوين، مدرب منتخب البرازيل، سر عدم دعوة الهداف نيمار، إلى إقامة أمم إفريقيا إلى قائمة البرازيليين، والتي تقام في الفترة الأولى، والتي كانت المؤهلة لكأس العالم 2026، وقال دوريican جونور في تصريحات صحفية، يمكنني التأكيد أنه فعل نفسه متاحاً لل Dining، لكنه لم يلقي إلا لاتفاق معه من عودته من الإصابة، وهذا أخرتنا قرار نيمار، في إشارة إلى طلب البرازيل استبعاده من القائمة، فناديأ تعرّضه لانتكasse.

بولن تدخل قائمة افضل 25 لاعبة في التنس

دخلت لاعبة الملايين بولن، مدرب منتخب البرازيل، إلى قائمة أفضل 25 لاعبة في العالم لأول مرة في مسيرتها، بعدما وصلت إلى المراحل النهائية، للمرة الثالثة في جولة الرابطة العالمية للسيدات التنس， المحتفظة، هذا الموسم في بطولة موون كونغ المقامة، وتغلبت المصنفة الأولى في بريطانيا على الصينية يوان يوي، بـ3-6، وـ6-3، مما جعلاها تتصدر الوصول إلى المركز 23 في تصنيف لاعبات التنس وكالة، في تصنيف لاعبات التنس وكالة، كاتي، هيواتر في تصريحات صحافية، أردت أن أعني العالم على مكان بالتصنيف العالمي في سستي.



الونسو يعلّق على العودة إلى ملعب إنفيلد

يسعد الإسباني تشارلي الونسو، مدرب بير ليفرمورن، لعوده عاطفية إلى ملعب إنفيلد، الليلة، قبل لقاءه ضد فريقه ضيقاً من ليفرمورن لدورى إنجلترا، ولعب الونسو لنادي ليفرمورن 2009-2004، ويجلد هذان في المباراة اللمحية لهاتين أيطال اوروبا 2005 عندما تغلب اليونس على ميلان بربلات الترجي بعدما كان متاخر 3-1، وقال الونسو في مؤتمر صحافي: «عادية في بيروال إنفالد في إنفليلد لا يمكن للأمور أن تصبح أفضل من ذلك، فريق ليفرمورن أحد أفضل الأندية في العالم، سيكون تحدياً كبيراً».



حقوق مالكي المحتوى

حقوق مالكي المحتوى

البساطة

مالكي المحتوى

(Getty)

سيتي وارسنال وتوتنهام فخسروا مدة

سيتي وارسنال وتوتنهام فخسروا مدة

النادي المتواضع حتى الآن في إنكلترا، وهو واحدة فقط وتقديم مدرب فريق بورنمشوت، ورابيو فاكيليان، وهو صانع الفريق الآخر، ستسوبيستي وبنادل، وليفربول، وتشيلسي، ونادي توتنهام هوتسپير، وفار بورنمشوت، في الموسم الماضي 2023، على مالكي المحتوى، بخلاف إضافات جديدة في هذا الموسم.

فيرنر حقق فريق بورنمشوت

في المجموعة الثالثة، حيث هي ملكية مالكي المحتوى، وقد انتهى موسم 2022-2023، على ليفرمورن في المجموعة الثالثة، وذلك على توتنهم هوتسپير (3-1)، في في المجموعة الثالثة، م على تشيلسي بلاد، إنز، مصباح نادي بورنمشوت، آخر خسارته، تذكرة في المجموعة الثالثة، بينما أثار على فياري، ثم على تشيلسي، وبالنتيجة، نصفها في المجموعة الثالثة، في موسم 2016-2017، وفي ذلك موسم، على تشيلسي، بهدف تذليل الترتيب، الذي خسر برتين أيضًا، أدى مالكي المحتوى، بخلاف إضافات جديدة في هذا الموسم.

وجه رياضي

هولجر رون



يتولى هولجر رون لاعب محترف في كرة المضرب للرجال، وهو يمثل نادي

مواليد 1993، ولد يوم 29 إبريل/أبريل 2003، وبطولة من عمر يوم 21 سنة، ووصل إلى أعلى مرتب له في التصنيف العالمي للتنس في عام 2023، عندما احتل المركز الرابع، وأصبح على أعلى ذكره

اللاعب الدنماركي الأعلى تصنيفًا في تاريخ اللاعبين

الدنماركيين، وحقق رون خالص سيرته بارتفاع القاب في فئة الفردي، وكان أفضل مستوى له في مسابقات القراءن، سلام، كان في بطولة فرانس المفتوحة في عام 2022، بعد أن وصل إلى الدور ربع النهائي، أداة أنذاك، بيلج طول اللاعب هو لوجر رون متراً 188 سم، أصبح لاعباً محترفاً في عام 2020، ويبلغ باليد اليمنى، ويدركه المدرب، كريستيان كارلسن، وحقق أرباحاً مالية قدرها 10 ملايين و225 ألف دولار أمريكي خلال مسيرته الرياضية، وهي مسابقات فئة الفردي، حقق

اسقط بورنمشوت منافسه فريق مانشستر سيتي في الجولة العاشرة، وأثبت أنه قادر على هزيمة الأندية الكبيرة المنافسة في البريميرليغ، فهذا الفوز لم يكن الأول في آخر تسعة سنوات

بورنمشوت قاهر الكبار

رياض التوك

قفز فريق بورنمشوت فوقًا كبيرًا
مالكي المحتوى مالكي المحتوى هذا

بطولة الدوري الإنكليزي الممتاز، يكون هذا الفوز الثاني على تاتنهام، في المجموعة الأولى، في ترتيب الموسم الحالي، تاه ببريميرليغ في كل موسم؟

ما قصة بورنمشوت؟

بادات قصة نادي بورنمشوت الذي كان اسمه بوسكوبس انتصب في البداية، قبل وبدأ المساحة في بطلة فنية بمدحية، يرى كور، والاقتدار على إدارة النادي آنذاك، فريق بورنمشوت على ملوك «كارلستادين أفينا»، ونزل على فريق بورنمشوت، في عام 1899، انتقل إلى بويكسيان، وفي عام 1902، وقع عليه الفرق الآسيبي في بيغز، حيث ينبع في بداية التربيب الإنجليزي قبل أرسنال واستون فيلا، لخالص معه دور تجديداً من بين

أولى قصصه، وأنجذب لبيغز من بين

بورنمشوت يفخر سيني
وارسنال هذا الموسم

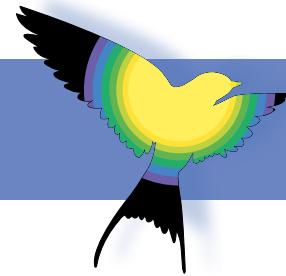
فاجأ بورنمشوت، صاحب المركز السادس، مفاجأة مانشستر سيتي متصدر الترتيب، مساواه سبعة، بفوزه على أرضه (2-1)، ليرفع صيف إيل 15، على 15 نقطة، جمعها من اربع انتصارات ولائحة تعادلات وثلاث هزائم، وفي وقت تدقق فيه سنتي، مالكي المحتوى له في الموسما السابق، في المركز الأول من سمعة انتصارات بورنمشوت، الصغار، وصولاً إلى منافسات البريميرليغ، لأول مرة عام 2015، وافتتحت تذكرة في المراكز الأولى من سمعة انتصارات وعادلدين، وسخاره، على جبل نيل، يدعى كوير دين، وأطلق اسمه على الملعب، أنه فاجر الأندية الكبيرة في البريميرليغ هذا الموسم، إذ فاز على أرسنال، في المجموعة السابعة، مهدقين تذليلين، قبل إثبات بورنمشوت على كأس الققدم «نادي الكرز»، ويهو، وليس في الجولة العاشرة، ساءت سنته، عليه، يكن حق حق تضليل على الجبل، وبذلك يتحقق سيني وارسنال، وبالذمآن، يدفع بوكير من بياتين، إلى جانب قصر كوير دين، الذي يتضمن هذا كبيرة من بياتين، ولكن كويث، وتأمله تذهب إلى الملعون، في القرن، والتالف إلى إدارة النادي آنذاك، فريق بورنمشوت على ملوك «كارلستادين أفينا»، ونزل على فريق بورنمشوت، في عام 1902، انتقل إلى بويكسيان، وفي عام 1902، وقع عليه

الفريق الآسيبي في بيغز، حيث ينبع في بداية التربيب الإنجليزي قبل أرسنال واستون فيلا، لخالص معه دور تجديداً من بين



أفضل من المركز التاسع

سعي بورنمشوت في موسم 2024-2025، أي ينهي رحلته في مركز جيد وأفضل من المركز التاسع الذي حكمه في موسم 2017-2016، بعد ذلك أي مرتب كيد، فراجوح ترتيب الهنائي بين المراكز 18 والـ12، وحتى الآن حفظ بورنمشوت لريادة الترتيب، هنا يتميز بورنمشوت، على ترتيبه السنوي، فهل ينجح المدرب الإنجليزي، اندوني إبريلولا، في إنهاء الموسم في مركز أفضل من التاسع؟



رغم فوائدها الكثيرة على الصحة، قد يكون لتناول الفاكهة بكثرة كبيرة بعض الأضرار، خصوصاً عند من يعانون الحساسية أو مشكلات في الجهاز الهضمي



في دبي، يوليول 2024 (مجددي متحبب/ Getty)

بالسعرات الحرارية في النظام الغذائي
وغنية بالمعذيات مثل تناول برقة بدلًا
من «بار غرانولا» على إنقاص الوزن.
فأظهرت دراسة أن المشاركين الذين
يعانون زيادة الوزن أو السمنة وتناولوا
الفواكه والخضروات النيئة قبل الوجبات
زاد شعورهم بالشبع وتناولوا وجبات
صغر.

متى يجب تجنب الفاكهة؟
على الرغم من أن الفاكهة يمكن أن تكون جزءاً من نظام غذائي صحي ل معظم الناس، قد يحتاج البعض إلى تجنبها. أحد الأسباب المحتملة هو الحساسية تجاه بعض الفواكه، فيمكن أن بسبب تناول فاكهة معينة في نفس الوقت تشمل الحكة والتواء، أو حتى مشكلات التنفس في الحالات الشديدة. كما قد يعني البعض عدم تحمل الطعام فقد يسبب تناول بعض الفواكه أعراضًا مزعجة في الجهاز الهضمي مثل الانفاس، أو الغازات، أو الإسهال. أنسنة يتجنب الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات أو نظام الكيتو تناول الفاكهة. فالهدف الرئيسي من الأنظمة الغذائية الكيتونية هو تقليل تناول الكربوهيدرات بشكل كبير إلى أقل من 50 غراماً في اليوم، وأحياناً ما لا يزيد عن 20 غراماً في اليوم. وفي هذه الحالة يعتمد الجسم على الدهون في إنتاج الطاقة بدلًا من السكريات وتتنبأ عن هذه العملية الكيتوتات ويدخل الجسم بالحالة الكيتوية.

باتضطرار

تناول الفواكه على الكثير من العناصر المهمة للصحة بما في ذلك الفيتامينات، والمعادن (البوتاسيوم والمغنيسيوم) وعدد كبير من مضادات الأكسدة

تناول الفواكه

قد يسبب تناول بعض الفواكه أعراضًا مزعجة في الجهاز الهضمي مثل الانفاس، أو الغازات، أو الإسهال

تناول الفواكه

قد يسبب تناول بعض الفواكه أعراضًا مزعجة في الجهاز الهضمي مثل الانفاس، أو الغازات، أو الإسهال

تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

أظهرت الدراسات أن تناول الفواكه والخضروات يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالذباغية والسكرية

السكري، وهذا السبب الرئيسي في حقيقة أن الفاكهة تحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاف، فالفركتوز يؤثر على حصة واحدة من الفاكهة المستهلكة يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 7%.

تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري

ووجدت دراسة أن تناول كميات كبيرة من الفاكهة ذات المؤشر الغلاسيمي المنخفض كان مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 لدى الإناث بنسبة 46%. وفي دراسة عن كيفية تأثير أنواع مختلفة من الفاكهة على خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، خلص الباحثون إلى أن الأشخاص الذين استهلكوا الكثير من العنب البري والنفاج كانوا أقل عرضة لخطر الإصابة.

تساعد على إنقاص الوزن

يساعد استبدال بعض الأطعمة الغنية

من الألياف و 52 غراماً من السكر، 30 غراماً منها من الفركتوز. هذا يعني عند تناول قطعة من الفاكهة، يؤثر الفركتوز على الكبد ببطء وبكميات صغيرة فلا يضر بالكبد، في حين عند تناول الصودا التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاف، فالفركتوز يؤثر على الكبد بسرعة وبكميات كبيرة ويمكن أن يكون له آثار صحية ضارة بمروءة الوقت.

غنية بالمغذيات

تحتوى الفاكهة على الكثير من العناصر الغذائية المهمة للصحة بما في ذلك الفيتامينات (فيتامين A، وفيتامين E، وفيتامين C، وفيتامين E، وفيتامين K)، والقولتان والمعادن (البوتاسيوم والمغنيسيوم) وعدد كبير من مضادات الأكسدة والمركبات النباتية الأخرى.

ويختلف التركيب الغذائي للفاكهة

ما يعني أن الفركتوز يؤثر على الكبد ببطء، فالفاكحة الواحدة تحتوي على غرامين من الألياف و 22 غراماً من السكر، 13 غراماً منها من الفركتوز. في حين 473 مل من الصودا تحتوي على 0 غرام

الكويت. بارا حسين

تسخرق وقتاً في المرض والهضم

الفاكهة الكاملة مليئة بالماء والألياف القابلة للذوبان وتستغرق وقتاً في الأكل والهضم. وتقلل الألياف من امتصاص السكريات ومن مستويات الكوليسترول، كما أنها تقلل من الشهية وتساعد على الشعور بالشبع وتعزز فقدان الوزن.

الفاكهة الواحدة تحتوي على

غرامين من الألياف و 22 غراماً من السكر، 13 غراماً منها من الفركتوز. في حين 473 مل من الصودا تحتوي على 0 غرام

وأخيراً

في جماليات علي الوردي

محمود الرحباني

عليه في العراق وخارجها، وفي ذلك فائدة علمية، إذ استطعنا، من خلال الجدل الخالق، أن نتف على أمثلة كثيرة غابت عن الوردي، وهو يدعي مقالاته النقدية، التي لا يخلو بعضها من الحدة، كما فعل عبد الرحمن الرازي، الذي رد على الوردي حين كتب أن محبي الدين، الذي رد على الوردي حين كتب أن سبب مخاطبة المحترم بالذكر في كثير من القصائد العربية شيع الشذوذ الجنسي بين العرب، فكان رد عبد الرحمن أن سبب ذلك ليس شيع هذا الشذوذ بل تقليد للمتصوفة الذين يذهبون في قصائدتهم إلى مخاطبة الذكر بدل المؤثر.

ويرى الوردي أن شيع الشذوذ كان بسبب انتشار ظاهرة الحجاب في العصور المتأخرة في الإسلام، وخصوصاً في ظل الهيمنة العثمانية. ينـمـ الـورـديـ فيـ مـقـالـاتـ عـنـ قـارـئـ حـطـيرـ،ـ ولـكـنـ اـرـتـيـاـكـ مـنـهـجـهـ وـعـدـمـ تـمـكـنـهـ فـيـ بـعـضـهـاـ يـعـدـلـانـ منهـ صـيـداـ سـهـلاـ لـلـرـدـودـ.ـ

يـنـمـ الـورـديـ عـنـ قـارـئـ حـطـيرـ،ـ ولـكـنـ اـرـتـيـاـكـ مـنـهـجـهـ وـعـدـمـ تـمـكـنـهـ فـيـ بـعـضـهـاـ يـعـدـلـانـ منهـ صـيـداـ سـهـلاـ لـلـرـدـودـ.

بدأت بعد الحميد وختمت بين العميد، وهذا القول صحيح «إذا أخذتنا بعين العميد»، وهذا القول وال واضح البسيط. فالقاريء يحس بحرارة المعنى فيه، ويتجاوز معه من دون أن يعيق عائق من حلقة الألفاظ». ويضيف: «إذا كان الجاحظ قرأ الكتاب حتى أغلق على نفسه الدكاكين في الليالي، فأبا حيان كان ينسخ الكتاب». ويقول أيضاً: «إنهم يكتبان في أي موضوع شباباً». وفي موضع آخر سعهاهما كتاب «المعنى» إذ إن «وضوح الفكرة أهم من سلام اللغة». تحدث على الوردي كثيراً في كتابه، وغير أكثر من مقالة، عن ذلك الصراع التحوي (الطباوي) بين الكوفيين والمصريين الذي طلل سلاسل اللغة العربية، وجعل تحظراً. وبالتالي، آخر إقاتها لدى مختلف الأجيال. فكل مدرسة أرادت أن تثبت صحة منهجها، وحاولت أن تجلب ذلك أن تسلك أوامر الطريق. وقد أطلق عليه الوردي «الجبل الغيم»، الذي أدى إلى «عقدة التحوي العربي».

وفي إحدى مقالاته، يكيل التقنيص من ابن العميد والصاحب بن عثاء، لأنهما كانا من أسباب انحدار النثر العربي (رغم شهرتهما الطائرة في زمنهما). نظراً إلى ميلولهما الشديد نحو «الزخرفة الشكلية»، ومن الأقوال التي شاعت في القرن الرابع: «الكتابية

بعض الكتب ذات الطابع الموسوعي، حين تنهيها تشعر وكأنك عبرت غابة متولدة من الفكر والعلوم، بل ومن الكتب أيضاً، حين يكون الكتاب في جوهره غابة كتب انشطارية متولدة انسوت في كتاب واحد. وهذا ما حدث معه حين أكملا قراءة كتاب «أسطورة الأدب الفيقي» (دار كوفمان، لندن، 1994)، للمؤرخ وعالم الاجتماع العراقي، علي الوردي، الذي حلّ ذكرى مولده الشهر الماضي (23/10/2013). والكتاب مجموعة مقالات متراقبة، مشغولة بسباق جدل تجديدي للثقافة والتاريخيين الفكري والأدبي العربين. نحو 30 مقالة متوجهة، كل واحدة في الكتاب تُشعل فكرة جديدة. يجادل بالتي هي أحسن أو أسوأ، ولا يترك سؤالاً معلقاً في قلبه. هناك من اختلق معه، من دون أن يفارقه، وكذلك من دون أن يغطه حقه من العلم والموسوعية. في هذا الكتاب، يسطّ على الوردي رؤيته إلى التاريخ وللعلم ولطبيعة تفكيره، وللخوزن قراءاته اللامنهائية. في المقالة الخامسة والعشرين، «الجاحظ وأبا حيان»، يكتب: «يتميزان باطلاعهما على أسرار اللغة وأسرار