

بغداد/ الزوراء:  
أعلن مصرف الرافدين، امس الأربعاء، عن إطلاق وجبة جديدة من السلف. وقال المصرف في بيان تلقى "الزوراء" نسخة منه: أنه «اطلق وجبة جديدة من سلف الموظفين ومنتسبي القوات الامنية والمتقاعدين». وأضاف أن «التقديم على السلف يكون عن طريق فروع المصرف المنتشرة في بغداد والمحافظات». وأشار الى أن «الفروع ما زالت مستمرة في استقبال طلبات معاملات الترويج عن السلف للموظفين ومنتسبي القوات الامنية».

## أكدت وضع معالجات لتقليل تأثير تداعياتها على الأمن الغذائي للبلد

# الزراعة - الزوراء: تقليص الخطة الشتوية إلى مليونين و500 ألف دونم بسبب الشح المائي وستركز على زراعة الحنطة

معالجات لتقليل تأثير تداعيات النقص الحاصل بالخطة على الامن الغذائي للبلد. وقال المتحدث باسم الوزارة، حميد النافذ، في حديث لـ "الزوراء": انه على طول السنوات السابقة كنا نعد خطة

الزوراء/ حسين فالح:  
كشفت وزارة الزراعة عن تفاصيل خطتها الزراعية الشتوية، وفيما أعلنت تقليصها الى مليونين و500 ألف دونم بسبب الشح المائي، أكدت وضع

معالجات لتقليل تأثير تداعيات النقص الحاصل بالخطة على الامن الغذائي للبلد. وقال المتحدث باسم الوزارة، حميد النافذ، في حديث لـ "الزوراء": انه على طول السنوات السابقة كنا نعد خطة

رائدة لتأمين مرتكزات الامن الغذائي لاسيما محصول الحنطة لإدخاله في البطاقة التموينية. لافتا الى انه عندما كان عام 2018 عاما مطريا امتلأت خلاله السدود والوديان، وتم الاستفادة منها في خطتي عامي 2019 و2020. وأضاف: ان وزارة الزراعة قدمت خطة شتوية بمساحة 5 ملايين و900 الف دونم، إلا اننا فوجئنا باعتراض وزارة الموارد المائية على الخطة، وأكدت ان الإيرادات المائية في هذا العام قليلة جدا وطلبت بتخفيضها بنسبة 50%، مما أدى الى تقليص الخطة بمساحة مليونين و500 الف دونم، وأغلبها ستزرع محصول الحنطة.

## بغداد تشهد زخما مروريا خانقا والمرور تعزو السبب إلى كثرة المركبات



بغداد/ الزوراء:  
شهدت اغلب شوارع العاصمة بغداد، امس الأربعاء، زخما مروريا خانقا، وفيما عزت مديرية المرور العامة سبب الازدحام الى كثرة تجول المركبات في مركز العاصمة، حددت المعالجات اللازمة لتجاوزها. وذكر مراسل صحيفة "الزوراء": انه بالتزامن مع انطلاق اوقات الدوام الرسمي، تشهد عدد من شوارع العاصمة بغداد زخما مروريا كبيرا وغلقا تاما لبعض الاماكن وغلقي ابواب محددة من المنطقة الخضراء. من جهته، أوضحت مديرية المرور العامة أسباب الزخم المروري في شوارع بغداد، فيما أشارت إلى أن معالجات الزخم آتية. وقال مدير علاقات وإعلام المرور، العميد حيدر كريم، في تصريح صحفي: إن "هناك 3 ملايين مركبة تتجول ببغداد في آن واحد، وخصوصا في مركز العاصمة

الذي يشهد زخماً مرورياً"، مبيناً أن "المعالجات آتية وتتضمن حملات لمنع الوقوف في التقاطعات والطرق الرئيسية من قبل المرور العامة، إذ تكون بشكل يومي من ساعات الصباح الأولى لغاية انتهاء وقت الذروة". وأضاف أنه "لا يوجد لغاية الآن قطع للطرق لأغراض الصيانة لأي سبب كان"، مشيراً إلى أنه "في حال غلق شارع واحد ببغداد فإن ذلك يؤثر سلباً في السير في باقي الشوارع". وأكد كريم أن "هناك خطة لدى مديرية المرور العامة تحت إشراف مديرتها وبالتنسيق مع أمانة وقيادة عمليات بغداد لرفع الكتل الكونكريتية عن بعض الطرق الفرعية والخدمية سواء في داخل المناطق أم خارجها"، لافتاً إلى أن "الغرض من الخطة هو تخفيف الزخم عن الطرق، وهناك تنسيق عال ومستمر مع الدوائر المعنية بذلك".

## الجوية يفوز على الكرخ ونفط البصرة يكتسح برابعية في الدوري الممتاز

## حاتم العراقي يحيي أولى حفلات مهرجان بابل الدولي في العراق

## رئاسة الجمهورية: قرار العفو شمل مرتكبي جرائم بعيدة عن الإرهاب والفساد

بغداد/ الزوراء:  
حددت رئاسة الجمهورية، امس الأربعاء، المتهمين بقرار العفو الذي صدر مؤخراً، وفيما أحضت أعدادهم، أشارت إلى أن لجنة باشرت بتدقيق قضاياهم. وقال المستشار القانوني في رئاسة الجمهورية، منيف الشمري، في تصريح صحفي: إن "رئاسة الجمهورية أصدرت مرسوماً جمهورياً بعفو خاص عن 571 محكوماً"، مشيراً إلى أن "المشمولين بالعفو ممن ارتكبوا جرائم بعيدة عن الإرهاب والفساد المالي والجرائم الإدارية والدولية". وأضاف أن "أحكام

العفو الخاص صدرت بناءً على توصية من مجلس الوزراء، وهناك لجنة في المجلس باشرت بتدقيق قضايا المشمولين بقرار العفو ممن أصدرنا تصف مدع حكوميتهم، إذ تم رفع الأسماء إلى رئاسة الجمهورية لإصدار العفو". وأضاف أن "المادة 73 من الدستور نصت على عدم إصدار عفو خاص بمرتكبي جرائم الإرهاب والفساد المالي والإداري، بالإضافة إلى الجرائم الدولية، وبالتالي قرار العفو صدر لمرتكبي الجرائم الاعتيادية"، مؤكداً "حرص رئيس الجمهورية على الالتزام بأحكام الدستور واحترامها".

## العراق يتوقع وصول أسعار النفط إلى 100 دولار للبرميل

بغداد/ الزوراء:  
توقع وزير النفط العراقي، إحسان عبد الجبار، وصول أسعار النفط إلى 100 دولار للبرميل الواحد في الربعين الأول والثاني من العام 2022، مع انخفاض المخزون العالمي إلى أدنى مستوياته، حسبما ذكرت وكالة رويترز. وكان وزير النفط العراقي قد أكد، في تصريحات سابقة، أن أسعار النفط يجب أن تستقر حول المستويات الحالية، مما يعكس توازن السوق.

## الأنواء: تقلبات في درجات الحرارة بدأ من الأسبوع المقبل

بغداد/ الزوراء:  
أعلنت هيئة الأنواء الجوية، امس الأربعاء، عن حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعته بأن تشهد حالة الطقس تقلبات في درجات الحرارة بدءاً من الأسبوع المقبل. وذكر بيان الهيئة تعلقته "الزوراء": أن "الطقس اليوم الخميس سيكون صحواً مع بعض الغيوم، ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في جميع مناطق البلاد، أما الرياح فستكون شمالية غربية خفيفة الـ معتدلة السرعة (10-20) كم/س وتنتشر أحياناً (20-30) كم/س في المنطقة الجنوبية، أما درجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في جميع مناطق البلاد، أما الرياح فستكون شمالية غربية خفيفة الـ معتدلة السرعة (10-20) كم/س في جميع مناطق البلاد".

الوسطى والجنوبية، فيما ستكون متغيرة الاتجاه خفيفة السرعة (5-10) كم/س في المنطقة الشمالية". وأشار إلى أن "طقس يوم السبت سيكون غائماً جزئياً في المنطقتين الوسطى والشمالية ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في المنطقة الوسطى، وتتخفف قليلاً في القسم الشمالي، فيما سيكون الطقس في المنطقة الجنوبية صحواً، ودرجات الحرارة ترتفع قليلاً، أما الرياح فستكون شمالية غربية خفيفة الـ معتدلة السرعة (10-20) كم/س في الأقسام الوسطى والجنوبية، ومتغيرة الاتجاه خفيفة السرعة (5-10) كم/س في القسم الشمالي". ولغت إلى أن "طقس يوم الأحد مقارب سيكون صحواً، ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في مناطق البلاد، فيما سترتفع قليلاً في القسم الشمالي، وتتخفف قليلاً في القسم الجنوبي، أما الرياح فستكون شمالية غربية خفيفة الـ معتدلة السرعة (10-20) كم/س في جميع مناطق البلاد".

## العراق يسلم 15 معتقلاً سعودياً إلى الرياض بعد انتهاء محكوميتهم

بغداد/ الكويت/ الزوراء:  
أعلن الديوان الأميري في الكويت توجيه أمير البلاد بإصدار عفو عن المحكومين في القضايا السياسية من الكويتيين خلال الفترة الماضية، كخرج من مخرجات الحوار الوطني الذي دعا إليه الأمير في شهر سبتمبر/ أيلول الماضي،

فيما كشفت وزارة الداخلية العراقية عن تسليمها 15 سعودياً إلى الرياض، كانوا معتقلين في سجونها، وذلك بعد انتهاء فترة محكوميتهم. وقال الديوان الأميري الكويتي، في بيان له: "بناءً على التوجيه السامي لحضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر



## أعلنت تسلمها 1400 طعن في نتائج الانتخابات المفوضية: بدء النظر في الطعون والشكاوى المتعلقة بنتائج العملية الانتخابية

الزوراء/ يوسف سلمان:  
أعلنت الهيئة القضائية للانتخابات، المشكلة في مجلس القضاء الأعلى إعادة الاضابير الخاصة بالطعون والشكاوى الى المفوضية، لأنها جاءت قبل اعلان النتائج النهائية، فيما أكدت مفوضية الانتخابات بدء النظر في الطعون والشكاوى المتعلقة بنتائج العملية الانتخابية، حيث تسلمت أكثر من 1400 طعن بنتائج الانتخابات بعد انتهاء مدة القانونية لتقديمها، والتي وجهنا بتسهيل الإسراع بتسليمها وتسجيلها وسمحنا بأن تقدم الوثائق القانونية لتقديمها. وقال رئيس مجلس المفوضين، القاضي جليل خلف، في مؤتمر

صحفي تابعته «الزوراء»: ان «مفوضية الانتخابات أعلنت في 16 تشرين الأول اكمال احتساب نتائج الاقتراع العام وانتهاء مدة الطعون بهذا النتائج امس». مبيناً انه تم امس الأربعاء 20 تشرين الأول البدء بمرحلة مهمة في العملية الانتخابية وهي النظر في الطعون بعد انتهاء المدة القانونية لتقديمها، والتي وجهنا بتسهيل الإسراع بتسليمها وتسجيلها وسمحنا بأن تقدم الوثائق القانونية لتقديمها. وقال رئيس مجلس المفوضين، القاضي جليل خلف، في مؤتمر

## العراق يسجل تراجعاً بإصابات كورونا وعدد الملحقين يتجاوز الـ 5 ملايين و400 ألف

بغداد/ الزوراء:  
أعلنت وزارة الصحة، امس الأربعاء، الموقف الوبائي اليومي لفيروس كورونا المستجد في العراق، فيما أكدت تسجيل 1388 إصابة جديدة و26 حالة وفاة وشفاء 2928 حالة. وأضافت: ان عدد حالات الشفاء الكلي: 1971907 (96.9%)، بينما عدد حالات الاصابات الكلي: 204235. أما عدد الحالات التي تحت العلاج: 40492، في حين ان عدد الحالات الراقدة في العناية المركزة: 242. وعدد حالات الوفيات الكلي: 23836، لافتة الى ان عدد الملحقين ليوم امس: 78224. ليصبح عدد الملحقين الكلي: 540805.

## محلل سياسي يكشف لـ الزوراء عن السيناريوهات المحتملة لتشكيل الحكومة

كل انتخابات وفي كل العالم تكون هكذا من اجل تخدير جمهورهم بأن هناك مؤامرة من خلالها نجح الفائزون واستطاعوا الظفر في مقاعد ستمكنهم من المسك بزمام الأمور في المرحلة المقبلة، وبين انه «على الفائزين التعامل بحكمة، وان يكون خيارهم وطنياً في اختيار الحكومة وفي

تغيير الكثير من رؤساء الهيئات، وان لا يعملوا او يعزفوا على وتر الطائفية كما حصل بالسابق، ونتمنى ان نرى حكومة إصلاحية الى جانبها معارضة إصلاحية كي تستطيع سفينة العملية السياسية، إن صح الوصف، أن تسير وتبحر.

## بعد 1291 شكوى ضد عسكريين بريطانيين متهمين بارتكاب جرائم بريطانية تعلن انتهاء التحقيق بجرائم حرب في العراق بين 2003 و2009 «دون ملاحقات»

وقال الوزير في رسالة إلى البرلمان: إن الجهاز المسؤول عن التحقيق المستقل، والذي اطلع على 1291 ادعاء منذ يوليو 2017، أغلق أبوابه رسمياً، وأضاف أنه رغم توجيه 178 تهمة، والتحقيق فيها عبر 55 آلية منفصلة، لم تتم في النهاية

مقاضاة أي جندي. وتابع: أنه تمت إحالة خمسة أشخاص على النيابة في عام 2019، لكن لم يتم توجيه أي تهمة إليهم، مشيراً إلى «التحدي الكبير» في مصادقة التهم الموجهة إليهم، وأشار إلى: أنه في بعض الحالات لم تسفر التحقيقات

## خلال استقباله الأمين العام لجامعة الدول العربية الرئيس التونسي: تتمسك بمبادئ الديمقراطية ونرفض التدخل في شؤوننا الداخلية

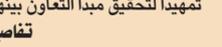
تونس/ متابعة الزوراء:  
أكد الرئيس التونسي، قيس سعيد، "تمسكه بمبادئ الديمقراطية واحترام الحريات وضمان حقوق الإنسان، ورفضه لكل أشكال الوصاية أو التدخل في الشؤون الداخلية للبلد"، وذلك خلال استقباله الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، وشدد قيس سعيد على "افتتاح تونس على التشاور والتعاون مع الدول الشقيقة والصديقة، في كنف الاحترام المتبادل للسيادة الوطنية، ورفضها لكل أشكال الوصاية أو التدخل في شؤونها الداخلية أو التبرص بمصالحها". من جانبه، أعرب أحمد أبو الغيط

عن "تفقت في المسار الديمقراطي في تونس، وفي وجهة التدابير والإجراءات التي تم اتخاذها". وتمنى "للقيادة التونسية النجاح في معركة بناء دولة وطنية قوية تليي إرادة الشعب التونسي، وتحقق طموحاته نحو الاستقرار والنماء". ووجه سعيد الشكر للأمين العام لجامعة الدول العربية، على "مواقفه الداعمة لتونس في هذا الظرف التاريخي الذي تمر به"، منوها بـ "دور الجامعة في الانتصار لمبادئ الدولة الوطنية، بما يسهم في المحافظة على سيادة الدول العربية ويعزز وحدتها ويرسخ الأمن والاستقرار فيها".

## أمير الكويت يوجه بإصدار عفو عن المحكومين في القضايا السياسية

بغداد/ الكويت/ الزوراء:  
أعلن الديوان الأميري في الكويت توجيه أمير البلاد بإصدار عفو عن المحكومين في القضايا السياسية من الكويتيين خلال الفترة الماضية، كخرج من مخرجات الحوار الوطني الذي دعا إليه الأمير في شهر سبتمبر/ أيلول الماضي،

الصباح، انطلق الحوار الوطني بين السلطتين التشريعية والتنفيذية بغية مناقشة سبل تحقيق المزيد من الاستقرار السياسي، وتبني الاجراءات لتعزيز التعاون بين السلطتين وفقاً للوثائق الدستورية، مع التأكيد على ما نصت عليه المادة "50" من الدستور على قيام نظام الحكم على



تفاصيل من 3

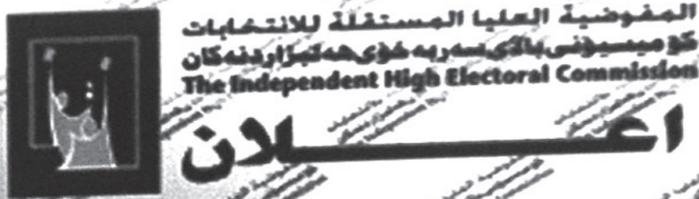
أكدت وضع معالجات لتقليل تأثير تداعياتها على الأمن الغذائي للبلد

## الزراعة والزوراء: تقليص الخطة الشتوية إلى مليونين و٥٠٠ ألف دونم بسبب الشح المائي وسترکز على زراعة الحنطة

الزوراء/ حسين فالح: كشفت وزارة الزراعة عن تفاصيل خطتها الزراعية الشتوية، وفيما أعلنت تقليصها إلى مليونين و500 ألف دونم بسبب الشح المائي، أكدت وضع معالجات لتقليل تأثير تداعيات النقص الحاصل بالخطة على الأمن الغذائي للبلد. وقال المتحدث باسم الوزارة، حميد الناييف، في حديث لـ "الزوراء": إنه على طول السنوات السابقة كنا نعد خطة رائدة لتأمين مرتكزات الأمن الغذائي لاسيما محصول الحنطة لإدخاله في البطاقة التموينية. لافتا الى انه عندما كان عام 2018 عاما مطريا امتلأت خلاله السدود والوديان، وتم الاستفادة منها في خطتي عامي 2019 و2020. وأضاف: ان وزارة الزراعة قدمت خطة شتوية بمساحة 5 ملايين و900 ألف دونم، إلا اننا فوجئنا باعتراض وزارة الموارد المائية على الخطة، وأكدت ان

ومياه الشرب. مؤكدا: انه في حال كانت هناك امطار ستقوم الوزارة بزيادة الخطة. وبين: ان الخطة ستؤثر على المنتج المحلي في الأسواق، ولكن ليس بالطريقة التي تهدد الأمن الغذائي لكون الوزارة وضعت معالجات لتقليل النقص الحاصل، من خلال زيادة غلة الدونم الواحد للمساحة المزروعة الواحدة لزيادة الانتاج، وكذلك سيتم اللجوء الى الزراعة العمودية وكذلك ابتكار اصناف جديدة مقاومة للجفاف. وفي وقت سابق، أقرت وزارتا الزراعة والموارد المائية الخطة الشتوية الزراعية في عموم البلاد. وقال المتحدث باسم الوزارة، حميد الناييف، في بيان: إن "اللجنة الدائمة المشتركة بين وزارتي الزراعة والموارد المائية اجتمعت في مقر وزارة الزراعة وبرئاسة وزيرها محمد الخفاجي ووزير الموارد المائية مهدي رشيد

وأضاف أن "النقاش تناول امكانية اقرار المساحات المقترحة من قبل وزارة الزراعة". لافتا الى أن "الموارد المائية بينت بأن الخزين المائي المتاح الموجود في السدود والخزانات يكفي لسد احتياجات مليونين وخمسمائة ألف دونم، أي بمقدار تخفيض 50% عن المساحات المقررة للعام الماضي والبالغة خمسة ملايين دونم، وذلك نظرا لانحسار الإيرادات المائية والغطاء الثلجي في العراق والمنطقة".



### اعلان

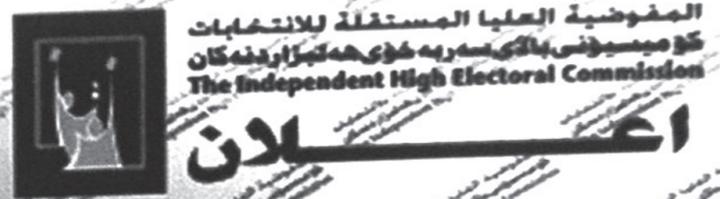
#### المفوضية العليا المستقلة للانتخابات

اصدر مجلس المفوضين قراره المرقم (8) للمحضر الاعتيادي (19) المؤرخ في 2021/6/14 والذي ينص على :

الموافقة على منح الحزب السياسي (النوام العراقي) إجازة تأسيس اعتيادية رقم (251) بدلا عن (الاجازة المشروط) وذلك لايفاءه بالمتطلبات الشكلية والموضوعية استنادا لاحكام قانون الأحزاب والتنظيمات السياسية رقم (36) لسنة (2015)

قرارا خاضعا للطعن فيه من كل ذي مصلحة امام محكمة الموضوع وخلال 15 يوما من تاريخ نشره

مجلس المفوضين



### اعلان

#### المفوضية العليا المستقلة للانتخابات

اصدر مجلس المفوضين قراره المرقم (5) للمحضر الاعتيادي (7) المؤرخ في 2021/ 3/17 والذي ينص على :

الموافقة على منح الحزب السياسي (الكتلة الصدرية) إجازة تأسيس اعتيادية رقم (252) بدلا عن (الاجازة المشروط) وذلك لايفاءه بالمتطلبات الشكلية والموضوعية استنادا لاحكام قانون الأحزاب والتنظيمات السياسية رقم (36) لسنة (2015)

قرارا خاضعا للطعن فيه من كل ذي مصلحة امام محكمة الموضوع وخلال 15 يوما من تاريخ نشره

مجلس المفوضين



### اعلان

#### المفوضية العليا المستقلة للانتخابات

اصدر مجلس المفوضين قراره المرقم (1) للمحضر الاعتيادي (31) المؤرخ في 2021/8/31 والذي ينص على :

الموافقة على منح الحزب السياسي (البيت الوطني) إجازة تأسيس اعتيادية رقم (269) بدلا عن (الاجازة المشروط) وذلك لايفاءه بالمتطلبات الشكلية والموضوعية استنادا لاحكام قانون الأحزاب والتنظيمات السياسية رقم (36) لسنة (2015)

قرارا خاضعا للطعن فيه من كل ذي مصلحة امام محكمة الموضوع وخلال 15 يوما من تاريخ نشره

مجلس المفوضين



### اعلان

#### المفوضية العليا المستقلة للانتخابات

اصدر مجلس المفوضين قراره المرقم (2) للمحضر الاعتيادي (26) المؤرخ في 2021/8/2 والذي ينص على :

الموافقة على منح الحزب السياسي (تجمع اقتدار وطن) إجازة تأسيس اعتيادية رقم (248) بدلا عن (الاجازة المشروط) وذلك لايفاءه بالمتطلبات الشكلية والموضوعية استنادا لاحكام قانون الأحزاب والتنظيمات السياسية رقم (36) لسنة (2015)

قرارا خاضعا للطعن فيه من كل ذي مصلحة امام محكمة الموضوع وخلال 15 يوما من تاريخ نشره

مجلس المفوضين







## استقالة مدرب نادي النجف هاتف شمران

النجف/ متابعة الزوراء:

اعلن المكتب الإعلامي لنادي النجف الكروي على صفحته الرسمية بالفيس بوك استقالة مدرب الفريق هاتف شمران بعد الخسارة الثقيلة بعقر داره امام نفط البصرة باربعة اهداف نظيفة.

يذكر ان المباراة بين النجف ونفط البصرة قد انتهت بفوز البصرة باربعة اهداف نظيفة ضمن الجولة الخامسة من المرحلة الأولى للدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢/٢٠٢١.



## عودة الحياة للمدرجات من جديد

# علاء عباس يقود الجوية لفوز صعب على الكرخ ونفط البصرة يكتسح النجف برياعية



بغداد / متابعة الزوراء

عدسة/ حيدر الدليمي

حقق فريق القوة الجوية فوزا قاتلا على فريق الكرخ بهدف دون رد في المباراة التي أقيمت مساء امس في ملعب الشعب الدولي لحساب ضمن منافسات الجولة الخامسة من الدوري الممتاز.

وقدم فريق الكرخ مباراة جيدة وتماسكت خطوطه ولم يسمح للقوة الجوية بالوصول لشبাকে رغم الهجمات الكثيرة على المرمى وأوضاع المحترف موسين كرة خطرة بعد أن تصدى لها الحارس فيما مرت تسديدة حسين جبار فوق العارضة وفي نهاية الشوط تعرض مدرب الكرخ رزاق الفرخان للطرد بتلقيه البطاقات الحمراء

وفي الشوط الثاني حاول القوة الجوية وأجرى المدرب احمد خلف عدد من التغييرات أثمر إشراك الدولي العائد من الإصابة علاء عباس عن هدف قاتل سجله البديل علاء عباس في الدقيقة ٨٧ ليخطف القوة الجوية ثلاث نقاط مهمة.

ورفع القوة الجوية رصيده إلى النقطة ١٢ في المركز الثاني بينما تجرد رصيد الكرخ عند النقطة الثانية السادسة عشر.

واكتسح نفط البصرة شبك مضيفه النجف برياعية نظيفة، مساء امس الأربعاء في ملعب النجف الدولي لحساب الجولة الخامسة من الدوري الممتاز.

المباراة كشفت معاناة فريق النجف الذي يهتوى منذ البداية فسي الدقيقة 16 من الشوط الأول، حيث استقبلت شبাকে الهدف الأول بواسطة اللاعب حسام مالك.

وفي الدقيقة 20 أضاف نفط البصرة هدفا ثانيا بواسطة المحترف النيجيري بابا موسى وفي الدقيقة 35 قضى حيدر عبد الرحيم الرحيم على طموحات النجف بهدف ثالث لينتهي الشوط الأول 3-0 بنفط البصرة.

وفي الشوط الثاني لعب نفط البصرة بأريحية تامة وسخر المباراة مثلما يريد وفي الدقيقة 79 أضاف أحمد فرحان هدف رابع لنفط البصرة لنتهي المباراة

بفوز نفط البصرة 4-0. ورفع نفط البصرة رصيده إلى النقطة 10 في المركز الثاني بينما تجرد رصيد النجف عند النقطة الخامسة بالمركز العاشر.

وأنقذ مهاجم الكهرياء مهيم سليم فريقه من الخسارة أمام الطلبة وقاده لخطف نقطة التعادل بتسجيله هدفي اللقاء.

والتقى الفريقان مساء امس الأربعاء في ملعب الشعب الدولي، لحساب الجولة الخامسة من الدوري الممتاز.

الطلبة بدأ مندفعاً لكنه اصطدم بفريق منظم وبعد عدة محاولات من الفريقين تمكن زيد تحسين من إحراز هدف التقدم للطلبة في الدقيقة 42، لينتهي الشوط الأول بتقدم الطلبة بهدف دون رد.

وفي الشوط الثاني تمكن الكهرياء من العودة سريعا للمباراة وأحرز لاعبه مهيم سليم هدف التعادل في الدقيقة 53.

وعاد الطلبة للتقدم بعد مرور دقيقتين فقط من هدف التعادل بواسطة محمد زامل.

## أربيل تستضيف منافسات بطولة العراق للشابات بالكرة الطائرة

بغداد/ متابعة الزوراء

اعلن الاتحاد العراقي للكرة الطائرة استضافة عاصمة اقليم كوردستان أربيل، لبطولة العراق للشابات.

وقال نائب رئيس الاتحاد صبيح حنتوش: ان الاتحاد قرر اقامة البطولة للشابات تولد 2003 - 2004، في 27 تشرين الأول الجاري، ولغاية الاول من شهر تشرين الثاني المقبل.

واوضح ان "قاعة اكاد في مدينة عينكاوا بأربيل ستحتضن منافسات بطولة الشابات"، مشيراً الى: ان الاتحاد سيعقد الاجتماع الفني في تمام الساعة الثامنة مساءً قبل يوم من انطلاق البطولة في قاعة الاجتماعات بناي أكاد عينكاوا.

يذكر ان نادي غاز الجنوب للرجال احرز المركز الخامس في بطولة الاندية الآسيوية للكرة الطائرة التي اقيمت في تاييلاند للفترة من 4 إلى 15 من شهر تشرين الاول الجاري.

## إعلامنا الرياضي

عنت الفرحة منزل الأستاذ القدير، الدكتور غانم نجيب، عضو الهيئة العامة للاتحاد العراقي للصحافة الرياضية، بعد ان نال ولده (سلام) شهادة الماجستير في الهندسة، وبتقدير امتياز من جامعة التن باش Altinbas University التركية في اسطنبول، عن رسالته التي تناولت

(هندسة الذكاء الصناعي في الروبوتات) متوسط العشرة الأوائل، خالص الامنيات بالتوفيق للخلق (سلام) في حياته ومشواره الاكاديمي.

عضو اللجنة الاجتماعية في الاتحاد العراقي للصحافة الرياضية، الزميل الخلووق قاسم حنون، اكد اكتساب ولديه (علي) ومحمد الباقر الشفاء التام من الازمة الصحية التي تعرض لها قبل فترة زمنية قصيرة، خالص الامنيات للعزيزين علي ومحمد الباقر بالشفاء التام وان يلبسهما رب العزة والجلال ثوب الصحة والعافية.

الزميل الاعلامي، محمد صبري، قرر خوض تجربة جديدة من خلال تقديم برنامج رياضي من على شاشة قناة (العراقية العامة) بعنوان (بانوراما)، كل الامنيات للزميل صبري بتحقيق النجاح وترك بصمة مميزة في مهمته المهنية الجديدة.

نفسه. أمانة بغداد حقق فوزا وحيدا وتعادل 4 تعادلات سلبية.

وفي ظل عدم قدرة المدرب باسم قاسم على حل أزمة التهديد مع النفط حتى الآن، يعاني أمانة بغداد ومدربه جمال علي من مشكلة غياب الهداف الصريح أيضا، لإيقاف نزيف النقاط المبكر.

آخر مواجهات الجولة ستقام في ملعب النجف وتجمع المتصدر نفط الوسط أمام ضيفه الميناء البصري في مباراة الفوارق الشاسعة، والاختبار الأمل

لعبد الغني شهد في تأكيد جدارته والتمسك بالقمعة والعلامة الكاملة، وستكون المباراة بمثابة اختبار ثقيل للمدربين عبد الوهاب أبو الهيل (زاخو)،

والمصري مؤمن سليمان (الشرطة). ويحتل الشرطة وزاخو الترتيب الثاني والثالث على التوالي، مع أداء مقنع في الجولات الأربعة الماضية.

ويلتقي امانة بغداد مع النفط على ملعب الاول في منافسة متقاربة المستوى إذ يحتل النفط المركز العاشر برصيد 4 نقاط، وعلى مقربة منه يأتي أمانة بغداد في المركز 12 بالرصيد

الطلبة الأسبوع الماضي (2-0)، مع ظهوره بمستوى ضعيف للغاية.

في المقابل سيحاول سامراء الابتعاد من المركز قبل الأخير، حيث جمع حتى الآن نقطة واحدة من 4 مباريات، مكتفيا بتعاد واحد و3 هزائم.

وفي ملعب الشعب الدولي سيحل فريق زاخو، ضيفا ثقيلًا على غريمه الشرطة.

ويتنافس الفريقان ولكل منهما 10 نقاط على الإنفراد بالمركز الثاني على الأقل، وكذلك مزاحمة نفط الوسط على الصدارة.

وكان مدرب الديوانية أحمد رحيم قدم استقالاته الشهر الماضي، ثم انتقلت المهمة إلى مساعده سعيد محسن.

في ملعب التاجي سيلعب الزوراء صاحب الرقم القياسي لعدد مرات الفوز بلقب الدوري الأضواء فريق سامراء الذي استعاد عافيته بعد غياب 10 أعوام.

وسيكون شعار التعويض أيضا هو الطاعني في هذا اللقاء، إذ يريد الزوراء محو غبار الخسارة المثيرة للجدل أمام

المركز الثامن فيما تجرد رصيد نوروز عند نقطة واحدة في المركز 18.

في مباراة أخرى ظلت شبك القاسم وضيفه نفط ميسان عصية لينتهي اللقاء بالتعادل السلبى، في ملعب الكفل.

ورفع القاسم رصيده إلى 3 نقاط في المركز 15، بينما رفع نفط ميسان رصيده إلى النقطة 5 في المركز 11.

وتستكمل منافسات مرحلة الذهاب مسابقة الدوري الممتاز اليوم الخميس، بخمس لقاءات ضمن الجولة الخامسة، وستقام على ملاعب الديوانية والتاجي وأمانة بغداد والشعب والنجف.

وبعد مرور 4 جولات يتصدر فريق نفط الوسط الترتيب برصيد 12 نقطة (العلامة الكاملة)، يليه فريقى الشرطة وزاخو ولكل منهما 10 نقاط.

والقوة الجوية ولكل منهما 9 نقاط. وتقام مباراة الديوانية وأربيل على ملعب الديوانية، ويعد محاولات جادة من الفريقين تمكن سجاد بشير من تسجيل هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 73 ليمنح الصناعة نقاط الفوز.

ورفع الصناعة رصيده إلى النقطة 7 في أما أربيل فيأمل أيضا في تحقيق فوزه

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

وعمل مدرب منتخب الشباب عماد محمد على الدفع بأفضل لاعبيه خلال مواجهة الترجي، والاستقرار على التشكيل من أجل تحقيق الانسجام بين اللاعبين، وكسب أكبر فائدة فنية من معسكر تونس التدريبي استعداداً للدخول في بطولة غرب آسيا التي ستقام الشهر المقبل في محافظة أربيل.

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

وعمل مدرب منتخب الشباب عماد محمد على الدفع بأفضل لاعبيه خلال مواجهة الترجي، والاستقرار على التشكيل من أجل تحقيق الانسجام بين اللاعبين، وكسب أكبر فائدة فنية من معسكر تونس التدريبي استعداداً للدخول في بطولة غرب آسيا التي ستقام الشهر المقبل في محافظة أربيل.

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

وعمل مدرب منتخب الشباب عماد محمد على الدفع بأفضل لاعبيه خلال مواجهة الترجي، والاستقرار على التشكيل من أجل تحقيق الانسجام بين اللاعبين، وكسب أكبر فائدة فنية من معسكر تونس التدريبي استعداداً للدخول في بطولة غرب آسيا التي ستقام الشهر المقبل في محافظة أربيل.

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

## منتخب الشباب يتعادل مع رديف الترجي التونسي وديا

تونس / احمد سعيد

تعادل منتخبنا الوطني للشباب أمام مستضيفه رديف الترجي التونسي بهدف لكليهما في المواجهة التي أقيمت بينهما امس الأربعاء على ملعب المنزه الدولي في العاصمة التونسية تونس .

وحمل هدف منتخب الشباب إيماء اللاعب (محمد جميل) في الدقيقة 85 من المباراة بعد أن تقدم رديف الترجي في الشوط الأول بهدف نظيف .

وقدمَ منتخبنا الوطني للشباب مستوى مميزاً في الجانبين الدفاعي والهجومى من خلال انضباطٍ لاعبيه بالرسم التكتيكي الذي وضعه الجهاز الفني

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

وعمل مدرب منتخب الشباب عماد محمد على الدفع بأفضل لاعبيه خلال مواجهة الترجي، والاستقرار على التشكيل من أجل تحقيق الانسجام بين اللاعبين، وكسب أكبر فائدة فنية من معسكر تونس التدريبي استعداداً للدخول في بطولة غرب آسيا التي ستقام الشهر المقبل في محافظة أربيل.

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

وعمل مدرب منتخب الشباب عماد محمد على الدفع بأفضل لاعبيه خلال مواجهة الترجي، والاستقرار على التشكيل من أجل تحقيق الانسجام بين اللاعبين، وكسب أكبر فائدة فنية من معسكر تونس التدريبي استعداداً للدخول في بطولة غرب آسيا التي ستقام الشهر المقبل في محافظة أربيل.

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

وعمل مدرب منتخب الشباب عماد محمد على الدفع بأفضل لاعبيه خلال مواجهة الترجي، والاستقرار على التشكيل من أجل تحقيق الانسجام بين اللاعبين، وكسب أكبر فائدة فنية من معسكر تونس التدريبي استعداداً للدخول في بطولة غرب آسيا التي ستقام الشهر المقبل في محافظة أربيل.

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

وعمل مدرب منتخب الشباب عماد محمد على الدفع بأفضل لاعبيه خلال مواجهة الترجي، والاستقرار على التشكيل من أجل تحقيق الانسجام بين اللاعبين، وكسب أكبر فائدة فنية من معسكر تونس التدريبي استعداداً للدخول في بطولة غرب آسيا التي ستقام الشهر المقبل في محافظة أربيل.

بمواجهة فريق منظم خاض المباراة بلاعبيه المحترفين و 10 من لاعبي فريق الترجي الاول الذي حضر مدربه (راضي الجعادي) اللقاء لمتابعة لاعبيه بمواجهة منتخبنا الوطني للشباب، مبدياً إعجابيه بما قدمه لاعبونا الشباب.

## منتخب الشباب يتعادل مع رديف الترجي التونسي وديا



## مواجهات متوازنة في قرعة الدور الثاني والثلاثين لبطولة الكأس

بغداد/ متابعة الزوراء

اجرت لجنة المسابقات في اتحاد كرة القدم العراقي امس الاربعاء، قرعة دور ال32 من بطولة كأس العراق واسفرت عن اجراء 16 مباراة. ووفقت نتائج القرعة، سبيلتي فريق

ديالى مع سامراء، والكهرياء مع الدجيل، وزاخو مع الطلبة، وأمانة بغداد مع سوق الشيوخ، وكربلاء مع النجف، والجوية مع نفط ميسان، ونوروز مع النفط، والميناء مع الكرخ، والشرطة مع الصوفية، وأربيل مع

## سوكوب يختار 23 لاعباً لتمثيل منتخبنا الأولي في التصفيات الآسيوية

فاضل (أمانة بغداد) وحسين عمار (نفط البصرة). وختلت القائمة من اللاعب زيدان إقبال محترف مانشستر يونايتد الانكليزي تحت 23 عاماً، وذلك لعدم موافقة ناديه على التحاق اللاعب في التصفيات لكونها خارج أيام الفيفا دي، فضلا عن الحارس نديم نادر (فالكنبري السويدي) بسبب الإصابة، وكذلك غياب كارديو كاميران (كريستال بالاس الانكليزي) لعدم جاهزية بسبب الإصابة التي لحقت به مؤخراً، بينما

سيغيب اللاعب علي الحمادي لارتباطه مع أحد الأندية بتوقيع عقد احترافي جديد. وخاض منتخبنا الأولي لكرة القدم، اول امس الثلاثاء، جصة تدريبية على ملعب الشعب الدولي، وذلك قبل السفر الى البحرين يوم الجمعة المقبل لخوض مباريات التصفيات الآسيوية المؤهلة لنهائيات آسيا 2022 والتي ستقام في أوزبكستان.

وتواجد عدد من اللاعبين المدعويين في الحصة التدريبية، التي قادها المدرب

التشيكى ميروسلاف سوكوب وملاكه التدريبي المساعد، بينما غاب عدد من اللاعبين لتواجدهم مع أنديةهم لخوض مباريات الجولة الخامسة لدوري الكرة الآسيوية في المجموعة الثالثة إلى جانب منتخب البحرين (مستضيف المجموعة)، وكذلك جزر المالديف وأفغانستان، وسيخوض مباراته الأولى يوم الاثنين المقبل أمام منتخب جزر المالديف.

## اعلام الكتروني



## سيموني يذاع عن قرار عدم مصافحة كلوب



دافع الأرجنتيني ديجو سيموني، المدير الفني لانتيتكو مدريد، عن قراره برفض مصافحة الجهاز الفني للفريق الآخر، المدير الفني ليفربول، بعد هزيمة الروخيلانكوس أمام الريدز.

وحقق ليفربول فوزاً مثيراً على مضيفه أنتيتكو مدريد، بنتيجة ٢-٠، على ملعب واندا ميتروبوليتانو، ضمن لقاءات الجولة الثالثة لمرحلة المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

وعقب المباراة غادر سيموني ملعب المباراة سريعاً، دون إجراء البروتوكول المتبع بمصافحة الجهاز الفني للفريق الآخر.

وقال سيموني في تصريحات نقلتها صحيفة مترو البريطانية: «لا أحيي دائماً المدرب الآخر بعد المباراة، لأنني لا أحب ذلك». وأضاف: «إنه ليس صحيحاً للفتن أو الخاسر، أفكر في الأمر بهذه الطريقة».

وختم: «لكن الآن، عندما أراه، سأحبه دون مشكلة».

وعلق كلوب على الأمر، قائلاً: «نحن لا نحب ذلك، ولكن الأمر واضح، أريد أن أصفحه، رد فعله بالتأكيد لم يكن جيداً، في المرة المقبلة التي نرى فيها بعضنا نتصافح بالتأكيد، لا يوجد شيء، من الواضح أنه كان غاضباً، ليس مني ولكن من المباراة، لا يوجد شيء آخر».

## سليتيك يهزم ضيفه فرنسافروشي



حقق سليتيك أول انتصار له في المجموعة السابعة في الدوري الأوروبي و الذي جاء على حساب ضيفه فرنسافروشي المجري بهدفين دون رد.

كيبوغو فورواشي سجل هدف التقدم لأصحاب الأرض في الدقيقة السابعة والخمسين، ليضيف بعدها زميله دافيد تورنيول الهدف الثاني عند الدقيقة الحادية والثلاثين مؤكداً تفوق فريقه.

## دوري أبطال أوروبا .. الريال يغربل شاختر .. انتصارات مهمة للسيتي وباريس صلاح يواصل الإبداع



البرتغالي بأربعة أهداف مقابل هدف ضمن الجولة الثالثة من مباريات المجموعة الثالثة.

افتتح سيباستيان كواتس التسجيل للضيف في الدقيقة ١٥ وسريعاً ما تعادل بشكتاش في الدقيقة ٢٤ عبر سايل لارين وفي الدقيقة ٢٧ سجل كواتس الهدف الثاني له ولسبورتينغ قبل أن يحرز بابلو سرايبا الهدف الثالث للفريق البرتغالي في الدقيقة ٤٤ من ركلة جزاء.

وفي الدقيقة ٨٩ تمكن المهاجم باولينيو من تعزيز التقدم للفريق البرتغالي بتسجيله الهدف الرابع.

ورفع سبورتينغ رصيده إلى ٣ نقاط بعد أن حقق أول فوز له في المجموعة عقب خسارتين، فيما ظل بشكتاش في المركز الرابع بدون أي نقاط.

واستعاد ريال مدريد الإسباني توازنه بفوزه الكبير على مستضيفه شاختر دونيتسك الأوكراني ٥-٠ صفر في الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الرابعة لحساب دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وأنتيتكو مدريد فيما استمر ميلان العائد بعد غياب طويل إلى دوري الأبطال في المركز الأخير في المجموعة بدون أي رصيد من النقاط.

وحقق فريق أياكس أمستردام فوزاً كبيراً ولاقنا على ضيفه بوروسيا دورتموند الألماني بأربعة أهداف دون رد في إطار الجولة الثالثة من مباريات المجموعة الثالثة ضمن مسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وقاد النجم المصري محمد صلاح فريقه ليفربول الإنكليزي لفوز مثير على مستضيفه أنتيتكو مدريد الإسباني (٢-٣) في المرحلة الثالثة من منافسات المجموعة الثانية لحساب دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وسجل للريدز المصري محمد صلاح (٨ و ٧٨ من ركلة جزاء) والغيني نابي كيتا (١٣) في حين وقع الفرنسي أنطوان غريزمان هدي الروخيلانكوس (٢٠ و ٣٤).

وبفضل هذا الانتصار الثمين رفع ليفربول رصيده إلى ٩ نقاط في الصدارة في حين تجمّد رصيد أنتيتكو مدريد عند ٤ نقاط في المرتبة الثانية بفارق الأهداف أمام بورتو البرتغالي.

وشهدت المباراة طرد الفرنسي أنطوان غريزمان لاعب أنتيتكو مدريد في الدقيقة ٥٢ بعد تدخل عنيف على البرازيلي فريمينو.

واقترض فريق بورتو البرتغالي فوزاً هاماً من ضيفه ميلان الإيطالي بهدف نظيف ضمن الجولة الثالثة من مباريات المجموعة الثانية ضمن مسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وأحرز لويس دياز هدف الفوز للفريق البرتغالي في الدقيقة ٦٥.

ورفع بورتو بذلك رصيده إلى ٤ نقاط في المركز الثالث بفارق الأهداف خلف

الحارس سيمون مينيولييه (٢٠) وحصل محرز على ركلة جزاء بعد عرقلته من المدافع الفرنسي ستانلي نسوكي فانيري لها بنجاح على يمين الحارس (٤٣).

وبدأ سيتي الشوط الثاني من حيث أنهى الأول ونجح ووكر في تسجيل الهدف الثالث بعدما وصلته الكرة داخل المنطقة بتمريرة بين مدافعين من دي برون تابعها بيميناه من زاوية ضيقة في المرمى (٥٣).

وبعد دقيقتين من نزوله بديلاً لدي بروين، في أولى مشاركاته على الإطلاق في دوري الأبطال، سجل الشاب كول بالمر ابن الـ ١٩ عاماً الهدف الرابع بتسديدة يسراه من خارج المنطقة إلى يمين الحارس (٦٧).

وانتظر أصحاب الأرض حتى الدقيقة ٧٩ للتسديد بين الخشبات الثلاث للمرة الأولى عبر رأسية من شارل دو كيتيلير أبعدها إيدرسون براءة إلى ركنية، قبل أن ينجحوا في تسجيل هدف شرقي عبر فانكين بعد عرضية من الهولندي البديل روود فورمر (٨١).

إلا أنهم لم ينعموا بهذا الهدف سوى ثلاث دقائق، إذ سجل محرز هدفه الثاني بعدما رفع البرازيلي فرناندينيو كرة خلف المدافعين لينطلق الجزائري ويضع الكرة في الشباك (٨٤).

قاد الأسطورة ليونيل ميسي فريقه باريس سان جيرمان الفرنسي لاقتناص فوز مثير من ضيفه لايبزيغ الألماني بثلاثة أهداف مقابل هدفين في إطار الجولة الثالثة من مباريات المجموعة الأولى ضمن مسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وجاءت البداية قوية من جانب سان جيرمان الذي افتتح التسجيل في الدقيقة التاسعة عن طريق كيليان مبابي بعد مجهود فردي رائع قبل أن يتمكن أندريه سيلفا من إدراك التعادل للايبزيغ في الدقيقة ٢٨.

وفي الدقيقة ٥٧ تمكن نوردي موكياي من وضع لايبزيغ في المقدمة بإحرازه الهدف الثاني.

واستعاد سان جيرمان توازنه سريعاً وانطلق مبابي بقوة من الجانب الأيمن ثم مرر كرة حاسمة رائعة إلى الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي الذي أودعها الشباك معلناً هدف التعادل (٢-٢) في الدقيقة ٦٧.

وفي الدقيقة ٧٤ انبرى ميسي بحسم لتسديد ركلة جزاء محرزاً الهدف الثالث للفريق الباريسي.

وقبل نهاية المباراة تحديداً في الدقيقة الخامسة من الوقت المحتسب بدلاً من ضائع أهدر مبابي ركلة جزاء احتسبها حكم اللقاء عقب العودة إلى تقنية الفيديو (VAR).

بذلك استعاد سان جيرمان صدارة المجموعة الأولى برصيد ٧ نقاط بعد أن كان قد هبط مؤخراً عقب الفوز العريض مانشستر سيتي (٦ نقاط) على مستضيفه كلوب بروج بخمسة أهداف مقابل هدف.

من جانبه استمر تعثر لايبزيغ في المسابقة حيث تلقى خسارته الثالثة تواليًا فاستقر في المركز الأخير بدون أي رصيد.

وتألق الجزائري رياض محرز وسجل هدفين وقاد فريقه مانشستر سيتي الإنكليزي لتحقيق فوز عريض على مستضيفه كلوب بروج البلجيكي بخمسة أهداف مقابل هدف، في إطار الجولة الثالثة من مباريات المجموعة الأولى ضمن مسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

واقترح كانسيلو التسجيل بعدما رفع فودن كرة جميلة خلف المدافعين إلى داخل المنطقة، روضها البرتغالي بصدره قبل أن يتابعها يسراه بين قدمي

## بنزيم: لست في حاجة لإخبار مبابي عن ريال مدريد

تحدث الفرنسي كريم بنزيم، نجم ريال مدريد، عن مواطنه كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، عقب مباراة الميرنجي أمام شاختر، والتي حسنها الملكي بخمسة نظيفة، ضمن لقاءات المجموعة الثالثة لمرحلة المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

وارتبط اسم مبابي بالانتقال لريال مدريد، عقب نهاية الموسم الجاري، بعد انتهاء عقده رسمياً وقتها مع باريس سان جيرمان.

وقال بنزيم في تصريحات لقناة كانال بلس الفرنسية: «علاقتي بمبابي جيدة للغاية، نتعاشق بشكل جيد مع بعضنا البعض، سواء داخل الملعب أو خارجه، ويظهر ذلك لكم خلال المباريات».

وعن الحديث معه حول انتقاله للملكي، قال بنزيم: «نحن نتحدث عن كل شيء تقريباً، لكني لست بحاجة لإخباره عن مدريد، كل اللاعبين يحبون اللعب لريال مدريد».

وحاول ريال مدريد ضم مبابي في الأيام الأخيرة من الميركاتو الصيفي الماضي، لكن باريس سان جيرمان تمسك بالإبقاء عليه في صفوفه.

ويسعى باريس سان جيرمان لتجديد عقد اللاعب الفرنسي، والإبقاء عليه لفترة أطول داخل حديقة الأمراء، لكن لا يوجد أي اتفاق بين الطرفين حالياً.

## مفكرة الزوراء

الوقت	البطولة	المباراة
15:00	الدوري العراقي	الديوانية * أربيل
15:00	الدوري العراقي	سامراء * الزوراء
15:00	الدوري العراقي	أمانة بغداد * النفط
17:15	الدوري العراقي	الشرطة * زاخو
19:30	الدوري العراقي	نفط الوسط * الميناء
17:15	الدوري الاماراتي	بني ياس * خورفكان
19:30	الدوري الاماراتي	الوصل * العين
19:45	دوري مؤتمر أوروبا	فينورد روتردام - هولندا * يونيون برلين - ألمانيا
19:45	دوري مؤتمر أوروبا	بودو/غليمت - النرويج * روما - إيطاليا
19:45	دوري مؤتمر أوروبا	فيتيسه أرنهيم - هولندا * توتنهام هوتسبير - إنجلترا
19:45	الدوري الأوروبي	ريال بيتيس - إسبانيا * باير ليفركوزن - ألمانيا
19:45	الدوري الأوروبي	لاتسيو - إيطاليا * مارسيليا - فرنسا
22:00	الدوري الأوروبي	سبارتا براغ - التشيك * ليون - فرنسا
22:00	الدوري الأوروبي	بي إس في آيندهوفن - هولندا * موناكو - فرنسا
22:00	الدوري الأوروبي	شترورم غراتس - النمسا * ريال سوسبيداد - إسبانيا
22:00	الدوري الأوروبي	أفرانكفورت - ألمانيا * أولمبياكوس - اليونان
22:00	الدوري الأوروبي	نابولي - إيطاليا * ليجيا وارسو - بولندا
22:00	الدوري الأوروبي	وست هام يونايتد - إنجلترا * جينك - بلجيكا

## الحكومة الإسبانية تبلغ الاتحاد الأوروبي معارضتها مشروع دوري السوبر



بعتت الحكومة الإسبانية برسالة إلى محكمة الاتحاد الأوروبي لشرح الأسباب القانونية وراء معارضتها لدوري السوبر الأوروبي "كرة القدم، وفق ما أوضحت وزارة الثقافة والرياضة الإسبانية لوكالة فرانس برس.

وقال مصدر من الوزارة إن الحكومة اعتبرت أن "تحسين المسابقات ممكن من خلال الحوار ودائماً من خلال الهياكل الموجودة".

وأضاف: "لقد أرسلنا هذا الرأي إلى الاتحاد الأوروبي ولكن أيضاً مع الاستدلال القانوني الذي قدمته الدولة".

لا تزال أندية ريال مدريد وبرشلونة الإسبانيان ويوفنتوس الإيطالي متشبثة بدوري السوبر الأوروبي، حتى بعد انسحاب الفرق الأخرى في نيسان/أبريل الفائت، وهي مانشستر يونايتد وسيتي، تشيلسي، ليفربول، توتنهام وأرسنال من إنكلترا، قطيا ميلانو إنتر وأي سي ميلان في إيطاليا وأنتيتكو مدريد الإسباني.

## سولشار فخور بمبادرات ماركوس راشفورد الخيرية

قال أولي غونار سولشار مدرب مانشستر يونايتد إنه فخور بمبادرات ماركوس راشفورد الخيرية، موضحة تعليقاته حول حاجة مهاجم منتخب إنكلترا إلى "إعطاء الأولوية لكرة القدم".

ونال راشفورد إشادة واسعة النطاق على جهوده في القضاء على فقر الأطفال الغذائي خلال جائحة كوفيد-19، وفي وقت سابق من الشهر الحالي أصبح أصغر من يحصل على دكتوراه فخرية من جامعة مانشستر.

وكال سولشار المدير للمدح لللاعب البالغ من العمر 23 عاماً الأسبوع الماضي وقال إن عليه التركيز على كرة القدم "لأن لديه تحد هنا في مانشستر يونايتد، ولديه تحد مع منتخب إنكلترا".

وأبلغ سولشار الصحفيين:

"نحن فخورون بشكل لا يصدق بما فعله ماركوس خارج الملعب".

وخضع راشفورد إلى جراحة في الكتف في آب/أغسطس وخاض مباراته الأولى منذ هزيمة إنكلترا في نهائي بطولة أوروبا 2020 أمام إيطاليا عندما شارك كبدل خلال الخسارة 4-2 أمام ليستر سيتي في الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم.



## الصحفي الجزائري رابح كراش يغادر السجن



لم أقم سوى بعمل باحترافية كصحفي، مقدماً شكره لكل من عر في عين دعمه، وهو ما ساعدني كثيراً على الصمود وأنا في السجن».

الجزائر /متابعة الزوراء: غادر الصحفي الجزائري رابح كراش، سجن تمنراست جنوبي البلاد، بعد قضاء عقوبة بالسجن سنة واحدة منها، ستة أشهر غير نافذة، بتهمة «نشر أخبار كاذبة»، وفق ما أفادت به صحيفة «ليبرتي» حيث يعمل. وكتبت الصحيفة الناطقة بالفرنسية على موقعها: «عاد صحفياً رابح كراش للحرية، بعد ستة أشهر من السجن في تمنراست».

ونقلت عنه عند خروجه صباحاً قوله: «أنا سعيد بعودتي إلى أهلي». وأضاف «أنا ضحية ظلم كبير،

العقوبة إلى ١٨ شهراً. وعبر دفاعه عن «صدمته» من الحكم، لأن الصحفي «لم يفعل شيئاً». وصرحت المحامية والناشطة السياسية زبيدة عسول: «قام فقط بنقل الوقائع... إنه قرار سياسي أكثر منه قضائياً»، وفقاً لما نقلته وكالة «فرانس برس».

ووجهت إلى كراش تهمة «إنشاء وإدارة حساب إلكتروني مخصص لنشر معلومات وأخبار من شأنها إثارة التمييز والكرهية في المجتمع»، و«الترويج العمدي لأخبار وأنباء كاذبة أو مغرصة»، و«العمل بأي وسيلة كانت

## مصر: نقابة الصحفيين تحيل مستشارة إعلامية لوزير السياحة إلى لجنة التأديب

القاهرة / متابعة الزوراء: أحالت لجنة التحقيقات في نقابة الصحفيين المصريين نيفين العارف، المستشارة الإعلامية لوزير السياحة والآثار، وهي صحفية بجريدة «الأهرام ويكلي»، وإسماعيل جمعة، وهو صحفي بجريدة الأهرام، إلى لجنة التأديب.

يأتي هذا القرار على خلفية الواقعة المعروفة إعلامياً بـ «أزمة وزير السياحة والآثار والصحفيين» في سفارة، والتي تعود أحداثها إلى ١٤ نوفمبر / تشرين الثاني ٢٠٢٠، حيث تقدمت مجموعة من الصحفيين الذين ينتمون إلى عدة مؤسسات قومية وحزبية ومستقلة، بشكوى رسمية إلى نقابة الصحفيين، كشفوا فيها عن تعرضهم لمضايقات أثناء تغطية الاكتشافات الأثرية في منطقة سفارة.

وكان مجلس نقابة الصحفيين قد طالب في وقت سابق وزير السياحة والآثار خالد العناني باتخاذ خطوات واضحة وبناءة نحو إنهاء أزمة الزملاء محرري السياحة والآثار، بما يضمن عدم تكرار ما حدث، إلا أن الأزمة

مختلفة. وأعلن مجلس نقابة الصحفيين عن تضامنه مع الزملاء المحررين المكلفين بتغطية ملف السياحة والآثار، رافضاً أي تجاوز يحقهم خلال فعاليات المؤتمر الصحفي الذي أعلن فيه عن كشف سفارة الأثري في ١٤ نوفمبر / تشرين الثاني ٢٠٢٠.

وطالب المجلس وزارة السياحة والآثار باحترام الصحافة وحق الصحفيين في القيام بدورهم في نقل المعلومات والأخبار إلى المواطن باعتبارهم عينه التي تراقب سلطات الدولة

## اتحاد إذاعات الدول العربية ينظم مؤتمراً للإعلام العربي في تونس



تونس / متابعة الزوراء:

الإعلام العربي والتحديات المستقبلية كان السؤال الأبرز في مؤتمر الإعلام العربي الذي احتضنته العاصمة التونسية ونظمه اتحاد إذاعات الدول العربية. ويأتي المؤتمر في إطار فعاليات الدورة ٢١ للمهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون، الذي تحتضن فعالياته تونس من ١٩ إلى ٢٢ أكتوبر / تشرين الأول الحالي. وانقسمت فعاليات المؤتمر إلى ثلاثة محاور، أولها «تحديات الإعلام العمومي في ظل انفجار القنوات الخاصة والوسائط الجديدة»، وقدمت فيه ثلاث مداخلات حاولت البحث في قدرة الإعلام العمومي الرسمي لرفع قدرته التنافسية مع الإعلام الخاص ومع شبكات التواصل الاجتماعي مما تتطلب من المؤسسات الإعلامية الرسمية التفكير في طرق جديدة من أجل فرض نفسها في سوق إعلامية مفتوحة بعد أن كانت هذه السوق محتكرة من قبل المؤسسات الإعلامية الرسمية. والمحور الثاني تمحور حول «أزمة الصحافة المكتوبة ورؤية مستقبلية»، وقد تطرق المشاركون في المحور إلى الصعوبات التي تعرفها الصحافة المكتوبة نتيجة تراجع سوق الإعلانات التجارية وتراجع عدد القراء والمنافسة من قبل المواقع الإلكترونية. لكن المشاركين أكدوا أن مستقبل الصحافة المكتوبة ليس بالسوء الذي يذهب إليه البعض، حيث أكد رئيس تحرير جريدة المغرب التونسية، زياد كريشان، أن مستقبل الصحافة المكتوبة جيد رغم حدة المنافسة من قبل المحامل الإعلامية الأخرى شريطة تمسكه بالحرية والمصداقية والتحرر الجيد في نقل الأخبار والاعتماد على الصحافة الاستقصائية باعتبارها إضافة نوعية للصحافة المكتوبة تمكنها من كسب قراء جدد يبحثون عن المعلومة الدقيقة التي تكشف الحقائق الخافية على المتلقي ومحاوله اعتماد مقاربة إلهامية مع المتلقي لا مقاربة توجيهية مثلما كان الحال من قبل. وهو رأي يشاركه فيه وزير الإعلام الكويتي الأسبق، سامي عبد اللطيف إبراهيم النصف، الذي أكد، أن هناك محاولة الآن لضرب مركزية الدولة وتحويل الجيوش إلى مليشيات وإلى تحجيم دور الإعلام، وهو الأمر الذي لن يتحقق بحسبه. ويشرح فكرته بأن الإعلام سيحافظ على مكانته رغم الصعوبات التي يعيشها، مقترحاً تجاوز هذه الصعوبات المالية، خاصة من خلال البحث من مصادر دخل موازية للمؤسسات الإعلامية من خلال الاستثمار في مشاريع ذات مردودية مالية. المحور الثالث لمؤتمر الإعلام العربي دار حول «التدريب وإعادة التأهيل»، وقد أكد الدكتور رضا النجار أهمية التكوين باعتباره عملية تجديد لقدرات المؤسسات الإعلامية، من خلال تأهيلها كوادرها البشرية لتواكب آخر التطورات التكنولوجية في العالم وتوظيفها في عملها الإعلامي. وهو الرأي الذي شاركه فيه مدير التدريب بمعهد الجزيرة للإعلام، طلال عبد الكريم، الذي استعرض تجربة قناة «الجزيرة» في تدريب كوادرها البشرية وافتتاحها على بقية المؤسسات الإعلامية في العالم العربي، سعياً لضمان صحافة ذات جودة ونوعية.



المؤسسات. وقام مجلس نقابة الصحفيين، خلال اجتماعه الأخير، بتفويض محمد شبانة، وكيل نقابة الصحفيين، باتخاذ هي حجم الفتحة المعنية بالمشروع المهنة وصحفيها في مدة تنتهي خلال شهر أكتوبر / تشرين الأول الحالي.

## الدليل خطوة بخطوة

# كيف تصيغ استبياناً وتستخدمه بعمك الصحفي؟

تجاهلهم للاستبيان أو اختيار الإجابة بشكل عشوائي. لا تنس وضع خيار «أفضل عدم الإجابة»، في بعض الأحيان، قد لا يرغب المستجيبون في الإجابة بأنواع معينة من المعلومات المطلوبة.

تأكد من تغطية جميع خيارات الإجابة الممكنة. وإذا لم تكن متأكدًا، قم بإجراء اختبار أولي قبل الإطلاق النهائي، استخدم خلاله «إجابة أخرى» كخيار. إذا اختار أكثر من ١٠٪ من المستجيبين التجريبيين الإجابة «أخرى»، فمن المحتمل أن الاستبيان يفقد إلى الإجابة العبرة عن قطاع معين. راجع النص الآخر، الذي قدمه المحبون وأضاف الخيارات الجديدة الأكثر ذكراً إلى القائمة.

٤- نصائح عامة لاستبيان جيد

في مقدمة الاستبيان يجب توضيح الهدف منه، وطريقة الاستجابة عليه، مع بعض الإرشادات الخاصة بطرق الإجابة عن الأسئلة وعبارات الاستبيان. لا بد من إبلاغ المستجيبين أن معلوماتهم وبياناتهم سوف تستخدم في قصة صحفية. تجاهل ذلك يعد مخالفة مهنية جسيمة.

من المهم تضمين قسم خاص يحتوي على الخصائص الديموغرافية والعامية للمستجيبين مثل العمر، الجنس، المستوى التعليمي، الإنفاق، الحالة الاجتماعية، الحالة العملية.. الخ.

مفتاح أي استبيان أو مسح هو حجم العينه، فكلما كانت العينه أكبر، كلما كان خطأ العينة أصغر.

يفضل أن يكون الاستبيان قصيراً، معظم المسوحات الطويلة لا ينهاها المستجيب ويتركها في المنتصف. الاستبيان المثالي تكون مدة الإجابة عن أسئلته أقل من خمس دقائق، أي حوالي ١٥ سؤالاً. حيث يستطيع المستجيب العادي إكمال حوالي ٢ أسئلة متعددة الخيارات في الدقيقة. من المهم إجراء اختبار للاستبيان قبل توزيعه لتجنب الأخطاء. ارسل استبيانك إلى الزملاء والأصدقاء وغيرهم قبل التوزيع النهائي، لاكتشاف الأخطاء ومعالجتها.

بعد جمع الاستبيانات التي تم توزيعها على الإنترنت أو يدياً، تبدأ مرحلة تفرغ البيانات من استخدام أساليب الإحصاء الوصفية والتي تعرض الاستجابات بشكل مبسط كالجداول التكرارية والمتوسطات والرسومات البيانية وغيرها.

وضع الفريق أسئلة المسح العمق وفق منهجية تم تطويرها بالتعاون مع شركة أبحاث متخصصة، وقابلوا ٤٠٠ حالة من أصل نحو ٧٥٠٠ حالة، وطرحوا أسئلة محددة وموحدة على المستجيبين.

أظهر المسح في النهاية نتائج يصعب التشكيك في صحتها، وكشف عن فساد كبير في برنامج علاوة الأمومة، وأظهرت البيانات أن ٩٦٪ من المستفيدات من البرنامج يأخذن دعماً غير مستحق ومخالفاً للمعايير، وأن مسؤولي الحكومة كانوا يختارون المستفيدات إما عن طريق الوساطة والمحسوبية، أو عن طريق قبض الرشاوي.

تجربة أخرى من مصر، عام ٢٠١٥، للصحفي الاستقصائي المصري أحمد أثناء العمل على تحقيقه «خلف أبواب الصمت»، في الوصول إلى حالات وضحايا زنا الأقارب في مصر، قبل أن يقرر اللجوء إلى الاستبيان الإلكتروني للوصول إلى حالات ومعلومات حول الظاهرة.

صمم الشامي استبياناً بسيطاً وسهلاً، وصاغ مجموعة من الأسئلة وفق منهجية محددة تساعد في الحصول على المعلومات المستهدفة وتقلق جميعها بمحاور التحقيق، معطياً المشاركين حرية ذكر أسمائهم الحقيقية أو استخدام أسماء مستعارة، مع أسئلة عن السن ومحل الإقامة لمساعدته في رصد التوزيع الجغرافي للظاهرة، بجانب إعلام المشاركين بأن المعلومات سوف تستخدم في تحقيق صحفي.

في نهاية الاستبيان، سأل الشامي الضحايا عن رغبتهم في الحديث عما تعرضن له، وفي حال موافقتهم، هل يرغب في التواصل بشكل مباشر أم عبر الهاتف؟

نشر الشامي الاستبيان عبر مواقع التواصل، واستعان بصفحات الجمعيات المتخصصة بالمرأة، وعدد من النشطاء المهتمين بالظاهرة على مواقع التواصل، من أجل توزيع الاستبيان على أوسع نطاق.

أقبلت الفتيات على المشاركة، وتحدثن عن حالاتهن، ووافقت بعضهن على التحدث لعد التحقيق، الذي خرج النور بفضل هذا الاستبيان، وحصل الفوز بعد على الجائزة الدولية للصحافة الاستقصائية. (عن/ شبكة الصحفيين الدوليين)

باريس / متابعة الزوراء:

على الرغم من أن الاستبيانات تستخدم بالأساس في البحوث العلمية أكثر من استخدامها في الصحافة، إلا أن تجارب عدة أثبتت أن صحافة الاستقصاء تستوعب هذا الأسلوب العلمي والبحتي.

يُعرف الاستبيان بأنه البحث عن بيانات أولية وجمعها وفق منهجية موحدة من مجتمع محدد بناء على فرضية وأسئلة معينة، ثم تحليل تلك البيانات إحصائياً وفق الأصول العلمية المتبعة.

من التعريف، نجد أن الاستبيانات وما توفره من أدوات قياس تعتمد الدقة والموضوعية والمنهج العلمي، يمكن أن تشكل جزءاً مهماً من آليات العمل الصحفي، حيث أن البحث هو جوهر الصحافة الاستقصائية.

يوضح هذا المقال طرق صياغة الاستبيان من الألف للياء، وكيفية استخدامها في العمل الصحفي.

أولاً/ الاستبيانات والصحافة

يمكن استخدام الاستبيانات صحفياً كالآتي:

في التحقيقات الاستقصائية/ وفق دليل «الصحافة الاستقصائية» الصادر عن معهد الجزيرة للإعلام، تعتبر المسوحات والاستبيانات واحدة من الطرق المعتمدة لدى الخبراء للتحقق من فرضية التحقيق.

الصحافة البيانات/ يمكن الاعتماد على الاستبيانات في جمع بيانات عن الظواهر الاجتماعية القابلة للقياس.

دعم التقارير الإخبارية/ العديد من وسائل الإعلام الدولية تعتمد عليها لدعم التقارير الإخبارية بالمعلومات والبيانات، وتوجيه قرارات التغطية الإخبارية داخل غرف الأخبار.

تطوير استراتيجيات المؤسسات/ يمكن استخدامها أيضاً كأداة لتقييم أداء وسائل الإعلام، وقياس درجة اهتمام الرأي العام بالمحتوى، ما يساعد المؤسسات على تطوير استراتيجياتها وفق احتياجات الجمهور وتطلعاته.

ثانياً: كيف تصيغ الاستبيان؟

صياغة أسئلة الاستبيان وإجاباته هي فن وعلم. وعلى أساسها تتحدد دقة البيانات ومدى فائدتها.

من الضروري وضع منهجية للاستبيان قبل صياغة الأسئلة والإجابات، وفق ثلاثة أمور: محاور التحقيق أو البحث، المعلومات المستهدفة، الجمهور المستهدف.

من الضروري أيضاً فهم أنواع أسئلة

ملاحظات على كل إجابة. مثال: ما هي الترويبات المفضلة لديك بترتيب الأفضلية؟ حليب / ماء / عصير / قهوة / صودا / نبيذ.

أسئلة الفاصل الزمني/ تتيح لك إجراء تحليل متقدم والحصول على البيانات الأكثر دقة، مثل إيجاد المتوسطات واختيار الارتباطات. مثال: أذكر مدى رضاك وفق مقياس من ١-٥، أو من «لا أوافق بشدة» إلى «أوافق بشدة»، أو «أبداً» إلى «دائماً».

مربع النص/ بالنسبة للأسئلة التي تحتاج إجابة مطولة أو تعليقات مباشرة، أو بيانات شخصية مثل الأسماء، ستحتاج لتضمين فراغ حيث يمكن للمستجيب كتابة إجابته بنفسه.

٢- نصائح لكتابة أسئلة جيدة

لتحصل على إجابة صادقة وأكثر دقة وموضوعية، استخدم لغة بسيطة ومباشرة، وتجنب استخدام الكلمات الكبيرة والمعقدة أو التي يمكن أن يكون لها معانٍ متعددة. يجب أن يكون سؤالك قصيراً وبسيطاً وواضحاً.

قسّم الأفكار الكبيرة إلى أسئلة متتالية، وأكثر واقعية، ولا تطلب شيئين في وقت واحد، يجب أن يتضمن كل سؤال شيئاً واحداً فقط. السؤال «مزودج الرأس» يربك المستجيبين ويؤثر على إجاباتهم. تجنب الأسئلة وفق تسلسل منطقي وقسمها حسب موضوعات البحث، بحيث تساعد المستجيب على التركيز وعدم تشتت أثناء الإجابة. مع وضع الإشارات أو الملاحظات بحروف مختلفة أو تحت السطور.

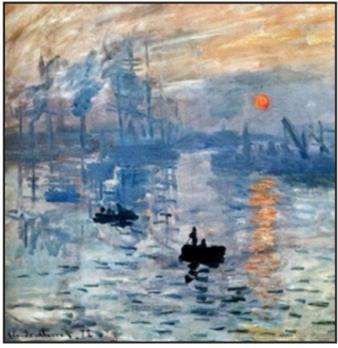
تأكد من ترتيب الأسئلة هرمياً، ومراعاة تدرجها من الأسهل للأصعب، في البداية



# السرد النسوي في رواية (أحلام مبتورة) للروائية "جنان الهلالي"

لا أكتبه لي

ناهض الغياب



لا أكتبه لي

فهو معي

دمه يملؤني

بنوازع صبح وهواجس ليل

وكلسون محجور في لؤحته أبدو إن

فارقتي

أو مُعترِب يتشبث بالذكري

في عُمره حزن

قلق مجهول ومعاناة غامضة

حس كضباب الفجر

حتى يأتي ساعي الضوء

ويطرق نافذتي

برسائل أيام هربت من ريقتها

ريح لينة

لا أدري من أين تجيء

وطريق تفتحه الأشجار

امراة مارجة من نار

ويدا بيد معها

تحت نثيث المطر

الشارع لي

ألوان ولها ما يشغلها

أسرار تخرج أو تدخل صامتة

أتأملها وأحاورها

كلمات خُطى ورؤى

وهو معي

إيقاع يستأثر بي

وصدى تتلمسه شفتي ... !

وبقبله- لم اعلم أنك تسكن هنا..يقول أحمد موضحا وسط اندهاش الجميع:أنه عادل زميل في العمل"ص21، صدفة ثالثة، وايضا توجد صدفة اخرى ان يكون احمد شقيق احلام على علاقة عاطفية بصديقتها نداء حينما كانا في الاعدادية.

2- الحوار.. لا يتصف الحوار من الناحية الفنية كعنصر يعنى السرد، بل تشعر بانها حوار عادي، ولا يوجد مبرر ان يذكر اسم الشخص المتكلم قبل الحوار على الاخص حينما يكون الحوار بين شخصيتين "حوار بين نداء واحلام" رمقتها نداء ثم قالت:- ما ادراك اني جائعة!

3- احلام: الحمد لله لقد اعتبرت/ - نداء: لا يا عزيزتي فرحتي كبيرة"ص45 يفضل ان نرفع الاسماء من الحوار لأن ذلك واضح من خلال وجود الشخصيتين فقط!

3- الكلام غير المنتج هناك وصف جميل في الرواية مثل "بدأت أشعة الشمس تنتشر ضوءها ايدانا لنهار جديد على جدران المنزل وتخرق بعض شبابيك الدار"ص50، لكن هناك وصفا لحركات عادية وامورا لا تصلح ان تكون في السرد مثلا "يتوجه أحمد إلى الحمام ليحلق لحيته (ذقنه) ويطلب من لمياء ان تحضر له المنشفة. تذهب أحلام إلى المطبخ وتغسل الصحون



تفارقنا بعد ذلك العام الدراسي في مرحلة الرابع الثانوي"ص10، ، الصدفة الثانية، ان يكون سبب الحادث هو (عادل) ويصادف انه زميل (احمد) شقيق (احلام) ويصادف ان بيته في نفس محلة (احلام)" قالت هدى- زوجة عادل-ما هذا لماذا دخلت إلى هذا الشارع انه طريق منزلنا .. أجابت أحلام - بلا أنه الطريق الصحيح - منزلي، قصدي منزل أخي أنه في نهاية الشارع...حين يقترب أحمد منه ثم يسبقه عادل ويقول- أحمد، أخي العزيز..كيف حالك؟! ثم ينحني عليه

فيهما الصدف الكبير والمؤثر، وهذا يفقد العمل مصداقيته. لنرى حجم الصدف في هذه الرواية (لقاء البطلة نداء التي تعمل في المستشفى بصديقتها وزميلتها من ايام الدراسة الاعدادية (احلام) التي ترقد بالمستشفى لتعرضها الى حادث سير "نظرت نداء نظرات تأمل، ثم قالت في نفسها - رغم مرور تلك السنوات لم تزل أحلام تحافظ على جمالها الساحر ..عزيزتي كيف حالك، انا مسرورة للقاءك..مشتاقه لك كثيرا منذ

بغداد - حمدي العطار هناك من يشكك علينا حينما نعطي توصيفا لما تكتبه النسوة الروائيات وما تمتاز به من معالجات فنية في السرد ، ويدعون بان الادب كتيبه رجلا ام انثى! لكننا في بعض الاحيان ونحن نقرأ قصة او رواية كتبها امرأة نتوقف عند مفاصل السرد ونقول لو كان النص يعود لقااص او روائي يمكن ان يكون الطرح أكثر جرأة فيما يخص التابوات (الجنس والدين والسياسة ) وهذا الاعتقاد لا يمكن تعميمه على الادب النسوي، لكن بين يدي رواية (أحلام مبتورة) للروائية "جنان الهلالي" من اصدار دار السرد للنشر والتوزيع سنة الاصدار 2021 وتقع الرواية في 148 صفحة وتحتوي على عشرة فصول ، السارد فيها هي الروائية بضمير المتكلم ، والعالمه كل شيء مع غياب تعدد مستويات السرد ، نسجل الملاحظات النقدية على هذه الرواية:-

1- كثرة الصدف : مما لا شك فيه ان تلعب الصدفة دورا في حياتنا وكذلك هي في الروايات، ونحن نغيب على اسلوب الميولودراميا في السينما والتلفزيون على الاخص (الدراما الهندية والتركية) اللتين تتضخان الكثير من الصدف في اعمالهما، حتى ان الاحداث ومواقف الشخصيات تلعب

## (أصفار)



شكأن الشارع بصراخه في الليلة الفاتنة ويخبرهم بأنه يبحث عن الرقم واحد من أجل عملته ، يريد صفرا واحدا يجعل من بائع السجائر يقبل بها في غباء . الأصفار الكثيرة مُدثرة لأحبارة . ما اضطرهم للتبليغ عنه . و آخر ما سمعه من كلام كان من بائع السجائر الذي بدأ متأسفا لمصر رسام مفلس كانت تدهشه أعمال رسمة للعلمة الوطنية ذات الفئنة الصغيرة التي يحلم بها البسطاء .

يقدر قيمتها . أراد كتابة اكبر من الممكن أن يشتري به كل شيء ، سوى أن فكرة مزعجة كانت تتقافز في ذهنه وتحاول منعه ألا يفعل ذلك. كانت تخبره بأن الأشياء الصغيرة هي دوما من تخلق البدايات العظيمة ، وأن الاحلام كلما كانت بسيطة كانت تدل على نوم هانئ . أكمل آخر تروش عملته د، وضع الصفرة الأولى، الثاني، تردد في كتابة صفرة آخر، كتبه ببطاء ، الصفرة الرابع اكتمل بلا عناء، الخامس تبع الرابع، السادس والسابع والثامن. كان يحاول إيقاف الأصفار من الظهور على ورقته، تنتشر بسيطرة مطلقة على ذهنه ، يريد كتابة واحد مع أي صفرة ، يريد ورقة من فئة عشرة ، هي كافية لشراء علبة سجائر ، ولا بأس إن تكن مئة ، فهي تشبع بطنه وتجعله يجشأ ويدخن ويرسم برفاهية . الألف خطرة . أغرته أصفارها بشرء أشياء أكثر من الأكل والتدخين . حاول مسح الأصفار ، غير أنها بدت تتناسل ، تبيض وتجنج أصفارا آخر . في الصباح ، وبعد ليلة مُتخمسة بالأصفار ، كانت مجموعة من الشرطة والطب النفسي تقادته إلى سيارة إسعاف بعد أن أيقظ

في المنزل ، وبعد ساعتين بالتمام ، كانت تلك العلبة قد فرغت مما تحتويه ، وجد فيهما أن الدهشة هي من دخلت ، أما هو ، فقد كان آلة ليس إلا ، تليح أوامر الدهشة من بائع السجائر الذي فحص العملة المرسومة و أصدر حكمه حولها " إن العالم يسير بعشوائية" قال مع نفسه . ثم بدأ يرسم عملة أخرى على سبيل التجربة والتأكد من سير العالم . كانت الفئنة أكبر ، تكفي لعلبة سجائر وقينة كولا بحجم عائلته . وجبة عشاء جاهز من مطعم جيد . لف له عامل المطعم عشاءه بغلاف قصدير لامع بعد أن أعاد له المتبقي من المال . فئنة الكولا كانت باردة و موضوعة بكيس بلاستيكي أبيض اللون عليه إعلان مطبوع تظهر فيه فتاة مبتسمة فوق عبارة : نحو حياة أفضل . لم يفعل بائع السجائر هذه المرة ما فعله سابقا ، و دس مبلغ العلبة في جيبيه و قال : عملة عادية و رسمية . بل وأعطى بدل الفئنة القليلة المتبقية ولأعة معدنية تبدو مثل الذهب . في منتصف الليل . كان الرسام يفكر في الرقم الذي سيكتبه على العملة كي

حيدر علي الجبوري أول مرة فعلها ، كانت أشبه بمعجزة خارقة . فالجميع يعرفون إنه بلا عمل منذ أشهر ، ولم يمسه الفلوس إلا في أحلامه ، فقد أخبر صديقا بأنه حلم في بحر من فلوس ، لولا عاصفة قذفته في جزيرة نائية لم يكن فيها غير شجرة واحدة ، وكانت الأموال التي تحيطه من كل الجهات تتحول إلى رمال كلما لامست الشاطئ. في المرة التي فعلها رغم الإحباط المقيد لروحه . أمسك بقلم رصاص و ورقة بيضاء ناعمة ثم شرع يرسم ورقة نقدية . كانت فتحتها كافية لشراء علبة سجائر . وعاد سبب ذلك إلى شهيته للتدخين و إسكات شعوره المتشبع بإدمان الدخان و رائحة التبغ . أكمل الرسم وذهب لبائع السجائر الذي قلب الورقة أكثر من عشر مرات . تمعن بريقها ، تحسّن نغماتها ثم أطلق حكمه بأن هذه العملة ليست مزيفة ، وإذا كانت كذلك فقيمته الضئيلة لا تستدعي التحسر على الخسارة . أخذها وأعطاه علبة من سجائر الفضة ثم قال له ؛ التدخين مضر بالصحة وبالجب .

## فقط لمن يحب الشعر ولغته:



مصطفى سليمان اللفظة الشعرية

هل هناك لفظ شعري وآخر غير شعري في البنية اللغوية للقصيدة؟ لا بد في البدء من التفرقة بين اللفظ ، واللفظة الشعرية ، واللغة الشعرية . فاللفظ هو كائن لغوي مفرد بذاته، له معنى معجمي صامت الدلالة، أو دلالة ذات بعد واحد . واللفظة الشعرية هي إمكانية تمتع اللفظ المعجمي ذي البعد الواحد بأبعاد إيحائية ذات دلالات معنوية مشحونة بانفعالات خاصة وأحاسيس جمالية لم تكن ضمن المتن المعجمي؛ وذلك بإبداع الشاعر في تركيبها في سياق فني خاص . وأما اللغة الشعرية أو الشعارة فهي اللغة الكلية الحيوية ذات الأطياف المتماوجة الألوان والظلال، والتي تشكل ( قصيدة ثانية ) في نسج القصيدة البديعة. يقول أودونيس : " في كل قصيدة عظيمة، قصيدة ثانية... هي اللغة " . لكنها اللغة المركبة من أبعاد تتوالد من أبعاد ، وليس اللغة المسطحة . تناول عبد القاهر الجرجاني قضية اللفظة من خلال (نظرية النظم) الرائعة . فاللفظة تكتسب جودتها أو رداءتها من خلال اتساقها ضمن الصياغة الفنية مما يمنحها شعرية خاصة، فليس هناك مفردة شعرية بذاتها بمعزل عن سياقها . ويكاد ابن الأثير في (المثل السائر) - وهو بعد الجرجاني- أن يكون ناقدا معاصرا : " اعلم أن تفاوت التفاضل يقع في تركيب الألفاظ أكثر مما يقع في مفرداتها لأن التركيب أعسر وأشق، ومما يشهد لذلك أنك ترى اللفظة تروك في كلام، ثم تراها في كلام آخر ففكرها...أريد أن تكون الألفاظ مسبوكة سبكا غريبا يظن السامع أنها في غير ما في أيدي الناس، وهي مما في أيدي الناس ، وهو شبيه بالذي يقول إنه لا داخل العالم ولا خارج العالم، فلغظه هو الذي يُستعمل، ولكن سبكه وتركيبه هو الغريب العجيب " . والغريب العجيب والأعجب أن ترى هذا التطابق أو التشابه عند ناقد وشاعر عالمي هو ( ت . س . إيوت)، ففي مقالته ( موسيقا الشعر) لا يرى في اللفظة المفردة ، وبمجرد صوتها، قبحاً أو جمالا. فاللفظ الجميل هو الذي يلائم السياق، والقبيح هو الذي لا يلائم السياق، وجماله ينشأ من علاقته بالألفاظ التي تسبقه مباشرة ، والتي تتلوّه ضمن سياق الموقف الكلي...ويجب أن يكون بين لغة الشاعر ولفظة الحديث في عصره ما يجعل سامعه أو قارئه يقول: هكذا كنت أتحدث لو استطعت أن أتحدث شعراً ! .

## رواية ((السوداع الفاخر)) للكاتبه مروة جعفر الخفاجي

### محنة الحب الصادق في زمن الخيانة

ينعكس سلبيا على نفسية الطالب وأي انسان اخر حيث يعاقب الملتزم بذنب المسيء فالعقوبة الجماعية عمل خاطئ. كذلك فالكتابة تقدم من خلال شخصياتها نماذج للتجارب العاطفية التي تعيشها الفتيات في مرحلة الدراسة الجامعية من خلال تجربتها مع زميلها كرم ، وتجربة جود وحنين وتجارب أخرى وكيف كانت اغلب هذه التجارب تجارب فاشلة تضمخ الخيانة والكذب وفقدان الاخلاص والمصادقية ، حيث تبين أن كرم الذي احبته شمس حبا صادقا كان يمثل معها دور الحبيب في حين هو يجب ابنة عمه فترك خيانه وتزوجها . كما كانت خيانة جود المخيبة وأساءته لحبيبته وزميلته حنين ، حيث وظف فتاة اخرى كحبيبة بديلة لاغاضتها . كما انها عرضت للمتلقي صور وسلوكيات مختلفة تتباين من حيث الطيبة والخبت ، من حيث الصدق والحب وبين الزيف والسطحية والكرامية .

كما أنها تؤثر الى الجهل الكامل للثقافة الجنسية للشباب والشابات في مجتمعنا وعوائلنا المحافظة وكيف ان شمس لم تعرف كيف تنجب النساء الاطفال الا بعد أن اطلعتها قربنتها ابنة خالتها على فيديو اباحي من خلال الموبايل والانترنت وكيف يمكن أن يكون الانترنت والموبايل ذو اكثر من استعمال مما يستدعي المراقبة الواعية لاستخدام الاحداث والشباب المراهقات للموبايل والانترنت في زمن طغى فيه استخدام هذا الكشف العلمي الخطير والمهم في عالم اليوم . كما انها تشير الى انحراف بعض الاساتذة ومحاولاتهم الايقاع بالفتيات من خلال تقديم نموذج لهذا الاساتذ الذي كان ينوي اغواء شمس ، مما يتطلب أن تتوقف في المعلم والمدرس والاساتذ الجامعي شروط العفة والرفعة والسمو الاخلاقي فهو يجب أن يعطي التربية النبيلة بالإضافة الى العلم ... كما أن على التربوي أن يميز بين الطالب الملتزم والمتفوق وبين الطالب المشاغب الكسول وليس كما حصل مع شمس وضربها من معلمتها التي كانت تحبها وتحترمها ولكنها عاقبتها وهي البريئة الملتزمة أسوة بالمشاغبات والمشاغبين . مما

بقلم الأديب حميد الحريزي رواية (( الوداع الفاخر)) للاعلامية الشابة عبارة عن حكاية سيرة ذاتية ، تحكي من خلالها الكاتبة طفولتها وصباها ومرهقتها حتى الوصول الى مرحلة الادراك والنضج ، على الرغم من أن العنوان يوشر الفخر ، هذا الفخر ربما اشارة الى خروج الشخصية الرئيسية للرواية ((شمس)) وهي تحمل شارة الفخر دون أن تتحدر في طريق الانحراف والانجراف صوب الفشل العلمي او الانحدار نحو الرذيلة على مستوى العلاقات العاطفية وهي تودع والدتها في لحظاتها الاخيرة مستوعبة دروسها الحياتية بمراحلها المختلفة . الكاتبة تروي بضمير المتكلم الأنا وهي طريقة للسرد تمتاز بها روايات وحكايات السير الذاتية ، فالراوي هو كلي العلم بكل أحداث الرواية وسلوكيات وتصرفات الشخصيات المختلفة الرئيسية والثانوية .ومتماهيا تماما مع الروائي . من خلال روايتها وسيرتها تهدف الكاتبة الى توصيل العديد من الرسائل الى المتلقي ومنها مثلا اسلوب وطريقة تعامل الاباء مع اطفالهم لأن هذا التصرف يبقى عالقاً في ذاكرة الطفل ويؤثر على سلوكياته المستقبلية .



نحو مستقبل أفضل... لهم

## لا تظلم نفسك ولا تظلمها.. اليكم واجبات كل منكما



المداعبة الجنسية، أو القبلات أو حتى الكلمات الرومانسية أهمية كبيرة بالنسبة للرجل، فعملية الاتصال الجنسي والشعور بالنشوة الجنسية أهم احتياجات الرجل العاطفية على مستوى العلاقات الجنسية.

- في البيت هي تبحث عن الأمان وأنت تبحث عن السلام

يمثل المنزل بالنسبة للمرأة عالمها الخاص، ومملكتها الدائمة، فداخل حدود المنزل هي الملكة المسيطرة على كل الإمدادات اللوجستية من طعام وشراب، وإشراف على الأبناء وطبعاً تلبية رغبات الزوج أهم مواطني تلك المملكة؛ لذلك لا تتخل على زوجتك من التواجد معها عدة ساعات قبل خروجك للجلوس مع أصدقائك، أو منحها عناقاً لطيفاً؛ تعبيراً عن تقديرك لجهوداتها في إدارة أمور المنزل، فالشعور بالأمان لا يقل أهمية لدى المرأة عن الشعور بالحب.

ولا يعد المنزل من الأماكن المحببة كثيراً بالنسبة للرجل خاصة بعد الزواج، فهو لذلك إذا كان لا بد له من الجلوس في المنزل رغمًا فإنه يبحث عن السلام والهدوء، فهو لا يريد سماع الكثير من الضجة التي يحدثها الأبناء، أو الدخول في مناقشات زوجية تؤدي إلى المشاكل.

بالنسبة إلى الزوجة؛ إذا لم يحضر زوجها على قول الكثير من المديح في حجمها أو شخصيتها فهذه الأشياء أهم مفاتيح الزوجة على الإطلاق. وبالعودة إلى الجنس الخشن لا تمثل

وتعمق حبك في قلبها. - في الجنس: هي تبحث عن المشاعر وأنت تبحث عن النتيجة! فيما يخص الحياة الجنسية للزوجين قد تتحول ممارسة الجنس إلى كابوس

بالمثل على الإطلاق إذا وجه إليها زوجها كلمات الحب الرقيقة؛ ذات المعاني الرومانسية طوال اليوم، بل على العكس تماماً فأبسط الكلمات الطبية كقيلة بأن تحسن حالتها المزاجية 180 درجة،

خلق الله سبحانه وتعالى الرجل والمرأة بشكل مختلف كلياً في التكوين الجسماني والبدني، وأيضاً على الصعيد العاطفي والشاعر، فحكمة وجود هذه الاختلافات الكبيرة بين الجنسين هي إرادة الخالق أن يكمل الطرفين بعضهما من حيث جميع الاحتياجات، سواء العاطفية أو الجنسية وحتى النفسية.

وعلى صعيد الاحتياجات العاطفية هناك العديد من الأشياء والرغبات التي يحتاجها كل من الرجل والمرأة لذلك يحتاج كل من الطرفين التعرف على أبرز، وأهم الاحتياجات العاطفية التي يسعى إليها الرجل والمرأة، وتمثل أولوية بالنسبة للجنسين.

- في الحياة الزوجية: هي تريد الحب وأنت تريد الاحترام

بالتأكيد لن يشعر الرجل بالسعادة الكبرى عندما تقول له زوجته بأنها تحبه مئات المرات خلال اليوم الواحد، فالشاعر وعلى الرغم من أهميتها لا تمثل الكثير بالنسبة للرجل، ولكن الاحترام والتقدير هو أكثر الأشياء التي يبحث عنها الرجل في حياته الزوجية مع شريكته، فعلى سبيل المثال كلمة شكرًا تسعد أكثر من كلمات الحب والمشاعر. أما بالنسبة للمرأة فهي لن تصاب

## لطلة ابهى... لهذه الأسباب استخدمى ماء الورد



عملية الأيض. ومن الناحية الجمالية، يمكن استعمال ماء الورد المناسب لكل أنواع البشرة كمشحون تونر بعد تنظيف الوجه؛ حيث أنه يتمتع بتأثير مثبط للالتهابات، مع مراعاة أن يكون ماء الورد مستخلصاً طبيعياً ويخلو من أية إضافات كيميائية. ومن ناحية أخرى، يساعد ماء الورد على التخفيف من آلام حروق الشمس. ولهذا الغرض يتم إضافة بضع قطرات من ماء الورد إلى ماء الاستحمام لتلاشي بعدها الآلام. ويفضل تأخيرها المثبط للالتهابات يمكن أيضاً استعمال ماء الورد لعلاج لدغات الحشرات.

## تدبير منزلي... كيف تعطين أسطح المطبخ؟



تحتاجين إلى تنظيف أسطح المطبخ باستمرار، منعاً من صدور الروائح الكريهة عنها. لذا نساعذك في إنجاز المهمة من خلال الطريقة الآتية:

- \* أنت بحاجة إلى:
- 1. قشور الليمون الحامض والبرتقال.
- 2. أعواد من القرفة.
- 3. قشور الليمون الحامض والبرتقال في ركوة.
- 4. أضيفي الماء داخل الركوة.
- 5. ضعي أعواد القرفة داخل الركوة واتركي المزيج، حتى يغلي النار.
- 6. صفي المزيج داخل عبوة بخاخ، ورشيه على أسطح المطبخ.

## المطبخ.. حلى زنود الست



إليه السكر والنشاء وحركي جيداً حتى تذوب المكونات بالحليب. - ضعي القدر على حرارة متوسطة مع الخلط المستمر حتى يخثن المزيج. - اضيفي ماء الورد وحركي قليلاً ثم ارفعي القدر عن النار واتركيه جانباً ليبرد. - مدّي العجينة على سطح صلب منثور بالدقيق ثم قطعها إلى مربعات متساوية.

المكونات: عجبن بفايستي - علبه حليب - كوبان نشاء - 4 ملاعق كبيرة سكر - ملعقتان كبيرتان ماء ورد - ملعقة صغيرة قطر جاهز - بحسب الحاجة زبدة مذوبة لدهن الوجه - بحسب الحاجة الطريقة العمل - اسكبي الحليب في قدر ثم اضيفي

## نصائح طبية

### أعراض يشير ظهورها لتدهور الرؤية وضعف البصر



كشفت الخبراء أنه لا ينبغي على الإطلاق إهمال البصر، لأنه من الضروري زيارة الطبيب عندما تشهد ما يشير إلى أن الأمر يتجه نحو الأسوأ، فهناك عدد من العلامات التي تدل على ضعف البصر وبعضها يحتاج إلى تدبير عاجل. وقال استشاري البصريات روبرت لونغهيرست: "من المهم أن يخضع أي شخص يزيد عمره عن 40 عاماً لاختبارات بصر منتظمة لحماية عينيه ورؤيته وأي شخص لديه أعراض مثل تلك المذكورة أدناه يجب أن يرى طبيب عيون على الفور، وفقط من خلال إجراء فحص شامل يمكن تحديد أسباب الأعراض ومن ثم تقديم أفضل نصيحة بشأن ما يجب القيام به".

الأضواء الساطعة والعوائم عوالم العين هي البقع الداكنة في الرؤية، والتي تطفو عند تحريك العين، وعادة ما تكون ناجمة عن انهيار طبيعي في مادة تشبه الهلام داخل العين تسمى الخلط الزجاجي. ومع ذلك، إذا لاحظت زيادة مفاجئة في العوائم، خاصة إذا كانت مصحوبة بومضات من الأضواء في رؤيتك المحيطية، فمن المهم أن ترى طبيب عيون على الفور.

وعلى الرغم من أن هذا في حد ذاته أمر شائع وغير ضار، إلا أنه الجسم الزجاجي يمكن أن يجسر شبكية العين بشدة أثناء تحركها بعيداً ما يؤدي إلى تمزقها أو انفصالها، وهذا يمكن أن يسبب العمى ويتطلب علاجاً عاجلاً، لذلك لا تتجاهل الأضواء الساطعة والعوائم. ظهور خطوط مستقيمة متوجة أطلق على الخطوط المستقيمة التي تظهر متوجة اسم "metamorphopsia" وهي ليست شيئاً يجب تجاهله، ويحدث التحول عندما تنتشر طبقات الشبكية وهذا يمكن وصول الدم إلى الأوردة.

## كل يوم معلومة

### أغرب التغييرات التي تحصل عند بلوغ الـ 50 من العمر

الرياضية والتوازن تضمنت دراسة نشرت عام 2016 في مجلات علم الشيخوخة، مجموعة واسعة من مقاييس الأداء الرياضي، بما في ذلك الحركة والقوة والتحمل والتوازن في (775) شخصاً تتراوح أعمارهم بين (30) و(90) خلال عامي 2012 و2014. وجد الباحثون أن الأداء العام يزداد سوءاً مع الزيادة في العمر، ومع ذلك كان التوازن أحد الخصائص الأولى التي تأثرت بالعمر.

بحلول الوقت الذي كان فيه الأشخاص يقترنون من سن الخمسين، كانت قدرتهم على التوازن على ساق واحدة قد تضاعفت بالفعل بشكل ملحوظ. يتطلب الاحتفاظ بكتلة العضلات المزيد من الجهد على الرغم من أن بعض النساء يشكون من انقطاع الطمث ما يؤدي إلى زيادة الوزن، إلا أن المشكلة الأكبر قد تكون السسارة التدريجية في كتلة العضلات مع تقدمنا في العمر.

بعد سن الخمسين تقريباً، تنخفض كتلة العضلات بمعدل سنوي يتراوح بين (1-2) %، ويبدأ فقدان العضلات بالإضافة إلى فقدان التعصيب التدريجي للوحدات الحركية. قد تكون أسعد عندما تبلغ من العمر 50 عاماً، حتى مع كل الأشياء المزجة التي قد تحدث لاجسامك، فهناك فرصة جيدة جداً لأن تكون على عتبة بعض أفضل سنوات حياتك.



أبشرتنا والتي هي في الواقع أكبر عضو في جسم الإنسان، مليئة بالملايين والملايين من النهايات العصبية، والتي تتطلب وتوظيفها المثل تدفق الدم الأمثل. فانخفاض تدفق الدورة الدموية أمر لا مفر منه مع تقدمنا في العمر، ما يؤدي إلى تدهور حسي واضح. أفاد حوالي 30% من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عاماً فما فوق أن "حاسة اللمس لديهم ليست كما كانت عليه من قبل"، وفقاً لتقرير "AARP"، كما أشار 30% آخرون إلى أن حاسة اللمس لديهم أصبحت "ضعيفة تماماً".

تتخفف جودة أداء التمارين الرياضية والتي هي في الواقع أكبر عضو في جسم الإنسان، مليئة بالملايين والملايين من النهايات العصبية، والتي تتطلب وتوظيفها المثل تدفق الدم الأمثل. فانخفاض تدفق الدورة الدموية أمر لا مفر منه مع تقدمنا في العمر، ما يؤدي إلى تدهور حسي واضح. أفاد حوالي 30% من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عاماً فما فوق أن "حاسة اللمس لديهم ليست كما كانت عليه من قبل"، وفقاً لتقرير "AARP"، كما أشار 30% آخرون إلى أن حاسة اللمس لديهم أصبحت "ضعيفة تماماً".

أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن التغييرات التي تحدث أثر التقدم بالعمر لا يمكن أن تكون كلها سلبية على جسم الإنسان، حيث يوجد العديد من الصفات الجسدية والعقلية لا تكتمل إلا بعد بلوغ سن معين. يمكن أن تصل إلى ذروة قوتنا البدنية في الثلاثينيات من العمر، وقد تحصل على أفضل صحة جنسية في حياتنا بدءاً من سن 40، لكن ماذا يحدث لجسمك بعد بلوغ الخمسين.

أولا/ ستبلغ بعض وظائف الدماغ ذروتها غالباً ما ترتبط الشيخوخة بتدهور الوظيفة الإدراكية، وخاصة الذاكرة. وإذا فكرت في الأمر، فهذا منطقي لأنه في النهاية، "الشيخوخة" بالمعنى العام ستؤدي إلى مثل هذا التدهور، ومع ذلك، لم يعد من الدقة علمياً افتراض أن التدهور في القدرة العقلية يبدأ عندما تبلغ الخمسين من عمر، ففي الواقع، يبدو أن الحقيقة شيء آخر تماماً. قبل سن الخمسين، لن يصل الدماغ البشري إلى مستويات الأداء القصوى، ويُقدر أن الانخفاض في مستوى الأداء قد يبدأ في حوالي سن 55 عاماً، فقدرته الدماغ على التعلم تظل قوية حتى العقد السابع من العمر.

وتوضح دراسة حديثة نُشرت في عام 2021 أن بعض وظائف الدماغ الرئيسية تميل إلى التحسن بعد بلوغ سن الخمسين، على وجه التحديد، القدرة على الاهتمام بمعلومات جديدة والاستمرار في التركيز

## طبيبك في بيتك

### الماء والسباحة واليوغا وأوميغا يحميان من حرارة الصيف



أكدت طبيبة العلاج الطبيعي الفرنسية "ساندرين - فراييه" ضرورة الاهتمام بتطبيب الجسم وشرب كميات كبيرة من الماء خاصة في فصل الصيف وفي الجو شديد الحرارة، مشددة على أنه لا يجب أن ننظر الشعور بالعطش ولكن ضرورة شرب جرعات صغيرة على فترات. وحذرت من شرب المياه الثلجة لأنها تؤدي إلى اضطراب في عملية الهضم وتسبب الإسهال المعدة وبعض نوبات الإسهال كذلك ضرورة التركيز على تناول الفاكهة والخضروات الغنية بالماء مثل الخيار والكوسه

أبراج

الحمل

ربما تضطر اليوم إلى تعديل بعض الأمور - كطريقة تفكيرك - من أجل التواصل مع طبيعة المواقف من حولك. خذ حذرك فعلى الرغم من أن لديك رغبة شديدة في المجازفة والمغامرة والقيام بعمل جديد، إلا أن لديك شعوراً أيضاً بالحرص والثبات، فاستمع لهذا الشعور، ولا تندفع.

الثور

خطط اليوم لما تستطيع القيام به فعليا، واعلم أن هناك بعض الظروف التي قد تعترض طريقك، فالיום في الغالب مرهق، لذا لا تحمل نفسك فوق طاقتها، ربما تعتقد أنك فهمت كل الأمور وخطت بطريقة صحيحة، ولكن سرعان ما تجد ما يعطلك عن هذا. ننصحك بالهدوء والاسترخاء، فربما تكون منفعلا ولكن الغضب والانفعال لا يحلان الأمور.

الجوزاء

هذا هو الوقت المناسب للتفكير بحكمة وجيدة. لو كنت قد حملت يوما بالإقامة في مكان ما، فأنت سعيد الحظ، فالיום يدفعك لرغبة ملحة للانتقال من المكان الذي تعيش فيه الآن. كن متيقظا دوماً فربما يكون لهذا الانتقال نتائج على موقفك المهني وعلى حياة أسرتك.

السرطان

كن متيقظاً وحاول أن تتحمل ما قد يحدث لك، فاليوم غير مناسب للتعامل مع بعض المشاكل في الحياة اليومية - كإصلاح بعض الأغراض، المشاكل اللامائية، وحتى بعض الأمور الصحية الصغيرة. ننصحك بالاهتمام بالأمور الصغيرة، فستستغرق وقتاً أقل مما تتوقعه.

الأسد

ربما تقضي وقتاً طويلاً اليوم مع مجموعة من الأصدقاء الأعداء على قلبك، لا تخف من المجهول واندمج مع الأصدقاء فهم يستطيعون أن يفهموك ويستوعبوا احتياجاتك. عليك أن تعلم أن الحوار هو أفضل وسيلة لتخطي أي مشكلة.

العذراء

ربما تعود اليوم بعض الأمور التي تجاهلتها فيما سبق في علاقتك مع شخص ما لتطاردك. لا تقلق من هذه الأمور فربما يساعدك شخص ما على اجتيازها في هذا الوقت، اليوم أنت في أفضل حالاتك العاطفية. الأمور قد وصلت منتهائها فكن جاهزاً لذلك.

الميزان

لا تتعجب اليوم إذا وجدت أن صندوق السواردين مليئاً بالخطابات والرسائل أو إذا نظرت في هاتفك ووجدت أكثر من 10 مكالمات فائتة. لا تقلق فالأصدقاء أو الأقارب يحملون لك أخباراً سارة جداً ومعلومات في غاية الأهمية. قد تدفع رسالة من هذه الرسائل إلى القيام ببعض الزيارات المفاجئة لأشخاص تحبهم جداً. على الرغم من الارتباك الذي تشعر به اليوم إلا أن كل ما تتعلمه سيكون له مردود إيجابي ومثير.

العقرب

تعرف اليوم طريقاً جديداً أو وسيلة جديدة تزيد بها دخلك. تعرف اليوم معلومات جديدة ولكنك تجد صعوبة في استيعابها بالكامل اليوم، لذا دون ما تريد في مفكرتك حتى يمكن إعادة النظر فيها فيما بعد. استغل وقتك في المساء في ممارسة رياضة المشي.

القوس

ليك رغبة في تجديد علاقتك العاطفية اليوم، قد يكون الحبيب في مكان ما بعيد عنك أو ربما يكون في رحلة تستغرق أياماً، لذلك قد تفكر في الاتصال به هاتفياً أو في إرسال رسالة لتجديد الحب بينكما. لا داع للشعور بالإحباط. اشغل وقتك بقراءة رواية أو مشاهدة فيلم.

الجدي

التحدث مع شخص ما تنق في اليوم قد يتيح لك فرص عمل جديدة، تفكر اليوم في تغيير حياتك المهنية. هذه الفرص تحتاج إلى مزيد من الحرص والانتباه لأنك لم تفكر فيها من قبل. الأمور هادئة فليس هناك أي داع للشعور بالتوتر أو القلق.

الدلو

استغل الطاقة السلبية اليوم في تحريك بعض العقبات والحواجز التي تعرقك طريقك. لا تقلق من النتائج مهما كانت الأجواء مضطربة من حولك. ابحث عن الأمل والحب والحيوية. هناك قوى خارجية في العمل تشجعك على البحث عن الحرية.

الحوت

الأمور الجيدة لديك، لكن عليك استغلال هذا اليوم للقيام بالالتزامات المتوقفة منذ أسبوع أو أكثر. في فترة ما بعد الظهر قد يحدث شيء أمامك يفقدك أعصابك، لكن لن يبقى مزاجك هكذا، فسيبدأ بالتحسن من جديد في المساء بسبب سماع بعض الأخبار التي قد تصلك وتخص أمورك المالية أو العاطفية.

صورة وحكاية



في رومانيا عام 1946 التقطت هذه الصورة لإحدى طرق علاج آلام الظهر عن طريق جلوس دب كبير الحجم على ظهر المريض

حدث في مثل هذا اليوم

1600 - وقوع معركة سيكيغاهارا، وكانت نتيجتها وصول الشوغون توكوغاوا إيه-ياسو إلى حكم اليابان.  
1603 - الشاه عباس الأول الصفوي يستعيد مدينة تبريز من الدولة العثمانية بعد معركة استمرت أيام عرفت بمعركة فتح تبريز.  
1879 - توماس إديسون يعرض المصباح الكهربائي لأول مرة في عرض خاص.  
1914 - تعيين أنور باشا وزيراً للحرب في الدولة العثمانية وذلك أثناء الحرب العالمية الأولى.  
1918 - ألمانيا توقف حرب الغوصات في الحرب العالمية الأولى.  
1931 - حادثة أكتوبر في اليابان وهي محاولة انقلابية داخل صفوف الجيش الإمبراطوري.  
1945 - الرئيس الأرجنتيني خوان بيرون يتزوج من الممثلة إيفا.  
1952 - عقد أول اجتماع لمنظمة المؤتمر الإسلامي في جدة والذي جمع وزراء إعلام الدول الإسلامية.  
1964 - ثورة شعبية عارمة في السودان تغير على إثرها نظام الحكم العسكري بقيادة إبراهيم عبود.  
1967 - إغراق المدمرة الإسرائيلية إيلات على يد القوات البحرية المصرية.  
1969 - انقلاب عسكري في الصومال بقيادة محمد سياد بري.  
1973 - الرئيس الأمريكي ريتشارد نيكسون يقبل التهم الرئيسي بفضيحة ووترغيت أرشيبالد كوكس من منصبه.  
1974 - وزير الخارجية الفرنسي جان سوفانيار يعقد أول اجتماع بين مسؤول أوروبي غربي وياسر عرفات وذلك خلال زيارته إلى لبنان.  
1979 - وزير الدفاع الإسرائيلي موشيه دايان يستقيل من منصبه احتجاجاً على سياسة رئيس الحكومة مناحم بيجن في مصادرة الأراضي المحتلة.  
1990 - اغتيال أمين عام حزب الوطنيين الاحرار داني شمعون وزوجته وطفليهما في منزلهم.  
1994 - الولايات المتحدة وكوريا الشمالية توقعان اتفاق في جنيف ينص على استخدام الطاقة النووية لكوريا الشمالية للاغراض المدنية حضرًا.  
2016 وفاة 79 شخصاً وإصابة 600 آخرين إثر حادث انحراف قطار إزيكا في الكاميرون.  
هجوم إلكتروني ضخم من قبل مجهولين من نوع DDoS على خوادم شركة دابن يتسبب في تعطيل العديد من المواقع والخدمات على الإنترنت، والبيت الأبيض يعلن بدء التحقيقات.  
2018 العاهل الأردني عبد الله الثاني بن الحسين ينهي اتفاقية تأجير أراضي الباقورة والغمر لإسرائيل بعد انتهاء المدة حسب اتفاقية السلام الأردنية الإسرائيلية، وإسرائيل تهدد بقطع المياه عن عُمان.  
مصرع 18 شخصاً على الأقل وتضرر 187 آخرين بسبب انحراف قطار في مقاطعة بيلان التايوانية، إذ يعد الأسوأ في تايوان منذ سنة 1991.  
2019 - رئيس الوزراء اللبناني سعد الدين الحريري يطرح حزمة إصلاحات اقتصادية، ويقر موازنة عامة حتى 2020 خالية من أي ضرائب إضافية، في محاولة لاحتواء المظاهرات الشعبية التي خرجت تطالب برحيل الرئاسات الثالثة ومحاسبة الساسة اللبنانيين الفاسدين.

غزل عراقي

اون بسكوت موش ابصوت مسموع  
وانه اجروشي عالج والوادم اسنون  
من عرگه الفرح من روعي مشلوع  
وشتل حزنه الزمان ابنص العيون  
عشت عمري أبيتم ومكمت ابجوع  
ورضعت الظيم من دون اليرضعون  
ومرني العبد وانه اثوب مركوع  
وعيديتي جرح عكس اليعبدون  
عنيت الوكت لو يرجع ارجوع  
وانه امسودن وكولن يرجع الكون

Facebook

منع الالمسمنالك

حكمة

الإعتذار عن الخطاء لا يجرح كرامتك ...

بل يجعلك كبيراً بعين من انحطأت بحفه ...

هل تعلم

- 1- إحدى القبائل الهندية لا يحق للابن أن يصبح أطول من والده (!) وفي حال اقتضت الضرورة ذلك فإنه يتعين على الابن أن يشترى ذلك الحق من والده بالمال أو بثور.
- 2- إذا صببت كمية من الكحول على عقرب سام فإنه سيصاب بهياج شديد وسيلدغ نفسه مرارا وتكرارا إلى أن يموت.
- 3- تخفتي الشمس تماما من سماء المتجمد الشمالي لمدة 186 يوما سنويا.
- 4- جميع الثعابين تتمتع بحصانة طبيعية ضد السموم التي تفرزها ولذلك فإنه عندما يتصارع ثعبانان من النوع نفسه فإنهما لا يتأثران باللدغات التي يوجهانها إلى بعضهما.
- 5- هناك 11 لغة رسمية معتمدة في جنوب أفريقيا.
- 6- يبلغ عدد الأغنام الموجودة في نيوزيلندا نحو 70 مليوناً في حين أن عدد السكان لا يتجاوز 4 ملايين.
- 7- عندما تُخرج الغوريلا لسانها من فمها فمعنى ذلك أنها غاضبة للغاية.
- 8- الهند هي الدولة الوحيدة التي لديها قانون لحماية «حقوق البقر».
- 9- تتألف فنلندا من نحو 179585 جزيرة.
- 10- الثلج الجاف لا يذوب بل يتحول إلى بخار مباشرة.

اختبارات شخصية

اختبار البوصلة الدقيق لمعرفة حظ البنات



من الممكن ان يكشف اختبار البوصلة الدقيق حظ البنات ومصيرهن من خلال تحليل بعض خطوط شخصياتهن وطرق تصرفهن. وفي هذا السياق قام خبراء في علم النفس بتقسيم الشخصية الى 4 اتجاهات، فهي يمكن ان تكون شمالية او جنوبية، شرقية او غربية وتتسم في كل حالة ببعض صفات الشخصية الخاصة. وهذا ما يمكن معرفته من خلال الاجابة التي يتم تقديمها على عدد من الاسئلة. واليك طريقة اجراء اختبار البوصلة الدقيق لمعرفة حظ البنات.

- سريعة الشعور بالاحباط  
5 صريحة ام مناورة  
صريحة  
مناورة  
6 حذرة ام مغامرة  
حذرة  
مغامرة  
7 عنيدة ام مرنة  
عنيدة  
مرنة  
8 كسولة ام مندفعة

- أ قوية  
ب ضعيفة  
2 اجتماعية ام انطوائية  
اجتماعية  
انطوائية  
3 تابعة ام مستقلة  
مستقلة  
تابعة  
4 مصممة ام سريعة الشعور  
بالاحباط  
مصممة

- مجموعة الاسئلة الاولي  
شمال ام جنوب  
1 قوية ام ضعيفة الارادة

كلمات متقاطعة

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

الكلمات الأفقية

- 1- ولاية أمريكية - ارتفع ثمنه
- 2- سيد طعام الناس - غزوة إسلامية (م) - أشرق وجهه
- 3- نظير - مدينة إيرانية
- 4- شاعر الشباب
- 5- مدينة فرنسية - ملكي (م)
- 6- فشل تجاري - قلب القرآن (م)
- 7- أبو الهندسة (م) - خبر
- 8- مساندة - من سور القرآن الكريم
- 9- ما بين الركبة والقدم - إحسان
- 10- شره - حاذق

الكلمات العمودية

- 1- أطول أنهار الكرة الأرضية - بُعث إليها لوط عليه السلام
- 2- قبر - أترك
- 3- أحد الوالدين - التصديق والاعتقاد
- 4- بخل - من الأزهار - ملكه
- 5- من رموز ثورة التحرير الجزائرية
- 6- الذي ليس له أسنان - نعم (م)
- 7- عاصمة أوروبية - بالغ في الإنكار
- 8- انتهى الأثر - قهوة (م)
- 9- جوهر الشيء - من أصابع اليد
- 10- مقاطعة إسبانية - متشابهاً

سردوكي

وزع الأرقام من 1 إلى 9 داخل كل مربع من المربعات التسعة الصغيرة، ثم أكمل توزيع باقي الأرقام في الأعمدة التسعة الرأسية والأفقية في المربع الكبير ولا تستخدم الرقم إلا مرة واحدة.

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

