

انتخابات جزائرية بلا سياسة

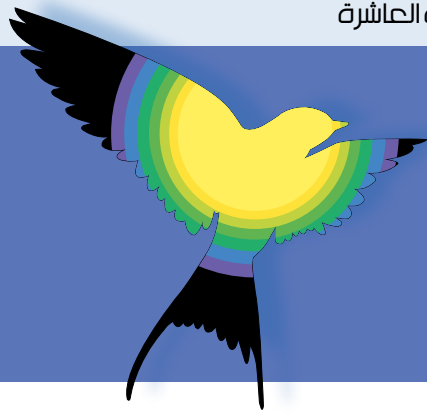
انتخابات الجزائر في 7 سبتمبر، المحسومة لمصلحة الرئيس عبد المجيد تبون، ستجرب بمنسوب ضئيل من السياسة رغم مشاركة حزبين فيها مثل يوسف اوشيش. [8]



باغتت شركات توزيع الكهرباء في مصر نحو 42 مليون مشترك زيادات حادة في الفواتير تتراوح بين 14 و40%.

11.10

الاربعاء 21 اغسطس / آب 2024 م 17 صفر 1446 هـ العدد 3642 السنة العاشرة



العربي الجديد

www.alaraby.co.uk

Wednesday 21 August 2024

يومية سياسية شاملة تصدر من لندن

في العدد

06 | روسيا

مؤتمر الديمقراطيين: بايدن يودع و«انتصار صغير» لغزة



12 | أوكرانيا

هجوم كورسك يهدد ترانزيت الغاز الروسي الى أوروبا



21 | بريطانيا

قانون الجرائم الإلكترونية الاردني: الحلّ بالإلغاء او التعديل



ماثيو بيربي... اوسع من نقاش وفاة بالكيمايين

24 | ثقافة



آثار محمد الطاهر بن عاشور: موافقات منسية

26 | ليبيا



حوار بين مخرجة وصديقتها في «واصلة»



العدوان على غزة

حماس ترفض «انقلاباً» أميركياً على الاتفاق

الاحتلال يعثر على جثث 6 من رهائمه في أحد انفاق خانيونس التفاصيل صفحة 3.2

رئيس «الموساد» في ظل التركيبة السياسية الحالية للحكومة لن يكون الاتفاق ممكناً

فشله اجتماعات القاهرة الخاصة بمحور فيلادلفيا: إسرائيل تريد تعديده «كامب ديفيد»

حماس تردّ على اتهام الرئيس الأميركي لها بإفشال الاتفاق: الأفكار الجديدة انقلاب على خطته

متفجرات معلّبة

وصل إجرام الاحتلال الإسرائيلي إلى درجة تصنيع متفجرات تشبه معلبات الطعام، يتركها في قطاع غزة المجوّع، لتقتل من يفتحها. وقد بلغ عدد ضحايا المخلفات الحربية، ومنها المعلبات المفخخة، قرابة 300 فلسطيني حتى اليوم.

19.18

اطعمة معلّبة وصلت كمساعدات إلى شمال غزة، 18 أغسطس 2024 (داود ابو الكاس/الناضول)

الحدث

القوات الروسية تسيطر على نيويورك... الأوكرانية

لمسافة تتراوح من 28 إلى 35 كيلومتراً في كورسك، بينما تحرك موسكو بعض قواتها من اتجاهات أخرى لتعزيز مواقعها هناك، مشيراً إلى أن روسيا ترسل أيضاً قوات إضافية إلى منطقة بوكروفسك شرقي أوكرانيا. وقال الجيش الأوكراني، في بيان، إن روسيا أطلقت هجومها الصاروخي الخامس على كييف خلال الشهر الحالي، مشيراً إلى أنه تم إسقاط ثلاثة صواريخ و25 طائرة مُسيّرة استهدفت تسع مناطق في شمال البلاد ووسطها وجنوبها. (فرانس برس، رويترز)

استراتيجياً في نوفغورودسكي. وحملت المدينة اسم نيويورك حتى عام 1951، حين أطلقت عليها السلطات السوفيتية إبان الحرب الباردة اسم نوفغورودسكي، ثم استعادت اسمها في صيف 2021 تحت ضغط ناشطين أوكرانيين. وتقع المدينة على مسافة ستة كيلومترات إلى الجنوب من بلدة توريتسك. وكان الجيش الأوكراني أعلن أن قتلاً شرساً وقع في منطقة توريتسك، بما في ذلك نيويورك. وقال قائد الجيش الأوكراني أوليكساندر سيرسكي، في تصريح صحفي، إن القوات الأوكرانية تقدمت

الدفاع الروسية. في بيان أمس الثلاثاء، «إحباط محاولات لشنّ هجمات أوكرانية على أربع قرى في منطقة كورسك». وأضاف: «تستمر عمليات الاستطلاع والبحث في تحديد وتدمير مجموعات التخريب المعادية التي كانت تحاول اختراق عمق الأراضي الروسية». وقالت وزارة الدفاع الروسية في بيان ثان إنه «نتيجة للعمل المكثف الذي قامت به وحدات قوات المجموعة المركزية، سُحقت مجموعة كبيرة من قوات العدو وخررت واحدة من أكبر المستوطنات في تجمع توريتسك والمركز اللوجستي المهم

أعلن الجيش الروسي، أمس الثلاثاء، السيطرة على مدينة نيويورك، التي وصفها بأنها مركز لوجستي له أهمية استراتيجية في منطقة دونيتسك، في سياق تقدمه المتواصل في شرق أوكرانيا، للسيطرة على كامل دونيتسك. وإن كان الهجوم الذي تشنه القوات الأوكرانية منذ أسبوعين على منطقة كورسك الروسية يحظى باهتمام كبير إذ نقل المعركة إلى داخل الأراضي الروسية، فإن الحرب لا تزال تتركز في شرق أوكرانيا حيث يواصل الجيش الروسي تقدمه البطيء. وأعلنت وزارة



مجتمع

تحقيقاً

يسعى جيش الاحتلال الإسرائيلي إلى ترسيخ الإبادة الجماعية في قطاع غزة بكافة الأشكال، فالإ جانب القصف والتدمير والقصف، يستخدم المخلفات الحربية غير المنفجرة في قتل مزيد من المدنيين

معلبات منفجرة

المخلفات الحربية تقتل المعتات في غزة

غزة. **أمجد يانبا**

قضى قرابة 300 مواطن فلسطيني في قطاع غزة ضحية مخلفات جيش الاحتلال

الإسرائيلي من المتفجرات والقنابل التي لم تنفجر وبعض المتفجرات التي يبقئها الجنود في المناطق التي ينسحبون منها. وبعض هؤلاء الشهداء جرى العثور على جثامينهم أو تم توثيق استشهائهم عبر شهادات ذويهم الذين كانوا بالقرب من المناطق التي انفجرت فيها المخلفات الحربية، كما كشف الدفاع المدني في غزة، مساء الأحد، عن استشهاد ما يزيد عن 90 طفلاً نتيجة اللعب بمخلفات الاحتلال الحربية، وبعضها تشبه معلبات الطعام، ويتعمد جيش الاحتلال تركها قبل انسحابهم بهدف إيقاع المزيد من الضحايا. ويتداول الكثير من سكان غزة روايات وصورا ومقاطع فيديو لمعلبات سوداء اللون، أكد الجهاز المسؤول عن المتفجرات في القطاع العثور على عدد كبير منها، وأنها متفجرات خطيرة، بينما يظن بعض السكان أنها أغذية معلبة، لكنها في الحقيقة مفخخة، وتنفجر بمجرد فتحها، وقد تؤدي إلى الوفاة، أو الإصابة بعاهات مستديمة كتر الأطراف. انفجرت واحدة من تلك القنابل الصغيرة في يد الطالب محمد الطار (10 سنوات) في الخاسن من مايو/أيار الماضي، بعد عودته مع أسرته إلى منزلهم شبه المدمر في حي السلاطين في شمالي القطاع عقب الانسحاب الإسرائيلي، وخلف انفجار العبوة المبخخة تشوها في وجه الطفل، وجرحوا بلطفة في منطقة الصدر وفي القصبة الهوائية، وخضع للعلاج لمدة أسبوعين، قبل أن يستشهد بعد أسبوعين من جراح ما تخسمة القنابل من مواد كيميائية كانت عائلة الطار من بين قتلين يتواجدون في المنطقة الشمالية، ويرفضون النزوح إلى المنطقة الجنوبية، وقد كرروا النزوح بين مناطق الشمال، وهم يقيمون حاليا في إحدى مدارس حي النصر بمدينة غزة، ولا يزال والده يعاني منذ وفاة طفله، مشمرا إلى أنهم عندما عادوا، كان الأطفال جائعين، فاتعموا أن تلك المعلبات تضم لحموا أو بلزلاء مثل تلك التي يتلقونها عبر المساعدات.

أصيب حمود الطار (40 سنة) وزوجته والثتان من أطفاله أثناء رحلة النزوح، والثنان بدأت من منطقتهم إلى المخيم جباليا، ثم إلى بلدة بيت لاهيا، ثم حي الكرامة، وحي النصر، ومحيط مجمع



لثكنة الذئاب غير المنفجرة مخاطر على سكان غزة (عبد الرحيم الخطيب)

انفجرت، ومن المفترض أن أسافر للعلاج في الخارج، لكن نتيجة ظروف إغلاق المعبر لا يمكنني ذلك، وأعيش في عذاب كبير، وأشعر بذات الألم كان الانفجار وقع بالأمس».
استشهد اثنان من أفراد عائلة محمد محسن في حي الرمال خلال شهر يوليو الماضي، أثناء عودتهم إلى المنزل نتيجة سقوط حائط احد انفجارا كبيرا في المكان، وخلف إصابة عشرة أفراد آخرين، ليبتين لاحقا وجود جسم متفجر تحت الركام، انفجر عند سقوط الحائط

بعده، وهو يؤكد أنها المرة الثانية التي تحدث فيها أمامه انفجارات بهذه الطريقة، وكانت المرة الأولى في حي الشجاعية، وفي تلك الواقعة استشهد اثنان من أصدقائه. يقول محسن لـ«العربي الجديد»: «الكثير من مناطق مدينة غزة فيها مخلفات حربية غير منفجرة تراها بالعين المجردة، وعندما نتوجه إلى تلك المناطق خلال النزوح نحاول المرور بجزر حتى لا نتململ منها، خصوصا في المربعات السكنية القريبة التي اجتاحتها جيش الاحتلال، وأخرى تحت الأرض، وأخرى على الأسطح، وتمكنا سابقا من تنفيذ حملات إجلاء شملت أكثر من 25 ألفا و500 عائلة من مناطق خطرة على مستوى محافظات قطاع غزة».

بضيق المغير: «تقديراتنا أن الاحتلال ألقى قرابة 85 ألف طن من المتفجرات على بعض الصواريخ والقذائف التي لم تنفجر في المنزل، وهم يحاولون التخلص منها عادة، إذ عندما يعود الاحتلال لنصف نفس المنطقة يتسبب ذلك بانفجار هائل نتيجة انفجار تلك المخلفات، ما يحدث دمارا واسعا في تلك المناطق حتى أن قوة الانفجار في عدد من المرات تؤدي إلى تضرر أربعة أو خمسة منازل متاورة، وبعد تكرار وقائع انفجار مخلفات حربية في عائلات لا تتمكن من اكتشاف وجودها

عنف وموت على طرق تهريب السوريين في غابات بلغاريا

هالابا، **عبد الله البشير**

رغم المخاطر والوفيات التي تسجل على طرق التهريب، سواء عبر البر أو البحر، لا يزال شبان سوريون كثيرون يحاولون الوصول إلى أوروبا عبر هذه الطرق بحثا عن مستقبل وحياة أمنة قد تحقق لهم الاستقرار الذي ينظفون إليه.
أخيرا، رصدت منظمة «الترافد الموحد» المعنية بمتابعة اللاجئين السوريين الذين يسلكون طرق التهريب، وفاة ثلاثة شبان سوريين في غابات بلغاريا خلال أقل من أسبوع، وذلك بعدما وصلوا إليها من تركيا. وعرفت الشبان بأنهم أحمد حسن الصالح السلوم (18 عاما)، ومجد عبد العزيز الحسين، ومحمد قدور المنحدر من مدينة حلب وكشفت المنظمة أيضا أنه سبق أن توفي الشبان محمد الأسلمة المنحدر من مدينة درعا خلال محاولته العبور من فرواتيا إلى المانيا إثر تعرضه



ضعف البنية التحتية يضاعف أعداد منكوبي فيضانات اليمن

معظم مجاري السيول أغلقتها الأتربة أو القمامة، ومن ثم تغرق الشوارع الرئيسية في ظل غياب أي دور للجهات الحكومية مثل وزارة الأشغال والبلديات».
وعلى الرغم من مرور أكثر من أسبوع على بدء كارثة السيول والفيضانات، ما زالت جهود الإغاثة ضعيفة، ولا تقارب أعداد المتكوبين المقرر بنحو 300 ألف نسمة. وأعلنت جمعية الهلال الأحمر الكويتي تقديم مساعدات إغاثة طارئة لنحو 1200 أسرة متضررة من الأمطار والسيول في محافظتي مارب والحديدة، تشمل توزيع حقائب إيواء ومساعدات غذائية، إضافة إلى توزيع وجبات جاهزة على 3 آلاف أسرة ضمن مشروع المساعدات المنقذة للحياة، و500 حقيبة نظافة شخصية.
وبدأت السلطات المحلية في محافظة الحديدة، الأحد الماضي، توزيع ما يقارب 13 ألف سلة غذائية على الأسر المتضررة من السيول في المديريات وبحسب لتنسيق الشؤون الإنسانية، الخميس الماضي، ارتفاع عدد الوفيات من جراء السيول إلى 98، فضلا عن إصابة 600 آخرين، في حين نكرت كتلة الماوى التابعة للووضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين أن الفيضانات أثرت على أكثر من 294 ألف شخص، وأنه جرى تقديم مساعدات منقذة للحياة إلى 67500 ألفا فقط، ما يبرز وجود فجوة تمويلية بقيمة 25 مليون دولار يجب سدّها عاجلاً لتلبية احتياجات المتضررين، وكشف مدير مديرية حبس بمحافظة الحديدة، مطهر القاضي، أن «السيول اجتاحت 13 قرية، بما في ذلك مخيمات للاجئين، وسببت تضرر مساكن 1527 أسرة، وخسائر كبيرة بين المواشي، إضافة إلى تدمير الأراضي الزراعية. جرى العثور على جثمان شخص واحد من بين مفقودين».
بدورها، أعلنت الوحدة التنفيذية لإدارة مخيمات النازحين في مارب، الأحد الماضي، أن عدد الأسر المتضررة من السيول في المحافظة تجاوز 12 ألف أسرة، من بينها 3 آلاف و673 أسرة تضررت منازلها كليا، و8 آلاف و689 أسرة تضررت منازلها جزئيا، كما سببت السيول تدمير سبع مدارس على مسانك النازحين في 111 مخيماً في مديريات المدينة، والوادي، وحريب، ورغوان، وتضررت 3673 أسرة في تلك المخيمات، كما تضررت 22 مدرسة، سبع منها دمرت كليا، وثلاثة مرافق صحية، وإن الكارثة ضاعفت من معاناة جميع الأسر النازحة في تلك المخيمات، في حين لم تتجاوز النفقات الإنسانية في مارب كلها 12% من إجمالي الاحتياجات، ما يقام الوضع الإنساني المعقد الذي يعيشه النازحون.
وبرز تزايد أعداد الضحايا والمتكوبين من جراء السيول والفيضانات نتيجة الضعف الشديد في البنية التحتية، وهشاشة الخدمات الأساسية، وغياب فرق الطوارئ المتخصصة، ما تحول دون تصريف السيول التي أغرقت المناطق السكنية، وجرفت المساكن، وأحدثت دمارا كبيرا في الممتلكات.



اغرقت السيول شوارع المدن اليمينية الرئيسية (محمد حمود)



عيار، تام لذلك الجهات الحكومية في اليمن (محمد حمود)

التحميل، لكن تبين أنها كانت خدعة من المهربين الذين ظلون من كل شخص دفع مبلغ 1000 دولار لتقلتنا بالسيارة إلى العاصمة صوفيا، كنا مجموعة من تسعة أشخاص، لم يزيد أعدد الضحايا المهربين فوقها فيضانات البلغاري الذي وصل خلال وقت قصير».
ويشير إلى أن «ما حدث لدى قدوم جنود الجيش البلغاري لا يحدث، إذ تعرضنا لضرب بطرق بشعة، حتى أنهم داسوا على صدورنا بأحذيتهم العسكرية وضربوا بينهم شقيق، في أسلعة الصدرية عند عودتنا إلى إسطنبول. أجبرونا على السير بعدما نقلونا بسيارة عسكرية نحو ساعة للعبور إلى الأراضي التركية، وهناك تمنا أيضا تحت رحمة مهربين ظلوا من كل شخص دفع مبلغ 25 ألف ليرة تركية (720 دولارا) لتأمين سيارة، حالما يتعالي شقيق من الكسور التي تعرض لها، وأنا

بعد عودتها إلى منازلها، اضطر جهاز الدفاع المدني إلى نشر رسائل تحذيرية تنصح بعدم البقاء في المنازل إلا بعد فحصها جيدا، وعدم الاقتراب من أي جسم مشبوه. يقول مسؤول الإمدادات في الدفاع المدني، محمد المغير: «مهمات الدفاع المدني تقتضي البحث في كل المباني التي تم استهدافها عن أية مخاطر، أو متفجرات لم تنفجر، وقد رصدنا العديد منها، خصوصا في المربعات السكنية القريبة التي اجتاحتها جيش الاحتلال، وأخرى تحت الأرض، وأخرى على الأسطح، وتمكنا سابقا من تنفيذ حملات إجلاء شملت أكثر من 25 ألفا و500 عائلة من مناطق خطرة على مستوى محافظات قطاع غزة».

تظهرها بعد انتهاء العدوان». يتابع: «تقرر وحدة المتفجرات منذ شهر يناير/ كانون الثاني الماضي على العديد من تلك العلب الصغيرة المنفجرة، وهي خطيرة جدا، وتنفجر بمجرد فتحها، وقد تسببت البنية التحتية، ومن بينها مناطق تمت إعادة إنشائها في السنوات الماضية، أو بدعم دولي وعربي، وتشير تقديراتنا إلى أن 17% من المذروفات لم تنفجر، وهي تعتبر مخلفات خطيرة تهدد الحياة، وقد يستمر خطرها قائما لسنوات حال لم يتم إدخال معدات وخبراء لسانقتها في

الزامة قليلة. ليست طرق التهريب سهلة، خاصة عبر الغابات التي يتطلب عبورها السير لساعات طويلة قبل الوصول إلى سيارات نقل ينشر عليها مهربو البشر، يقول فاضل العبود، المتحدث من مدينة دمشق لـ«العربي الجديد»: «وصلت إلى مدينة إسطنبول مطلع أغسطس/ آب الجاري، وبقيت أماما ثم توجهت إلى منطقة لابلطاني باتجاه الحدود البلغارية. وقد خبرنا المهرب بين البقاء في منزل مقابل مقر أجر يومي، أو تدبر أمر السكن بانفسنا، وبالتنسبة لي فضلنا الخيار الثاني، وانتظرت تلقى اتصال من المهرب الذي هاتفني بعد أربعة أيام، وحدد لي موقع اللقاء، وبالفعل وصلت في الموعد المحدد، وغادرتنا إسطنبول إلى منطقة قريبة من ادرنة حيث نقطة الانطلاق. مشيتنا نحو ست ساعات للوصول إلى الشريط الحدودي مع بلغاريا، وكان الوضع سيئا للغاية، ونجح البعض

رصدت منظمة «الإقناذ الموحد» وفاة ثلاثة شبان سوريين في غابات بلغاريا

طرف التهريب صعبة عبر الغابات التي يتطلب عبورها السير ساعات

بعبور الحدود واعتقل آخرون، أما أنا فقد تراجعت عن العبور وفضلت البقاء في تركيا، ثم دفعت مبلغ 800 دولار لسائق سيارة أعداني إلى إسطنبول بعدما اتفق المهرب معه. حالنا أقيم في إسطنبول، ولن أحاول الذهاب عبر الطريق البري أبدا لأنه

^[1] ومعظم مجاري السيول أغلقتها الأتربة أو القمامة، ومن ثم تغرق الشوارع الرئيسية في ظل غياب أي دور للجهات الحكومية مثل وزارة الأشغال والبلديات

^[2] ومعظم مجاري السيول أغلقتها الأتربة أو القمامة، ومن ثم تغرق الشوارع الرئيسية في ظل غياب أي دور للجهات الحكومية مثل وزارة الأشغال والبلديات

تقرير

شهد الدوري المصري خلال الموسم الماضي، 2023 - 2024، أحداثاً مثيرةً بعد ان استمر مدة طويلة من الزمن، ولم ينته إلا مع اقتراب عودة مختلف البطولات العالمية، وهو الأمر الذي منح العديد من اللاعبين من نيك فترة الراحة الصيفية، مع التحضير الجيد للموسم الجديد

غرائب الدوري المصري

مجدى طارق

اخيراً انتهى الدوري المصري لكرة القدم، بعد 11 شهراً كاملاً دامت خلالها المتفاسات، عبر 34 جولة للموسم 2023-2024. وما بين سبتمبر/ أيلول 2023 وأغسطس/ آب 2024، دارت عجلة البطولة في موسم يعد قياسياً من حيث مدته الزمنية، وكان هناك اتجاه لإغائه، وعدم استكماله، في هذا فشل رابطة الأندية في وضع جدول منتظم للمباريات في الدور الثاني، بخلاف فكرة المباريات المؤجلة التي عانت منها

البطولة في الدور الأول، وذلك خصوصاً بسبب الالتزامات القارية للأندية المصرية في مسابقة دوري أبطال أفريقيا وكأس الكونفيدرالية الأفريقية لكرة القدم، علاوة على مباريات المنتخب المصري الأول، ومشاركته في كأس أمم أفريقيا الأخيرة التي دارت في ساحل العاج، بداية العام الحالي 2024، وتوج بلقبها زملاء هالر.

ونجح الأهلي في الحفاظ على لقب البطل، ونال الدرع للمرة الـ44 في تاريخه، عقب حصد المركز الأول، وجمع 85 نقطة، يليه بيراميدز وصفا برصيد 79 نقطة، بعد صراع دام بينهما 31 جولة، حتى حسم

خطف الفلسطيني وسام أبو علي الأضواء في الدوري المصري

الأهلي التتويج رسمياً، فيما هيبت ثلاثة أندية، هي: الداخلية والمقاولون العرب وبلدية المحلة، إلى دوري الدرجة الثانية في الموسم المقبل. وأسفر الدوري المصري عن تحديد هوية المهتلين للبطولات القارية، عبر جدول النقاط في الدور الأول، ليشارك الأهلي وبيراميدز «الأول والثاني» في دوري أبطال أفريقيا، والزمالك والمصري بورسعيدى «الثالث والرابع» في كأس الكونفيدرالية الإفريقية.

وشهدت بطولة الدوري المصري العديد من الظواهر المثيرة للجدل، التي صنعت موسماً للغمزأخب لدى الجماهير، يتصدرها على الإطلاق فشل تنظيم مباراة «الكلاسيكو» بين الأهلي والزمالك في الدور الثاني، بعد واقعة رفض الزمالك خوض اللقاء، وجرت معاقبته باعتباره مهزوماً (0-2)، إلى جانب اقتطاع ثلاث نقاط من رصيده في ختام الموسم، كما تنص اللائحة، وكادت هذه الواقعة أيضاً تنسف الموسم بأكمله، بعدما لوح الزمالك بمقاطعة مباريات المسابقة، حتى جرت هزيمة الموقف وتراجع الزمالك.

ومن الظواهر أيضاً سوء التحكم المصري، إذ كانت الشكاوي الرسمية من جانب الأندية «جماعية»، وكادت تسبب أخطاء الحكيم في انسحاب الزمالك، عندما خسر مباراة الشهيرة أمام المصري (2-1)، واكتفى في نهاية المطاف بالانسحاب من قمة الأهلي، وجرت التوضيـة برحيل رئيس لجنة الحكام البرتغالي بيريرا، وعاد أيضاً الحكم الأجنبي للظهور في إدارة المباريات بناءً على طلب نادي الأهلي وبيراميدز عن مباريات لهما، تصدرها مباراتا الفريقين بعد تجميد ملف الاستعانة بالحكم الأجنبي من جانب اتحاد الكرة من قبل.

ومن الظواهر التي أثارت الإحزان في الكرة المصرية، وفاة نجم فريق مودرن سبورث اللاعب أحمد رفعت متأثراً بإزمة قلبية، بدأت عندما سقط مغشياً عليه في مباراة الاتحاد السكندري، ويُقال إلى أحد المستشفيات، لتبدأ معاناة أحمد رفعت مع مرض القلب، ثم اكتشاف تعرضه لأزمة كبرى في مسيرته الرياضية تورط فيها مسؤولو ناديه، كادت تنهي مسابيح العروي، ولم يتحمل رفعت بعدها بأسابيع الضغوط، ورحل عن عالمنا، ليكتب بدوره ظاهرة تضامن الجماهير مع ذكراه، والدعوة لحاسبة مسؤولين في ناديه، بالإضافة إلى رئيس رابطة الأندية المحترفة أحمد دياب، الذي اختفى تماماً



ملث وفاةأحمد رفعت صدمت في كرة القدم المصرية (محمّد مرزوق/Getty)

وجه رياضي

فيدات موريكى

مدرّب . العريب الجديد

أحرز مهاجم منتخب كوسوفو، فيدات موريكى (30 عاماً) هدفاً لفريق ريال مايوركا، في مواجهة ريال مدريد، ضمن الأسبوع الأول من الدوري الإسباني لكرة القدم، وهو هدف حرم النادي الملكي من تحقيق انتصار كان يبدو قريباً منه، بالنظر إلى عدد التجموع في صفوف الفريق.

لكن موريكى خطف الأضواء، بفضل هدفه ومستواه طوال المباراة، ليحرم كتيبة الإيطالي كارلو أنشيلوتي من انتصار، في رحلة الدفاع عن لقب الدوري.

واعترف موريكى، في تصريحات لشبكة قنوات بي إن سبورتس، عقب المباراة، بأن الهدف الذي سجله في مرعى ريال مدريد، يعتبر من أفضل الأهداف في مسيرته، إذ كان يطمح إلى هز شبكات النادي الملكي، وهو الرابع الراج منذ أن

كان صغيراً، وبين ثم فإن سعادته كانت كبيرة بهذا الهدف، في بداية الدوري الإسباني لكرة القدم، ويملك موريكى في سجله الكثير من التجارب المثيرة، كان القاسم المشترك بينها الصعوبات الكبيرة التي وجدها، حتى لم يكن من السهل عليه فرض نفسه في مختلف المحطات التي مرّ بها، فقد سبق له اللعب في الدوري التركي في العديد من المحطات، ومنها مع فنربخشة، كما لعب لنادي لاتسيو الإيطالي، قبل الانضمام إلى ريال مايوركا في الدوري الإسباني.

وفي تصريحات سابقة لجريدة الصباح التركية، أكد موريكى أنه عندما كان في السادسة من عمره، تعرض منزله لانتحام من قبل جنود الجيش المصري خلال حرب كوسوفو، وكان الجنود قد قتلوا عدداً من الأشخاص في القرية التي يقم فيها، ولكن عائلته أسعفها الحظ، واستطاعت الفرار إلى البانيا، وعند عودته بدأ يلعب كرة



ملث وفاةأحمد رفعت صدمت في كرة القدم المصرية (محمّد مرزوق/Getty)

صورة في خير

غياب موراتا من أسبوعين إلى ثلاثة

سيغيب الإسباني ألفارو موراتا، مهاجم نادي ميلان، من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بسبب إصابته في العضلة الرباعية الرؤوس بالفخذ، والتي تعرض لها يوم السبت الماضي خلال أولى مباريات فريقه في بطولة الدوري الإيطالي أمام تورينو (2-2) التي أحرز خلالها هدفاً وقاد الروسونيري للتعادل أمام منافسه. ووفقاً لوسائل الإعلام الإيطالية، شارك موراتا (31 عاماً) في النصف ساعة الأخيرة من المباراة وهو يعاني من بعض الآلام التي سرعان ما تحولت إلى إصابة سيغيب على إثرها عن مباراتي الفريق أمام كل من بارما ولاتسيو في بطولة الدوري.



علم هامش الحدث

برايتون يتعاقد مع المهاجم الفرنسي روتير بصفة قياسية

تعاقد نادي برايتون الإنكليزي لكرة القدم مع المهاجم الشاب الفرنسي، جورجينيو روتير، قادماً من ليدز، مقابل صفقة قياسية للنادي بلغت 51 مليون دولار وفقاً للتقارير. ووافق روتير البالغ 22 عاماً على عقد لخمسـة أعوام مع برايتون الذي يقوده المدرب الألماني فابيان هورتسييلر، وسجّل اللاعب 8 أهداف وصنع 16 توريـة حاسمة مع ليدز في دوري الدرجة الثانية (تشماسبيوتشيب) في الموسم الماضي بعد انضمامه إليه قادماً من هوفنهايم الألماني في يناير/كانون الثاني 2023. وقال هورتسييلر، أصغر مدرب لناد في الدوري الإنكليزي الممتاز في عمر الحادية والثلاثين «جورجينيو لاعب يمتلك القدرة على إلهام الجماهير وقد أظهر بالفعل ما يمكنه فعله في كرة القدم الإنكليزية مع ليدز الموسم الماضي، لكنني كنت أعرفه منذ أن كان يلعب في ألمانيا مع هوفنهايم، الآن علينا إلماحه بالفريق، نحن نتطلع إلى العمل معه». ويُعد روتير الصفقة السابعة لبرايتون في فترة الانتقالات الصيفية، وذلك بعد يومين فقط من الفوز الانتحاشي في الدوري على إيفرتون بثلاثة نظيفة في غوديسون بارك، شتا روتير في أكاديمية رين وانضم إلى الفريق الأول عام 2020 قبل انتقاله إلى هوفنهايم في العام التالي.



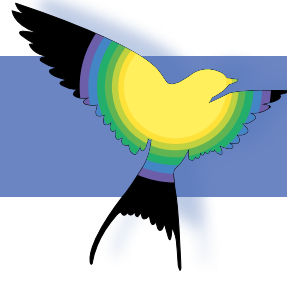
«جورجينيو لاعب يمتلك القدرة على إلهام الجماهير وقد أظهر بالفعل ما يمكنه فعله في كرة القدم الإنكليزية مع ليدز الموسم الماضي، لكنني كنت أعرفه منذ أن كان يلعب في ألمانيا مع هوفنهايم، الآن علينا إلماحه بالفريق، نحن نتطلع إلى العمل معه». ويُعد روتير الصفقة السابعة لبرايتون في فترة الانتقالات الصيفية، وذلك بعد يومين فقط من الفوز الانتحاشي في الدوري على إيفرتون بثلاثة نظيفة في غوديسون بارك، شتا روتير في أكاديمية رين وانضم إلى الفريق الأول عام 2020 قبل انتقاله إلى هوفنهايم في العام التالي.

رئيس سوسبيداد يؤكد وجود اتصالات مع أرسنال بشأن ضم ميرينو

اعترف رئيس نادي ريال سوسبيداد الإسباني، جوكين أبيريا، بوجود اتصالات مع أرسنال الإنجليزى بشأن ضم لاعب الوسط ميكيل ميرينو. وفضلاً عن رحيل روبن لو نورمان من سوسبيداد إلى أتلتيككو مدريد، من المتوقع أن يتبعه رحيل ميرينو إلى الفريق اللندني في الصيف، وفي هذا الإطار، قال أبيريا «في عيد الميلاد، أخبرنا بالفعل أنه يشعر بأحاسيس عميقة تجاه ريال سوسبيداد، لكنه ذكر لنا فريقين أو ثلاثة من الدوري الإنجليزى الممتاز، وإذا جاؤوا من أجله فسيرحل، وإن لم يكن كذلك، فستحدث عن التجديد له». وذكر رئيس سوسبيداد أن أرسنال تواصل مع النادي بخصوص اللاعب البالغ من العمر 28 عاماً، واعترف رئيس النادي بالاتصالات مع نادي المنفجعية، على الرغم من أنه لم يعتبر أي شيء، منتهياً بعد بخصوص الأمر. وإحدى أبرزبيبات تفاؤله بمستقبل النادي، وأكد أنّ «سوسبيداد الآن أمام كتابة خطة العمل للسنوات الخمس المقبلة». وهي الفكرة التي أكدها الرجل الأول في ريال سوسبيداد في المؤتمر الصحافي لتقديم الصفقات، التي أبرمها مع لوكا سوسيتش وسيرخيو غوميز، عندما سُئل عن الشكوك التي تحيط بالفريق بعد رحيل روبن لو نورماند والرحيل شبه المؤكد لميكل ميرينو وعدم وجود تعزيرات في خط الهجوم، وفي هذا الإطار، قال: «ما بين أدينا هو تحدّ جديد، تحدّ مثبّر للغاية والأكثر إثارة، وهو أن يقود هؤلاء اللاعبون ريال سوسبيداد إلى أعلى مستوى ممكن».

ميسي خارج قائمة الأرجنتين لمواجهتي تشيلي وكولومبيا في تصفيات المونديال

بات في حكم المؤكد غياب النجم ليونيل ميسي عن قائمة منتخب الأرجنتين لمواجهة تشيلي وكولومبيا في التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم 2026 في الولايات المتحدة وكندا، والمكسيك، بسبب الإصابة. ويُيعاني قائد منتخب «الابيسبيليستي» إصابة في كاحل القدم اليمنى في نهائي كوبا أميركا أمام كولومبيا الشهر الماضي، ولم يتعاف منها حتى الآن، ولم تشمل القائمة التي أعطاها ليونيل سكالوني، مدرب بطل العالم، اليوم الاثنين اسـم ميسي، والنجم الخضرم أنخيل دي ماريا، الذي كان قد أعلن اعتزال اللعب الدولي بعد نهاية بطولة كوبا أميركا في الفبال، انضم ثنائي حراسة المرمى والتر بينيتيز، ايندهوفن الهولندي، وخوان موسو، اتالانتا الإيطالي، إلى القائمة للمرة الأولى، هذا فضلاً عن ليوناردو بالبردي (مدافع أوليمبيك مارسيليا الفرنسي)، وفالنتين باركو (برايون آند هو البيون الإنكليزي)، ولاعب الوسط إيريزكييل فرنانديز، المنتقل حديثاً إلى القاسية السويدي، وثلاثي الهجوم ماتياس سوليه (روما الإيطالي) وجوليانو سيمبوني (تولنتيكو مدريد الإسباني)، وفالنتين كاستيانوس (لاتسيو الإيطالي).



هوامش

لا يقتصر وجود البروتينات المفيدة لجسم الإنسان على اللحوم والخضراوات وحسب، بل يحتوي كثير من المكسرات على بروتينات مهمة تحسّن من صحة الإنسان، هنا أبرزها



تناول الجوز يمثل طريقة صحية لزيادة كمية البروتين المتناولة (عاصف شافي / Getty)

مكسرات عالية البروتين

فستق وبندق وجوز ولوز

الكوبيت - يارا حسين

يساعد تناول المكسرات على تلبية احتياجات الجسم من البروتين، وهو العنصر المهم لبناء العظام والعضلات والجلد. وعلى الرغم من أن جميع المكسرات تحتوي على البروتين، فإن بعضها يوفر نسبة أعلى من البروتين مقارنة ببعضها الآخر. هنا، قائمة بأهم المكسرات التي تحتوي نسبة عالية من البروتين.

اللوز

يحتوي اللوز على نسبة عالية من البروتين، فالوحدة الواحدة من اللوز (35 غراماً أو ربع كوب) تحتوي على سبعة غرامات. إضافة إلى أنه غني بمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة، والذي يمكن أن يؤدي إلى الشيخوخة وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. تحتوي الطبقة البنية من الجلد المحيطة باللوز على أعلى تركيز لمضادات الأكسدة، لذلك ينصح بتناول اللوز مع القشرة للحصول على أكبر قدر من الفوائد.

الفستق الحلبي

توفر حصة من الفستق كمية من البروتين تعادل كمية البروتين الموجود في بيضة

واحدة، فيحتوي ربع كوب، أو الحصة الواحدة من الفستق (30 غراماً)، على ستة غرامات من البروتين. كما تحتوي هذه المكسرات على نسبة أعلى من الأحماض الأمينية الأساسية مقارنة بمعظم المكسرات الأخرى. والأحماض الأمينية الأساسية هي تلك التي لا يستطيع الجسم تصنيعها ويجب الحصول عليها من خلال النظام الغذائي حتى يتمكن الجسم من استخدامها لبناء البروتينات الضرورية للوظائف المهمة. يحتوي الفستق واللوز على نسبة عالية من الأرجينين الذي يحسن تدفق الدم عبر توسيع الأوعية الدموية ويحسن من صحة الجهاز التناسلي عند الرجال.

الكاجو

لا يحتوي الكاجو على نسبة عالية من البروتين فحسب، بل يحتوي أيضاً على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة؛ إذ توفر الحصة الواحدة من الكاجو (ربع كوب أو 32 غراماً)، خمسة غرامات من البروتين ونحو 80% من الاحتياجات اليومية للنحاس والنحاس معدن يدعم المناعة ويساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء والأنسجة الضامة، وقد وجدت الدراسات وجود صلة بين انخفاض تناول النحاس وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام.

باختصار

يحتوي الفستق الحلبي على نسبة أعلى من الأحماض الأمينية الأساسية مقارنة بمعظم المكسرات الأخرى

■ ■ ■

الجوز يتفوق على كل أنواع المكسرات الأخرى باعتباره أفضل مصدر للدهون الصحية للقلب، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية، على شكل حمض ألفا لينولينيك

■ ■ ■

يحتوي الفول السوداني على أعلى محتوى من البروتين مقارنة بجميع المكسرات شائعة الاستهلاك

الجوز (صين الجبل)

تناول الجوز يمثل طريقة صحية لزيادة كمية البروتين المتناولة، إذ يحتوي ربع كوب من الجوز (29 غراماً) على 4,5 غرامات من البروتين. والجوز يتفوق على كل أنواع المكسرات الأخرى باعتباره أفضل مصدر للدهون الصحية للقلب، مثل حمض ألفا لينولينيك (ALA). وقد ربطت الدراسات بين تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية وتقليل الالتهابات في الجسم وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

الفول السوداني

الفول السوداني من البقوليات، ولكنه يعتبر من المكسرات من وجهة نظر التغذية والطهي. يحتوي الفول السوداني على أعلى محتوى من البروتين مقارنة بجميع المكسرات شائعة الاستهلاك. فكل ربع كوب (37 غراماً) من الفول السوداني يحتوي على 9,5 غرامات من البروتين. كما يعتبر الفول السوداني أيضاً أحد أفضل مصادر البيوتين (ب 7)، وهو فيتامين مهم لصحة الشعر بالإضافة إلى أنه يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة قابلة للاستخدام في الجسم.

البندق

للبنندق نكهة حلوة وغنية ومحمصة قليلاً،

ما يجعله مصدراً لذيذاً للبروتين، فالحصة الواحدة (34 غراماً) أو 4/1 كوب تحتوي على خمسة غرامات من البروتين. ووجدت الدراسات أن تناول البندق يساعد في تقليل الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة الكوليسترول النافع (HDL)، وبالتالي يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

الجوز البرازيلي

تأتي المكسرات البرازيلية من بذور شجرة الغابات المطيرة، ويسهل العثور عليها في كيس من المكسرات المختلطة، لأنها عادة ما تكون الأكبر. وتوفر الحصة الواحدة المكونة من ربع كوب (33 غراماً) من الجوز البرازيلي كمية جيدة من البروتين تصل إلى نحو 4,75 غرامات. كما أنه غني بالدهون الصحية والألياف ومجموعة متنوعة من المغذيات الدقيقة، خصوصاً السيلينيوم. المكسرات البرازيلية واحدة من أفضل مصادر الغذاء للسيلينيوم، وهو معدن أساسي يدعم صحة الغدة الدرقية ويحمي الجسم من العدوى. تناول المكسرات بضمن حصولنا على مجموعة واسعة من المغذيات المهمة لصحة الجسم، ولكن لا بد من الانتباه إلى أن المكسرات تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لذا يجب تناولها بكميات معتدلة ضمن نظام غذائي متوازن.

وأخيراً

الموت الذي يأتي متأخراً في غرة

سما حسن

من الممكن أن تتساءل بينك وبين نفسك، وأنت تتابع أحداث هذه المقتلة الدائرة في أهل غرة؛ هل من الممكن أن يحسد الناس هناك بعضهم بعضاً؟ هل سيصلون إلى مرحلة أو نقطة يقولون عندها: يا لحسن حظك، فقد مات في أيام الحرب الأولى، والحقيقة الصادمة أنك قد سمعت ذلك مراراً وتكراراً، بل هناك من كتبوا وهم في قمة اليأس والألم، وعلى جدران حساباتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي عبارة مؤلمة: نجا من مات، مات من نجا. لو أطلقنا خيالنا ونحن نتابع ما يحدث من صور موت بشعة، يتفنن العدو في ابتكارها واختراعها، سوف نتخيل كم تعذب من قضى ما يزيد عن ثلاثمائة يوم وهو يحاول أن يبقى على قيد الحياة مع أفراد عائلته، ونتخيل كم جاهد وكافح لكي لا يموت، وكم مرة نجا من موت محقق، وكم مرة انتقل من مكان إلى آخر، حسب أوامر يطلقها الجيش بكل الطرق، من إلقاء المنشورات الورقية، أو عبر الرسائل النصية، أو حتى المكالمات الهاتفية المسجلة، وكل نزوح هو من صور الموت، أمّا الموت الأكبر بالنسبة

للغزّي الذي يعشق بيته وحراره ومدينته، هو الموت الأول حين طلب منه أن يترك هذا كله وينتقل إلى العيش في ما بعد وادي غرة، بناء على أول قرارات النزوح والإخلاء، وكان ذلك في يوم الجمعة الأول من الحرب، وهو يوم لا يمكن أن يُنسى، لن تركوا كل شيء خلفهم، وأصبحوا نازحين لا يملكون إلا الملابس التي تستر أجسامهم. قبل أيام، أبيت عائلة بكاملها، وهي عائلة لرجل أعمال غزراوي أصيل، يتحدر من حيّ الشجاعية، ولن لا يعرف هذا الحيّ وأهله فقد فاته الكثير، ولا يمكن أن نفيه حقّه بالشرح أو التوضيح، فهو أكبر أحياء غرة القديمة وأشهرها، ويشتهر بشجاعة أهله وشهامتهم، وربما اشتق اسمه بسبب ذلك، وإلى جانب الشجاعة الشهامة التي يميّز بها أهل هذا الحيّ، المتكاتفون دائماً يدأً وأحدة، فهم يميّزون بالولاء التّام والمستمرّ للآباء والأمهات، فمهما كثر الابن وعلا منصبه وحاز من الصيت والمال، إلا أن كل ما يملكه يكون ملك يمين والديه، ومهما بلغا من العمر، كما أنّ الأمّ تقوم بتدبير شؤون البيت الواسع، والذي من الطبيعي أن يحوي أكثر من زوجة للابن، وجيشاً من الأطفال الذين يسرحون ويمرحون

تحت ولاية الجدة، والتي تقوم مقام الرجال في غيابهم، وحيث يقضون جلّ نهارهم في التّجارة والبحث عن الرزق وتوسيعه، حتّى يؤمنوا بحبوبة من العيش للآباء والزّوجات، ونادراً ما تسمع عن مشكلات زوجية، رغم تعدّد الزوجات، لأنّ أمّ الرّوج تمسك بزمام الأمور بقبضة من حديد.

في الأيام الأولى من الحرب، نزحت عائلة من الشجاعية، وهي عائلة تاجر شهير، ولديه جيش صغير من الأطفال، باتجاه منطقة الزوايدة في وسط القطاع، ومن الطبيعي أن يتوجّه هذا التاجر

”

هناك من كتبوا وهم في قمة اليأس والألم، عبارة مؤلمة: نجا من مات، مات من نجا

“

إلى أصدقاء جمعته بهم التجارة ومصالح العمل، وأن يكمل عمله، ويروجّ تجارته، حيثما استقرّ به الحال، وبعد النزوح القسري من حيّ الشجاعية مرتع الطفولة والضبا والشباب، ولذلك ليس غريباً أن يذبح صيت رجل الأعمال الكريم والشهيم ابن الشجاعية الأصيل (أبو جواد)، والذي تناقل الناس قصصاً ومواقف عن كرمه ونزاهته؛ فضرب مثلاً نادراً للتاجر الأمين الذي لم يستغلّ أوضاع الحرب كما فعل غيره من التّجار الجشعين، ولكنه كان جواداً بماله، يتبرّع ويُعطي لمن حوله في منطقة الزوايدة، من النازحين وأهل البلدة، أكثر مما يبيع، فلم تتوقّف الألسنة عن الدّعاء له والثناء عليه.

عاش «أبو جواد» مع عائلته الكبيرة في «بركس» وهو بيت صغير أقيم من صفائح الحديد، وتحفل معهم سوء الحياة يوماً بعد يوم، ولنا أن نتخيل كم مرة نجوا من الموت، وكم مرة بكى الصغار رعباً، وكم مرة انتعش في قلبه الرّجاء بهُدنة قريبة، وبعودة عاجلة إلى روتين حياته، وإلى حيّ الشجاعية، ولكن كل ذلك انتهى، وذلك حين أصابت هذا الملاك الأخير صواريخ ثلاثة، حولت الأحلام إلى أشلاء، ووضعت نهاية متأخرة ومؤلمة وموجعة لأمال لم تتحقّق.