

**الإطاحة بـ 5 إرهابيين بينهم قيادي بارز بمحافظات عديدة**  
بغداد / الزوراء:  
أكد الناطق باسم القائد العام للقوات المسلحة اللواء يحيى رسول، القبض على 5 إرهابيين بينهم قيادي بارز بمحافظات عديدة، وقال رسول في بيان: إنه جهاز مكافحة الإرهاب نفذ عملية استخبارية نوعية أسفرت عن إلقاء القبض على القيادي بدعاش المعروف بـ «أبو صلاح» من بغداد، وأشار إلى أنه تم إلقاء القبض على 4 من الإرهابيين في محافظات الأنبار، كركوك، صلاح الدين، فيما تم الإطاحة بغضن إرهابي ينتمي لعصابات داعش داخل السليمانية..

**رئيس مجلس الإدارة رئيس التحرير مؤيد اللامي**  
رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين (1)  
يومية سياسية عامة تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين

12  
صفحة

حرة  
الناشر  
الصحفي  
مؤيد اللامي  
مؤيد اللامي

**الزوراء**

**الرشيذ والرافدين يطلقان وجبتين جديدتين من السلف**  
بغداد / الزوراء:  
أطلق مصرفا الرشيذ والرافدين الحكوميين، أمس الثلاثاء، وجبتين جديدتين من السلف تشمل الموظفين والعقود ومتنسيي القوات الأمنية، أعلن مصرف الرشيذ، عن إطلاق وجبة جديدة للسلف موظفي وزارة الدولة والعقود ومتنسيي الدفاع والداخلية (١٠ ملايين دينار (٩) ملايين لوظفي العقود، ودعا المصرف في بيان ورد «الزوراء» أن «المستفيدين كافة ممن تسلمهم رسائل نصية بمبلغ السلفة مراجعة فروع المصرف أو منافذ الدفع الإلكتروني لتسلمها». وأكد البيان أن «التقديم على السلف الإلكتروني لحاملي بطاقة (نخيل) ولا يوجد وسيط في مصرف الرزوين». بدوره قال المكتب الإعلامي مصرف الرافدين في بيان إنه، تم إطلاق وجبة جديدة من سلف الموظفين ومتنسيي الدفاع والداخلية التي تبلغ ٥ ملايين و٢٠٠ مليوناً بعد استكمال جميع إجراءات المنح وفق الضوابط والتعليمات، وأضاف أن «التقديم على السلف يكون عن طريق فروع المصرف المنتشرة في بغداد والمحافظات».

العدد: 7755 الأربعاء 6 تموز 2022 السعر 500 دينار أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م No: 7755 Wed 6 July 2022

# مطالبة نيابية بتشكيل لجنة تفاوضية تؤمن حصص العراق المائية

## الموارد تكشف لـ الزوراء عن خططها لتأمين المياه لمحطات الإسالة والبستنة وتؤكد استمرارها برفع التجاوزات

**أشاد بدور النقابة وأدائها المتميز السوداني يهنئ اللامي لمناسبة تجديد الثقة به نقيباً للصحفيين وعيد الصحافة العراقية**

بغداد / الزوراء:  
قدم النائب محمد شياع السوداني، خلال زيارته إلى نقابة الصحفيين، التهنية إلى نقيب الصحفيين العراقيين مؤيد اللامي بمناسبة تجديد الثقة به نقيباً للصحفيين ونقيب الصحافة العراقية، فيما أشاد بدور النقابة وأدائها المتميز ونكر بيان نقابة الصحفيين ثقته «الزوراء»: أن أمين عام تيار المقاتلين النائب محمد شياع السوداني زار نقابة الصحفيين العراقيين لتقديم التهنية لمناسبة تجديد الثقة لنقيب الصحفيين مؤيد اللامي والذكرى السنوية لعيد الصحافة العراقية، وعبر السوداني خلال لقائه نقيب الصحفيين وأعضاء مجلس النقابة، بحسب البيان، عن اعتزازه بنقابة الصحفيين لدورها المتميز

والمضايقات وهناك رفع مباحث كثير من حالات التجاوز بجهود مشتركة بين كواثر الوزارة وبين قيادة العمليات وكذلك وزارة الداخلية، وتابع: إن الوزارة تعمل على حفر وتجهيل العشرات من الأبار لغرض تأمين المياه الخام لمحطات الاسالة والبستنة في المناطق التي يصعب وصول المياه السطحية إليها لتخفيف آثار شح المياه على المستفيدين من تلك المناطق، من جهة، طالب النائب على الجمالي، بتشكيل لجنة تفاوضية تعمل على تأمين الحصص المائية للعراق من دول الجوار، وقال الجمالي في حديث لـ «الزوراء»: إن «حرب المياه ستستمر على العراق لأن الحكومة لا تطالب بالحصص المائية، وطلبنا قبل مدة بعقد جلسة يتم فيها تشكيل لجان تفاوضية دول الجوار بشأن إطلاق حصص العراق المائية لكن لم يتم الموافقة على عقد الجلسة». وأشار إلى أن هناك خطفاً عالمياً ويجب زيادة حصص البلدان التي تأثرت بهذا الجفاف ومنها العراق الذي بدأ يظهر الجفاف على معظم أراضيه، مشدداً على ضرورة أن تكون هناك علاقة تعاون أو على جميع الأصعدة بين البلدان أو على الحكومة والبرلمان اتخاذ موقف من هذه الخروقات التركية المستمرة.

على الحصص المائية من أجل تلبية متطلبات المشاريع كافة ولا سيما محافظات الناجب مثل البصرة وميسان وذي قار والسامو وكوتها الأكثر معاناة من هذا الشح، وأشار إلى أن الوزارة مستمرة في حملة منع التجاوزات ورفعها عن الحصص

المستفيدين سواء بين المحافظات أو داخل المحافظة الموحدة من خلال تطبيق نظام المراقبة أو المتابعة لأن العراق يعيش في ظروف شح في المياه ما يعني أن كمية المياه المتوفرة يجب الحفاظ عليها وعلى الخزين المائي للحد وعدم السماح بالتجاوز



جمع من المهندسين يتظاهرون أمام المنطقة الخضراء لرفع مطالبهم إلى الحكومة .. تفاصيل ص5

والنجاحات الكبيرة التي حققتها النقابة وعلى جميع المستويات ودفعها المتواصل إلى الصحفيين والإعلاميين لتأدية واجبهم الإعلامي والهنوي ونقل الصورة المشرفة للعراق إلى الرأي العام العالمي، مشيداً بالتضحيات الكبيرة التي قدمتها النقابة الصحفية، مما يتطلب على الجميع تقديم الدعم والعون لنقابة الصحفيين والسوداني زار نقابة الصحفيين العراقيين لتقديم التهنية لمناسبة تجديد الثقة لنقيب الصحفيين مؤيد اللامي والذكرى السنوية لعيد الصحافة العراقية، وعبر السوداني خلال لقائه نقيب الصحفيين وأعضاء مجلس النقابة، بحسب البيان، عن اعتزازه بنقابة الصحفيين لدورها المتميز

**«الزوراء» تنشر تحقيقاً خاصاً عن زواج المختص من المجنى عليها ص4**  
**ناد إنكليزي يقترح ملعبه للمسلمين لأداء صلاة عيد الأضحى الأخيرة**

## بعد تسجيل 4698 إصابة جديدة العراق يسجل قفزة كبيرة بصابات كورونا والمواطنون يتجاهلون الاجراءات الوقائية

### العراق تؤكد لـ الزوراء

بغداد / الزوراء:  
أعلنت وزارة الصحة، أمس الثلاثاء، الموقف الوبائي اليومي لفيروس كورونا المستجد في العراق، فيما أكدت تسجيل 4698 إصابة جديدة وصفر وفاة وشفا 1426 حالة. وتكررت الوزارة في بيان تلقته «الزوراء»: أن عدد الفحوصات المخبرية ليوم أمس: 13563، ليصبح عدد الفحوصات الكلية: 18824094، مبيئة أنه تم تسجيل 4698 إصابة جديدة وصفر وفاة وشفا 1426 حالة، وأضاف: أن عدد حالات الشفاء الكلي:

الزوراء / مصطفی فليح:  
أكدت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية سعيها في اقرار قانون الضمان الاجتماعي للعمال في الفصل التشريعي الثاني لجلس النواب وفي حين اشارت الى انها ستركز على اقرار التقاضي وحقوق المرأة العاملة فيه بيتن ان ثقافة العامل نسيتها ٥٠ فيمما يتعلق بمقرهته حقوقه

2314078 (97,9٠٪)، بينما عدد حالات الإصابة الكلية: 2364453، أما عدد الحالات التي تحت العلاج: 25127، حين أن عدد الحالات الراقدة في العناية المركزة: 26، بعد حالات الفوقيات المبركة: 25247، لافتة إلى أن عدد للمخضعين امس: 14743، ليصبح عدد للمخضعين الكلي: 10886812، يأتي هذا وسط تجاهل المواطنيين للاجراءات الوقائية وتركة ارتداء الكمامة، وعدم الابتعاد عن التجمعات الكثيفة، سواء في الاسواق، ام في العمل بشتى أنواعه.

## الرئيس التونسي يدعو إلى التصويت بنعم على مشروع الدستور «المثير للجدل»

### العمل تؤكد لـ الزوراء

بغداد / الزوراء:  
أعلنت وزارة التربية، موعداً لفتح باب الترشيح للإشراف الاختصاصي للشروط والضوابط، فيما أكدت أن إعلان نتائج امتحانات الثالث المتوسط قبل العيد وبيان لوزارة، تلقته «الزوراء»: أن «الوزارة حددت يوم الأحد الموافق 17 / 7 / 2022 موعداً لفتح باب الترشيح للإشراف الاختصاصي والتربوي والمهني والدراسة التكميلية والدراسة المسبقة والدراسة التكميلية، وأضاف: «لقد أقر أن «التقديم على الإشراف يكون وفق شروط وضوابط محددة» في غضون

تونس / متابعة الزوراء:  
دعا الرئيس التونسي قيس سعيدي في رسالة نشرتها رئاسة الجمهورية على موقع سبوتنك، إلى التصويت بنعم على مشروع الدستور الجديد الذي سيعرض للاستفتاء المقرر في ٢٥ / تموز / يولي، فيما أكد أنه «لا خوف على الحقوق والحريات، فهو من روح الثورة ومن روح مسار التصحيح»، ودافع الرئيس التونسي قيس

أكدت اعلان نتائج الثالث المتوسط قبل العيد الترتيبية تحدد موعد فتح باب الترشيح للإشراف في 7 اختصاصات

في ضوء تسجيل حالة وفاة و5322 إصابة إصابات جدي القروء ترتفع 56 % بإسبوع .. وأوروبا موطنه الجديد

بغداد / الزوراء:  
سجلت منظمة الصحة العالمية حالة وفاة واحدة و5322 إصابة مؤكدة بجدي القروء في العالم حتى الآن، أي زيادة بأكثر من 50 ٪ مقارنة مع الأسابيع الستة الماضية، على ما أعلنت منظمة الصحة العالمية أمس الثلاثاء. وقالت المنظمة في المنظمة في بيان: «تؤثر على صحة عامة تشر قلقاً دولياً»، في إشارة إلى أن مستوى تأهب يمكن منظمة الصحة العامة بشكل حد في الأيام الأخيرة.

الناتو يوافق على بروتوكولات انضمام السويد وفنلندا

بروكسل / متابعة الزوراء:  
وقعت الدول الأعضاء في حلف شمال الأطلسي «الناتو» على بروتوكولات انضمام السويد وفنلندا، وأرسلت طلب عضوية الدولتين إلى مؤسسات دول الحلف للحصول على الموافقات التشريعية، وقال الأمين العام للحلف ينس ستولتنبرغ: إنها حقاً لحظة تاريخية لفنلندا والسويد وحلف شمال الأطلسي. واسترشد هذه الخطوة من وجهة نظر استراتيجية بعد عملياتها العسكرية في أوكرانيا التي أطلقتها في فبراير الماضي، والصراع العسكري الدائر هناك منذ ذلك الحين. ووافق السراة والمظنون الدائمون 30ال رسمياً على القرار الذي اتخذته قمة الناتو الأسبوع الماضي بدعوة فنلندا والسويد للانضمام

غرامة 50 ألف دينار لمن يرمي أعقاب السجائر والأكياس بالشوارع

بغداد / الزوراء:  
أعلنت مديرية المرور العامة، أمس الثلاثاء، عن فرض غرامة قدرها 50 ألف دينار لمن يرمي أعقاب السجائر والأكياس في الشوارع، فيما أشارت إلى أن الطيات التي توضع على الأثاث في الشوارع تؤثر في إقبال مدير المرور العام طارق اسماعيل في تصريح صحفي: إن «الطيات التي توضع على الأثاث في الشوارع وبشكل غير رسمي تؤثر بشكل كبير على حركة السير وأمن السائقين، وأضاف: «تلك الطيات توضع بجوارها شخصي ومن الرجوع إلى المديرية العامة للمرور».

## إحراق وسرقة مستندات سرية ومهمة باقتحام مجلس النواب الليبي في «جمعة الغضب»

### لبيا / متابعة الزوراء:

لبيا / متابعة الزوراء:  
أعلن بيان مجلس النواب الليبي إحراق واثاق سرية محلية ودولية، وأخرى خاصة بملاقات مع الدول، إضافة إلى سرقة مستندات مهمة خلال اقتحام الديوان يوم الجمعة الماضية، وقال الديوان في بيان إن «مقتلهين مدعوقين

من جهات مشبوهة لا تمثل طرق من أحرقوا الديوان وسرقوا مستندات سرية». وبيان الديوان حرق الأرشيف الرقعي للمجلس، والتي تجمع على الرقعة مستندات الليبية الماضية، ويضم في طياته «مختلف القوانين والنواحي والمستندات المتعلقة بعمل مجلس

النواب، بما فيها علاقاتها بالدول، والقرارات السرية التي ترد إليه من مختلف الأجهزة الأمنية المتعلقة باليمن القومي الليبي المحلي والدولي»، مبيناً أن «الاستنادات السرية عبر مواقع التواصل الاجتماعي والتي تم نهبها عقب اقتحام مقر المجلس مساء الجمعة الماضية، ما







## العمل الدولية: انخفاض مشاركة المرأة في قوى العمل العراقي

# وزير التخطيط يعلن نتائج مسح العاملة الذي نفذته الجهاز المركزي للإحصاء

واكدت، أن "العراق يمتلك هبة ديموغرافية تتمثل بوجود مجتمع قتي قادر على النهوض بالواقع الاقتصادي، لذا يجب تشجيع الشباب على الدخول في سوق العمل وخاصة في القطاع الخاص والذي وريادة الأعمال، وذلك من خلال تقليص الفوارق بين العمل الخاص والعام والخاص، خاصة وأنه سيعزز توفير ظروف عمل لائقة".

وشددت على "ضرورة تحقيق القطاع الخاص لخلق فرص عمل لائقة من خلال تحسين بيئة الأعمال ووضع استثمارات كثيفة العمالة، والعمل على بناء سياسات وطنية تسهم فيها أطراف الإنتاج الثلاثة من (الحكومة وأصحاب العمل ونقابات العمال) على الانتقال من الاقتصاد غير المنظم إلى الاقتصاد المنظم على اعتبار أن المسح أحد نتائجه هو توسع القطاع والعمالة غير النظامية في العراق".

وأوضحت، أن "ضعف مشاركة المرأة في سوق العمل يستدعي وضع سياسات عملية تساعد المرأة على الاندماج في سوق العمل، وخاصة في القطاع الخاص، ويجب أن تتضمن السياسات توفير ظروف عمل لائقة ومتناسبة تراعي المرأة وظروف حياتها في العراق، فضلاً عن تعزيز شمول المرأة في الصناعات الاجتماعية والتقاعد عن العمل بالقطاع الخاص".

وتابعت، أن "المرأة تعمل في القطاع الزراعي ولا بد من دعم شمول الضمان الاجتماعي لهذا القطاع، وتوفير ظروف عمل مناسبة لمساعدتها في العمل بهذا القطاع".



في كردستان ودعم منظمة العمل الدولي". وأشارت، إلى أن "المسح بداية جيدة لرصد مؤشرات سوق العمل وذلك لبناء سياسات وطنية قائمة على الأدلة مما يساعد على تصميم خطط وبرامج تساعد القوى العاملة على إيجاد فرص عمل لائقة في سوق العمل".

وأضافت، أن "أهم المؤشرات التي أظهرها المسح هو انخفاض مشاركة المرأة في القوى العاملة حيث بلغت مشاركة المرأة حوالي 10.6 مقارنة مع 68 في المئة للرجال، وهي نسبة منخفضة عن النسب في العالم، لافتة إلى أن

بغداد/ الزوراء: أعلن وزير التخطيط، امس الثلاثاء، نتائج مسح القوى العاملة في العراق، فيما اشارت منظمة العمل الدولية الى ان انخفاض مشاركة المرأة في قوى العمل العراقي.

وقال وزير التخطيط خالد بقال النجم في مؤتمر صحفي عقده في الوزارة بمناسبة انطلاق أول مسح للقوى العاملة في العراق تابعته "الزوراء": إن "هذا المسح نفذته الجهاز المركزي للإحصاء بدعم سخي من منظمة العمل الدولية وهو المسح الوطني الأول للتحقق من القوى العاملة، وجرى تنفيذه خلال النصف الثاني من عام 2021 باعتبارها أحدث المعايير الإحصائية التي اعتمدها المؤتمر الدولي لأحصاءات العمل".

ولفت إلى أن "المسح وفر تقديرات وطنية على مستوى المحافظات والريف والحضر وأنتج مجموعة مؤشرات مهمة عن سوق العمل والخصائص الديموغرافية للمقيمين في العراق كما سيجهد الطريق للوصول السريع إلى معرفة الاحتياجات الخاصة التي توفر فرص العمل للمواطنين وهذا المسح سيسهم في توفير مؤشرات تخدم إعداد السياسات بعيدة الأمد لمواجهة تحديات سوق العمل وهيكلته ومعرفة العجز وتخصيصه".

وأضاف البقال "في ظل المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي شهدها العراق في السنوات الماضية، وعدم تنافي التعداد العام للسكان حتى الآن فإن الحاجة باتت ماسة لمؤشرات تعطي واقع سوق العمل والعمالة على أرض الواقع التي يمكنها تغيير الواقع المرتبط بتحديات البطالة لذلك حرصنا على تطبيق المعايير الإحصائية العالمية عالية الجودة في تنفيذ هذا المسح الذي شمل جميع المحافظات".

وبيّن أن "النتائج خضعت إلى تحليل عميق من قبل خبراء متخصصين لضمان أن تكون المؤشرات معبرة عن الواقع لتأتي المعالجات مستجيبة للواقع وقابلة على تغييره إيجابياً، أخذين بنظر الاعتبار عدد المسارات الأساسية التي غطاها المسح المرتبط بالخصائص الديموغرافية للأسرة والفرز وحالة القوى العاملة والمهن الرئيسية وخصائص المهن الثانوية والاحتياج من عمل والاندماج في الاتحادات النقابية والشمول بالضمان الاجتماعي".

وأوضح: "لقد كان من بين المؤشرات المهمة التي أظهرها المسح أن السكان بعمر 15 سنة يشكلون نحو 64% من إجمالي السكان، وشكل الذكور منهم 50% والإناث 50% وهي نسبة متساوية تقريباً، فكل 214 ذكراً و215 أنثى شكلت 1% وبمصر من جنتها، أكدت ممثلة منظمة العمل

## الإمارات تعزز شبكة الأمان الاجتماعي عبر هيكلية برنامج دعم محدودي الدخل

بالدراسة الجامعية، حسب اشتراطات مجلس التعليم والموارد البشرية. ويشمل المخصص الطلبة المنتظمين في برامج البكالوريوس والتعليم الجامعي حسب مخصصات الأبناء لكل عائلة بين 2400 و 800 درهم وبمصر أقصى 25 عاماً للطلبة والطالبات.

وحصر البرنامج الجديد على منح إعانة مالية ثابتة تبدأ من 2000 إلى 5000 درهم شهرياً بحسب العمر للمواطنين العاطلين عن العمل، إضافة إلى علاوات ومخصصات أخرى.

في حال كان العاطل عن العمل برأس أسرة، ويمتد هذا المخصص لمدة ستة أشهر، وتبلغ قيمته 5000 درهم شهرياً لكل مستحق بقص النظر عن عمره، ويهدف هذا المخصص إلى تمكين العاطلين عن العمل مادياً خلال فترة بحثهم عن وظيفة.

وقد حرص برنامج الدعم الاجتماعي على زيادة العلاوات المخصصة لجميع أفراد الأسرة وذلك بما يشمل الأمهات الثلاث الحياتية والمبايع، ولا ينطبق هذا المخصص على من يحصلون على أي شكل آخر من أشكال إعانة الإسكان الحكومي أو يمتلكون منزلاً مسجلاً باسمهم ويتوفّق هذا المخصص عند الحصول على إسكان حكومي. ومن ضمن المخصصات الجديدة التي يشملها برنامج الدعم الاجتماعي وتصرّف للأُسرة "مخصص التعليم الجامعي" للطلبة المنتظمين والتي تتجسد باهتمام الدولة وتشجيعها للابتعاد عن تكاليف التعليم والتفكير في ريادة الأعمال الصغيرة وارتفاع الأسعار، أقرّ البرنامج حزمة من الدعم الحكومي للمواد الغذائية، والوقود.



شهرياً في حال السكن المستقل حتى حصول العائلة على إسكان حكومي، ويستحق المتقدمون الذين يقطنون مع والديهم أو مع أي أسرة أخرى ستون في المئة من هذه المبالغ، ولا ينطبق هذا المخصص على من يحصلون على أي شكل آخر من أشكال إعانة الإسكان الحكومي أو يمتلكون منزلاً مسجلاً باسمهم ويتوفّق هذا المخصص عند الحصول على إسكان حكومي. ومن ضمن المخصصات الجديدة التي يشملها برنامج الدعم الاجتماعي وتصرّف للأُسرة "مخصص التعليم الجامعي" للطلبة المنتظمين والتي تتجسد باهتمام الدولة وتشجيعها للابتعاد عن تكاليف التعليم والتفكير في ريادة الأعمال الصغيرة وارتفاع الأسعار، أقرّ البرنامج حزمة من الدعم الحكومي للمواد الغذائية، والوقود.

أبوظبي/ متابعة الزوراء: يطرح برنامج الدعم الجديد في الإمارات العديد من المزايا التي تغطي مختلف الاحتياجات الأساسية لحُدودي الدخل، ويعكس هذا البرنامج حرص القيادة الإماراتية على تعزيز الاستقرار الداخلي، وتحقيق جودة الحياة.

وتعمل دولة الإمارات العربية المتحدة على تمكين شبكة الأمان الاجتماعي لمواطنيها والاسميا للشرائح المجتمعية الوشة، لتعزيز مقاومتها للتحديات الاقتصادية، وتحقيق الرفاه الاجتماعي لسائر مواطني دولة الإمارات. ووجه رئيس الإمارات الشيخ محمد بن زايد آل نهيان بإعادة هيكلة "برنامج الدعم الاجتماعي لحُدودي الدخل" ليصبح برنامجاً متكاملًا بميزانية تقدر بـ 28 مليار درهم (7.6 مليار دولار).

ويجسد توجيه رئيس الإمارات بتقديم هذا الدعم، من خلال البرنامج الاجتماعي الأشمل الذي يرمي إلى نهان بإعادة هيكلة "برنامج الدعم الاجتماعي لحُدودي الدخل" ليصبح برنامجاً متكاملًا بميزانية تقدر بـ 28 مليار درهم (7.6 مليار دولار).

ويجسد توجيه رئيس الإمارات بتقديم هذا الدعم، من خلال البرنامج الاجتماعي الأشمل الذي يرمي إلى نهان بإعادة هيكلة "برنامج الدعم الاجتماعي لحُدودي الدخل" ليصبح برنامجاً متكاملًا بميزانية تقدر بـ 28 مليار درهم (7.6 مليار دولار).

## البرهان وأبي أحمد يعلنان طي صفحة الخلافات بين البلدين

نairobi / متابعة الزوراء: عقد اجتماع مغلق امس الثلاثاء في نرويبي بين رئيس مجلس السيادة السوداني الفريق أول ركن عبدالفتاح البرهان ورئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد.

وبحسب مصادر بحث الاجتماع، الذي عقد على هامش قمة "الإفاد"، الأزمة بين السودان وإثيوبيا.

وأعلن الممثلون، في تصريحات صحفية عقب الاجتماع في نرويبي "طي الخلاف بين السودان وإثيوبيا وفتح صفحة جديدة في العلاقات بين البلدين.

كما قال رئيس وزراء إثيوبيا، إن "روابطنا المشتركة مع السودان تتجاوز أي انقسامات"، مؤكداً التزام بلاده "بالتحاور والحل السلمي لكافة القضايا مع السودان".

يذكر أن البرهان هو الرئيس الحالي

## بعد تسجيل حالة وفاة و5322 إصابة إصابات جدي القرد ترتفع 56 % بإسبوع.. وأوروبا موطنه الجديد

جنيف/ متابعة الزوراء: سجلت منظمة الصحة العالمية حالة وفاة و5322 إصابة مؤكدة بجدي القرد في العالم حتى الآن، أي بزيادة بأكثر من 50% مقارنة مع الفترة السابقة الصادر في 22 يونيو الماضي، على ما أعلنت محدثة باسم المنظمة امس الثلاثاء.

وقالت المنظمة في المنظمة فضيلة شايب في مؤتمر صحفي في جنيف: "تواصلت منظمة الصحة العالمية مطالبة الدول بإبلاغ اهتمام خاص بإصابات جدي القرد للحد من العدوى".

من غير المقرر حالياً عقد اجتماع ثان للجنة الطوارئ التابعة لمنظمة الصحة العالمية حول هذا الموضوع، بعد اجتماعها الأول في 23 يونيو.

والأسبوع الماضي، رأت منظمة الصحة أن تفشي جدي القرد، رغم أنه يثير قلقاً بالغاً، "لا يشكل في الوقت الراهن حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقاً دولياً"، في إشارة إلى أعلى مستوى تأهب يمكن لمنظمة الصحة العامة أن تعلنه.

وارتفع عدد الإصابات بجدي القرد بشكل حاد في الأيام الأخيرة. وبمثل هذا

## توسع صاخر يزعم الدول الأوروبية تركيا تعود إلى البلقان على حساب الاتحاد الأوروبي

أروغان لزيارة صربيا قريباً، بينما كان وزير خارجيته مولود جواش أوتلو على رأس المنطقة مؤخرًا بعد اجتماعات مع قادة في صربيا، والبوسنة والهرسك، ومقدونيا الشمالية، وكرواتيا وهي أحدث دولة عضو في الاتحاد الأوروبي، التي أعلنت انضمامها إلى الاتحاد في عام 2013. بخلاف الترشح، فإن في خاتمة الترشح، وزار جواش أوتلو أيضًا كوسوفو، وهو الإقليم الصربي الانفصالي الذي أعلن الاستقلال في عام 2008، واعتبرت على أنها دولة غير معترف بها من قبل الاتحاد الأوروبي ومعظم دول البلقان كدولة مستقلة، وإن لم تعترف به البوسنة والهرسك. كما ذكرت العلاقات الوثيقة مع تركيا بالمشكلة لدول البلقان الصغيرة ذات المصالحات المتضاربة أكثر جاذبية من البقاء إلى الأبد ما بين الحينة والثار. وعلى الرغم من وجود خلافات مجموعات عرقية أصيلة.

والتي يعترها العديد من قادة المنطقة بدلاً من عضوية الاتحاد الأوروبي. وتنتهج تركيا سياسة خارجية متعددة الأبعاد، وتلعب دور البلقان دورًا مهمًا في تلك الاستراتيجية، كما وقعت اتفاقية تجارية حرة مع كل دولة من دول غرب البلقان، وبفضل تلك الاتفاقيات، فإنها تحفز نمو اقتصادها. في حين سعيها للمصالحة مع صربيا، وهي دولة غير معترف بها دوليًا، وتلعب دورًا مهمًا في العلاقات الوثيقة مع تركيا بالمشكلة لدول البلقان الصغيرة ذات المصالحات المتضاربة أكثر جاذبية من البقاء إلى الأبد ما بين الحينة والثار. وعلى الرغم من وجود خلافات مجموعات عرقية أصيلة.

تتحرر بسرعة لتعزيز وجودها الاقتصادي والسياسي في دول مثل صربيا ومقدونيا الشمالية وألبانيا والبوسنة والهرسك. ويجمع تركيا ودول البلقان تاريخ مشترك هو الإمبراطورية العثمانية، لكنها أيضًا دول أعضاء في ناتو "مثير للجدل"، وهو أحد دول منها الاتحاد الأوروبي وضع البرش كاتحاد للتعاون بصري، حيث انضمت تركيا منذ عام 1999 بلا جدوى.

وبقول المحلل السياسي نيكولا ميكوفيتش في مقال بموقع "سندكيشن شرق الأوسط"، في شؤون البلقان، "تعدّ أوروبا أفقًا وطنيًا، وهو أحد دول منها الاتحاد الأوروبي وضع البرش كاتحاد للتعاون بصري، حيث انضمت تركيا منذ عام 1999 بلا جدوى.

وبقول المحلل السياسي نيكولا ميكوفيتش في مقال بموقع "سندكيشن شرق الأوسط"، في شؤون البلقان، "تعدّ أوروبا أفقًا وطنيًا، وهو أحد دول منها الاتحاد الأوروبي وضع البرش كاتحاد للتعاون بصري، حيث انضمت تركيا منذ عام 1999 بلا جدوى.

أفرد الاتحاد الأوروبي أوكراينا ومولدوفا صفة مرشح لعضوية ناتو، ولكن بشكل رسمي أواخر الشهر الماضي. وأوضحت شايب أنه تم تسجيل "إصابات قليلة لدى الأطفال والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة".

وأشارت إلى أن المرض المعروف منذ 1970 من عائلة الجدي الذي تم القضاء عليه قبل نحو 40 عامًا لكنه أقل خطورة منه. وهو مرض نادر ناجم عن فيروس ينتقل إلى الإنسان من طريق حيوانات مصابة. ويتسبب المرض في بادئ الأمر بارتفاع الحمى، وطفح جلدي، وتورم وتورم سريع إلى طفق جلدي مع تكوين قشور. وهو يكون في أكثر الأحيان حميداً ويتشفي من المرض عموماً بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

## مطالبات بإلغاء المادة 398 من قانون العقوبات بوصفها جريمة ضد الإنسانية

بين مؤيد ورافض لها.. زواج المختص من المجنى عليها يثير جدلا في الشارع العراقي

# قانوني: لا توجد في العراق جرائم اغتصاب وما يحدث هو علاقات غرامية وصلت إلى طريق مسدود

والنفسية الدكتور قاسم الكنتاني (الزوراء) أنه "من الناحية النفسية وحسب الدراسات والبحوث العلمية فكل امرأة يتم اغتصابها تتعرض لصدمة وبعداً تبدأ آثار تسمى ما بعد الصدمة، لذلك عملياً لا يمكن أن يتم هذا الأمر إطلاقاً، أي الزواج". وأوضح: "هناك أسباب متعددة للاغتصاب والدوافع التي تحرك سلوك المختص وتختلف من مختص إلى آخر لكن بشكل عام ممكن حصرها في الانجراف على المخدرات والمؤثرات العقلية والفقر والجهل والانقسام لدوافع شخصية وعدم وجود خشية من العقاب... الخ".

فيما اعتبر الكاتب والباحث قاسم الغراوي أن "المشرع العراقي لم يعف الجاني من العقاب في المادة 398 من قانون العقوبات وإنما اعتبر فعله عقراً مخففاً له في حال زواجه من المجنى عليها، كما أن حالة زواج الجاني من المجنى عليها تمثل معالجة لهذا الموضوع، خصوصاً أن العادات والتقاليد وواقع المجتمع العراقي ينظر إلى المرأة (الضحية) نظرة ربيبة حتى كانت ضحية". وتابع أن "زواج المجنى عليها من الجاني لا يتم إلا بموافقتها ولا تجبر على إجراء عقد الزواج وفي حالة رفضها فإن الإجراءات القانونية تستمر بحق الجاني إلى صدور القرار النهائي من المحكمة المختصة". وأضاف "لا يمكن النظر إلى هذه الجناية بهذا الوجه إلا في الجرم وقبح وهو تجاوز على حرية إنسانته ومساس بشرفها ويترتب على ذلك عقوبة جازية على الاغتصاب جريمة يعاقب عليها المشرع الإسلامي والقوانين الوضعية الدولية لكن المشرع العراقي وضع هذا القانون لعدم أسباب آنذاك".

### المادة وضعت لحماية المرأة

وأشار الغراوي إلى أن "هذه المادة وضعت لتخفيف من وطأة الحكم على الجاني أولاً، وثانياً تخليص المجني عليها من تبعات الإزلاف العشائرية والإجتماعية، وغالباً ما تكون حياتها مهشورة من قبل وفي أمرها، لذا شرع القانون لمحايلتها من القتل أو تخليصها من الحالة النفسية والوضع الشاذ الذي تعيشه بعد الجناية التي ارتكبت بحقها وربما مدح حياتها ثمناً لهذه الجناية التي هدرت كرامتها، وإنسانيتها بفعل ذروة طائشاته".

فيما يختلف الباحث والكاتب، سعد الزبيدي، مع الغراوي، إذ يرى أن "المادة 398 من قانون العقوبات العراقي شرعت لتخفيف العقوبة ضد مجرم ارتكب جرماً يعترف بالمجتمعات المتحضرة جريمة ضد الإنسانية".

مضيفاً أن "هنا علينا أن نسال ماذا لو كان الاثر النفسي واضحاً وعميقاً ويؤثر على الأطفال والمرأة في المستقبل". وأشارت إلى أنه "يجب إلغاء هذه المادة من القانون أو تعديلها لأنه على أي أساس استندت في السماح للمختص بالزواج من الضحية إلا الاغتصاب عمل غير إنساني، ويجب أن يتعرض إلى العقاب لمن يقوم بارتكاب هذه الافعال".

بدوره، قال المختص بالعلوم التربوية والسياسية الدكتور قاسم الكنتاني (الزوراء) أنه "من الناحية النفسية وحسب الدراسات والبحوث العلمية فكل امرأة يتم اغتصابها تتعرض لصدمة وبعداً تبدأ آثار تسمى ما بعد الصدمة، لذلك عملياً لا يمكن أن يتم هذا الأمر إطلاقاً، أي الزواج". وأوضح: "هناك أسباب متعددة للاغتصاب والدوافع التي تحرك سلوك المختص وتختلف من مختص إلى آخر لكن بشكل عام ممكن حصرها في الانجراف على المخدرات والمؤثرات العقلية والفقر والجهل والانقسام لدوافع شخصية وعدم وجود خشية من العقاب... الخ".

وكرامتها هو المجتمع نفسه الذي كبلها بقيود الشرف وعلى المجتمع أن يرفع وصايته عن النساء وأن يتقبلهن كما هن عليه من حال". ونوهت بأن "معالجة السبب أهم من تجنب النتيجة إذا كنا فعلاً نبحث عن طريقة نقلل فيها من جرائم الاغتصاب فلا بد من تشريع قانون صارم يطبق بالشكل الصحيح وعقوبات قاسية للمختص لكي تكون رادعة له، فضلاً عن أنه في هذه الجرائم يجب أن لا يكون هناك تخفيف أو إعفاء من العقوبة بأي حال من الأحوال".

ولفتت إلى أن "مطالبتنا اليوم كحقوقيين ونشطاء هي إلغاء المادة 398 والتي تعد أحد أهم أسباب استمرار جرائم الاغتصاب في العراق مع شديد الأسف".

### زواج باطل

من جانبها، أكدت الدكتورة سناء عيسى الداغستاني، المختصة في علم النفس الاجتماعي، أنه "لا نؤيد هذه المادة لعدة أسباب منها أن الزواج هناك يكون غير سليم للاتين فكيف يأخذ المختص دور الجلال والضحية في الوقت نفسه، وهذا دور غير صحي بالعلاقات الزوجية لأن ما بني على خطأ وباطل تكون نتائجه أيضاً باطلة".

وتابعت قولها أنه "هناك ما يسمى متلازمة ستوكهولم عندما يعتدي الجرم على الضحية ثم يحافظ على حياته ويمكن أن قد يحب الضحية ويتحمل الأذى منه فقط لأنه حافظ على حياته وهذا قد يحدث هنا بالعلاقة الزوجية".

وأوضحت أن "المرأة دائماً هي الضحية



فرصة لتتخلى عن دأش الإهابي للتهرب من جرائم اغتصاب الإيزدييات والكرمان؟ بدلاً من عقابهم، بل أنه تمت مقاضاتهم وفقاً لقانون مكافحة الإرهاب فقط".

### جرائم الاغتصاب

وأشارت إلى أن "المشرع العراقي عرّف جرائم الاغتصاب بأنها جرائم أخلاقية تمس شرف الضحية وكرامتها وهذا التعريف يعتبر حلاً غير قانوني بل اجتماعياً للسر على الضحية بالزواج من المعتدي بزواج رسمي لمدة ثلاث سنوات من أجل إعفائه من العقوبة، أي أن استعمال المشرع لكلمة (عرض) يعزز فكرة الكرامة التي تقتصر على

المرأة وهذه الجريمة لها بُعد أخلاقي لأنها لاحظت حالة المرأة النفسية والاجتماعية، إضافة إلى أنه لم تراعى ركن عدم الرضا والاكراه وبالتالي سحقت أرادة الجاني عليه وهذا يخالف ميثاق العهد الدولي في المواد (7-8-9)".

ونوه بأن "إلغاء هذه المادة يجب أن يكون بنص قانوني وفقاً لقاعدة (القانون لا يلغى إلا بقانون أو لا يعدل إلا بقانون) أو يطعن به أمام المحكمة الاتحادية لمخالفته تلك المواد التي اشترنا إليها أعلاه".

### إعادة النظر بالقوانين

فيما أكدت المستشارة الحقوقية الدكتورة زهراء التميمي (الزوراء)

مواد 409 و41 من قانون العقوبات المتعلقة بغسل العار خير دليل على ذكورية القانون".

ولفت إلى أن "بعضهم تحدث عن القرار 91 لسنة 1987 وقالوا إنه تم إيقاف العمل بهذه المادة في حين أنه في الحقيقة لم تلغ العقوبة وإنما جعلها عقراً مخففاً إذا قبلت به وهذا اجحاف بحق المرأة لأن القرار 91 ذهب إلى المواد (132) المخففة في قانون العقوبات (132) والتي عقوبتها الإعدام خففها إلى الحبس لمدة سنة وفي بعض الأحيان تذهب المحكمة إلى المادة 144 والتي هي إيقاف التمييز".

وأوضح التميمي أن "الامم المتحدة

العراقي على الرغم من كونها قد شرعت ضمن قانون العقوبات رقم 111 لسنة 1969 وضيق من نطاق استخدامها آنذاك وتم إجراء تعديل عليها بموجب قرار 91 لسنة 1987، أي أنه عندما صدر القانون أول مرة كانت تسقط العقوبة كلية، لذا انتبه المشرع إلى ذلك وتم تشريع قانون ينص على أنه إذا وافق على الزواج منها فإن العقوبة لا تسقط بحقه وإنما تخفف".

مضيفاً أنه "من وجهة نظري القانونية بعيداً عن العاطفة أجد أنه لا توجد هناك أي حاجة لتعديل تلك المادة في الوقت الراهن لأن المشرع أعطى حرية الاختيار للفتاة بقبول الزواج أو رفضه".

وأشار إلى أن "المجتمع العراقي يختلف من محافظة إلى أخرى، إذ أن بعض المحافظات تنظر إلى المرأة نظرة دونية وسبئية وقد تتعرض إلى القتل مع شديد الأسف لكونها لا تفرق فيما إذا كانت ضحية أم لا، وتعتبر قتلها إلقاء للعار ومن دواعي الشرف سواء قبلت أو رفضت، في حين بعض المحافظات تكون الفتاة فيها مخيرة بالقبول أو الرفض والإهل متفهمين لهذا المادة".

وأستدرك الكنتاني قائلاً "بهذه الهيكلة الخاصة بالمادة 398 فإننا كاصحاب اختصاص نراها مناسبة لواقع مجتمعنا العراقي لأن المتصددين لهذه الصلة غير متفهمين لواقعنا أصلاً".

فيما خالفه الرأي الخبير القانوني الدكتور علي التميمي، إذ قال (الزوراء) أن "المادة 398 من قانون العقوبات المتعلقة بزواج المختص من الضحية هذه المادة أوقفت المحاكمة وتحريك الدعوى والإجراءات المتخذة بكل المراحل القضائية وأوقفت

وتابع أن "فصل جرائم الأخلاق والآداب العامة في قانون العقوبات يبدأ من المادة 393 398- (ويتحدث فيها عن هذه الأمور، أي أنه في حالة تعرض النساء إلى الخطف أو الاغتصاب أو السفل الفاضح فإن القاضي يستطيع إصدار الحكم وفقاً لهذه المادة ويمتنع

وأشار الكنتاني إلى أنه "إذا ألغيت هذه المادة سوف لا نستطيع إلقاء النساء اللواتي يقعن تحت هذه التصرفات لأن جميع الحالات التي سجلت في المحاكم أو في وزارة الداخلية في حقيقتها لم تكن اغتصاباً أو اختطافاً من الشارع كما يتصور بعضهم، وحتى إن حدثت فهي نادرة ما حدث".

وأضاف: أنه "حقيقة ليست اختطافاً أو اغتصاباً وإنما هي علاقات عاطفية بين رجل وامرأة وصلوا إلى طريق مسدود، لأننا لا "إن هذه العلاقة وفقاً للعرف العشائري مرفوضة وسبب تضييق الحريات وبمجرد معرفة وجود علاقة بمنعون تزويجها من هذا الشخص لذا يضطرون إلى الهروب معاً".

وتوّه بأن "القاضي لكي يسعفهم أجاز لهم أن يتزوجوا لأن الإهل يكونوا مشكتين عليه أي بتهمة الاغتصاب أو الاختطاف والقانون أعطاه الحق بالزواج منها وإذا قبلت الفتاة فإن العقوبة تخفف على بشرط أن لا يطالبها إلا بعد مرور ثلاث سنوات أو لا حال طلقها قبل هذه المدة فإن العقوبة تنفذ بحقه من جديد وعقوبتها تصل إلى السجن المؤبد".

وأوضح أن "المشرع العراقي عندما وضع هذه المادة وضع فيها بعداً اجتماعياً لأن الكثير من النساء يقعن تحت عنف مفرد والنظرة الضيقة والقبلية والعشائرية للنساء لأنهن يعيشن واقعاً مرزياً جداً".

وأشار إلى أن الجهات التي تبنت المطالبة بإلغاء هذه المادة يعيشون بواقع بعيد عن مجتمعنا ومعظم تلك الجهات التي تطالب بإلغاء هذه المادة تعيش في أوروبا، والنساء هناك يتمتعن بالحرية ولا توجد عليهن قيود، وبالتالي نخدم اليوم مطالبون بإلغاء هذه المادة، بينما نساء العراق هن من يعيشن هذا الواقع المرزوي وهن من يتعرضن إلى القتل في حال وقع هذا الأمر".

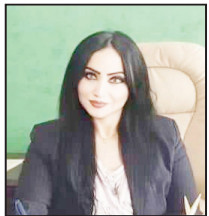
وشدد على أن "هذه المادة لا تحتاج إلى أية تعديل لأنها مفصلة على الواقع



سعد الزبيدي



صفاء اللامي



الدكتورة زهراء التميمي



قاسم الغراوي



الدكتور قاسم الكنتاني

## باحث: المادة 398 شرعت لتخفيف العقوبة ضد مجرم ارتكب جرماً ضد الإنسانية

بمثل هذه الحالات حتى لو لم يكن الزواج والسر عليها مثل ما يقال ولكن يبقى الاثر النفسي واضحاً وعميقاً ويؤثر على الأطفال والمرأة في المستقبل". وأشارت إلى أنه "يجب إلغاء هذه المادة من القانون أو تعديلها لأنه على أي أساس استندت في السماح للمختص بالزواج من الضحية إلا الاغتصاب عمل غير إنساني، ويجب أن يتعرض إلى العقاب لمن يقوم بارتكاب هذه الافعال".

بدوره، قال المختص بالعلوم التربوية

الأعضاء التناسلية فقط". وتابعت "هنا علينا أن نسال ماذا لو كان (المختص) رجلاً مسناً أو متزوجاً من 4 نساء، كيف يمكن للضحية أن تتزوج".

### رفع الوصايا عن المرأة

وأشارت إلى أنه "من وجهة نظري فزواج المختص من الضحية لا يعتبر حلاً شرعياً بل حلاً اجتماعياً فقط، وأن الحل الصحيح الذي يزيل الحرج والقيود ويعيد للمرأة سمعتها

أنه" ليست هذه المادة فقط التي تحتاج إلى إعادة النظر أو التعديل، وإنما العديد من القوانين التي تحتاج إلى التقنين في العراق، حيث تظهر أسماء جديدة اليوم لبعض الممارسات العنيفة التي لم يتم تدوينها بواسطة القانون أو تشريع آلية التعامل معها، مثل الاغتصاب الزوجي لأنه أيضاً لا يعتبر اغتصاباً وفق القانون العراقي، ولا يوجد تشريع بهذا الشأن".

وترى التميمي أن "هذه المادة أعطت وصفت هذه المادة بأنها انتهاك لحقوق الإنسان واعتبرتها جرائم ضد الإنسانية فضلاً عن كونها تخالف الدستور العراقي في المواد (14 و 25 و 29) ويجب إبقاها".

### جرائم ضد الإنسانية

وأكد أن "المجتمع الدولي اعتبرها جرائم ضد الإنسانية، إذ أن المادة 5 من اتفاقية القضاء على جميع أشكال العنف الدولي وحتى اتفاقية (سيبوت) اعتبرتها شكلاً من أشكال العنف ضد

الإجراءات إذا تزوج الجاني من المجنى عليها بشرط عدم وقع الطلاق بينهما لمدة ثلاث سنوات".

### القانون ذكوري وعشائري

وأضاف: أن "هذه المادة غريبة، إذ أنها الغت المواد التي قبلها المتعلقة بفصل الأرباب العامة والتي كانت عقوبتها تصل إلى الإعدام ومثل هذه المواد الغيت في المغرب وتونس ومصر وهذه المواد فيها ظلم للمرأة وهي شبيهة بمواد أخرى تدل على أن قانون العقوبات فيه نزعة ذكورية واضحة وقبلية لأن

## محامي: المشرع أعطى حرية الاختيار للفتاة بقبول الزواج أو رفضه

## مستشارة: زواج المختص من الضحية لا يعدّ حلاً شرعياً بل اجتماعياً فقط

## خير: قانون العقوبات فيه نزعة ذكورية واضحة وقبلية











## إعلام إلكتروني

ميلان يقدم عرضاً لضم البلجيكي  
شارل دي كيتيلاري

ملاشو / متابعة الزوراء  
قدم نادي ميلان عرضاً الأول من أجل التعاقد مع أحد اللاعبين البارزين في الدوري البلجيكي، ووفقاً لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، فإن ميلان قدّم العرض الأول لضم البلجيكي شارل دي كيتيلاري، نجم كلوب بروج، خلال المرحلتين الصيفيتين الجاري. وأشارت الشبكة الإيطالية إلى أن العرض يبلغ 20 مليون يورو، بالإضافة إلى التغيرات، لكن السعر المطلوب من كلوب بروج أعلى كثيراً، وسيق أن زعمت تقارير أخرى أن كلوب بروج يشترط الحصول على 40 مليون يورو للاستغناء عن دي كيتيلاري هذا الصيف، ويلقب دي كيتيلاري في بلجيكا بـ"دي برون الجديد" بسبب التشابه مع نجم مانشستر سيتي في الجنسية والمركز. وعانى ميلان في مركز صانع الألعاب منذ رحيل التركي هاجان تشارهانوجلو إلى إنتر في الصيف الماضي، وعدم تعويضه بأي لاعب آخر، وأحرز دي كيتيلاري 18 هدفاً مع كلوب بروج في 78 مباراة بالدوري البلجيكي، وظهر لأول مرة مع منتخب بلجيكا في نوفمبر/ تشرين الثاني 2020.

## مفاوضات مستمرة بين باريس وسانتو

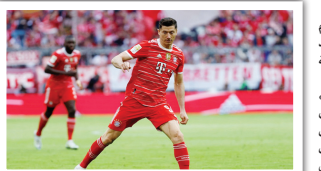


باريس / متابعة الزوراء  
كشف تقرير صحفي حقيقة حسم باريس سان جيرمان لصفقة الإيطالي جيانلوكا سكاساكما، مهاجم سانساو، وضمنت تقارير فرنسية، أن سان جيرمان حسم الصفقة بالفعل مقابل 50 مليون يورو، وأن اللاعب سيكمل انتقاله بشكل رسمي في أواخر يوليو، وكتب فابريزيو رومانو، خبير الانتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا، على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر": "لا تزال المحادثات جارية بين سان جيرمان وسانساو من أجل سكاساكما، ولم يتم التوصل إلى أي اتفاق حتى الآن"، وأضاف: "ستعقد جولة جديدة من المفاوضات بين النادي هذا الأسبوع، حيث إن لويس كامبوس المستشار الرياضي لسان جيرمان، من أكثر المعجبين بقدرات سكاساكما"، ونجح سان جيرمان حتى الآن في التعاقد مع لاعب الوسط فيتشيتا، القادم من بورنو البرتغالي مقابل 40 مليون يورو، وسجل مهاجم سانساو 16 هدفاً في الدوري الإيطالي الموسم الماضي، وسبق له اللعب خارج إيطاليا مرتين بإعارة إلى إندهوفن ورفول.

## ميسي يطلب العودة إلى برشلونة

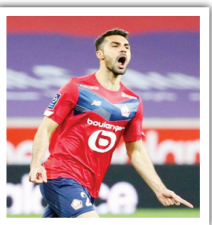
من سيصل به، وأوضح "الشيرينجيتو"، أن لا يورثا لم يتصل بميسي حتى الآن، وكان ميسي انتقل من برشلونة إلى سان جيرمان في الصيف الماضي، عبر صفقة مجانية، بسبب فشل النادي الكتالوني في تجديد عقده وفقاً لقانون اللعب الماضي النظيف.

## برشلونة يقترب من حسم صفقة ليفاندوفسكي



برشلونة / متابعة الزوراء  
أقرب برشلونة من إبرام صفقة ضم المهاجم البولندي المخضرم روبرت ليفاندوفسكي، بعد مفاوضات مكثفة على مدار الأسابيع الماضية مع ناديه بايرن ميونخ، وأكد الصحفي بيرناباج "الشيرينجيتو" الإسباني، خوسيه ألفاريز أن الاتفاق بين إدارة برشلونة وبايرن بخصوص انتقال ليفاندوفسكي سيحسم بشكل نهائي خلال أيام، وكشف أن النادي الكتالوني يرغب في إتمام الصفقة قبل حلول يوم ١٢ يوليو/ تموز الجاري، وكان بايرن قد رفض عرضاً ثانياً من برشلونة للحصول على خدمات ليفاندوفسكي، الذي يبقى له موسم في صفوف النادي البافاري، قيمته ٤٠ مليون يورو إضافة لخمسة ملايين أخرى كمكافآت، وتعاقد بايرن مع المهاجم السنغالي ساديو ماني قادماً من ليفربول مقابل ٣٢ مليون يورو تصل إلى ٤١ مليون بالمكافآت، علماً بأنه أيضاً كان يبقى له عام مع الريز.

## مورينيو يضم هدفه القديم



روما / متابعة الزوراء  
نجح نادي روما في التعاقد مع أحد اللاعبين المستهدفين من قبل المدرب جوزيه مورينيو منذ سنوات، وقال روما في بيان رسمي: "وقع زكي سيليك مع النادي حتى ٣٠ يونيو/ حزيران ٢٠٢٢"، وأوضح نادي العاصمة الإيطالية أن سيليك اختار ارتداء القميص رقم ١٩ مع الجيالوروسي، وقال سيليك: "إنه شرف في أن ألعب في هذا النادي الكبير، لدي طموحات كبيرة وأريد مساعدة الفريق على النجاح"، وأضاف: "أشعر بالتركيز والجاهزية، ولن أستسلم أبداً وسأقاتل دائماً من أجل كل شيء على أرض اللعب"، وكتب فابريزيو رومانو، خبير الانتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا، على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر": "بلغت قيمة الصفقة ٧ ملايين يورو"، وأضاف رومانو: "أراد مورينيو التعاقد مع سيليك منذ كان يعمل في توتنهام".

## بطولة ويمبلدون للتنس

## نادال يمضي نحو ربع النهائي وهاليب تلتحق بركب المتأهلات



ويمبلدون / متابعة الزوراء  
بلغ الإسباني رافاييل نادال ربع نهائي بطولة ويمبلدون للتنس بفوزه على الهولندي يويك فان دي زاندشولب بثلاث مجموعات دون مقابل.  
٢٥ نادال للمصنف الرابع عالمياً على المصنف ٢٥ عالمياً في المجموعة الأولى ٤-٦ في الثانية قبل أن يحسم الثالثة بصعوبة بواقع ٦-٧، ٦-٨، ٦-٧.  
وسبواجه نادال في الدور المقبل للمصنف الرابع عشر عالمياً الأمريكي تاييلور فريش. ويسعى الإسباني لإحراز لقبه الثالث على عشب ويمبلدون بعد عامي ٢٠٠٨ و ٢٠١٠.  
وقال نادال عقب الفوز: "من الناحية الشخصية، بلغو ربع نهائي ويمبلدون بعد غياب عن البطولة في السنوات الثلاث الأخيرة أمر رائع وبالتالي أنا سعيد جداً".  
وأضاف: "أعتقد أنني لعبت بطريقة إيجابية حتى النهاية عندما خضت شوطاً سهلاً".  
في منافسات السيدات، التحقت الرومانية سيمونا هاليب بركب المتأهلات إلى ربع نهائي بطولة ويمبلدون للتنس بفوزها على الإسبانية بولا بابدوسا بمجموعتين دون مقابل.  
وحققت الرومانية البالغة ٣٠ عاماً للصفقة الأولى في المركز الثامن عشر فوزاً سهلاً على بابدوسا للصفقة الرابعة عالمياً بتغلها عليها في المجموعة الأولى ١-٦ في الثانية ٢-٦.

حاليا، لعب بركة عالية بالنفس واستمتع بالتدريج على أرضية الملعب.  
بالنفس، وأوضحت بادوسا في المؤتمر الصحفي عقب المباراة التي خسرتها بنتيجة ١-٦ و٢-٦: "هي قدمت مباراة جيدة، بينما أنا من أكثر من الإصابات ومن عدم الثقة بالنفس".  
بالنفس، وأضاف: "أبذل جهوداً كبيرة كل يوم، أنا سعيدة جداً بالطريقة التي لعب فيها".

وتلقتي هاليب للصفقة أول عالمياً سابقاً، في الدور الثاني مع الأمريكية أماندا انيسيموفا الفائزة على الفرنسية أرموني تان ٢-٦ و٣-٦.  
وقالت هاليب: "بلغ ربع النهائي يعني

## "فيفا" يقتحم عالم البلوكشين من الباب الواسع



التطبيقات، وأضاف: "في فيفا، يجب أن نضع باستمرار لتحديد واستكشاف أكثر الوسائل حداثة واستدامة وشفافية، لزيادة الإيرادات ومواصلة دعم تطوير كرة القدم العالمية، من الواضح أن الجورلدان شريك يتطلع إلى المستقبل ومبتكر يمكنه مساعدتنا في تحقيق هذه الأهداف". والجورلدان شركة أسسها عالم التشفير الحائز على جائزة تورينج سيلفيو ميكايلي، وهي متابعة التكنولوجيا الفضلة لأكثر من ٢٠٠ منظمة عالمية وحكومة وتطبيقات رقمية أصلية.

رؤيتنا لجعل كرة القدم عالمية حقاً، وأكمل: "أنتقل إلى شراكة طويلة ومثمرة مع الجورلدان"، من ناحية، قال كبير مسؤولي الأعمال في فيفا، رومي جاي: "هذا الإعلان هو لحظة مثيرة بالنسبة إلى فيفا، حيث ندخل رسمياً إلى عالم البلوكشين والفرص التي يوفرها هذا عبر مختلف

الشراكة مع الجورلدان، يعد هذا التعاون مؤشراً واضحاً على التزام فيفا بالسياسي المستمر لقنوات مبتكرة لتحقيق نمو مستدام في الإيرادات من أجل إعادة الاستثمار مرة أخرى في كرة القدم، لضمان الشفافية لأصحاب المصلحة وعشاق كرة القدم في جميع أنحاء العالم، وهو ما يعد عنصراً أساسياً في

## بريمر يثير الغموض حول مستقبله

تورينو / متابعة الزوراء  
أثار البرازيلي جيلسون بريمر، مدافع تورينو، حالة من القلق لدى جماهير إنتر، والتي تمنى النفس بضمه لصفوف النادي.  
البرازيلي يثير الغموض حول مستقبله، وبعد التنازلي خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، وبعد برير من الصفقات المرغوب فيها خلال المرحلتين الحالي، وسط اهتمام شديد من إنتر وميلان وليفربول وإيطاليا، بالإضافة لتوتنهام وتشيلسي من الدوري الإنجليزي الممتاز، وذكر موقع "فوتبول إيطاليا"، أن بريمر وصل أمس الاثنين إلى مقر تيريات تورينو، ليبدأ الاستعداد للموسم الجديد، وخلال توقيعاته لعدد من الجماهير سئل عن تطلعات بشأن مستقبله، وقال: "لا أخبر، جدير بالذكر أن المدافع البرازيلي وقع مع تورينو على تصديق مدته حتى عام ٢٠٢٤ وذلك في الأشهر القليلة الماضية، لكنه من المرجح أن يغادر صفوف جرانادا خلال المرحلتين الحالي، يشار إلى أن بريمر فاز في الموسم الماضي بجائزة أفضل مدافع بالدوري الإيطالي عن موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢".



## مانشستر يونايتد يجهل موعد عودة رونالدو

مانشستر / متابعة الزوراء  
أصبح مستقبل البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، على المحك في "أولد ترافورد"، خلال دوري أبطال أوروبا، وضمنت العديد من التقارير مؤخرًا أن رونالدو أبلغ مانشستر يونايتد برغبته في لا يعرف حتى الآن موعد عودة كريستيانو إلى التيريات. وأشارت المصادر إلى أن مسؤولي مانشستر يونايتد يجهلون موقف رونالدو من الذهاب مع الفريق في جولة تيلاند واستاراليا يوم الجمعة المقبل، وتصر إدارة مانشستر يونايتد على أن رونالدو ليس للعب، لكن وكيله خورخي مينديز تلقى اتصالات مؤخرًا من تشيلسي ونابولي.



## مفكرة الزوراء

| الوقت | البطولة           | المباراة                                              |
|-------|-------------------|-------------------------------------------------------|
| ١٧:٠٠ | دوري أبطال أوروبا | توبول كوستاتاني - كازاخستان * فرينكافوزي - المجر      |
| ١٩:٠٠ | دوري أبطال أوروبا | هلسنكي - فنلندا * ريجاس فورتولا - لاتفيا              |
| ١٩:٠٠ | دوري أبطال أوروبا | بودو/عليتم - النرويج * كي كلاسكفيك - جزر فارو         |
| ٢٠:٣٠ | دوري أبطال أوروبا | أف ٩١ ديدبلانجي - لوكسمبرج * تيرانا - ألبانيا         |
| ٢١:٠٠ | دوري أبطال أوروبا | زينيتسكي - موسكو * الويسنة والهوليك - شيريف - مولدوفا |
| ٢١:١٥ | دوري أبطال أوروبا | ماريبور - سلوفينيا * شاخاتر سوليفورسك - روسيا البيضاء |
| ٢١:٣٠ | دوري أبطال أوروبا | سلافيا براتيسلافا - سلوفاكيا * دينامو باتومي - جورجيا |
| ١٨:٠٠ | دوري مؤتمر أوروبا | إنتر توركو - فنلندا * دريتا - كوسوفو                  |
| ٢١:٠٠ | دوري مؤتمر أوروبا | فايكنجور إيستوركومونا - جزر فارو * أوروبا - جبل طارق  |



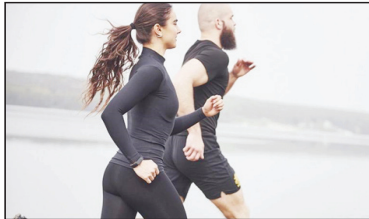








## طبيبك في بيتك...

فوائد الجري في الصباح الباكر  
لا تقدر بثمن

يتميز الجري في الصباح الباكر بفوائد عديدة مقارنة بالجري في أوقات اليوم الأخرى، كما يكون الطقس أكثر اعتدالاً في الصباح الباكر، وبالتالي يكون أكثر راحة للجري. وعلى الرغم من ذلك، يفضل الكثيرون الجري في المساء لتجنب إرهاق منتصف النهار أو لضيق الوقت في الصباح الباكر في أيام العمل أو الدراسة.

في السطور التالية، نستعرض أهم فوائد الجري في الصباح الباكر:

1. تحسين النوم  
إحدى مميزات الجري في الصباح الباكر هو أنه قد يؤدي إلى نوم أفضل ليلاً. وفقاً لدراسة أجريت عام 2014، فإن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية في الساعة 7 صباحاً و 7 مساءً، يقضون وقتاً أطول في النوم العميق في الليل.
2. تقوية الدماغ  
أظهرت الدراسات أن التمارين يمكن أن تزيد من حدة العقل مدة تصل إلى 10 ساعات بعد التمرين، لذلك إذا بدأت يومك بممارسة الرياضة، ستكون أكثر إنتاجية خلال يوم العمل، مما لو كنت تجرّن في المساء بعد العمل.
3. التحكم في الشهية  
غالباً ما يفسر المتسابقون في الصباح إلى شعورهم بجوع أقل طوال اليوم، وجدت الدراسة سبباً لذلك، وهو إما نتيجة مباشرة للنوم نفسه، أو أنه تحدّ قلّ من بدء اليوم بطريقة صحية والرغبة في الاستمرار في الشعور بالرضا.
4. علاج الاكتئاب  
يحسن الجري في الصباح الباكر من الحالة المزاجية ويعمل على علاج الاكتئاب وتقليل التوتر.

قد يكون الإندورفين الناتج أثناء التمرين من أفضل الطرق للتخلص من الاكتئاب والتعامل مع ضغوط الحياة. والاندورفين يؤدي أيضاً إلى شعور إيجابي في الجسم، على غرار المورفين. وأظهرت الأبحاث أن التمرينات تعزّز علاجاً فعالاً، ولكن غالباً ما لا يستخدم بشكل كافٍ لعلاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط.

دوناً لتعتمد في كيفية بدء الجري في الصباح، والأهم من ذلك، كيفية التمسك به على المدى الطويل:

1. ضبط الروتين الخاص بك  
تتكيف أجسامنا بسرعة مع الروتين الجديد وستبدأ تلقائياً في الشعور بالنعاس والنشاط في الوقت المناسب من اليوم إذا اتبعت جدولاً ثابتاً، وهذا يعني الذهاب للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم سواء كنت تخطّين تمرين أقصر أو أطول، هذا يشمل عادات نهاية الأسبوع.
2. تغيير وقت النوم تدريجياً  
إجراء تغيير بسيط، على طريق تغيير وقت النوم لجعله أبكر بـ 10 دقائق كل أسبوع، ويمرور الوقت، قد تجد أن الذهاب إلى الفراش مبكراً يبدو طبيعياً، حيث تبدأ هرموناتك في الانتظام.
3. أخذ بعض الوقت للإحماء  
سيشعر جسمك بالتعب في الصباح، لذلك ستحتاج إلى بعض تمارين الإحماء: إبدئي بتأرجح ذراعيك في دوائر، وثناء قليلاً جنباً إلى جنب وأخذ بعض الانفاس العميقة الكبيرة لمدة رتيك والبدء في تفل الأكسجين عبر الجسم.
- لا يتطلب الأمر شدة عالية لبدء إيقاظ جسك بسرعة كبيرة، وبعد ذلك، قومي بعمل روتين الإحماء الديناميكي القصير هذا، منج عضلاتك وعقلك بضغ دقائق أخرى للاستيقاظ.
4. الاستعداد للجري في الصباح الباكر من الليلة السابقة  
قبل الذهاب للنوم، حضري ملابس العمل أو الجامعة، جهّزي حجرة فطور صباحية سريعة، وضعي وعاء القهوة للشغلي، وما إلى ذلك. بعبارة أخرى، افعل كل ما يمكنك فعله لتجعل صباحك أسرع: حتى لا يكون لديك أعذار لعدم ممارسة رياضة الجري الصباحية.

الزوجة: إكراماً لهم، بناءً على أنه ناسب تلك العائلة ودخل فيها، فإذا كان الشخص يفت كزب الغرباء، فالقربون أول بالمعروف.

لا يُستمع للزوج بأن يتجنّس على زوجته مطلقاً: بأن يطلب الأرقام السرية لهاتفها، أو حساباتها على مواقع التواصل: وذلك لأن سماح المرأة بهذا سيرفضها لمشكّلتين: الأولى هي عدم ثقة الزوج في زوجته، وهذا هو ما ترفضه، فلا بد أن تكون هناك ثقة متبادلة، بالإضافة إلى أن ذلك سيؤدي إلى أن تطالب الزوجة أيضاً الأرقام السرية لزوجها أو أرقام حساباتها الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، ومن هنا استدلع المشاكل إذا رفض الزوج أن يعطي المرأة ذلك الحق الذي يحلله لنفسه، فمن الأفضل أن تكون تلك الأمور أشياء شخصية لكل منهما.

لا يحق للزوج أن يرى محادثات الزوجة إذا كانت تتحدث مع إختوتها أو عائلتها أو إحدى صديقاتها، فقد تكون هناك أسرار أو مشاكل تربوها الصديقة أو الأخت، ولا ترغب في أن يتعرف شخص آخر على ما تقول، فمن استأمن لا تُخسّه حتى لو كنت خائناً. لا بد أن تكون الزوجة أمينة محافظة على أسرار صديقاتها أو أهلها، ولا تخبر بها أحداً حتى إن كان زوجها.



فلا تحب صورة العائلة، ولا تخبر زوجها بأمر مشكلاتها، هنا تماماً من حق الزوجة أن تخبره بتلك المشاكل أو لا، بالإضافة إلى أن أي قرارات تأخذها الزوجية في شأن عائلتها لا يصح للزوج أن يرفضها، مثلاً إذا حدثت مشكلة لإحدى الأخوات: فلا يصح أن يرفض الزوج نهائياً زوجته للعائلة، في وقت الشدة تحديداً، أو وقت احتياج الأهل لها.

لا يحق للزوج أن يفرض على زوجته أن تدفع من راتبها -إن كانت تعمل- أو أن يكون هو المسؤول عنها، فالرجاء قوامون على النساء بما أنفقوا، وهم أساس الإنفاق، وخاصة إذا كانت الزوجة هي من تدفع تكلفة حضنة الأطفال، حتى تذهب للعمل مع عدم التقصير في واجباتها الأساسية في بيتها وتجاه زوجها، فإذا شاركت الزوجية في الأعباء المنزلية: فهذا تكريم لها.

## أسرار استخدام الكاتشب في أعمال تنظيف المنزل



فالشطف، تنظيف الأواني المصنوعة من الحديد الزهر: تصاب الأواني والبقايا المصنوعة من الحديد الزهر ببقع الصدأ، مع مرور الوقت، لذا يمكن تطبيق الكاتشب عليها، وإدخالها مغليّة في ماء دافئ، قبل المسح بقطعة قماش، يخوّل الكاتشب من المادة الممتصة المذكورة في شؤن تنظيف الميزان في مواجهة الأطعمة العالقة بالأواني، يفيد قبل الشطف، غير القطع المتكسرة بالكاتشب، مع إدخالها في الماء الدافئ، قبل الشطف، لاستعادة الصلابة، إزالة الصدأ من الأواني: يُصاب الأواني بالصدأ في كثير من الأحيان، لذا يكون الكاتشب اللطيف الوحيد الذي يمكنه إعطاء النتائج الجيدة، في هذا الإطار، تترك المناطق المصابة بـ"الصلصة الحمراء"، مع إدخالها مغليّة بها لبعض الوقت، قبل ترطيبها للمركبة.

## تدبير منزلي...

تنوّع استخدامات الكاتشب في أعمال تنظيف المنزل، الاستخدامات التي قد لاخطر على بال كثيرات، في الآتي، نقاط توضح سبل القيام بأعمال المنزل، باستخدام صلصة الكاتشب.

تلميع الأواني النحاس: تطلى الأواني المصنوعة من النحاس بالكاتشب، مع إدخالها مغليّة في الماء الدافئ، قبل المسح بقطعة قماش، يخوّل الكاتشب من المادة الممتصة المذكورة في شؤن تنظيف الميزان في مواجهة الأطعمة العالقة بالأواني، يفيد قبل الشطف، غير القطع المتكسرة بالكاتشب، مع إدخالها في الماء الدافئ، قبل الشطف، لاستعادة الصلابة، إزالة الصدأ من الأواني: يُصاب الأواني بالصدأ في كثير من الأحيان، لذا يكون الكاتشب اللطيف الوحيد الذي يمكنه إعطاء النتائج الجيدة، في هذا الإطار، تترك المناطق المصابة بـ"الصلصة الحمراء"، مع إدخالها مغليّة بها لبعض الوقت، قبل ترطيبها للمركبة.

## نصائح طبية...

## أعراض تكشف إصابة الطفل بمرض السكر

يظن الكثيرون أن مرض السكري مشكلة يعاني منها الكبار فقط لا أن يمكن أن تصيب الأطفال أيضاً لكن هل تشابه الأعراض في هذه الحالة؟

يوجد نوعان من مرض السكري، سبباً أولاً بتقديم أبرز الأعراض التي يمكن أن يعاني منها الطفل في حال إصابته بالسكري من النوع الأول:

الرغبة المتكررة بدخول الحمام للتبول.

الشعور بالعطش المستمر.

المعاناة من جفاف الفم أو الحلق.

زيادة شهية لتناول مختلف أنواع الأطعمة.

الشعور بالتعب والإرهاق أو بضعف الجسم.

في حال لم يتم علاج هذه المشكلة عند طفلك، قد تتطور حالته أكثر فأكثر ويعاني من الأعراض التالية:

فقدان الوزن.

الشعور بالغثاس.

الشعور بالغثاس والقيء.

الشعور بالسرعة.

الشعور بالغثاس الدائم.

## نظرة أبهى...

## أسرار مذهلة لمحاربة الشيخوخة



الذين يتناولون مكملات زيت السمك أطول من غيرهم. لكنه يقلل بشكل طفيف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

أعمدة قد تطيل العمر

وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يأكلون أطعمة غنية بالبروتين (جنين القمح والفاصوليا والفطر) في نظامهم الغذائي يميلون إلى العيش لفترة أطول.

فائدة الصيام ضد الشيخوخة

يعمل الصيام على إطالة عمر حيوانات المختبر عندما تخضع لنظام "تقييد السعرات الحرارية".

تفيد هذه العلماء أن فترات التجارب تعيد لفترة أطول عندما تتغذى بشكل أقل.

كما يميل الأشخاص الذين يتبعون هذا النهج أيضاً إلى أن يكونوا أصحاء ويمتنعون بضغط دم ومستويات كوليسترول وأنظمة المناعة مثالية.

لكن أفاد الأشخاص الذين يخضعون لتقويم شديدة من السعرات الحرارية أيضاً أنهم يشعرون بالسرور والتعب باستمرار. وتوضح العلماء إلى أنه ليس من الضروري تقييد السعرات

تقلل من جودة الحيوانات المنوية ما يؤثر على الإنجاب.

تناول الألياف تعتبر الألياف معجزة للصحة، فهي تقلل من أحاسيس الجوع وبالتالي تساعدنا على تناول كميات أقل من الطعام ما يؤدي إلى حمية قليلة السعرات، وأيضاً تمتع بجسم رشيق. كذلك تعمل الألياف على خفض مستويات الكوليسترول بشكل موثوق.

السر في ممارسة الرياضة

التمارين هو الملك الحقيقي لعالم الصحة. فإذا كان دواء تم اختراعه التمارين أقوى دواء تم اختراعه الجوع وبالتالي تساعدنا على تناول كميات أقل من الطعام ما يؤدي إلى حمية قليلة السعرات، وأيضاً تمتع بجسم رشيق. كذلك تعمل الألياف على خفض مستويات الكوليسترول بشكل موثوق.

## المطبخ...

## أصابع الدجاج المقلية بالجبين



المقابر:

صدر الدجاج: 500 غراماً

(مقطع شرائح)

دقيق: ثلث كوب

بابريكا: ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة

بوردو الشام: ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة

ملح: ملعقة صغيرة

فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة

البصل: 2 حبة

حليب: ملعقة كبيرة

بقسماط: كوب

جبن الشيدر: كوب (مبشور)

طريقة التحضير:

اخفطي الدقيق والبابريكا، وبيودرة الشام ونصف ملعقة صغيرة من الملح، والفلفل الأسود.

قومي بخلط البيض والحليب بطبق آخر، واخلطي البقسماط وجبن الشيدر المبشور في طبق ثالث.

حشي كمية وافرة من الزيت في قدر على حرارة متوسطة.

## سر الأعشاب...

## هل شرب الشعير مفيد للكل؟

يشاع أن مشروب الشعير يساهم في علاج أمراض الكلى، الأمر الذي يدعيه المصانين بها إلى تناوله بكميات كبيرة (الكونسلتو) أن السوائل مرضى الكلى، مناشداً بضرورة شرب كمية وفيرة

يشاع أن مشروب الشعير يساهم في علاج أمراض الكلى، الأمر الذي يدعيه المصانين بها إلى تناوله بكميات كبيرة (الكونسلتو) أن السوائل مرضى الكلى، مناشداً بضرورة شرب كمية وفيرة

يشاع أن مشروب الشعير يساهم في علاج أمراض الكلى، الأمر الذي يدعيه المصانين بها إلى تناوله بكميات كبيرة (الكونسلتو) أن السوائل مرضى الكلى، مناشداً بضرورة شرب كمية وفيرة



## مرفأ

## غزل عراقي



مو خيال بس الضلمه مضمارك  
الذيب شما تشبعه بغدرك منجوع  
ما راسي بمضيف يجوع بتعارك  
يا تمساح مدعك جذب جان يطبح  
وانه مصدك غشيم بهمك اشراك  
شلت حملك عمرجن ثله شالت فيل  
وعلى تالي يوسفه تكاطف حجارك  
من تعطلش كيل من عيني اشرك ماي  
ومن ضامي طحت سدنته اثارك



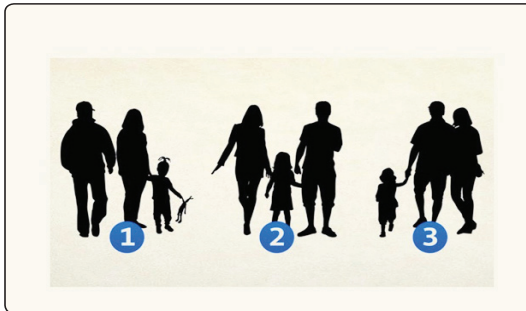
## صورة وحيدة

## حدث في مثل هذا اليوم

- 1483 - تويج ريتشارد الثالث ملكاً على إنجلترا.  
1484 - البطار البرتغالي ديوجو كاو يكتشف  
مضيق الكونكو.  
1495 - نشوب معركة فورنوفو بين شارل  
الثامن ملك فرنسا وتحالف الربطة المقدسة،  
وهي آخر معركة شهنا شارل الثامن في حملته  
على إيطاليا.  
1560 - التوقيع على «اتفاقية إديمبورغ» بين  
اسكتلندا وإنجلترا.  
1573 - تأسيس مدينة قرطبة الأرجنتينية على  
يد المستكشف الإسباني خيرونيمو لويس دي  
كابريرا.  
1609 - إقرار قانون في بوهيميا تضمن بموجبه  
حرية ممارسة الأديان والمعتقدات على أراضيها.  
1630 - إنزال 4000 جندي سويدي بقيادة  
غوستافوس أوفولفس على الشواطئ الشرقية  
لروسيا في إطار حرب الثلاثين عام.  
1785 - اختيار الدول كعملة للولايات المتحدة  
بالإجماع.  
1801 - نشوب «معركة الجزيراس» البحرية بين  
الأسطول الفرنسي والأسطول الملكي البريطاني.  
1885 - لوي باستير ينجح في اختبار لقاحه ضد  
داء الكلب على طفل مصاب بالمرض.  
1893 - إعصار قوي يضرب ولاية آيوا إلى  
تدمير شبه كامل للبلدة الصغيرة في الولاية وفاة  
71 شخص وجرح 200 آخرين

## اختبارات شخصية ...

## أي من هذه المجموعات ليست عائلة؟



تظهر في اختبار الشخصية هذا 3 مجموعات من الأشخاص، وتتضمن كل منها رجلاً وامراً وطفلاً. لكن يبدو أن إحداها لا تشكل عائلة. فما هي؟ الإجابة تكشف الكثير من جوانب الشخصية الخفية والطباع والأهتمامات. الصورة رقم 1 إذا اخترت أن أفراد المجموعة رقم 1 لا يشكلون عائلة، فهذا يعني أنك تفضلين التمتع بحريتك ولا تحبين أن يمس عليك شخص آخر ما تفعلين. كما يدل في المقابل على أنك تسعين دائماً إلى تقديم المساعدة للآخرين وتحاولين إحداث التغييرات الإيجابية في محيطك. كذلك يشير هذا إلى أنك سريعة البديهة وتجدين

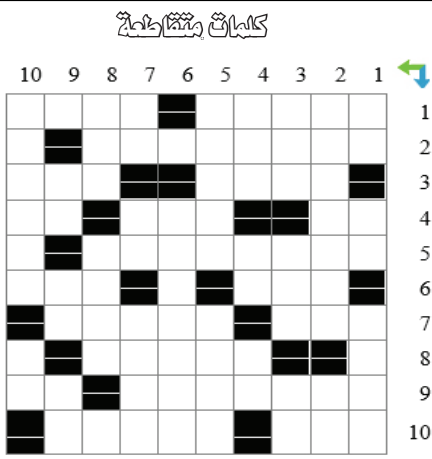
الإجابات السريعة على كل الأسئلة التي تطرح عليك. ولهذا لا يمكن أحياناً أن يسبب لك الإحراج. الصورة رقم 2 إذا رأيت أن أشخاص الصورة رقم 2 لا يشكلون عائلة، فهذا يكشف أنك دائمة الحلم وتطمحين لتحقيق الأفضل. ولهذا لا تفرحين بالإنجازات، بل تترين أنها مجرد خطوة على طريق النجاح وتبدئين بالتخطيط.

## الكلمات العمودية

1. قذف بالكلمات - صاحب شيء ومسؤول عنه - معنوياته في الحفيظ.
2. أكثر أهرامات مصر - حرف عطف.
3. يغضب الطيور - في القلادة - جواب.
4. توضع فيها الصور - يقال عند الشعور بالمر - متشابهان.
5. حارس - يتكلمه بعض الرياضيين لتحقيق الفوز.
6. حيوان مفرح.
7. نجار وتكر وزلم - اسم مبدأ في الرياضيات (القوة) - قال كلاماً صريحاً.
8. موسيقى أمريكية للسود - تلف في دائرة.
9. سائل غير اللون - عملة اليابان - نصف سوني.
10. مقشة أمام الجمهور - أصبح غير عاقل للأشياء حوله.

## الكلمات الأفقية

1. قائم في الليل - حب شديد.
2. تتكون من اسكتلندا والجنار وويلز.
3. سكين - القهر وقت اكتماله.
4. طير خرافي - بين جيلين (مبتعرة) - صفار.
5. عاصمة رومانيا.
6. عكس حزن - تدفق لأهل الميت.
7. فاكهة صفراء - وعاء.
8. أبعاد.
9. يهبط به الجندي من الطائرة - ضرر.
10. جبل راسخ - ليسه الناس أيام الأتراك خصوصاً.



## أبراج

## الحمل

الحمل: 21 آذار - 19 نيسان  
تقتنع اليوم بأنه إذا لم يكن لديك كلام مفيد أو إيجابي، يفضل أن تصمت. قد تكون هذه خطوة جيدة من جانبك وستجعلك هادئاً معظم اليوم. إذا شعرت اليوم أنك منقطع أو غاضب أو محبط، أخبر من حولك عن السبب بكل صراحة. لست مضطراً للتيسم في وجه كل شخص.

## الثور

الثور: 20 نيسان - 20 أيار  
تبدو الأمور جيدة، خاصة في مجال العمل، وربما تدخل مشروعاً جديداً يضعك في حالة نفسية مختلفة. لا تقلق بالأحلام التي لم تستطع تحقيقها الفترة الماضية قد تكون حقيقة خلال أيام قليلة. تبدو قلقاً ومربكاً بسبب بعض المشاكل العاطفية. تقبل وجهة نظر الشريك دون تعليق.

## الجوزاء

الجوزاء: 21 أيار - 21 حزيران  
شخص ما أو شيء ما سيجعلك تتراجع عن خططك وتتنازل بسهولة عن أحلامك. ابحث عن الحقيقة بنفسك ولا تعتمد على الآخرين. كن على ثقة وبقين بأنك مستعد لأي خطوة من أجل إكمال رحلتك.

## السرطان

السرطان: 22 حزيران - 22 تموز  
شارك أصدقائك في بعض الأنشطة الجماعية التي يقومون بها اليوم. شاهدوا فيلماً أو اقرأوا كتاباً أو قم بزيارة متحف أو مكان تاريخي. كن حذراً ولا تدخل في حوارات أو محادثات مع أشخاص غير موثوق فيهم. لا تجعل مشاكل وهموم بعض الأشخاص أهم إليك من مشاكلك وهومهم.

## الأسد

الأسد: 23 تموز - 22 آب  
ما زلت تشعر أنك طفل يحتاج للعب والمرح، لا بأس إذا شعرت اليوم أنك تميل أكثر الوقت للعب مع الأطفال الصغار. من أهم الدروس التي تعلمتها في هذه الحياة، الدروس التي تعلمتها في الصغر. الحياة ليست معقدة كما تراها.

## العذراء

العذراء: 23 آب - 22 أيلول  
يوم جميل ومليء بالبهجة حيث تزداد فيه اتصالاتك بالآخرين. لا بأس إذا تحدثت بالأنغاز فمن حولك سيفهمك. لاحظ البيض أنك غريب اليوم وتقول أشياء لا يفهمونها. ارتدي أبسط الملابس اليوم. التزم بعبادات وتقاليدهم ولا تنتهكها.

## الميزان

الميزان: 23 أيلول - 22 تشرين الأول  
الشيء الذي تعاني منه منذ فترة قد يكون هو نفس الشيء الذي تكون في أشد الحاجة إليه اليوم. وصلت اليوم إلى نقطة النهاية في أحد المشاريع فيجب عليك أن تستفيد من هذه التجربة. تعلم الدرس حتى تتخطى كل المصاعب القادمة. لا تصر على رأيك ولا سيواجهمك العديد من الأشخاص الذين يهدون مستقبلك.

## العقرب

العقرب: 23 تشرين الأول - 21 تشرين الثاني  
تظن اليوم أن أحد الأشخاص قد اخترق هاتك الشخصي وأعاد تنصيب بعض البرامج من جديد. على الرغم من تغير مزاج هذه الفترة، إلا أن كل شيء يسير على ما يرام اليوم. قد تكون اليوم أكثر تفاعلاً مع الآخرين عن أي وقت آخر.

## القوس

القوس: 22 تشرين الثاني - 21 كانون الأول  
بمجرد أن تبدأ الحديث عن أمر ما أو موضوع ما، قد يكون من الصعب جداً أن توقف. خاصة إذا كان هذا الموضوع يتعلق بأحد أو أكثر من أشخاصك. ربما يسالك أحد الأشخاص عن أمر يخص حياتك الشخصية، وتضطرب أن تحكي له بعض تفاصيل حياتك الشخصية.

## الجدي

الجدي: 22 كانون الأول - 19 كانون الثاني  
تتمتع اليوم في مشروع ما يأخذ كل وقتك. لا تؤذي أحداً حتى لا يؤذي هذا الشخص بصورة قاسية يوماً ما، فكما تدين تدين. اشغل وقتك بتنمية مواهبك أو بقراءة كتاب مفيد وطور من ذاتك.

## الدلو

الدلو: 20 كانون الثاني - 18 شباط  
إذا كنت لا تتفق مع ما يفعله فريق العمل اليوم، لا تشارك معهم فيما يقومون به. احترم وجهة نظرهم ولكن لا تورط نفسك في أمور لا تعرفها. لا ترغم نفسك على القيام بشيء لا تحبه أو لا تقبله. إذا كنت واثقاً في نفسك، ستزداد ثقة الآخرين بك أكثر.

## الحوت

الحوت: 19 شباط - 20 آذار  
طبق المبادئ التي تعلمتها والتزمت بها منذ الصغر. لا تغلق الباب في وجه أحد وأعط الفرصة الكافية لنومك، وقد يأتي يوم وتحتاج هذا الشخص. لا تحكم على الآخرين من النظرة الأولى بل أعط نفسك الوقت الكافي لمعرفة حقيقتهم.

## تدريج الانجليزية

## facebook

## صورة لها معنى مؤلم



هذا الحمار ...  
يحمل ما لا ذ وطاب ووضعوا له حجازاً على فمه  
لكي لا يحصل على شيء منها ...

## قصة وعبرة...

## جزء المعروف



يكنى عن ملك جبار يحكم بلاداً قوية أنه كان يخاف من تلاميذ الوزراء ورجال الحاشية به سبب كبرهم وكبر البلاد التي يحكمها. وقد قهر أن يقوم بعمل حيلة، وقد تبين له بعد أن فكر تفكيراً عميقاً، وكانت الحيلة هي إحصار عدد من الكلاب ووضعهم في حفرة ومن ثم إحضار شخص يقوم على تربيتهم بوحشية حتى تصبح قوية تستطيع أفراس أي شخص حال وقوعه في الحفرة. اجتمع الملك بوزرائه وحاشيته وقام بإخبارهم بشأن الكلاب وأن أي أحد يعارضه يتأكل به من وراءه فإنه سيدخل نفسه بين أسنان الكلاب المفترسة التي تتشوق لأن تقاتله، وبذلك ظن الملك أنه قد ضمن أن كلا من الوزراء والحاشية سوف يعملون بجهد ولن يتهاونوا في عملهم ولن يخفوا من الكلاب الجبابرة أي شيء. وفي أحد الأيام كان الملك يجتمع بوزرائه والحاشية حتى يعرض عليهم أمر خاص بالملكة فقام أحد الوزراء وعارض أمر الملك، فغضب الملك كثيراً من تصرف ذلك الوزير حتى أنه قرر أن يرميه في الحفرة لتأكله تلك الكلاب كما حذرهم من قبل. ففوجئ الوزير إلى الملك لكي يخبره أنه كان قد خدعته لمدة عشر سنوات ولم يجد منه تصبراً خلال كل تلك الفترة الماضية، ولكن الملك بقي مصمماً على أن يرميه في الحفرة لتأكله. فطلب الوزير أن يعطيه الملك عشرة أيام قبل أن يتم قتله فوافق الملك على طلبه، وعلى الفور انصرف عن طلبه، وعلى الفور انصرف عن طلبه، وعلى الفور انصرف عن طلبه.



**اقرأها صباح كل يوم**

alzwaraaews@yahoo.com  
http://alzwaraapaper.com  
https://www.facebook.com/alzwaraapaper  
https://twitter.com/alzwaraaews

**الأخيرة**

للدخول إلى موقع الصحيفة

**النزوداء**

**في المرأة**

**حتى التي «حجنتنا»**

حمزة مصطفى

مات سبويو وفي نفسه «شي من حتى». وأوديس الذي مل من انتظار جائزة نوبل يقول «مات الكوفون ومات المصريون و مات أنفسهم شيء من حتى». وتخرج أكثر من نصف العراقيين سواء قبل أو بعد ١ تموز أو بعد حتى وهم لا يعرفون مامعن أكلت الحية حتى رأسها بالضم، أو أكلت الحية حتى رأسها بالفتح. لا أحد منا يطبق «سوفة الحية»، وليس المتع مرتين بأكلها، مرة هي ورأسها، ومرة من ذيلها إلى رأسها. كل ذلك من أجل عيون ابن منظور وروسته الذين لولاهم لرحمنا، إبتليت الفئان العربية والإنكليزية بنا، وإبتلتنا بهما كنتاجهما. لتركز الإنكليزية جانبنا مع إننا صرفنا أوقاتا ضمنية في درسها ولم نخرج منها إلا ليجمل قيمة مثل «هو أ بيو» أو «واتس يور نيم». مع سعيد لغتنا الأم تبدو القصصية عصورا أحيانا لاسميها حين لا تعرف الفاعل من المفعول، أو الناصب من الموصوب، أحيانا لا تعرف الكامخ بينهما بلغة أستاذ لغتنا الدكتور مصطفي صاحب البرنامج الشهير من إذاعة بغداد في ستينيات القرن الماضي «قل ولا تقل». مشكلتنا مع اللغة العربية أن معلمنا منذ أول معلم لم يعمل سوى رزقنا رزق بدار ودان، وفري قارب بقرنا، والى متى يبقى البعير على التل.

وحيث يريد أحدنا أن يسأل عن الفصوى أو المعنى أو الزبيدة فإنه سرعان ما يتوجب بالزبيدة العلمية، يتوجب علينا نحن حيث كنا مازلنا نلتف بالراء أن نترق بين الدار والديار بمن في ذلك ديار اللي التي كان يمر بها أو عليها قيس بن الملوح فقيهل «ذا الجدار وذا الجدار». قد يعجب على أول معلم لا كان دلائلية وقد كان مصابا بالصرع كيف تعلم قيس بن الملوح الجدار بين «و الجدار وذا الجدار»، بينما لم يدخل يوما أليس مدرسة، بينما أنت بعدك تتعقيل عن آخر أحد بعدك بالزبديونية بنوف على الستين بقرنا وجزيرة «كل كولة» للمحكمة الإتحادية». لا جواب عندي أو لا إجابة بلغة خذل.

المشكلة بل لل محبسية «الكثرة» إننا تعلمنا أو قل إنهم علمونا القواعد قبل إتقان النطق. كان علينا إعراب الجملة أو إستخراج الإسم المنقوص أو همزة الوصل قبل أن نعرف مامعنا الموصول والواصل. ليس هذا فقط فقد طلب منا إعراب «أناكموها وأنتم لها كارهون». قبل أن يفهم أكثر شاطر فطن معنى هذه المفردة القرآنية. كل من يطلب منا معرفتها فعل أم فاعل أم مفعول أم خبر أم جملة إسمية أم فعلية حتى تأخذ ١٠٠ أو ١٠٠ أو يكون تصنيفا ١٠٠. وقد تدخل بكلويا بسبب «أناكموها» أو «مماهاتنا» دون أن يعلمنا أحد معناها أو دلالاتها حتى ظهر الدكتور فاضل السامرائي فاعلمنا من فاضل علمه الكثير. ليس ذنبى ولا ذنب جيلي ونحن نلتزم في الإبتدائية أو المتوسطة أو الثانوية أن يأتي الفاعل متأخرا عن مآثر عن المفعول به أحيانا.

حتى التي «حجنتنا» إلى الضاد التي لا مثل لها في كل اللغات حتى صرنا نسمي إلفنا «الضاد» وفي وقت لا يفرق الغالبية من مسؤولينا ومسؤولاتنا بين أن تكون أخت للضاد أو أخت للضاد. كتب دولة برسولينا تركت بين مجاز لغوية تبدأ بـ «حظوظ» السيد الفلاني وفي «ضل» أجواء ما قبل «عصر» التجوال يتعين إجراء كذا وكيت. ما هو الكذا والكيت؟ هو ليس أكثر من.. صوت صغير البيل هج قلب المل.

**سيرين عبد النور نجمة رمضان 2023**

سيرين عبد النور تصوير مسلسل «العين بالعين»، بطولة سيرين عبد النور ورامي عياش، ونص سلام كسري وإخراج رنده العليم. فيما تؤكد معلومات خاصة أن اسم سيرين عبد النور طرح لتكون إلى جانب زميلها تيم حسن في مسلسل «عاصي الزند» الذي أعلنت عنه شركة الصباح وأشارت إلى أنه سيمثل عودة تيم حسن إلى الدراما الرمضانية بعد مسلسل «الهيبة» الذي لم يُعرض في المواسم الأخيرة من شهر رمضان، بل عُرض خارج الموسم الدرامي. وبحسب معلومات الشركة، فإن مسلسل «عاصي الزند» ينتظر إلى الإقطار التاريخي في إطار صورة متجددة عن الواقع بين لبنان والدول المجاورة، ويؤدي تيم حسن البطولة فيما لم تفصح الشركة عن البطلة، وقد طرح عدد من الأسماء من بينها سيرين عبد النور التي جسدت دور الصحافية مع تيم حسن في مسلسل «الهيبة» الجزء الثالث وثالثاتها كبرياء على أي حال. ينتهي تصوير «العين

**راغب علامة أول فنان عربي ينضم لعالم الميتافيرس**

يبدو أن العالم الافتراضي سيكون محط أنظار الوسط الفني خلال الفترة القادمة، فبعد أن شاركت نانسي عجرم في كليتها الجديد «صح صبح» بتجربة خاصة بالعالم الافتراضي، هناك العديد من الأسماء التي ستشارك في تجارب أخرى في هذا العالم. فقد انضم السوري ستر راغب علامة إلى عالم الميتافيرس رسميا ليكون أول نجم عربي ينضم إلى هذا العالم، حيث تعادل مع إحدى الشركات العالمية الخاصة لعمل أفتار خاص براغب علامة من السهل أن يتواصل معه الجمهور على أن يكون له حفلاته الغنائية أيضاً، الأمر الذي سكتل عنه الشركة بكافة تفاصيله خلال الفترة القادمة، والصال نفسها بالنسبة إلى ستر جرجر الذي كان أول فنان مغربي ينضم إلى عالم الميتافيرس. أما جرجر الذي توي الشركة التواصل معه خلال الفترة القادمة لينضموا إلى عالم الميتافيرس، ففضم كلا من الهضبة عمرو دياب ومحمد رمضان ونجوم آخرين من مختلف دول العالم، حيث علم أن الشركة تخطط لتنضم ما يقرب من ٦ نجوم في تركيا وآخرين في يوليو من قبل نهاية العام الحالي.

**راج صقر يختم بنجاح حفلات «موسم جد»**

اختتم «صقر الأغنية» راج صقر حفلات «موسم جد» التي عاشتها عروس البحر الأحمر لهذا العام، والتي قدمها «موسم جد» مع الهيئة العامة للترفيه بالتعاون مع «المركز الوطني للفعاليات»، من تنظيم وأشرف «هرم شركات الإنتاج والترفيه» وروانا. الحفل الذي أقيم على مسرح «الصالحة المخططة- الجوهرة»، تولى فيه المايسترو هاني فرحات قيادة الفرقة الموسيقية الكبيرة التي

**الحرب تشتعل بين شاكيرا وبيكيه**

الأمريكية. وتقلت مواقع الأنباء عن لقاء جمع شاكيرا وبيكيه، لتفاهم حول حفلة أطفالهما، وفيل أن بيكيه يرفض تماماً مسألة انتقال شاكيرا وأطفالها إلى ميامي، ما حدث بسبب خلافات مالية، بدأت منذ عدة أشهر. وقال غارسيما «إن بيكيه طلب من شاكيرا مبلغا كبيرا من المال بغرض الاستمرار في أحد المشاريع، لكن رفضت، تبعا لرفض والديها». ومذ لك الوقت، تعرضت لاعتقالها للشرع، حيث نشبت الخلافات بينهما، لتنتهي بالانفصال لاحقا. وأضاف بأن شاكيرا وبيكيه لا يتشاركان أموالهما سويا، كما أكد بأن شاكيرا كانت تعلم بأن علاقتها ببيكيه لن تطول لأزواج. وداعت الثاني انفصالهما في بيان رسمي، في الرابع من الشهر الماضي، جاء فيه «نناشد لتأكيد نأ الانفصال.. لأجل أبنائنا نطلب منكم احترام خصوصيتنا، شاكرين تفهمكم». وكان بيكيه وشاكيرا قد تعارفا خلال كأس العالم ٢٠١٠، ونشأت بينهما علاقة حب، أثمرت عن طفلتهما، ميلان وساشا.

**عين على العالم**

**توقعات بحضور نحو ٣ آلاف مُصِل**

**نادٍ إنكليزي يفتح ملعبه للمسلمين**

**أداء صلاة عيد الأضحي**

دعا نادي بلاكبيرن الذي يلعب في دوري الدرجة الأولى ببريطانيا، جمهوره من المسلمين بمصطفاه صلاة عيد الأضحي في ملعبه السبت المقبل، وجاء إعلان النادي، عبر صفحته الرسمية على «تويتر»: «اللعب سيكون جاهزا لاستقبال المصلين في يوم العيد». «نحن فخورون بأن نعلن أننا سنفتح بعض الانتقادات من جماهير المسلمين لاستضافة صلاة عيد الأضحي يوم السبت ٩ يوليو». وسبق للنادي بلاكبيرن فتح أبواب ملعبه في عيد الفطر الماضي، حيث صلي المسلمون للقيمون في المدينة صلاة العيد داخل ملعبه «إيلود بارك». وأعلن النادي في بيانه أنه

**ابتكار إسفنجة لوقف نزف الدم السريع**

ابتكر علماء جامعة تفر الطبية الروسية إسفنجة يمكنها وقف نزف الدم عند الإصابة في ساحة المعركة خلال دقائق وتتمتع في غضون نصف ساعة إلى الألب حدوث صدمة الألب. ويشير الدكتور سيرغي جوكوف، رئيس قسم الرعاية الطبية الطارئة وطب الكوارث في الجامعة، في مقابلة مع وكالة تاس الروسية للأنباء، إلى أن هذه المادة السامة المشبعة بمتصفحات طبية مختلفة، يمكنها في غضون فترة قصيرة وقف نزف الدم من الجرح، كما تمتع تطور الألب والصمة والعدوى. لذلك يمكن استخدامها في ساحة المعركة في الإسعافات الطبية الأولية في حالات الطوارئ والكوارث. ويقول «تضمن هذه الإسفنجة وقف نزف الدم من الجروح الخارجية في القليل من الدقائق الأولى من استخدامها، في غضون نصف ساعة تمتع حدوث صدمة مؤلمة، ما يمنع فقدان الوعي، لكن استخدام حقل مستحبات الألب، كما تضمن هذه الإسفنجة وقاية لدة ٧٢ ساعة من إصابة الجرح بالعدوى». ووفقا له، يتحقق هذا التأثير، بفضل التركيب اللبالي للألوية المستخدمة في الإسفنجة. ويقول «يمكن جوهه هذا الابتكار، في أنه عند الإصابة يتطلب وضع إسفنجة معقمة على الجرح ويطبقها بضمادات. تلك الإسفنجة مشبعة بضماد حيوي واسع الطيف ويجريه عالية، وكذلك مواد مضادة للبكتيريا ومحتول مخدر». ويضيف: يمكن أن نوزع هذه الإسفنجة جازرة للاستخدام، أو يمكن تحضيرها في ساحة المعركة، حيث لا يتطلب ذلك معرفة طبية خاصة.

**علماء يبتعدون جهازا للتخلص من آلام العضلات**

يبتعد العلماء عن استخدام أجهزة التخلص من آلام العضلات، حيث لا يتطلب ذلك معرفة طبية خاصة.

**Twitter**

لن يستهين برسوم تأشيرات الدخول الى العراق، ويتركز بها فاستارة التركية تعلن تصدير ٧٠٠٠ تأشيرة للمراقبين يوميا بسعر ١٢٥ دولارا، ويعني ذلك : أكثر من ٨٠٠ الف دولار يوميا . أكثر من ٢٦ مليون دولار شهريا .

**أروى تشارك في تحد خطير وتقوم بحركة جريئة**

أحدثت الفنانة اليمنية، أروى، ضجة كبيرة، بمشاركتها في تحدي أداء حركة جريئة، من تمارين اليوغا، والافت أنها قامت بأدائها بحرفية عالية، فاشاد كثيرون بتفهمها بمسوى عال من الرشاقة واللياقة البدنية. وكانت أروى قد أشرت تعاطفها كبيرا، بعد ما كانها بحركة في برنامج تلفزيوني، مُذاع على شاشة البنة (وهي تتحدث بألم عن البين، إذ قالت: «البنتاني ياملت ببيتا في الضيقة». نحن لا يوجد لدينا ضيقة». عندنا الأول أن ترجع ونستق في بلدنا». وتابعت «لأفك كثر هم من يستبدون جنسيتهم ويستغفون عنها تماماً ويتكلمون على أن أصولهم من البين ومعهم حق». ولا أوهع ليس إلى البين لا تشرنقا بأن تنتهي لها، ولكن في قولينا ولكن على الأرض بالنسبة لنا غير موجود، وأن أقول إنني أعود إلى بلي عندما أغير غير موجودة». وأقبل أسويين، شاركت أروى صورة زوجها وأبنتها، وأخري بصحة والدها، بمناسبة يوم الأب العالمي، حيث عرت عن حزنها لبعدها عنه، وكتبت «من جد أنا صورة من أبوي في الشكل وفي الكلام وبنتي صورة نفس الشيء من أبوها». أبوي حبيبي، اشتقتك، أنت في دولة وأنا في دولة بس بول الوعد أشوقك قريب».

**علماء يبتعدون جهازا للتخلص من آلام العضلات**

يبتعد العلماء عن استخدام أجهزة التخلص من آلام العضلات، حيث لا يتطلب ذلك معرفة طبية خاصة.

**تغريدات**

في الذكرى الستين لاستقلال الجزائر.. على الأجيال الصاعدة أن تحتز باتماتها إلى وطن دفع بمليون ونصف مليون شهيد من أجل حريته . وتتمتع باتماتها إلى شعب، فيه وعليه . لكنه سيد . لا يسجد ولا يركع إلا لله وحده، مهما كانت الظروف. تقيا الجزائر

أعلن المكتب الإعلامي لمنصة المبردة الوطنية للتكنولوجيا أن العلماء الروس ابتكروا جهازا يزيل آلام العضلات خلال دقائق باستخدام الموجات الصوتية. ويشرح المكتب إلى أن «الجهاز المصمم Mirro يزيل الألم باستخدام تقنية الاهتزاز الصوتي بمساعدة تذبذبات التردد من ٢٠ إلى ٥٠ هرتز التي لها تأثير مهدئ وضمان للتشنجات، ما يخفف من آلام العضلات والعمود الفقري وأقرار وأعصابهم وكذلك يجمع وضع الجهاز على المنطقة المصابة بالتهتكات، ويمنحها الراحة. ويخطط بمارسون الرض، ويخطط في البين «يعتمد العلاج بالاهتزاز الصوتي على التحفيز الصوتي، حيث تذبذبات منخفضة، حيث تخفف الموجات الصوتية بتردد ٢٠-٥٠ هرتز أنسجة جسم الإنسان، ما يمنع انتقال النبض إلى الدماغ والجبل الشوكي، ويملك يزيل تشنج العضلات. وعند استخدام هذا الجهاز، يشعر الشخص باهتزاز مريح وناغم، ينتشر بكثافة منخفضة واضحة في عمق الجسم بموجات باءة». وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للمستخدمين الشكرين، توسيع وظائف الجهاز والحصول على