

حاضر عن فنون اللعبة في الأكاديمية اللبنانية

فونغ لـ«البناء»: أهمية الوينغ شون تكمن

في التواصل والمعرفة والدفاع عن البلاد من خطر الأعداء



فونغ متوسطاً المشاركون

سيدني، وقد شارك الملقب بـ«الأيدي الضميّة» في العديد من المباريات القتالية مع لاعبين كبار في فنون مختلفة واستطاع أن يهزم معظمهم، ويعتبر ديريك فونغ في نادي الحكمة الرياضي الجديدة حيث ألقى الأخير محاضرة حول فنون لعبة الوينغ شون والنظام الخاص بالسيفو ديريك فونغ، وذلك للمرة الأولى في لبنان والشرق الأوسط. شارك في المحاضرة التي استمرت حوالي الثلاث ساعات أكثر من 50 طالباً، وتخللها شرح العديد من الأمور الفنية والتقنية التي تعتبر أساساً في فن الوينغ شون. يذكر أن السيفو ديريك فونغ هو التلميذ الأول للفرانكو ماستر ايب مان، وهو الأخ الأكبر للاعب الشهير بروسلي. يعلم فونغ الذي تلقى علومه في هذا الفن من ايب مان مباشرة، فنون الوينغ شون اليوم في



... ومع الزميل الخنسا

وكان من تلامذة الجيل الأول لدى المعلم الكبير ايب مان. وأضاف يونس: «إن هذه المحاضرة مهمة جداً بالنسبة إلى التلامذة الذين يتلقون فن الوينغ شون»، وأوضح أن «لسيفو فونغ إعطاء الإذن بتعليم هذا الفن تحت اسم مدرسته الصينية الشهيرة sifu derek fung wing chun system أو نظام السيفو ديريك فونغ في فن الوينغ شون. وشرح يونس أهمية نظام السيفو فونغ، التي تكمن في أن المتلقي يأخذ المعلومات والتقنيات من المنبع مباشرة وهي طريقة تقليدية وتحتاج إلى وقت كي تتم عملية البناء، ولكنها في الوقت ذاته هي الطريقة المثلى لتعليم هذا الفن. وتابع أن «بعض القيمين على الفنون القتالية في لبنان رفضوا إقامة هذه المحاضرة وأنه تم

انتهاء الجولة الأولى من الدوري اللبناني

بوكير واثق بلاعبي النجمة على رغم الخسارة أمام الصفاء



شغل فوز الصفاء على النجمة أمس بهدف نظيف، في الأسبوع الأول للدوري الوسط الكروي والإعلامي في لبنان، لا سيما أن اللقاء شكل قمة مبكرة بين حامل اللقب ووصيفه. وجاءت تعليقات المديرين، بعد مباريات الأسبوع الأول متباينة بشأن ظروف النتائج التي انتهت عليها مباريات هذه المرحلة، حيث رأى مدرب الصفاء سمير سعد أن المنافسة ستكون قوية هذا الموسم، بينما جدد مدرب النجمة فيو بوكير ثقته بفريقه.

ونستعرض بعض آراء المديرين بعد مباريات الأسبوع الأول: قال مدرب الصفاء سمير سعد: مباراة قمة بين فريقين النقياً مرتين في النخبة حيث فزنا في واحدة وخسرنا في أخرى، وجاءت المباراة قوية والنجمة فريق كبير لكن لاعبي الصفاء قدموا ما عندهم وظهرت لياقتهم عالية واللقاء يبشر بمنافسة قوية هذا الموسم ودفع معنوي للصفاء عبر هذا الفوز.

وقال مدرب النجمة فيو بوكير: مع ثقتي باننا الفريق الأفضل، إلا أنني توقعت الخسارة في أول 20 دقيقة، والحارس ارتكب هفوة قاتلة كلفتنا المباراة. ومن جانبه قال رئيس الراسينغ جورج فرح: «قدم فريقنا مباراة جيدة وكان يستحق الفوز بعد الفرص التي أهدرها المهاجمون وخصوصاً في الشوط الأول. عموماً أنا راض عن النتيجة والأداء، ونحمد الله على أن مهاجمنا الجاهدين تشيلسي، الذي يسعى جاهداً لقيادة بابا قدم أداءً جيداً وأثبت أنه قادر على سد الثغرة التي أحدثها رحيل الثاني لاسينا سورو وعدنان محم.

كوستا... مفتاح وصول تشيلسي إلى لقب دوري الأبطال

إنذاراً تتمكن من هزيمتهم، اجعل لاعبيهم ينضمون اليك. أصبحت هذه العبارة لسان حال نادي تشيلسي الإنجليزي لكرة القدم بعدما تحملت أماله في إحراز لقب بطولة دوري أبطال أوروبا في الموسم الماضي على يد أنتيكتو مدريد الإسباني في الدور قبل النهائي للبطولة بعدما خسر النادي اللندني بنتيجة 3-1 في مباراة العودة بإسبانيا. وكان هذا إحقاقاً لمؤامراً جادا بالنسبة للبرتغالي جوزيه مورينيو مدرب تشيلسي، الذي يسعى جاهداً لقيادة الفريق نحو لقب بطل أوروبا بعدما نجح في الأمر نفسه مع بورتو البرتغالي وراي ميلان الإيطالي. وبعدما اقترب مع ريال مدريد من تحقيق هذا اللقب ورأى تشيلسي يحقق الإنجاز نفسه من دونه في 2012، يسعى مورينيو بكل طاقته لتأكيد سمعته كأفضل مدرب في العالم.

ولاشك في أن إحراز لقب دوري أبطال أوروبا مع فريق ثالث سيحقق له هذا الهدف، ولكي يحسن فرصته في الفوز باللقب الأوروبي المتميز خلف مورينيو خلال الصيف أحد اللاعبين الذين حرموه من هذا اللقب في الموسم الماضي إذ ضم دييغو كوستا من أنتيكتو مدريد مقابل 32 مليون جنيه إسترليني (52 مليون دولار). وقد أثبت المهاجم الإسباني بالفعل أنه كان يستحق كل هذا المبلغ بتسجيله سبعة أهداف لتشيلسي حتى الآن ليصنع الفريق اللندني ترتيب الموسم الجديد من مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويحاول مورينيو علاج مشكلة الشد التي يعاني منها كوستا، ولكنه يعرف جيداً أنه لا يمكنه انتظار شفاء اللاعب تماماً في كل مرة من دون أن يحصل على الراحة الكافية للخلاص من إصابته. وقال مورينيو: «لا يمكنه اللعب بقمّة مستواه... إنه لا يفعل شيئاً تقريباً في التدريبات، إنه يرتاح ويتعافى وحسب من الشد العضلي الذي يعاني منه». وكان كوستا من أهم أسباب البداية القوية لتشيلسي في هذا الموسم، في تغير لافت للفريق عن الموسم الماضي عندما كلفتته ندرة الأهداف لقب مسابقة الدوري الإنجليزي: ومع انضمام سيسك فابريغاس إلى تشيلسي أتيا

«بيروت ماراثون» تطالع الجمعيات الخيرية

على آليات التسجيل الإلكتروني وأفكار لجمع التبرعات

بعدما قدّم مدير السباقات في الجمعية وسام تزو عرضاً حول التفاصيل التنظيمية المتعلقة بالسباق موضحاً آليات التسجيل الإلكتروني الخاص بالجمعيات الخيرية ومشدداً على وجوب التسجيل في الفترة المحددة والتي تنتهي في 20 تشرين أول المقبل. وكشف عن تعديلات أدخلت على مسار السباق لمسافة 42 كلم بما نسبته 60 في المئة وبيان هناك سباقين لمسافة 10 كلم الأول للمرح والجديد هو سباق للتحدي حيث



استعدمت وحدة التوقيت. وأشار إلى مشروع «توبيّ فريق» من كل المناطق اللبنانية والذي تسعى الجمعية إلى تعزيز إطراره ليلحظ أوسع شريحة ومن قبل رعاة وداعمين وهي تشمل تغطية رسوم التسجيل والنقل والغذاء. وتحدث خلال اللقاء المدرب والعداء ميكي شبلي عن تجربته في عالم الركن من أجل هدف خيري وشراكته مع جمعية «أم النور» وكيف أمكن له أن يجمع عشرات الآلاف من

وقد حضر اللقاء أكثر من 120 ممثل لهذه الجمعيات حيث احتشدوا في قاعة المؤتمرات لفندق لانكستر - بلازا في الروشة. بداية مع ترحيب من ماريانا وهي وعبد الله عبد النور ثم عرض فيلم وثائقي عن سباق ماراثون العام الماضي مع عدد من الشهادات والآراء من قبل شخصيات رياضية. ومن ثم كلمة من الخليل رئيسة جمعية بيروت ماراثون التي عبرت عن سعادتها وبالحق فخرها واعتزازها للمناطق الخليل الكثيف الذي وفد من كل المناطق رغم الظروف والتحديات ما يؤكد تلك الإرادة من أجل الخير والتلاقي والمحبة والسلام وداتماً من خلال رياضة الركن.

وأشارت الخليل إلى أن الجمعية في كل عام تسعى لتطوير الشراكة مع الجمعيات الخيرية بما يساعدها في تعزيز قدراتها للقيام بدورها وتنفيذ نشاطاتها وتحقيق أهدافها، ولهذا تطرح في كل عام شيئاً جديداً وتتفاعل مع كل فكرة تعنى تلك الشراكة متوجهة بالشكر والتقدير لكل من كان وراء التحضير للقاء والمشاركة في برنامجه.

التبليغ

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12

حلول العدد السابق

- حل Sudoku: 426983517.385716429
● ألقياً: 1) ساموترايقا (2) ود، ادم، رمنا (3) ريال مدريد، لك (4) يساير، اياييل (5) نام، نال، ند (6) ابرم، سين، يان (7) ما، امل، مالي (8) يادن بادن، اب (9) ناسبا، تحاربه (10) تادبا، ماهر (11) دار، يرمي، مان (12) الهال، ليما.
عمودياً: 1) سورينام، نبد (2) اديس (3) ابابا، ال (3) امير، استره (4) والي، مادبا (5) تدمر، مناديل (6) رمد، اسلب، بر (7) رالي، انامل (8) قرييب، فمدح، ي (9) يمدان، انام (10) ام، بديل، رامنا (11) نلي، ايايها (12) ياكلان، بهرنا.

Cinema

Two Night Stand
فيلم كوميدى بطولة انايلغا تيبوتون من اخراج ناكس نيتشوس. مدة العرض 86 دقيقة. (ABC). لاس اليانس، سينما سيتي، ديونز، فوكس، امبير، سينمال.

The Equalizer
فيلم تشويق بطولة دينزل واشنطن من اخراج انطوان فوكوا. مدة العرض 131 دقيقة. (ABC). كونكورد، ابراج، سينما سيتي، فوكس، سينمال).

The Rover
فيلم دراما بطولة غاي بيرس من اخراج دايفد ميتشود. مدة العرض 108 دقائق. (ABC). سينما سيتي، فوكس، سينمال).

The Young and Prodigious T.S. Spivet
فيلم تشويق بطولة كيل كاتليت من اخراج جان بيار جونيت. مدة العرض 105 دقيقة. (ABC). كونكورد، سينما سيتي).

The Hundred Foot Journey
فيلم دراما بطولة هيلين ميرين من اخراج لاس هالسترم. مدة العرض 122 دقيقة. (سينما سيتي، امبير، ابراج، سيتي كوميكس).

إعداد: زينة حمزه عبد الخالق

- عمودياً:**
1. مدينة أميركية عاصمة فرجينيا الغربية، نوتة موسيقية
 2. نهيا للحملة في الحرب، مضيق بين البحر الاحمر وخليج عدن
 3. مدينة إيطالية، من الأحجار الكريمة ويخ، قلة النوم، أهدم البناء
 4. قديس وناسك قاسي الإضطهاد أيام ديوقليتيانس، يخاف من
 6. عائلة، أحسد الآخرين على نعمتهم، من أنواع الزواج حائوث، يطلب فعل الامر، للتاوه
 8. من الإنبياء، جأراه في الحديث
 9. من الألقاب، الحب، مدينة مصرية
 10. قفلا الحبل، جبل مشتعل
 11. رعد العيش، مدينة تونسية
 12. يقفان، جالس على الشراب

1			3		
8	7				
		4	9		
			2	1	
				6	
4					9
			3		
		6			
			2	1	
9					
			8	5	
					8

Sudoku

Sudoku أو لعبة الأحاجي الفكرية، تقوم على ترتيب الأرقام في المربعات الفارغة، على أن يتم وضع الأرقام من 1 إلى 9 في جميع الخانات المؤلفة من 81 خانة. يجب عدم تكرار الرقم عينه في نفس السطر أو العمود أو الجدول الصغير (3x3).

الكلمات المتقاطعة

- أفقياً:**
1. فيزيائي أميركي ومخترع شهير راحل اخترع المصباح الكهربائي
 2. مدينة مصرية، مرض إرتدي، حارس الموتى عند الفراعنة
 3. من المحرمات، مدينة ألمانية، عود طويل في رأسه حربة
 5. مدينة أميركية عاصمة ميشيغان، رقد
 6. شتموه، للتفسير، لقب رئيس القتب الديني والمدني
 7. حرف أبجدي مخفف، يركان مشتل في كوستاريكا، عمر
 8. مولود الصبي، مدينة أردنية
 9. كبر وتطور، أنحت القلم، زاوية
 10. نواجه، خلطنا الأمر أو الشيء
 11. شديد الخصومة، مانحاً
 12. إختراعه، مدينة فيتنامية