

# السويد... بطاقة حمراء لـ«الفار»

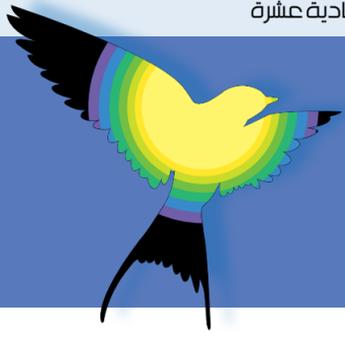
رضخ الاتحاد السويدي لكرة القدم لإزاحة الجماهير في البلاد بعدم السماح باستخدام تقنية الفيديو المساعد «فار». [31.30]



يزداد الضغط على اللاجئين السوريين في ألمانيا لتركيب من يرتدون المخالفات إلى بلادهم، لكن هناك إشكالات ترتبط بالإبعاد غير الآمن.

17

الاثنين 23 سبتمبر/ أيلول 2024 م 20 ربيع الأول 1446 هـ. العدد 3675 السنة الحادية عشرة



# العربي الجديد

www.alaraby.co.uk

Monday 23 September 2024

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن



في أيدي أمينة

44444 756

qlm-online.com

qlm\_insurance

## حزب الله: الحساب مفتوح مع إسرائيل

غوتيريس يحذر من تحويل لبنان إلى غزة أخرى  
التفاصيل صفحة 3.2

نتنياهو لا يريد حرباً شاملة: إذا لم يفهم الحزب الرسالة أعدكم بأنه سيفهمها

حزب الله يستهدف قواعد عسكرية قرب حيفا بصاروخين غير مسبوقين

نعيم قاسم: التهديدات لن توقفنا ودخلنا مرحلة عنوانها الحساب المفتوح

في العدد

06 قرارات مجلس النواب الليبي «الاحادية» تحقق الفوضى



08 خلافات الحكومة الباكستانية وحزب خان تكرر

10 انتخابات



مصر تلجأ إلى غاز الاحتلال لإنهاء أزمة الكهرباء

12 تفخيخ البضائع... إرتياب عالمي بسلاسل التوريد بعد تفجيرات «البيجر» في لبنان

22 منوعات



خافيير باردريم ورفاقه... الممثلون الإسبان يجددون ولاءهم للفلسطينيين

26



«بنا غزة» في طرابلس... وثيقة تؤكد جرماً إسرائيلياً



الحدث

## أكثر من 50 قتيلاً بانفجار منجم للفحم في إيران

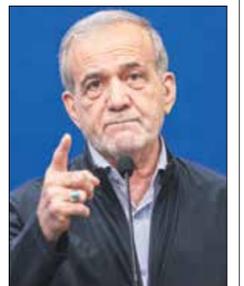
من تحت الأنقاض، الإهمال والخطأ من قبل الجهات المعنية بجري التعامل معه لاحقاً. في العام الماضي، أدى انفجار في منجم للفحم في مدينة دامغان، شمالي إيران، إلى مقتل ستة أشخاص. ورجحت وسائل إعلام محلية يومها أن يكون الانفجار نتيجة تسرب غاز الميثان أيضاً. وفي مايو/أيار 2021، لقي عاملان مصرعهما بانفجار في الموقع ذاته. وأدى انفجار في عام 2017 إلى مقتل 43 عاملاً في مدينة آردشهر، شمالي البلاد.

(فرانس برس، أسوشيتد برس)

العامية للامم المتحدة، وقال إنه أمر بإجراء تحقيق في الحادث. وأعلنت السلطات المحلية الحداد العام لمدة ثلاثة أيام في المحافظة اعتباراً من الاثنين. وقال الهلال الأحمر الإيراني إن عمليات البحث والإنقاذ استمرت في المنجم، حيث كان لا يزال بعض العمال عالقين على عمق 250 متراً. ونقلت الوكالة الرسمية عن المدعي العام، علي نسائي، قوله إن «تراكم الغاز في المنجم» يعقد عمليات البحث والإنقاذ. «تابع: «حالياً، الأولوية هي لتقديم المساعدة للمصابين وانتشال الأشخاص

إن فرق الإنقاذ تعمل على إخراج الجثث والمحتجزين في المنجم، وبث التلفزيون الرسمي مشاهد لسيارات إسعاف ومروحيات تتوجه إلى مكان الحادث لنقل المصابين. وأظهرت مشاهد مصورة جثث عدد من الضحايا الذين كانوا يرتدون زي العمل، بينما تم نقلهم من الموقع على عربات تابعة للمنجم. وفي تصريحات نقلها التلفزيون الرسمي، قدم الرئيس الإيراني مسعود بزشكيان (الصورة) تعازيه لعائلات الضحايا، قبل مغادرته إلى نيويورك للمشاركة في اجتماعات الجمعية

أسفر انفجار ناجم عن تسرب غاز الميثان في منجم طيس للفحم في محافظة خراسان الجنوبية، شرقي إيران، عن مقتل 51 شخصاً على الأقل، وإصابة آخرين، بينما كان البحث عن مفقودين في الحادث متواصلاً حتى مساء أمس. وأفادت وكالة الأنباء الرسمية «إرنا»، أن الانفجار وقع عند الساعة التاسعة (الخامسة والنصف بتوقيت غرينيتش) من ليل السبت بالتوقيت المحلي، في المنجم المملوك للقطاع الخاص». وقال حاكم محافظة خراسان الجنوبية، جواد قناعت، للتلفزيون الرسمي،



جنود سودانيون خلال استعراض بمناسبة عيد الجيش، الضارفة، 14 أغسطس 2024 (فرانس برس)

























# «بلاَ غزّة» في طرابلس وثيقةٌ توّكّد جرماً إسرائيلياً

بعد الشهر على عرضه  
التجاري الفرنسي، افتتح  
«بلاَ غزّة» لرولان نوربيه  
الدورة الـ11 لـ«مهرجان  
طرابلس بعد غد الأربعاء  
المنتهية بعد غد الأربعاء

**نديم جرجوة**

أّن يفتتح مهرجان سينمائي لبنياني بفيلم يحكي شيئاً من سيرة فلسطينيين وفلسطينيات، في لحظة حرجة يعيشها هؤلاء في قطاع غزة أولاً، ثم في الضفة الغربية، فهذا تأكيد أن الترابط قوي بين الاحتفال بسينما عربية واجنبية تقدّم جديداً في اشتغالاتها، والموقف الأخلاقي إزاء جُرم إسرائيلى جديد، يبلغ مرتبة الإبادة الجماعية. ذلك إنّ مهرجان طرابلس للافلام، (شمالي لبنان) يعرض «بلاَ غزّة» (2023) للفرنسي رولان نوربيه، في افتتاح دورته الـ 11 (19 25 سبتمبر/ أيلول 2024)، بعد حفل يشهد أفلام قصيرة وأخرى طويلة، وتكريم إميل شاهين شخصية سينمائية لبنانية. بالفيلم، المعرض في صالات فرنسية عدّة (السابيع عدّة بدءاً من 8 نوفمبر/ تشرين الثاني 2023)، توثيق لأسوأ معاناة بشرية يعيشها إنسان في حيزٍ جغرافي ضيق.

## طبّ يوكّد الإبادة وتحليل الوحش الإسرائيلي

ومن حماة بشرية عادية، يشدّد نتيجة فوز «حماس» في انتخابات عام 2006، ويعتف في كل حرب، ويكشف وحشية التعتن الثقلت من كل قيد ومحاسبة. شهدات ناشطين وناشطات، عرب واجانب (وبعض الأجنبيات ناشط في القطاع نفسه رغم الحصار والموانع)، فكلية بتبيان حجم (السابيع عدّة بدءاً من 8 نوفمبر/ تشرين الثاني 2023)، توثيق لأسوأ معاناة بشرية وعزلة وفقر وامراض وانعدام أفق ونجاة



مالك أخميس، فكره الإخراج هذا طموح يكامله (الملم المصاحف)

**حوار**  
إجتهده الممثل  
في حوار «العربي الجديد» معه، تحدّث الممثل  
المغربي مالك أخميس عن علاقته بالسينما والمسرح،  
وعن حواره وكيفية تأديتها، وعن مستقبله

## مالك أخميس

أحبّ تمثيل  
الشخصيات  
المضطربة نفسياً

أؤدّبه، أصبح في شخص ما، أو أعيش حياة  
آخر. أجزأ حياة لم أعشها.

■ في «مهرجان طوزان»، لاحظت أنك تشكر بهجة  
بتألقها به الآخرين تصحك وتسخر وتُشيع مرحاً،  
أفده طبيعة شخصية مالك أخميس، أم أنك تحاول  
معالجة نفسك بالضحك وللح الجانبية الواق؟  
ليس لي هذه الدرجة (يضحك بسخرية وهو  
يحدّ حروف الخجلة)، أحبّ الفرح والضحك.  
أقول دائماً لنفسى: أحبّ إنّ أكون متفائلاً  
دائماً كي لا أجدف في مكاني. فعندما يكون  
المرء متفائلاً لا يجتهد، ويظل في مكانه  
لا يتحرّك ولا يتقدّم، لذا، أنا متفائل لأدفع  
نفسى إلى الأمام، هذه الخاصية مهمّة جداً  
لي، إذ أعيش الحياة من خلالها.

■ ليك دائماً تعليقات ساخرة في أحاديثك، هل  
تُحَبّ التمثيل في أعمال كوميدية أكثر من غيرها،  
أم أنك تُفضّل تقديم دروار منوّعة؟  
أحبّ التنوع بين الدراما والكوميديا، فلكلّ  
منهما خصوصيته.

■ لكنّ لي من منكما تمثيل أكثر؟  
الكوميديا أصعب إلى حدّ ما، لأننا ننذل  
جهداً لتضحك الجمهور، أحبّ الأنواع كلها،  
وإن كنت أميل أكثر إلى الدراما، فربما لأنّ في  
داخلي دراما (يقولها بسخرية ويضحك)،  
أعتقد أنّ على الممثل أن يكون كالخرياء،  
فمتملك قدرة التلون، لذا، لا أقول إنّى أفضّص  
شخصيتك بل أعيش حيوات بشير آخرين،  
ربما لا يتاح لي عيشها في الواقع.

**تفاصيل**  
يرفض مصطلح السينما التظيفية ومحاكمة السينما أخلاقياً، ينجاز الـ  
مكزة أن السينما تتألق فضلياً روثياً، يتحدّث قنّه الطصور، لحرصه  
عنه التثاء إدوارم، شارك في مسلسلات مسرحية فليلي، ك«ضلة الوالد»  
(2017)، بين حين وآخر، يحدّث في أعمال مسرحية، يعتبر نفسه محظوظاً،  
لأنّ عالميّة أعماله سينمائية، تحديداً مع المخرج المغربي هشام السمرري،  
«هم الكلاب» (2013) و«البلرب من والركم» (2014) و«الجاهلية» (2018).



«بلاَ غزّة»: برز أعضاء فلسطينيين أساخ في الجُرم الإسرائيلي (محمود المصمى/فرانس برس)

منذ تأسيسه كيهان على أرض محتلّة (15 مايو/ أيار 1948)، بل منذ ما قبل الكتابة  
أفراد/ أبناء وبنات غزّة يقولون عيشاً يوماً  
بلغة بسيطة وهادئة، رغم دمع مخفي، وفقر  
يعترضه غضب، مع أنّ الظاهر إصرارٌ على  
مناجعة ومواجهة وعدم خضوع للغات  
العربية والفرنسية والإنكليزية حاضرة،  
ونُفسٍ خطابي يتسلّل أحياناً قليلة من أقوال  
أخرى، وهذا نابعٌ من وجعٍ غير محتمل.  
إزاء شهادة توثّق جرماً إسرائيلياً، تنفّفي  
كلّ حاجة إلى كتابة نقدية، تُفكك فيلمًا  
وتناقضه، فنياً وبصرياً وجماليًا، «بلا  
غزّة» وثيقةٌ بصريّة، وأضحّ مضمونها  
الذي يوكّد مظلّمون ومُتعلّعات على هول  
الحاصل، عرضه في باريس بعد شهر، على  
بداية حرب غزّة لحظة غير عابرة، رغم أنّ

أصل مغربي، والفيلم، الذي يحارب التطرّف،  
يعرض تجارياً في بلجيكا وفرنسا. هناك  
أيضاً «المعتل»، و«موراكبة حارة» للمسري،  
ثم «شياء باردة» لغزلان أسيف.

■ درست المسرح في فرنسا، هل كان سهلاً إنقاذ  
أمك بدراسه في الخارج؟  
لم يكن عندي أي مشكلة، والدي قال لي: «هذا  
سستقبلك، أنا أفق بك نحن سبع إخوة، أنا  
الوحيد الفنان بينهم، لكنهم جميعاً فنانون  
أيضاً، بطرق مختلفة، فنانون بطبيعتهم، أنا  
الوحيد بينهم الذي أمارس الفن».

■ هل كان سهلاً، بعد دراستك المسرح في فرنسا،  
إنّ تجد عملاً وادواراً في المغرب، بعد عودك إليه؟  
لم يكن سهلاً، لكنّ، صعب الليحت والعمل  
المستمر، يستغرق المرء تحقيق هدفه.  
■ كم، من الوقت استغرق الأمر؟  
طبعاً استغرق وقتاً، هذا يحتاج إلى الصبر.  
عندما تريدّين بناء منزل، لا تُبدّ أن تفعلني  
هذا طوية بعد أخرى ليكتحل المبني.

■ هل تحاسب نفسك أو تنتقدنا، بين تقيّم أعمالك؟  
طبعاً، وجدّ.

■ هل تراجع أعمالك وتقول إنّك هنا لم تكن تجيد  
تصنيفاً فيه ملامح الشخصيات، فتركك حرية  
الارتجال في التصوير؟  
كلا، هذا ليس ارتجالاً. هناك قاعدة، نحن  
نختار ونُحكّم، ونسلك طريقاً مشتركة  
بشأن كلّ شخصية. هناك فرق كبير بين رسم  
الشخصية بالكلمات، وعيشها بالمشاعر.

■ أين ترى نقاط الضعف والقوة في السينما  
الغربية؟  
نقطة الضعف في السيناريو. مع ذلك،  
أرى أنّ السينما المغربية تسيير في الطريق  
الصحيحة، بدليل وجودها في مهرجانات  
مغربية ودولية، المشكلة أنّه ليس لدينا  
صناعة سينمائية، ورغم ذلك أرى المستقبل  
بأمر، لأنه لدينا ممثلون مجيّدون.

■ في رأيك، لماذا توجد فجوة بين نقادٍ وعدد من  
صنّاع السينما في المغرب؟  
هذه ظاهرة صحية، فعبير النقاد ينثني وتزيد  
وتتقدّم، لكلّ شخص وجهة نظر، هناك أناس  
دائماً شيئاً ما، أنا محظوظ، لأنّ السينمأ  
غير راضين، هذا يمنح فرصة أمام صنّاع  
الأفلام للتحاقل ومراجعة الذات هكذا يُمكن  
العثور على أرضية مشتركة للتقدّم.

■ هل هناك شخصية ترغب في تمثيلها؟  
هناك شخصيات لا واحدة، تلك المضطربة  
نفسياً، أحبّ تمثيلها.

■ وماذا عن شخصية من التاريخ؟  
أحبّ الأفلام التاريخية، وأتمنى تادية  
شخصية صدام حسين.

■ هل استطاع المخرجون إخراج كلّ الكائن في  
شخصيتك، أم لا تزال هناك جوانب لم يكتشفوها؟  
لا تزال لدي أشياء كثيرة لم يكتشفوها بعد.

■ والمسرح الذي درستُه أساساً، أين مكانه في  
سيرةك الفنيّة؟  
المسرح مدرسة الأصل والأساس، أقول دائماً  
أنّهُ فسحة لي لتعلّم، وأجدّد تعليمي في  
التمثيل حالياً، أشارك في مسرحية «سفر»،  
وتحن في جولة عروض في المغرب.

■ كذلك، شاركت في تمثيل أفلام أجنبية؟  
هناك «اصل» لـ«الجواد»، مخرج بلجيكي ذو

**فاز الإيطالي  
انيا باستيانييني  
على أرضه  
بسبب جائزة  
إميليا رومانيا  
الكبرى، ضمن  
بطولة العالم  
للدراجات النارية،  
بعدما نجح في  
تجاوز خورخي  
مارت، متسابق  
فريق براماك  
ريسينغ، في  
اللغة الاخيرة،  
ليمنح فريقه  
دوكتايي الانتصار  
رغم مائة في  
بطولة العالم.  
بينما خرج  
فرانثيسكو  
بانيايا، حامل  
اللقب، من  
السباق، بعد  
تعرّضه لحادث  
عندما كان يحتل  
المركز الثالث،  
وانهت مارك  
ماركيز، متسابق  
فريق غريسيني  
ريسنغ، السباق  
في المركز  
الثالث.**



باستيانييني يصفّح فوزاً مهماً بعد سباق مليز إينييامين كيرملا، فرانس برس)

# باستيانييني يتألق

الاتحاد الاسترالي يعيّن  
توني بوفوفيتش للإشراف  
على المنتخب

كروز ازول  
يستعيد صدارة الدورى  
المكسيكي

بيارتريز حداد مايا  
تحقّق لفيًا جديدًا  
في مسيرتها

توجت لاعبة البرازيلية بياتريز حداد مايا، المصنفة 17 عالمياً، بلقبها الرابع بفوزها في نهائي دورة سيول الكورية لكرة المضرب (500 نقطة) على الروسية داريا كاستاكينا 6-1 و4-6. واحتاجت أبنة الـ27 عاماً إلى ساعة و50 دقيقة كي تحسم مواجهتها مع الروسية المصنفة أولى في الدورة، محرّرة لقبها الأول منذ توجيها في بطولة «ديلو تي إيه» للنخبة في أكتوبر/ تشرين الأول 2023.

خطف كروز أزول انتصاراً صعباً بهدف من دون رد على تشيفاس غوادالاجارا، ليستعيد صدارة جدول الدورى المكسيكي مرحلة الذهاب أكتوبرا 2024 في الجولة التاسعة من المسابقة. واحرز الأوروغوياني إغناسيو ريبيرو هدف كروز أزول، بينما تألق الحارس الكولومبي كيفين مير في الدورى عن مرماه، ليمنحاً فريقهما النقاط الثلاث، ليرتفع رصيده إلى 22 نقطة بفارق نقطتين عن رايدادوس مونتري.

حسم الاتحاد الاسترالي لكرة القدم هوية المدرب الجديد للمنتخب الوطنى، باختياره توني بوفوفيتش، لخلافة غراهام أرنولد، وذلك وفق ما أفادت تقارير محلية. وترك أرنولد منصبه الجمعة الماضى، بعد بداية ضعيفة للمنتخب الأسترالى في الدورى الثالث الحاسم من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى كأس العالم، عقب خسارة مفاجئة لأستراليا على أرضها أمام البحرين 1-0 في وقت سابق من هذا الشهر.



### تقرير

تمسكت روابط الجماهير السويدية، بعدم السماح لإدارات الاندية بالموافقة على استخدام تقنية الفيديو المساعد «فار»، لأنها تعتبرها صالحة لمن يتابع المواجهات عبر شاشات التلفزة فقط، لأن الحاضرين على المدرجات سيشعرون بأن هذه التقنية تفسد مُتعة متابعة المباراة

# الجماهير السويدية و«الفار»

لندن، العربي الجديد

لعبت الجماهير السويدية دوراً خلال السنوات الماضية في عدم السماح للمشاهدين على الأتحاد السويدي لكرة القدم باعتماد تقنية الفيديو المساعد «فار»، رغم أن العديد من الدوريات الأوروبية أصبحت تعتمد عليها، من أجل حسم الجدل الذي يدور حول صحة الأهداف أو ركلات الجزاء، التي دائماً ما تثير نقاشاً بين المشجعين الحاضرين في المدرجات أو عبر شاشات التلفزة.

ورغم أن الدوري السويدي يدخل ضمن أفضل 25 دورياً وفق تصنيف الاتحاد الأوروبي لكرة القدم «يويفا»، لكنه يُعتبر المسابقة الوحيدة في القارة العجوز التي لا تستخدم تقنية الفيديو المساعد «فار».

بسبب رفض الجماهير السويدية الاعتماد عليه، لأنها تتهيم التكنولوجيا بتخريب لعبة الساحرة المستديرة، وإفساد المتعة الأصلية لها، وفق ما ذكرته صحيفة ماركا الإسبانية.

وحاول الاتحاد السويدي لكرة القدم في عام 2020، إدخال تقنية الفيديو المساعد «فار»، إلى منافسات دوري الدرجة الأولى، لكنه فشل في تحقيقه.

يحصص حكام «الليغا» على متوسط أجور جيد، لكنّ حُكام البريميرليغ يحصلون دخلاً سنوياً لاهم، بحسب ما ذكره موقع ذا تليتل البريطانية.

ويُقدَّر الراتب السنوي للالتب للحكام في «الليغا» 124م ألفاً و256 حياًها استرالياً. ويتلقون دخلاً إضافياً قدره 4205 حياًها استرالياًية عن المباراة الواحدة و2102 حياً استرالياًي لحكام تقنية الفيديو المساعد «فار». ويحصل الحكام في «الليغا» على مبلغ إضافي قدره 21 ألفاً و929 حياًها استرالياًي سنوياً مقابل حقوق الصورة.

مشجعي نادي نورشوبينغ السويدي، وقال سالغادو: «لا يتعلق الأمر بالعدالة، إنه أمر يخص كرة القدم، ما يحدث عند متابعتك للمباراة من الملعب، هو أنك ستكون مجبراً على تضميع عدة دقائق من وقتك على كل حالة يطلب فيها الحكم المساعد من الحكم الرئيسي العودة إلى الـ«فار» حتى يراجع ما حدث، تتوقف وتغير عن مشاعرك بهدف ناديك، لكن بعد خمس دقائق يلغى الهدف، بالنسبة لنا في الرابطة نريد أن يرتكب المدرجات لدعم الأخطاء، ونحزن بدوننا ستقوم بالتعليق على أخطائه، هذه كرة القدم التي نريدها»، وأضاف: «نحن نعلم أن مشجعي الاندية في العالم يشعرون بالملل بسبب استخدام تقنية الفيديو المساعد «فار» في دورياتهم. لكن في السويد لا نعاني هذا الأمر، لأننا نتابع كرة القدم الحقيقية التي عرفها الآباء والأجداد، ونشعر بالمتعة أكثر أثناء تحضير الخوف الخاص بكل مباراة، لأنه يأخذ منا الكثير من الوقت، ولكننا بالأموال، لكنه في النهاية عمل رائع نشعر بالاستمتاع أثناء القيام به، ونريد الاستمرار بالقيام به، وتسليم التهمة إلى جيل الشباب، الذي أصبح منخرطاً معنا في مناقشة إدخال التكنولوجيا إلى دورينا».

تعتبر روابط الجماهير السويدية في دوري الدرجة الأولى أن كرة القدم هي ملك الناس، ويجب أن تعود إدارة الفريق، قبل اتخاذ أي قرار، إلى قاعدتها الشعبية أولاً، لأن المشجع هو الحاكم الحقيقي للفريقة، وهذا سبب رفضها النهائي لفكرة تطبيق تقنية الفيديو المساعد «فار» في مواجهات المسابقة المحلية، بالإضافة إلى أن المشجع من حقه أن يعرض على ارتكاب الحكام للأخطاء، وما تفعله التكنولوجيا في عالم الساحرة المستديرة، يُفسد جوهرتها الحقيقية، وهي الإثارة والمتعة الاحتفال بالأهداف، ورغم أن الاندية السويدية تُشارك في منافسات المسابقات القارية، لكن الجماهير لا تزال ترفع شعاراتها الرافضة لاستخدام تقنية الفيديو المساعد «فار»، فيما اعتبر العديد من المشجعين، أن الحكام في العالم أصبحوا يخافون التكنولوجيا، التي أفسدت عملهم خلال السنوات الماضية.

من جهته، قال سفاكتي سامويلسون المدير الرياضي لمناقسات الدوري السويدي لكرة القدم: «نحن نتبع قرارات إدارات أنديةنا، التي رفضت إدخال تقنية الفيديو المساعد «فار» في مواجهات البطولة، لكن في الحقيقة، ومن وجهة نظري، نحن في الدوري السويدي جزء من سوق دولية كبيرة يتعين علينا فيها التنافس مع دوريات أخرى، ونحن التكنولوجيا من دخول دورينا، واعتبره عدم متابعة التطور الحاصل في دول العالم، ومشاعري حول هذا الأمر تحديداً

مباراة، لكن بعد خمس دقائق يلغى الهدف، بالنسبة لنا في الرابطة نريد أن يرتكب المدرجات لدعم الأخطاء، ونحزن بدوننا ستقوم بالتعليق على أخطائه، هذه كرة القدم التي نريدها»، وأضاف: «نحن نعلم أن مشجعي الاندية في العالم يشعرون بالملل بسبب استخدام تقنية الفيديو المساعد «فار» في دورياتهم. لكن في السويد لا نعاني هذا الأمر، لأننا نتابع كرة القدم الحقيقية التي عرفها الآباء والأجداد، ونشعر بالمتعة أكثر أثناء تحضير الخوف الخاص بكل مباراة، لأنه يأخذ منا الكثير من الوقت، ولكننا بالأموال، لكنه في النهاية عمل رائع نشعر بالاستمتاع أثناء القيام به، ونريد الاستمرار بالقيام به، وتسليم التهمة إلى جيل الشباب، الذي أصبح منخرطاً معنا في مناقشة إدخال التكنولوجيا إلى دورينا».

تكون دائماً مختلطة». وتابع «المشجعون في السويد قاموا بهذا القرار بعد حصولهم على تعهد من إدارات الاندية، وهم سعداء بما يحدث، هذه نتيجة الثقافة الديمقراطية الموجودة في بلدنا». أما إيزاك إيدسن، أحد قادة الجماهير المعارضين لفكرة استخدام تقنية الفيديو

المساعد «فار»، فقال: «الأمر لا يتعلق بحركة القدم، بل نحن لا نريد رؤية هذه التكنولوجيا في جميع الألعاب الرياضية في بلدنا. صحيح أننا لا نتدخل نهائياً في سياسة قياد الإدارات بالتوقيع مع اللاعبين في أسواق الانتقالات، لكن مهمتنا دائماً هي مناقشة أسعار التذاكر، ورفض

تغيير الوان قمصان أنديةنا، والخوض في تفاصيل العضوية وقيمتها المالية، البعض يظن أن ما نفعله شيء عادي، لكننا نراه كبيراً». وتابع: «عدم دخول تقنية الفيديو إلى ملاعبنا، جعلت المدرجات تفتح بالمشجعين الأصغر سنًا، وفي النادي الذي انتمي إليه، قمنا ببضع ما يُقرب من

ألف تذكرة موسمية للأشخاص، الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً، وهذا حال جميع الفرق في السويد، لأننا نعتبر كرة القدم للجميع، ولا يوجد أي شخص لديه الحق في تخريب جماليتها ومتعتها، نريد متابعة المباريات كما في السابق، من دون تدخل التكنولوجيا التي تفسدها».

سجل في الشوط الأول من المباراة السابقة. سجلنا فقط في شباك مايبوركا خلال الشوط الأول، كان يتعين علينا أن نكون أفضل في الشوط الأول أمس وقد فعلنا ذلك لكننا لم نسجل. جات الأهداف في الشوط الثاني». كما بدأ اللاعب البرازيلي سعيداً بإحرازه هدفاً الثاني للميريغما، وتوجه بالشكر إلى زميله لوكا مودريتش ومواطنه فينيسوس جونيور على مساعدتهما له في الهدف، مضيقاً: «أشعر بانني على ما يرام، ما زال الموسم في بدايته، وأنا في كامل لياقتي البدنية والذهنية وهذا أمرٌ مهم للغاية. مستعدٌ دائماً لمساعدة الفريق». ويغوزو دفع الريال رسديته إلى 14 نقطة في وصافة الليغا التي يدافع عن لقبها.

مورينيو يتعزّر للمرة الأوله في الدوري التركي

تجرّع المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو أول هزيمة له مع فنريخشة التركي بالسقوط 3-1 أمام غلطة سراي في قمة الدوري التركي. وكان فنريخشة يخوض المواجهة من دون أن يتجرّع أي هزيمة، لكن تاللق الحارس الأوروغوياني لغلطة سراي، فرناندو موسلييرا، حال دون استكمال مشوار النتائج المميّزة. وتعدّ الهزيمة هي الأولى لفنريخشة في الدوري مقابل أربعة انتصارات وتعادل، في حين واصل غلطة سراي تحقيقه للعلامة الكاملة بانتصاره السادس تواليًا في المسابقة. وتقدّم الكرواتي دومينيك ليفاكوفيتش لغلطة سراي (20 د.) بتسجيحه لهدف بالخطأ في مرماه، قبل أن يضيف الليجيكي دوبريس ميرتينز الهدف الثاني للضيوف (28 د.) بعدما استقبل الكرة من فيكتور أوسيمين. قبل أن يستكمل البرازيلي غابريل سارا التلائية (60 د.) من تمريرة للأوروغوياني لوкас توريرا، ويعدها قلص فنريخشة النتيجة بهدف من ركلة جزاء سجّلها البوسني إدين جيجكو (63 د.) ويهذه النتيجة يبتعد فنريخشة بخمس نقاط عن غلطة سراي صاحب الصدارة.

ريفر بيزرم بوكا في سوبر كاسيكو الدوري الأرجنتيني فاز ريفر بليت على ضيفه بوكا جونيورز في قمة الدوري الأرجنتيني لكرة القدم بهدف نظيف، ضمن الجولة الخامسة عشرة. وتنجح ريفر في الفوز على بوكا في مقره لا بوميونيرا بفضل هدف سجله اللاعب مانويل لانزيني (20 د.) ويعد الهدف هو الأول للانزيني منذ انضمامه إلى ريفر الشهر الماضي قائلماً من ويستهام يونايتد، وبعد أن احترف أيضاً في الجزيرة الإماراتي.

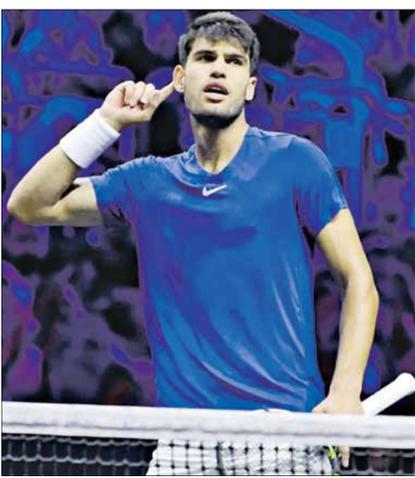


تفخر الجماهير السويديّة بأهلا الحضيضيه (Getty)

### صورة في خير

## الكاراز ينتقد كثرة البطولات

قال النجم الإسباني كارلوس الكاراز، الفائز بأربعة ألقاب في البطولات الأربع الكبرى للتنس، إن جدول المنافسات المزدحم يجعل من الصعب على اللاعبين الحفاظ على درافعهم طوال العام ويزيد من خطر الإصابات. وقال المصنف الثالث عالمياً الذي فاز ببطولتي فرنسا المفتوحة ويمبلدون هذا العام إلى جانب حصوله على الميدالية فضبية في أولمبياد باريس، إنه يخشى أن يصبح الوضع أسوأ في المستقبل مع إضافة المزيد من البطولات الإلزامية إلى التقويم. وقال الكاراز: «ربما خلال السنوات القليلة المقبلة ستكون هناك بطولات إلزامية أكثر. ربما سيقتلوننا بطريقة ما.»



## على هامش الحدث

### سيموني، علينا أن نراعي الحالة الصحية للاعبين

تحدّث الأرجنتيني ديفغو سيموني، المدير الفني لآتلتيكو مدريد، عن أهمية «مراعاة صحة اللاعبين بأفضل طريقة»، لأنه بدون ذلك «يستحيل» أن يكون هناك فريق. وعشية مواجهة رايو، قال سيموني: «تحاول إدارة الفريق بأفضل طريقة ممكنة، ولكن بالطبع الأمر صعب بالمثل، خاصة عندما يقترب موعد المباراة وتحتاج إلى الفوز في كل مباراة لتحياها». وتابع: «التعويل على التناوب ليس أمراً جيداً، لأنه في الواقع فرصة لمن يستطيع اللعب لكن من الواضح أنه لا يمكنك دائماً تكرار اللاعبين أنفسهم الذين ترغبين في تكرارهم في التشكيلة. لأنك ستضادف في طريقك إصابات كبيرة كما شوهد في الفترة الأخيرة»، وصرح لـ«تشولو»: «من جانبنا، على المستوى البدني والألعاب، علينا أن نحاول التعامل مع صحتهم بأفضل طريقة، لأنه مع الصحة يمكن أن يكون لدينا فريق ويدون الصحة مستحيل. ولكن هناك أتد (وسائل الإعلام) الذين عندما تنتهي المباراة، إذا سارت الأمور بشكل جيد، لا أحد يقول أي شيء، وأنا سارت بشكل سيئ تقولين، لماذا لم يلعب هذا الشخص، وهذا وقت، وتتسوق كل هذه الأشياء، لكن، حسناً، هذا جزءٌ من دورة الحياة».

### رودرغو: أنشيلوتي غاضب بسبب عدم التسجيل في الشوط الأول

كشفت البرازيلي رودريغو غويس أن مدربه كارلو أنشيلوتي «غاضب بعض الشيء». لأن الريال يسجل في الشوط الثاني فقط من المباريات، لكنه أبرز ارتفاع مستوى الفريق أمام إسبانيول وتمكّنه من العودة في النتيجة والفوز بنتيجة كبيرة بملعب سانتياغو برنابيو. وقال رودريغو: «الفوز بهذا المقيص أمر مهم للغاية دائماً وهو هدفنا. كانت مباراة عصيبة للدرب غاضب بعض الشيء، منا بسبب تسجلنا للأهداف في الشوط الثاني فقط. تلقينا هدفاً إلا أننا تحلينا بالهدو، كي نتكمن من التهديد». خلال تمريرات أدلى بها لقناة ريال مدريد تي في، وأضاف: «كانت رةً فلطنا سريعة رغم أن الدرب أكد لنا قبل اللقاء أننا نظهرنا بشكل سيئ جداً في

الشوط الأول من المباريات السابقة. سجلنا فقط في شباك مايبوركا خلال الشوط الأول.

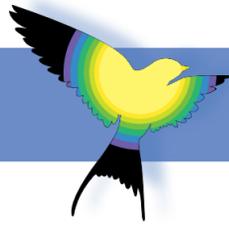
كان يتعين علينا أن نكون أفضل في الشوط الأول أمس وقد فعلنا ذلك لكننا لم نسجل. جات الأهداف في الشوط الثاني». كما بدأ اللاعب البرازيلي سعيداً بإحرازه هدفاً الثاني للميريغما، وتوجه بالشكر إلى زميله لوكا مودريتش ومواطنه فينيسوس جونيور على مساعدتهما له في الهدف، مضيقاً: «أشعر بانني على ما يرام، ما زال الموسم في بدايته، وأنا في كامل لياقتي البدنية والذهنية وهذا أمرٌ مهم للغاية. مستعدٌ دائماً لمساعدة الفريق». ويغوزو دفع الريال رسديته إلى 14 نقطة في وصافة الليغا التي يدافع عن لقبها.

### مورينيو يتعزّر للمرة الأوله في الدوري التركي

تجرّع المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو أول هزيمة له مع فنريخشة التركي بالسقوط 3-1 أمام غلطة سراي في قمة الدوري التركي. وكان فنريخشة يخوض المواجهة من دون أن يتجرّع أي هزيمة، لكن تاللق الحارس الأوروغوياني لغلطة سراي، فرناندو موسلييرا، حال دون استكمال مشوار النتائج المميّزة. وتعدّ الهزيمة هي الأولى لفنريخشة في الدوري مقابل أربعة انتصارات وتعادل، في حين واصل غلطة سراي تحقيقه للعلامة الكاملة بانتصاره السادس تواليًا في المسابقة. وتقدّم الكرواتي دومينيك ليفاكوفيتش لغلطة سراي (20 د.) بتسجيحه لهدف بالخطأ في مرماه، قبل أن يضيف الليجيكي دوبريس ميرتينز الهدف الثاني للضيوف (28 د.) بعدما استقبل الكرة من فيكتور أوسيمين. قبل أن يستكمل البرازيلي غابريل سارا التلائية (60 د.) من تمريرة للأوروغوياني لوкас توريرا، ويعدها قلص فنريخشة النتيجة بهدف من ركلة جزاء سجّلها البوسني إدين جيجكو (63 د.) ويهذه النتيجة يبتعد فنريخشة بخمس نقاط عن غلطة سراي صاحب الصدارة.

### ريفر بيزرم بوكا في سوبر كاسيكو الدوري الأرجنتيني

فاز ريفر بليت على ضيفه بوكا جونيورز في قمة الدوري الأرجنتيني لكرة القدم بهدف نظيف، ضمن الجولة الخامسة عشرة. وتنجح ريفر في الفوز على بوكا في مقره لا بوميونيرا بفضل هدف سجله اللاعب مانويل لانزيني (20 د.) ويعد الهدف هو الأول للانزيني منذ انضمامه إلى ريفر الشهر الماضي قائلماً من ويستهام يونايتد، وبعد أن احترف أيضاً في الجزيرة الإماراتي.



## هوامش

كثير من مصادر البروتين يمكن أن تسبب ارتفاعاً في نسبة الكوليسترول الضار في جسم الإنسان، لكن هناك مصادر غذائية أخرى غنية بالبروتين ومفيدة للصحة، هنا نذكر أبرزها



توفر الأسماك مجموعة فيتامينات ومعادن مهمة من قبيل اليود والسيلينيوم (Getty)

# أطعمة غنية بالبروتين لوز وبيض وحليب وألبان وأجبان

ومن الأجبان الأخرى عالية البروتين، جبن الشيدر الذي يحتوي على 3,96 غرامات من البروتين لكل شريحة (17 غراماً)، وجبن الموزاريلا الذي يوفر 6,29 غرامات من البروتين لكل 28 غراماً.

### الزبادي اليوناني (Greek yogurt)

يعرف أيضاً باسم الزبادي المصفي، ويمتاز بقوام كريمي كثيف ونكهة لاذعة قليلاً، ويمكن مزجه أو تحضيره مع العديد من الأطعمة الحلوة أو المالحة، مثل المخبوزات والمكسرات والفاكهة. ويحتوي الزبادي اليوناني على نسبة عالية من البروتين تصل إلى 19,9 غراماً في العبوة ذات الـ 200 غرام. كما أنه مصدر جيد للعديد من العناصر الغذائية، مثل الكالسيوم، وفيتامين B12، وفيتامين A، والسيلينيوم، والزنك، إضافة إلى البروبيوتيك. ويوصى بشراء الزبادي اليوناني الخالي من السكر المضاف لصحة أفضل.

### الحليب

الحليب مصدر جيد للبروتين عالي الجودة، فالكوب الواحد من حليب الألبان (246 مل) يوفر 8,32 غرامات من البروتين. وهو غني بالفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم، والفوسفور، والريبوفلافين. لكن بعض الأشخاص يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، ولا يستطيعون تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى. وفي هذه الحالة، يمكن التعويض بتناول منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز.

### باختصار

يحتوي اللوز على نسبة عالية من البروتين النباتي، فالحصّة الواحدة منه (28 غراماً) تحتوي على ستة غرامات من البروتين

صدر الدجاج من أغنى الأطعمة بالبروتين التي يمكن تحضيرها بطرق عديدة وبنكهات متنوعة تناسب مختلف الأنواع

جميع أنواع الأسماك غنية بالبروتين، فنصف شريحة سلمون (124 غراماً) تحتوي على 30,5 غراماً من البروتين

### الأسماك

جميع أنواع الأسماك غنية بالبروتين، فنصف شريحة سلمون (124 غراماً) تحتوي على 30,5 غراماً من البروتين، بينما تحتوي شريحة سمك القد (180 غراماً) على 41 غراماً من البروتين. وتوفر الأسماك مجموعة من الفيتامينات والمعادن المهمة مثل اليود والسيلينيوم وفيتامين B12، فضلاً عن احتواء الأسماك الدهنية، مثل السلمون والرنجة، على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا 3، التي تقدم فوائد صحية متنوعة، بما في ذلك خفض خطر الإصابة بأمراض مثل مشاكل القلب، والسكري من النوع 2.

### جبن الفريش

هو نوع من الجبن الغني بالبروتين وقليل الدسم والسعرات الحرارية، ويمكن تناوله مع الفاكهة أو الفطائر، فالكوب الواحد من الجبن (226 غراماً) يوفر 28 غراماً من البروتين و185 سعراً حرارياً. كما أنه غني بالكالسيوم، والفوسفور، والسيلينيوم، وفيتامين B12، والريبوفلافين (فيتامين B2)، ومختلف العناصر الغذائية الأخرى.

### اللوز

يحتوي اللوز على نسبة عالية من البروتين النباتي، فالحصّة الواحدة منه (28 غراماً) تحتوي على ستة غرامات من البروتين. كما أن اللوز غني بالألياف، وفيتامين E، والمنغنيز، والمغنيسيوم. ويفيد تناول اللوز الصحة بعدة طرق، عن طريق خفض عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع الكوليسترول الضار وارتفاع ضغط الدم. ومن المكسرات الأخرى عالية البروتين الفستق الحلبي الذي يحتوي على 5,73 غرامات من البروتين لكل حصّة، والكاجو الذي يحتوي على 4,34 غرامات من البروتين للحصّة الواحدة.

### صدور الدجاج

صدر الدجاج من أغنى الأطعمة بالبروتين التي يمكن تحضيرها بطرق عديدة، وبنكهات متنوعة، تناسب مختلف الأنواع، فنصف صدر الدجاج (86 غراماً) يوفر 26,7 غراماً من البروتين. إضافة إلى البروتين، يوفر الدجاج مجموعة متنوعة من فيتامينات B، إضافة إلى المعادن مثل الزنك والسيلينيوم.

### الكويت. يارا حسين

البروتين ضروري للصحة، فهو من أكثر المغذيات التي تدعم بناء وإصلاح العضلات، فضلاً عن أن استهلاكه يشعر بالشبع، ما يدعم وزن الجسم الصحي. لكن، أحياناً، يترافق البروتين مع ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار، كما هي حال اللحوم الحمراء. فما أهم الأطعمة الصحية الغنية بالبروتين؟

### البيض

البيض من بين أكثر الأطعمة المغذية، فهو مصدر للبروتين الذي يسهل امتصاصه. البيضة الواحدة الكبيرة (50 غراماً) تحتوي على 6,3 غرامات من البروتين، كما أن البيض مصدر ممتاز للدهون الصحية والفيتامينات (B12 و A)، والمعادن ومضادات الأكسدة مثل السيلينيوم، كما أنه غني بالكولين، وهو عنصر غذائي مهم، خصوصاً أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، لأنه يلعب دوراً مهماً في نمو وتطور الجنين، وفي التطور المعرفي عند الرضع.

## وأخيراً

## زاهر الغافري... الراقص في الشعر والحياة

### محمود الرحبي

رحل عن دنيا، مساء السبت (21 سبتمبر / أيلول)، الشاعر العُماني زاهر الغافري، في مدينة مالو بالسويد، وقد أوصى بأن يُدفن في قريته التي وُلد بها، سرور (مائة كيلومتر من مسقط) التي تتردد آثارها في شعره، حين كان يُصوّر حياة أجداده، وناس طفولته، شعراً وكلاماً. فكما تشرب تجربته الشعرية من معين المعاصرة بمظاهرها كلها، فهي تنهل أيضاً من الإرث المحلي العُماني، فظل متعلقاً بهذه القرية يستحضر بساطتها وطبيعتها وهامشيتها، إذ عرفت سرور أكثر بوفرة الشجر، خاصة النخيل، وبالياء العذبة، يشق أرضها الخصبة ثلاثة أفلاج مائية دائمة الجريان، فلج الحيلي، وفلج بوجدي، والفلج الأوسط. كانت مياه هذه الأفلاج تنكز في شعره بئرماً ما فتى ينهل منها، وتتوزع في مسامات دوايينه العديدة، إذ كانت البداية مع ديوان «أفلاف بيضاء» (1983)، الذي كتبه على هيئة كُرّاس وورعه بين أصدقائه. رحل الغافري مُبكرًا من قريته سرور إلى عدة مدن عربية وغربية، وكانت البداية مع

وحبيب النَّفس مفقود»، وكان كثيراً ما يترك ذكرياته في مكان، ويذهب إلى مكان آخر. وبذلك، تكون إقاماته المتعددة إقامات دائمة، وليست مُجرّد عبور وأثر فقط، وكان الشاعر هو عهدة الفضاء بمعناه الواسع، وكان الحياة عند الشاعر سلسلة إقامات في أماكن مختلفة، ينتقل من دون أيّ ملحمية أو فُوح على الوطن، ومن دون بكاءٍ على منازلِهِ وريوعه، فكان يُردُّ أن وطنه البحر، ما يشي بأنه ارتبط بالمكان، وليس بالأواصر الاجتماعية، كما عادة الشعراء وهم يتمرّدون على النظام الاجتماعي بطريقتهم، والغافري، حينما كان يخرج من عُمان، يفترقه كثيرون، والآن، وقد غادر الحياة، فأني فقد كبير قد ترك؟

... من ديوانه «في كل أرض بئر تحلم بالحديقة» (2018): «عندما كنت راقصاً، كنت أرى عيون أمهاتي الرحلات/ الأخاديد المنسية في تراب أجدادي/ الألسنة المعقودة فوق أسنان بيضاء/ المناجل المضيفة المكونة في زاوية البيت القديم/ بدم عزلاء وذراع مرفوعة/ أخاطب الملائكة والسحب/ أنظر بعينين مغمضتين إلى درب التبانة/ أو مسحال الكيش/ أنا الغارق في مياه لا أرض لها/ لأنني من برج العقرب/ ألوح بذراعي الوحيدة/ عندما كنت راقصاً وأبكي.»

بها، البرنطة البيضاء أو الحمراء، وعليونه، كانت نسيجاً ضمن وعيه وقناعاته، لم يتنازل عنها حتى في مجتمع تقليدي كالمجتمع العُماني. وكانت بيوته، التي تنقل بينها في مسقط، مجالس ثقافية مفتوحة مزدانة باللوحات التشكيلية، ومشعبة بأجواء الألفة والكرم.

ظل الغافري زمناً يلتقط صوره من بحر عُمان، وينشرها في صفحته بـ«فيسبوك»، رافعاً كأساً مُترعة كميّتيّة اللون، كما يصفه المُننبي في بيته الشهير «إذا أردت كميّة اللون صافية/ وجدتها

اقترنت نقاضة زاهر الغافري  
بتجربة حياته المشتعلة، التي  
ديدنها ترحال دائم بداه مُبكرًا،  
وسكنه حتى آخر حياته

بغداد، التي زارها صغيراً ومكث فيها حتى يفاعته، ثم انتقل إلى الدراسة الجامعية في الرباط، قبل أن يستقر به الحال في نيويورك، ويحصل هناك على بطاقة الإقامة (غرين كارد)، ثم يعود إلى مسقط، ويترأس تحرير مجلة البروان، التي كانت تعنى بالفن التشكيلي. في هذه المجلة نشر فنانون عرب عديدون، كما كانت تزخر باللوحات التشكيلية، استثمر فيها زاهر خريطة علاقاته العربية الواسعة لتوسيع رقعة أقلامها عربياً، رغم أنه لم تصدر منها سوى أعداد قليلة قبل أن تتوقف.

عُرف الغافري أيضاً بحميميته الواضحة وبساطته. وربما هذه الحميمية أكثر سمة تبرز لكل من يلتقيه في المرة الأولى، مثلاً حين كان يمر في معرض الكتاب بمسقط، كنت الأخط عدد الذين يستوقفونه لالتقاط صور معه. لذلك، امتلات يوم رحيله صفحات كثيرة في «فيسبوك» بصور لقاءات مزوجة بالوداع. كانت قراءات الغافري ومطالعته متشعبة، بين الأدب والسينما والفكر، وثقافته هذه كانت مقرونة بتجربة حياته المشتعلة، التي ديدنها ترحال دائم بداه مُبكرًا، وسكنه حتى آخر حياته. وكانت الحدائث عنده مسألة جوهرية كتابةً وتفكيراً، حتى ملابسها التي اشتهر