







# الاتحاد الأوروبي: ملتزمون بمساعدة العراق في محاربة الفساد المنظمة العربية للتنمية: تعزيز دور القضاء والنزاهة عملية لبناء عراق قوي

بغداد/الزوراء: أكد المدير العام للمنظمة العربية للتنمية الإدارية- جامعة الدول العربية ناصر القحطاني ان تعزيز دور القضاء والنزاهة هما خطوات عملية لبناء عراق قوي. وقال القحطاني، خلال كلمته في المنتدى العربي لتعزيز الشفافية والحكم الرشيد، «رسالتنا تعزيز التنمية الإدارية العربية»، معرباً عن «سعادته لاتخاذ المنتدى في بغداد، مؤكداً ان النزاهة ومحاربة الفساد هما الشراطين الاساسيان لبناء الدولة». وأضاف ان «المنتدى يهدف الى توفير منصة لتسلط الضوء على التحديات التي تواجه المجتمعات من خلال تكاتف الجهود»، مبيّناً ان «جهود المجتمع المدني لتعزيز الشفافية ومكافحة الفساد تكمن في هذه القوة كما هي الآن».

ويوفر ولا يسمح بخلق اقتصاد قوي». وأردف ان «التحديات التي تواجه المنطقة تتطلب منا التكاتف لتعزيز الشفافية ومكافحة الفساد». وأكد سفير الاتحاد الأوروبي في العراق توماس سايلير، أن الاتحاد الأوروبي ملتزم بمساعدة



الهيئات العربية الفاعلة»، مؤكداً أن «مكافحة الفساد حرب وجودية اما الانتصار بها او ترك المجال للفساد لسرعة احلام المجتمع والإيجال». وأكد سفير الاتحاد الأوروبي في العراق توماس سايلير، أن الاتحاد الأوروبي ملتزم بمساعدة

بغداد/الزوراء: أكد وزير الكهرباء زياد علي فاضل أهمية متابعة جياية رسوم استهلاك الكهرباء من المجمعات الاستثمارية. وقالت الوزارة في بيان تلقته «الزوراء» إن «وزير الكهرباء زياد علي فاضل عقد اجتماعاً مع الفريق الوزاري الخاص بمشاريع التحول الرقمي في الشبكة الكهربائية، لمتابعة آليات تحسين جياية رسوم استهلاك الكهرباء وخطط التحول نحو الشبكة الذكية». وأضاف البيان أنه «تم خلال الاجتماع مناقشة خطوات التحول نحو الشبكة الذكية وتحديد المناهج التي سيتم شمولها بالنظام في المرحلة الأولى من المشروع. واطلع وزير الكهرباء «علي

المواطنون». وأعلن مجلس ديالى حسم الجدل حول أكثر من الـ 7 آلاف درجة وظيفية. وقال مدير الدائرة الإعلامية في مجلس ديالى علي نجم في تصريح صحفي ان «مجلس ديالى عقد جلسة رسمية بحضور اغلب اعضائه ناقش فيها ملف التوزيع على مزيد عدد عن الـ 7 آلاف درجة والسعي الى سبل حسمها». وأضاف ان «مجلس ديالى قرر المخي في اطلاق الدرجات الوظيفية وفق التعليمات الرسمية المقررة مع ضمان عدالة التوزيع على الوحدات الادارية وفق مبدأ شفاف وبراعي جميع الشرائح دون استثناء». وأشار الى ان مجلس ديالى سيراقب الاجراءات في تحديد المشمولين والوقوف على كافة الخطوات باعتبارها يملك صلاحية الرقابة مؤكداً بان قرار تشكيل حسم مصدر الدرجات التي تأخر التبئ بها بسبب مشاورات تشكيل الحكومة المحلية في الاشهر الماضية، يذكر ان الدرجات الوظيفية وهي تشمل كل الدوائر الحكومية دون استثناء وهناك لوائح المشمولين بها.

## الكهرباء تؤكد أهمية متابعة جياية رسوم الاستهلاك من المجمعات الاستثمارية



بغداد/الزوراء: أكد وزير الكهرباء زياد علي فاضل أهمية متابعة جياية رسوم استهلاك الكهرباء من المجمعات الاستثمارية. وقالت الوزارة في بيان تلقته «الزوراء» إن «وزير الكهرباء زياد علي فاضل عقد اجتماعاً مع الفريق الوزاري الخاص بمشاريع التحول الرقمي في الشبكة الكهربائية، لمتابعة آليات تحسين جياية رسوم استهلاك الكهرباء وخطط التحول نحو الشبكة الذكية». وأضاف البيان أنه «تم خلال الاجتماع مناقشة خطوات التحول نحو الشبكة الذكية وتحديد المناهج التي سيتم شمولها بالنظام في المرحلة الأولى من المشروع. واطلع وزير الكهرباء «علي

## مجلس ديالى يحسم الجدل حول 7 آلاف درجة وظيفية

بغداد/الزوراء: أعلن مجلس ديالى حسم الجدل حول أكثر من الـ 7 آلاف درجة وظيفية. وقال مدير الدائرة الإعلامية في مجلس ديالى علي نجم في تصريح صحفي ان «مجلس ديالى عقد جلسة رسمية بحضور اغلب اعضائه ناقش فيها ملف التوزيع على مزيد عدد عن الـ 7 آلاف درجة والسعي الى سبل حسمها». وأضاف ان «مجلس ديالى قرر المخي في اطلاق الدرجات الوظيفية وفق التعليمات الرسمية المقررة مع ضمان عدالة التوزيع على الوحدات الادارية وفق مبدأ شفاف وبراعي جميع الشرائح دون استثناء». وأشار الى ان مجلس ديالى سيراقب الاجراءات في تحديد المشمولين والوقوف على كافة الخطوات باعتبارها يملك صلاحية الرقابة مؤكداً بان قرار تشكيل حسم مصدر الدرجات التي تأخر التبئ بها بسبب مشاورات تشكيل الحكومة المحلية في الاشهر الماضية، يذكر ان الدرجات الوظيفية وهي تشمل كل الدوائر الحكومية دون استثناء وهناك لوائح المشمولين بها.

## انطلاق فعاليات معرض نينوى الدولي الثالث للبناء والإعمار والطاقة

من قبل القطاع الخاص والعام شهدت مدينة الموصل اقامة معرض نينوى الدولي الثالث للبناء والإعمار والطاقة في منطقة الشلالات في الجانب الايسر لمدينة الموصل للفترة من ٩ إلى ١١ ايلول ٢٠٢٤ ويستمر ثلاثة أيام متتالية». وأضاف ان «المعرض شهد مشاركة عدد من الشركات في مختلف مجالات البناء والإعمار والطاقة والتجارة والتنمية بحضور رسمي من قبل الحكومة المحلية وعدد من النواب والقائدات الأهلية». وتابع ان «المعرض يطرح فرصا استثمارية وعمل الشركات التي تقوم بها على أساسها يتم التواصل ما بين القطاع الحكومي والقطاع الخاص لاختيار افضل الشركات في هذه المجالات».



نينوى/الزوراء: إنه «دعماً وتشجيعاً لعملية البناء والإعمار وبخية خلق الفرص الاستثمارية للعمل وبمشاركة كبيرة

## الجهد الخدمي يطلق حملة لتأهيل الطرق والجسور في ميسان

ميسان/الزوراء: أعلن فريق الجهد الخدمي والهندسي في محافظة ميسان انطلاق حملة لإنشاء وتأهيل الطرق والجسور، فيما أشار الى افتتاح الامر الثاني لنفذ الفريق. وقال رئيس فريق الجهد ومدير عام شركة حمويي عبد الرزاق الماكني في تصريح صحفي انه «بتكليف من رئيس الوزراء وبمشاركة المستشار والمعاون الفني لفريق الجهد الخدمي ضياء الدين ناظم الكاظمي تمت مناقشة المشاريع الاتحادية للطرق والجسور في محافظة ميسان كالتالي: ١- الاستعدادات لتنفيذ (٥) جسر هي (جسر السايون جسر حي القاهرة، جسر السعيدة، جسر قلعة صالح، جسر عبد الهادي بن علي). ٢- تنفيذ طرق جديدة في (الكرخة الميونية - سيد أحمد الرفاعي، طريق السلام - الإصلاح). ٣- تأهيل عدد من الطرق هي (طريق البيرة القديم - العمارة - بيرة»، طريق السلام - الإصلاح القديم، طريق الشيب للمر الأول). وأضاف ان المشاريع المذكورة ستفند ضمن الموازنة الاتحادية التابعة لوزارة الأشغال ضمن مشاريع الطرق والجسور لوزارة الاعمار والاسكان، لافتاً الى أنه «ستتم عقد اجتماع مع محافظ ميسان ومسؤولي الوزارات والوحدات الادارية لتحديد مسارات الجسور والطرق وأعمال ورفع الجوازات والتراخيص، وسيتم افتتاح الامر الثاني لنفذ الشيب في المحافظة».

## الزراعة: سمنع استيراد الطماطم من الخارج مؤقتاً لتسويق المحلي

التفاهات المتعلقة بالزراعة الزراعية وموعد الحاصلين، مؤكداً على عدم وجود أي منع أو عقلة لتسويق منتجات إقليم كردستان تجاه الوسط والجوب. وميثاق عبد الحسين، بين أن هناك عدم قدرة على تسويق المنتجات من قبل منتجي المحاصيل، خاصة الطماطم في إقليم كردستان، على نقلها لمناطق الوسط والجنوب، بسبب ارتفاع تكاليف النقل، حسب قوله. وذكر أن قراراً



بغداد/الزوراء: في تصريح صحفي ان «كل الزراعين سيحصلون على تخصصاتهم، بناء على توجيهات رئيس مجلس الوزراء»، لافتاً الى أن عملية إطلاق المشتقات ستواكب تبعاً وفقاً لجدول وزارة التجارة والشركة العامة لتسويق الحبوب. وأضاف أن هناك بعض

## الأمن النيبالية تطرح خيارين لإنهاء "التوغل التركي" في كردستان



بغداد/الزوراء: الى خيارات اخرى تسهم في منع ان تتحول الأراضي العراقية الى ساحة للصراعات»، وأشار اسكندر الى ان «تركيا تتردد وجود قوات عسكرية في الأراضي العراقية بخط حزب العمال الكردستاني، لذا يجب ان تسعى من خلال خارطة طريق على منع الحرب من اي انشطة داخل اراضيها، وبالتالي دفع انقرة الى الانسحاب بعد انتهاكها حظر الكرديستاني وهذا مايعزز الاستقرار في منطقة عانت لسنوات طويلة من حالة عدم الاستقرار بسبب المناوشات والعمليات العسكرية». وتشير التقارير والبيانات الى ان التوغل التركي الحالي في مناطق إقليم كردستان تم بالاتفاق والتنسيق مع بغداد واربيل، خصوصاً مع زيارة الرئيس التركي رجب طيب اردوغان، الى بغداد قبل اشهر. وتشير معلومات الجيش التركي الى ان عملية

## توجيهات بشمول المتاجر والمحال والصيدليات بالدفع الإلكتروني

على العملات من التلف، مبيّناً أن «محطات الوقود الحكومية والأهلية هي أول جهة باشرت بهذه العملية، وتلقها مؤسسات الدولة الرسمية وتتوسع بتقدم الأيام لتشمل مؤسسات تعمل وبإيعان من القطاع». وتابع ان «توجيهات مجلس الوزراء شملت أيضاً للمتاجر والمحال والصيدليات والعيادات وجميع الفعاليات الأهلية»، مؤكداً ان «عملية استخدام أجهزة الدفع الإلكتروني هي سعي حصول المواطنين على سحر الصرف الرسمي أثناء استخدام عملية الدفع الإلكتروني».

التقيد والالتزام بما يصدر عن الحكومة بشأن تفعيل عملية الدفع الإلكتروني للمؤسسات الرسمية كافة، مشيراً الى أن «هناك تسقيفاً مباشراً للمؤسسات الرسمية مع وزارة المالية والبنك المركزي، لتوفير أجهزة الدفع الإلكتروني بالتنسيق مع الشركات المتخصصة». وأضاف مجيد، ان «مجلس الوزراء أصدر أكثر من قرار لدعم الدفع الإلكتروني، وذلك الأمانة العامة لمجلس الوزراء أصدرت إعماماً الى الوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة والمحافظة، بضرورة

## نينوى تكمل ملف الجسور المدمرة خلال حقبة داعش وتشروع باستحداث جديدة



نينوى/الزوراء: أعلنت مديرية طرق وجسور نينوى أن نينوى أتمت ملف الجسور المدمرة خلال حقبة داعش، مؤكداً أن جميع الجسور المتضررة في تلك الحقبة تم إعمارها بشكل كامل. وقال مدير طرق وجسور نينوى رضوان الشهباني في تصريح صحفي: إن «جميع الجسور التي دمرت خلال فترة سيطرة تنظيم داعش على نينوى تم إعمارها بشكل كامل». وأضاف الشهباني: إن «جميع الجسور الرئيسية على نهر دجلة والجسور على الأهرام الفرعية داخل الموصل في الأضحية والنواحي وكذلك الجسور على الأودية وفي الطرق الخارجية تم إعمارها بشكل كامل بعد تعرضها للتدمير»، مبيّناً ان «عملية الطرق والجسور وبعد انتهائها من قبل الجسور المدمرة، أنجزت العديد من مشاريع الطرق

## مجلس بغداد يكشف عن ضفوفات لـ «إفصال» نصب "العادات" للمولدات الأهلية

بغداد/الزوراء: كشف مجلس محافظة بغداد عن ضفوفات لإفصال نصب «العادات» للمولدات الأهلية. وقالت رئيس لجنة الكهرباء في المجلس نورا الجبجي، في تصريح صحفي إن «عملية نصب العادات في المولدات الأهلية في مناطق العاصمة، كان الهدف الأساسي منها السيطرة على أسعار تلك المولدات ومنع استغلال معاناة المواطنين بالكهرباء، لكن كانت هناك ضفوفات مختلفة لإفصال هذه العملية».

وأضافت ان «هناك مناطق محددة في العاصمة بغداد شهدت نصب عادات داخل الموصل، لكن لا تعرف ما أسباب الإفخاق في أماكن هذا النوع رغم أهميته، ولذا سيكون لنا دور لمعرفة أسباب ذلك، وسنعمل على استضافة الجهات المسؤولة عن ذلك، كما سنحذر لتعرف ما تكلفة هذا المشروع المالية ولماذا أهمل الجسر الحديث القديم إضافة الى الجسر الجسر جنوب الموصل والجسر الموازي لجسر الحسيني القديم إضافة الى الجسر السادس»، وكشفت عن «التخفيض تنفيذاً على ضرورة متابعة عمل المولدات الأهلية في العاصمة بعد عملها على استقلال المواطنين دون رقابة حقيقية».

مال وأسواق

مختص يؤكد ضرورة تفعيل القوانين التي تشجع القطاع الخاص  
المالية: إيرادات العراق تتجاوز 77 تريليون دينار خلال 7 أشهر من 2024

محمد الحسيني في حديث صحفي: إن "المشكلة الاقتصادية في العراق تعود إلى فشل الأنظمة التي حكمت العراق، في تحقيق مهمة الانتقال نحو الاقتصاد التنموي من خلال استثمار الثروة النفطية في تنويع الاقتصاد وخلق فرص التشغيل المنتج ورفع مستوى التنمية البشرية وتخليصه من الريع".

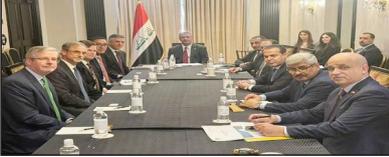
وأكد الحسيني على ضرورة "تفعيل مجموعة من القوانين التي تشجع القطاع الخاص المحلي والأجنبي للاستثمار وتمنع الاحتكار وغيرها". ويعد استمرار الدولة العراقية بالاعتماد على النفط كمصدر وحيد للموازنة العامة، يجعل العراق في خطر من الأزمات العالمية التي تحدث بين الحين والآخر لتأثر النفط بها، مما يجعل البلاد تتجه في كل مرة لتغطية العجز عبر الاستدانة من الخارج أو الداخل وهو بذلك يشرع في عدم القدرة على إدارة أموال الدولة بشكل فعال، والعجز عن إيجاد حلول تمويلية بديلة.



و 502 مليونا و 239 ألفاً و 546 ديناراً، مبنية أن مجموع السلف بلغت 827 و 512 مليوناً و 984 ألف دينار، وهي تشكل من 89% من الموازنة العامة، في حين بلغت الإيرادات غير النفطية 8 تريليونات و 317 ملياراً و 883 مليوناً و 512 ألف دينار. من جانبه، قال الخبير الاقتصادي

بغداد / الزوراء: كشفت وزارة المالية عن أن حجم الإيرادات العراقية في الموازنة الاتحادية خلال 7 أشهر تجاوزت 77 تريليون دينار، مؤكدة بقاء مساهمة النفط في الموازنة نحو 89%. وفيما قال مختص إن المشكلة الاقتصادية في العراق تعود إلى فشل الأنظمة التي حكمت العراق في تحقيق مهمة الانتقال نحو الاقتصاد التنموي، أكد على ضرورة تفعيل مجموعة من القوانين التي تشجع القطاع الخاص المحلي والأجنبي للدخول في السوق العراقية. وتابعت "الزوراء" البيانات والجدول التي أصدرتها وزارة المالية في شهر آب الماضي لحسابات كانون الثاني وشباط وآذار ونيسان وإيار وحزيران وتموز للسنة المالية الحالية والتي بيّنت أن النفط لا يزال يشكل المورد الرئيسي لموازنة العراق العامة حيث بلغ 89%، مما يشير إلى أن الاقتصاد الريعي هو الأساس في موازنة البلاد العامة. وأشارت جداول المالية إلى أن حجم الإيرادات لسبعية كانون من العام الحالي بلغت 77 تريليون و 475 ملياراً

النفط تبحث مع شركة "هانت أويل" الأمريكية مشاريع الوزارة



بغداد / الزوراء: استعرض نائب رئيس الوزراء لشؤون الطاقة وزير النفط حيان عبد الغني مع وفد شركة "هانت أويل" الأمريكية المشاريع التي تحرص الوزارة على تنفيذها. وذكر بيان لوزارة النفط: إن الوزير استقبل وفد شركة "هانت أويل" الأمريكية المتخصصة في مجال الاستخراج، الذي ضم المدير التنفيذي للشركة "Mark Gummin" و نائب الرئيس الأول للشركة للمشاريع الدولية "Lgor Salazar"، ونائب الرئيس الشركة في كردستان، والمشاريع الدولية "Amos Sanders"، ونائب رئيس الشركة للشؤون العامة "Paul Schulze"، والمدير الإقليمي للشركة في الشرق الأوسط "Charles Leary". وتم خلال اللقاء وفق البيان، استعراض المشاريع التي تحرص الوزارة على تنفيذها في مجال استثمار وتطوير الرقب والحقول النفطية والغازية، والتأكيد على توفر البيئة الآمنة لعمل الشركة العالمية التي ترغب بالمشاركة في تطوير القطاع النفطي وقطاع الطاقة في البلاد. وحضر اللقاء، بحسب البيان، وكيل وزارة النفط لشؤون الغاز وسفير العراق في الولايات المتحدة، ومستشاري رئيس الوزراء لشؤون النفط والطاقة والمرداء والعاملين في الوزارة.

اقتصادي: نمتلك احتياطات تكفي لتمويل النفقات لمدة سنة

بغداد / الزوراء: أوضح الخبير الاقتصادي صفوان قصي، امتلاك العراق احتياطات مالية تكفي لتمويل النفقات لمدة سنة من دون الحاجة إلى أي إيرادات، لافتاً إلى الوضع المالي مطمئن ولا يوجد أي مخوف على تمويل الرواتب. وقال قصي في حديث صحفي: إن "البنك المركزي لديه احتياطات بقيمة 13 مليار دولار، وهذا الرقم يمنح إمكانية تمويل جميع النفقات من دون أي إيرادات لمدة 360 يوم، في حين أن المعايير الرامية لتتمتع وجود مبالغ تغطي 180 يوم في حال حدوث كارثة أو حدث طارئ في البلاد". وأضاف أن "الحكومة بإمكانها تمويل جميع النفقات بأريحية لمدة المذكورة، وهذا الأمر تم تطبيقه في فترة ظهور فايروس كورونا، وحالة الركود التي وافقت الاقتصاد العالمي".

خبير يدعو لإتخاذ إجراءات صارمة لمواجهة تراجع أسعار النفط

بغداد / الزوراء: توقع الخبير النفطي حمزة الجواهري، استمرار حالة انخفاض سوق النفط العالمية لغاية نهاية عام 2025، فيما دعا الحكومة إلى اتخاذ إجراءات مالية صارمة لمواجهة انخفاض أسعار النفط عالمياً. وقال الجواهري في تصريح صحفي: إن "كل المؤشرات تؤكد أن حالة انخفاض أسعار النفط ستستمر إلى نهاية عام 2025"، مشيراً إلى أن "خبراء النفط يتوقعون وصول سعر البرميل الخام إلى ما دون 70 دولاراً للبرميل". وأضاف أن "عمل الحكومة مراجعة الموازنة لعام 2025 وإعادة النظر باحتساب سعر برميل النفط، كما يتوجب عليها من الآن اتخاذ إجراءات مالية صارمة لمواجهة حالة انخفاض الأسعار عبر خفض مشدد للإنفاق الحكومي مع اتخاذ قرارات واتباعها بشأن الحد من هدر الأموال وعمليات الفساد المالي".

مبيعات مزاد العملة تتجاوز 258 مليون دولار

بغداد / الزوراء: ارتفعت مبيعات البنك المركزي العراقي من الدولار لتصل إلى أكثر من 258 مليون دولار في مزاد بيع العملة. وذكر مصدر إن البنك يباع في مزاده أمس 258 مليوناً و 203 آلاف و 662 دولاراً، غطاهما بسعر صرف أساس بلغ 1310 دنانير لكل دولار للائتمانات المستندية والتسويات الدولية للبطاقات الإلكترونية، وبسعر 1310 دنانير لكل دولار للحالات الخارجية، وبسعر 1305 دنانير لكل دولار بشكل نقدي. وأضاف أن معظم مبيعات الدولار ذهبت لتعزيزين الأرصدة في الخارج على شكل تحويلات واعتمادات والتي بلغت 242 مليوناً و 703 آلاف و 662 دولاراً، مرتفعة بنسبة 94% عن المبيعات النقدية البالغة 15 مليوناً و 500 ألف دولار. وأشار إلى أن المصارف التي اشترت الدولار النقدي بلغ عددها مصرفين اثنين، فيما بلغ عدد المصارف التي قامت بتلبية طلبات تعزيز الأرصدة في الخارج 14 مصرفاً، وكان إجمالي عدد شركات الصرافة المشاركة في المزاد 11 شركة.

ارتفاع أسعار صرف الدولار في البورصة

بغداد / الزوراء: ارتفعت أسعار صرف الدولار الأمريكي في أسواق بغداد واربيل عاصمة إقليم كردستان. وقال مصدر إن أسعار الدولار ارتفعت مع افتتاح بورصتي الكفاح والحارثية لتسجل 149900 دينار مقابل كل 100 دولار، فيما سجلت صباح الاثنين 149650 ديناراً مقابل 100 دولار. وأشار إلى أن أسعار البيع في مجال الصيرفة بالأسواق المحلية في بغداد واربيل، حيث سجل سعر البيع 151000 دينار، بينما بلغ شراء 149000 دينار لكل 100 دولار. أما في اربيل فقد سجل الدولار ارتفاعاً أيضاً في محلات الصيرفة سعر البيع 149900 دينار مقابل 100 دولار، وسعر الشراء 149800 دينار مقابل 100 دولار.

الرافدين يحدد ثلاث مزايا لأنظمة الدفع الإلكتروني



بغداد / الزوراء: حدد مصرف الرافدين ثلاث مزايا لأنظمة الدفع الإلكتروني، فيما أشار إلى طبيعة الخدمات التي تقدمها تلك الأنظمة. وقال مدير عام مصرف الرافدين، علي كريم، في تصريح صحفي: إن "أنظمة الدفع الرقمي تتمايز بالكثير من النقاط والمزايا، فهي بالإضافة إلى كونها توأكب التطور السريع الحاصل في العالم، فهي أيضاً تقدم العديد من الخدمات التي لا تكمن متاحة سابقاً في النظم العادية". وأضاف أن "أبرز ثلاث مزايا لأنظمة الدفع الإلكتروني هي المرونة والسرعة التي تتيح للمستخدمين فرص أكبر لتحقيق رغباتهم المتمثلة في دفع أو قبض الفواتير والمستحقات والبيع والشراء والتسوق".

البنوك الحكومية تستحوذ على 88% من استثمارات المصرفي

بغداد / الزوراء: أكد مستشار رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية مظهر محمد صالح، إن المصارف الحكومية تستحوذ على نسبة 88% من استثمارات الجهاز المصرفي، مشيراً إلى وجوب إصلاح الجهاز المصرفي على قواعد عمل السوق وتبني إصلاحات عالمية. ويشمل الجهاز المصرفي في مفهومه الواسع كل الوسائط المالية، حيث يتم من خلاله تدفق الأموال مختلف فروع النشاطات، وقد جرت العادة على قصر الهيكل المصرفي على البنوك بأنواعها المختلفة فقط. وقال صالح في حديث صحفي: إن "المصارف الحكومية تستحوذ على نسبة 88% من استثمارات الجهاز المصرفي ولم يتبق للجهاز المصرفي

بغداد / الزوراء: اعتبر البحث والمختص في الجانب المالي والمصرفي مصطفى حتوتش، أن رواتب موظفي الدولة مؤمنة في حال انخفاض أسعار النفط إلى ما دون الـ 70 دولاراً، مؤكداً أن الانخفاض سيؤثر على المشاريع الاستثمارية فقط. وقال حتوتش في حديث صحفي: إن "انخفاض أسعار النفط ليس بالموضوع الجديد وإنما حدث أكثر من مرة في العراق، وتقريباً من عام 2021 لغاية الآن كانت أسعار النفط جيدة". لافتاً إلى أن "الدولة غير حساباتها الدولارية وغير البنك المركزي وغير مصارفها وبعض الصناديق تمتلك احتياطي جيد، وبالتالي لا توجد مشكلة إيراد". وأضاف حتوتش أنه "في حال انخفاض أسعار النفط إلى 70 دولاراً أو أقل من ذلك، فإن الدولة قادرة على دفع رواتب الموظفين على الأقل خلال السنتين القادمتين"، مبيهاً أن "انخفاض أسعار النفط ممكن أن يتسبب بإيقاف بعض المشاريع الاستثمارية، كما له خطورة على استمرارية دفع رواتب الموظفين". وبين حتوتش أن "العراق يجب أن يستثمر إيراداته النفطية في تفعيل القطاع الخاص لكي تنفع قطاعاته الاقتصادية الداخلية مثل الصناعة والزراعة والنقل والسياحة، لتقليل الاعتماد على النفط وتوفير فرص عمل للشباب".

أسعار النفط تهبط وخام برنت دون 70 دولاراً للبرميل

منظمة "أوبك" تخفض توقعاتها لنمو الطلب على النفط في 2024 و2025

بغداد / الزوراء: عدلت منظمة الدول المصدرة للنفط "أوبك" توقعاتها الشهرية لنمو الطلب على النفط خلال العام الحالي بواقع 100 ألف برميل، بينما سيمتد الطلب على النفط في العام المقبل. وقالت أوبك إن المعروض العالمي من النفط من خارج منظمة الدول المصدرة للنفط وانخفضت إلى 1.9 مليون برميل يومياً. وأضافت أن التعديل الطفيف في توقعاتها بالخفض بواقع 80 ألف برميل يومياً يأتي نتيجة مراجعة بيانات فعلية منذ بداية العام الجاري. وقالت أوبك إن الطلب من دول منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية سيمتد خلال العام الجاري بواقع 100 ألف برميل، بينما سيمتد الطلب على النفط من خارج منظمة الدول المصدرة للنفط وانخفضت إلى 1.9 مليون برميل يومياً. كما عدلت أوبك من توقعاتها لنمو الطلب العالمي على النفط في عام 2025 بخفض طفيف، بنحو 40 ألف برميل يومياً، دون تغيير عن تقييم الشهر الماضي. وأكدت أوبك على توقعاتها لنمو المعروض النفطي من خارج "أوبك" في 2025 دون تغيير عن 1.1 مليون برميل يومياً. وذكرت التقرير أن إنتاج دول تحالف أوبك+ قد تراجع بنحو 304 آلاف برميل يومياً في أغسطس، ليسجل 40.66 مليون برميل يومياً. وسيبقى الطلب على النفط في 2024 بواقع 1.2 مليون برميل يومياً، دون تغيير عن تقييم الشهر الماضي. كما أوضحت في تقريرها أن الطلب على النفط من دول منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية سيمتد خلال العام الجاري بواقع 100 ألف برميل، بينما سيمتد الطلب على النفط من خارج منظمة الدول المصدرة للنفط وانخفضت إلى 1.9 مليون برميل يومياً. وأضافت أن التعديل الطفيف في توقعاتها بالخفض بواقع 80 ألف برميل يومياً يأتي نتيجة مراجعة بيانات فعلية منذ بداية العام الجاري. وقالت أوبك إن الطلب من دول منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية سيمتد خلال العام الجاري بواقع 100 ألف برميل، بينما سيمتد الطلب على النفط من خارج منظمة الدول المصدرة للنفط وانخفضت إلى 1.9 مليون برميل يومياً. كما عدلت أوبك من توقعاتها لنمو الطلب العالمي على النفط في عام 2025 بخفض طفيف، بنحو 40 ألف برميل يومياً، دون تغيير عن تقييم الشهر الماضي.

وارتفع كلا الخامين القياسيين بنحو 1% عند التسوية الإثنى. وقالت منظمة البلدان المصدرة للبترو (أوبك) في تقريرها الشهري اصص إن الطلب العالمي على النفط ارتفع 2.03 مليون برميل يومياً في 2024 انخفاضاً من نمو قدره 2.11 مليون برميل يومياً في توقعات الشهر الماضي. ولم تغير أوبك حتى الشهر الماضي توقعاتها التي أصدرتها لأول مرة في يوليو/تموز 2023. وخفضت أوبك تقديراتها لنمو الطلب العالمي على النفط في 2025 إلى 1.74 مليون برميل يومياً من 1.78 مليون. وهدبت الأسعار بفعل مؤشرات ضعف الطلب العالمي وتوقعات وجود قاضٍ في المعروض النفطي، وأظهرت بيانات صينية أمس الاثنين أن التضخم الاستهلاكي في البلاد يتسارع في أغسطس/آب إلى أسرع وتيرة في نصف عام لكن الطلب المحلي ظل هشاً، كما تفاقم تكعاش أسعار المتنتجين، وأظهرت بيانات صدرت أمس الثلاثاء أن صادرات الصين نمت بأسرع وتيرة لها في نحو عام ونصف العام في أغسطس/آب، لكن ارتفاعات جاءت مخيبة للأمال في ظل ضعف الطلب المحلي.



منذ ديسمبر/كانون الأول 2021، وذلك بعد أن عدلت "أوبك" توقعاتها للطلب بالخفض لهذا العام وللعام المقبل. وبحلول الساعة 15:08 بتوقيت غرينتش، سجلت العقود الآجلة لخام برنت 2.33 دولار أو 3.24% إلى 69.51 دولار للبرميل، كما خسرت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 2.50 دولار أو 3.64% إلى 66.21 دولار للبرميل.

## الرباط الصليبي يبعد نجم منتخب السلة حسين هادي عن الملاعب

بغداد/ الزوراء:

أعلن لاعب المنتخب الوطني لكرة السلة حسين هادي المالكي، تعرضه لإصابة خطيرة تبعد عن الملاعب لفترة طويلة، وقال هادي إن "تجربتي الجديدة مع نادي دجلة الجامعة بدأت وأنا متحمس للغاية لها وكنت في أتم الجاهزية لمساعدة فريقتي لكن منذ بداية التمارين تعرضت لإصابة كبيرة تتمثل بقطع في الرباط الصليبي.. وأضاف أن "إدارة النادي والكاكاد التريبي وعدوني بأن العودة ستكون أسرع مما أتوقع إلى الملاعب للاتحاق بصقوف الفريق.. يذكر أن حسين هادي يعد أحد نجوم المنتخب الوطني لكرة السلة ويتم الاعتماد عليه بشكل كبير في المباريات الدولية.



No: 8272 Wed 11 Sep 2024

www.alzawraapaper.com

العدد: 8272 الأربعاء 11 أيلول 2024

## تصفيات مونديال 2026

# بعشرة لاعبين.. منتخبنا الوطني يضيع فوزا في متناول اليد على مضيفه الكويتي

### حرة مباشرة

### نجلة عماد.. ظاهرة رياضية

د. هادي عبد الله



الاستقبال الرسمي امس في مطار بغداد للبطلة نجلة عماد صاحبة الوسام الذهبي في فعالية تنس الطاولة في بارالمبياد باريس وزملائها الابطال إنما هو إشارة الى تميز هذه الشريحة الاجتماعية الرياضية الذين تحدوا ظروف الحياة الصعبة بدنيا فكانت انتصاراتهم في ميزان الإرادة مضاعفة على ما حققه الإصحاء وذلك لانهم يبذلون في كل خطوة حياتية أو تدريبية جهدا مضاعفا مقارنة بالرياضي المعاق بدنيا، وهكذا فإن إنجازاتهم لها ميزة الإرادة التي لا تقهر وهي من ذاك الضرب الذي قال فيه المتنبي "على قدر أهل العزم تأتي العزائم".

ان فوز البطلة نجلة عماد بالذهب قصة طويلة ربما صارت معلومة بعد ان سلط الإعلام الضوء عليها ولكن الذي يجب ان يدرس عميقا من قبل أهل الاختصاص هو ظاهرة نجلة عماد في المجتمع الرياضي، فقد ظهر اول كتاب في علم الاجتماع الرياضي في ألمانيا عام 1921 وكان مؤلفه رايزس.. وتطور هذا العلم الذي يتناول طبيعة وأسباب ونتائج العلاقات الاجتماعية التي تقع بين أعضاء الفرق والجماعات الرياضية كما جاء في تعريف لجامعه أكسفورد في كتاب أصدرته عام 1980 ولنا في بحوث البروفسور احسان محمد الحسن الكثير من التفاصيل التي توجهها في كتابه "علم الاجتماع الرياضي" وكتب أخرى لاستاذة عراقيين وغيرهم.

هذا الاستطراء مهم لدراسة ظاهرة نجلة عماد وهي ظاهرة ليست جديدة في عالم الرياضة عالميا وكذلك عراقيا، وهي التي يمكن ان يصفها بظاهرة "الرياضي الفذ" التي يمكن تعريفها بأنها ظاهرة الرياضي الذي يعتمد على قدراته الذاتية بالدرجة الأولى التي لا تقدمتها الإرادة القوية بل التي تفوق ما يمتلكه البشري العاديون وهذه الظاهرة تحقق إنجازات خارج مقاييس التخطيط والاستراتيجيات وفي الكثير من الأحيان تتكشف في وقت متأخر أي انها تنمو نمو "رانيا" بقدرات متواضعة على مستوى الافراد الا الابطال وعوالتهم والقربين منهم جدا ككثير من قد يكون قريبا او صديقا.. هذه الظاهرة لا بد من دراستها بعرض ومتابعتها بدقة كي تتناغم مع ما يجري التخطيط له على المدى البعيد.. وفي هذا المنحاز لا بد من الإشادة بعمل اللجنة البارالمبية التي حققت إنجازات كبيرة جدا قياسا بالادعم المتواضع جدا المقدم لها، وكذلك الإشادة باللجنة الأولمبية الوطنية على تفاعلها مع إنجازات نجلة عماد وزملائها.



الوقت بدل الضائع)، وبواسطة جو من كيو. وبذلك تلقى المنتخب العماني هزيمته الثانية على التوالي في المرحلة الثالثة ضمن منافسات الجولة الثالثة من التصفيات، يوم الخميس الموافق 10 تشرين الأول المقبل.

جاء التعادل لمنتخب عمان عن طريق حارب السعدي، في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع للشوط الأول. وفي الشوط الثاني، أضاف المنتخب الكوري الهدف الثاني في الدقيقة 82، عن طريق قائدته هيونج مين سون، والهدف الثالث في الدقيقة 101

العُماني في مسقط ضمن الجولة الثانية من منافسات المرحلة الثالثة من تصفيات آسيا المؤهلة إلى كأس العالم 2026، وذلك إثر فوزه بنتيجة 3-1. وأحرز هدف كوريا الجنوبية الأول هوانج هي تشان في الدقيقة 10، ثم

بغداد/ متابعة الزوراء رغم الظلم الذي تعرض له منتخبنا الوطني من قبل الحكم الياباني هيرويركي كيمورا، تمكن أسود الكافدين من العودة بنقطة ثمينة من ارض الكويت، بعد ان انتهت المباراة التي أقيمت على استاد جابر الأحمد الدولي امس الثلاثاء ضمن التصفيات القارية المؤهلة لمونديال الفين وستة وعشرين بالتعاقد السليبي. وتعرض المنتخب الوطني لظلم واضح من قبل الحكم الياباني الذي اشهر البطاقة الحمراء بوجه المدافع ريبين سولاقا في الدقيقة السابعة من عمر اللقاء الذي قدم خلاله المنتخب الوطني مستوى جيد طوال الشوطين رغم اللعب بعشرة لاعبين، وبهذا التعادل اصبح رصيد المنتخب الوطني اربع نقاط. فيما رفع المنتخب الكويتي رصيده إلى نقطتين. وسجل المنتخب الأردني انتصاره الأول في التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم 2026، بالتغلب على مستضيفه فلسطين بنتيجة 3-1، امس الثلاثاء، على ملعب كلفا في ماليزيا. ورفض المنتخب الأردني رصيده إلى 4 نقاط ضمن المجموعة الثانية بعد تعادله في الجولة الأولى أمام المنتخب الكويتي بنتيجة 1-1. وتجسد رصيد منتخب فلسطين عند نقطة واحدة كان قد حصدها من أرض كوريا الجنوبية في الجولة الماضية. وسجل ثلاثة الأردن يزن النعمات "هدفاً"، وتور الرواية في الدقائق 5 و50 و71، فيما سجل وسام أبو علي هدف فلسطين عند الدقيقة 41. وتمكن منتخب كوريا الجنوبية من حصد نقاط مباراته عن نظيره

## نادي الطلبة يضم المدافع الدولي كرار عامر

على عقد انضمامه لصقوف الأنيق لتمثيل الفريق ضمن منافسات الموسم المقبل في دوري نجوم العراق وفي بطولة الكأس أيضاً.

وأضاف أن "التحاق كرار بصقوف الفريق يعد واحدة من الصفقات المهمة لاستكمال

بغداد/ الزوراء: استقبل رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني، امس الثلاثاء، البطلة نجلة عماد التي حققت للعراق ميدالية ذهبية تاريخية بفعالية تنس الطاولة في بارالمبياد باريس، ورافقها والدها ومدربها جمال جلال، بحضور مستشارة رئيس مجلس الوزراء لشؤون المرأة، وبارك السيد السوداني ما حققته البطلة الذهبية من منجز يمثل اليوم رسالة إنسانية مهمة، حيث استطاعت أن تتجاوز محنة الإزهاق، وتمكنت بالاجتهاد والتدريب من الفوز، لتكون أول امرأة عراقية تحصل على وسام ذهبي في محفل

بغداد/ طه الجنابي: تتطلق اليوم بطولة آسيا الشاطئية بالتحديف التي ينظمها الاتحاد الصيني للتحديف خلال الفترة من 11 إلى 12 الشهر الجاري. وكان منتخبنا قد أنهى المعسكر التطويري التابع للاتحاد الدولي للتحديف في شينيانغ الصين ( واستمر أسبوعا استعدادا للبطولة التي تعتبر من أهم

## بمشاركة العراق.. اليوم انطلاق بطولة آسيا الشاطئية للتحديف



بغداد/ طه الجنابي: تتطلق اليوم بطولة آسيا الشاطئية بالتحديف التي ينظمها الاتحاد الصيني للتحديف خلال الفترة من 11 إلى 12 الشهر الجاري. وكان منتخبنا قد أنهى المعسكر التطويري التابع للاتحاد الدولي للتحديف في شينيانغ الصين ( واستمر أسبوعا استعدادا للبطولة التي تعتبر من أهم

## رئيس مجلس الوزراء يستقبل البطلة الذهبية نجلة عماد



بغداد/ بارق عبد الرزاق: عدا/ احمد سعد: حظيت البطلة نجلة عماد، صاحبة الوسام الذهبي في فعالية تنس الطاولة في بارالمبياد باريس، مع زملائها المتوجين، باستقبال أولمبي رفيع المستوى في مطار بغداد الدولي امس الثلاثاء وكان على رأس المستقبين رئيس اللجنة الأولمبية وكاتبة عضو المكتب التنفيذي الدكتور حسين العميدي وعضوا المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدكتور بياد كيلان والسيد خليل ياسين.

بغداد/ بارق عبد الرزاق: عدا/ احمد سعد: حظيت البطلة نجلة عماد، صاحبة الوسام الذهبي في فعالية تنس الطاولة في بارالمبياد باريس، مع زملائها المتوجين، باستقبال أولمبي رفيع المستوى في مطار بغداد الدولي امس الثلاثاء وكان على رأس المستقبين رئيس اللجنة الأولمبية وكاتبة عضو المكتب التنفيذي الدكتور حسين العميدي وعضوا المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدكتور بياد كيلان والسيد خليل ياسين.

## وفد أولمبي رفيع يستقبل المتوجين في بارالمبياد باريس

بغداد/ بارق عبد الرزاق: عدا/ احمد سعد: حظيت البطلة نجلة عماد، صاحبة الوسام الذهبي في فعالية تنس الطاولة في بارالمبياد باريس، مع زملائها المتوجين، باستقبال أولمبي رفيع المستوى في مطار بغداد الدولي امس الثلاثاء وكان على رأس المستقبين رئيس اللجنة الأولمبية وكاتبة عضو المكتب التنفيذي الدكتور حسين العميدي وعضوا المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدكتور بياد كيلان والسيد خليل ياسين.

بغداد/ بارق عبد الرزاق: عدا/ احمد سعد: حظيت البطلة نجلة عماد، صاحبة الوسام الذهبي في فعالية تنس الطاولة في بارالمبياد باريس، مع زملائها المتوجين، باستقبال أولمبي رفيع المستوى في مطار بغداد الدولي امس الثلاثاء وكان على رأس المستقبين رئيس اللجنة الأولمبية وكاتبة عضو المكتب التنفيذي الدكتور حسين العميدي وعضوا المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدكتور بياد كيلان والسيد خليل ياسين.

### دوري الأمم الأوروبية

# فرنسا وتركيا تعودان للمنافسة بالفوز على بلجيكا وأيسلندا



بعد تعادلهما في الجولة الأولى دون أهداف أمام ويلز، وتصدرت تركيا المجموعة بفارق الأهداف عن ويلز الفائزة على مونتينيغرو ١-٢. وفي المجموعة الثالثة قاد هالاند النرويج للفوز على النرويج بهدفين لهدف بهدفه هدف الفوز قبل ١٠ دقائق من نهاية الوقت الأصلي كما انتصرت سلوفينيا على كازاخستان ٢-٠ بفضل هاتريك من سيسكو (٢٣ و ٢٨ و ٦٣). وتصدر المنتخب الروماني المجموعة الثانية بالمستوى الثالث ببطولة دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم، وذلك عقب فوزه على نظيره اليوناني ١/٣ ضمن منافسات الجولة الثانية. وتقدم المنتخب اليوناني عن طريق فانتين ميهايلا في الدقيقة الرابعة، لكن بعد ٣٠ دقيقة من هدف التقدم، نجح منتخب ليتوانيا في إيراك الاتصال عن طريق أرمانس كوكس. وفي الدقيقة ٨٧ سجل زرافان مارين الهدف الثالث للمنتخب الروماني من ضربة جزاء، فيما أضاف زميله ألكسندرو ميتريتا الهدف الثالث في



دوري الأمم الأوروبية. وحظف كريم أكتوركوغلو الأضواء بتسجيله ثلاثة أهداف «هاتريك» (٢ و ٥٢ و ٨٨) علماً أن الهدف الثالث في مباراة واحدة مع منتخب تركيا. ورفعت تركيا رصيده إلى أربع نقاط وسجل هدف أيسلندا الوحيد بالسون في الدقيقة السابعة والثلاثين. وهذه المرة الأولى التي يسجل بها لاعب فينكا البرتغالي ثلاثة أهداف في مباراة واحدة مع منتخب تركيا. ورفعت تركيا رصيده إلى أربع نقاط

ليون / متابعة الزوراء: صالحت فرنسا جماهيرها بعد فوزها المتع على بلجيكا ضمن مسابقة دوري الأمم الأوروبية.

وانتصرت فرنسا على صيفتها بلجيكا في المرحلة الثانية من مباريات المجموعة الثانية ضمن المستوى الأول. ونجح منتخب فرنسا في التحرر من الضغوط بعد الخسارة على أرضه أمام إيطاليا ١-٣ في الجولة الأولى. وافتتح مهاجم باريس سان جيرمان كلود موانيس التسجيل في الدقيقة التاسعة والشعيرين وحافظ المنتخب الفرنسي على تقدمه حتى نهاية الشوط الأول.

ونجح زميله ديمبيلي في مضاعفة النتيجة في الشوط الثاني (٥٧) تحت أنظار كيليان مبابي الذي جلس على كفة البلاء قبل اشتراكه في الدقيقة ٦٧ دون أن تشهد النتيجة أي تغيير. ورفع منتخب فرنسا رصيده إلى ثلاث نقاط وهو ناتجاً عن فوزها ببلجيكا بينما تنفرد إيطاليا بالمصارفة برصيد ست نقاط من الانتصارات. وانتصرت تركيا على صيفتها أيسلندا

## إعلام إلكتروني

### ليفربول يحدد بديل صلاح من البريميرليج



ليفربول / متابعة الزوراء: يستهدف ليفربول التعاقد مع جناح جديد، حال رفض المصري محمد صلاح، نجم الريدز، تجديده عقده. ويتهيئ عقد محمد صلاح مع ليفربول في الصيف المقبل، ويستطيع اللاعب التوقيع مجاناً مع أي ناد، بدءاً من يناير كانون الثاني المقبل.

ووفقاً لشبكة ليفربول إيكو البريطانية، يوجه ليفربول أنظاره إلى إيفرشي إيزي، نجم كريستال بالاس، تحسباً للتعاقد معه في الصيف المقبل. وأشارت إلى أن ليفربول سيكون في حاجة ماسة للتوقيع مع جناح جديد، إذا لم يقق النادي مع صلاح على شروط العقد الجديد. وأوضحت أن عقد إيزي يتضمن شروطاً جزائياً قيمته 68 مليون جنيه استرليني، ويمكن تقديله في عام 2025. يذكر أن مانشستر سيتي سيكون المنافس الأكبر لليفربول على صفقة نجم كريستال بالاس.

## أيرلندا الشمالية تشكو المعاملة المخزية من السلطات البغارية



بلغاست / متابعة الزوراء: تواصلت اتحاد أيرلندا الشمالية، مع نظيره الأوروبي "يويفا" بعد أن اشتكى المشجعون الأيرلنديون من "معاملة مخزية وغير مقبولة على الإطلاق" من السلطات البغارية أثناء حضورهم مباراة الفريق ضد صيفيه. واشتكى بيان صادر عن اتحاد مشجعي أيرلندا الشمالية من حرمان الجماهير من الحصول على المياه والوصول للمراحيض أثناء احتجازهم داخل ملعب "هريستون بوتيف" عقب اللقاء، الذي انتهى بفوز بلغاريا (1-0)، والجولة الثانية للمجموعة الثالثة في القسم الثاني ببطولة دوري الأمم الأوروبية. وفي حديث منفصل، احتج أحمد منسجي للشمال على المعاملة التي تم الإبلاغ عنها. وأضاف المتحدث: "نتوقع تحديداً في الوقت المناسب ونريد أن نستغل هذه الفرصة لنؤكد جماهيرنا على دعمهم المستمر". وفي بيانه الذي أصدره، ذكر اتحاد مشجعي أيرلندا الشمالية: "نقد شهدنا المعاملة المخزية وغير المقبولة على الإطلاق لمشجعينا وبوليفيا لليلة الماضية". وأضاف البيان: "إننا نطالب على التواجد في المدرجات المخصصة لنا لم يكرم مشجعي أيرلندا الشمالية من الشمالية إلى بلغاريا غير مفيد".

لوسط المدينة بعد المباراة. وقال المتحدث باسم الاتحاد الأيرلندي الشمالي: "عند عودتنا إلى بلغاست اليوم، توصلنا بشكل عامي المستوى مع مسؤولي يويفا للإشارة إلى أن مشجعينا ليس لديهم تاريخ سابق يجعلهم يستحقون نوع المعاملة التي تم الإبلاغ عنها". وأضاف المتحدث: "نتوقع تحديداً في الوقت المناسب ونريد أن نستغل هذه الفرصة لنؤكد جماهيرنا على دعمهم المستمر". وفي بيانه الذي أصدره، ذكر اتحاد مشجعي أيرلندا الشمالية: "نقد شهدنا المعاملة المخزية وغير المقبولة على الإطلاق لمشجعينا وبوليفيا لليلة الماضية". وأضاف البيان: "إننا نطالب على التواجد في المدرجات المخصصة لنا لم يكرم مشجعي أيرلندا الشمالية من الشمالية إلى بلغاريا غير مفيد".

## ريال مدريد ينافس مانشستر يونايتد على خوانلو سانشير

مريد / متابعة الزوراء: دخل ريال مدريد في منافسة مع مانشستر يونايتد على ضم أحد اللاعبين البارزين في صفوف إشبيلية. ووفقاً لصحيفة أس الإسبانية، وجه ريال مدريد أنظاره إلى خوانلو سانسينز، نجم إشبيلية، وراقب اللاعب جيداً مع منتخب إسبانيا خلال دورة الألعاب الأولمبية. وكان منتخب إسبانيا الأولمبي قد حصد الميدالية الذهبية، بعد تفوقه على نظيره الفرنسي في المباراة النهائية (3-3). وأشارت إلى أنه حضر العديد من الكشافين مباريات إيبيريا لمرافقة خوانلو، ومن بينهم ممثلو مانشستر يونايتد، حيث وضعوا أعينهم

## رونالدو نموذج للالتزام الصحي



والصرايم الرياضية. ورونالدو، الذي يبلغ من العمر الآن 39 عاماً، لا يزال في قمة عطائه البدني والرياضي، وهو أمر نادر في عالم كرة القدم، لأن العديد من اللاعبين يتراجعون بشكل ملحوظ مع تقدم العمر. لكن رونالدو كرس هذه القاعدة، ما يجعله مثيلاً للاهتمام ليس فقط لرياضي، بل كمرجع لعلماء الرياضة والصحة. أكد أسرار هذا التفوق البدني المستدام يعود إلى نظام حياته الصارم، حيث يعتمد على نظام غذائي مدروس وتغني بالبروتينات والفيتامينات، فضلاً عن الامتناع عن تناول السكريات والدهون المشبعة. يحرص على تقسيم وجباته اليومية إلى ٤ وجبات صغيرة، موزعة على مدار اليوم للحفاظ على مستوى طاقة ثابت، كما أنه يؤمن بأهمية النوم الجيد ويحرص على الحصول على 8 ساعات نوم يومياً.

## إصابة أوديفارد في لقاء النرويج والنمسا

أوسلو / متابعة الزوراء: تلقى إرسال ضربة موجهة بإصابة أحد نجومه البارزين خلال فترة التوقف الدولي، خلال مباراة النرويج النمسا، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وأشارت إلى خروج أوديفارد رةقة أورد الطاقم الطبي بمنتخب النرويج، في مشهد يثير القلق قبل ٤ أيام فقط من دربي شمال لندن ضد توتنهام هوتسبير. وبدأ أن صاحب الـ25 عاماً قد أصيب في كاحل الأيسر، حيث ظهر وهو يتألم بشدة من الإصابة. ولم يصدر الاتحاد النرويجي لكرة القدم حتى هذه اللحظة بياناً رسمياً، يوضح خلاله طبيعة الإصابة. جدير بالذكر أن المباراة شهدت فوز النرويج (2-1)، بفضل هدف متأخر سجله الهدف إيرلينج هالاند في الدقيقة 80.



# صوتت على قرار تعديل منح تراخيص البث التلفزيوني الرقمي هيئة الإعلام والاتصالات تبحث تسوية استيفاء الديون والغرامات المترتبة بذمة شركة كورك



بغداد / الزوراء: بحث مجلس مفوضي هيئة الإعلام والاتصالات، أمس الثلاثاء، في جلسته الثالثة والعشرين، موضوع تسوية استيفاء الديون والغرامات المترتبة بذمة شركة كورك تيليكوم للاتصالات والوصول إلى آلية تحصيل هذه الديون وفق الرأي القانوني الوارد من مجلس القضاة الأعلى.

وبحسب بيان للمجلس، «تم التصويت، على عدد من القرارات، منها تجديد رخصة عمل مؤقتة لوزارة الإعلام (الشركة العامة للاتصالات) لمدة خمس سنوات بعد تسوية الأمور المالية والفنية والقانونية على أن يتضمن تحديد أجور الطيف الترددي، إضافة للتصويت على قرار تعديل

اللائحة التنظيمية الخاصة بمنح تراخيص البث التلفزيوني الرقمي وذلك بامهال المؤسسات المخالفة ستين يوماً من أجل تصحيح موقفها

## الدعاية جزء من الصراع على النفوذ

# مشاعر العداء للغرب ترسخ التضليل الصيني - الروسي في أفريقيا



أولئك الذين يقبوا الولايات المتحدة تقريبا سلبيا أكثر ميلا إلى تصديق هذه الروايات واعتبار أنها صحيحة. وجدت الدراسة أيضا أن استهلاك وسائل الإعلام الصينية أو الروسية لم يكن له تأثير على التصديق على الروايات، وهذا يعني أن أولئك الذين يستهلكون وسائل الإعلام الصينية والروسية لم يكونوا أكثر ميلا إلى تصديق هذه الروايات من أولئك الذين لم يستهلكوا هذا المحتوى. واستثمرت الصين وروسيا بكثافة في توزيع موارثها الإعلامي في القارة، لكن جمهورها وتأثير رسالتها الإعلامية لا يزالان متخفين. ولم تعمل المعلومات المضللة في فراغ بل إنها تتشكل من خلال الروابط التاريخية والتبعيات الاقتصادية والشهد السياسي المحلي. وذلك يتعين على الاستراتيجيات المضادة أن تتضمن التركيز على بناء مواقف إيجابية وتعزيز الروابط السياسية للحد من قابلية التعرض لسرديات المعلومات المضللة. (عن/ صحيفة العرب)

تاريخية مختلفة مع النفوذ الأجنبي. ووجدت الدراسة أن أغلب الناس يعتقدون أن الروايات الروسية والصينية الشائعة عن التضليل الاستراتيجي صحيحة. الشعور شخص ما بأن الولايات المتحدة عدو، أو أنها تؤثر سلبا على بلده، زادت احتمالات قبوله بأن الروايات الصينية أو الروسية صحيحة. وتصور وسائل الإعلام الروسية غالبا موسكو كمدافع عن السيادة والقيم التقليدية، وتصور الغرب على أنه منافق إمبريالي.

وعلى نحو مماثل تؤكد وسائل الإعلام الروسية والصينية أنهما تتعاونان مع روسيا، وهناك أدلة على أن العملاء الروس هم من ينشرون بنشاط معلومات كاذبة عبر منطقتي الساحل. كما استخدمت الصين وسائل الإعلام التي تسيطر عليها الدولة لتقديم رواياتها الاستراتيجية الخاصة بها في القارة الأفريقية. وجاء في تقرير نشره موقع نوكوتيفيشن أن السرديات الاستراتيجية، بعضها صحيح وبعضها زائف، هي في الأساس قصص صنعها الفاعلون السياسيون لترويج مصالحهم وقصصهم، وتشكيل طريقة إيراد الأخبار للأحداث العالمية. وفقا لبرين السؤل: ما هي العوامل التي تسهم في نجاح السرديات الاستراتيجية؟

# النجف الأشرف تثنى جهود يونسكو العراق لاستضافة دورة للتدريب



بغداد / نينا: منحت محافظة النجف الأشرف جهود ممثلي مكتب منظمة الأمم للتربية والعلوم «يونسكو» العراق، لاختياره للمحافظة لاستضافة الدورة التدريبية عن «مؤشرات قياس حرية التعبير وسلامة الصحفيين» بمشاركة نخبة صحفيين من مختلف المحافظات وأقليم كردستان، وبحضور محافظ

# فرع نقابة الصحفيين في كركوك وفريق لحقوق الإنسان يبحثان سبل التعاون بينهما



وقدم الزميل العاني، شرحا عن نقابة الصحفيين في ظل قيادة نقيب الصحفيين العراقيين مؤيد اللاسي الذي يحرص على تعزيز مكانة الصحفيين وتحقيق طموحاتهم. وتم خلال اللقاء بحث سبل التعاون المشترك والاتفاق على اقامة ورش ودورات الصحفيين في مجال حقوق الإنسان والامية معرفة الصحفيين بمبادئ حقوق الإنسان وحرية الصحافة والتعبير وأثرها في دعم النظام الديمقراطي.

# «لجنة الصحافة» المغربية تشكي الصحفي الإسباني كاربون

بالمغرب، في بلاغ لها، إلى أن هذا الصحفي نشر العبارات المسيئة لشؤون قطاع الصحافة والنشر بالمغرب شكاية إلى لجنة التحكيم والشكايات وأخلاقيات الصحافة فيدرالية جمعيات الصحافة في إسبانيا ضد الصحفي الإسباني فرانسيسكو كاربون، الذي يشتغل في صحيفة «El Independiente»، التي خلفته تقريبا نشرها ينسبه فيها صحفيين ووسائل إعلام مغربية بالكذب التي «تنجح» وأشرات اللجنة المؤقتة لتسيير شؤون قطاع الصحافة والنشر

# في تغطية الأزمات

# دليل موجز لتغطية صحفية حربية

التي فقدت ابنتها وكانت تسأل عنه وتصفه الطبيب، «يوسف حلو أيضا شعره كبري»، قبل أن تعرف أنه مات. ولن ينسى كذلك، الرجل الذي سأهوه عن حبيبته التي ماتت وكان يرتئها للمتب بالتحذير؟ كيف يخاطب الجمهور؟ ما هي لغة الجسد المتبعة لديه وهل تجدوها فعالة؟ قلد كل هذا تستطيع التأثر. من جانبه، يُضيف السويكي نصائح إضافية: \* **التكيز على الزهوية المعايير:** التكيز على ازدواجية المعايير التي كان يتعامل بها العالم مع الحرب الذائرة. \* **البعد عن الأرقام، والاهتمام بأبنة النص:** على الرغم من أن الأرقام حقيقة وواقعية، وجزء لا يتجزأ من التغطية الحربية، إلا أنها تبقى رقما ربما يحفظه المشاهد لحظة، لكنه لا ينسى قصة متكاملة للإنسان، وكيف تتغير الحياة بعد الفقد بالنسبة للأحب والأقارب خاصة لو كان القريب من الدرجة الأولى، فهنا يجب متابعة تسويد الدرامي للأشخاص الذين تتحدث عنهم وبالتالي لا تحولهم لأرقام. فلن ينسى العالم مثلا، ما يوسف،



الكشف عنها، وتوضيح الحقيقة بالدليل والبرهان. \* **الاهتمام بمظاهر التضامن:** هناك العديد من الأنشطة والمسيرات التضامنية مع الفلسطينيين، يريد العالم بنها في وسائل الإعلام، ولهذا أثر في تشجيع الأمر كمنهج إنساني له أثره على الحكومات. \* **دور الأطفال في السر:** الطفل صادق بطبيعته، دعه يروي قصته ومعاناته، لأنه مدني ومحبي بكافة القوانين الدولية، لكن حقوقه الأساسية تتعرض للانتهاك، حين تصور طفلا يحمل الماء لمسافات طويلة يتسوق وجهه التعب وجسده الضعيف، فأنت ببساطة تخبر العالم أنه بعد هذا لأنه مضطرب بدلا من الذهاب لمدرسته ولتعب واللعب والعيش بأمان.

الباريس / متابعة الزوراء: مع استمرار الحرب الإسرائيلية لأكثر من عشرة أشهر، أعلن المكتب الإعلامي الحكومي في قطاع غزة ارتفاع عدد القتلى من الصحفيين الفلسطينيين العاملين في القطاع إلى 1٧٦، في الوقت التي أدرج مكتب منظمة مراسلون بلا حدود، فلسطين، في مراسلها التصنيف العالمي لحرية الصحافة لعام ٢٠٢٤، معتبرة أنها أصبحت في صدارة الدول الأكثر دمويا بالنسبة للصحفيين. **لماذا تظل الصحافة ضرورية الآن وأكثر من أي وقت مضى؟** أكثر من ٢٤٠ يوما، وما يزال الصحفي سائد السويكي يواصل التغطية في ظل مخاطرة كبيرة قد تؤدي بحياته، كما حدث مع زملائه في المهنة، حيث أنه كان مخيرا في السفر والنجاة مع عائلته، لكنه يرى في بقائه واجبا مهنيا وإنسانيا لا يمكنه التخلي عنه. ويقول في حديثه لشبكة الصحفيين الدوليين: «في هذه الحرب، يبدو واضحا أن الصحفي الفلسطيني قادر على نقل جزء كبير من صور المعاناة، وأحداث تحولات على مستوى الراي العالمي، على الرغم من دفعه لتأخره بالهبة، وخصوصا أن الجانب الإسرائيلي منع المراسلين الأجانب من التواجد في قطاع غزة في هذه الحرب بحجة أن الأمر يشكل خطرا كبيرا». \* **مسؤولية الصحفي الفلسطيني:** يقع على عاتق الصحفي التغطية الحربية، في ظروف قاسية جدا، لكن تبقى هناك مسؤوليات وأخلاقيات عليه أن يستند إليها، ليقلل الصورة التي تروى للعالم، فمأذا ينبغي عليه أن يفعل؟ \* **في عصر الفيديو الرقمي، إن لم تكن هناك صورة فلا يوجد قصة:** يتفاعل العالم اليوم مع الصورة



## سلكيات...

## استعداداً لمرحلة الجامعة.. نصائح للطلاب المتخرجين من السادس الإعدادي



لا شك أن فترة الانتقال من المدرسة إلى الجامعة، تعد فترة صعبة مهمة جداً في حياة كل طالب، ويشعر بالمسؤولية والالتزام مع اقتراب العام الجامعي الأول، لذا ستقدم الطلاب المتخرجين من السادس إعدادي بعض النصائح المفيدة والتي يجب أخذها بعين الاعتبار لتحقيق أقصى استفادة من العام الأول في الجامعة، ولكن الأهم من ذلك أن نتسنى أن نستمتع على طول الطريق خلال دراستك الجامعية، تابع القراءة لتعرف المزيد.

حافظ على اتصاك بأصدقائك غالباً ما يفقد طلاب السادس إعدادي مجتمع مدرستهم عندما يبدأون مرحلة الدراسة الجامعية، لذلك من الضروري البقاء على اتصال دائم بعلاقاتهم الاجتماعية وعائلاتهم وأصدقائهم، إذ يعد إنشاء مجموعات على تطبيق «واتساب» مفيداً للطلاب قبل مغادرتهم المدرسة للبقاء على اتصال مع زملاء الدراسة السابقين والاتصال على أحوالهم، ومن المهم بالتحديد نفسه أن لا يفقد الطلاب أيضاً عن التواصل مع ذاتهم وعواطفهم وفهمها، إذ يمكن أن يساعد توثيق التجارب والشاعر والمذكرات اليومية الإحساس بالتحسن والارتياح النفسي.

نظم حياتك بشكل جيد من بداية التنظي في جعل الانتقال إلى الحياة الجامعية أكثر انسيابية وسلاسة، إذ إن التخطيط المسبق، مثل تنظيم نشاطات وأولويات الأسبوع الأول في الحرم الجامعي، يمكن أن يساعد الطلاب على الاستقرار وإدارة مسؤولياتهم الجديدة بشكل أسرع وفعال أكثر. ولا بد للطلاب أن يقوموا بتوسيع هذا النهج المنظم ليشمل جوانب أخرى من حياتهم، مع الحفاظ على جدول مهام متوازن بين الدراسة والرعاية والاشتراكات.

قد يفقد بعض الطلاب إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين ممن يبدو أنهم يتعاملون مع الانتقال إلى المرحلة الجامعية بشكل أفضل، ومع ذلك، يمكن أن يضر هذا الأمر بقوتهم وتفكيرهم، ومع اختلاف الظروف الحياتية للطلاب، لا بد من التركيز على الأهداف الشخصية وإحراز التقدم المستمر، إذ يمكن للخلفاء على منظور شخصي أن يفيد في إدارة مخاوف الانتقال إلى الجامعة بشكل كبير.

تواصل مع زملاء الدراسة الجدد من المفيد للطلاب التواصل مع الزملاء الجدد ممن يبنون الالتحاق بالجامعة نفسها، إذ يمكن أن يعزز هذا الأمر تجربتهم ويسهل عليهم رحلة الانتقال إلى بيئة أكاديمية جديدة، كما يمكن أن يوفر بناء شبكة من الأصدقاء، قبل بدء الدراسة الجامعية، شعوراً بالانتماء والدعم، مما يجعل الرحلة أقل اجتهاداً بالنسبة إليهم.

تعلم تقنيات الاسترخاء يعد تعلم الاسترخاء أمراً ضرورياً للتخفيف من التوتر وإدارته بشكل صحيح، سواء قبل الانتقال إلى المرحلة الجامعية أو أثناءها، ويمكن أن تشمل تقنيات مثل التأمل والتفكير وتمارين استرخاء العضلات والتفكير العميق والتخيل وغيرها، الطلاب على البقاء في حالة من الهدوء والتركيز، خاصة خلال فترات الامتحانات والأوقات الصعبة الأخرى.

توقع تفاعلات قريبة من الواقع تقبل أن مواجهة التحديات في البداية، وإن تحدي توقعات واقعية في ما يخص رحلة انتقالك من المدرسة كطالب سادس إعدادي إلى الحياة الجامعية يمكن أن يساعدك في التحكم بخيبتك الأمل والمخاطف على مستويات عالية من التحفيز الذاتي.

شارك في الأنشطة الاجتماعية انضم إلى أكبر عدد ممكن من النوادي والجمعيات، وشارك في الفعاليات المختلفة لمقابلة أشخاص جدد وتوسيع أفاقك واكتشاف اهتمامات جديدة، إن المشاركة في الأنشطة اللاصفية هي طريقة فعالة لبناء تراثك الاجتماعية والشعور بأنك جزء من هذا المجتمع الجديد.

## احذر وامتنع من أخطاء شائعة...

## الألومنيوم في الأطعمة.. هل يشكل خطراً على صحتنا؟

في عالم يتزايد فيه الاهتمام بالصحة والتغذية، غالباً ما نسمع عن الألومنيوم كمادة موجودة في الكثير من المنتجات، من أدوات المطبخ إلى عيوب الطعام، ولكن هل يشكل الألومنيوم خطراً على صحتنا؟ في هذا المقال، نتلقى نظرة على تأثير الألومنيوم في الأطعمة وكيفية تأثيره على صحتنا.

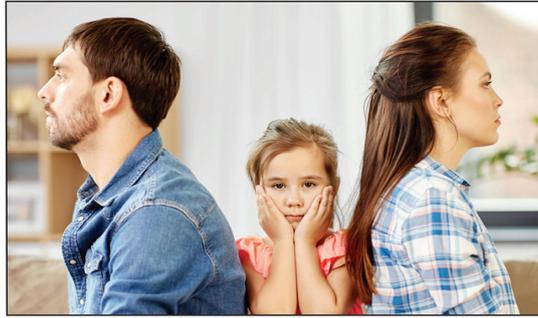
ما هو الألومنيوم؟ الألومنيوم هو عنصر كيميائي يستخدم على نطاق واسع في الصناعة، بما في ذلك تصنيع الأواني والعدادات المنزلية وعبوات الطعام، نظراً لخصائصه مثل الخفة والبرونة، يُستخدم الألومنيوم في الكثير من المنتجات الاستهلاكية، بما في ذلك الورق الألومنيوم والأوعية والمعلبات. يمكن أن يؤثر سلباً على وظيفة الكلى، خاصة في الأفراد المسنين.

تتعدد طرق تعرضنا للألومنيوم من خلال الأطعمة، وتشمل: أواني الطهي: يمكن أن يترسب الألومنيوم من الأواني إلى الطعام أثناء الطهي، خصوصاً عند طهي عرقا حرارة عالية أو عند طهي الأطعمة الحمضية مثل المخلط. عبوات الطعام: تُستخدم عبوات الألومنيوم لحفظ الأطعمة والمشروبات، ويمكن أن ينتقل

## نحو مستقبل أفضل... لها الطلاق أمر الصبر على الشريك.. أيهما يخدم صحة الأهل النفسية؟

تشهد النزاعات، من المهم الاستماع بنشاط، والتعبير عن نفسك بوضوح، تجنّب المقاطعة أو القفز إلى الاستنتاجات. تطوير ضبط النفس غالباً ما يتطلب الصبر والتسامح في الزواج. ضبط النفس، عندما تجد نفسك محبباً أو غير صبور، خذي لحظة للتوقف والتفكير. شاركي في تقنيات التهدئة الذاتية مثل التنفس العميق أو أخذ استراحة قصيرة لاستعادة راحة جأشك. يساعد تطوير ضبط النفس على الاستجابة بهدوء وصبر خلال المواقف الصعبة في الزواج.

ممارسة التفكير الواعي تتضمن اليقظة المضمرة الكامل والوعي بالمخلة الحالية. يمكن أن تساعد تنمية اليقظة على أن تصبحي أكثر صبراً عن طريق تقليل التوتر وزيادة قدرتك على التعامل مع النزاعات. الانخراط في الأنشطة التي تركز اليقظة، مثل التأمل أو الذهاب للمشي معاً، يمكن لهذه الممارسة أن تعزز صبرك داخل الزواجك. وهذا يتضمن التعاطف فهم مشاعر زوجك ومشاركتها. ضع نفسك في مكانه وحاولي رؤية الأشياء من وجهة نظره. يساعد هذا على تطوير الصبر من خلال تعزيز التعاطف والحد من سوء الفهم. التواصل الفعال هو المفتاح لأي زواج ناجح. عندما



تحاولي دائماً فرض نفسك على زوجك. دعيه يتصرف كما يحلو له، وإذا كان هناك شيء يجزك، فتحدّثي معه صبر.

ممارسة التعاطف يكون لديك بعض الوقت الجيد المخصص لنفسك حتى يتم تقليل مستويات التوتر. سيؤدي ذلك إلى تصرفك بصبرك وبأسلوب أكثر مرونة وذكاء. إليك تفاصيل الحضانة بعد الطلاق في السعودية. العمل بهدوء عندما يكون هناك موقف صعب تواجهينه مع زوجك، اعلمي بهدوء وتسامحي تجاه هذه المسألة. سيؤدي ذلك إلى حل فعال للمشكلة، لا

في الحياة الزوجية، يلعب كلا الشريكين دوراً حيوياً في الحفاظ على دوران عجلة الحياة. لذلك، من الأهمية التعامل مع صعود وهبوط حياتهم الزوجية بقدر كبير من الصبر. إليك حكم طلب الطلاق بسبب السكن مع أهل الزوج. جيل تساعدك على الصبر. إذا كنت متزعجة بسبب سوء تصرفات زوجك ولا تستطيعين التعامل مع الموقف بشكل هادئ، فمن الضروري أن تتعلمي كيفية التعامل معها. لكن كيف تحلين بالصبر في الزواج؟ توقّف مؤقت قبل الرزّ

إحدى طرق التحلي بالصبر في الزواج هي عندما تشعرين بزيادة وتيرة غضبك، فتتوقّفين للحظة وتركين الغضب يخبثي. حاولي كبح غضبك حتى تصبحي هادئة، وتجنّبي استخدام الكلمات القاسية، فقط فخري في عواقب كلماتك القاسية على مسامح الأطفال في الطليعة الأولى. الابتعاد لبعض الوقت من أجل تجنب الحجج غير المرغوب فيها مع زوجك، ابتعدي لفترة من الوقت واتركي الوضع يهدأ. ذلك يعني أن تتصرّفي بصبر ونضج. الترتّب على الاستماع الفعال لجعل زوجك يشعر بالراحة أثناء التواصل معك، من المهم أن تستمتعي إليه بصبر. استمعي إلى ما يقوله عن الموقف ثم تصرّفي وفقاً لذلك بدلاً من اتخاذ قرار بفارغ الصبر. قضاء بعض الوقت بمفردك

## طبيبك في بيتك...

## مع قرب بداية فصل الخريف.. أظعمة أساسية لتعزيز المناعة

تكون أيضاً في موسمها طوال فصل الخريف، بينما يأتي اللمت والكرفس في موسمها خلال فصل الشتاء. إن تبنى هذه الأطعمة الموسمية في نظامك الغذائي يمكن أن يحافظ على صحتك ويجنب أوجه القصور. الحمضيات أكّد الدكتور غرانت على أهمية الحمضيات خلال المواسم الباردة، قائلاً: «بينما قد تبدو الحمضيات وكأنها وجبة خفيفة في الصيف، إلا أنها تقدم فوائد صحية مختلفة طوال المواسم الباردة لدعم إضافي للصحة.»

منتجات الألبان بالانتقال إلى منتجات الألبان، سلط الدكتور غرانت الضوء على أهميتها خلال الخريف والشتاء، موضحاً: «بالنسبة للكالسيوم والبروتين خلال فصل الخريف والشتاء، تعد منتجات الألبان خيارات أساسية. يعتقد الكالسيوم ضرورياً للحفاظ على صحة العظام، في حين أن البروتين مطلوب للإصلاح العضلات ونموها، من البيض إلى الزبدة، يمكن أن تكون منتجات الألبان مصدراً سهلاً لهذه العناصر

مصدر رائع للألياف، وهي ضرورية للهضم وتنظيم حركات الأمعاء وتقليل فرصة الإصابة بالسكتة الدماغية وغيرها من مشاكل القلب والأوعية الدموية. وهذه الأطعمة مليئة أيضاً بفيتامينات C، و، ما يوفر الدعم الذي يحتاجه الجهاز المناعي بشدة طوال المواسم الباردة.»

في حين ملامسة تلك الحشرة للزجة للطعام الذي نتناولها، وتقول صحيفة واشنطن بوست التي استطلعت آراء خبراء في هذا الشأن إن الذباب يتقيا على طعامك وربما يفعل ذلك بعدما يكون تغذى على قمامة، أو براز الحيوانات، أو من بقايا الحيوانات النافقة. ويوضح العلماء أن الحشرات غير العازة مثل ذباب المنزل لا تستطيع مضغ طعامها، وتلجأ إلى الهبوط على مصدر غذائي وتتقيأ عليه سائلاً يحتوي على إزيمات هضمية لتفتت الطعام وتمتصه مرة أخرى. وأسوء الخطأ، هذا الشيء قد يحتوي على مسببات الأمراض التي نقلتها الذبابة من وجبة سابقة، ومن هذه الأمراض التي قد تسببها بكتيريا الإشريكية القولونية، والسالمونيلا، والتيفوئيد، والشيروسات.



وأضاف: «الخضروات الجذرية هي والخضروات الجذرية، مثل الجزر والبطاطس والجزر الأبيض والبنجر

غذائي مليء بجميع الفيتامينات والمعادن الأساسية لمواجهة الأمراض الموسمية. ويقول الدكتور غرانت: «مع زيادة خطر الإصابة بالأمراض الشائعة، مثل نزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي، في الأشهر الأكثر برودة، من المهم إعطاء الأولوية للأطعمة التي يمكن أن تدعم جهاز المناعة.»

## المطبخ...

## كيفية الشوكولاته



- في وعاء، أخلطي الدقيق، السكر، الشوكولاتة البودرة، بيكربونات الصوديوم، البايكنغ باور، والفانيليا والملح. - أضفي البيض، اللبن الزبادي والزيت. - أخلطي المكونات جيداً بواسطة المضرب الكهربائي أو المضرب اليدوي إلى أن يتجانس الخليط. - أسكيبي الماء المغلي فوق الخليط مع التقليب. - ضعي المزيج في صينية مبطنة بالزيت والدقيق. - أدخلي الصينية إلى فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية واخبزيه من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج. - أتركي الكيك ليبرد تماماً ثم قطعيه وقدميه بالهناء والشفاة.

## كل يوم معلومة...

## ماذا يفعل الذباب داخل المنازل؟

مع ظهور الذباب حولنا، خاصة في فصل الصيف، يتساءل البعض منا عما يجب فعله في حال ملامسة تلك الحشرة للزجة للطعام الذي نتناولها. وتقول صحيفة واشنطن بوست التي استطلعت آراء خبراء في هذا الشأن إن الذباب يتقيا على طعامك وربما يفعل ذلك بعدما يكون تغذى على قمامة، أو براز الحيوانات، أو من بقايا الحيوانات النافقة. ويوضح العلماء أن الحشرات غير العازة مثل ذباب المنزل لا تستطيع مضغ طعامها، وتلجأ إلى الهبوط على مصدر غذائي وتتقيأ عليه سائلاً يحتوي على إزيمات هضمية لتفتت الطعام وتمتصه مرة أخرى. وأسوء الخطأ، هذا الشيء قد يحتوي على مسببات الأمراض التي نقلتها الذبابة من وجبة سابقة، ومن هذه الأمراض التي قد تسببها بكتيريا الإشريكية القولونية، والسالمونيلا، والتيفوئيد، والشيروسات.



وقد تحمل ذبابة المنزل أكثر من مليون بكتيريا على جسمها.





هامش



حمزة مصطفى

بطل القرن

هل مشكلتنا تكمن في التسميات والألقاب التي تمنحها وأحياناً بدون «وجه قلب» لهذا ودان حتى في مجال الفساد؟ أم في القضية التي تمنح الألقاب الرئاسية الطائفة بسببها ونتيجة لها؟ أو صعيد قصة الأمانات الضريبية سبباً الأمانات والضريبة وأطلقوا لقباً رائناً هو «سرقه القرن» وأصبح المتهمة الرئيس بها نور زهير بطل القرن. هل القرن ملكنا بحيث نتكلم في فضائه لا سيما في الجانب الأسود منه الذي يتعلق بالسرقات وماتعنيه من فضائح يندى لها جبين كل سكان القرن. لم يطلق أحد على غاليليو بطل القرن السابع عشر لقوله بكروية الأرض ولم يطلق أحد على نيوتن مكتشف الجاذبية بطل القرن الثامن عشر عن إنهما وسواهما من كبار المخترعين والمكتشفين قبلهم ويعددهم يستحقون ألقاباً من هذا الوزن لو أن القضية تقاس ضخامتها بالأيام والشهور والسنين والعقد والقرن.

ظهر نور زهير في التقاط مزهوا بما عمل إلى الحد الذي وصف نفسه بالظالم. لم يكف بذلك بل وعد بكشف الأسماء التي شاركتها السرقه التي هي من وجهة نظره ليست سرقه. وعده جاء خلال تأكيده حضوره المحاكمة لكنه لم يخلف الوعد فقط بل قام بتعطيل دور بائس أحداث سير مفتعل ثم اخضع عن الأظلال ليظهر في قصة أخرى وسرقه أخرى بعد الأمانات الضريبية وبمليارات الدولارات أيضاً مظلم كشف ذلك رئيس هيئة الزهارة حيدر حنون خلال مؤتمره الصحفي الصباح الذي «شك» لمحبة بلحية» وجعل الجميع يرددون «ألي شبيكتنا بخلفنا». لا يبدو أن هناك من ملخص لهذه القصة طالما أن المشكلة لم تعد في القصة بل في التوصيف. والتوصيف هنا يتعلق بطبيعة المحاكمة إن جرت وكيف يمكن أن تكون بل سواها على غرار محاكمة رموز النظام السابق أم سرية كون أن الناس ربما تتعاطف معه منكمما تعاطفت بسبب علنية محاكمة صدام حسين ورموز نظامه مع بعض رموز ذلك النظام؟

وبما أن نور زهير بطل القصة، بطل السرقه، بطل القرن لا يزال حراً طليقاً، فإن الجدل حول علانية المحاكمة أم سريتها سوف يستمر لكن لغرض آخر لا يصل هذه المرة بالاعتباط من عدمه بل بكشف المستور. زهير نور إن أنه يحتفظ بالكمبيوتر الشخصي صمدية في حال الكشف عنه. هذه الرسالة المشفرة التي أطلقها على الهواء وصلت مفتوحة وخالية من التشفير بل يهيم الأثر. وكل من يهيم الأثر لا يرغب أن تكون المحاكمة علنية وتسمى «محاكمة القرن». بالمناصفة محاكمة صدام حسين التي حكم العراق ٢٥ عاماً لم يطلق عليها أحد تسمية «محاكمة القرن» أو «محاكمة القرن» بينما نال نور زهير لقب بطل القرن وتمهته السرقه. لا يزال نور زهير متمهما لكن الإنكسالية تكمن في القرن الذي يات بنوه وتسميات ربانته. السرقه باسمه، وبطل السرقه يحمل اسمه، والمحاكمة تحمل اسمه. وللسرايق حظوظ

رزان جمال: أنا في رحلة عميقة مع شخصيتي الجديدة

لايتناول في الموسم الثاني من The Sandman. أقدم جوانب جديدة لشخصيتي بدون حرق للأحداث، يمكنني القول أن الموسم الثاني يحمل تطورات ورحلة عميقة مع الشخصية التي أجسدها.

كيف كانت تجربتك في مسابقة ملكة جمال لبنان وما الذي كنت تبحثين عنه؟ تجربتي كمسابقة ملكة جمال لبنان كانت مجرداً. كان في الشرف أن أكون جزءاً من هذا الحدث مرة أخرى، وروية التنوع الكبير في الشخصيات والطموحات بين المشاركات.

وأضافت رزان: ما أحببته في هذه التجربة هو أنها تتجاوز مجرد الجمال الخارجي، بل تركز على الذكاء، القوة، والقدرة على إلهام الآخرين. فكل مسابقة لديها قصة تستحق أن تُروى، وأنا سعيدة بالتي تمكنت من المساهمة في اختيار من ستحمل لقب وتكون سفيرة للبنان. وماذا عن مشاريعها الفنية القادمة؟ حالياً وأنا في مرحلة تصوير الفيلم الصوري أسد أسود إلى جانب محمد رمضان، وإن إخراج محمد دياب.



بشخصية ثلو الأخرى، نتجج رزان جمال في ابواب موهبتها الفنية بجدارية، فتمتد أن حفرتها إسماها في سجل الفن، وهي تسير بخطى ثابتة بمشوار نجوميتها، وقبل أيام إنطلقت رزان جمال من تجربتها العالمية الفريدة بلبوس الثاني من مسلسل The Sandman. لتضع إسماها بجوار

أصالة تحيي حفلاً غنائياً في عمان شهر أكتوبر المقبل

تحيي النجمة أصالة حفلاً غنائياً في عمان، يوم ٢٩ أكتوبر الشهر المقبل، على مسرح مدينة العرفان مركز عمان للمؤتمرات والمعارض، ومن المقرر أن تقدم أصالة لجمهورها باقة متنوعة من أغانيها القديمة والحديثة التي يتفاعل معها الجمهور. وقدمت النجمة أصالة تتر لمسلسل «ملحمة»، بعنوان «أصحاب الألف» مع صفيها بالترجمة الغنائية، الأيام الماضية وهي في كلمات د. نياض بن غانم المزروعى، أنحاز فايز السعيد، وتوزيع الموسيقى نور هاشم.



ويعد أقوى مميزات أصالة المسرحية، والشاشة التي تأتي أكبر نسبة للجمهور، 30% من سابقها، كما أن الشاشة أكثر سطوعاً بنسبة 40%، فضلاً عن قدرة شحن 80% خلال 30 دقيقة، ومزودة بحماية فائقة ضد الصدمات والظروف المناخية، مع قدرات التعلم الآلي للتعرف على الصوت ونسبة 40% من نظيره الموجود في «أيفون 15»، وقالت إن «أيل إنفيجنس» سيثاق بمسئوليات الحركة وقرارات الجسم والمسافة والسرعة، وقالت إنها مناسبة للجري والتجسس، وتتبع المستخدم النطاق صور للأماكن والأشياء مجاناً لكي يحدد الأصدقاء الاصطناعي كل المعلومات المتوفرة حولها، وحتى في المحاضرات يمكن سؤال «شات جي بي تي» لجيبب عن الأسئلة. ومع قوة الحوسبة التي يوفرها «إيه 18»، فإن «أيل» تعد هواة الألعاب بقدرة معالجة 30% أعلى لألعابها الجديدة، وحددت سعر جوالها «أيفون 16» عند 799 دولاراً كما سيبدأ ويبدأ سعرها من



عين على العالم

بقوة حوسبية للذكاء الاصطناعي  
آبل تطلق أيفون 16 وسماعات «آيربودز» وساعتها «ألترا»



جوالها «أيفون 16 بلس» من 899 دولاراً، كما كشفت «آبل» عن جوالها الجديد «أيفون 16»، مع سلسلة سماعاتها الذكية «آبل واتش سيريس 10» التي قالت إنها أنحف إصداراتها وأسرعها قدرة التوازي، وسعر يبدأ من 999 دولاراً و1199 دولاراً، وستتوفر وأعلنت أن «أيفون 16» مصنع من ألومنيوم عالي الجودة مخصص للاستخدام في مجال الطيران والفضاء، مع خيارين للحمج، 6.1 بوصة لـ«أيفون 16»، و6.7 بوصة لـ«أيفون 16 بلس»، وقالت إن الرقائق الداخلية مجهزة لتشغيل نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدي. وأوضحت صانعة الجوال أن «أيفون 16» أسرع بنسبة 60% من «أيفون 15» في معالجة الصور، وقالت إنها مناسبة للجري والتجسس، وتتبع المستخدم النطاق صور للأماكن والأشياء مجاناً لكي يحدد الأصدقاء الاصطناعي كل المعلومات المتوفرة حولها، وحتى في المحاضرات يمكن سؤال «شات جي بي تي» لجيبب عن الأسئلة. ومع قوة الحوسبة التي يوفرها «إيه 18»، فإن «أيل» تعد هواة الألعاب بقدرة معالجة 30% أعلى لألعابها الجديدة، وحددت سعر جوالها «أيفون 16» عند 799 دولاراً كما سيبدأ ويبدأ سعرها من

«جميلة عوض» تخوض أول بطولة مطلقة في الدراما

التلفزيونية



تخوض الفنانة جميلة عوض تجربة درامية جديدة تسجل بها أول بطولتها المطلقة في الدراما التلفزيونية، حيث علم أن جميلة وافقت على بطولة مسلسل جديد بعنوان «أفلاطوني» مكون من 15 حلقة، ويأتي العمل من تأليف شريف الأنفي. كما ذكر إنه جار التعاقد مع مخرج العمل، وإنه لم يتم حسم موعد عرض العمل إلّا إلا أنه مرشح للعرض في موسم دراما مسلسل «أفلاطوني» تدور أحداثه في إطار رومانسي اجتماعي، وكان مقرراً أن تقوم ببطولته الفنانة إيمان العاصي العام الماضي وعلى أن يتم عرضه خلال موسم الأوف سيزون، إلا أن تحضيراته توقفت وتم تأجيله، وبحثت الفنانة هنا ضيق الوقت حال دون تنفيذها، لتعود تحضيراته مرة أخرى، ويتم الاتفاق مع الفنانة جميلة عوض على بطولته ومن المقرر الاستقرار على كافة التفاصيل خلال الشهر الجاري. قدمت جميلة عوض في موسم دراما رمضان الماضي 2024، وإخراج هشام الشريدي.

رضوى الشربيني تنبهر بشبيبتها: «تشبهني أكثر مني»



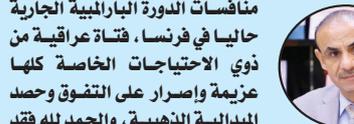
أثارت الإعلامية رضوى الشربيني موجة من الجدل بعد أن شاركت صورة عبر حسابها الشخصي في «فيسبوك»، تظّهر فتاة تشبهها بشكل كبير. وقد علّقت رضوى على الصورة قائلة: «إيه ده، دي شبيهي أكثر مني». أثارت الصورة العديد من التعليقات من المتابعين الذين أبدوا دهشهم من الشبه الكبير بين الشابة والإعلامية. على جانب آخر، تواصل رضوى

الشربيني إثارة الانتباه من خلال ظهورها الأخير على «فيسبوك»، حيث نشرت صورة لها بإطلالة جذابة ارتدت فيها فستاناً أبيض بتصميم «One Shoulder»، وعلّقت قائلة: «البلوك فكرة والفكرة لا تموت»، داعمة بذلك فكرة «البلوك» التي تعتبرها أمراً لا يفنى. وأضافت الشربيني، بدأت رضوى الشربيني عرض الموسم الجديد من برنامجها «هي ويس» على قناة CBC سفرة، حيث تقدم من خلاله فقرات متنوعة تتعلق بالمرأة والأزياء وأحدث صحبات الموضة، إلى جانب استضافتها لخبراء في علم النفس والاستشاريين في العلاقات العاطفية.

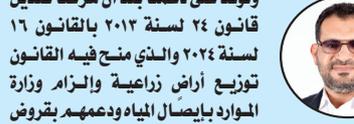
بوستات

نجلة عماد التقيتها قبل دخولها في منافسات الدورة البارالمبية الجارية حالياً في فرنسا، فتاة عراقية من ذوي الاحتياجات الخاصة كلها عزيمته وإصرار على التفوق وحصد الميدالية الذهبية، والحمد لله فقد حققت لبلدها الانجاز وتفوقت على منافستها الأوكرانية.. ألف مبروك للبطلة الذهبية.

نبارك للمهندسين الزراعيين في يومهم ونؤكد على دعمنا بعد أن شرعنا بتعديل قانون ٢٤ لسنة ٢٠١٣ بالقانون ١٦ لسنة ٢٠٢٤ والذي منح فيه القانون توزيع أراض زراعية والزراعة وزارة الموارد بإيصال المياه ودعمهم بقروض المصرف الزراعي وشمولهم بالضمان الاجتماعي وتمليك الأرض بعد ١٠ سنوات من زراعتها.



عادل الركابي



فالح الخزعلي

ريهام عبد الغفور تعتذر عن مشاركة منى زكي في مسلسلها الجديد

اعتذرت النجمة ريهام عبد الغفور، عن المشاركة في مسلسل مواطنها النجمة منى زكي، والتي من المقرر عرضه في شهر رمضان 2025. وكشفت الفنانة ريهام عبد الغفور عن سبب اعتذارها وقالت خلال لقائنا مع برنامج «عرب وود»: «الجال أي مسلسل» ظلم المصيبة» وكان عاجبني، فكان صعب أعمل الاثنتين، كان نفسي اشتغل مع منى مملكتي المفضلة وأستاذ محمد شاكر خضير من أهم المخرجين بالنسبة ليا ومن أكثر المخرجين اللي نجحت وانبسط في الشغل معهم».

وتحدثت ريهام عبد الغفور عن مسلسلها الجديد وقالت: «مسلسل» ظلم المصيبة» إخراج هاني خليفة وتأليف أحمد فوزي صالح، بطولة إيان نصار وفتحي عبد الوهاب وبسمة وتامر نبيل، إن شاء الله يبقى مسلسل حلو ويعجب الناس». على جانب آخر، تنتظر ريهام عبد الغفور عرض مسلسلها الجديد «كتالوج» قريباً، والذي يشاركها بطولته عدد من النجوم. «كتالوج» من بطولة ريهام عبد الغفور، ومحمد فراج، وتارا عماد، وسماح أنور، وأحمد عصام السيد، ونديا سامي، تأليف أحمد عبد الله ومن إخراج وليد الملقاوي، وإنتاج أحمد الجنائني.



واتساب قد يتيح في الدردشة إجراء مكالمات وإرسال رسائل

تستعد واتساب المنصة المملوكة لشركة ميتا لبدء أكبر التغييرات في تاريخها، وهي السماح لمستخدميه قريباً بالدردشة أو حتى إجراء مكالمات مع أولئك الذين يستخدمون تطبيقات أخرى، حيث ستكون إمكانية التشغيل التفاعلي لجهات خارجية متاحة لمستخدمي واتساب حيث تتطلع إلى الامتثال للقواعد في مناطق محددة. سيقدّم تطبيق واتساب ميزة قابلة للتشغيل البيئي والتي ستتيح لك إرسال الدردشات إلى الأشخاص الذين يستخدمون تطبيقات المراسلة الأخرى، وسيكون لديك في النهاية القدرة على إجراء هذه التغييرات بواسطة ميتا حيث تتطلع إلى الامتثال لقانون الأسواق الرقمية (DMA) للاتحاد الأوروبي (EU) الذي طار بالفضل Apple وGoogle والمزيد من العلامات التجارية التقنية، حيث يهدف الحكم بشكل أساسي إلى منح شركات مثل ميتا من إعطاء الأولوية لمنهجها الخاصة، وهذا هو سبب حدوث قابلية التشغيل البيئي لتطبيق واتساب. لقد تحدثت ميتا أيضاً عن جلب مكالمات الفيديو إلى هذه المنصة ولكن سيتم ذلك في عام 2027، إذا، كيف سيعمل دعم رسائل واتساب لجهة خارجية؟ تقول ميتا إنها ستخبر المستخدمين عندما يكون الخيار متاحاً ثم تسمح لهم بتحديد التطبيقات التي يريدون إرسال الدردشات إليها أو استقبالها. سيكون لديك أيضاً القدرة على الحصول على هذه الدردشات في نفس موجز واتساب أو التحقق منها في صندوق بريد منفصل.