

## الفيلم العراقي "قصص العابرين" يفوز بجائزة لندن الدولية

بغداد - الجورنال

حصد فيلم "قصص العابرين" للمخرج العراقي قتيبة الجنابي جائزة أفضل فيلم روائي تجريبي دولي في حفل توزيع جائزة لندن للأفلام السينمائية الدولية في العاصمة البريطانية لندن.

تنافس الفيلم مع مجموعة من الأفلام البريطانية والعالمية على جائزة الفيلم الروائي التجريبي التي تمنح عادة للإنتاج الأفضل على مدار سنة كاملة. والفيلم إنتاج مستقل تم تصويره على مدار 30 عاما، وهو عبارة عن يوميات بصرية شخصية تستعرض حكايا العابرين الذين يغادرون أوطانهم بفعل الحروب الطاحنة والقمع السياسي.

وعبر تلك الحكايا يتناول المخرج سيرته الذاتية وتجربته

الموازية لتجارب وحياة الآلاف من المهاجرين الذين توزعوا في جهات الأرض على مدى العقود الأربعة الماضية.

ويواجه المخرج في الفيلم أشباح الماضي وأوجاعه، ويضيف عبر المشاهد والصور الفوتوغرافية الجديدة التي صورها خصيصا للفيلم قتامة جديدة إلى الأجواء المعتمة أصلا لعوالم شخصيات أفلامه الروائية السابقة.

كما يفتح المخرج جرح والده الذي لم يندمل والذي اعتقل في ستينيات القرن الماضي لأسباب سياسية وتم إعدامه، حيث إن هناك إشارات عدة لهذا الوالد عبر زمن الفيلم.

المخرج يتناول في الفيلم سيرته الذاتية وتجربته الموازية لتجارب وحياة الآلاف من المهاجرين وكحال الطرق التي كانت شخصيات أفلام الجنابي تهيم بها، لا ينتهي فيلم "قصص العابرين" بمحطة واضحة، حيث إن الطريق

مازال طويلا وغير واضح المعالم، مثله مثل طريق العجلات الطويل في العراق الذي صوره المخرج في يوم غائم بمشهد طويل مؤثر.

ولكن هل سيتوقف العابر عن الرحيل؟ وهل سيستقر في مكان ما بعيدا عن المكان الأول؟ أم أنه سيواصل البحث في كل الأمكنة عن الوطن المفقود؟

يجيب قتيبة الجنابي قائلا "سيبقى المهاجر حاملاً حلمه وهمه على ظهره باحثاً عن وطن فقده في لحظة عابرة من زمن، وسيكون ذلك الوطن المفقود بالنسبة له بمثابة البوصلة التي ترشده إلى كل الأمكنة، حتى أكثرها بعداً".

كحال الطرق التي كانت شخصيات أفلام الجنابي تهيم بها، لا ينتهي فيلم "قصص العابرين" بمحطة واضحة وقال الجنابي بعد فوزه بالجائزة "سعادتي كبيرة بهذه الجائزة المرتبطة باسم لندن المدينة التي تجمع تحت



هذه

### البرامج "متحيزة"

### ضد المرأة

أفادت دراسة للأمم المتحدة بأن برامج المساعدة الصوتية الرقمية ذات الأصوات الأنثوية تسهم في تعزيز صور نمطية سلبية مؤذية بحق المرأة.

حيث جاء في التقرير أنه تمت برمجة المساعدات الصوتيات الإناث ليظهرن "خدومات، ومتلهفات لارضاء" المستخدم، مما يعزز فكرة "خنوع" المرأة.

والأمر الذي يثير القلق على نحو خاص، بحسب التقرير، هو طبيعة ردود المساعدات الرقمية على إهانات المستخدم والتي غالبا ما تكون رودا "هزيلة أو اعتذارية".

ويدعو التقرير الأممي شركات التكنولوجيا إلى التوقف عن استخدام صوت الإناث ليكون الصوت التلقائي على أجهزتهم الرقمية.

وحملت الدراسة التي أجرتها منظمة للأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) عنوان "سأحمر خجلا إن استطعت"، وهو اقتباس استعاره معدو التقرير من رد "سيري" على نعتها بوصف جنسي استفزازي.

قراصنة

### يخترقون ولايات أميركية

### باستخدام أداة وكالة NSA

أفاد تقرير نشرته صحيفه "نيويورك تايمز" بأن أداة الإختراق، التي طورتها وكالة الأمن القومي الأمريكية NSA، تستخدمها الآن مجموعة من القراصنة في شن حملة هجمات واسعة، على عدد من المدن والبلدات الأميركية.

وذكرت الصحيفة أن الثغرة التي تُستخدم في الهجمات الحالية هي – Eterna Blue، التي كشفت عنها في عام 2017 مجموعة القرصنة الشهيرة Shadow Brokers. وتُوجد الثغرة في الحواسيب العاملة بنظامي ويندوز إكس بي وويندوز فيستا.

ومع أن شركة مايكروسوفت سارعت إلى إطلاق إصلاح للثغرة فور الكشف عنها، إلا أن الأمر يتطلب من الشركات والمؤسسات الحكومية أن تبادر إلى تحديث أنظمتها للحيلولة دون استغلال الثغرة، ويجعل أي تأخير في التحديث الأنظمة عرضة للهجمات.

### ترفض حذف فيديو نانسي

### بيلوسي المثير للجدل

أعلنت شركة "فيسبوك" أنها لن تحذف فيديو تم التلاعب في محتواه لرئيسة مجلس النواب الأميركي، نانسي بيلوسي، قائلة إنه لا توجد سياسة تحدد أن المحتوى في موقع التواصل الاجتماعي يجب أن يكون دقيقا، وتظهر بيلوسي في مقطع الفيديو وكأنها تتلعثم في الكلام كما لو كانت في حالة سكر أو "مختلة عقليا". وتفيد وكالة أنباء "بلومبيرغ" أن شخصا ما قام بحذف مقطع جزء من خطاب لها كانت تتحدث فيه بطريقة طبيعية، وغير سرعة المقطع ونغمة صوت بيلوسي، وتصدر رسم يطالب بحذف الفيديو وذلك بعد رفض موقع التواصل الاجتماعي حذف الفيديو المفبرك، وكان محامي الرئيس الأميركي دونالد ترامب الشخصي رود جولياتي، من بين أنصار الرئيس الذين نشروا الفيديو، فنشر لينك الفيديو فسي تغريدة على "تويتر" قبل أن يحذفه لاحقا، وأرفقه بتعليق: "ما خطب نانسي بيلوسي؟ طريقها في الخطاب غريبة".

## كلمات

## مقاطعة

## طرق سحرية وتناول كل شيء

## من دون ان يزيد وزنك

تحدث خبراء التغذية عن الطرق التي يستطيع الشخص من خلالها أن تتناول أي شيء والحفاظ على رشاقتنا، مشيرين إلى أن عدد وجبات الطعام في اليوم يجب ألا يزيد على ثلاث، ولكن إذا كان الشخص يصرف طاقة كبيرة ويشعر بالجوع فيمكنه تناول شيء خفيف.

وتقول الخبيرة في الغدد الصماء مايرا راو إنه "من المهم أن يبدأ الشخص يومه بوجبة الفطور"، وتضيف: "إذا كان بالإمكان تناول وجبة الفطور في البيت فهذا أمر جيد، وإذا كان لا بد من الذهاب للعمل مبكرا، فيجب تناول الفطور قبل المباشرة بالعمل، وليس تناول فناجين القهوة للتغلب على الشعور بالجوع".

أما وجبة الغداء فيجب أن تكون متوازنة وتحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات، ما يساعد على العمل بشكل مثمر، وعدم تناول وجبة دسمة في العشاء.

ومن جانبها تشير الدكتورة داريا روساكوفا، كبيرة أطباء مستشفى "التغذية والصحة" إلى أنه يجب التفكير بالنظام الغذائي مسبقا، أي يجب التفكير بما ستأكله غدا.

وفي حال تعذر تناول وجبة غذاء كاملة فيمكن تناول وجبة خفيفة من منتجات الألبان والخضروات والفاكهة، ولكن من الأفضل والأسهل الذهاب إلى مطعم الوجبات السريعة وتناول الشاورما لأن الشاورما تحتوي على كل المواد الضرورية للجسم. ويشير خبراء التغذية إلى أنه من الضروري الاهتمام ليس فقط بالمواد الغذائية، بل وبالمشروبات أيضا، فلا بد من الماء البارد وخاصة في الأيام التي تكون فيها درجة الحرارة مرتفعة لمنع جفاف الجسم، كما يمكن تناول الشاي ومغلي الأعشاب والقهوة المهم أن تكون من دون سكر.

وفي نفس الوقت يؤكد الخبراء على ضرورة تجنب تناول المشروبات الغازية المحلاة قدر الإمكان، مشيرين إلى أنه يمكن تناول القهوة مع الحليب ولكن مرة واحدة في اليوم.

## واحة الجورنال

## حظك

## اليوم



الحمل

مهنياً: يوم متعب و بانتظارك الكثير من الأعباء العالقة، وتواجه ضغوطا من قبل منافس شرس او خصم ذي علاقات واسعة.

عاطفياً: كن متحفذا جدا وتجنب الخلافات والشجار، ولا تهبط ثقة عمياء لمن لا يستحقها، وتضطر الى معالجة بعض الاوضاع المعقدة

الثور

مهنياً: تنجح في استمالة الكثيرين اليك، لكن حسك الكبير بالمسؤولية وقدرتك على الصمود والتحمل يسطآن عليك الاضواء

عاطفياً: تبدو تحركاتك وحماستك في أوجها، وتبدي استعدادا للقيام بأمر مستحيلة لارضاء الشريك

فقط

الجوزاء

مهنياً: يتحدث هذا اليوم عن أوضاع مهنية متينة وممتازة، وما بدأت به قابل للاستمرار والتطور إذا واطبت عليه بجهدك ونشاطك المعهودين

عاطفياً: نغمة سواد قد تؤثر في علاقتك بالحبيب لكن سرعان ما تعود الأمور إلى طبيعتها

السرطان

مهنياً: يتركز اهتمامك على إدخال تعديل على أمورك المالية، الفرصة متاحة لذلك ولا سيما اليوم

عاطفياً: تنجح في تعزيز علاقتك بالحبيب بالحوار والصراحة والروية

الاسد

مهنياً: تشدد الضغوط فتصبح الأجواء مشحونة، بإمكانك بالطبع تحطّي الصعوبات لكن يتوجب عليك أولاً ضبط النفس وعدم الانفعال

عاطفياً: من الضروري التحامل على الذات وعدم الانجراف وراء الانفعالات في تعاطيك مع الشريك

العذراء

مهنياً: يوم مناسب لملاحقة بعض الأعمال والاتصالات المهنية وتظهر عن شجاعة كبيرة وقدرة على التكيف

عاطفياً: تراودك مشاعر تحمل إليك الحماسة والعزيمة لإحداث تغيير كبير، أو لقاء حبيب أو للاقدام على مغامرة استثنائية

الميزان

مهنياً: تسع أخباراً تحزنك كثيراً، العلاقات عدائية نوعا ما بينك وبين الزملاء في المهنة عاطفياً: المفاجآت هي سيدة الموقف في حياتك العاطفية هذا اليوم، وقد تتحول علاقة لك بنخص التقيته أخيراً إلى قصة حب حقيقية

العقرب

مهنياً: تتحرر من القيود وتعيش يوماً واعداً بالنجاح على الصعيد المهني، وتتفاهم مع محيطك بشكل بناء

عاطفياً: تعيش جواً صعباً وتدفعك الانفعالات نحو الهاوية، فتمالك نفسك ولا تعرض استقرارك العاطفي للخطر

القوس

مهنياً: تعيد النظر هذا اليوم في استثماراتك وطريقة إسرافك للمال خشية الوقوع في خسائر كبيرة ربما تحجز عن تعويضها

عاطفياً: لا تجعل قلقك وعصبيتك يؤثران في علاقتك بالحبيب مهما تكن الظروف، فهو بالغ الحساسية ويتفهم ضعك جيداً

الجدي

مهنياً: لا شك في أنك تعرف حركة كبيرة جداً ونقاشات واجتماعات وتحاول في بعض الأحيان التخفيف من حدة المواجهات

عاطفياً: يحالفك الحظ باستعادة ثقة الحبيب، وتشدد رغبتك في كسب إعجابه فتغمره بالهدايا، وتفاجئه بخير سار

الدلو

مهنياً: تبدو سعيداً بمجرى الأمور التي بدأت تتحسن منذ أن أوضحت وجهك نظرك في سير العمل ، عاطفياً: إفتح قلبك للشريك في كل الأوقات، وصارحه بكل ما يساورك من مشاعر وشكوك وهواجس

الحوت

مهنياً: تأثيرات إيجابية وجيدة على صعيد العمل، وهذا يتوافق مع مطالبك المالية المحقة وقد تبلغ الهدف قريبا

عاطفياً: عليك تقييم العلاقة بالشريك بما يتناسب مع طموحاتك وتطلعاتك المستقبلية، وهذا يساعد من أجل مستقبل أفضل

عناصر غذائية كثيرة. من أفضل الأطعمة في هذا السياق،

• القرنبيط، والبروكلي، والبانجنان، كما وأن البطيخ والعنب من الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الماء ومن الألياف، من دون أن ننسى أن هذه الأطعمة سهلة الهضم ولا تسبب أي مشاكل هضمية.

• الألبان والأجبان والحليب تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم على تنظيم درجة حرارة الجسم وبالتالي تمنع التعرق. وانطلاقاً من هنا، أدخل

التعرق الزائد مشكلة مزعجة ومحرجة في الوقت عينه وبخاصة في فصل الصيف بحيث تزداد بشكل ملحوظ نتيجة للارتفاع الكبير في درجات الحرارة.

ولتفادي هذه المشكلة تقدم اليك بعض الأطعمة الفعالة جداً في محاربة التعرق الزائد، أدخلها الى نظامك الغذائي!

• الخضروات والفاكهة

من أفضل الأطعمة المحاربة للتعرق الزائد وذلك نظراً لاحتوائها على كمية وفيرة من الماء، هذا وتحتوي على

## أطعمة كفيلة لمحاربة التعرق الزائد في فصل الصيف!

الألبان والأجبان والحليب الى نظامك الغذائي اليومي.

• زيت الزيتون

يساهم زيت الزيتون في تنظيم عملية الأيض والهضم وبذلك يكافح زيادة درجة حرارة الجسم ويمنع التعرق المفرط.

• الشوفان

بفضل احتوائه على كمية كبيرة من الألياف. وبما أنه قليل الدهون يستطيع الجسم هضمه بسهولة وسرعة كبيرة لذلك لا يضطر الجسم الى التعرق لهضمه.