

بغداد/ الزوراء: أعلن جهاز الأمن الوطني القبض على تاجر مخدرات وضبط ٤ كغم من المواد المخدرة...



بغداد/ الزوراء: أعلنت وزارة العمل إطلاق راتب المعين المتفرغ لأكثر من ٢٠٠ ألف مستفيد في بغداد والمحافظات لشهر آذار...

اعتماد توقيتات جديدة لبدء وانتهاء ساعات الدوام الرسمي

حدد عطلة عيد الفطر المبارك من الثلاثاء 9 نيسان ولغاية السبت 13 نيسان المقبل

مجلس الوزراء يقرر زيادة سعر البنزين المحسن إلى 850 دينارا والممتاز إلى 1250 دينارا ابتداءً من 1 أيار

العمل تكشف لـ الزوراء عن امتيازات جديدة يتيحها قانون الضمان الاجتماعي للعمال

بغداد/ الزوراء: كشفت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية عن امتيازات جديدة يتيحها قانون الضمان والتقاعد للعمال...

الأحوال المدنية تقر إيقاف «نقل النفوس» في عموم المحافظات

بغداد/ الزوراء: نشأت إبراهيم الخفاجي، تقرر إيقاف نقل النفوس في عموم محافظات العراق بدءاً من تاريخ ٢٠٢٤/٤/٢٤...

بتاريخ 16 آذار/ 2024 المعني بمعالجة الاختناقات المرورية بحسب الآتي: 1. اعتماد توقيتات بدء وانتهاء ساعات الدوام الرسمي...



الزوراء/ حسين السعدي: قرر مجلس الوزراء، زيادة سعر البنزين المحسن إلى (850) ديناراً للتر الواحد...

منتخبنا الوطني يكتسح الضلبيين بخماسية ويتأهل لنهائيات آسيا وتصفيات المونديال 6 ص بعد أكثر من عام.. منصة «إكس» تشهد انخفاضاً بعد المستخدمين الأخيرة

الكهرباء: الصيف المقبل سيكون أفضل من الماضي من ناحية تجهيز الطاقة واستقرار المنظومة

بغداد/ الزوراء: حسين فالح: أكدت وزارة الكهرباء أن الصيف المقبل سيكون أفضل من الماضي من ناحية تجهيز الطاقة واستقرار المنظومة...

وسط قصف عنيف خلف مئات الشهداء والجرحى استمرار الحرب في غزة رغم قرار مجلس الأمن الداعي لوقف إطلاق النار

بغداد/ الزوراء: حسين فالح: تواصلت الحرب الصهيونية على قطاع غزة لليوم الـ١٧، وسط تصفيع عنيف وخلف مئات الشهداء والجرحى وبميا، رغم صدور أول قرار في مجلس الأمن...

مقتل خمسة صينيين وسائقهم بتفجير انتحاري في باكستان

بشاور/ متابعة الزوراء: قتل خمسة صينيين وسائقهم تفجير انتحاري استهدف عربتهم في شمال غرب باكستان، حسبما أعلنت الشرطة...

بعد هجوم مجمع «كروكوس» موسكو تعلن إحباط عمل إرهابي ومقتل الجاني في مقاطعة سامارا

موسكو/ متابعة الزوراء: أعلن مركز العلاقات العامة لجهاز الأمن الفيدرالي الروسي أن الجهاز أحبط هجوماً إرهابياً في مقاطعة سامارا...

العراق يتسلم دعوة للمشاركة في القمة العربية بالبحرين

بغداد/ الزوراء: عيسى آل خليفة إلى رئيس الجمهورية عبد اللطيف جمال رشيد، دعوة من ملك البحرين للمشاركة في أعمال مؤتمر القمة العربية...

الاتفاق على فصل الساحة العراقية عن السورية وزير الدفاع: التعاون مع التحالف الدولي بعد الانسحاب سيكون «استخباراتياً»

بغداد/ الزوراء: أكد وزير الدفاع العراقي ثابت العباسي أن البلاطين مستمره لاتخاذ قرار الانسحاب...

مع تركيا عمل عمليات مشتركة ضد حزب العمال الكردستاني الذي اعتزته أنقرة إرهابياً ونشأت غارات بين الحين والآخر...



بغداد/ الزوراء: أكد وزير الدفاع العراقي ثابت العباسي أن البلاطين مستمره لاتخاذ قرار الانسحاب...

## محليات

### حددت مميزات تطبيق الجباية الإلكترونية

## الكهرباء: الصيف المقبل سيكون أفضل من الماضي من ناحية تجهيز الطاقة واستقرار المنظومة

زيادة بالطاقة التوليدية وبنحو 27 ألف ميغاواط." وأشار قطاع التوزيع، ذكر موسى أن "الوزارة عملت على استحداث المغذيات ونصب المحطات الثابتة والمتنقلة وتأهيل شبكات التوزيع وتوفير المعدات والمحولات ومراكز الصيانة التي تمكن العاملين من تقديم الخدمات"، مشيراً إلى أن الوزارة تصل إلى 27 ألف ميغاواط، أي ستكون هنالك زيادة بمعدل 3 آلاف ميغاواط. وأردف أن "الوزارة استطاعت وتحول جميع خطوط الضغط الناقلة من خلال استحداث خطوط ناقلة جديدة وتوسيع بعض المحطات وتحول جميع خطوط الضغط الناقلة من دوائر مزججة"، مشيراً إلى أنه "في السابق كان الخط ينقل 1000 ميغاواط والآلي ينقل 2000 ميغاواط، فضلاً عن تقليل الحوادث التي كانت تمر على المنظومة".

جباية الكهرباء ستكون الإلكترونية عبر تطبيق فواتير العراق. وفي وقت سابق، قال المتحدث باسم الوزارة أحمد موسى إن "الوزارة أعدت خطة مبركة استعداداً لفصل الصيف تتضمن قطاعات الإنتاج والنقل والتوزيع، من أجل تحقيق صيانة شاملة للوحدات التوليدية". وأضاف أن "الوزارة وقعت اتفاقيات مع شركتي جي وسيمز بشأن إجراء الصيانة لمدة 5 سنوات طويلة الأمد، فضلاً عن القيام بعمل كبير في منظومة التبريد والطاقت الضاغطة للوحدات الإنتاجية"، لافتاً إلى أن "رئيس الوزراء وجه بإبراج المشاريع المتكاملة، حيث حرصت الوزارة على إيرادها وإعادة العمل بها، مثل محطة ديس في محافظة كركوك ومحطة الأتار المركزية في محافظة الأنبار"، مثنياً أن "هنك

ما ستنتهجهذه المحطات 7500 ميكاواط، مما ستغير وضع المنظومة بمنطقة الفرات الأوسط والمنطقة الوسطى بشكل عام. وأشار إلى: أن رئيس الوزراء وجه بتخصيص الاموال واستئناف العمل بها، مؤكداً انه سيتم الانتهاء من هذه المشاريع في غضون سنتين. ولفت إلى ان الصيف المقبل سيكون افضل من الماضي من ناحية التجهيز بالطاقة، ومن حيث استقرار المنظومة. وحوّل الجباية الإلكترونية، أوضح موسى ان الهدف من الجباية الإلكترونية التسهيل للمواطنين لدفع الفواتير وضمان اوصول الاموال الى الوزارة، مبيّناً ان مميزات التطبيق الإلكتروني سيقضي على القراءة الخاطئة وحالات الإرتزاز والتلاعب بالمقاييس، وأشار إلى: ان

الوزارة/ حسين صالح: أكدت وزارة الكهرباء ان الصيف المقبل افضل من الماضي من ناحية تجهيز الطاقة واستقرار المنظومة، فيما اشارت الى ان جباية الكهرباء ستكون الكترونياً عبر تطبيق فواتير العراق، حددت مميزات تطبيق الجباية الإلكترونية، وقال المتحدث باسم وزارة الكهرباء احمد موسى في حديث لـ"الزوراء": "ان مخرجات الخطة للصيف اطع عليها رئيس الوزراء بنفسه، مبيّناً ان جملة مشاريع كانت محالة وموقفة لكن بعد زيارة رئيس الوزراء تمت استئنافها. وأضاف: ان المشاريع هي انشاء 5 محطات الالوان في نوحها في العراق والشرق الأوسط ومحطات تحويلية لك محطة منها بواقع 1500 ميكاواط . حيث مجموع

## العدل تبشر فتح حساب نظام (icass) في مديريات بغداد



بغداد/ الزوراء: باشرت وزارة العدل فتح حساب نظام (icass) في عدد من المديريات التابعة لها ببغداد. وذكر قسم الإعلام والاتصال الحكومي في بيان تلقته "الزوراء": أنه "بدأت على وجهيات وزير العدل بتبسيط الإجراءات، بإشراف دائرة التسجيل العقاري بفتح حسابات نظام (icass) الخاص بصحة صدور وكالات الخارج، في الدائرة العامة ومديرياتها في الكرخ الأولى، والرافضة الأولى والثانية والشعب والأخصائية والكاظمية". وقالت مدير عام دائرة التسجيل العقاري وكالة ابتسام رحيم عبد الله،

### توقعت دخول ملايين العاملين في مظلة الضمان

## العمل تكشف لـ"الزوراء" عن امتيازات جديدة يتيحها قانون الضمان الاجتماعي للعمال

واكد وجود "تعاون من الشركات والجهات العاملة بالفقاعات الخاص مع الوزارة لضم العاملين فيها الى مظلة الضمان الاجتماعي، وفي حال عدم التعاون هناك اجراءات ضد صاحب العمل تصل الى فرض غرامات مالية كبيرة جدا على المخالفين، لهذا اليوم كل القطاع الخاص التعاوني المفترض والمطلوب من العاملين فيه الدخول في الضمان الاجتماعي حتى العاملين في وسائل الاعلام". وأشار إلى ان "الوزارة أطلقت حملات ولدينا فرق تفتيش على الشركات وكل هذا التسميات هي مشمولة وبغرض على صاحب العمل ان يشمل عمالهم بالضمان الاجتماعي".

العام"، مضيفاً ان الضمان "مفتوح"، وأشار إلى ميزة "الضمان الاختياري وهذه لأول مرة أي على سبيل المثال أصحاب الاعمال البسيطة (الجمبر) وسائق (التوك توك) وصاحب التاكسي والمرأة التي تمارس عملها من منزلها مثل الخياطة جميعهم مشمولون بالضمان". ولفت إلى ان "الدولة ستساهم مساهمة كبيرة بنسبة 15% تدفعها والمشمول يدفع 5% فقط وهو يختار الفئة المحددة التي تبدأ من 500 الف فما فوق لهذا تتوقع دخول اعداد كبيرة في مظلة الضمان".

الزوراء/ مصطفى فليح: كشفت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية عن امتيازات جديدة يتيحها قانون الضمان الاجتماعي لدخول حيز التنفيذ منذ مدة، فيما توقعت دخول ملايين العاملين في مظلة الضمان. وقال المتحدث باسم الوزارة، نجم العقابي، في حديث لـ"الزوراء": انه "مع تنفيذ قانون التقاعد والضمان فقد بلغ عدد المسجلين الى حد الآن بحدود 325 الف عامل وهناك آليات وتعليمات سيكشف عنها وتوقع شمول ودخول في مظلة الضمان الاجتماعي اعداد كبيرة جدا نظرا للامتيازات الكبيرة التي يتمتع بها خاصة القطاع غير المنظم ولهذا القانون أهمية لانه سيقلل الضغط الكبير على القطاع

## النزاهة: تنفيذ أمر قبض بحق (5) موظفين في دائرة كهرباء كركوك



على امتداد خط المجاري الناقل"، بدئية كركوك، "تم ضبط ثعبان بحوزته معاملة تخصيص قطعة أرض سكنية باسم أحد المواطنين دون و كالة رسمية وبصورة

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة النزاهة الاتحاديّة تنفيذ أمر القبض الصادر بحق 5 موظفين في دائرة توزيع كهرباء كركوك، ورمدها شبيبات فساد في مشروع باكثر من أربعة مليارات دينار. وذكر بيان صدر عن مكتب الإعلام والاتصال الحكومي في الهيئة، تلقته "الزوراء": أن "فرق من مكتب تحقيق الهيئة في كركوك نفذ أمر قبض صادر بحق خمسة موظفين في دائرة توزيع كهرباء المحافظة وفق أحكام المادة (340) من قانون العقوبات، بعد أن بيّنت إجراءات التحري والتدقيق التي قامت بها الفرق قيام المتهمين بتحويل أرباح كهربائية باعتماد مشيكة للمغذيات بصورة

### وزارة النقل

#### الشركة العامة لموانئ العراق

#### قسم العقود

### إعلان للمرة الأولى

المنافسة رقم ١٣/موانئ/٢٠٢٤

(تصليح جب الرافعة حمرين)

موا - + عمل

إيجابية.

ز- تقديم ما يثبت حجب البطاقة التمييزية بالنسبة للشركات الخاصة العراقية. تقديم نسخ اضافية عدد ٣ طبق الاصل اضافة الى اصل العطاء وتكون جميع النسخ موقعة ومختومة بالختم الحي للشركة مقدمة العطاء ويتم وضع النسخة الاصلية والنسخ الاضافية بغلافين منفصلين ويتم تأشيرهما بعبارة (نسخة اصلية - نسخة إضافية) وتوضع هذه الغلافات في غلاف واحد على ان تتضمن كافة النسخ المتطلبات المنصوص عليها في الوثائق القياسية. ز- يتم ملئ القسم الثالث والخامس (باستمارات تقديم العطاء) من الوثيقة القياسية من قبل مقدم العطاء وان تكون موقعة ومختومة. ٨- يتم اعتماد الوثائق القياسية للمناقصات العامة والصادرة من وزارة التخطيط وفي حالة عدم التزام مقدم العطاء بما تتطلبه الوثيقة القياسية بكافة اقسامها سيتم استبعاد عطاءه مما يقضي مراعاة ذلك عند التقديم. ٩- لا يحق لمقدمي العطاءات الذين لديهم ثلاثة عقود او اكثر مبرمة مع الشركة العامة لموانئ العراق وما زالت قيد التنفيذ الاشتراك بالمنافسة. ١٠- على الشركات الاجنبية التي تمارس نشاط تجاري في العراق ويتطلب وجودها بشكل مستمر فتح فروع لها في العراق وتسجيلها حسب الاصول وبمكسبه سيتم استبعادها عن المشاركة. ١١- لا يقبل أي تحفظ يقدم من قبل مقدم العطاء. ١٢- تكون جهة التعاقد غير ملزمة بقبول اوطأ العطاءات. ١٣- للشركة العامة لموانئ الحق في الغاء المنافسة قبل صدور كتاب الاحالة ولأسباب مبررة دون تعويض مقدمي العطاءات. ١٤- تاريخ الغلق والفتح العلني للمنافسة هو الساعة الثانية عشر من ظهر يوم الخميس الموافق ١٤/٥/٢٠٢٤ وفي حالة مصادفة هذا اليوم عطلة رسمية او تعطيل الدوام لأي سبب سيكون موعد غلق وفتح المناقصة في اليوم الذي يليه علما ان تقديم العطاءات الكترونياً غير مسموح به وكذلك سوف ترفض العطاءات المتأخرة وسيتم فتح العطاءات بحضور مقدمي العطاءات او ممثلهم الراغبين بالحضور في مقر الشركة العامة لموانئ العراق البنائية القديمة /قسم العقود/ قاعة التفاوض - صندوق العطاءات وحسب العنوان الكائن في المعقل - شارع دينار. ١٥- يتحمل من ترسو عليه المناقصة اجور النشر والاعلان. ١٦- سيعقد مؤتمر فني للإجابة على الاستفسارات المقدمة من قبل مقدمي العطاءات في (مقر قسم العقود) في تمام الساعة العاشرة من يوم الاربعة الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٤ وحسب التوقيت المحلي لمحافظة البصرة.

يسر الشركة العامة لموانئ العراق /البصرة احدي تشكيلات وزارة النقل عن دعوة مقدمي العطاءات والمؤهلين وذوي الخبرة من الشركات لتقديم عطاءاتهم/ تصليح جب الرافعة حمرين للشركة العامة لموانئ العراق وحسب المواصفات وجداول الكميات للوثيقة القياسية للمناقصة فعلى الراغبين من مقدمي العطاءات والمؤهلين في الحصول على الوثائق الخاصة بالمنافسة وأي معلومات اضافية مراجعة مقر الشركة العامة لموانئ العراق البنائية القديمة / قسم العقود الكائن في المعقل - شارع دينار خلال اوقات الدوام الرسمي اعتباراً من تاريخ نشر الاعلان ولغاية تاريخ الغلق وابتداءً من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية نهاية الدوام الرسمي حسب التوقيت المحلي لمحافظة البصرة او الاستفسار عن طريق الاتصال بالعنوان الإلكتروني التالي: contracts@scp.gov.iq ١- سيتم العمل وفق الآلية المعتمدة للمناقصات العامة والتي تتيح لمقدمي العطاءات كافة من الدول المؤهلة للاشتراك فيها كما هو محدد في النشرة التوضيحية الصادرة عن الامم المتحدة (الخاص بتعريف الدول المؤهلة). ٢- يكون تمويل المناقصة من الميزانية التشغيلية للشركة العامة لموانئ العراق ٢٠٢٤. ٣- الكلفة التخمينية للمنافسة قدرها (٣٠٠٠٠٠٠٠٠٠) فقط ثلاثمائة مليون دينار عراقي لا غيرها. ٤- تقديم تأمينات الاولية بصورة (خطاب ضمان او صلص صدق او سفجة) وبمبلغ قدره (٦٠٠٠٠٠٠٠٠) ستة ملايين دينار عراقي لا غيرها على ان تكون التأمينات نافذة لمدة ١٢٠ مائة وعشرون يوماً اعتباراً من تاريخ غلق المناقصة معنون لأمر الشركة العامة لموانئ العراق صادرة من احد المصارف المعتمدة من قبل البنك المركزي حصراً وبالدينار العراقي ويستثنى من ذلك شركات القطاع الحكومي. ٥- ان يكون العطاء المقدم نافذ مدة ٩٠ تسعون يوماً اعتباراً من تاريخ غلق المناقصة. ٦- بإمكان مقدمي العطاء المهتمين والراغبين بشراء وثائق المناقصة دفع قيمة البيع البالغة (٢٠٠٠٠٠) دينار فقط مائتا ألف دينار عراقي نقداً لدى القسم المالي/الصندوق ويعد جلب وصل قبض بالمبلغ اعلاه يتم تسليمه الوثائق بصورة فورية. ٧- على ان يتضمن مع العطاء المقدم كافة المستمسكات ادناه: أ- تقديم نسخة ملونة وواضحة من اوليات تأسيس الشركة (شهادة التأسيس - محضر التأسيس - عقد التأسيس واخر قرار بالتعديل ان وجد مصادقة اصولياً). ب- تقديم كتاب عدم المانع من دخول المناقصة صادر من الهيئة العامة للضرائب او احد فروعها ويكون نافذ الى نهاية سنة ٢٠٢٤ مع تقديم نسخة من الهوية الضريبية والرقم الضريبي نافذة. ت- تقديم صورة ملونة من هوية غرفة التجارة نافذة. ث- تقديم اجازة ممارسة المهنة ان وجدت. ج- تقديم وصل شراء وثائق المناقصة نسخة اصلية. ح- تقديم سيولة مالية بمبلغ ٤٥٠٠٠٠٠٠٠ دينار فقط خمسة واربعون مليون دينار عراقي لا غير من احد المصارف المعتمدة لدى البنك المركزي العراقي من خلال كشف الحساب المصرفي بين حركة التدفق المالي لآخر ستة اشهر مالية من خلال التسهيلات المصرفية وللفترة التي تسبق تاريخ غلق المناقصة. خ- تقديم عمل مماثل واحد منجز مع العقد الخاص به معزز بتأييد جهات التعاقد المعنية. د- تقديم نسخة من الحسابات الختامية لآخر سنتين مصدقة من قبل محاسب قانوني على تكون

الدكتور المهندس  
فرحان محسن غضيب  
المدير العام  
للشركة العامة لموانئ العراق  
رئيس مجلس الإدارة









## إعلام إلكتروني



## ليفربول يقرر التخلص من 3 لاعبين



ليفربول / متابعة الزوراء:  
أفاد تقرير صحفي إنجليزي، بأن ليفربول سيقرر التخلص من 3 لاعبين من لاعبي الفريق، في نهاية الموسم. ويحسب شبكة "فوتبول إنسايدر" الإنجليزية، فإن ليفربول مستعد للتخلص من جويل ماتيب وتياجو أكانكيتا وأديان بالمغارة في نهاية هذا الموسم. وستنتهي عقود الثلاثي مع ليفربول، بنهاية الموسم الجاري، ولن يتم التجديد لهم. وشارك ماتيب في 14 مباراة هذا الموسم، قبل أن يتعرض لإصابة في الركبة خلال الفوز على فولهام، في ديسمبر/ كانون الأول للمضي، سيغيب على أثرها حتى نهاية الموسم الجاري. في حين تعافى تياجو أكانكيتا من إصابة طويلة الأمد، ليعود إلى الملاعب خلال مواجهة أرسنال الشهر الماضي، لكنه تعرض للاصابة جديدة قد تؤدي إلى غيابه حتى نهاية هذا الموسم أيضاً.

أما بالنسبة لحارس الرمي أندريان، فلم يعد الفريق في حاجة إلى جوهده، حيث شارك في مباراتين فقط منذ موسم 2020-21، ولم يخض أي مباراة هذا الموسم.

## ألفيس يغادر السجن



برشلونة / متابعة الزوراء:  
دفع لاعب الكرة البرازيلي ألفيس محلياً من السجن عليه بالسجن مدة 4 سنوات ونصف، بحسب ما أعلنت محكمة وغادر السجن بانتظار الاستئناف، قبل ما أعلنت محكمة في برشلونة. وقضت محكمة محلية بإمكانية إطلاق سراح ألفيس بكفالة مشروطة أثناء استئناف إيدته بالاعتصاف، وقد قضى حوالي ربع سنة سجنه البالغة أربع سنوات ونصف. ووجدت على ألفيس أيضاً التخلي عن جواز السفر البرازيلي والإسباني حتى لا يتمكن من مغادرة إسبانيا، وللوقوف أمام المحكمة أسبوعياً أو عند استدعائه، وقررت المحكمة أمراً بمنعه من الاقتراب لمسافة 1000 متر من الضحية.

## زين الدين زيدان يضع شروطه لتدريب مانشستر يونايتد



الفريق ومن حوله... وسلط زيدان الضوء على 3 أشياء يجب أن تكون متوفرة حتى يكون النادي راعياً باستثمار، مشيراً إلى أنه لن يتولى منصب يونايتد ما لم يتم ضمان هذه الأشياء. وأضاف: "لقد ولدت فائزاً وكنت هنا للفوز بالبطولات، ولكن وراء ذلك يوجد البشر والموافق والحياة، ولدي شعور بأن هذه الأمور لم يتم تقييمها، وأنه لم يتم فهم أن هذه هي الطريقة التي يتم بها الحفاظ على ديناميكيات النادي العظيم".

وختتم: "في بعض النواحي، تم انتقادي بسبب ذلك. اليوم حياة المدرب على مقاعد البدلاء في نادي كبير هي موسم، وليس أكثر من ذلك بكثير، لكي تستمر لفترة أطول، العلاقات الإنسانية ضرورية، فهي أهم من المال، وأهم من الشهرة، وأهم من كل شيء". وظل الفرنسي الأسطوري بعيداً عن التدريب منذ أن غادر ريال مدريد في عام 2021. يذكر أن زيدان فاز بلقب دوري أبطال أوروبا 3 سنوات متتالية بين 2016 و2018 مع النادي الملكي قبل أن يعود لفترة ثانية في 2019، ويقتوده إلى لقب الدوري.

يذكر أن زين الدين زيدان مرشح لقيادة يوفنتوس الإيطالي وبدرجة أقل بايرن ميونيخ الألماني، إضافة لرغبته في خلافة ديشان وقيادة منتخب بلاده فرنسا.

مانشستر / متابعة الزوراء:  
كشفت تقارير صحفية بريطانية أن مدرب ريال مدريد السابق، الفرنسي زين الدين زيدان ليج إلى الأندية الثلاثة التي يجب أن تتوفر في "أولاد ترافورد"، إذا أراد تدريب مانشستر يونايتد.

وتعرض المدرب الحسالي للشبطين الحمر إيريك تين هاغ لضغوط بعد موسم ثان مخيب للاتصال مع يونايتد، ويبدو أن مستقبل المدرب الهولندي بات غير مضمون، حيث لم يفتتح مالك الأقلية الجديد للنادي السير جيم راتكليف بأنه الرجل الذي سيساعد يونايتد إلى صدارة كرة القدم الإنجليزية.

وقد أدى عدم اليقين هذا، إلى ربط العديد من الأسماء الكبيرة بمجموعة أولاد ترافورد، بما في ذلك زين الدين زيدان.

وعاد زيدان إلى مدريد نهاية هذا الأسبوع لخوض مباراة الأساطير ضد بورتو، وقبلها تحدث عن سبب استقالته من منصبه منذ ما يقرب من 3 سنوات.

وقال النجم الدولي الفرنسي السابق الذي دافع عن أوان ريال مدريد كلاعب بين 2006 و2018 بحسب صحيفة ماركا: "أعرف كرة القدم وأعرف متطلبات نادي مثل مدريد، أعلم أنه عندما لا تفوز عليك أن تغادر، ولكن هنا تم نسيان شيء مهم للغاية، لقد تم نسيان كل ما قصت بناه مع أساس يومي، وما ساهمت به في العلاقة مع اللاعبين، ومع الـ 150 شخصاً الذين يعملون مع

## فينيسيسيوس: الإساءات العنصرية سلبتني متعة اللعب



سواء في اللعب، حيث توجد كاميرات... ضعوا الخوف في نفوس هؤلاء الأشخاص... وأريد الاستمرار في

لاعب جريء، أعب لريال مدريد وفزنا بالكثير من الألقاب وهذا لا يرضي الكثير من الناس".

وتلعب البرازيل مع إسبانيا في ملعب سانتياغو برنابيو في إطار حملة لمناهضة العنصرية تحت شعار "مد واحد".

وفي مايو الماضي، توقفت مباراة ريال مدريد على ملعب ميتاستيا في فالنسيا لمدة 10 دقائق بعد أن أشار فينيسيسيوس إلى الجماهير التي تردد أنها وجهت تعليقات عنصرية ضده، قبل أن يدخل في مشاجرة مع لاعبي فالنسيا أدت إلى طرده.

وأدت الأحداث السلبية لحملة مساندة واسعة للاعب البرازيلي وحفزت سلسلة من الحملات المحلية والدولية، لكن فينيسيسيوس أعرب عن إحباطه لأنه تعرض لمزيد من الإساءات هذا الموسم، إذ أبلغت رابطة الدوري الإسباني عن عدة حالات أخرى في الأشهر القليلة الماضية.

وأضاف فينيسيسيوس: "الأمر يزيد سوءاً، رغم كل ما مرتت به في كل مباراة وكل يوم وكل شكوى... فإن الأمر يزيد سوءاً، عدم فرض عقوبات أمر محبط للغاية، لا بد أن تبدأ في معاقبة هؤلاء الأشخاص، فهذا لا يعني أنهم سيغفرون تفكيرهم، لكنهم سيخافون من التحدث علناً، يريدونه".

مريد / متابعة الزوراء:

أجهد الجناح البرازيلي فينيسيسيوس جونيو باليكاء وقال إنه يكافح من أجل الحفاظ على الشغف والحماس والاستمتاع بلعب كرة القدم بسبب الإهانات العنصرية المتكررة التي يتعرض لها في إسبانيا.

وقال جناح ريال مدريد خلال مؤتمر صحفي، إنه يتسرع بالإحباط لأن الجماهير لا تزال تلتفت تجاهه رغم استمرار الإساءات العنصرية في الموسم الماضي، أبلغت رابطة دوري الدرجة الأولى الإسبانية النيابة العامة عن 10 حالات مماثلة ضد اللاعب البالغ من العمر 23 عاماً.

وقال فينيسيسيوس في مؤتمر صحفي وهو يغالب الدموع: "أريد فقط أن أعب كرة القدم ولكن من الصعب المضي قدماً... أشعر بأن رغبتي في اللعب باتت أقل (بسبب الإساءات العنصرية)".

وتابع: "لم يخطر ببال أي أحد (مغادرة إسبانيا) لأنني إذا غادرت إسبانيا سأمنح العنصريين ما يريدونه". وأضاف: "سأبقى هنا لأن هذه الطريقة يمكن للعنصريين أن يستمروا في رؤيتها وجهي أكثر، أنا

## ماتيراتزي: نجم إنتر لم يعد كما كان



مدير، بركلات الترجيح، التي شهدت إهدار التفتيش اليكسيس سانثيز للكرة الثانية.

وقال ماتيراتزي في تصريحات أبرزتها صحيفة توتوسبورت الإيطالية: "سانثيز الآن ليس في أفضل نسخة له، فهو لم يعد كما كان في عمر 25 عاماً حين (أتاق) في أودينيزي وأرسنال".

وأضاف: "إن أنتقدته أبداً بسبب ركلة الجزاء الضائعة ضد أتلتيكو مدريد، لقد كان مهماً في كأس السوبر الإيطالي عندما فاز إنتر على يوفنتوس، وباعتباري من مشجعي إنتر، لا أحب يوفنتوس كثيراً".

وأتم: "سانثيز يلعب في ناد مهم وصل بالفعل لنهائي دوري أبطال أوروبا (الموسم الماضي)، لكن من الصعب أن يأخذ مكان ماركوس تورام أو لوتارو مارتينيز".

ميلانو / متابعة الزوراء:

رفض ماركوس ماتيراتزي، المدافع السابق لفريق إنتر ميلان ومنتخب إيطاليا، لبقاء اللوم على أحد نجوم تيرناتزي، بعد توقيع الفريق منافسات دوري أبطال أوروبا. وودع إنتر المسابقة القارية على يد أتلتيكو

## أتلتيكو يمدد عقد كوكي وبيلباو يمدد عقد بيرتشيتش

مريد / متابعة الزوراء:  
أعلن فريق أتلتيكو مدريد المنافس في الدوري الإسباني تمديد عقد قائده كوكي لعام إضافي حتى عام 2025. ويبلغ كوكي من العمر 32 عاماً وانضم إلى فريق العاصمة الإسبانية عام 2009 معلماً بأنه خاض إلى الآن مع أتلتيكو 444 مباراة.



## مفكرة الزوراء

الوقت	البطولة	المباراة
٢١:٣٠	دوري نجوم العراق	الكوهراء * أمانة بغداد

## دي ماريا تلقى تهديدات من عصابات المخدرات

كان ينتمي له في طفولته. وقالت وسائل إعلام محلية إن سيارة تركت تهريب المخدرات، إذ إن اللبونة تعبر - وفقاً لخبراء - منفذاً محتملاً لنقل المخدرات إلى بلدان أخرى. وكان ميسي قائد المنتخب الأرجنتيني والمولود في روساريو قد تلقى تهديداً في خطاب في العام الماضي بعد أن قام مسلحان مجهولان بالهجوم على متجر محمول لعائلة زوجته أنتونيليا روكوزو. وقالت الحكومة الأرجنتينية الأسبوع الماضي إنها سترسل مشروع قانون إلى الكونغرس للسماح للقوات المسلحة بالتدخل في عمليات الأمن الداخلي لمكافحة تهريب المخدرات والجرائم في روساريو.

## ألمانيا تعززه تنفيذ إجراء اضطرابي خلال منافسات اليورو



برلين / متابعة الزوراء:  
أعلنت وزيرة الداخلية الألمانية نانسي فيزر، إجراء عمليات تفتيش مؤقتة على جميع الحدود الألمانية خلال بطولة كأس الأمم الأوروبية لكرة القدم "يورو 2024"، التي تستضيفها البلاد هذا الصيف. وصرحت فيزر لصحيفة رينيتش بوست الألمانية الإخبارية: "سننصف ضوابط حدودية مؤقتة على جميع الحدود مرتكبي أعمال العنف المحتملين من دخول البلاد". ويبدو هذا الإجراء ضرورياً من أجل توفير أفضل حماية ممكنة لهذا الحدث الكروي الدولي الكبير. وينصب التركيز على حماية البلاد ضد هجمات المتطرفين والمهاجرين وغيرهم من مرتكبي أعمال العنف، فضلاً عن تأمين الشبكات الإلكترونية ضد الهجمات السيبرانية، حيث شهدت فيزر: "نحن نركز بشكل خاص على هذه التهديدات الحالية". وتتعلق بطولة أمم أوروبا 2024 في ألمانيا بـ 14 حزيران/يونيو المقبل، فيما تقام المباراة النهائية في 14 تموز/يوليو المقبل. وفي عام 2006، علق ألمانيا مؤقتاً اتفاقاً أوروبياً يقضي بإلغاء الضوابط الداخلية على الحدود قبل



روساريو / متابعة الزوراء:  
تكررت وسائل إعلام محلية في الأرجنتين أن المهاجم الأرجنتيني أنجيل دي ماريا تلقى تهديداً في منزل عائلته في ضواحي مدينة روساريو وذلك وسط موجة من العنف المتعلق بالمخدرات في المدينة التي ينحدر منها أيضاً ليونيل ميسي. وجاءت رسالة التهديد بعد أسبوع من صحفياً يدي ماريا، الذي يلعب حالياً لليفيسكا حطل البرتغال، التي قال فيها إنه يريد أن ينجح مسيرته في نادي روساريو وستشر روساريو، التي يوجد بها أحد أكبر

سجل خلالها 37 هدفاً. كما أعلن نادي أتلتيكو بيلباو تمديد عقد المدافع الإسباني يوري بيرتشيتش حتى عام 2025.

عن موقعه الرسمي أعلن فيه استمران اللاعب في صفوفه حيث وقع لمدة عام إضافي مع خيار التمديد لعام آخر وذلك بعدما كان عقده ينتهي في يونيو المقبل. يذكر أن يوري الذي لعب سابقاً لتوتنهام وريال سوسيداد ويباريس سان جيرمان يخوض حالياً موسمه السادس توالياً مع أتلتيكو بيلباو بعدما انتقل إليه عام ألفين وثمانيه عشر بعد موسم واحد مع سان جيرمان.



## مرحلة تحول الطاقة: دور النفط والغاز



وليد خوري  
كاتب اقتصادي عراقي

«هناك حاجة ملحة لإعادة النظر في كيفية المخي قديماً في مرحلة تحول الطاقة». واقترح «التحكيم» عن الأفكار (الخيايية) للتخلص تدريجياً عن النفط والغاز» و«وجوب الاستثمار في الاستثمار اللازم في الصناعة البترولية حسب الفرضيات الواقعية فعلها...» من الجدير بالذكر أن وكالة الطاقة الدولية كانت قد توقعت العام الماضي أن يصل الطلب على النفط الأوقروي (النفط، والغاز، والفحم) تزوتة في عام ٢٠٢٢، بينما تشير المعطيات المتوفرة إلى أن الطلب على النفط والغاز في استثمار متزايد سنوياً، بالذات في الدول النامية ذات الاقتصادات الصاعدة، وأعداد السكان المتزايدة، وتنبس أقل في الدول الصناعية الغربية.

علق رئيس شركة «أرامكو السعودية» على هذه الظاهرة قائلًا إن «وكالة الطاقة الدولية ركزت في تحليلها على الطلب في الولايات المتحدة وأوروبا، بينما هي في حاجة إلى التركيز أيضاً على الطلب في الدول النامية...» وأضاف أنه «رغم ارتفاع قيمة الاستثمارات العالمية خلال العقدين الماضيين في الطاقة البترولية بما يتجاوز ٩٠.٥ تريليون دولار، فإن حجم إمدادات الطاقات المتجددة والرياح والشمس تشكل أقل من ٤ في المائة من الطاقة العالمية، هذا بينما مجمل حجم المركبات الكهربائية في الأسواق لا يزال أقل من ٣ في المائة».



د. ياسين العزيز  
كاتب وخبير اعلامي مصري

في شهر رمضان الكريم من كل عام، ولا توجد مشكلة أيضاً في أن يكون الوجود الإعلامي السائد ساحة مفتوحة لإبراز المكتاتبة الاجتماعية أو تعليمها، إذ كان ذلك باب وسائل الإعلام، والتقليدية، ودينها منذ عقود طويلة؛ لكن الشروط والقيود التي ترسيها تلك الوسائل، في هذا الصدد، ظلت تكسيها درجة مناسبة من المعيارية والقابلية للراجعة والضببط.

لقد بات مستقراً لدى قطاع كبير من باطني الاتصال والاجتماع أن «كل تقنية اتصالية جديدة تنشأ آليات جديدة للهدورة والتأثير وصناعة المكتاتبة»، وهو الأمر الذي يعني أن عالم الشبكات الاجتماعية صنع بدوره طريقته الخاصة لتحقيق المكتاتبة وتطويرها، لكن للأسف الشديد، فإن تلك الطريقة لا تتصل بالقدر اللازم من الرشد والإصاف.

سيظهر ذلك بوضوح في أحداث مسلسل «أعلى نسبة مشاهدة» المصري، الذي يُعرض في الموسم الرمضاني الحالي، ومن خلاله سيتأكد لنا أن «السوشيال ميديا» أضحت بطلاً في الحياة الاجتماعية، للأسرة المصرية، وأنها قادرة، في بعض تجلياتها السبئية، على تغيير حياة تلك الأسرة، وكذلك الإطاحة بمصائر أفرادها.

## أعلى نسبة مشاهدة

في ذلك العمل سنتعرف إلى عائلة من الشرائح الدنيا في الطبقة الوسطى، يُرهبها العوز، وتعصف بها الاضطرابات القيمية وقلق الحيلة، وقد نادت «السوشيال ميديا» على أختين شابيتين فيها، فجدبتهما إلى عالمها، مدفوعتين برغبة عارمة في تحقيق الريح المادي، وصناعة الشهرة والمكتاتبة، من دون أدوات موضوعية كافية لإدراك هذا الهدف. وعلى غرار «أسطورة فاوست» الشهيرة، فإن الشخص الذي يعقد «صفقة» مع الشيطان، سيخضع عادة على ما يتبعه من مكاسب «دنيوية»، مثل السلطة أو المال أو الشهرة، لكنه في المقابل سيخسر روحه، في ارتباط لا يكون بوسعه فقهه، ما دام قد قبل «الهدايا السبخة»، أو استغناقه أو تعجب. استفاد صُنَاع «أعلى نسبة مشاهدة» من سبل لا ينقطع من الأبناء والحكايات عن أبطال هذه الصفقة مع «السوشيال ميديا»، وهم رجل ونساء وجدوا أن بإمكانهم استغلال طاقتها الفريدة، وغير المنطقية في كثير من الأحيان، لتجاوز واقعه المادي الممتنع بمكانة، لم يكن مقدورهم إدراكها أبداً ضمن شروط الصدود الاجتماعي التقليدي.

ولهذا ستردد على لسان الأخت

الكبرى عبارة: «أردت أن أحصل على المال لسد عوز العائلة، وحماتها كما يستدرج». كما ستردد على لسان الأخت الصغرى عبارة: «أريد أن أكون مشهورة، وأن أتمم بالمال الوفر».

ثمّة كثير من الجوانب الاجتماعية والفنية التي تعامل معها صُنَاع «أعلى نسبة مشاهدة» بذكاء واحترافية، وهو أمر مُثمر عملاً يستحق المشاهدة والإعجاب، لكن ما يعيننا في هذه السطور من تلك الصفة التي تعامل معها صُنَاع الكاشفة على العوار الاجتماعي، التي أحدثته تلك الوسائط الجديدة، عبر قدرتها على تقويض قيم ومعاني أساسية في المجتمع.

فقد دخلت الأختان الصفقة مع «السوشيال ميديا»، وحصلتا على العائد بنسب متفاوتة، لكن لاحقاً سيحل دورهما في الوفاء بالمقابل، وسيجوب عليهما دفع الثمن، وهو ثمن قاس ومرعٍ؛ وفي ذروة مسيرته، كما أنه سيقتو أو أمانيها العائلي.

تلك الوسائط الجديدة التي اجترحت فرصاً جديدة لنشئ طبقات المجتمع ظهرت لها أنياب حادة، وكشفت بركات الزمان كله وتقويضاً يعني ذلك وهو أمر يتطلب البحث عن سبل لعقلتها، وترشيد دينامياتها.



أعلى نسبة مشاهدة



د. خالد فتيل  
عضو مجلس الشيوخ المصري

## أوقدوا فوانيس قلوبكم

سُبح المبركة والخير تعم الأكوان، وتغمر نفحات الرزق والنقاء الأثير والهدوء الغريخ، وجوهه وقلوب الذين تجهزوا وأعدوا عمدة الإنسانية للشهر الذي تجتمع فيه الطاعات، وتسمو النفس عن الشبهوات، وتتأمل قبل الدخول في العشر الأواخر السباق إلى الجنان والعق من الشران، ولتتساءل كيف لنا أن نحمد الله العلي الكبير الوهاب المنح العظيم، على منحه الدائمة وكرمه وعطايته لنا لا حدود له؟ فهل الكريم يامرنا ودفعنا للاقتناع عن المآل والمنبر سماعيات فحسب، أم أنها الحكمة الأثرية والمنحة الكبيرة، وتخصيص المآزيا، واحتواء بالهداية، ومن ثم خضوع بجنب دون ملل، وارتقاء عن الزلل، واقداء بالحبيب الجميل، هداية الأمة والدليل؟ قطعاً هو الدفع بالخير إلى الاحتماء وتقوم النفس ودعمها باستغلال هذه الفرصة والمنحة الربانية العظيمة أولاً بالأخذ بأسبابها المغلنة، فيما رواه أبو هريرة رضي الله عنه من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله عز وجل، «كل عَمَل ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ، فَإِنَّهُ يَأْتِيهِ أَجْرُهُ بِه، وَلْيَحْتَفِظْ مِمَّنْ صَامَ أَطْيَبُ عَذْرَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ»، أي بشرتنا نبي الأمة في الحديث القدسي بأن الصائم يعطى الأجر بغير حساب عن الصوم، لاستعماله على أنواع الصبر من صبر على طاعة الله، والصبر عن المعصية لله، والصبر على الأقدار، فإذا ما نظرنا إلى المشاق التي تصل إلى درجة كراهية النفس لصعوبتها، سجدتها منحا كبيرة، تتضح في قوله تعالى (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)، ويترك ويتخلل المؤمن في الصيام عن المفطرات الحسية، من طعام وشراب وغيرها، كما يجاني وينأي عن الضحومة والشجار والصوت الزايق والضحك، وقول الزور والمشاحة والتكسل والتلبس، ويكف الأذى عن الإنسان والنكس والحيوان، ويعف اللسان عن كل زلل، ويقول خيراً للكبير

جزءاً بما كانوا يَعْمَلُونَ، وعن عن عبد الله بن أبي قيس، قال: قَالَتْ يَا عَائِشَةُ: لَا تَدْعُ قِيَامَ اللَّيْلِ، فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَزِدُّهُ، وَكَانَ إِذَا مَرَّضَ أَوْ كَسِلَ صَلَّى قَاعِدًا، ثُمَّ أَنْ هَذَا فَرَضَ أصلاً وركنا ركنين من أركان ديننا الحنيفي، لا مجال لإسقاطه أو تناسيه وهو الزكاة التي هي فريضة على كل مسلم عاقل قادر مكلف، وليكن في علمك، يقيناً بأن حكمته الزكاة من أجل الحكم، إذ يقول تعالى: «إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنْ الضَّعَافِ الَّذِيْنَ يُدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ فَلَا تَلْمِزْ نَفْسًا مِّنْ أَخْفَى لَهُمْ مِنْ قَرَّةٍ أَعْيُنٍ

إنا يُعطى غطاءً الهييا لا يُضاهي. وإذا كان صيام النهار والامتناع عن المآكل والمنبر فيه لحكمة ومنحة ربانية، يتهذيب النفس وتربيتها على الصبر، وقيام الليل للخشوع والخضوع والاقتراب من الباري الكريم الرحيم بالاسجد أفضل الصلاة وأتم التسليم «ما من يؤم صِيْحُ الْعِبَادِ فِيهِ إِلَّا مَكَانٌ يُزِيلُنْ، فَيَقُولُ أَحَدُهُمْ: اللَّهُمَّ، أَعْظُ مُنْفَعًا خَلْقًا، وَيَقُولُ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ، أَعْظُ مُسَكِّمًا تَلْفًا، وَلا تَنْسى ونحن في هذا المسمى من تهذيب النفس وسماحة الخلق ما يقودنا إليه من نتائج لأمر واجبة ومحببة إلى الله مثل صلة الرحم، وقد قال الرسول الكريم: (قال الله تبارك وتعالى: أنا الله وأنا الرحمن، خلقت الرحم، وشجقت لها من اسمي، فمن وصلها وصلته، ومن قطعها قطعته). وتقودنا سفينة الشهر الكريم إلى الإبحار الامتناعي في الفضائل وكلها وإن كانت أفعال تصدر منا فهي في الواقع عطايا المآلح الأخرى. إذ يهينا لحسن الأخلاق ومعاملة الناس بالسلوك الطيب والكلمة الطيبة، وحب الخير للأخرين والإيتار، والرفق بالأهل وإدخال البهجة عليهم، ومساعدة الأرحم، وتنظيم أوقاتهم، والسماحة في البيع والشراء، خصوصاً في تلك الأيام والظروف الاقتصادية الصعبة على الجميع، وإتقان العمل والحرص على الصحة الصالحة، والعمل الصالح والقول الصالح، حتى يصلح الله من شؤنونا ولا يكلنا إلى أنفسنا طرفة عين، وقبل ذلك وبعده وأثناءه ذكر الله بالحمد والشكر والتسبيح، وتلاوة كتابه الحكيم الذي حوى العلوم والمفاهيم والقيم والأخلاق وأحسن القصص، سائلين الله دوام عطائه ومنحه بالهداية وحسن الظن بالله وسائرته الغفر والرضا، وأن يؤتينا ثواب الدنيا وحسن ثواب الآخرة.



بهدية من الخالق، ومن ثم نفهم هنا قدر الصدقة في الأيام المباركات، بل في ساعاته وأوقاته، فإذا كانت تسببنا بعشرة أمثالها وتتضاعف سبعين ضعفاً في عموم أيام الله، فما البال بها في شهر تحل فيه بركات الزمان كله وتقويضاً يعني ذلك أننا إذ اهتدينا للتصدق بقرم ما استطعنا فإنها المحبة البتة التي يضع الله في طريقنا مسكينا أو محتاجاً أو ذا مسألة، فإنك قد تفكر ما ذي هذا الإنسان أفضل الصلاة وأتم التسليم «ما من يؤم صِيْحُ الْعِبَادِ فِيهِ إِلَّا مَكَانٌ يُزِيلُنْ، فَيَقُولُ أَحَدُهُمْ: اللَّهُمَّ، أَعْظُ مُنْفَعًا خَلْقًا، وَيَقُولُ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ، أَعْظُ مُسَكِّمًا تَلْفًا، وَلا تَنْسى ونحن في هذا المسمى من تهذيب النفس وسماحة الخلق ما يقودنا إليه من نتائج لأمر واجبة ومحببة إلى الله مثل صلة الرحم، وقد قال الرسول الكريم: (قال الله تبارك وتعالى: أنا الله وأنا الرحمن، خلقت الرحم، وشجقت لها من اسمي، فمن وصلها وصلته، ومن قطعها قطعته). وتقودنا سفينة الشهر الكريم إلى الإبحار الامتناعي في الفضائل وكلها وإن كانت أفعال تصدر منا فهي في الواقع عطايا المآلح الأخرى. إذ يهينا لحسن الأخلاق ومعاملة الناس بالسلوك الطيب والكلمة الطيبة، وحب الخير للأخرين والإيتار، والرفق بالأهل وإدخال البهجة عليهم، ومساعدة الأرحم، وتنظيم أوقاتهم، والسماحة في البيع والشراء، خصوصاً في تلك الأيام والظروف الاقتصادية الصعبة على الجميع، وإتقان العمل والحرص على الصحة الصالحة، والعمل الصالح والقول الصالح، حتى يصلح الله من شؤنونا ولا يكلنا إلى أنفسنا طرفة عين، وقبل ذلك وبعده وأثناءه ذكر الله بالحمد والشكر والتسبيح، وتلاوة كتابه الحكيم الذي حوى العلوم والمفاهيم والقيم والأخلاق وأحسن القصص، سائلين الله دوام عطائه ومنحه بالهداية وحسن الظن بالله وسائرته الغفر والرضا، وأن يؤتينا ثواب الدنيا وحسن ثواب الآخرة.

سلكيات...

أضرار التلفاز على الأطفال والرضع



لم يعد هناك بيت يخلو من الأجهزة الإلكترونية، والهواتف الذكية، وجهاز الحاسوب، أو حتى جهاز ألعاب الفيديو الإلكترونية مثل جهاز إكس بوكس Xbox، وباتت متوافرة في أيدي الأطفال بمختلف مراحلهم العمرية، إذ نجد الطفل الذي عمره ثلاث سنوات يمسك جهازاً ذكياً كالأبهاء، مثلًا ويستطيع التحكم فيه بكل سهولة.

نظن أن طفلاً ذكياً ونفوحاً لما يقوم به، متغافلين عن العواقب التي ستمسبها هذه الأجهزة لأطفالنا، من تأثيرات على دكانتهم ومهاراتهم في التواصل الاجتماعي، وانحلالهم المزاجية، ناهيك عن أضرار العيون، والسلكيات السلبية، والتراجع في التحصيل الدراسي، وقد تصل الأضرار إلى أعراض التوحد، ومن أهم قيام الأهل بيده أخذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي.

والأهميه الموضوع خطورة أثره على الأطفال، أجريت البحوث، التي تساعد الأسرة على وضع القوانين اللازمة لضبط عملية استخدام الأطفال للأجهزة وبالتالي تجنب العديد من المشاكل سواء على الصعيد الجسدي أو النفسي، ومن هذه المشاكل:

تأخر النطق عند الأطفال.

أثبتت الدراسات أنّ التأثير السلبي للتلفاز على الطفل الرضيع يكون أكبر من تأثيره على الأطفال الأكبر سناً، وتؤثر الإغماء والبرامج على نطق الأطفال، كما تؤثر أيضاً على لغتهم العربية بعد النطق ومهاراتهم اللغوية، إذ تكون معظم البرامج بلغة غير سليمة فيتعلمها الطفل ويبدأ بتقليدها.

تأثيره على التعليم والتحصيل الدراسي

إذ إن قضاء ساعات طويلة أمام التلفاز يؤثر على عدد ساعات الدراسة وحل الواجبات وتفاعل الطفل الاجتماعي وتعامله مع زملائه في المدرسة، فبعض استيعاب الطفل وتراجع قدرته على أخذ ردة فعل سريعة.

بعضهاهذه المنما من الصور المتحركة والموسيقى الصاخبة تؤثر نمو القدرات الاستيعابية لدى العنصر الطفولي وتجعله لا يحوله بسرعة.

التأثير على تطور الطفل العقلي

الأطفال الذين يشاهدون التلفاز يمكنهم مستوى أقل من المهارات عند دخولهم رياض الأطفال، وقد وجدت دراسات أن من أضرار التلفاز على الرضيع على سبب مشاكل في النوم، وقلة الانتباه وقلة التركيز، وعلى سلوك الطفل.

تأثيره على الإخلاق والدين

بعض البرامج لا تتلمذ بأي تعاليم أخلاقية أو دينية، والطفل عبارة عن مثل لا يميز الصحيح من الخاطيء لذلك من الممكن أن يكتب بعض الصفات الأخلاقية إذا لم يراقب الأهل ما يشاهده بنق.

تعريض الطفل لمشاهدة أنواع العنف

معظم برامج التلفاز لا تخلو من مشاهد العنف وإيذاء الآخر مما يعلم الطفل أن العنف هو الوسيلة الوحيدة للتصرف وحل المشكلات، فيظهر لدينا جيل عنيف لا يتمتع عن إيذاء زملائه وإخوانه وإلحاق الضرر بهم، وإصابته بالعزلة والانطواء

وذلك إضافة للمشاكل تشتت الانتباه وفرط الحركة حيث زادت تشخيصاته عند الأطفال مع بدء انتشار الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والشاشات الرقمية الأخرى.

ضياغ وقت الطفل من دون تعلم

على الرغم من وجود عدة برامج على التلفاز تدعي أنها تعليمية وتزيد من تطور الطفل، إلا أنه لا يوجد دليل علمي يثبت ذلك، بل على العكس فإن التلفاز لا يقدم أي فائدة تعليمية للأطفال.

تقليل نشاط الطفل البدني

يزيد من احتمالية إصابته بالسمنة التي ترتبط بمشاكل صحية مستقبلية، كما أن الأطفال يتاجون لممارسة الكثير من النشاط البدني واللعب بالأشياء لضمان نمو ذهني وعاطفي سليم.

تأثير عيون الرضع بمشاهدة التلفزيون بشكل مؤثر

فخلال أول شهرين بعد ولادته، لا يميز الصغير الأشكال والمكان لكنه يستطيع رؤية وجوه وتمييزه ويلفقه الضوء من النافذة مثلا، كما أنه أكثر قدرة على رؤية الألوان الزاهية المتباينة عن الألوان الباهتة (لهذا يلتفت إلى ما يُعرض على الشاشة).

يقف الوقت الذي يقضيه الوالدان مع الطفل وهذا يقلل من الترابط العائلي، وإمكانية أن يصغي الطفل لكلام والديه، مما يزيد من عناده.

نحو مستقبل أفضل... لهم

في ظل الميل لنشر كل ما هو مؤلم

كيف تحمي نفسك من طاقة «الفييس بوك» السلبية؟



المشغولات التي تترين من وجهة نظرك على حسب طبيعتك الشخصية أنها تؤثر عليك نفسياً بشكل سلبي

كمن تكتب دوماً: (أنا مخنوقة) أو (أنا منهارة).

قومي بعمل Unlike لكل

باتت مواقع التواصل الاجتماعي تلعب دوراً فاعلاً في حياتنا اليومية، وتؤثر على حياتنا الاجتماعية وحالاتنا النفسية سلباً وإيجاباً، وللأسف في ظل الميل لنشر كل ما هو سلبي ومؤلم من قبل البعض، ولاسيما في ظل الأحداث السياسية والاقتصادية والإنسانية الصعبة التي تشهدها بعض المناطق، فيمجرد تصفح واحد لـ home page في اليوم صار كفيلاً لعمل تشوش نفسي، إذ إن كمية الأخبار المتداولة عليه باتت مؤذية للقطرة، والموضوع في تزايد مستمر، فكيف يتم الحصول على السلام النفسي في ظل هذا الصخب المؤذي؟

1. قومي بعمل Unfollow لكل الأصدقاء المعتادين على مشاركة الأخبار السلبية عندك أو مشاركة

الضحك يخفف الألم ويقلل التوتر



من أهم فوائد الضحك أنه يساعد في تقليل الهرمونات المسببة للتوتر في الجسم، مثل: الكوليسترول، الإبينيفرين، الأدرينالين.

قدرة على التعامل مع المشكلات، والضحك أسرع سلاح قاتل للألم والتوتر، فلا توجد أي طريقة تعيد التوازن للجسم والعقل أسرع من الضحك، فهو يعزز الأمل ويجعلنا نتواصل مع الآخرين بمنتهى السهولة ويزيد التركيز، والحصول هي القدرة على التجديد والمداواة وحل المشكلات.

4. حرق السعرات الحرارية

يؤدي الضحك بعمق خمس مرات يومياً إلى حرق عدد من السعرات تحاكي التي يخسرها الجسم عند استخدام جهاز شد العضلات أو rowing machine لمدة عشر دقائق، فالضحك لمدة تتراوح من 10 إلى 15 دقيقة يومياً يساعد في خسارة من الجسم ما يقارب 3 كيلوغرامات سنوياً.

5. الهرمونات المسببة للتوتر

تقليل تأثير الجسم جسدياً نتيجة التعرض للتوتر، الأمر الذي يؤدي إلى مقاومة الأمراض بشكل أفضل.

2. تفرينات داخلية لا تشعر بها

هل تعلم بأنك تمارس الرياضة أثناء الضحك؟ فالضحك يستدعي بعض التمرينات الداخلية التي تحدث تلقائياً دون أن نشعر بها، إذ يعمل الضحك العميق على شد الحجاب الحاجز، كما يعمل على انقباض عضلات البطن، ويساعد على تمرين عضلات الكتف ثم استرخائها على نحو أكثر من العادي بعد الانتهاء من الضحك.

3. التخلص من المشاعر السلبية

الضحك يشتتنا عن بعض المشاعر السلبية، مثل: الغضب، الشعور بالذنب، التوتر، كما يجعلنا أكثر

أثبتت الدراسات والأبحاث الطبية أن للضحك تأثيرات متفاوتة على صحة الإنسان، فهو فضلاً عن كونه ظاهرة صحية ومعداة للتنفيس عن المشاعر، يخفف الألم ويقلل التوتر.

لكن العديد من الدراسات الحديثة كشفت النقاب عن مزايا أخرى غير متوقعة للضحك، في حين بدأت بعض الدول المتقدمة في العلم كالولايات المتحدة الأمريكية في إنشاء نواد للضحك. في ما يلي خمس فوائد مذهلة للضحك:

1. زيادة المناعة

يعمل الضحك على زيادة الهرمونات التي تعمل على تحسين الصحة بشكل عام كالإندروفين، كما يعمل على زيادة عدد الخلايا المنتجة للجسم المضادة، مما يعني تقوية الجهاز المناعي مع

المطبخ...

تاجينة اللحم العراقية



الشعرية،  
١٠. تبقى الطبخة على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، وبعدها تكون جاهزة لتقديم.

٤. من جهة اخرى ننقع الكشمش بقليل من الماء.  
٥. نضع قليل من الكركم والملح فوق البطاطا ونقلب.  
يقال الجزر ويوضع فوق البطاطا، ثم نضع البازلاء المسلوقة فوق البطاطا، نضع الكشمش من الماء ويضاف فوق الخليط.  
٦. يُصفي الرز ويسلق على نار نصف استواء ويصفي من ماء السلق.  
٧. نحضر قدر ونضع فيه قليل من الزيت ونضع في أول طبخة ربع من كمية الرز.  
٨. الطبخة الثانية نصف من خليط البطاطا وبعدها نصف كمية خبزنا.  
٩. بعدها نضع كمية من الرز وبعدها القسم الاخر من خليط البطاطا ومن

نصف ملعقة صغيرة كمون  
ملح حسب الرغبة  
طريقة تحضير التاجينة العراقية  
١. يغسل الرز ويقتطع لمدة خمسة عشر دقيقة او اقل.  
٢. يُسلق اللحم ويُسلق، بعد السلق يُصفى اللحم من الماء لكي نتخلص من الزفرة.  
٣. نضع قدر على النار ونضع زيت ونضع اللحم قطعة قطعة بالتدريج ويوشج.  
نضيف البصل والتوابل والليمون المجفف فوق اللحم ونُخمس جميع الزر.  
المواد: نصف الماء وترك الطبخة على نار متوسطة، بعد استواء اللحم نضيف الملح ويبقى على النار لمدة دقائق فقط، ويصفي اللحم من المرق.

المقادير  
١ كيلو لحم  
٢ حبات متوسطة بصل مقطع جوانح  
٣ حبات بطاطا مطبوخة مكعبات  
٣ كوب رز يسمنى  
نصف كوب كشمش أو زبيب اصفر  
٢ حبات جزر مفروم متوسط  
٢ حبات ليمون مجفف  
١ كوب بازلاء مسلوقة  
١ كوب شعرية  
نصف كوب زيت نرّة  
نفسق او لوز محمص للتزيين  
التوابل:  
ملعقة صغيرة كاري  
ملعقة صغيرة كركم  
ملعقة صغيرة بهار مشكل أو سبع بهار  
ملعقة صغيرة فلفل اسود

طبيبيك في بيتك... نصائح مهمة.. لصيام آمن للحامل في شهر رمضان

ما يؤدي إلى انهيار الطاقة لاحقاً، وفي المقابل، تناولي الكثير من الحبوب الكاملة، والأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الخضار، والبقوليات، والفواكه المجففة، بالإضافة إلى الأطعمة اللينة بالبروتينات كاللحوم، والبيض، والمكسرات.

اقبلي المساعدة وابتعدي عن تنظيمي أوقات عمك

أوقات تناول الطعام والشرب في إصابتك بالإجهاد والضعف؛ لذا خذي الأمور بسهولة، واقبلي المساعدة عندما يتم تقديمها من عائلتك. يُعد الإجهاد في أثناء الحمل أمراً طبيعياً تماماً كما في أثناء الحمل في أوقات أخرى، لكن إذا أصبح شديداً، فقد يتسبب بعض التغيرات السلبية لك ولجنينك، التي يتمثل بعضها بانخفاض وزن الجنين، والولادة المبكرة، ويمكن أن يساهم أخذ حمام دافئ، أو جلسات اليوغا والتأمل خلال شهر رمضان؛ في التخفيف من حدة التوتر والإجهاد.

تجنبي الكافيين

إذا كنت معتادة على تناول الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: القهوة، والشاي،



بعض الحوامل اللواتي يصمن ولا ضرر على صحتهم أو على الجنين، يمكنكم القوة والقدرة الجسدية التي تمكنكم من الصيام، بينما تشتر آخريات بالأعباء والتعب، والعطش، لهذا يتناولوا القرارات التي لبعض النصائح المرتبطة بوجبي الإطعام والسحور؛ لضمان سلامة أمن للحامل والجنين في شهر رمضان الكريم من دون متاعب.

تحدثي مع طبيبك قبل الصيام

تأكد من استشارة اختصاصيكم النساء والتوليد قبل بدء الصيام بشهر رمضان؛ فهي ستخبرك بأي مضاعفات محتملة للصيام خلال الحمل، وقد تحتاجين إلى إجراء بعض الفحوصات الطبية خلال الصيام؛ ومراقبة مستويات السكر والضغط في الدم خوفاً من الإصابة بمخاطر الحمل كالجفاف، وفي كثير من الأحيان لا يصح الإطعام بصيام الحامل المسايه بداء السكري؛ خوفاً من إصابتها بمخاطر الحمل كالجفاف.

اختاري الأطعمة المفيدة لصحتك

من أهم النصائح للحامل في شهر رمضان تجنب الحلويات، التي ترفع نسبة السكر في الدم بسرعة؛

كل يوم معلومة... أيهما أفضل زيت الزيتون الأخضر أم الأسود؟

عام يعد مصدراً هاماً لفيتامين C وفيتامين H بالإضافة إلى احتوائه على العديد من الأملاح المعدنية المفيدة لصحة الأمعاء، الطحال، القلب والدورة الدموية بالإضافة إلى صحة الشعر والبشرة والأظافر.

فوائد زيت الزيتون عظيمة للصحة

يمكن اعتبار زيت الزيتون بشكل عام من المنتجات المثالية لما له من فائدة عظيمة للصحة، لذلك نذكر خبراء التغذية بتناول ٥ حبات من الزيتون يومياً لاستفادة من فوائده الهائلة في علاج الأمراض والوقاية منها.

يوجد مجموعة من الفروقات التي تأتي بين الزيتون بأنواعه المختلفة، حيث يتم تحديد اللون عن طريق النضج ووقت الحصاد، فعلى سبيل المثال يأتي زيت الزيتون الأخضر من الزيتون بلونه الأخضر غير الناضج، أما الزيتون الأصفر فيأتي من الزيتون الريجوني الأسود.

يشير الزيتون الأخضر إلى وجود كميات كبيرة من البوليفينول؛ وهي أحد أهم أنواع مضادات الأكسدة ذات التأثير الإيجابي على الصحة، لذلك فهو من الأنواع المفضلة لدى الكثيرين.

قد يتراوح لون زيت الزيتون البكر الممتاز من الأصفر الذهبي إلى الأخضر؛ فهي إشارة هامة إلى فائدته الصحية العظيمة، ويراعى في هذه الحالة عدم شراء الأنواع الباهتة اللون أو ذات اللون الخناسي.

لأن اللون الأخضر لزيت الزيتون يعني أن حصاده كان في وقت مبكر، وبالتالي تكون نسبة الكلوروفيل فيه عالية.

كلما من الوقت وازدادت درجة نضج الزيتون تحول لونه إلى الأصفر، وبالتالي تقل فيه نسبة الكلوروفيل.

كما سبق يمكن استنتاج أن لون الزيتون ليس له علاقة بجودته، لذلك فإن الأسود؛ الزيتون الأخضر أم الأسود؛ بينهما يعود إلى درجة نضج ثمار الزيتون فقط.



يتساءل كثيرون دائماً عن الفرق بين زيت الزيتون الأخضر والأسود، وأيها أفضل؟ وهل يوجد أشجار تنتج زيتوناً أخضر وأخرى تنتج زيتوناً أسوداً؟ الإجابة هي أن شجرة الزيتون الواحدة تنتج كلا النوعين والفرق بينهما هو موعد الحصاد، حيث تمتاز فترة نضوج الثمار باللون الأخضر، ثم اللون الأصفر وصولاً إلى اللون الأسود.

يتم قطف ثمار الزيتون في مرحلته الأولى عندما يكون أخضر اللون، ويتميز الزيتون الأخضر باحتوائه على كمية أكبر من الصوديوم والمغنيسيوم والكالسيوم، بينما يحتوي الزيتون الأسود على كمية أكبر من الدهون والأحماض الدهنية غير المشبعة والمفيدة جداً للصحة، ولذلك يعتبر الزيتون الأخضر مثالياً أكثر لمنتجات الحميات الغذائية.

والجدير بالذكر أن كليهما مفيد جداً للصحة، فالزيتون بشكل

غزل عراقي



البيده زف هواه كليه اشكواته  
لا عله بانت بيه ولا عكله فاتسه  
يتام ويعرف النوم كليك شمكواه  
كل دكه كلبى ايريد يتشلع من جواه  
ريتك تمر بجروح كلبى وتمسه  
جاكلت خويه شلون شايه لسبه

من الفيسبوك



لا تدخل حياة من  
لا يحتاجك  
ولا تفرص  
ذاتك على من  
يرفضك فمن  
أرادك سيضل  
المستحيل  
ليكسبك

قصة مثل

«رجع بخفي حنين»

المثل يستخدم عند اليأس وخيبة الأمل...  
القصة هي عن صانع ماهر جدا لأحذية  
في مدينة الحيرة. في أحد الأيام دخل مكانه  
أعرابي وأراد الشراء وبدأ بالمساومة حول  
السعر، وبعد أخذ ورد وجدال طويل تم  
الاتفاق على السعر حينها غادر الأعرابي  
ولم يشتر شيئا. غضب حنين وأراد الانتقام  
فسبقه ووضع فرقة حذاء على الطريق  
والثانية على بعد بضعة أمتار، واختبأ براقب  
«حنين».

خاطرة

وضعت السكر في الشاي، ونسيت أن أحره...  
وشريت منه شربة فكان طعمه مرا.  
ولكن مرارة الشاي لاتخني عدم وجود السكر فيه!  
ما أن قمت بتحريك الشاي حتى ظهرت حلواته.  
أذا... فالسكر موجود ولكنه يحتاج من يحركه.  
كذلك الخير والحب موجودان في نفوس أغلب الناس، ولكنهما يحتاجان  
إلى من يحركهما!!  
حروكا الخير والحب في نفوسكم ونفوس من تحبون ستشعرون بجلالة طعم  
حياتكم وتكتشفون الخير في شخصياتهم.  
ما أنبل قطعة السكر...!  
أعنت الشاي ما لديهما ثم اخفقت  
هكذا المعروف!!  
وبين الله عملا صالحا لا  
فالبصمة الجميلة تبقى حتى وإن غاب صاحبها.



حفل إفطار جماعي

حدث في مثل هذا اليوم

١٦٢٥ - تشارلز الأول ملك إنجلترا أصبح ملكاً على إنجلترا  
واسكتلندا وإيرلندا وكذلك يدعى لقب ملك فرنسا.  
١٧٩٤ - حكومة الولايات المتحدة تؤسس قوة بحرية للولايات  
المتحدة الدائمة وتأتين ببناء ستة فرقاطات.  
١٩٢٤ - افتتاح جلسات المجلس التأسيسي في المملكة  
العراقية.  
١٩٣٣ - اليابان تنسحب من عصبة الأمم.  
١٩٧٩ - اجتماع طارئ لوزراء خارجة الدول العربية في بغداد  
وفيه تقرر مقاطعة مصر وتجميد عضويتها في جامعة الدول  
العربية وقطع الخطوط الجوية مع القاهرة وذلك احتجاجا  
على معاهدة السلام التي وقعتها الرئيس المصري محمد أنور  
السادات مع إسرائيل.  
١٩٩٦ - تعيين الشيخ محمد سيد طنطاوي شيخاً للأزهر.  
١٩٩٨ - إدراج عقارب فياغرا من ضمن الأدوية الصالحة  
للاستعمال الآمسي من قبل هيئة العقاقير والأطعمة

قصة وعبرة

قصة أكبر جنازة في التاريخ



أنيس من أمه محمد صل  
الله عليه وسلم؟  
ثم حصل السلطان جثة  
الرجل وذهب بها إلى  
زوجته فما كان منها إلا أن  
بكت بكاء شديداً فتعجب  
منها السلطان وقال لها  
لماذا تبكين وزوجك كان  
زانياً وشارياً للخمر؟  
فقلات له إن زوجي كان  
أبداً زاهداً له غير أنه لم  
يرزق بأولاد ومن سدة ضربة  
للزنية والأولاد كان يشتري  
الخمر ويأتي به إلى البيت  
ويصبه في المرحاض ويقول  
الحمد لله أني خففت عن  
شباب المسلمين بعض  
العاصي... وكان يذهب إلى  
الواتي يفعلون فاحشة  
الزنا ويعلمون إجرهن ليوم  
جنازة في شرط أن يرجعن  
إلى بيوتهن ويقول الحمد  
لله أني خففت عنهن وعن  
شباب المسلمين بعض  
العاصي، فكنت أقول له إن

هذه القصة الواقعية أشبه  
بالخيال تقشع لها الأبدان  
لقد استيقظ السلطان  
سليمان القانوني من  
النوم فرزاً مما رآه في  
منامه فنادى على حرس  
لإحضار جثة من هذه: قالوا  
لها جثة رجل زان وشارب  
للخمر وليس عنده أولاد أو  
إبن غير زوجته ولا أحد  
للمر واليوم متكبرين  
حتى نرى شؤون الناس  
عن قرب وبعد أن خرج

كلمات متقاطعة

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and 1-15.

أقفي

- 1- مصمم ازياء مصري- كيف بالانجليزي (م)
- 2- لعبو اولمبية- هيا بالعامية
- 3- نوحى اليهن- مرض صدى (م)- ملازمة
- 4- في فمي (م)- بطاطا حلوة بالانجليزي-
- 5- ماركة مشروب طاقة
- 6- ممثل مصري راحل (م)
- 7- شكري بالفارسي- من اسماء السيف- لا بالفارسي
- 8- راج- اطول نهر في العالم (م)- للتعريف-
- 9- ممثل مصري (م)
- 10- شكر بالفارسي- من اسماء السيف- لا بالفارسي
- 11- راج- اطول نهر في العالم (م)- للتعريف-
- 12- ممثل مصري راحل (م)
- 13- شكر بالفارسي- من اسماء السيف- لا بالفارسي
- 14- راج- اطول نهر في العالم (م)- للتعريف-
- 15- ممثل مصري (م)

أبراج

الحمل

الحمل: 21 آذار - 19 نيسان  
مهنيًا: تتراجع في أدائك العملي اليوم، وعليك أن تنظر إلى  
المشكلات البسيطة التي تحدث حتى تتعلم منها.  
عاطفيًا: تعيش يوماً مليئاً بالسعادة وبيادك الشريك الشعور  
نفسه.  
صحيًا: تتعرض لوعكة صحية نتيجة تغير المناخ، عليك استشارة  
الطبيب في علاجها.

الثور

الثور: 20 نيسان - 20 أيار

مهنيًا: روحك المرحة والجدابة تساعدك في اكتساب  
صداقات مهنية متعددة، الفرص سانحة أمامك لتقدم  
وتتنج وتثبت للجمع مهارتك.  
عاطفيًا: بما أنك تبحث عن الأفضل لذا فمن الصعب حصولك  
على علاقة عاطفية، صحيًا: عليك ممارسة الرياضة للحفاظ  
على النجاح الذي وصلت إليه بخسارة الكثير من الوزن الذي  
كان سبباً في إحباطك وعدم ثققت بنفسك.

الجوزاء

الجوزاء: 21 أيار - 21 حزيران

مهنيًا: لديك اليوم في عملك أكثر من طريقة لتجاوز الصعوبات  
الحالية، ولكنت تتبع أسلوب الهوء عند التعامل مع المواقف  
الصعبة، عاطفيًا: علاقتك بالشريك تتأثر بالتوتر والانفعال الذي  
يسبب عليك اليوم، ربما عليك عدم التحدث حتى تهدأ أعصابك،  
صحيًا: تبحث عن أساليب مختلفة للاستجمام والفضل بين مشاكلك  
الشخصية وبين حالتك المزاجية.

السرطان

السرطان: 22 حزيران - 22 تموز

مهنيًا: ضغوط العمل محيطتك بك اليوم ولا تعرف من أين تبدأ،  
وربما تتعثر خطواتك بسبب ضياع تركيزك.  
عاطفيًا: تناقش اليوم الكثير من القضايا المهمة بشأن مستقبل  
علاقتك بالحبيب وتتوصلان إلى نتائج مرضية، صحيًا: المشكلات  
الصحية المتواصلة تعكر صفو حياتك، والتفكير في حال من التوتر  
والعصبية.

الأسد

الأسد: 23 تموز - 22 آب

مهنيًا: تطلب إجازة من العمل، وتقرر الابتعاد عن محيط المهني  
بعض الوقت والتوجه إلى منطقة لا يزعجك فيها أحد، عاطفيًا: لا تعرف  
كيف تتعامل مع مشاعر الكفنة اليوم، ربما هذا هو الوقت المناسب لتبني  
من إيقاع قبل أن يخرج الأمر عن نطاق السيطرة ويحدث ما لم تتوقعه.  
صحيًا: تشعر برغبة في استعادة توازنك الأول، ومحاولة تقوية نفسك بدنياً.

العذراء

العذراء: 23 آب - 22 أيلول

مهنيًا: تكون حياتك المهنية مليئة بالمغامرات وأنت لا تعلم من العمل،  
ولكن المغامرات تعطي عليك المزيد من الحماسة والشغف، عاطفيًا:  
تكون الحياة العاطفية أكثر هدوءاً من قبل عندما تحسن الأمور ويسود  
الأمان العاطفي، صحيًا: يجب وضع خطة لتحسين وضعك الصحي في المرحلة  
القريبة لتكون الحياة أكثر نشاطاً وحيوية.

الميزان

الميزان: 23 أيلول - 22 تشرين الأول

مهنيًا: تواجه بعض المصاعب وفقدان الحيوية والنشاط،  
وتدخل مرحلة غامضة بامتياز.  
عاطفيًا: العصبية العاطفية لا تنفع في معالجة المشكلات مع  
الشريك، صحيًا: متى فقدت القدرة والسيطرة على أعصابك فانت  
حتمًا ستعثر في مشاكل صحية.

العقرب

العقرب: 23 تشرين الأول - 21 تشرين الثاني

مهنيًا: تتمتع بحيوية كبيرة وبتفاؤل ضيق لك السيرة.  
عاطفيًا: بدأ الحبيب يضيق بتصرفاتك وأنت لا تنوي أن تتغير،  
وقد تندم في الأيام المقبلة على هذا القرار.  
صحيًا: لا تتناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفزيون، هذا الأمر يدفع  
إلى استهلاك كميات أكبر من الطعام.

القوس

القوس: 22 تشرين الثاني - 21 كانون الأول

مهنيًا: تفتح أمامك مجالات جديدة ويحمل إليك مفاجأة  
سعيدة أو لقاء مع الماضي، عاطفيًا: قد يكون هذا اليوم  
من أصعب الأيام على الصعيد العاطفي، يحمل بعض الحيرة أو  
الارتباك أو الأحزان، صحيًا: تناول منتجات الألبان قليلة الدسم  
أو الخبز أو الأرز ضمن نظامك الغذائي اليومي لتقليل كميات  
الدون

الجدي

الجدي: 22 كانون الأول - 19 كانون الثاني

مهنيًا: تظهر مسائل شخصية مريكة نشأت أفكارك، وقد يحصل  
ذلك على الصعيد المهني من خلال مشكلة أحد الزملاء  
عاطفيًا: يعود أحدهم ليقتف ببتك وبين الشريك الحبيب.  
صحيًا: حاول أن تخفف من الضغوط النفسية التي تحيط بك.

الدلو

الدلو: 20 كانون الثاني - 18 شباط

مهنيًا: وضعت الماني يديق عليك معالجة الأمر والعمل على إيجاد  
الوسيلة الضرورية لإصلاحه، عاطفيًا: لحسن الحظ، الضغوط تعود  
لتتسحر، فتستحسن الأجواء وتتفقد بيتك وبين الشريك مجددًا، صحيًا:  
تجد البراهين اللازمة والضرورية لإقناع الآخرين بضرورة ممارسة الرياضة  
للمحافظة على الصحة سليمة ومعافاة.

الحوت

الحوت: 19 شباط - 20 آذار

مهنيًا: لا تحاول أن تولب الآخرين ضدك، فهذا لن يكون في مصلحتك  
بل سيؤدي الي خلق مناعب أنت بغنى عنها.  
عاطفيًا: تواجه بعض المصاعب وفقدان الحيوية والنشاط،  
صحيًا: أنت بحاجة دائمة إلى الرقابة الذاتية ومعالجة إيجابية حالة عدم  
استقرارك الصحي.

المقالات والآراء التي تنشر لا  
تعبر عن رأي الصحيفة وإنما  
تعبر عن آراء كتابها

هاشم

بانتظار حلول السماء



مطربا ومنذ عقود من الزمن تنتظر حلول السماء دائما وأبدا وأن تعطلت عليها كل حلول الأرض.. فلا نحن نجحنا في إقامة الكفيلة بمعالجة شح المياه الدائم في بلادنا، ولا انتقلنا إلى طرق جديدة بالرش بديلة عن الطرق التقليدية التي كان يعتمدها أجدادنا من السلاطن التي حكمت العراق قبل عشرين القرون وهي السقي بغمر الأرض بمياه. كانت المياه وفيرة والسكان قليلون ولا توجد لهم متاعب معالجة المياه وليس هناك ما يسمى ملف المياه من دول الجوار، فضلا عن عدم وجود سدود سرعان ماتحول إلى بيع مثل سد الموصل الذي "يبعوتنا" به كلما جادت السماء وكيمية وأفرة من الأمطار. وعلى ذكر سد الموصل فإن هذا السد العملاق تحول إلى مصدر خوف وقلق وصل إلى الرئيس الأميركي الأسبق براك أوباما الذي كان آخر رئيس الزوراء الأسبق إنه "ميتام الليل" بعد أن وصلت أخبار عن إمكانية إنهار السد. أقول ذلك ونحن نبينا سد تحول من نعمة لحزن المبدأ إلى نعمة بسبب بنائه على أرض هشة ولا يوجد سد صد يقابله، بينما الجارة تركيا التي لديها كميات وافرة من المياه بنت أكثر من 250 سد لا سد واحد منها يشكل مصدر قلق وخوف. هذه الأيام وخلال شهر آذار الحالي جادت علينا السماء ودون سلوات إسستقسي تنتهي بقلق باب السماء لا فحبه وكميات وافرة من الأمطار سرعان ما بدأ نستقسي منها بسبب غرق الشوارع والإحياء السكنية نتيجة شمسنا "المعزة" على صعيد البنية التحتية. في برنامج ماشيت احمر على الشريعة سألني مقدم البرنامج عن كيفية معالجة أزمة البنية التحتية عندما يهطل المطر، قلت لها يجب أن نغزل المطر عن البنية التحتية لا نربط سبب الأول بنا بلحمر أصلا ونحن نجود السماء بالمطر "من السنة حسنة" فإن علينا أن نفرح به لأنه يعطينا من مشاكل الصيف "وتلايمية" نتيجة الجفاف من أعالي دجلة التي يعبرونها مشيا على الأقدام إلى الأوار التي وضعها اليوسكو على لائحة التراث العالمي بينما تزارد جافا عاما بعد عام. المستكة من وجهة نظري ليست في الأضرار بل في البنية التحتية المتهاكئة التي لم نستطع معالجتها منذ 40 عاما وإلى اليوم. فإختر يأتي سريعا ويصفي. تخسر الأضرار ويقبل الجفاف وتزاد مناسيب المياه في السدود وفي الأوار وتحفظ وزارة الموارد المائية لأن حجم الانقذات التي توجه لها في الصيف سوف تقل وزارة لأننا لننتظر إلى أصل الأزمات بل إلى نتائجها الجانبية. حتى على صعيد الشعر العربي فهناك من تمنى المطر لكل البلاد والعباد مثل أبي العلاء الحديري بينما هناك من تمنى حبه لأن "خضرة جنابه" لديه مشكلة مع حبيبته مثل أبي فراس الحمداني. فالعربي القائل "ولو أبي حبيب الخلد فرود.. ما أجدت في الخلد إنفرا.. لافلاطل على ولا يارضي سحابت ليس تنظف البلاد" ما غير أبي فراس الحمداني القائل "معلتي بالوصل والوت دونه.. إذا مت طلعنا فلانن القطر". وبين مقارنتي العربي وأبي فراس نعيش نعيش مشكلتنا الزمة مع المياه مطرا وسحبا بصير مشكلتنا مع دول الجوار وبالذات تركيا وإيران التي أتينا منها معظم مياهنا سواها كانت أنهارا سائلة من تركيا أو وديانا أو أنهارا ثانوية في إيران. كلا البلدين يتعاملان معنا على طريقة أبي فراس بينما الحل الذي علينا اتباعه هو حل العري الذي لا يبريد جفنا بقدره بل يبردها مشاركة مع الآخرين متمنيا حلول المطر على الجميع لكي نضع الجميع براحة البال والسر العميم وهو مالا يسمعه الجيران الألف مما يجعلنا دائمي الشكوى إلى الحل الذي قد تصل فيه يوما إلى أمية أبي فراس "فاحطط على ولا يارضي سحابت ليس تنظف البلاد" في حال بقي الملف بيدهم ونحن ننتظر صولات استسقاء مؤمنين دعواتهم لاتصل إلى.. باب العظم.

رحمة رياض تضع مولودتها الأولى "عالية"



الرهابي، وقال في الداخلة، إنه ذهب إلى منطقة "حديثة" ليتعرف ويشرب من مولودتها الأولى عالية. من الفنان الكسندر علوم. ونشرت رحمة رياضة منشورا على انستغرام، جاء في نصه: "الحمد لله الأولى وهينا وبفضلها حسنا واجعلها فرقة من لنا". وقبل أيام، أوضخ الكسندر علوم، أنه "خلال أيام قليلة سوف يستقبل مولودته الأولى، وكانها وزوجته الفنانة رحمة رياض متخفتان عن اسم المولودة، مشيرا إلى أنه يجب اسم "عالية"، ولكنه سوف يترك القرار في النهاية لزوجته. وقال مزاحا إنه "إذا كان المولود ولد فسوف يختار هو الاسم، في حين أن زوجته تختار أسماء المولود، مؤكدا تحمسه وشوقه لاستقبال مولودته الأولى".

وضعت الفنانة العراقية رحمة رياض، مولودتها الأولى "عالية" من الفنان الكسندر علوم. ونشرت رحمة رياضة منشورا على انستغرام، جاء في نصه: "الحمد لله الأولى وهينا وبفضلها حسنا واجعلها فرقة من لنا". وقبل أيام، أوضخ الكسندر علوم، أنه "خلال أيام قليلة سوف يستقبل مولودته الأولى، وكانها وزوجته الفنانة رحمة رياض متخفتان عن اسم المولودة، مشيرا إلى أنه يجب اسم "عالية"، ولكنه سوف يترك القرار في النهاية لزوجته. وقال مزاحا إنه "إذا كان المولود ولد فسوف يختار هو الاسم، في حين أن زوجته تختار أسماء المولود، مؤكدا تحمسه وشوقه لاستقبال مولودته الأولى".

وفي سياق آخر كشف الممثل العراقي، الكسندر علوم، في مقابلة تلفزيونية عن تعرضه للتهديدات طالت حياته من تنظيم داعش أثناء عمله في العراق. وقال الكسندر علوم قد شارك في مسلسل "الساتر الغريبي"، وهو عمل يتحدث عن صمود أهالي "حديثة" في وجه التنظيم نحو تلك.

ياسمين صبري: أنا امرأة نادرة ووجودي في حياة أي رجل إضافة له

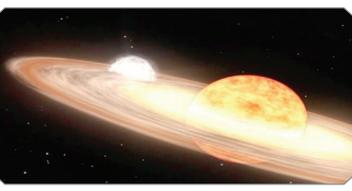


حلت الفنانة ياسمين صبري، ضيفة مع الإعلامي عمرو أديب في برنامج "بيج تايم بوكاست" المذاع عبر قناة MBC. وتحدثت عن المواصفات التي تبحث عنها في زوجها، ونظرتها للأمومة والطريقة التي ترغب في تربية أطفالها بها. وقالت ياسمين صبري، "أنا كيانتي يضيف لأي رجل أكون زوجة له، كل شيء اشتغلت عليه وحياتي، والسعادة والأسلوب والطريقة، وعدم وجود إخلاء، كلها أشياء تضيف له". وأضافت: "أنا ست متحفظة في ملايبي وطريقتي وأسلوبتي وأفلامي ومثيبي وظهوري وكلي شيء، والرجل الشرقي يعيش حياة ذي وهي حاجة نادرة". وأكدت ياسمين صبري أن تحفظها يظهر من خلال طريقتها في العمل قائلة: "أنا نادرة في قلة ظهوري

حلت الفنانة ياسمين صبري، ضيفة مع الإعلامي عمرو أديب في برنامج "بيج تايم بوكاست" المذاع عبر قناة MBC. وتحدثت عن المواصفات التي تبحث عنها في زوجها، ونظرتها للأمومة والطريقة التي ترغب في تربية أطفالها بها. وقالت ياسمين صبري، "أنا كيانتي يضيف لأي رجل أكون زوجة له، كل شيء اشتغلت عليه وحياتي، والسعادة والأسلوب والطريقة، وعدم وجود إخلاء، كلها أشياء تضيف له". وأضافت: "أنا ست متحفظة في ملايبي وطريقتي وأسلوبتي وأفلامي ومثيبي وظهوري وكلي شيء، والرجل الشرقي يعيش حياة ذي وهي حاجة نادرة". وأكدت ياسمين صبري أن تحفظها يظهر من خلال طريقتها في العمل قائلة: "أنا نادرة في قلة ظهوري

عين على العالم

الأرض على موعد مع انفجار كوني "يحدث مرة واحدة بالعم"



يقترب العلماء أن يحدث انفجار كوني نادر في مجرة درب التبانة خلال الأشهر المقبلة، وهو انفجار شديد السطوع سيجري في ظهور نجم جديد في السماء لفترة قصيرة أثناء الليل. وسيكون هذا الحدث، المعروف باسم انفجار "الستعر - NOVA"، كان في عام ١٩٤٦، ومن المرجح ألا يحدث ثوران آخر قبل ٨٠ عاما أو أكثر. وفي بحث نشر العام الماضي في المجلة الفيزياء الأمريكية "ناسا"، لأنواع الأنظمة النجمية التي تحدث فيها مثل هذه الانفجارات ليست شائعة في المجرة. وسيدخل الانفجار النجمي في نظام يسمى "تي كورونا بورياليس" (Corona Borealis)، الذي تبعد عن الأرض ٣٠٠٠ سنة ضوئية، حيث يحتوي على نجمين، نجم ميت، يعرف باسم "القرمز الأبيض"، يدور حول نجم "العراق الأحمر". وتجوم "العاقلة الحمراء" هي نجم تحترق إذ يستنفذ وقود الهيدروجين الموجود في قلبها. ووفق ناسا، فإن هذا ما ستؤول إليه الشمس في النهاية.

ابتكار دواء يمنح جسم الإنسان تأثير ممارسة الرياضة

كشف علماء في كلية الطب بجامعة واشنطن الأمريكية عن توصلهم لإمكانية ابتكار دواء يمنح جسم الإنسان نفس تأثير ممارسة الرياضة. واختير العلماء الدواء على الفئران، حيث يحصل أجسامها على نفس فوائد ممارسة التمارين الجسدية، وهو ما يعطي الأمل في إمكانية تحقيق نفس الفائدة للبشر، بحسب مجلة فوربس. وأوضح الفريق العلمي الذي يقوده الدكتور بهاء الجندي، وهو كيميائي طبي وأستاذ مشارك في علم الخلد في كلية الطب بجامعة واشنطن، أنه مع تقدم الإنسان في العمر، تفقد عضلاته تدريجيا كتلتها وقوتها ووظيفتها، وهو نوع من الضمور يسمى ضمور العضلات. وأكد الفريق العلمي أنه يأمل أن تتمكن الحبوب التي تحاكي التمارين الكهنية من علاج ضمور العضلات، وتحسين اللياقة البدنية للأشخاص الذين يعانون أمراضا خطيرة، مثل السرطان وفشل القلب وأمراض التنكس العصبي. وقال الدكتور بهاء الجندي: "نحن لا نقول بأي شكل من الأشكال أنه لا ينبغي للناس أن يمارسوا الرياضة، لكن نأمل أن يساعدهم الدواء الأشخاص الذين لا يستطيعون ممارستها". وأضاف: "وفي حالات أخرى، يمكن أن يكون الدواء مكملا لبرامج التمارين المكثفة لمرضى السكر والأولوية المستخدمة للتمتع وقهان الوزن". ولتأكد فريق العلماء نحو عشر سنوات في تطوير مركب يسمى SLU-PP-٢٢٢٢، ينشط مجموعة من البروتينات تسمى المستقبلات المرتبطة بالإستروجين. وأظهرت الفئران المعالجة بمركب SLU-PP-٢٢٢٢، تحسنا في القدرة على التحمل أثناء الجري على جهاز المشي، ووجد الباحثون أن الدواء أدى إلى الألياف العضلية المقاومة للتعلم لدى الحيوانات.

منصة «إكس» تشهد انخفاضا بعداد المستخدمين

رصدت الدراسات على منصة «إكس»، عدد الأشخاص الذين يستخدمون المنصة يوميا في انخفاض مستمر، بعد أكثر من عام على شراء رجل الأعمال إيلون ماسك، للمنصة التي كانت تعرف سابقا بتويتر. وأشارت بيانات شركتي للأبحاث إلى تدهور الوضع بالنسبة لإكس، مع استمرار تأخر المنصة خلف المنافسين الرئيسيين المعروفين ضمن منصات التواصل، لاسيما تلك التي تركز على الفيديوهات مثل إنستغرام. وتزايدت نسبة مستخدمي المنصة على الهاتف كشأن يوما لتطبيق المنصة على الهاتف داخل أمريكا، بانخفاض ٨٪ عن العام السابق، وفقاً لدراسة شركة Sensor Tower الأمريكية. فيما ظلت قاعدة المستخدمين في أمريكا تنخفض كل شهر منذ نوفمبر (تشرين الثاني) ٢٠٢٢. ولم تكن الأرقام العالية أفضل من تلك الأمريكية، حيث انخفض عدد المستخدمين النشطين يوميا على التطبيق المحمول إلى ١٧٤ مليوناً في فبراير (شباط)، بانخفاض ٥٪ عن العام السابق.

دنيا بطمة تطلق أغنية جديدة من داخل السجن



كشفت حساب الفنانة المغربية دنيا بطمة، عن إطلاقها أغنية جديدة، بمناسبة عيد الأم، على الرغم من وجودها خلف أسوار السجن، في حوك قضائي سدها في قضية سحاب "حزمة مون بيبي". وجاء في منشور حسابها دنيا بطمة أن أغنية "تفكرت للمية" تم إطلاقها بمناسبة عيد الأم، مع طلب بالادعاء المطوية المغربية للسجن. وللخط بطمة الفرح بعد رفض محكمة النقض في الرباط الطعن الذي قدمته، وتحولها القضية إلى رئاسة محكمة الاستئناف في مراكش، بعد أن آتت قرار المحكمة الابتدائية بحد دنيا بطمة، بالحبس الناقص 8 أشهر من 2020، ليها الحكم الصارن على المحكمة الاستئنافية التي أضافت 4 أشهر نافذة لحكم حبسها ليصبح المجموع سنة كاملة. وسبق أن تحدثت الفنانة المغربية في مقطع فيديو بثه على يوتيوب، عن "تعممة" التي خاضت بها تجربة طالبة العفو من الملك المغربي، وأكدت أنها تتعرض

أحمد الخفاجي يؤجل حفل زفافه



نجاح الدراما التي يعيشها أحمد الخفاجي، في رمضان ٢٠٢٤، أشغلته عن تحضيرات حفل زفافه الذي كان مقرراً أن يكون بعد عيد الفطر. ويتأخر حفل زفافه عن الموعد المقرر، وذلك بسبب مرضه الذي أصابه مؤخراً، وهو مرض "كريستال" بشفخية "صافي" متعاطي مخدرات. وبالرغم من الشخصية التي يجسدها إنسان سيء، إلا أن الجمهور متعاطف مع شخصية صافي، ويستمتع أن يغير نظرة الناس له من خلال الشخصية "هيثم" التي قدمها في مسلسل خان الذهب.

نجاح الدراما التي يعيشها أحمد الخفاجي، في رمضان ٢٠٢٤، أشغلته عن تحضيرات حفل زفافه الذي كان مقرراً أن يكون بعد عيد الفطر. ويتأخر حفل زفافه عن الموعد المقرر، وذلك بسبب مرضه الذي أصابه مؤخراً، وهو مرض "كريستال" بشفخية "صافي" متعاطي مخدرات. وبالرغم من الشخصية التي يجسدها إنسان سيء، إلا أن الجمهور متعاطف مع شخصية صافي، ويستمتع أن يغير نظرة الناس له من خلال الشخصية "هيثم" التي قدمها في مسلسل خان الذهب.

بوستات

٤٥ ألف قنبلة من أحدث ما أنتجته مصانع السلاح الأمريكية والغربية والاسرائيلية ألقتها إسرائيل على قطاع غزة وسكانه المدنيين منذ ٧ أكتوبر الماضي منها ٣٠٠٠ قنبلة لتستجّر تحصل مزيداً من الموت والخراب وتشكل خطراً داهماً على السكان.



احمد منصور

الإنسان أخطر الكائنات.. دعوى فينيبوس هي أسوأ رد وتعبير على العنصرية.. هو يريد فقط أن يلعب كرة القدم ويستمتع ويسعد عائلته وجمهوره، ولكن العقول المنتهية والمتلخضة تظهر لنا مدى قبح الإنسان الذي هو أخطر المخلوقات على الأرض عندما يكون عنصرياً ومتطرفاً وتنبها بجثث وطائفي.



سعد قيس

مي عمر تكشف حقيقة غيرتها من نجاح «جعفر العمدة»

كشفت الفنانة مي عمر، حقيقة غيرتها من نجاح مسلسل "جعفر العمدة" الذي كان من إخراج زوجها محمد سامي وبطولة محمد رمضان. وعلمت الفنانة مي عمر، على تكهات شعورها بالغيرة من نجاح مسلسل جعفر العمدة، وعدم مشاركتها، كما كشفت كواليس مشاركتها في مسلسل "نعمة الأوقات"، الذي عُرض خلال موسم رمضان الجاري. وأضافت مي عمر خلال لقاء تلفزيوني: "عن سبب نجاح مسلسلها الرضائي الحالي "نعمة الأوقات"، ومن هي الفنانة التي تحاول محاربتها طوال الوقت من خلال لجان إلكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وقالت مي عمر خلال حوارها ضيفة في برنامج "أسرار" الذي تقدمه الإعلامية أميرة بدر، عبر شاشة قناة "النهار"، "محملش أنني غيرت من نجاح جعفر العمدة، رغم أنه كسر الدنيا، وأحب أن محمد ينجح أكثر مني، ولكن أسعد واحدة بنجاحه.. واستمكت: "وأحنا صحاب جندا ودي أهم ميزة في الجوار، وهوايتنا واحدة تقريباً، ويستمتع بالحياة مع بعض، ومن قبل الارتباط، كنت أي مشكلة أتيا محمد سامي أول واحد، وتابعت مي عمر: "كنا أنا وسامي وسفخنا الخطوبة وبعدما رجعتا ثاني، لأن بابا كان خائف عليا، وبابا يخاف عليا جانا لأننا 4 بنات، وهو من الفلاحين، كان قافل علينا جانا، ولينا موايد وحدود في البيت، وكان أخري في الرحلات والخروج دريم براك.. وأردت: "في بداية جوارنا كان كل مشاكلنا التي عايزة أخرج كنتر، بابا صاحب محمد قبل كده وهو يبخنا، فتوترت شوية، وكان خائف بتغير عليا، وكان قلقان عليا، لكن أكثر حاجة بيها في محمد سامي حينه".

