

الحقيقة - خاص

باشرت قيادة عمليات ديالى/ الحشد الشعبي قيادة عمليات الجيش العراقي، فجر أمس الثلاثاء، بتنفيذ عملية سريعة وخاطفة داخل سلسلة جبال حميرين.

وقالت هيئة الحشد في بيان لها، إن هذه العملية التي تنفذ من ثلاثة محاور تأتي وفق معلومات

استخبارية دقيقة بهدف القضاء على تواجد لبقايا خلايا داعش الإرهابية في المنطقة المذكورة. وأضافت، أن العملية التي انطلقت بقصف تمهيدي مكثف من قبل المدفعية والهاونات على الأهداف الموضوعة مستمرة لغاية صدور هذا البيان. في سياق آخر، تمكنت الأجهزة الأمنية العراقية، من اعتقال مجموعة من المطلوبين بينهم عصابة تسليب وسرقة، ومتهم خطير مطلوب بقضايا جنائية، ومتهم آخر يقتل امرأة على يد أقاربها

لـ“دوافع شخصية“، بالإضافة إلى انتشار جثة شاب يبلغ من العمر 15 عاماً، بعد غرقه في نهر دجلة. في صلاح الدين، أوضح مصدر أمني ، أن الشاب الغريق من سكتة ناحية يثرب جنوبي المحافظة، وقد تم انتشار جثته من مياه النهر بعد جهود من فرق الإنقاذ. وأشار المصدر إلى أن الجثة نُقلت إلى دائرة الطب العدلي، فيما فُتح تحقيق بالحادث من قبل الجهات

انطلاق عملية أمنية مشتركة لملاحقة بقايا داعش في جبال حميرين

الأمنية المختصة.

وفي كركوك، ذكرت قيادة شرطة المحافظة في بيان لها، أن ”قوة من فوج سوات وبالإشتراك مع مركز شرطة تسعين، تمكنت من اعتقال متهم خطير، بناءً على معلومات استخبارية دقيقة، حيث تبين أنه مطلوب بعدة قضايا جنائية، من بينها: المادة (28 و32) من قانون المخدرات، والمادة (443) من قانون العقوبات عن جرائم السرقة، إضافة إلى المادة (31/405) شروع بالقتل“.

الخارجية:

موقف العراق ثابت في دعم القضية الفلسطينية

الحقيقة - متابعة

أكد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية فؤاد حسين، أن القضية الفلسطينية تمثل اختبارًا أخلاقيًا حقيقيًا للمنظومة الدولية، داعيًا المجتمع الدولي إلى دعم جهود السلام واتخاذ خطوات عاجلة لوقف إطلاق النار في قطاع غزة. وقال حسين خلال كلمة العراق في مؤتمر الأمم المتحدة بشأن التسوية السلمية للقضية الفلسطينية، "على المجتمع الدولي أن يتحمل مسؤولياته الأخلاقية والقانونية تجاه الشعب الفلسطيني، وأن تكون الخطوة الأولى نحو السلام هي الوقف الفوري وغير المشروط لإطلاق النار في قطاع غزة". وأشار إلى أن "هذا المؤتمر من شأنه أن يسهم في منع وقوع المزيد من الكوارث الإنسانية في غزة والضفة الغربية"، مؤكدًا "ضرورة رفع الحصار المفروض على قطاع غزة وضمان حماية المدنيين".

وأضاف حسين: "نرفض بشدة جرائم الاحتلال والاعتداءات المستمرة التي ترقى إلى الإبادة الجماعية بحق الشعب الفلسطيني"، مشددًا على أن "العراق يحمل الكيان الصهيوني المسؤولية الكاملة عن الانتهاكات الجسيمة للقانون الدولي الإنساني".

كما جدد دعم العراق "الثابت وغير المشروط للقضية الفلسطينية"، مشيرًا إلى "استمرار بغداد في دعم المبادرات الرامية إلى الاعتراف بالدولة الفلسطينية ورفض جميع محاولات التهجير القسري".

وختم وزير الخارجية كلمته بالتأكيد على أن "موقف العراق تجاه القضية الفلسطينية ثابت ويستند إلى التزام تاريخي وأخلاقي بحقوق الشعب الفلسطيني المشروعة".

المفوضية تعلن وصول

40٪ من الأجهزة الخاصة

بالاقتراع

الحقيقة - متابعة

حدّثت مفوضية الانتخابات، التاسع من آب المقبل، موعداً لإجراء قرعة أرقام التحالفات والأحزاب والمرشحين، في وقت شدت فيه هيئة النزاهة على منع ترشّح الشخصيات المدانة بالفساد.

وقال رئيس الفريق الإعلامي في المفوضية، عماد جميل إن مجلس المفوضين ناقش مذكرة مكتب رئيس الإدارة الانتخابية، وبعد المناولة بين الأعضاء قرر المصادقة على آلية إجراء قرعة أرقام التحالفات والأحزاب السياسية والمرشحين الأفراد لانتخابات البرلمان العراقي، والمقدمة من قبل اللجنة المشكلة في 9 تموز 2025. كما قررت المفوضية أن يكون موعد إجراء القرعة يوم السبت الموافق 9 آب 2025، وتكليف الإدارة الانتخابية باتخاذ ما يلزم. وأضاف جميل، أن مصادقة مجلس المفوضية جاء بالتزامن مع ورشة عمل بشأن دور الذكاء الاصطناعي في مراقبة الانتخابات، أقامتها، أمس الأول الاثنين، قيادة العمليات المشتركة بالتعاون مع المفوضية. كما أعلن وصول 40 بالمئة من الأجهزة الخاصة بالاقتراع ومجمل العملية الانتخابية، مضيفاً أن هذه الجهود تأتي متزامنة مع حملة إعلامية من المقرر إطلاقها مع بدء توزيع البطاقات البايومترية في أواخر آب المقبل، وبداية أيلول، التي يتجاوز عددها مليونين و150 ألف بطاقة.

في تلك الأثناء، قال رئيس هيئة النزاهة محمد علي اللامي إنه "لا مكان للفاسدين في السباق الانتخابي، وتتّبّع تمويل الأحزاب أولوية رقابية في المرحلة الراهنة".

وخلال اجتماع عُقد في مقر الهيئة وضُمّ ممثلين عن وزارات الداخلية والتجارة والصحة، والمفوضيّة العليا المستقلة للانتخابات، وجهاز المخابرات والأمن الوطني، شدد اللامي على أنّ نزاهة وعدالة الانتخابات تمثلان ركيزة أساسية لتعزيز الثقة بالنظام السياسي ومؤسساته الدستوريّة، مشيراً إلى ضرورة تتبّع مصادر تمويل الأحزاب والكيانات السياسيّة، وضمان عدم استخدام المال العام في الدعاية الانتخابيّة.

وحذّر اللامي من محاولات التزوير أو التلاعب بالوثائق الرسميّة، مؤكّداً أنّ هيتي النزاهة والمساءلة والعدالة ستقومان بمقاطعة أسماء المرشحين مع البطاقة الوطنيّة، إلى جانب التدقيقات الأخرى من الجهات المختصة؛ بهدف منع ترشّح أية شخصيّة مدانة بقضايا فساد. مشيداً بدعم السلطة القضائية وتعاونها مع الهيئة والمفوضية لتحقيق ذلك.

كما نوّه اللامي بإصدار الهيئة للائحة السلوك الوظيفي في نطاق الانتخابات رقم (1) لسنة 2025، التي تنظم سلوك الموظفين والمكلفين بخدمة عامة، وتحظر استغلال مؤسسات الدولة أو المال العام أو الصفات الوظيفيّة لأغراض انتخابية، أو عقد الاجتماعات في مؤسسات الدولة ودور العبادة، لافتاً إلى أنّ الهيئة خصّصت الخط الساخن (5080) لتلقي الشكاوى بشأن خرق العمليّة الانتخابيّة وشراء الأصوات. وشرعت بتلقي واستقبال البلاغات بصدد ذلك.

واختتم اللامي حديثه بأن إجراء الانتخابات بمستوى عالٍ من النزاهة والنشفافية مسؤوليّة جماعيّة، مُحذراً من محاولات تستهدف سمعة مجلس النواب والنيل من مؤسسات الدولة بإعدام صفات الفساد والتجاوز على المال العام، مشدداً على أنّ من أولويات المرحلة المقبلة الوصول إلى سلطة تشريعيّة تُعزّر عن إرادة الشعب، وتنبثق عنها حكومة تقدّم الخدمات الفضلى للمواطنين.

الحقيقة - خاص

صرّح رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، بأن جماعات مسلحة في العراق حاولت إطلاق صواريخ وطائرات مسيرة باتجاه إسرائيل وقواعد عراقية تضم قوات أمريكية خلال حرب الأيام الـ12 بين طهران وتل أبيب.

وقال السوداني إن هذه العمليات أحبطت 29 مرة من خلال "عمليات أمنية" نفذتها الحكومة العراقية. وأضاف "نعلم أن الحكومة

(الإسرائيلية) كانت ولا تزال تنتهج سياسة توسيع نطاق الحرب في المنطقة، لذلك، حرصنا على عدم إعطاء أي مبرر لأي طرف لاستهداف العراق".

وقال السوداني إن حكومته تواصلت أيضاً مع القادة في إيران "لحثهم على التهدئة و إفساح المجال للحوار والعودة إلى المفاوضات". وتطرق رئيس مجلس الوزراء، الى انتهاء مهام التحالف الدولي في العراق، وأشار، إلى أن الولايات

المتحدة والعراق سيجتمعان بحلول نهاية العام "لترتيب العلاقة الأمنية الثنائية" بين البلدين.

كما يأمّل السوداني في تأمين استثمارات اقتصادية أمريكية – في النفط والغاز، وكذلك الذكاء الاصطناعي – والتي قال إنها ستساهم في الأمن الإقليمي وتجعل البلدين عظيمين معًا".

وقال السوداني إن وجود قوات التحالف قدوفر "مبرزًا" للجماعات العراقية لتسليح نفسها، ولكن بمجرد اكتمال انسحاب التحالف،

"لن تكون هناك حاجة أو مبرر لأية جماعة لحمل السلاح خارج نطاق الدولة".

و بشأن قانون هيئة الحشد الشعبي دافع السوداني عن تشريعه، قائلاً إنه جزء من جهد لضمان سيطرة الدولة على الأسلحة، مشددا على أنه "يجب على الأجهزة الأمنية العمل بموجب القوانين والخضوع لها ومحاسبتها".

وفيما يتعلق بقضية الباحثة الإسرائيلية الروسية إيزابيث تسوركوف التي فُقدت في العراق العام 2023، وتعتقد عائلتها أنها محتجزة لدى "كتائب حزب الله" العراقية، وقد أفادت تقارير بوساطة أمريكية للتفاوض على إطلاق سراحها، نفى السوداني، فكرة أن حكومته لم تبذل جهوداً جادة لإطلاق سراحها.

ولفتت الى أنه "لا نتفاوض مع العصابات والخطافين"، لكن الفريق يُجري مناقشات مع فصائل سياسية قد تُساعد في تحديد مكانها.

البرلمان يعتزم إيقاف "حالة التراخي"

في تطبيق تشريعات الأمن المدني والسلامة العامة

حازمة.

وقال عضو لجنة الأمن والدفاع النيابية، النائب مهدي تقسي آمري، إن "مجلس النواب عازم على إيقاف حالة التهاون والتساهل في تطبيق التشريعات والقوانين المتعلقة بالأمن المدني، ولا سيما ما يتعلق بإجراءات السلامة العامة في المؤسسات والمرافق الخدمية والتجارية". وأضاف، أن "ما حصل في عدد من الحوادث الأخيرة،

ومن بينها فاجعة الكوت، يمثل جرس إنذار خطير لا يمكن السكوت عنه، ويفرض علينا كممثلين عن الشعب اتخاذ مواقف حازمة تضمن حماية أرواح المواطنين وصون الممتلكات العامة والخاصة".

وأوضح آمري، أن "اللجنة تعمل حالياً بالتنسيق مع الجهات المختصة على مراجعة ومتابعة آليات تنفيذ قوانين السلامة والتأكد من التزام الجهات المعنية بتطبيق التعليمات والإجراءات الوقائية"،

الثقافية

هل ينتصر الحب

في ظل الملاك؟.. للروائي العراقي سعد عودة

يضعنا الروائي سعد عودة من خلال روايته ظل اللانكة و الصادرة عن دار وتريات، في متاهة الحيرة من خلال طرحة للأسئلة بصورة متكررة ، و هذا هو حال الفلاسفة ، و تعد هذه الرواية فلسفية بامتياز ، و الأفكار التي يطرحها البطل غير مطروقة لكنها بحق تحتاج إلى أجوبة شافية...

التفاصيل ص9

قراءات

الحرزُ بومفهٍ مغامرة جماليّة

في "بيدأ الحرز رحيمًا" للشاعرة فاطما خضر

تُدخلنا الشاعرة فاطما خضر إلى عالمها الشعري بدّهشة عالية، هذه الدّهشة التي نجدها في الأعمال الأدبيّة، هي الإثارة والاستفزاز الذي نجذبُ إليه، وهو ميزةٌ خاصّة لا ينالها الجميع، بل تنالها المبدعة التي تكونُ تجربةً منفردةً، الفريدة...

التفاصيل ص10

الاخيرة

أحمد عبد العال..

عبري التشكيل السوداني بين الحفر والتجريد

في انقطاع أنفاس الورق في لحظة ما قبل الطباعة، وفي ارتجاف الخط حين يلامس صحيفة النحاس، كان أحمد عبدالعال يفتح لنا نوافذ لا تطل فقط على الجمال، بل على الفكر، وعلى سؤال الهوية، وعلى قلق الكائن في هذا الكون المتشظي. عبريته لم تكف بأن تحتح حضورها...

التفاصيل ص12



السلامة.. ثقافة وليست إجراءات

د. فارس كامل حسن

إن الحريق المفجع الذي شهده مركز التسوق في الكوت ليس حادثاً معزولاً، بل حلقة في سلسلة من الكوارث التي تتكرر بسبب غياب الوعي بثقافة السلامة، والاكتفاء بالشكل دون الجوهر، وبالإجراءات المؤقتة دون ترسيخ السلوك الوقائي في حياة الناس ومؤسسات الدولة. وانها ومع الأسف الشديد لن تكون الأخيرة ما لم ندرك أن السلامة ليست مجرد تعليمات تُعلّق على الجدران، بل هي ثقافة مجتمعية وسلوك يومي.

إن السلامة المهنية لا تبدأ من أجهزة الإطفاء ولا تنتهي بوجود كاشف دخان. إنها تبدأ من القناعة الراسخة لدى كل فرد بأن الحفاظ على الحياة واجب لا يُؤجل. كم من سائق دراجة نارية تراه يومياً يعرض نفسه للخطر دون ارتداء خوذة واقية! كم من سائق مركبة لا يربط حزام الأمان إلا حين يلوح بشبح الغرامة! وكم من عامل يُبأشر عمله وسط أخطار حقيقية دون أبسط أدوات الحماية! الأمثلة أكثر من أن تُحصى، والمشكلة ليست في الأدوات بل في الذهنية.

ويبقى السؤال الجوهري الذي يجب أن نطرحه اليوم: لو لم يقع حريق الكوت، هل كنّا سندعم الموظف الذي يعطل افتتاح مشروع اقتصادي لأنه أصرّ على وجود مظفّة حريق؟ إن التجربة تشير إلى أن المجتمع – في كثير من الأحيان – يقف موقفاً سلبياً من تطبيق القانون، ويعنف من يتمسك به بأنه "متشدد"، و"غير متعاون"، و"يعقّد الأمور"، بينما يكافئ من يهمل تلك القوانين باعتباره "مرناً"، و"قريباً من الناس"، و"يساعد الآخرين". في مثل هذا المناخ الفكري، تصبح الوقاية من الكوارث أمراً مستبعداً، كمن يرجو الثمر من أرض بور.

من هنا، لا بد أن يتحول الوعي المجتمعي إلى الدرع الحقيقي للسلامة. على ولي الأمر أن يرفض تسجيل أبنائه في مدرسة لا تتوفر فيها شروط السلامة الأساسية. وعلى الأسرة أن ترفض ارتداء المراكز التجارية والمرافق العامة التي لا تبدي التزاماً واضحاً بإجراءات الحماية. وعلى الطلبة، والموظفين، وكل مرتادي الأماكن العامة أن يُطالبوا بتطبيق المعايير الوقائية دون تهاون أو مجاملة. لقد أثبتت التجربة أن الاعتماد على حملات التفتيش الحكومية وحدها لا يكفي، فهي تنشط بعد وقوع الكارثة، ثم تخبو تدريجياً حتى تُنسى، وكأن الأرواح التي فُقدت كانت حدثاً عابراً.

إن بناء ثقافة السلامة مسؤولية الجميع، تبدأ من الفرد وتنتهي عند المؤسسة، وتمتد إلى كل زاوية في المجتمع. فإما أن نؤمن بأن السلامة قيمة يومية لا تقبل التأجيل، أو نظل ننتظر الفاجعة التالية.

مدير عام شركة توزيع المنتجات النفطية يستقبل عدداً من المواطنين ويوجه بتلبية طلباتهم



الحقيقة - متابعة

استقبل مدير عام شركة توزيع المنتجات النفطية، حسين طالب عبود، امس الثلاثاء، عدداً من المواطنين الذين لديهم معاملات وطلبات لدى الشركة. واستمع المدير العام إلى طلبات المواطنين ومشكلاتهم، واعدأ بالنظر فيها بما يتلاءم مع توجهات الشركة وأنظمتها. ووجه في الوقت ذاته مسؤولي الشركة بالإسراع في إنجاز المعاملات وتذليل العقبات، واتخاذ الإجراءات الكفيلة بحلها.

المجرة: جميع العائدين من مخيم الهول لم يسجل عليهم أي خروقات بمناطق سكناهم

لجاناً تحقق وتدقق جيداً ومن عليه ملفات إرهابية أو مطلوب للقضاء بالتأكيد لا يعود"، لافتاً الى "الاستمرار في مركز التأهيل المجتمعي بالجدعة والأمور جيدة ومنتظر عودة الكثيرين إلى مناطقهم بعد إكمال التأهيل المجتمعي".

لهم برنامج خاص، وكذلك النساء والشباب من خلال هذه البرامج في مركز التأهيل في الجدعة"، مشيراً إلى أن "جميع الذين عادوا لم يسجل عليهم أي خروقات أمنية في مناطق سكناهم". وتابع أن "الأمر تسير بوتيرة جيدة خاصة أن هناك

وحدها بل هناك منظمات دولية شاركت بالأمر، وكذلك مستشارية الأمن القومي ووزارة الصحة وعلماء نفسيين وخاصة العائدين من مخيم الهول". وأضاف أن "هناك إجراءات متعددة حسب الأعمار، إذ أن الأطفال

عليهم أي خروقات أمنية في مناطق سكناهم. وقال وكيل الوزارة كريم النوري: إن "هنالك برامج عديدة من أجل إعادة إدماج العراقيين العائدين إلى مناطق سكناهم وهذه الإجراءات لم تكن مختصة فيها الوزارة

أعلنت وزارة الهجرة والمهجرين، امس الثلاثاء، عن تخصيص برامج متعددة لإعادة إدماج العراقيين العائدين، فيما أشارت إلى ان جميع العائدين من مخيم الهول لم يسجل

الحقيقة - متابعة

فريق الطاقة المتجددة: استراتيجية جديدة لإدماج الطاقة الشمسية في منظومة الطاقة الوطنية

وأوضح قاسم، أن "الطاقة الشمسية تتميز بانخفاض تكاليفها، حيث يبلغ سعر إنتاج الميغاواط/ ساعة نحو 20 دولاراً فقط، مقارنةً بما لا يقل عن 100 دولار لإنتاج نفس الكمية من خلال الشبكات المعتمدة على الوقود التقليدي، مما يحقق جدوى بيئية واقتصادية وفنية كبيرة".

وبيّن أن "هذا المشروع، الذي قدمه الفريق الوطني، يهدف إلى دمج الطاقة الشمسية مع إدارة الأحمال من خلال العدادات والمقاييس الذكية في مختلف محافظات العراق، بهدف توفير الكهرباء على مدار 24 ساعة، عبر دمج فعال للطاقة الشمسية في الشبكة".

الحكومية، إضافة إلى القطاع السكني، وذلك بدعم من مبادرة البنك المركزي العراقي". وأشار إلى أن "الطاقة الشمسية تُعد صديقة للبيئة ولا تسبب انبعاثات ملوثة، مما يساهم في تقليل آثار التغير المناخي الذي يعاني منه العراق بشكل كبير في السنوات الأخيرة، خصوصاً مع الارتفاع غير المسبوق في درجات الحرارة"، مبيّناً أن "هناك طلباً مرتفعاً على الطاقة، حيث تبلغ مساهمة النفط في منظومة الطاقة نحو 40 إلى 50٪، وهنا تبرز أهمية الطاقة الشمسية في تخفيف الأحمال، خاصة في مراكز الاستهلاك أثناء ذروة النهار، لا سيما في فصل الصيف".

وإدماجها في منظومة الطاقة الوطنية"، موضحاً أن "رئيس الوزراء افتتح المرحلة الأولى من مشروع (محطة كهرباء شمس البصرة) الذي تصل قدرته إلى ألف ميغاواط، وقد بدأت أعمال إنشاء أول 250 ميغاواط، والتي سيتم ربطها مباشرة بخطوط الضغط العالي".

وأضاف، أن "المحور الثاني في هذه الاستراتيجية، يتمثل في إدخال منظومات الطاقة الشمسية ضمن قطاع التوزيع، بحيث تشمل جميع قطاعات الاستهلاك، وعلى رأسها القطاع الحكومي، من خلال نصب منظومات شمسية على المباني

الحقيقة - متابعة

أكد الفريق الوطني لمشاريع الطاقة المتجددة وكفاءة الطاقة، وجود دعم حكومي كبير لتبني استراتيجية وطنية جديدة تهدف إلى إعادة تشكيل هيكل الطاقة في البلاد، بإدماج الطاقة الشمسية في منظومة الطاقة الوطنية.

وقال رئيس الفريق الوطني لمشاريع الطاقة نصير كريم قاسم: إن "هناك دعماً حكومياً كبيراً لتبني استراتيجية وطنية جديدة تهدف إلى إعادة تشكيل هيكل الطاقة في البلاد، من خلال الاعتماد على مشاريع محطات شمسية استراتيجية واسعة النطاق

لجنة نيابية تطالب الحكومة بالضغط على تركيا لحل أزمة المياه

تقرير

الحقيقة / متابعة

إلى نفوق أكثر من 14 ألف رأس من الجاموس منذ بدء موجة الجفاف وحتى الآن، بالإضافة إلى هلاك نحو 85% من الثروة السمكية في الأهوار، وهي نسبة تُعد مرتفعة للغاية.

وفي السياق ذاته، يؤكد الأكاديمي، نجم الغزي، أن "85% من المياه التي تصل مدينة الناصرية هي مياه مجاري وبزل"، لافتاً إلى أن "99% من المدينة تعتمد على نهر الفراف الذي أصبح ساماً بسبب قلة الإطلاقات ومياه المجاري العالية دون أن يتم اتخاذ أي تدابير ومعالجات لهذه المشكلة".

من قبل وزارة الموارد المائية إلى الأهوار والأنهار التي تنتفخ عنها أثرت بشكل كبير على مرافق الحياة، ووصلت مناطق جنوب الناصرية إلى مستويات غير مسبقة ألقت بظلالها على الجانب المعيشي لسكان هذه المناطق، وأدت إلى هجرة واسعة". ويتابع وريوش، قائلاً إن "هجرة السكان شملت مناطق أخرى جنوب الناصرية كانت تعتمد على الأنهار التي جفت هي الأخرى، فيما لا توجد مياه جوفية بهذه المناطق".

من جانبه، يرى مدير زراعة ذي قار، محمد عباس، أن الخسائر في الثروة الحيوانية والمائية بلغت مستويات مقلقة، مشيراً

لكنها لم تحسن شيئاً من الواقع. وقد ضربت أزمة جفاف محافظات الجنوب، وخاصة ذي قار وميسان، وتسببت بهجرة كبيرة وانقطاع المياه في الأقضية والنواحي، فضلاً عن الأهوار، التي لم تصلها المياه بشكل تام، كما أكد محافظ ميسان، في وقت سابق.

بدوره، يؤكد عضو مجلس النواب العراقي حسن وريوش، أن "العراق يمر بأسوأ موسم جفاف، إذ وصل الخززين الاستراتيجي إلى أقل من 9 مليارات متر مكعب بسبب سوء إدارة ملف المياه". ويشير إلى أن "قلة الإطلاقات المائية

ويعاني العراق منذ سنوات من تراجع حاد في مناسيب المياه بسبب انخفاض الإطلاقات من دول المنبع، وعلى رأسها تركيا، التي تتحكم بجريان نهري دجلة والفرات عبر مشاريع وسدود ضخمة. ورغم ذلك، أقدمت أنقرة مؤخراً على زيادة الإطلاقات المائية باتجاه العراق، في استجابة جزئية للمطالبات الرسمية، وسط استمرار الدعوات العراقية لتثبيت حصة عادلة وثابتة تضمن الأمن المائي للبلاد.

وكان رئيس البرلمان محمود المشهداني، أعلن في مطلع الشهر الجاري، عن موافقة تركيا على زيادة الإطلاقات المائية للعراق،

طالببت لجنة الزراعة والمياه والأهوار النيابية، امس الأول الاثنين، الحكومة العراقية باتخاذ اجراءات عاجلة ضد تركيا، وعدم التزامها باتفاقها في اطلاق حصّة العراق المائية، بعد شح المياه في البلاد. وقال عضو اللجنة النائب ثائر مخيف، إن "استمرار تركيا بسياستها في منع الاطلاقات المائية للعراق بتأجيلها على البلاد كارثية، وقد يصل الامر لشح مياه الشرب".

وأضاف "في طريقي لمحافظة بابل، شاهدت حشودا شعبية تحرق الاطارات احتجاجا على قطع المياه عن مزارعها، التي باتت دون مياه مما يؤثر سلبا على واقعهم المعيشي والاقتصادي". وتابع "بصفتي مواطنا وعضو لجنة الزراعة والمياه والأهوار، اطالب رئيس الحكومة محمد شياع السوداني باتخاذ اجراءات عاجلة لضمان اطلاق تركيا الحصّة المائية للعراق، لتفادي أزمة تلوح بالافق"، مبيّناً أنه "لا حل إلا بذهاب رئيس الوزراء الى تركيا وحلحلة الأزمة بنفسه، كون الوعود التي تعهدت بها تركيا لرئيس مجلس النواب محمود المشهداني، ماهي إلا كذبة ولم ينفذ منها شيء يذكر". وأشار إلى أنه "نحن ك لجنة معنية بملف المياه، سنحاول وبكل الطرق حلحلة أزمة المياه وبالطرق الرسمية وبما يحفظ حقوق العراق المائية".

وزير الصحة يت رأس الجلسة السابعة لهيئة الرأي في الوزارة



الحقيقة - متابعة

ترأس وزير الصحة صالح مهدي الحسناوي، امس الثلاثاء، الجلسة السابعة لهيئة الرأي في وزارة الصحة. وذكرت الوزارة، ان "وزير الصحة، صالح مهدي الحسناوي، ترأس اجتماع الجلسة السابعة لهيئة الرأي في مقر الوزارة، بحضور الوكلاء في الوزارة وعدد من المديرين العاملين في مركز الوزارة وداوئ الصحة في بغداد والمحافظات". واضاف البيان، ان "الوزير ناقش خلال الاجتماع المواضيع المدرجة على جدول أعمال الهيئة.





الأربعاء

2025 07 30

العدد (2940)

محليات

الحقيقة



عندما تُستغل الأخطاء لإشغال الفتنة

وليد الطائي

ما جرى مؤخراً في منطقة الدورة من احتكاك بين قوة أمنية وعناصر من الحشد الشعبي، ورغم كونه حادثاً فريدياً يمكن احتواؤه بالقنوات الرسمية، إلا أنه سرعان ما تحوّل في بعض وسائل الإعلام ومنصات التواصل إلى مادة للتحريض، ومحاولة واضحة لبث الشك بين مؤسسات الدولة الأمنية، وتحديدًا بين الحشد الشعبي والشرطة الاتحادية.

إن الحشد الشعبي، بموجب القانون والدستور، هو جزء لا يتجزأ من المنظومة الأمنية الوطنية، وقد قدّم تضحيات جساماً إلى جانب الجيش والشرطة في مواجهة تنظيم داعش، وكان ولا يزال جزءاً فاعلاً في حماية المدن والمقدسات والزائرين، وله تنسيق دائم ومتكامل مع باقي الأجهزة الأمنية.

ما حدث في الدورة، كما أشارت أغلب التصريحات الرسمية، يخضع لتحقيقات ومتابعة داخلية، ولا يُمثّل توجيهها عاماً أو خلافاً مؤسسياً، بل هو حالة محدودة تُعالج ضمن الأطر القانونية، ومن الخطأ الجسم تحميتها ما لا تحتل.

لكن الخطر في الأمر، هو الخطاب المزدوج لبعض الجهات والشخصيات، ممن وجدوا في الحادث فرصة للطعن بالحشد، والتشكيك بولائه، والترويج لنظرية "الدولة داخل الدولة"، بينما هم أنفسهم يلتزمون الصمت المطبق حين يتعلق الأمر بخروق علنية في إقليم كردستان لقرارات الحكومة الاتحادية، أو بمظاهر مسلحة خارجة عن القانون في مناطق أخرى.

هذه الازدواجية في المواقف، تعكس نوايا غير بريئة، ولا تهدف إلى "فرض القانون" كما يُزعم، بقدر ما تسعى لإضعاف قوة الحشد وتشويه صورته، في وقت لا تزال فيه التحديات الأمنية قائمة، ولا تزال قوى الإرهاب تترقب أي شرح داخلي لتتسلل من خلاله.

نحن في مرحلة تتطلب أعلى درجات المسؤولية وضبط النفس، وتقويت الفرصة على المتربصين بوحدة الدولة. الجيش، والشرطة، والحشد، وكل الأجهزة الرسمية، هم أبناء هذه الأرض، وشركاء في أمنها، وأية محاولة لضرب أحدهم هي في الحقيقة محاولة لضرب الجميع.

ختاماً نقول: الحكمة تقتضي معالجة الأمور بهدوء وعدالة، لا بتأجيح العواطف وفتح أبواب الفتنة.

والولاء للعراق يقتضي أن تكون منصفين في المواقف، لا أسرى للأحقاد والاصطفافات الضيقة.



في قضية خور عبد الله يُعدّ خيانة عظمى لا تُغتفر. ويُذكر أن المنصور كان المسؤول الحكومي الوحيد الحاضر بين جمهور المنتفضين، في غياب تام لأعضاء مجالس المحافظات الـ15 وأعضاء مجلس النواب، التي ساهمت في تمرير اتفاقيات ترسيم الحدود، وأخرى تُطالب بحرية الناشطين، ورددوا هتافاً: "خور عبد الله عراقي"، و"لا وطن يُباع"، و"أطلقوا إحسان... صوت الشعب لا يُعتقل". وفي موقف لافت، أكد محمد المنصور (عضو مجلس محافظة بابل)، خلال مشاركته مع انتفاضة ساحة النسرور في بغداد، على ضرورة حفظ سيادة العراق عبر التمسك بأراضيهِ كاملة دون تنازل، داعياً الجهات المعنية إلى الإضطلاع بمسؤولياتها الوطنية وعدم الحثث باليمين الدستوري المنصوص عليه في المادة 50 من الدستور العراقي، معتبراً أن أي تقصير أو تهاون



التظاهرات تمثل بداية لصولة وطنية مفتوحة لن تتوقف حتى استعادة السيادة الكاملة، داعين إلى مواصلة التوعية والتحميد الشعبي السلمي، ومؤكدين أن الكلمة اليوم للشعب، لا للصفقات. وفي ساحة التحرير، تلي بيان "أحرار تشرين"، وجاء فيه: "خور عبد الله عراقي، وسيعبقى عراقياً، ليس لأننا نرفع الصوت فحسب، بل لأن الحق لا يُنتزع، ولو اجتمع عليه الضعفاء بالذلّان، والسلطة بالصمت، والخونة بالتريـس. أما أولئك الذين باعوا ضمائرهم، فمهما حملوا من هويات، فهم لا ينتمون لوطن اسمه العراق، فالعراق لا يُنجب من يساوم على تراهه". وشهدت التظاهرات كذلك مطالبة صريحة بإطلاق سراح الناشط المدني إحسان أبو كوثر، الذي اعتقل على خلفية مواقفه الوطنية

اليونسكو والإعلام الأمني ورشة تخصصية لتعزيز النزاهة الانتخابية

الحقيقة - متابعة

تهدف الى دعم قدرات المؤسسات الوطنية الأمنية والإعلامية في رصد الانتهاكات الرقمية، ومكافحة التضييل الانتخابي، وضمان بيئة انتخابية نزيهة وشفافة، قائمة على الحق في الوصول إلى المعلومات والمساءلة. وتابع أن "الورشة شهدت مشاركة فاعلة من مسؤولين أمنيين، وخبراء إعلاميين، ومختصين في الذكاء الاصطناعي، حيث ناقش المشاركون سبل التصدي للمحتوى المضلل، وتعزيز التعاون بين الجهات الأمنية ومزودي المنصات الرقمية، وتطوير آليات إنذار مبكر تضمن

الجرائم المعلوماتية التي قد تهدد مصداقية العمليات الديمقراطية". من جانبه، قدّم مسؤول قطاع الاتصال والمعلومات في اليونسكو بالعراق ضياء ثابت مهن - حسب البيان - عرضاً حول التوجهات العالمية لليونسكو في استخدام الذكاء الاصطناعي، لتعزيز حرية التعبير وحماية حقوق الإنسان في الفضاء الرقمي، مع التركيز على التحديات المتعلقة بالحوكمة الرقمية خلال الانتخابات، وآليات تطوير قدرات الفاعلين الوطنيين في هذا المجال. وأشار البيان إلى أن "الورشة

الأوروبي، نظّم مكتب اليونسكو في العراق، بالتعاون مع خلية الإعلام الأمني في قيادة العمليات المشتركة، ورشة عمل تخصصية بعنوان (الجرائم الانتخابية وأدوار الذكاء الاصطناعي: التحديات والفرص)". وأضاف البيان، أن "الورشة ترأسها رئيس لجنة الإعلام الأمني الفريق سعد معن، الذي ثمن بدوره الشراكة مع اليونسكو"، ومؤكداً في الوقت نفسه أن "الاستخدام المسؤول والفعال للتكنولوجيا، لا سيما تقنيات الذكاء الاصطناعي، يمثل فرصة استراتيجية لتعزيز الأمن الانتخابي، والحد من

نظّم مكتب اليونسكو في العراق، بالتعاون مع خلية الإعلام الأمني في قيادة العمليات المشتركة، ورشة عمل تخصصية بعنوان (الجرائم الانتخابية وأدوار الذكاء الاصطناعي: التحديات والفرص) لتعزيز النزاهة الانتخابية باستخدام الذكاء الاصطناعي. وذكر بيان لليونسكو، أنه "في إطار جهود تعزيز الإعلام المسؤول والمستند إلى الأدلة، وبما ينسجم مع أهداف مشروع التواصل والإعلام المجتمعي من أجل السلام المول من الاتحاد

الأنبار: إنجاز 65% من مشروع

إنشاء ممر للمركبات الثقيلة والناقلات بسيطرة الصقور

الحقيقة - متابعة

قبل أعمال الكونكريت لسطح الطريق، حيث يتم تنفيذ هذه الطبقة بتدرجات فنية محسوبة تضمن استقرار الطريق، وتحمله للأحمال الثقيلة". وأشار الى أن "أعمال حفر الساقية الوسطية الخاصة بتصريف مياه الأمطار متواصلة مع أعمال تسوية المنطقة المحصورة بين الطريق السريع والممر الجديد للمركبات الثقيلة، إضافة الى المباشرة بأعمال تسليح وصب الخرسانة لسطح الطريق بسمك 30سم مع طبقتين من حصىرة ال BRC وباستخدام الفارشة التخصصية".

الطبقات الترابية، فضلاً عن تنفيذ قنطرتين ضمن مسار الطريق إحداهما قنطرة خدمية مخصصة لتمرير خدمات (الكهرباء، الماء، الاتصالات) أسفل الطريق، أما القنطرة الثانية فهي مخصصة لتصريف مياه الأمطار ونقل المياه عبر القناة الإروائية التي تمر ضمن موقع المشروع، لضمان انسياية التصريف وتأمين مسار المياه الزراعية". وتابع أن "أعمال رفع المسقفات القديمة وتنظيف الموقع تم المباشرة بها، تمهيداً لتأهيله بالشكل المناسب، وتزامناً مع تجهيز الموقع الجديد الخاص بمنظومة الاربسان"، فيما بين ان "أعمال فرش الحجر المكسر مستمرة، وهي الطبقة الأخيرة

55%، ويطول 5كم وعرض 8.5 متر، ضمن موقع سيطرة الصقور، أحد أهم المداخل المرورية على طريق المرور السريع غرب العاصمة بغداد"، مؤكداً ان "المشروع يعد من المشاريع الحيوية المهمة، كونه سيسهم بشكل كبير في التخلص من الأحمال الثقيلة المتكدسة عند سيطرة الصقور، وفك الاختناقات المرورية الناتجة عن حركة المركبات الثقيلة، فضلاً عن تحسين انسياية المرور بين محافظة الأنبار والعاصمة بغداد، وباتجاه مداخل العاصمة بغداد كافة". وأضاف، أن "المشروع يشهد تسارعاً في وتيرة أعماله، حيث تم إنجاز أعمال فرش وحل

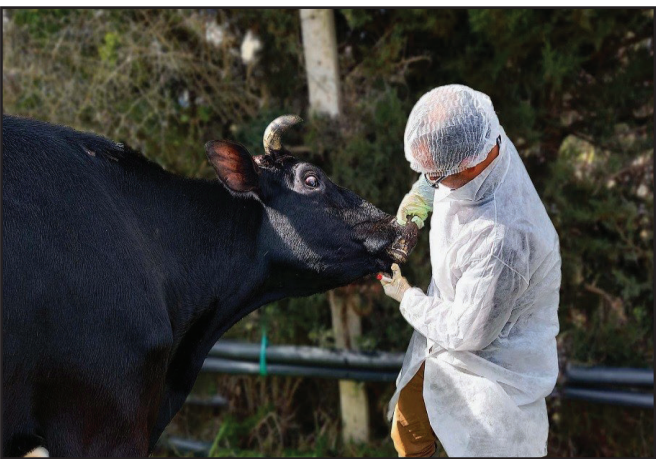
أعلنت مديرية الطرق والجسور في الأنبار، عن إنجاز 65% من مشروع إنشاء ممر للمركبات الثقيلة والناقلات بسيطرة الصقور. وقال المهندس المقيم على المشروع رسول خليل الكوسج: إنه "بإشراف دائرة الطرق والجسور في مديرية طرق المرور السريع بمركز صيانة الرمادي في محافظة الأنبار، تتواصل أعمال مشروع إنشاء ممر للمركبات الثقيلة والناقلات في سيطرة الصقور بمحافظة الأنبار والتي تنفذه شركة السلسل للتجارة والمقاولات العامة". وأوضح الكوسج، أن "نسبة الإنجاز الفعلية وصلت الى 65%، اما نسبة الإنجاز المخطط لها هي

دائرة البيطرة تعلن تقييد

حركة الحيوانات بين

المحافظات للحد

من مرض الحمى القلاعية



الحقيقة - متابعة

الحيوانات ومنتجاتها من تركيا الى العراق ومن جميع المنافذ الحدودية مع تركيا وضرورة تعقيم المركبات الداخلة الى العراق من المنافذ التركية بمضادات الفايروسات. وأضاف، تم "التوجه الى المستشفيات البيطرية في نينوى وكركوك وصلاح الدين ودبلي لرفع مستوى الرصد الوبائي للحيوانات الداخلة من الاقليم والإبلاغ الفوري عن أية حالة اشتباه بمرض الحمى القلاعية"، موضحاً انه "تم تقييد حركة الحيوانات في كافة المحافظات الا بشهادة صحية بيطرية والتأكيد على رفع مستوى الرصد الوبائي وإرسال عينات مرضية الى قسم المختبرات والبحوث البيطرية المركزي".

أعلنت دائرة البيطرة إحدى تشكيلات وزارة الزراعة، عن اتخاذها إجراءات صحية بيطرية احترازية للحد من انتشار مرض الحمى القلاعية بينها تقييد حركة الحيوانات في كافة المحافظات إلا بشهادة صحية بيطرية. وقال مدير عام الدائرة ثامر حبيب حمزة الفخاقي في بيان إنه "تم اتخاذ اقصى درجات الرصد الوبائي للحد من انتشار مرض الحمى القلاعية بعد التطورات الأخيرة التي أعلنت عنها السلطات التركية بإغلاق جميع أسواق بيع الحيوانات لتفشي مرض الحمى القلاعية وضرورة مفتاحة ممثلة إقليم كردستان بمنع حركة

الحقيقة

المحرر الرياضي

التصحیح اللغوي

التصميم

مدير القسم الفني

سكرتير التحرير

هيئة التحرير

قاسم حسون الدراجي

أحمد الساعدي

عقيل الندى

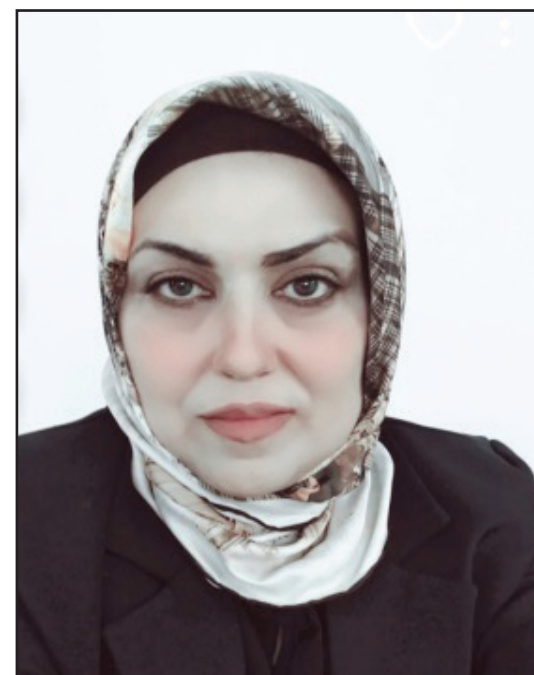
سامر أحمد

علي علي

الشاعرة أنعام الحمداني:

منذ ولادتي أمضغ الحرف لاغفو بين أفياء القصيدة

شاعرة عراقية، تحمل عطر القداح من بساتين ديالى، وتترزين بزهر البرتقال، بدأت منذ نعومة أظافرها في كتابة القصيدة، استأثرت بالاستمرارية لترسم معالم طريقها في المشهد الثقافي، نالت عضوية الاتحاد والحفاوة في عدد من المهرجانات الثقافية في مدينة دياى وغيرها، تأثرت بعدد كبير من الشعراء الكبار، ولا تزال تؤكد أن الحبر ندي وأن المشوار يحتم عليها المضي قدماً، مع الشاعرة أنعام الحمداني هذا الحوار والذي يدور حول مشوارها الادبي وابرز المحطات اجابت مشكورة وببشاشتها المعهودة وطيب طبعها:



حوار: سوسن يحيى قاسم

تجمعني لراحتك عثرات السنين
أحببتك يا قلقي
يا حروف الشعر على شفتي
وسكون الليل بخاصرتي
لا تعنيني كل الأشياء
أكتفيت بك
غَلَقْتُ أبواب مكوثك بي
من شذاي تتنفسني ..
عطري مبدول لك
فأشهقك حياة ..
أضعت روحي
مذ أبهرت في عينيك
فتملكك وأوسمكت
بقايا عمر منذور لهواك
كم مترع أكتفاني
تفيض بأوصالي
تزاورني والمساءات دونك
ضياح
النهارات دونك ارتباك
يا آخر مرفأى اصطباري
أرسيني ..
شواطئ ذرايعك
كل أماني
كم أعشق الغرق فيك

* ما مدى تأثير دورك الأدبي
والتربوي في إظهار دور المرأة
الفعال في المجتمع؟ كتربوية
وشاعرة وماهي الصعوبات
والتحديات التي واجهتك في هذا
المجال؟

لا يخفى على الجميع ما تعرضت
له المرأة من تهميش وغبن خلال



النحيب
إيها السابح في مسامات اغترابي
الماكث بي حد الخشوع
يا موسم بيارد الحنين
يحصدني إليك سهادي
يبات ومضجعي
يغرق بي
اتوسدك طيفاً

شفها الوجْد
تنتحب
تروم لشوق اللقاء
توق بيات ملتعا
أشجى مساكب العيون
كم أستجير بمداك
فيغرق بي
يزرعني همساً من تهاجيد



أصحو فإذا بي
حلمي محطم
أشبه بكسر الجرار
*في روحك الشعرية ثمة همة
مميزة و انطلاقة مثيرة ما سقف
طموحاتك الأدبية الأخرى ،وكيف
للأديب أن يطور نفسه في الحراك
الأدبي؟
يجب على الأديب أن يكون
مستعداً لتلقي النقد بصدر رحب
وان يستفيد منه في تطوير أسلوبه
ومحتوى أعماله، والبحث عن
أساليب جديدة ولا يقتصر على
أسلوب واحد في الكتابة وأن يطور
من لغته واسلوبه باستمرار،
والتواصل مع الأدباء والاستفادة
من تجاربهم والتعاون معهم
كلها عوامل تساعد في تطوير
الذات وللكاتبة المنتظمة
المستمرة حتى وان كانت ليست
للنشر تساعد الأديب على صقل
موهبته وتطويرها. أما الحد
الأقصى لطموحات الأديب فيمكن
في التأثير العميق على القراء
واحداث تغيير ايجابي في المجتمع
لتطوير الذات، في الحراك الادبي
يجب على الاديب القراءة المستمرة
والانخراط في الانشطة الادبية.
* شكرنا لك وتقديرنا الكبير لهذه
الفرصة للحديث عن مشوارك
الادبي، نتمنى لك التوفيق..
في نهاية الحوار ..لا يسعني
الا الشكر و الامتنان للأستاذة
سوسن يحيى قاسم لهذا الحوار
الشيقي ولا استطيع القول بأنني قد
وفيت الحوار حقه ولكني بذلت
جهدي وعصارة افكاري، لا اقول
انتهيت من الحوار ولكني لم انته
من افكاري، كانت الرحلة ممتعة
جدا مع زميلتنا على بساط الريح،
شكرا لهذه اللحظة الادبية التي
منحتني إياها.. شكرا من القلب
.. واتمنى مزيداً من الإبداع
لشخصك النبيل.

* نرحب بك ونشكرك لهذه
المنطقة من البوح بيننا وبينك
ونعرف القراء بالشاعرة أنعام
الحمداني ومسيرتك الأدبية
والبيئية التي مهدت درب في
الوصول لعالم الأدب والشعر؟
_ أنا من قضاء الخالص مدينة
الأدباء والشعراء أعمل تربوية
وتخصصي هو اللغة الانكليزية .
نشأت في عائلة تقرأ كل مايقع في
يديها والثقافة هي شاغلها الأول،
لا املك شيئاً من تلك الدهشة
التي تثير من حواري الاستغراب
بل لا اجد مايميزني عن الآخرين
بشيء... أستغرق في الصمت
حين اجد الكلام لايجدي .أمتلك
قلبا يسع من المحبة والسلام
للعالم أجمع فأصبح لي اسلوبي
الخاص بي في التعامل والذي قد
لايعجب احدا، فأحيانا قد اسمع
الكثير ممن يحاول احباطي أو
ثني عن مبتغاي في مسيرتي هذه
ولكنني في النتيجة لا ابالي مطلقا
...فأبني رحمه الله قد علمني
"أن السقوط من اعلى السلم
بداية النجاح" وهكذا انتهجت
الاستمرارية بالشيء الوحيد
الذي اجود به و هو الحرف الذي
يلازمني أينما ذهبت، هو رسيدي
في الحياة ، الاخلاق والاسلوب ...
توأمان لا ينفصلان، في مرحلة
المتوسطة شاركت في مهرجانات
عديدة وكان الفوز حليفي في
المراتب الاولى، كان استاذني في
اللغة العربية استاذ جبار هو
من شجعني على التركيز على
حرفي وكان يمدني بالكتب القيمة
لشعراء فطاحل واول شاعر قرأ
حرفي وقيمته ابن عمي الاستاذ علاء
الدين وشجعني على طبع منجزتي
الاول مواقف ذاكرة مقيمة من قبل
دار المثقف وحصلت على عضوية
الاتحاد العام. وكان لي حضور في
مهرجان تامر في محافظة دياى
ومهرجان ابي تمام في الموصل
وحضور اصبوحات البيت الثقافي
في بغداد ودار السرد الروائي
رياض داخل ..
تم نشر قصائدي في المجلات
والصحف الورقية المحلية
والعربية والعالمية « كجريدة
الزمان جريدة اوروك الصادرة
عن وزارة الثقافة والإعلام جريدة
البيئة الجديدة الورقية جريدة
النهار الورقية مجلة الحلم
العربي الصادرة في مصر الورقية
مجلة صدق الثقافية وتم نشر



كيف تكسب الأصدقاء و توتر في الناس؟.

رحيم العراقي

هذا هو عنوان كتاب ألفه الأمريكي ديل كارنيجي العام 1937 وحقق شهرة واسعة حيث بيع أكثر من 15 مليون نسخة منه. وكنا نعتبره رغم مضي أربعين عاما على صدوره المرشد الذي يؤدي الى النجاح في الحياة العملية والعلاقات الشخصية و لامل من قراءته و شراء نسخ و طبعات جديدة منه بعد فقدانه أو تمزق صفحاته .

يركّز الكتاب على مبادئ يعتبرها مؤلفه أساسية في مساعدة القارئ على بناء علاقات قوية والتأثير الإيجابي في الآخرين. فضلا عن ذلك، يُقدّم الكتاب خططا عملية ونصائح فعّالة لتعلم كيفية التعامل مع الناس بفعالية، وكيفية الوصول إلى قلوبهم وعقولهم.

نعم كنا نعذه دليلا عملياً لتحسين مهارات التواصل والتأثير الإيجابي، سواءً في العمل أو في الحياة الشخصية.

يذكر المؤلف في كتابه التقنيات الأساسية في التعامل مع الناس كنصائح واجبة التنفيذ أهمها : لا تنتقد، لا تدین . قدّم التقدير الصادق والصريح . وجوب إثارة الرغبة الشديدة في الشخص الآخر .

و يقدم ست طرق لجعل الناس يحبونك :اهتم بالآخرين اهتماما حقيقيا ، ابتسم ، تذكر أنّ اسم الشخص بالنسبة إليه أحلى وأهم صوت في آتية لغة ، كن مُصنّعا جيّداً ، حدث الآخرين على التحدّث عن أنفسهم ، تحدّث بما يتناسب مع اهتمامات الشخص الآخر ، والطريقة السادسة: اجعل الشخص الآخر يشعر بالأهمية .

وفي الجزء الثالث: كيف تجعل الناس يتفقون مع وجهة نظرك بطرق المبادئ الاتية :الطريقة الوحيدة للخروج بالفائدة من جدال هي تجنبه تماما ، أظهر احتراماً لأراء الشخص الآخر. لا تقل أبداً (أنت مخطئ). وإذا كنت مُخطئاً، فاعترف بذلك بسرعة وبطريقة قاطعة ، ابدأ بطريقة ودية 'حاول جعل الشخص الآخر يقول "نعم، نعم" على الفور ،دع الشخص الآخر يتحدث كثيراً ؛اجعلُ الشخص الآخر يشعر بأنّ الفكرة هي له أو لها ،حاول صدق رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر ،تظاهر بالعاطف مع أفكار ورغبات الشخص الآخر ،حاول الاستجداب بالدوافع النبيلة ،أضف جانباً دراماتيكيّاً لأفكارك ،أطعك تحديّاً ،كن قائداً، حاول أن ترضي الناس و تضي وقتك معهم دون إثارة الاستياء .

و يروي المؤلف في أحد فصول كتابه بأنه كان مدعواً الى حفلة و صادف وقوفه الى البار الى جانب شخصية سياسية متزمتة و عدائية معروفة ، و أنه من خلال رحيته و أفكاره التوفيقية المرنّة استطاع أن يخفف من غلواء هذا السياسي المتطرف ، وقيل أن يقادر المكان قاتل له مضيقته و هي سيدة مجتمع مخملي : ان ضيف الشرف لحفلنا الراقى قد أبدى رضاه عنك بل وامتنانه لأخلاقك الجمّة. و حدث أن بدأ يتضاهل بعجابينا بهذا الكتاب بعد العام 1977 حتى اختفى عندما صاح صديقنا داود سالم:

-ان هذا الكتاب ينصح القارئ بأن يكون نديما أو تابعا لا حول له ولا رأي ولا موقف سوى ترديد كلمات المجاملة الجاهزة وهي عبارة عن ابتهاسات ناطقة . و مر أربعون عاما ويزيد و أنا أرى الكتاب بأغلغة و أحجام مختلفة وهو يهبط من الرفوف العالية الى الأرضة و أتساءل في مواقف حياتية لا شأن لها بالكتاب:

- متى نضطر للمجاملة ؟...و هل يوجد نوعان منها هما أبيض وأسود؟.

- كيف نتعامل مع منطفي زجاج السيارات و باعة الشوارع المزدحمة ؟..

- لو تعرضت للتهديد ..هل تعتمد على القانون أم العشرة ؟..

- لو معاملتك ما تمثي اصوليا أبدا.. لازم تدفع رشوة.. شتتصرف؟..

-ما رأيك بنظام و مفردات الحصّة الغذائيّة ..؟.

- هل تؤمن بقرارة الكف والتنجيم والأبراج أم تثقيلها كمازح فقط..؟.

- شتسوي ؟.. لو ضيعت شغلة ثمينة ..و شفتها باصطفة عند صديقك..؟.

- لو التقطت صورة و ظهر بيّه رجل أو مرأة بحالة مضحكة أو خاطئة أو غير طبيعية أو منيرة للسخرية .. تنشره لو لا ؟..

- شتسوي لو اكتشفنا بأن جارك يستخدم شبكة التت مال بيتكم بدون علمك؟.

- شتسوي لجاك لو كان يدخن نيكيله بباب البيت أو بلكونة الشقة أو المحل ، وقد يكون (بطرّك) اللباس أو البرمودا ؟..

- هل تفضل أن تبقى ساذجا و غير ملم بالأمور المتعلقة بالدين والعلم والتاريخ و الآثار وتسر على هدى ما تعلمته من أبويك و أستاذهم الابي و لا تتعب رأسك بالتفكير بأمور صعبة عليك أو تظنها سلبية على طبيعة علاقتك بأمثالك ؟..

ضمن الحدود الطبيعية وضغط الدم كذلك، كما ان الجهازين الهضمي والتناسلي يعودان الى وضعهما المتوازن، وبالتالي عودة حالة الإسترخاء والراحة، ولكن في بعض الأحيان فأُن حالة الإسترخاء والراحة تعاني من التباطؤ او عدم الإستجابة الطبيعية مما يضطر الأطباء في اللجوء الى:

- استخدام الأدوية المضادة للكآبة

- العلاج السلوكي

إن الأدرنالين حساس جدا لممارسة الرياضة وتناول الطعام العصبي والنوم الكافي المبكر، إضافة الى الابتعاد قدر المستطاع عن التوترات والشد العصبي واللجوء الى التأمل(لدة عشر دقائق يوميا) على الأقل).

هورمون السعادة

مكون من أربعة هورمونات:

1. السيروتونين – يعزز افرازه الشعور الثقة والاستعداد بالنفس، يعد من مضادات الاكتئاب، ويستخدم في علاج اضطرابات تناول الطعام والخوف والوسواس القهري واضطرابات القلق والصدمة النفسية.

2. الإندورفين –يعد كمضاد الألم وهو محفز للنشاطات الجسمانية والنشوة الجنسية.

3. الدوبامين – يمتاز ذوو الشخصيات المنفتحة بمستوى أعلى من هذا الهورمون في اجسامهم عن أولئك الانطوائين، كما أنّ لهذا الهورمون علاقة وثيقة بالمواد الأدمانية كالكوكاين.

4. الاوكسيتوسين – يطلق عليه هورمون الحب حيث ان افرازه متعلق بالتواصل الجسدي بين الشريكين.

البحوث توصي بزيادة تحفيز هورمون السعادة من خلال:

• تغيير الأجواء الروتينية سواء في العمل أو بالبيت

• الاندفاع عن القلب وعن كل مسبباته من خلال

• تناول الأطعمة المريحة مع حمية غذائية متوازنة وصحية (هناك فرضية تقول ان الأطعمة الحارة ترفع مستوى افراز هورمون السعادة)

• الابتعاد عن القلق وعن كل مسبباته من خلال رفع مستوى الكورتيزول، وقد وجدت الدراسات أن اليوكا خير وسيلة في هذا الامر، إضافة الى ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة فأن هورمون الأندروفين مرتبط بالجهد الجسماني، كما أنّ التعرض الى الشمس يرفع مستوى هورمون السيروتونين.

إن تغير مستويات الهورمونات المار ذكرها أعلاه (وتحت ظروف معينة ومحددة) تؤدي الى حصول تغيرات واضحة في الصحة العضوية والنفسية والمرضية، ومن هذه الظروف:

• الدورة الشهرية ومرحلة الحمل.

• الحمل

• الإجهاد

• فترة ما بعد الولادة

• حصة ظروف المرتبة وقصصاً قصورها.

• تناول بعض الأدوية (حبوب منع الحمل، الهرمونات البديلة).

والكآبة

هورمون الكآبة

لا يوجد هورمون بحد ذاته مسؤولاً عن الاكتئاب او ما يعرف بهورمون الكآبة ، بل وجد العلماء ان هناك (نواقل عصبية) تلعب دورا في الاكتئاب، وقد أطلق عليها هذه التسمية كونها تقوم بفعل مباشر وترتفع مستوياته جراء تعرض الشخص لحدث أولأحداث وتلك المتعلقة منها بالمشاعر والأحاسيس.

النواقل العصبية هي:

1. الدوبامين – دوره رئيسي في الشعور بالتحفز والعزيمة لإتمام نشاط ما، إن نقصه يؤدي الى الشعور بالإكتئاب النفسي.

2. النورابينفرين – يعتقد العلماء ان نقصه يلعب دورا بالإكتئاب النفسي، وأن زيادته تؤدي الى حالة الهوس وإن اختلاله يتسبب باختلال المزاج.

3. السيروتونين – له علاقة بالوضع النفسي للشخص وإن نقصه يتسبب بالإكتئاب، وبالفعل فأن بعض الأدوية تم انتاجها من السيروتونين لمعالجة الاكتئاب.

إن هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلية) يتأثر جدا بتغيير نمط الحياة في السلوك العام. يعمل هذا الهورمون على تهيتة الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يتحكم في استجابات الجسم "القتال أو الهروب". ويعمل بالتزامن مع الجهاز العصبي نظير الودي (البارسامبثاوي) لتنظيم العديد من وظائف الجسم اللاإرادية.

هذا الهورمون يزيد من تدفق الدم الى العضلات ويطلق السكر في مجرى الدم في الحالات والمواقف التي تحفز الجهاز المركزي العصبي لإرسال إشارات الى الغدة الكظرية لتزيد من انتاج الأدرنالين لتهيئة الجسم للموقف القادم خلال فترة تتناسب مع شدة التأثير وموقعها وقتها. فيحصل تسارع بضربات القلب وزيادة بالنبض، سرعة التنفس وأحيانا الى حد الأرقاض، التعرق، اتساع حدقة العين وجريان الدمع، الارتعاش والتوتر،ارتجاف واهترزاز أجزاء الجسم والدوخة.

هذا الهورمون يتأثر مباشرة بالإجهاد النفسي والقلق العاطفي واضطرابات القلق.

إن التعرض المستمر لفترات طويلة لهذا الهورمون يتسبب في:

• مشاكل في الجهاز الهضمي (التقرحات والقولون العصبي وسوء الهضم والتغذية او الإقبال على تناول الطعام فيزاد الوزن)

• امراض القلب والأوعية الدموية (ارتفاع ضغط الدم وإزمات قلبية)

• الصاع

• ضعف التركيز

• القلق والكآبة

إن ضحايا هذا الهرمون يعانون من الحزن وفقدان شعورالاستمتاع في مختلف نواحي الحياة وأنشطتها التبعة.

اضطراب الغدة الدرقية يتسبب في حصول الإجهاد الواضح جدا بسبب تلك عمل هرمون الأدرينالين، فالغاية إعادة التوازن لهذا الهورمون وبالتالي عودة أعضاء الجسم الى وضعها الطبيعي المستقر المتوازن كالقلب مثلا حيث المطلوب ان تكون ضربات القلب

• هناك أحماض أمينية أساسيةوعدها 9، (وأهمها (هيستامين)،(فالين)،(تريبتوفان)

• الأحماض الأمينية غير الأساسية عددها 11، وأهمها (الالانين)،(الكولتامين)، (الكولتاينون والكلايسين)، (السيرين)،(التورين)، (البرولين).

• (الأحماض الأمينية الشروطة)وهي أحماض يستطيع الجسم تصنيعها في الأحوال الاعتيادية ولكن في حالات الإجهاد او المرض أو التوتر أو الإصابات فالجسم يكون غير قادر على انتاجها وفي هذه الأحوال يصبح من الواجب تعويضها من مصادر أخرى.

إن أهم وظائف الأحماض الأمينية تتمثل في:

أولا- بناء البروتينات.

ثانياً - صنع النواقل العصبية (الهورمونات) ثالثاً - حماية القلب والأوعية الدموية رابعاً - تصنيع مركبات أخرى

وعليه فالهورمونات هي تراكيب غاية في التعقيد البايوكيميائي تتكون بشكل رئيسي من ثلاث فئات وهي:

• ايكوسانويدات

• الستيرويدات

• مشتقات الحامض أمين / بروتين

العام 1905 أطلق العالم "أرنست ستارنج" لفظ [هورمون] – وهي كلمة اغريقية تعني الرسائل المنشطة – على تلك الرسائل الكيميائية الموجودة بالجسم . هذا الاكتشاف المهم جدا فتح الأبواب امام العلماء والباحثين للبحث العلمي حول الهورمونات بكل التفاصيل.

وخلال دراساتهم وبحوثهم وتطور التكنولوجيا العلمية والتراكم المعرفي وعلى مستوى العالم كله بمختلف مراكز البحوث وخصوصا الرصينة منها توصل العلماء الى مايلي:

• الهورمونات مواد معقدة التركيب يتم انتاجها في الغدد الصماء(أي الغدد التي ليس لها قنوات لغرض إيصال انتاجها الى الدم وإنما تفرز انتاجها مباشرة الى جهاز الدوران)..وهناك غدد تمتلك الطريقتين في فرز انتاجها: طريقة قنوات وطريقة اللاقنوات.

• وظيفة الهورمونات الرئيسية هي تطبيق الإشارات العصبية للأنشطة الحيوية المختلفة في حياة الإنسان مثل الجوع والشبع والتزاوج والعواطف والمزاج والنمو والتفاعل والإنفعال...الخ

• ان الغدد التي تنتج الهورمونات تتأثر ببعضها وجميعها تقع تحت تأثير المراكز العصبية العليا.

• ان الهورمونات أنواع ومنها :

• هورمونات النساء

• هورمونات الرجال

• هورمون الإجهاد

• هورمون النمو

• هورمون الشهوة

• هورمون السعادة

• هورمون الكآبة

• ان الصورة النهائية لعمل هذه الهورمونات تحددھا حالات صحية فهناك امراض تخص المراكز العصبية العليا، وهناك امراض خاصة بالغدد التي تنتجھا، وهناك امراض خاصة بمستقبلات تلك الهورمونات والموجودة في أنسجة الجسم المختلفة، ناهيك من أمراض متعلقة بنواقل تلك الهورمونات. ولنتحدث في هذا المقال عن هورموني السعادة



د. مزامح مبارك مال الله

بالرغم من أن مفاهيم السعادة والكآبة أو الحزن والفرح هي مفاهيم نسبية ولها دلالات كثيرة فردية وجمعية، شخصية وعامة وأسبابها عديدة منها تلك المتعلقة بالتفاعلات الاجتماعية المختلفة ومنها المتعلقة بالوضع الاقتصادي أو السياسي ومنها متعلقة بالتربية والنشأة الذاتية ..الخ إلا أنها جميعا تصب في خانة الاستقرار أو القلق النفسين والتي بالنتيجة تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر بتفاعلات الفرد في المجموعة وتأثير المجموعة في المجتمع..أي في نهاية المطاف هي عامل مؤثر بفعل وعوامل تأثير الموارد البشرية في حركة المجتمع ككل. والعلوم الفلسجية لها دور في تفسير هذا الإنعكاس التفاعلي من خلال افتراض التأثير المتبادلي في نشاطات دماغ الإنسان الحركية والنفسية، ومن هنا نقول، فقد فكر الحديث عن هورموني السعادة والكآبة بين الأساطط الطبية وخصوصا في مجال الطب النفسي وكذلك بين الأساطط التي تدرس علم الاجتماع بصيغة متقدمة. وفي هذا المقال سنتناول الجانب الطبي البحت بالموضوع ومنه الناحية الفسيولوجية (الوظيفية) المباشرة، لذلك اعتقد العلماء أن المفاهيم آنفة الذكر ما هي إلا نتاج التأثير المباشر للمادة الجسمانية الموجودة في داخل جسد كل منّا، الا وهي الهورمونات.

ماهي الهورمونات

تراكيب بايوكيمياوية معقدة جدا تتكون من وحدات صغيرة او تراكيب أخرى معقدةهي (الأخرى، يطلق عليها الاحماض الامينية والاحماض الامينية هي مواد عضوية تتكون من عناصر الكربون والهيدروجين والاكسجين والنايتروجين تختلف بعضها عن بعض بطريقة تكون وشكل الاواصر بين هذه العناصر والتي تتحد مع بعضها، وأن المصدر الرئيسي للأحماض الأمينية هو الغذاء (البيض ولحوم الأبقاروالأغنام والدواجن والأسماك والحليب وفسول الصويا والفاصوليا والمكسرات والحبوب..الخ).

الأحماض الأمينية وبمجوعها تشكّل ما يعرف بالبروتينات، مع انها الوحدات الرئيسية للهورمونات.

ثقافة الاعتذار والاستقالة

النفس الأمارة بالسوء، ثقافة الاعتذار ممارسة تحتاجها مجتمعاتنا كثيرا، وينبغي زرعها في نفوس الأطفال، وبيحت تصبح جزءاً من ثقافتهم فتعكس إيجابيا على مجمل علاقاتهم الاجتماعية لاحقا، وعندها فقط سيستطيعون ممارسة الاعتذار بلا تردد ودون شعور بضعف أو خجل، فإن الدين المعاملة.

في دول العالم الاخرى يختلف معنى "المسؤولية السياسية" عما في العراق، فقد، اعلن وزير النقل والبنية التحتية اليوناني كوستاس كارامانليس استقالته من منصبه بعد حادث اصطدام قطارين في (1 آذار 2023)، والذي أودى بحياة 36 شخصا على الأقل ، ويقول المستقيل كارامانليس في بيان له: "عندما يحدث شيء بهذه الدرجة من المساوية، فإن من المستحيل الاستمرار والتظاهر كأن شيئا لم يحدث"، مبينا ان "هذا يسمى مسؤولية سياسية، ولهذا السبب، أعلن استقالتي كوزير للنقل والبنية التحتية". وفي (11 أيلول 2023)، أعلن مبعوث الأمين العام للأمم المتحدة إلى السودان، فولكر بيرتيس، استقالته من منصبه، وذلك بعد أشهر من تصنيفه شخصا غير مرغوب به من قبل السلطات في الخرطوم.

ثقافة "الاستقالة" لم يعرفها المسؤول في العراق على الرغم من تكرار الكوارث الإنسانية في البلاد، والتي تزهق بسببها حياة المئات من الأبرياء، ويتصرف ماغير لما يدور في العالم من احتباس بـ "السؤولية السياسية" وعدم التقاضي عن الكوارث، فإن

المسؤول العراقي يتمسك بالمنصب لاسباب يوضحها باحثون في الشأن السياسي ، رغم كثرة الفشل وتزايد الفساد والمفسدين ورغم كثرة الفضائح السياسية وتعددها والوانها، مازال المسؤول العراقي لا يفهم معنى الاستقالة . ان الوزير السياسي هو المسؤول عن كل ما يجري في وزارته، ولا يتهرب من المسؤولية لأي سبب كان، وعند حصول خطأ ما في حدود سلطاته فيجب عليه هو، وليس غيره، أن يتحمل المسؤولية السياسية والأدبية ويقدم استقالته من منصبه، فهذه ضريبة أن تكون وزيرا سياسيا. ان كلمة السر في الموضوع كله هي المسؤولية. إذن المسؤولية السياسية ليست سهلة، والمنصب ليس تشريفا، والتعهدات التي يطلقها المسؤول حين تسلم المنصب ليست مجرد كلمات مستهلكة ينساها بعد حين، ان الكلمة مسؤولية، وهذه الكلمة هي سبب استقالة (يوكيو هاتوياما) رئيس وزراء اليابان (حزيران 2023)، لأنه لم يستطع الإبقاء بالعهد الذي قطعه للناخبين بنقل قاعدة أمريكية في جزيرة (أوكتاوا) من مدينة (جينيون) إلى منطقة (هينوكو)، رغم أنه لم يستلم منصبه إلا قبل (9) أشهر فقط! (تذكروا معنى الكم الهائل من الوعود التي أطلقتها الخبة الحاكمة ولم تلتزم بها، والمارقة ان الشعب أول من نسبها ولم يحاسبهم عليها، بل أعاد انتخابهم مرة أخرى.

المسؤولية السياسية ونتيجتها الاستقالة في غايبة الأهمية وتضع المسؤول الأول على المحك دائما، وتعتبر

أنه المسؤول عن كل ما يجري في حدود سلطاته، وهي ثقافة سادت في الكثير من المجتمعات ولكنها غائبة عن المجتمع العراقي، فمن النادر استقالة مسؤول بسبب خطأ وقع في القطاع المؤتمن عليه. رغم كثرة التجاوزات والأخطاء والفساد، فالمسؤول الأعلى يرى الكارثة تحدث ويعرف تماما أنها من ضمن اختصاصه، وهي نتيجة فساد أو سوء تخطيط أو إهمال، ومع ذلك لا يتحمل المسؤولية بل يتجاهل الكارثة أو يبررها، وفي أحيان كثيرة يتم تحميل المسؤولية الى صغار الموظفين ليكونوا كبش الفداء لأخطاء المسؤول الكبير. مواقف لا نراها إلا في بلاد سادات مجتمعاتها قيم الحرية ، والانتخابات الحرة ، وثقافة المحاسبة ، وعدم السكوت على الخطأ ، ولفظ المسيء ، عن طريق حجب الثقة عنه وإسقاطه في أول فرصة تمكن المواطن من أداء دوره الذي يـراه واجبا يجب القيام به ، وليس ترقا من أمور الحياة الخاصة. أمثلة كثيرة يمكن ذكرها بدءا من الزعيم الفرنسي ديغول القائد المظفر الذي حقق الاستقلال لبلده لكنه استقيل ، رغم التأييد الشعبي له ، لأنه رآه ليس بالتأييد الكافي الذي يستحقه ، فقال كلمته المشهورة “ أنا ذاهب الى بيتي اذا ما احتجتموني تعلمون أين تجدوني ”، رئيس الوزراء الياباني رغم فوزه وهو في قمة انجازاته يتقدم بالاستقالة ويختار التنحي لأنه يرى ضعفا بهتمه وتراجعا بنشاطه فيقول “إن اضطرابي الى العمل بجدية أكبر جعلني أشعر بالقلق لأنني لم أعد أستطيع ذلك. ولنا أن نتصور زعيما

عندنا أو أنصاف زعماء بل على مستويات أقل بكثير ولم يكن وصولهم لمناصبهم أصلا شرعيا عن طريق الانتخابات ولم يكن لهم أي نجاح أو انجاز وهم يدافعون وبل ويقاثلون من أجل البقاء في مناصبهم.

ثقافة الاستقالة هذه لم تأت من فراغ أو كرم وتفصل من المستقلين، بل هي قيم وعرف وأخلاق غير مكتوبة من العقد الاجتماعي بين شرائح المجتمع تحميها المواقف الشعبية التي تلقظ كل فاسد و ترفض كل مسيء له، ثقافة الاستقالة تجذرت عند تلك الشعوب منذ عقود بعيدة ، جعلت كثيرا من المسؤولين يستقيلون ويخرجون من الحياة السياسية لأسباب تراهها شعوبنا تافهة وثائوية وشيئا من الترف السياسي أو النرجسية والمثالية الزائدة بينما هي عندهم خطوط حمراء لا يجوز تخطيها وقيم لا يمكن التساهل بها، عندما يتخل المجتمع عن المحاسبة ، وتسكت النخب عن المساءلة والنقد والصدق بالرأي ، لن تسود مثل هذه الثقافة في مجتمعاتنا العربية ، وسيظل المخطئ والمسيء والفاشل يجد من يرقع له سقطاته ويبرر له أساءاته ويجمل له انحرافاتة، المشكلة ليست هنا ، بل بمن يدافعون عن هؤلاء وينافحون عنهم من حملة أقلام وكتاب وعلاميين وأصحاب رأي وتأثير على المجتمع من النخب وأهل الحل والعقد ، وتمتد المصيبة لتشمل الشعوب غير الالهة بما يدور حولها ولا تتوانى عن التصفيق والتهليل ، هذه الظاهرة الفاسدة حالة الشعوب المهورة ومنها شعبنا .



نهاد الحديثي

تُعَدُّ الثقافة أهم الركائز التي تُشكّل هوية الإنسان وتسهم في بناء وعيه الفردي والجمعي، وفلسفة الثقافة هي التأمل العميق في هذه الظاهرة الإنسانية، وتحليل جذورها، وأثرها في تشكيل الفكر والمعرفة. إنها لا تقتفي بوصف الممارسات الثقافية، بل تتجاوزها لتسأل: ما معنى أن تكون كائنات ثقافية؟ وكيف تؤثر اللغة، والفن، والعادات، والدين، في رؤيتنا للعالم؟ التفاهة قد تسربت إلى مجتمعاتنا، والفضل يعود إلى العولمة، ليصف النظام السياسي المسمى "حكم اللصوص"، وهو النظام الذي يسمح بالفساد وسرقة المال العام والخاص من خلال تسهيل استغلال المناصب الإدارية والسياسية من قبل القائمين

الحقيقة الرياضية

الأربعاء 07 30 2025 العدد (2940)



العراق في مجموعة نارية

الكشف عن نتائج قرعة كأس الخليج للشباب بكرة القدم



مدربين مساعدين واكم صبيح
مدربا لحراس المرمى ومدربا اجنبياً
للباقة البدنية .وقد أجرى منتخب
الشباب امس الاول الاثنين الوحدة
التدريبية المسائية في معسكره
الإعدادي بمدينة البصرة ضمن
برنامج تحضيراته لبطولة كأس
الخليج المقبلة.

إستراتيجية الاتحاد لتطوير المواهب
الناشئة في دول الخليج بهدف تعزيز
قدرات اللاعبين الشباب وإعدادهم
لتمثيل منتخباتهم الوطنية في
المستقبل.

ووقع إدارة نادي الزوراء عقداً مع
الملك التدريسي الجديد لقيادة فريق
الزوراء في الموسم المقبل وضم الكادر
التدريسي الجديد عبد الغني شهد -
مدرب وحيدر نجم - مساعد مدرب
وحيدر جبار - مساعد مدرب وهادي
جابر - مدرب حراس ومارزن عبد
الستار - مدرب لياقة.

إعلان نادي الميناء كادره التدريبي
الجديد للموسم المقبل ويضم كلا من
: لؤي صلاح - مدير فني و هلكرد
ملا محمد - مساعد مدرب وأوس
إبراهيم - مساعد مدرب وعامر
عبد الوهاب - مدرب حراس مرمي
ومحمد مصطفى إبراهيم - مدرب
لياقة وخالد حسين علاس - محلل أداء
وحسام راسم كوكز- محلل أداء.

تم توقيع عقد اللاعب الأردني
نزار الرشدان مع نادي الزوراء

بين قوسين

عندما يغيب الجمهور وملحه!



هشام الدلفي

نجح اتحاد كرة القدم بشكل مبهر، من خلال تنظيمه المميز لكأس العراق ومن جميع النواحي وساعده في ذلك المستوى التحكيمي للطاقت القطري والذي نجح بقيادة المباراة إلى بر الأمان بالرغم مما حدث من (مناوشات) خلال تنفيذ ضربات الجزاء الترجيحية وهذه واردة في جميع البطولات، وبالرغم من كل ذلك النجاح إلا أنني أرى أن جمهور الفريقين شكل النجاح الأكبر بشكل شيء بعد أن تمكن من إضافة الكثير من الجمال للمباراة من خلال الحضور الكبير في المدرجات والتشجيع المستمر ودون توقف حتى امتلأت المدرجات إلى آخرها بالرغم من أن الحضور إلى العاصمة بغداد ليس سهلاً إذ أنه يحتاج إلى الكثير من المصاريف إضافة إلى معاناة السفر لكن جمهور كل من دهوك وزاخو غير المعادلة وحضر بكثافة عالية ليبرهن مدى حب كل منهما لفريقه. لذلك نقول لهم شكراً ألف شكر فقد أعادتم الروح إلى مدرجاتنا التي أشعرتنا بالإحباط في الكثير من المباريات وأيا كان طرفها .

«الجمهور عايز كده»

وامام هذا الجمال المبهر لنهائي كأس العراق .. نتساءل هل شاهد جمهور (الأندية الجماهيرية) كيف كان حضور جمهور الفرق الشمالية للمباراة النهائية وهل شاهدت الإدارات كيف زحف الجمهور من دهوك وزاخو ومن أقصى شمال العراق للوقوف كلاً خلف فريقه؟ وهل سيشكل ذلك صدمة عليهم لعلمهم يستعيدون مكانتهم المفقودة في الدربيات الكبيرة ؟!

ونتساءل أيضاً من الذي نظم ذلك الحضور ومن كان المسؤول عنه؟ هل الإدارات أم الحس الوطني والانتماء لروح الفريق الذي ميز جمهور زاخو ودهوك؟ هذه الاستفسارات نضعها أمام إدارات أندية الشرطة والزوراء والجوية والطلبة لكي تعمل على تصحيح أخطائها لأجل أن يعود جمهورها قويا ومؤثراً.

وهنا لابد أن نعرف بان الفرق الجماهيرية هي فريقا زاخو ودهوك بينما أصبحت فرقنا الجماهيرية اسما فقط! نظير ما حصل في نهائي كأس العراق ووسط العاصمة بغداد والذي يعتبر دليل بأنه في المواسم المقبلة سيكون الدوري من نصيب الفرق الشمالية الجماهيرية وهم يستحقون ما يقدمونه من عطاء وإنجازات بدأت تظهر مع فريق دهوك في كأس أبطال الخليج الأندية خارجياً أما داخلياً فقد حصلوا على كأس العراق وهو الفريق الذي حصل على إنجازين في موسم واحد ، اما زاخو فكان مهيباً للحصول على الدوري لولا أن صادفته بعض المشاكل لكن بالرغم من ذلك حصد المركز الثالث والذي يعد إنجازاً مميزاً .

رسالة تنيبه

رسالة تنيبه إلى إدارات الكثير من الأندية الجماهيرية بأن غياب التخطيط بدأ واضحا فجهود المشاكل وخاصة في الزوراء والجوية والطلبة أثر وبشكل كبير على مستوى الفرق ولم يحصلوا شيئاً هذا الموسم فيجب أن ينتبهوا بأن لديهم جماهير كبيرة وخلو مدرجاتهم سببه اذاؤهم الإداري وتأثيره على مستوى الفريق خلال الموسم .

اليوم.. منتخبنا الوطني يواجه نظيره السعودي استعداداً لبطولة آسيا بكرة السلة

اللجنة الاولمبية تشكل هيئة مؤقتة لاتحاد كرة السلة

الحقيقة / خاص



عبد السلام خلف إن الوفد العراقي يتألف من 12 لاعباً إضافة إلى المدرب الصربي فارلن سينيتش والمدرّب المساعد ومدرب اللياقة البدنية وايضا الطبيب المعالج واداري المنتخب والمحلل الفني للمباريات ، وأكد خلف أن اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية

من سوائف اهلنه (إعدل حلك)



أن ينتفض من مكانه ويصرخ موجهاً كلامه إلى الملحق الرياضي (إعدل حلك) ولك هذا العراق (لم يكن أبي منزعاً بسبب الهدف الذي سجله الخصم في مرمى فريقنا بل شارّت ثائرته مما وصف به الملحق العراق فقد جال في خاطره وهو يستمع إلى هذه الجملة القاسية (العراق لاشيء) انتفاضات

للمنتخب العراقي فتارة يهاجم وتارة أخرى يهجم الخصم عليه وفجأة ، كول ، لقد استطاع الفريق الآخر أن يسجل هدفاً في مرمى منتخب العراق ويهتف الملحق الرياضي ، كول ، كول ، إنها قذيفة مزقت شبك المنتخب العراقي الآن ، الفريق الآخر هدف والعراق لاشيء ، فما كان من أبي إلا

الحقيقة / جبار الفرطوسي

كان أبي ينظر إلى التلفاز بالشدهاد كبير وهو يشاهد مباراة منتخبنا الوطني مع منتخب آخر ويستمتع إلى صوت الملحق الرياضي الذي يسلط الضوء على أحداث المباراة ، كانت المباراة تجري بين دم وجزر بالنسبة

العراق يحصد البرونزية في بطولة العالم للشباب للفنون القتالية المختلطة

الحقيقة / خاص



منتخبات قوية من دول رائدة في اللعبة، مثل أوزبكستان وكازاخستان والبرازيل وروسيا، مشيراً إلى أن الدعم المستمر من الدكتور عقيل مفتن وعضو المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية مصطفى جبار علك كان عاملاً محفزاً للوفد خلال مشاركته في البطولة، ومن جانبه أكد نائب رئيس الاتحاد العراقي للفنون القتالية المختلطة جابر العنابي أن لاعبي المنتخب قدموا

أداءً مميزاً يليق بسمعة العراق في هذا المحفل الدولي، مشيداً بالمستوى الفني العالي للبطولة وبالجهد المبذول من اللاعبين والجهاز الفني وأضاف العنابي أن الدعم المعنوي والمادي من قبل رئيس اللجنة الأولمبية العراقية الدكتور عقيل مفتن كان له دور كبير في تحفيز الوفد العراقي ومواصلة نشاطاته على الصعيدين المحلي والدولي دون انقطاع. يُذكر أن العراق حصل على منصب النائب الأول لرئيس الاتحاد العربي للفنون القتالية المختلطة في الانتخابات التي جرت قبل أيام في عمان وتمكن رائد جميل عباس من نيل ثقة الاتحاد العربي للعبة.

سوق الانتقالات



تم توقيع عقد اللاعب الأردني
نزار الرشدان مع نادي الزوراء



اعلن نادي الميناء كادره التدريبي
الجديد للموسم المقبل ويضم كلا من
: لؤي صلاح - مدير فني و هلكرد
ملا محمد - مساعد مدرب وأوس
إبراهيم - مساعد مدرب وعامر
عبد الوهاب - مدرب حراس مرمي
ومحمد مصطفى إبراهيم - مدرب
لياقة وخالد حسين علاس - محلل أداء
وحسام راسم كوكز- محلل أداء.



المدرّب الغماني(مدرّب منتخب
عمان السابق) " رشيد جابر " بات
قريباً من تدريب القوة الجوية حيث وافق جابرعلى عرض تدريب فريق
القوة الجوية العراقي، و بانتظار
التوقيع الرسمي في الساعات المقبلة.

نادي زاخو يبدأ مفاوضاته مع
المدرّب الكرواتي آين هورفات، مدرّب
نادي النصر السعودي السابق لتدريب
الفريق في الموسم المقبل .



رابطة الدوري الأميركي لكرة القدم تسعى لاستقطاب مولر إلى الولايات المتحدة

الحقيقة / خاص



الرياضي أكسل شوستر أن التعاقد مع مولر يبدو خطوة غير منطقية. ولم يعلق الناديان أو اللاعب الألماني المخضرم على هذه التقارير ، ورخل مولر عن بايرن ميونيخ بعد مسيرة طويلة امتدت 25 عاما، وذلك بعد انتهاء تعاقد مع النادي الأكثر تتويجا في ألمانيا ، ألمح مولر إلى إمكانية انتقاله إلى الدوري الأميركي عندما ظهر يمتطي حصانا في مقطع فيديو بدا فيه كأنه من رعاة البقر في سهل مرامي الأطراف.

لا تكون معلنة في أغلب الأحيان ، ورغم ذلك فإنه من الممكن إجراء صفقات تجارية، أو بيع حقوق الاكتشاف للاعب إذا لم يتمكن النادي المالك من التوصل إلى اتفاق معه ، وأشار التقرير إلى أن مولر لا يريد الانتقال إلى سينسيناتي. وذكرت صحيفة «بيلد» أن سينسيناتي يشترط الحصول على أكثر من 400 ألف دولار لنقل حقوق اكتشاف مولر إلى فريق آخر. ويبقى هذا المبلغ المذكور عقبة كبيرة أمام فانكوفر، وسط تأكيدات مديره

الدوري الأميركي للمحترفين ، ويتردد أن المفاوضات بين مولر والنادي الكندي لم تكتمل بعد بسبب بعض التفاصيل ، وتلزم لوائح الدوري الأميركي لكرة القدم وايتكابس بشراء حقوق التعاقد مع مولر رسميا من غريمه سينسيناتي. ويمتلك سينسيناتي حق الرفض الأول للاعب الألماني المخضرم، وذلك وفقا لنظام حقوق الاكتشاف في الدوري الأميركي لكرة القدم ، ويحق لكل فريق ضم 7 لاعبين في قائمة اكتشافه، والتي

كشفت صحيفة بيلد الألمانية امس الاول الاثنان أن رابطة الدوري الأميركي لكرة القدم تسعى للمساعدة في ضم توماس مولر، نجم بايرن ميونيخ السابق، إلى أحد الأندية الأميركية ، وأوضح التقرير أن مسؤولي الدوري الأميركي يضغطون بقوة من أجل إبرام صفقة بين نادبي فانكوفر وايتكابس وسينسيناتي؛ تفاديا لفشل الصفقة وخسارة لاعب بارز في

غوارديولا عن منافسة يامال وميسي: اسألوني بعد 15 عاماً



دورة مونتريال:

رادوكانو إلى الدور الثاني

الحقيقة / خاص

بلغت البريطانية إيمارادوكانو الدور الثاني من دورة مونتريال للألف نقطة في كرة المضرب بفوزها على الرومانية إيليمينا غابريلا روسه 6 - 2، و 6 - 4 امس الاول الاثنان.

وتلتقي رادوكانو التي خرجت من نصف نهائي دورة واشنطن، الجمعة القادم، في الدور الثاني مع الأميركية بايتون ستيرنز الثانية والثلاثين والتي أعقبت من خوض الدور الأول على غرار المصنفات الـ 31 الأوليات. وبلغت الدور الثاني أيضا الروسية آنا بلينكوفا بفوزها على الأميركية كارولان دالهايد 6 - 4، و 6 - 1، ومواطنتها كامبلا رخيوسف بتغلبها على الكندية كايل كروس 6 - 4، و 6 - 3، و 6 - 2، والألمانية لورا سيغوموند بفوزها على مواطنتها تاتيانا ماريا 7 - 5، و 6 - 7، و 6 - 8، و 7 - 6، والأوكرانية يوليا ستارودوبتسييفا بتغلبها على الصينية وانغ يافان 6 - 7، و 6 - 8، و 6 - 4، والصينية هانيو غيو بفوزها على الكازاخية يوليا بوتينتسييفا 6 - 3، و 6 - 3.

وضنفت الأميركية كوكو غوف في المركز الأول في غياب البيلاروسية أرينا سبالينكا المصنفة أولى عالميا والتي أعلنت انسحابها، منتصف الشهر الحالي، بسبب الإرهاق بعد النصف الأول المكثف من الموسم ، وتوجت الأميركية جيسيك بولغا بلقب النسختين الأخريتين للدورة.



الحقيقة - خاص

طلب بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي الإنجليزي الانتظار لمدة 15 عاما قبل المقارنة بين لامين يامال نجم برشلونة الإسباني الحالي

وليونيل ميسي الذي وصفه بأعظم لاعب في التاريخ. وبدأت مقارنات بين النجم الإسباني الشاب (18 عاما) وليونيل ميسي بعدما حصل الأول على القميص رقم 10 الأيقوني مع برشلونة وهو الذي اشتهر به الأخير.

وقال غوارديولا في حوار مع مجلة "جي كيو": "أعتقد أن المقارنات لا تفيد، يجب السماح للامان يامال بتطوير مسيرته وعندما يلعب لمدة 15 عاما سنرى ما إذا كان أفضل من ميسي أم لا. وواصل المدرب الذي

درب ليونيل ميسي 4 مواسم بين 2008 و2012: ميسي لاعب عظيم، 90 هدفا في موسم واحد، لعب 15 عاما بلا توقف، بلا إصابات، وهذا أمر بالغ الأهمية، ولهذا يجب منح لامين الوقت لمعرفة ما إذا كان

سيفعل ذلك، وأتبع: لنندع يامال يطور مسيرته ويحصل على الوقت الكافي، أما بالنسبة للمقارنة مع ميسي فهو أمر بالغ الأهمية، كمن يقارن رساما بجان غوخ، وهذه علامة تدل على أنه جيد.

دياز يقترب من الانتقال إلى بايرن ميونخ

الحقيقة - خاص

اقترب ليفربول وبايرن ميونخ من التوصل لاتفاق بشأن انتقال الكولومبي لويس دياز مهاجم الأول إلى صفوف الثاني في فترة الانتقالات الصيفية الحالية وذلك وفقا لتقارير إعلامية

يوم الأحد الماضي ، وأعاد بايرن فتح المفاوضات مع ليفربول من أجل الظفر بخدمات دياز بعدما رفض النادي الإنجليزي عرضا أوليا من نظيره البافاري بقيمة 67.5 مليون يورو الأسبوع الماضي ، وتم استبعاد دياز (28 عاما) من مباراة ليفربول الودية التي خسرها 2 - 4

أمام ميلان الإيطالي في هونج كونج وسط تزايد التكهنات بشأن مستقبله. وفي حديثه بعد المباراة قال الهولندي أرني سلوت مدرب ليفربول: فيما يتعلق بوضع دياز هناك الكثير من الشائعات حوله مؤخرا، ولا يمكنني الخوض في تفاصيل أكثر بشأن هذا الأمر.

وشهدت فترة الانتقالات الصيفية نشاطا ملحوظا لليفربول، الذي عزز خياراته الهجومية بضم فلوريان فيرتز وهوغو إيكيتيكي ، كما انضم لصفوف ليفربول كل من جبريمي فريمبونج، والظهير الأيسر ميلوس كيركين، وحارس المرمى جيورجي مامارداشيلي.

كوينتيت "" اليابانية تطلق فعالياتا الرياضية في المنطقة من الإمارات

إقامة بطولة في دبي بمشاركة فرق محلية ودولية في 23 أكتوبر 2025

الحقيقة / أبو ظبي - صفوان الهندي

أعلنت منظمة كوينتيت " QUINTET" اليابانية للفنون القتالية لمصارعة الجرايلنج بنظام الفرق، إطلاق فعالياتا الرياضية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وذلك من بوابة دولة الإمارات العربية المتحدة، التي تعتبر الموقع الأكثر تميزاً على صعيد المنطقة في دعم الفعاليات الرياضية وألعاب الفنون القتالية على وجه التحديد، على أن يتم تنظيم بطولة في دبي في 23 أكتوبر 2025.

وجاء الإعلان في المؤتمر الصحفي الذي أقيم في جزيرة ياس بأبوظبي ضمن فعاليات أسبوع النزال التي تشهد إقامة عدد كبير من الفعاليات العالمية للفنون القتالية المختلطة في العاصمة الإماراتية.

وتحدث في المؤتمر الصحفي الياباني كاوشو ساكورايا مؤسس كوينتيت وأسطورة الفنون

القتالية المختلطة والمصارعة في بلاده وطارق سليمان الشريك الإقليمي وأحد النجوم المخضرمين في الفنون القتالية، وعدد من أبرز المقاتلين وممثلي وسائل الإعلام المحلية والدولية، كما حضر المؤتمر ياناجيساوا، المدير العام لشركة كوينتيت اليابان. وحظي الحشد بتغطية إعلامية إقليمية ودولية واسعة، وحضره شخصيات بارزة من مجتمع فنون القتال المختلطة، بما في ذلك علي القيسي، أحد أبرز أبطال وزن الريشة في العالم العربي، والحكم العالمي الشهير مارك جودارد.

وقال ساكورايا، الذي قوبل بالتصفيق الحار أثناء مخاطبته الحضور: "بالنسبة لفناني القتال اليابانيين، تعتبر أبوظبي اسمًا نكن له دائما تقديراً كبيراً، وشاهدنا من بعيد كيف احتضنت دولة الإمارات العربية المتحدة رياضة الجوجيتسو وارتقت بها إلى مستوى

أكبر من مجرد رياضة لتصبح حركة ثقافية وطنية. إن إطلاق كوينتيت هنا ليس رمزياً فحسب، بل له معنى أيضاً. فالناس هنا يفهمون هذا الفن، والحكومة تدعمه. والرياضيون هنا يعيشونه". وأكد طارق سليمان وهو مقاتل سبق له المشاركة في كوينتيت على الرؤية الكامنة وراء هذه الخطوة. وقال: "هذه ليست مجرد خطوة مرة واحدة. نحن هنا لبناء شيء يدوم، وأصبحت دولة الإمارات العربية المتحدة وجهة عالمية للرياضات القتالية، والآن ستكون موطناً للمصارعة الجماعية في المنطقة. من خلال كوينتيت، نهدف إلى تزويد الرياضيين بمنصة جديدة - منصة تعمل الأولوية للتعاون والاستراتيجية وفخر الفريق".

وتم في المؤتمر الصحفي إبراز الأهمية الدولية لكوينتيت، التي تعد منافسة رياضية من

أنواع الفنون القتالية بالمصارعة الجرايلنج، أصلها من اليابان، وتقام المنافسات بنظام التنافس بين الفرق 5 لاعبين ضد 5 لاعبين، وتقوم قواعد المنافسة على استمرار المباراة حتى الإخضاع أو التعادل؛ وهي تتميز بكونها ذات إيقاع سريع، واستراتيجية عميقة على عكس أي حدث مصارعة آخر، ويمزج هذا النوع من المنافسة بين روح الفنون القتالية وروح الفريق، مما يجعله تقنياً ومناسباً للجمهور.

كما تم الإعلان أن الفعالية الأولى ستقام في دبي، في 23 أكتوبر 2025، وستشهد مشاركة فرق محلية ودولية، حيث سيتم دعوة الفرق والأندية من جميع أنحاء المنطقة، بما في ذلك دولة الإمارات العربية المتحدة، وتمثل الرؤية في بناء دوري قوي للمصارعة ومنصة للمواهب في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.



الشاعر عدنان هادي:

الغربة صبغت أشعاري بلون الحزن والمعاناة
صعوبات مادية وراء عدم طبع قصائدي

هم رجليك

سجاء التميمي

هم رجليك عالملكة

قابل بيك لو تابوت المهم أي

تنحسب شبكة أشمك وين ياكافور

ترة الناعور...

يظل يصفك بدي لو ماي مايلغه

المثل صخرت بلال بصدري شربت ماي

انه بصدري يرفس حافر الخنكة

المضيع ولف مثل المضيع جفوف

وسمع هدو عمامه شيجي للتفكة

تره الفرغة البراسي موش مالت شاب

مالت واحد مگضي العمر فركة

انه وخیط الفجر رفگه

اگود الطيف اذا سكران

وادليه بحضن خدران

واشرب من متن بت ماي

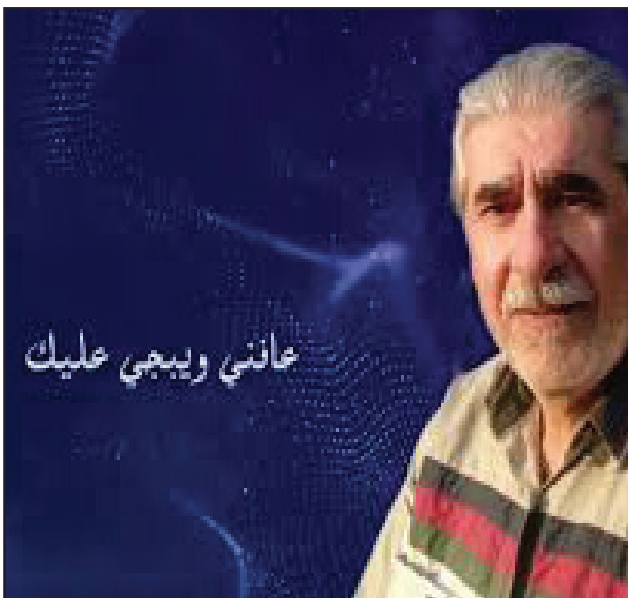
من تگل الغصايب للسمة مدنكة



الشاعر عدنان هادي، بكالوريوس آداب من مواليد بغداد. عرفناه بأغنية (جاري)، في تسعينيات القرن الماضي، بلغ ذروة ألقه في أغنيتي (هذا يا حبيب، وشيجيب باجر)، اختار هادي الغربة كمغنى اختياري، وانعكست مشاعر الغربة على شعره، فزادته جمالا وروعة، تأثر الشاعر بكتابات والده في البدايات، فضلا عن الشعارين كريم العراقي، وكاظم السعدي .. (الحقيقة) التقتة فكان معه هذا الحوار للتعرف على خفايا مشواره الشعري، ومشاريعه المستقبلية، ومحاور أخرى.

حوار / حنين عبد الكريم

«من أين جاءك الإلهام الشعري ؟
- أكيد هي جينات موجودة عندي، ويقال ان العراقيين كلهم شعراء لاسيما اني كنت اعيش في مدينة النورة (الصدر حاليا) التي تزخر بالأدباء والفنانين.
«بمن تأثرت من الشعراء ؟
- كنت أحب كتابات كريم العراقي وكاظم السعدي، لكنني لم أتأثر بأي منهما .
«ما أول قصيدة كتبتها؟
- عدة قصائد وليست واحدة، لكنها لم تكن مستوفية الشروط وفيها نقوصات كثيرة وأول أغنية نفذت وسمعتها الناس كانت (ياطيور) غناها الملحن والمطرب جمعة العربي .
«ما القصيدة التي تعدها جواز مرورك نحو الأضواء ؟
- كثيرة هي الأغاني التي لاقت نجاحا، لكن هناك أغاني لها حضور كبير في الشارع مثل: اغنية (هذا يا حبيب) للفنان حبيب علي واغنية (شجيب باجر) للفنان هيثم يوسف .
«كيف تختار أفكار قصائدك؟
- من المواضيع القريبة من الناس البسطاء والمواضيع التي فيها كمية كبيرة من المشاعر والاحاسيس.
«هل لديك اسقاطات شخصية على قصائدك؟
-الحمد لله كل ما كتبتة مقتنع به، وهدفي تقديم الأفضل وغايتي كانت فنية وأدبية وليست مادية.
«كيف انعكست مشاعر الغربة على اشعارك؟
- الغربة لها تأثير كبير على أي شخص، ولكن بالنسبة لي فتأثيرها واضح على كتاباتي التي أصبحت تحمل الكثير من الحزن والمعاناة.
«من الذي دلك على طريق الشعر ؟
- المكان الذي كنت أعيش فيه عبارة عن صورة



تمنيت ان اكون انا من كتبها هي أغنية ام كلثوم .. (فكروني) .
«هل استخدمت الشعر في خلاف مع الآخرين ؟
-لا لم أستخدم هذا الشي أبدا لان القصيدة هي مشاعر واحاسيس اسمى من ان تكون لتصفية الحسابات.
«ما أول نص كتبتة؟
- أول نص كتبتة وظهر للناس أغنية (جاري) للفنان ناظم البصري .
«أول اعتراف بأنك شاعر، من قالها لك ؟
-الكثير من الأصدقاء المقربين أبناء منطقتي عندما سمعوا قصائدي.
«أغنية (سلملنه عليهم) من تعني بها؟
-اعني بها كل احبابنا البعيدين عنا، وقد غناها العشرات من المطربين العراقيين والعرب.
«ما مشاريعك المستقبلية؟
- القادم اعمال كثيرة لفنانين كبار وشباب، واقرب عمل سيظهرهو للفنان باسم العلي بعنوان (تريب حب .. انطيني حب) .
«هل طبعت أعمالك؟
- لا مع الأسف لحد الان .. لانها تكلف كثيرا واذا وجدت من ينتجها لي ويتكفل بالطبع لن اطالبه بحقوق وله حق البيع.
«شكرا جزيل لك لسعة صدرك .
- شكرا لكم وتمنياتني بالتوفيق والنجاح لكم ولصحيحتكم الغراء .

مصغرة للعراق، فن وأدب ورياضة والحياة الشعبية البسيطة.
«أغنية (اكر اتحمل كلشي) ما حكايته؟
- كتبت هذه الأغنية في سوريا، وهذه واحدة من مآسي الغربة التي عشتها وهي تعبر عن حالتي وأنا بعيد عن وطني و أهلي .
«لماذا هذا العناد مع الشيب في شعرك (ما اصبغك لو تموت)؟
-الشيب ضيف غير مرغوب به لدى كل الناس لأنه يذكرهم بأحزانهم واعمارهم، ولكن بالنسبة لي أصبح شيئا عاديا وليس له تأثير وبدأت معه التحدي منذ زمن .. لأن العمر لايقاس بالشيب.
«قصيدة لفريك أثرت فيك؟
-هناك الكثير من القصائد ولكن أكثر قصيدة

شد جرحك

قاسم الشريفي

وكفوي اعترف كل هذا ما ناسي

لجن وكفة الريح بصفحة الشمعة

صوجي وما خذت طبع الفلح ولكاع

العيط الما ثمر تتحزم تشلعه

ونه طبعي احن من ناكة البدوان

من تهجر سلفهه وعينها مدمعة

عشت مثل المراية بغرفة العميان

اتحسر عاجهيني وعيني اله مفرعة

شد جرحك يكلبي وعوف كلمن راح

بعد ما بيه اصبر الكل ظهر دمعة

ولا بيه اماشي اليفرح من اغتاض

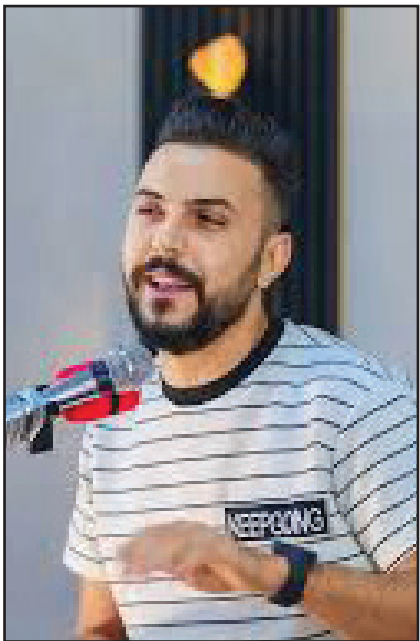
ولا بيه اصبرن للربيع سلعة

صرتلهم بلم من شحت المعبار

وعلى متن الجرف عزوا علي دفعة

اعرفهم صدك وديهم يخونون

وطبع البير كليي البيه شيطلعه



لوحة الايام

غانم الفياض

تذكر
من جنت تركض وره اهلا لك
ماواحد ركض وياك
اول ما ركض گدامك اخياك
وتذكرمن گمت غنيت
شفت ابلكر حركته الماي غناك
وتذكر .. من بنيت امن الثلج تمثال
طلعت جم شمس
ما ماع تمثالك

لگيتك هم مثل روحي
عثگ عالي .. بعيد وما تلوحه الايد
للجف الجبحة الوحده ايدلي
لگيتك هم مثل روحي وجرح مثلي
وطبع گلبك مثل گلبي
غريب وبالسفر معني
انتاسل ليل المجنون
ليل .. وخضر تله سنون
واحنه اثنيته ابهالليل
بس اثنيته انغني

شفتك تشرب جروحك
ضوه اميسمر عذابه بلوحة الايام
طش ثوبه الظلام .. وما طفت
روحك
وشفت ابطل تواريخك حزن يغلي
اوجه غابة اونهر متعوب
واگف وحده ايصلي
وشظايا .. ومنجل .. ونخلة
اومدن ميته رماد ابعيننه اتخلي



أبوذيات الراحل عبد الحسين الحلفي

احباب الروح كلبوا فرد .. كلبة
ووكته بلون نص الليل .. كلبه
دفعني وانكليت شلون .. كلبة
وسككني ومن عثر ظل يسب بيه

يدنيه كافي دخنه .. شَريطه
وشرط سجين بيدج .. شَريطه
نشف مايه عمره .. شري طينه
دخل يلحك بمايه وهاي هيه

شفافك عسل وحصتي .. مرة منهن
وكطعلي جلاي سهمك .. من رمنهن
وجم مرة لحكتك .. مرة منهن
مو انتة طلعت وشصار بيه

خذيتوا منين فتوة وخنثو بيه
كبل من اصل طيب .. فرعينه
وهسه العكل طاحت .. فرعينه
الوكت يخزر عليه .. فرعينه
درت عنه وبقت عينه عليه

يا دنيا وياي بعد وبعد .. جدي
وعلي صيحي بعالي الصوت .. جدي
هجمتي بيت ابوي وبيت .. جدي
وانه بلا بيت شتهجمين اليه

أشَفنه من عمره .. شفتهمنه
وهمنه كبال عينك .. شفته همنه
ذبحنه وفوك ذبحة .. شوف تهمنه
يكلهم بالذبح تعبوي اديه

شتظن من كد حلاتك .. ما شخطنه
اليشوفك ينشخط مية بالمية
بست وجه التراب وكَمَت .. عناي
الك يللي كطعت الوصل .. عناي
افز فزة حياة التفز .. عالناي
بحلم لو مر صدق صوتك عليه

ها تعبني جبك .. ها اذاني
دخت اه يا صلاتي .. هاي اذاني
اכול التوبة ما احب .. هاي اذاني
اهد ذاتي ويرد جبك عليه

عسل وبلكي وكتي .. مر جعلكم
ومرجعكم بلكي .. ومرجع الكم
جنت آية بهواكم .. مرجع الكم

وجيتك نعمة والضحكة .. نعمتين
شفافك تبين لتكلي .. نعم تبين
اخاف تكول ويموعن خطيه
عدل صوبك جدامي .. جر عدل لك
وادليك بجحي المر .. جرعة دلك
اثكل كافي بسك .. جر عدل لك
زعلت لتجر عدل حقلك عليه

بسرابة العشك روحي .. وكصرت لك
ونفس وكَت المزامط .. وك صرت لك
طويل واغلى منك .. وكصرتك
حتى تلوحني من تبوس اديه

خطيه اسمك على اسمك .. ماشخطنه
ازدحام احنه على دربك .. ماشي خطنة

محبتك كهريبتني .. شارة بيه
وحجه كليي ويه عقلي .. شارة بيه
محبتك جنبه سيد .. شارة بيه
عله غبرك باوعت شورت بيه

شقه ما عنده كلش .. كدوطنه
كبر شيب واصبح .. كد وطنه
بوطنه انصب جادر .. كد وطنه
وقرينه الفاتحة ومثنه سوية

الوجود شفرقه كُلي .. من عدمه
وشمل منع التجول .. منع دمته
وتدري ليش احنه .. منعدمه
لان موة تولدنه على الوطية

امك تنعه وانه انعه .. نعه متين

هل ينتصر الحب

في ظل الملاك؟.. للروائي العراقي سعد عودة



هذه مريم .. حبيبتي ..عثرت عليها البارحة قرب النهر { ص 211 .
عاش كلا البطلين حياة صعبة و مؤلمة و كأنهما لم يعيشا أبدا ، يقول ديستوفسكي { يؤلني حقا أنني لم أعش و مع ذلك سأموت { .
ترتكز كل الروايات على قاعدتين مهمتين و هما الإقناع و الامتاع و قد أجاد الروائي سعد عودة في هذه الرواية كثيرا ، فقد كانت هذه الرواية مقنعة و ممتعة إلى حد كبير.



قصيدي الجديدة

أديب كمال الدين

أعطيتُ قصيدي الجديدة
بأصابع الارتباك والرغبة
إلى الحسناء الجالسِ بجانبِي
الباصر.
قلتُ لها: ضعبي بين النُهدين
لنتعرَّفَ إلى سِرِّ القصيدة
ومعناها الأزلي.
لم تأبه الحسناء لكلامي
وتشالغَتْ بحقيبتها الحمراء
وهاقَتْها الصغِيرُ المليءُ بالمواعيد.
ثُمَّ أعطيتُ قصيديتي الجديدة
للطفلِ الذي يلعبُ في الحديقةِ
العامةِ.

قلتُ له: الحبُّ معها
ولك أن تصنعَ منها لعباً لا تنتهي
بالوانِ قوس قزحٍ لا حد لها.
فصرخَ الطفلُ باكياً
وولى بعيداً.
ثُمَّ أعطيتُ القصيدةَ للنهر
قلتُ له: خذها
إنها ابتنتك أيضاً،
أَيُّها الإلهُ الملقى على الأرضِ،
بارك سِرَّها
وتعرَّفَ إلى معناها الأزلي
أَيُّها الأزلي.

لكنَّ النهرَ ظلَّ يحلمُ ويحلمُ
مُحدِّقاً في الأفاقي البعيدة
دونَ أن يعيرَ كلامي انتباهاً.
وحدهُ الشرطيُّ اقتربَ مِنِّي
وصاحَ بصوتٍ أجش:

* ماذا في يدك؟
قلتُ: قصيدة جديدة.
* فماذا تقولُ فيها؟
قلتُ: أقرأها لنتعرَّفَ إلى سِرِّها
ومعناها.

فأخذها مِنِّي
ودخلَ غرفته السوداء،
دخلَ ليربطَ القصيدةَ إلى كرسيِ
حديثي
ويبدأ بجَلِّدِها بسوطٍ طويلٍ
ثُمَّ أخذَ يضربُها بأخمَصِ المسدسِ
على رأسِها
حتَّى نَزفتَ القصيدةَ حروفاً كثيرةً
ونقاطاً أكثرَ
دونَ أن تعترفَ بسرِّها ومعناها.



قائدهم أخرج مسدسه و سحب الأقسام بطريقة استعراضية و وضعه على رأس ريم من الخلف قبل أن يطلق رصاصته { ص 169 .
أخطر رسالة اطلقها الكاتب من خلال هذه الرواية تمثلت بـأن كل من ينطق بالحق فإن مصيره الموت و هذا نتاج لضعف الدولة و تنمر المجاميع المسلحة و بطشها بكل من يقف في وجوهم .
يعيش كل من رائد و وسام في مرحلة الوهم ، و غالبا ما تأتي الأوهام بعد الضغط الشديد الذي يعاني منه الإنسان ، أي هي مرحلة تتوسط المسافة بين الوعي و الجنون .

و أحيانا يكون الوهم نتيجة لصدمة نفسية شديدة يتعرض لها الإنسان فلا يستطيع البقاء في الواقع لذلك فهو يتخيل الأشياء و يتعايش معها ، و هو هروب من الحقيقة بحيث ان الإنسان لا يستطيع البقاء في عالمه الحقيقي و يلجأ إلى عوالم افتراضية غير حقيقية .

و هذا ما نجده في خاتمة الرواية حينما يتوهم كل منهما ان الفتاة في المنزل هي حبيبته .
و في الحقيقة ان مريم قد هاجرت و ريم قد قتلت ، لكن رغم ذلك يتصارع كل من رائد و وسام على الظفر بها ، يقول الكاتب { مستحيل هذه حبيبتي هسل تفهم ذلك ... حبيبتي ... عطرها يكفي لأعرفها من وسط مليون امرأة .. أنت تتوهم ..

الذي يمارس القتل ضد أبناء شعبه { .
نجد في هذه الرواية سردا لأحداث في الماضي و هذا ما يسمى بالفلاش باك .
و يعرف الفلاش باك على أنه { الارتجاع الفني أو الاستحضار و هو عبارة عن انقطاع التسلسل الزمني أو المكاني لل قصة أو المسرحية أو الفيلم لاستحضار مشهد أو مشاهد ماضية { .
يتطرق الكاتب الى مشكلة متجذرة في مجتمعا الشرقي و أعني الارتباط بالفتاة من الأديان الأخرى ، فالعادات و التقاليد في العراق تمنع مثل هكذا ارتباط ، لكن الحب لا يعرف العوائق و الحواجز فهو يتسلسل إلى الأرواح من غير ان نشعر به ، يقول الكاتب { _ سيد جرجيس .. أنت تعرف أن الكنيسة لن تسمح بهذا الزواج .. و نحن ناس نتبع الكنيسة و لا نخالفها في أمر ، و حتى لا نطيل الجدال .. انسا لا أزوج أختي إلا من رجل مسيحي { ص 43 .

و هنا و رغم قوة الحب إلا أنه يصطدم بالواقع و يحدث الفراق .
يتطرق الكاتب الى فترة الحرب الطائفية بكل تداعياتها الخطيرة على مجتمعاتنا التي لا تعرف مثل هذه الأمور ، لقد أصبح حل أي مشكلة مهما تكن هو بالخطف و القتل و أحيانا بالابتزاز و المساومة و كل ذلك يحدث باسم الدين ، و الدين منه براء ، يقول الكاتب { و هذا جعلك تخطف هيثم و تخبرني أنك ستقتله اذا لم أعد إلى العراق _ أقتله يا إلهي _ أقد فعلت ذلك .. صحيح أنك لم تتصل بي ..لكن هناك من اتصل بدلا عنك و هددني .. كان يبدو جادا ، هل حقا كنت ستقتله وسام { ص 72 .

و في الشق المتعلق برائد نجد مسألة تغليب لغة السلاح لذلك يتم قتل ريم على مرأى من رائد الذي وقف عاجزا عن حمايتها كونه يواجه عصابة مسلحة تفتك بكل من يقف في وجهها ، يقول الكاتب { ريم بدت عاجزة .. كانت تنظر إلى و كأنها تطلب مني أن أفعل شيئا لكنني ماذا أفعل حتى انهم لم يعطونا فرصة للكلام معهم لأن

العميق بجوهره الفكري يؤدي إلى بناء رواية متميزة { .
عنوان الرواية متطابق مع المتن السردى و هو مكون من كلمتين ظل و هو نكرة و يرمز إلى بقايا الشيء أو انعكاسه و الملاك و هي كلمة معرفة لمريم حبيبة وسام و ريم حبيبة رائد .
يعرف العنوان على أنه { علامة لغوية يدل على جنس العمل الأدبي و يدل على مضمونه و يدل على اختيار المؤلف له بشكل مدروس و مقصود و مكانه على غلاف الرواية الخارجي { .

الغلاف من العتبات النصية و فيه نجد لوحة لشخصيات باللون الأسود الذي غطى أغلب المكان و مما هو معروف فإن اللون الأسود فيه رمزية الحزن و الحداد و نجد أيضا مساحة قليلة للون الأحمر الذي يرمز إلى الحب و الدم ، و مساحة جدا قليلة للون الأبيض في إشارة للأمل و ان كان ضعيفا .
المقدمة و هي من العتبات النصية و فيها نجد مقولة _ ستنال { الحب الحقيقي يجعل فكرة الموت متواترة و سهلة و دون رعب ، مجرد أداة للمقارنة { .
الحوار في الرواية ينحصر بين رائد الذي أؤمن النوم في التابوت بعد ان لفظته الحياة و بين وسام الطالب في كلية الفنون الجميلة و الذي عاش معاناة رهيبية نتيجة حبه لفتاة من غير دينه .

و كلاهما قد وقعا في الحب إلى الدرجة التي وصلا فيها إلى مرحلة الجنون و التسكع .
الرواية برمتها هي سرد لأحداث في الماضي يتناوب بطلي الرواية رائد و وسام على سرد الأحداث التي عاشها كل منهما مع إمكانية أن تكون النهاية واحدة ، و هذا ما نراه في نهاية الرواية .

و قد حاول كل من رائد و وسام أن يواجها المشكلة ذاتها و ان لا يستسلما مهما كانت النتائج .

يقول تنثي جيفارا { المثقف الذي يلوذ بالصمت أكثر خرابا من النظام الديكتاتوري و القمعي



حسن الموسوي - العراق

يضعنا الروائي سعد عودة من خلال روايته ظل الملائكة و الصادرة عن دار وتريات، في متاهة الحيرة من خلال طرحه للأسئلة بصورة متكررة ، و هذا هو حال الفلاسفة ، و تعد هذه الرواية فلسفية بامتياز ، و الأفكار التي يطرحها البطل غير مطروقة لكنها بحق تحتاج إلى أجوبة شافية ، و بما ان الفيلسوف يطرح الأسئلة على الدوام ، لذلك نجد البطل يغرق في تأملاته ، يقول الكاتب { فالموثي لا يحتاجون مساحة للحركة و أنا مثلهم لا أحتاج إلى تلك المساحة بينما عالمي الداخلي يتسع دائما ليشمل الكون بكامله { ص 11 .
و هنا يدافع البطل عن قراره بالمبيت كل ليلة داخل تابوت خشبي ، و يوضح بأنه لا يحتاج لمساحة اكبر من مساحة التابوت كي ينال الراحة .

و يقول في موضع آخر { المجانين لا يشربون .. الله منعمهم بنشوة دائمة .. نحن نشرب لنحصل على هذه الهبة الربانية { ص .

و هذه فلسفة المجانين ، فالمجنون لا يحتاج إلى المشروبات الروحية كونه في حالة غياب عقلي دائم و يعيش في عوالمه الخاصة .

ثيمة الرواية واحدة مع الاختلاف في الشخصيات و بعض التفاصيل ، تقول ديان دوات فاير { فيما يتعلق بالفكرة الرئيسية فإنها تبدأ بمشهد بسيط عليك أن تطوره لاحقا ، فالإحساس

قصة قصيرة

مرآتي في اليوم الخامس

في اليوم الخامس حين وقفت امام المرأة، رأيتهم جميعهم أمامي.. الفتى الجميل الذي يُمشط شعره الكثيف ويستعد للذهاب إلى حديقة الأمة، والشاب العشريني المحارب، والثلاثيني الجائع في سنّي الحصار، والأربعيني الذي يسكنه الخوف ورعب الشوارع والسيطرات الوهمية.. كانوا أمامي يتحركون مع آيّة حركة أقوم بها كأنّهم صف عسكري يتحرك بأوامر صارمة.. خنقتني العبّرة وأنا أنظر لوجوههم بصمت، ورأيت العبّرة تخنقهم أيضا.. قال لي الفتى: لماذا أغرتك السنون وتركتني؟ لقد نسيت البهجة بعد أن ابتعدت عني وأبقيتني ذكرى.. وإذا بالعشريني يحني رأسه ويقول مخاطبا الفتى: أنا أيضا تركني أبحث عنه في الملاجئ على الحدود، أناذي بأسماء أصدقائي الشهداء، فيضيع صوتي بين صمت الملاجئ الخاوية، وغادر هو إلى حيث المدن الآمنة والحياة الجميلة! وضعت رأسي بين يدي فوجدتهم كلهم يضعون رؤوسهم بين أيديهم، لكن الجائع المحاصر كان أكثرهم قسوة معي.. قال وهو ينظر لي: لم تكن رحيما بجسدي، لقد طحنته الأحمال التي كنت تضعها عليه حتى تركته حطاما ومضيت.. حينها كان الخائف قد خرج من المرأة.. خرج واحتضنني بعد أن اجتاحتني رجفة أعقبها بكاء مُرّ.. كانت قد ضجّت به المرأة التي وجدت نفسي وسطها محاطا بالأربعة.. وهُم يشدّون على جسدي الخليل ويكبون بحرقة.

همضت بالخروج من بيتي الصغير فوجدتهم معي، يحيطونني وشيء من الفرح تملكني للحظات.. وحين فتحت الباب لفحتني ريح جافة أيقظتني من حلمي وأشعرتني بوحدي.. كان هناك أربعة شباب من أبناء منطقتي، بأعمار متفاوتة، مزوا من أمام بيتي ولما رأوني وقفوا قبالي، تقدّم أكبرهم نحوي ووقف الآخرون ينظرون إليه.. أمسكني من يدي برق وقال لي: هل مرّ عليك أحد من أولادك يا عمّ أم ما زلت وحدك في البيت؟

تشطّرحما صلعتي الالامعة تحت الضوء.. حين ابتسمت ابتسم هو.. حدثت نفسي فتحدّث لكنّ بصوتي الطري القديم! ثم قال: سأخرج اليوم مع أصدقائي لحديقة الأمة.. قلت له: انتظرْ سأتّي معكم.. لكنّه غادر المرأة وتركني في ذهول..

لم أكلّم أحدا بذلك كي لا أتُهم بالجنون.. في اليوم الثاني، ما أن وقفتُ أمام المرأة وجدّنتي فيها أيضا شاباً بعمر الخامسة والعشرين تقريبا، عسكرياً ينهّياً للخروج من البيت ليلتحق بوحده في جبهة الحرب.. وأيضاً كان يتحرّك مع كل حركة أتحرّكها، وبعد لحظات قال لي: لقد تأخّرت، ثم لَوّح لي وغادر.. أمّا في اليوم الثالث، فقد وجدت في المرأة شاباً ثلاثينيّا نحيلاً، كان أنا أيضا، بملابس رثّة وكان يتحرّك معي حركاتي نفسها. حين ركّزت على ملابسه حنى رأسه خجلاً.. في الحقيقة أنا الذي حنيت رأسي، بعد أن تذكرت خيبتي حين فشلت في لفت انتباه آيّة فتاة بعد أن قرّرت الزواج.. مددّت يديّ في جيوبي فمدّ يديه أيضا وحين رفّعنا رأسيّنا، قال لي: سأذهب الآن لقد حصل لي صديقي على فرصة عمل عتال في سوق (الشورجة).. لما غادرني بدت المرأة أشبه بشاشة عرض سينمائي لحظة انتهاء الفيلم واشتعال الإنارة، فشعرت بأنّي عار أمامها تماما.. في اليوم الرابع بدا الذي أمامي خائر القوى خائفا يتلثّف في المرأة.. لقد كان هذا شعوري وأنا أنظر إليه وينظر لي.. قال لي: الشوارع مزدحمة بالجنّث والرصاص وأنا أختي حاملي السلاح.. انتبّهت لوجهه فتذكرت كيف عدت مرعوبا بعد أن كاد يمزّقني انفجار رهيب، لكن الرعب أحالني إلى كائن آخر حين أوقفت سيطرة وهمية السيارة التي تقلّنا.. في اليوم الذي تلا تلك الحادثة صرت أرى الشوارع كائنات خرافية لها مخالب سود مخيفة، وبين أيديها سكاكين للذبح، ثم نظر لي بحزن وقال بصوت متهدج: لا بدّ من الخروج والذهاب للعمل والا متّ جوعا..



عبد الأمير المحجر

حين وقفت أمام المرأة صباحا لأغسل وجهي، فوجئتُ بفتى جميل، ينعكس فيها.. جلّلت فجفل هو أيضا، تحرّكت يميناً فتحرّك، وحين عدت إلى الورا وإلى اليسار كان يتحرّك معي.. إنه أنا.. أنا بربيعي الخامس عشر.. يُمشط شعره بالمشط القديم الطويل الذي اشتريته قبل أكثر من خمسين عاما، وكنت أضعه في الحافظة المعلقة قرب المغسلة.. بينما أنا الآن أمسك مشطا مختلفا أمشط به شعري الذي توزع على كتفي مثل جناحي لقلق أبيض

(أميرة بغداد) قصة جديدة للأطفال تحتفي بالحب والجمال



وبطباعة أنيقة متميّزة، لا يكتفي بالسرد بل يشكل تجربة تربوية فنية تسهم في ترسيخ مفهوم الانتماء لدى الأطفال، ويُعيد إحياء صورة بغداد كمدينة حاضنة للحب والمعرفة والجمال. ويأتي هذا الإصدار في إطار سعي الاتحاد العام للأدباء والكتّاب في العراق لدعم أدب الطفل وتمكينه من التعبير عن ذاته بلغة قريبة منه، تحمل في طيّاتها عبق المكان ودفع الحكاية.

من خلال قصة تعزز هوية الانتماء للوطن عن طريق الخيال، وتستدعي القصة عناصر التراث البغدادي في سرد حديث يلائم عقل الطفل وروحه. ويحكي الكتاب عن رحلة أميرة بغدادية تدعى (زمرّد) عرفت بجمالها وصفاء روحها، بسرّد يتتبع تفاصيل يومياتها المفعمة بالحكمة والمحبة ضمن نسجٍ بصري ولغوي يشدّ القارئ نحو عالم من القيم الإنسانية النبيلة. الكتاب الذي يتألّف من (19) صفحة بالألوان،

الحقيقة - متابعة

ضمن حقول أدب الأطفال، صدر حديثاً عن منشورات الاتحاد العام للأدباء والكتّاب في العراق بالتعاون مع منشورات مصابيح ، كتاب جديد بعنوان (أميرة بغداد) من تأليف د.إيهاب القسطنطوي، مدير كرسي "الألكسو" لخدمة الطفولة العربية ورسوم الفنانة التشكيلية مها طالب مكي.

يأتي هذا الإصدار ليضيف لبنة جديدة في مشروع تنمية الذائقة الجمالية لدى الطفل العربي،

الحزن بوصفه مغامرة جمالية

في «يبدأ الحزن رحيماً» للشاعرة فاطما خضر

تدخلنا الشاعرة فاطما خضر إلى عالمها الشعري بدهشة عالية، هذه الدهشة التي نجدها في الأعمال الأدبية، هي الإثارة والاستفزاز الذي ننحذب إليه، وهو ميزة خاصة لا ينالها الجميع، بل تنالها المبدعة التي تكون تجربة منفردة، الفرادة في الأدب أو في كل شيء، هي الصفة التي من خلالها يتميز الأصيل عن المقلد، وأجد في هذه الشاعرة أشياء كثيرة، سأحاول أن أدون بعضها بهذا المقال الذي أقرأ به، كتابها الشعري، الذي عنونته (يبدأ الحزن رحيماً)، الصادر عن دار مرفأ للثقافة والنشر، بطبعته الأولى، سنة 2024.



مثلما تتخيل هي، البداية بالفقد، الذي يرمز إلى خسارة ما، وتجيء الكلمة الثانية، التي تدل على الخذلان، لتقولها بالمباشرة الواضحة، ومن بعد الخذلان، يجيء الحزن، الذي يبدأ رحيماً، ولكنها لا تقفل الجملة، لا تصرح هل سينتهي قريباً، أم ماذا، ترك المتلقي يخوض أسئلة متخيلة.

تحاول الشاعرة ألا تجعل من نصوصها خاملة، بل تصر على إشراك المتلقي معها، وأن يخوض مغامرة الأسئلة والتأمل والتساؤل معها، بل تدعوه أن يتخيل أيضاً، وهنا فهي تجعل من نفسها مساهمة فعالة في عملية مد جسور تواصل التلقي، التي تمتد بين ثنائي (المنتج / المستهلك).

لنعد العتبات الأولى، لأننا نحاول أن نقرأ مغامرتها الجمالية الحزينة عبر نصوصها، ندخل إلى المتن، فنقرأ أول عنوان (بيدق

خاسر)، وتهديه إلى أخيها تقول:

إلى عين أخي -علي-

التي منذ فقدتها، رأيت بها الكون

عينها التي

ابتلعني الحرب

تشهد كم نحن ضحايا

في لعبة يلعب طرفاها

على سبيل التسلية

وعلى سبيل المزاح قالوا:

البيادق الخاسرة تمنح

لجوعاً قسرياً

إلى السماء

أما الناجية

لها الموت البطيء

اليمين مغطى

اليسار وحده من يشقى

اليمين مغطى

للكون جهة واحدة

محفوظ أنها جهة القلب

لأثني على نبضه

في المسير...

لنقرأ معها هذه القصيدة التي أجدها، قد

كُتبت بمشاعر إيجابية، فقد هنا ليس

خذلاناً بدلالات القصيدة مجتمعة، بل فقد

حزباً مؤلماً مُشرّفاً، هذه صورة للفقد، الذي

أسميه الفقد الإيجابي الذي يكون نقيضاً

للفقد السلبي، لأن هذا يحفز فيها الشاعر

والعواطف، ويبعث على الحزن الطبيعي، أما

الفقد السلبي الذي يكون خذلاناً على سبيل

المثال، هذا الحزن يقتل النفس، تقول:

إلى عين أخي علي، التي منذ فقدتها رأيت

بها الكون، هذه الرؤية ليس بالعين، بل في

الرؤية القلبية الروحية، فالفقد ثمين هنا،

وثمنه أنها البصيرة قد هيمنت على العين

والبصرة، فغدا المعنى مقلوباً، لكنه القلب

الطبيعي الرائع، العين أداة، والأداة مادية،

أما البصيرة فهي المعنى وهي غير مادية،

لهذا أنتجت الشاعرة المعنى الأجمل، فقدت

الشيء المادي لكنها كسبت الرؤية المعنوية

الروحية، وهذا استعمال عال الشعريّة.

اقرأ معي هذا القول:

تشهد كم نحن ضحايا

في لعبة يلعب طرفاها

على سبيل التسلية

وعلى سبيل المزاح...

فهي جريئة، غير راضية على طرفي النزاع،

فهما يلعبان لعبة القتل بحق ضحايا أبرياء،

لا يملكون إلا أن يكونوا وقوداً لهذه اللعبة،

ثم اقرأ معي، حين تجعل القتل لجوعاً قسرياً

إلى السماء! فهي تستخف بهؤلاء أيما

استخفاف، حين جعلت منهم قتلة والناس

ضحايا أبرياء، فهي جرّدت كل طرف من

المقولة التي يدعيها كل طرف، بأن الحق

بداية من العنوان، الذي يُمثّل العتبة الأبرز في العمل الإبداعي، لما له من مكانة مرموقة في التلقي الإيجابي عند المتلقي، وقد تناولت المبدعة، الاستعمال غير المباشر لمفردة الحزن، بقلبيها للمفهوم المعروف للكلمة، واشتغلت عليها جمالياً، وأحسب أن شاعرة أخرى قد جعلت من الحزن لطيفاً، وهي الشاعرة أروى المهنا، حينما جعلت عنوان كتابها (عندما يكون الحزن لطيفاً)، وهو قلب للمفهوم، من مقولة أن الشاعرة يحق لها ما لا يحق لغيرها، لأن اللغة تكون ندية مطوعة، بحيث أن المبدعة تُمارس حرية اختيار المعنى الذي تريد، بحسب الاستعمال الذي توظفه، فالشاعرة فاطما خضر، جعلت من الحزن رحيماً، وهو استعمال جمالي، سنتناول جمالياته الكثيرة، التي تجلت في الكتاب كله.

الشعر مغامرة جمالية بامتياز! وذلك لأنه تغيير في المفهوم المباشر للغة، وأيقن أنها قد وظفت وغيها ومعرفتتها عبر قلبها للمفهوم السائد، وتحويله إلى شيء جمالي، يُثير في المتلقي الدهشة من العنوان الذي هو الآية الكبرى المعلقة في سماء النص، ندخل في لعبة المغامرة مع الشاعرة، ونمضي معها إلى عالمها الإبداعي، فهي تقبل الصورة النمطية المعروفة للحزن، لتجعلها يسود لطيفاً، رحيماً بالنفس، هذا الاستعمال المغامر، هو استعمال فلسفي وأدبي، المباشرة مكروهة بأي صورة من صورها، ولكن الفحوض المبهم يكون قبيحاً أيضاً، إذن، المغامرة أن تتوسط المسافة بين الضدين، وهي مسافة حرجة وقلقة! لأن الشاعرة متأثرة أو لا بد أن تكون متأثرة بالواقع القريب منها، وإسراء منها، التفرّد والتفكير، فلهذا تبدو مغامرتها صعبة، من حيث المسافة الحرجة القلقة التي تقف عليها، لأنها حين تجعل من الحزن رحيماً، لا بد أن تقدّم مسوغات سياقية مقبولة في عملية قلب المفهوم، وإلا سيبدو الأمر، كأنه شذوذ بعيد.

الإهداء عتبة، ويمثّل معنى في المتلقي أكثر من مبدعة النص، لأن من خلاله يدرك القصد والمهيم، فهي تضع الشعر في منزلة عالية، لتؤكد لمتلقي أن الخلاص كان من خلال الشعر، فهي تضع له كلمة إهداء غير عادية، إذ تقول:

إلى سمو الشعر...

إلى معاليها، وهو يمسك بيدي برفق لئلا سعديني على النجاة. (الكتاب: ٥)، فأول ما تقرأه هو هذه المكانة الراقية التي تضعها للشعر، لأنه طوق نجاة لها، والشاعرة حين تضع للشعر هذه المرتبة العالية، فإنما تضع لذاتها كبرياء الشعر العالي، وأيقن أن شخصيتها الذاتية، تجلت بهيمنة كبيرة على نصوصها، فهي امرأة قوية، جادة، واثقة، وصاحبة نفس عالية الهمة، جريئة في القول والفعل، لهذا جعلت من نفسها، ترقى إلى المكانة العالية، لأنها وهي تُمارس الشعر إبداعاً، إنما تُمارس التحليق في كبرياء الحرف الأنيق والمعنى الجليل، وهذه الممارسة، هي مغامرة محسوبة لها، أجادت اللعب باللغة وأخضعنها لسلطانها الشعري، ف جاءت اللغة مُعترّة عن صورة من صور عظمتها. ثم نمضي في مغامرتها الجمالية في الحزن، لنقرأ مفردات الكتاب، التي لخصتها بثلاث كلمات وهي:

خذلان...

وحزن يبدأ رحيماً، ثم...

فهي لا تقول كل شيء دفعة واحدة، تتخيل

ومن إبداعها أنها تأخذ الآخر معها لتخيل

إبداعية غير مباشرة، بل هي تحيلنا إلى عالم خيالي روحي، نتأمل به العالم الشعري والإنساني، لهذا تبدو التجربة غنية، تفتح على معان كثيرة، وفي كل معنى، يكمن عمقا ما، هذا العمق يجيء من الغوص والتعبير بلغة تعتمد على الفلسفة، فأنت تجد في هذا الكتاب، فلسفة وأية فلسفة، وأدب وأي أدب، نقرأ انفتاح المعاني، بانفتاح الفلسفة والأدب وتلاقحهما معاً، النصوص الناتجة، ستكون نصوصاً عميقة وجميلة.

تقسّم المحتويات إلى أبواب ثلاثة، وكل باب له قصائد مُتناسقة مع المعنى الرئيس للقسم الذي وضعته، نجد باباً للفقد، وتمثله كنموذج، (فقد أضيت له نجوم)، فلاحظ كيف، جعلت من الفقد مفتاحاً لرؤية أوسع، وأكثر فضاء، أن ترى النجوم، هي رؤية كونية كبيرة وشاملة، ولاحظ اجتماع النقيضين، فقد والرؤية الكونية الواسعة، التي تتحقق عبر رؤية النجوم، التي تجيء بعد الفقد، ويأتي القسم الثاني، الذي وضعت له عنوان (باب الخذلان)، وتمثله (باب مكسور خاطر)، وهو معنى يتقارب كثيراً مع المفهوم والمعنى الرئيس لمفردة الخذلان الذي تعنيه، فهي تضع كل شيء بما يتفق ويتناسب ويتناسق، فالصورة البصرية والروحية مُتفكّة، ويأتي القسم الثالث، الذي عنونته (باب الحزن)، وتمثله قصيدة بيت مهجور، هذه التفرعات التي خرجت لتمثّل العنوان العام الرئيس، ليست اعتباطية، بقدر ما هي نزعة إبداعية تناسقية، فالبيت المهجور يشير إلى الحزن، الذي قد يكون المرحلة الدائمة، فالشاعرة في عتبتها الأولى، وضعت لنا (ثم..) بنقطتين متواصلتين، إشارة ربما لديومومة الحزن، واستمرار حالة الألم الدائم، يكون هذا في حالات فقد الكل كما قالت في صدر كتابها، أن الأجزاء تبدأ بالتساقط الواحد بعد الآخر إلى أن تسقط جميعها، وهذا اشتغال حزين لكنه عبر صورة جميلة، فالمحفز كون نزعة جمالية وخلق صورة جميلة بهذا التعبير، المغامرة أن تحول لحظة الوجد إلى فرح هو استخفاف كبير، لأن العمق هو الإبحار العميق في مسافات واسعة في باطن الباطن، الحزن يحتاج إلى صورة روحية وحسية، لأن للحزن صورة غير صورة الفرح، وصورة الجوع غير صورة الشبع، أجادت المبدعة التصوير بجعل الحزن حالة مُستمرة، وهي فكرة مقبولة إلى حد بعيد، لأن الفرح بالغ ما بلغ لم يكن في يوم من الأيام حالة طويلة مُستمرة، تلك هي سنة الحياة.



إبراهيم رسول

المغامرة الجمالية، هي القفز على السائد والمكرر، وهي تجربة مُثيرة جريئة، تُغامر بالمنوع وغير المصرح به، لكن ما نقرأ به هذا الكتاب الشعري، سيركز على القلب في المعنى والمفهوم السائد، الأمواج التي تُغامر بها الشاعرة فاطما خضر، هي أمواج غايتها إنسانية وجمالية، فهي حين تفقد العين الباصرة، تجد العين البصرية، وهذه بلاغة عالية! (كما في أول قصيدة، بيدق خاسر)، لهذا ستعني القراءة بهذه المفاهيم التي تجعلها بديلاً عن آخر، وهذا الآخر، يُعطي معنى أكثر عمقاً وإنسانية، وسأتناول المغامرة في نموذج واحد، وهو عنوان رائع، يُمثّل المغامرة الإنسانية الجمالية بأوضح بيان.

إذن، المغامرة هي تجربة لا بد أن تكون غير عادية، غير نمطية، لها بصمة تفرّد واضحة، وهنا لا بد أن يجيء السؤال، هل نحقق نصوص الشاعرة فاطما خضر هذا الشرط لتكون شاعرة مغامرة؟ وكيف يكون الحزن بوصفه مغامرة جمالية؟ وهو الباعث الأبرز للمعنى المباشر! إذن، الجواب يكون في رؤية الشاعرة إلى مفهوم الحزن، وتصويره، فهل عبرت عنه بالصورة الحسية المباشرة أم لجأت لقلبه إلى عالمها الروحي، فيكون أكثر عمقاً؟ وهذا التناول هو الذي ينبغي أن يسمّى الشعر شعراً، لأن اللغة يجب أن تتجاوز وظيفتها المباشرة إلى وظيفة





هل يمكن للأُم أن تصبح صديقة لأطفالها؟

إليك 10 طرق مجربة



قد يهملك الإطلاع على متى يبدأ الطموح لدى طفلك؟ ٧ خطوات إستراتيجية لاكتشافه قدري عمل طفلك قد يبدو الأطفال غير مباين بأراء آبائهم، بينما في الواقع، هم في حاجة ماسة إلى التقدير. فتعد إحدى الطرق لأن تكوني صديقة مقربة لطفلك؛ لأن تكوني صديقة مقربة لطفلك؛ هي الثناء عليه وعلى إنجازاته، سواء في المدرسة أو خارجها، حتى لو كان عمله متواضعا، فإن مدحك سيجعله مميزا، وتأكدي أيضا من أنك تمدحين طفلك بصوت؛ لأنه ذكي بما يكفي للتمييز بين صدقك وتظاهرك. مشاريع بسيطة هناك طريقة أخرى لتصبحي صديقة مقربة لطفلك، وهي العمل على مشاريع بسيطة؛ مثل تعلم الحياكة للفتيات، أو صيد السمك للأولاد، فيمكن اختيار أنشطة تتطلب وقتا كافيا للتفاعل مع طفلك، ويمكنك التحدث ومناقشة أمور بسيطة، فلستما بحاجة لتحقيق نتائج استثنائية من المشروع؛ لأن الهدف هو بناء علاقة وطيدة مع طفلك. دعوة أصدقائه لزيارة منزلكما، خلال فترة المراهقة، تقل العلاقة بين الآباء والأبناء، بينما تزداد بين الأطفال

والأبناء المراهقين، وفي المقابل فإن كونك صديقة لطفلك؛ لا يعني أنه لا يجب عليك وضع القواعد على الإطلاق. لضمان انضباط طفلك والحفاظ على صداقتكما، يمكنكما وضع قواعد معاً، ولا ينبغي فرض القواعد من تلقاء نفسك، بل يجب أن تكون مبنية على اتفاق متبادل بينكما، لذا شجعي طفلك على إجراء نقاش معك عند وضع هذه القواعد. استمعي لطفلك كأُم، عليك أن تكوني أكثر حساسية تجاه التعبيرات والسلوكيات غير المعتادة لدى طفلك، فإذا كنت تشكين في أن طفلك يواجه مشاكل، فابدي معه نقاش.

قد يتردد طفلك في المشاركة؛ خوفاً من توبيخك أو معاقبتك له، لذلك حاولي أن تبدي المحادثة؛ بإخباره بأنه حزن في إخبارك بأي شيء، وأنكِ لن تغضبتي منه.

أخبريه قصصاً عن طفولته يجب الأطفال القصص التي تتحدث عن أنفسهم، وهذا لأنهم مع دخولهم مرحلة المراهقة، يمرون بفترة من تحقيق الذات، فإنهم يريدون أن يكون لحديثهم معنى. أخبريه قصصاً شائعة عن طفولته؛ مثل تصرفاته الطريفة خلال سنوات طفولته، أو التجارب المثيرة التي مررتما بها معاً، وبهذه الطريقة سيسيرك أنك كنت دائماً قريبة منه، وتعتبر هذه الطريقة فعالة لتصبحي صديقة مقربة لطفلك.

طموحات الطفل مع نمو دماغ طفلك، يبدأ باتقان بعض المهامات، وعادة ما يتفوق الأطفال في نشاط ما، ويزيد طموحهم في تحقيق العديد من الإنجازات في ذلك المجال، فالطفل السذّي يجيد الغناء يطمح لأن يصبح مغنياً، والطفل الذي يجيد العلوم يطمح لأن يصبح عالماً، وهكذا حتى لو لم تلبّي جميع هذه الطموحات توقعاتك، فلا تظهر في عدم موافقتك؛ فقد يؤدي عدم الموافقة في إصابة طفلك بخيبة أمل، وجعله يشعر بالبعد عند، فمادام الطموح إيجابياً؛ فادعيه بكل إخلاص.

الحقيقة - متابعة

خلال فترة المراهقة، يميل الأطفال إلى الشعور بسوء فهم آبائهم لهم، ونتيجة لذلك تقل علاقتهم بهم، بينما تزداد في المقابل علاقتهم بأقرانهم. فإذا كنتِ ترغبين في البقاء قريبة من أطفالك؛ فعليك إيجاد طرق لتكوني صديقتهم المقرّبة، فليس من السهل دائماً بناء علاقة وطيدة مع المراهقين، خاصة مع بدء اكتشافهم لهويتهم والسعي إلى الاستقلال. إليك، وفقاً لموقع «raisingchildren»، بعض الطرق لتظلي صديقة محبوبة لطفلك.

منح طفلك الخصوصية مع اقترابهم من مرحلة المراهقة، يمزّج الأطفال بتعبيرات عاطفية جذرية، فخلال فترة البلوغ يرغب الأطفال في أن تكون لهم حياتهم الخاصة، ويترددون في تدخل والديهم في شؤونهم.

على الجانب الآخر، ضعي حداً لمشاكل ما قبل النوم ونوبات الغضب، وعليك أن تدركي أنك لا تعرفين كل شيء عن طفلك، ودعيه يروي أسراراً. إذا كنتِ ترغبين في أن تكوني صديقة لطفلك، يُمكنك تحقيق ذلك من خلال احترام خصوصيته، فإذا كنت فضولية، تجنبي طرح أسئلة كثيرة حول أنشطته، بل في المقابل طمأنته بأنك تثقين به.

ربما تودين التعرف إلى سلوكيات الأطفال التي لا يمكن تجاهلها أخرى طفلك عن أنشطتك

عادة ما يدور التواصل بين الآباء والأبناء حول أنشطة الطفل. إذا تكرّر هذا، سيُشعر الطفل وكأن التحدث إليك أشبه باستجواب.

لذلك، عليك تغيير الأمر من حين لآخر، والتحدث عن أنشطتك الخاصة، وعليك إخبار طفلك عن عملك والتحديات التي تواجهينها.

فيمشاركتة تفاصيل حياتك، سيُشعر طفلك أنه ليس ابك فحسب، بل صديق أيضاً. إجراء نقاشات ثنائية غالباً ما تكون قواعد التأديب أكثر مصادر الخلاف شيوعاً بين الآباء

أكثر أعراض سن اليأس انتشاراً وكيفية

التعامل معها

الحقيقة - متابعة

في حال وجود تاريخ نفسي سابق. قد تصاب النساء في هذا السن بانخفاض الرغبة في أداء العلاقة الزوجية، التوتر وفقدان الثقة بالنفس. غالباً يكون السبب ناتجاً عن التغيرات الهرمونية واضطرابات النوم، والتوتر النفسي المرتبط بتغيرات نمط الحياة والبيولوجيا. زيادة الوزن وتغير في توزيع الدهون تشهد العديد من النساء زيادة في الوزن، وخصوصاً حول البطن، نتيجة لانخفاض معدل الأيض، فقدان الكتلة العضلية، والتغيرات الهرمونية المترافقة مع فترة ما قبل وبعد انقطاع الطمث. كما يزيد الوزن في منطقة البطن مسّن خطر الإصابة بأمراض القلب، السكري، وارتفاع ضغط الدم. ألم المفاصل والتعب العضلي يعاني البعض من آلام في المفاصل أو العضلات، تعب عام، وقلة طاقة، وهي أعراض مرتبطة بتغيرات هرمونية تقلل من مرونة الأنسجة وزيادة التهابات الداخلية. خفقان القلب وصداغ

أشار NCBي أن بعض النساء يمكن أن يعانين من خفقان القلب، صداع أو دوخة خلال هذه المرحلة، وغالباً ما ترتبط هذه الأعراض بالتقلبات في مستويات الإستروجين وتأثيرها على الجهاز العصبي والقلبي الوعائي. كيفية التعامل مع أعراض سن اليأس جميع الأعراض السابقة هي حقيقة لا بد منها، لذلك من الأفضل إيجاد طريقة للتعاطي مع هذه المتغيرات من خلال:

التوعية الذاتية معرفة هذه الأعراض تساعد المرأة على فهم التغيرات الجسدية والنفسية، وتجنّب القلق غير الضروري.

تخفيف التأثير استراتيجيات مثل تحسين نمط النوم، التمارين الرياضية، التغذية العلاجية، والعلاج الهرموني تحت إشراف طبي تساهم بشكل ملموس في تحسين نوعية الحياة. الوقاية من المضاعفات بعض الأعراض مثل فقدان العظام أو زيادة الوزن ترتبط بخطر أمراض مزمنة، فينطلب الأمر تدخلاً مبكراً لمنع تطورها.

إن فهم هذه الأعراض والتعامل معها بوعي وبدعم طبي يساعد المرأة على تجاوز هذه المرحلة بنجاح وراحة أكبر، مع الحفاظ على صحة نفسية وجسدية متوازنة.



سوف تمر النساء بمرحلة تعرف بسن اليأس أو انقطاع الطمث، وهي الفترة التي تتوقف فيها الدورة الشهرية نهائياً نتيجة انخفاض إنتاج المبيضين لهرموني الإستروجين والبروجسترون. عادة ما تبدأ هذه المرحلة بين 45 و 55 عاماً، بمتوسط عمر تقريباً 51 عاماً. خلال هذه المرحلة، يصاب ما بين 50 إلى 80% من النساء بأعراض متنوعة نتيجة التقلبات الهرمونية والتغيرات الفسيولوجية، منها ما يُعد أكثر شيوعاً وتأثيراً على الحياة اليومية. إليك أكثر أعراض سن اليأس شيوع

أعراض انقطاع الطمث خلال سن اليأس (انقطاع الطمث) تظهر بعض الأعراض الشائعة التي يجب الانتباه لها، مثل: الهبات الساخنة والتعرق الليلي تُعد الهبات الساخنة والتعرق الليلي أكثر أعراض سن اليأس انتشاراً وتأثيراً. وفقاً لـ NCBي، فإن حوالي 75 إلى 80% من النساء يعانين من هذه الأعراض بدرجات متفاوتة. والهبات الساخنة هي شعور مفاجئ بحرارة مرتفعة، غالباً ما تشعّر بها المرأة في الوجه أو الصدر، يتبعها تعرق أو خفقان القلب، وقد يصاحبها رعشة وانتشار للحرارة في باقي الجسم. وفقاً للاختصاصيين، تستمر نوبة الهبات الساخنة بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق، وقد تتكرر عدة مرات يومياً. المشكلة المرتبطة بالهبات الساخنة تتمثل في تأثيرها على النوم حيث تصاب المرأة بالأرق والتعب والتوتر.

اضطرابات النوم تُعتبر مشكلات النوم من أكثر التبعات ارتباطاً بالهبات الساخنة. فقد أكد CDC أن مشاكل النوم من أشهر أعراض سن اليأس، وتشمل صعوبة في النوم، الاستيقاظ المتكرر، أو النوم المتقطع وغير المريح. وقد ربط اختصاصيون بين اضطرابات النوم وصعوبة إدراك وتركيز المرأة خلال النهار، مما يؤدي إلى تعب ذهني وجسدي واضح. يعاني حوالي 35%–40% من النساء من قصور في جودة النوم خلال هذه المرحلة.

التشنّش الإدراكي وضعف الذاكرة يعاني نحو 60 إلى 70% من النساء بعد انقطاع الطمث من مشكلات إدراكية مثل صعوبة التركيز، نسيان الكلمات أو الأحداث، وتباطؤ في ردود الفعل، ما يُعرف بتشنّش ما بعد الطمث. هذه الظاهرة تؤثر بشكل ملموس على الأداء اليومي وقدرة المرأة على القيام بمهامها المعتادة، وغالباً ما يرتبط بتراجع النوم وزيادة التوتر والإرهاق. جفاف المنطقة الحساسة والتهابات البول النقص في الإستروجين بعد انقطاع الطمث يؤدي إلى ترقق بطانة المنطقة الحساسة وانخفاض المرونة، مما يصاحب ذلك أعراض مثل جفاف المنطقة الحساسة، الألم أثناء العلاقة الزوجية، والتحصّس المتكرر. كما يعاني بعض النساء من زيادة في السلس البولي، حرقان والتهابات في المسالك البولية (UTIs)، خصوصاً مع ضعف أنسجة المنطقة الحساسة وجفافها.

تظهر هذه الأعراض لدى نحو 10%–50% من النساء بعد سن اليأس، وتعماني نسبة تصل إلى 65% بعد عام واحد من انقطاع الدورة، وترتفع إلى 87% بعد ست سنوات .

تغيرات المزاج والعاطفة تُعد تقلبات المزاج، القلق، والاكتئاب من الأعراض الشائعة والتي تعانيتها حوالي 12–20% من النساء خلال هذه المرحلة، وتزداد النسبة

SUDOKU

كيف تلعب؟

قواعد

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

متقدم

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

الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- آخر كتب أفلاطون - بحر.
- من أخوات كان - استهزل.
- سويا - وضعت خلسة - ازدحم.
- إحراق - نحن (بالأجنبية)
- مدينة إيرانية - حزن - هربا.
- كذب ورياء - نذر - من اللعوب.
- ذكي جداً - فزح.
- أغنية للمطرب محمد عبده.
- واحد (بالأجنبية) - منازل.
- سجناء - شقيق - بيت صغير.
- أزاد (معكوسة) - سفن.
- طائفة دينية هندوسية - يوضع في القهوة.

عمودياً:

- من أسماء الله الحسنى - شئن.
- أحضر - قاعة (معكوسة).
- أغنية للمجدة الرومي - غزال.
- سنة - يعيش.
- مياه منحدره من علو - ميزان.
- احترم - والدي.
- أغني - لا يباح به - من الفاكهة.

- خط دفاع أقامته ألمانيا على حدودها الغربية 1937.
- أغنية للمطرب كارك محمود - من الأشجار.
- شربت - إلهام.
- بؤز - أبض.

- خط دفاع أقامته ألمانيا على حدودها الغربية 1937.
- شربت - إلهام.
- بؤز - أبض.

حظك اليوم

الحمل 21 مارس 20 أبريل

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

الثور 21 أبريل 20 مايو

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

الجوزاء 21 مايو 21 يونيو

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

السرطان 22 يونيو 22 يوليو

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

الأسد 23 يوليو 22 أغسطس

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

العذراء 11 أغسطس 22 سبتمبر

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

الميزان 23 سبتمبر 23 أكتوبر

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

العقرب 24 أكتوبر 21 نوفمبر

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

القوس 22 نوفمبر 20 ديسمبر

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

الجدي 21 ديسمبر 19 يناير

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

الدلو 20 يناير 18 فبراير

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

الحوت 19 فبراير 20 مارس

الحب: ♥♥ الحظ: ♣♣

حل الأسم

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

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

- عمودياً:
- جدة - باشرنا.
 - ناس - دافع.
 - حسن مصطفى - رد.
 - نمر - حائط - بن.
 - باص - حل.
 - اسطبل - أبي.
 - فريد - نقيّة.
 - ردي - لوازم.
 - نو - اكترت.
 - حر - وثاق.
 - فر - ياوي.
 - بعد - أميّة زرق.

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ج	ر	خ	ي	ن	ا	ت	ح	ج	ر	ي	ر
د	س	ف	ي	ر	ع	ا	ل	ي	ل	ل	ر
ة	ن	س	ل	ب	ا	ي	ع	ب	ع	ب	ب
م	ن	م	ر	ج	ا	ع	ط	ب	ن	ب	ن
ب	ا	ص	د	ج	ل	ح	ش	ب	ا	ا	ا
ا	س	ط	ب	ل	ن	ة	ا	ب	ي	ي	ي
ش	ف	ر	ي	د	ن	ق	ا	ب	ي	ة	ة
ر	د	ي	ل	و	ا	ز	م	ا	ا	ا	ا
ن	و	ن	ا	ك	ت	ر	ث	ر	ث	ر	ث
ا	ا	ح	ر	ر	و	ث	ا	ق	ق	ق	ق
ف	ر	ف	ا	و	ي	ا	ت	ت	ت	ت	ت
ع	د	ق	ز	ر	ة	ن	ي	م	ا	ا	ا



alhakika.anews@gmail.com
alhakika.advertising@gmail.com

الأربعاء
2025 07 30
العدد (2940)

مدير التحرير
عدنان الفضلي

سكرتير التحرير التنفيذي
علاء الماجد

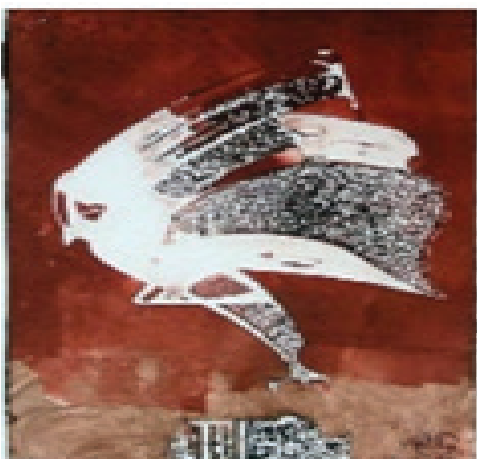


07902589098
07905803252

الحقيقة

أحمد عبد العال..

عبقري التشكيل السوداني بين الحفر والتجريد



مؤلفه "أمشاج"، يتبدى تماهي الكلمة بالصورة، واللغة بالتشكيل، كأن عبدالعال لم يكن يدون، بل يحفر في الورق كما في النحاس، بوعي صوفي يربط البسيط بالمجرد، واليومي بالمقدس. لقد ظل أحمد عبدالعال حتى رحيله شخصية خلافية ومحورية في أن: عبقرِيًّا في قدرته على صناعة المعنى كما الشكل، وتأطير الخيال كما التنظير. جمع بين سكون الصوفية، وتوتر السياسة، وهشاشة الفن، وصلابة الفكرة. إن الحديث عن أحمد عبدالعال ليس توصيفاً لتجربة، بل تأمل في كيف يمكن لفنان أن يكون "أمة وحده"، يتنازع عليه الواقع والتاريخ، ويحتفي به الجدل، وتخلده البصمة.

ومن الإسلام كحضارة إبداعية. في هذه الرؤية، صارت أعماله الطباعية لوحات روحية، يتجاوز فيها الرمز مع الحرف، ويسمو فيها الفضاء على الامتلاء، في نحت بصري للحكمة القديمة. قدمت أعماله في أكثر من 45 معرضاً دولياً، كما اقتنتها متاحف منها المتحف البريطاني، متحف الشارقة، متحف الفن الحديث في قطر، ومؤسسات في باريس وإثيوبيا والأردن. ورغم هذا الامتداد العالمي، ظل يحمل معه السودان كعلامة مائية لا تختفي، في تجاعيد الورق، وفي رائحة النحاس، وفي دهشة اللون الصامت.

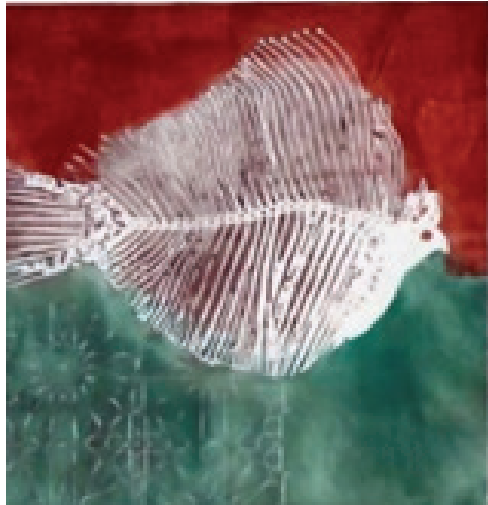
لم تكن الكتابة عنده منفصلة عن الرسم. ففي

التشكيلي، لا بسبب فنه، بل بسبب مواقفه الإدارية التي تقلدها، في مؤسسات رسمية خلال فترات سياسية شابها التوجس من قبل كثير من المثقفين والفنانين. لكن الرجل ظل، رغم ذلك، يُنتج فنه من منصة حرّة داخلية، غير متورطة في دعاية أو خطاب خارجي، مما جعله محط اتفاق واختلاف في آن. فبين من رأوا فيه "وجه النظام"، ومن رأوه "وجهًا للفن السوداني في العالم"، ظل عبدالعال قادراً على صناعة الجدل، بحديثه أو بصمته. ورغم أن مسيرته شملت التشكيل، والكتابة، وتدريس الفنون، فإن أعماله في الطبعة الفنية، لا سيما الحفر بالأحماض (Etching)، تظل الأعمق أثراً. لم يكن الحفر عنده تقنية يتقنها فنياً فقط، بل أداة تأمل صوفي، يخوض بها في طبقات الرمز واللغة، في هشاشة الجسد والذاكرة، في تحولات الصورة من مرئي إلى متخيل.

في لوحاته، الغزالة ليست كائنًا، بل شبهة رؤيا؛ الكتابات ليست نصوصاً، بل أشباح دعاء، فيما الألوان تميل إلى القمام، لا كتابة، بل وقاراً بصرياً. البني، الأسود، الأخضر الزيتوني، تتخللها أطراف الأزرق والأصفر، في سرديّة تنتفخ من أفقين: التصوف، والحفر العميق في التراث. أسس عبدالعال "مدرسة الواحد"، وهي تيار بصري/فكري حاول أن يجد له موطئ قدم وسط ازدحام المدارس العالمية، لا كموقف ضد الحداثة، بل كدعوة للانطلاق من التوحيد كقيمة كونية،

وُلد عبدالعال العام 1946 في كسلا، تلك المدينة التي تشبه القصيدة، محاطة بالجبل والضوء والماء. من هناك بدأت عيناه ترصد، ومن هناك تسرب إليه الحس الصوفي الذي سيتحول لاحقاً إلى علامة فارقة في منجزه الفني. تخرج من كلية الفنون الجميلة بالخرطوم في ستينيات القرن العشرين، قبل أن يحط رحاله في باريس طالباً للمعرفة، متعمقاً في علم الجمال الإسلامي في جامعة السوربون، ومتأثراً بفكر الشيخ محيي الدين بن عربي، الذي رأى في ما لا يرى مفتاحاً لما يُرى.

لقد كان عبدالعال شخصية مثيرة للجدل في الوسط



د . كمال هاشم

في انقطاع أنفاس الورق في لحظة ما قبل الطباعة، وفي ارتجاف الخط حين يُلمس صفيحة النحاس، كان أحمد عبدالعال يفتح لنا نوافذ لا تطل فقط على الجمال، بل على الفكر، وعلى سؤال الهوية، وعلى قلق الكائن في هذا الكون المتشظي. عبقريته لم تكتمل بأن تنحت حضورها في صفيحة معدنية غائرة، بل امتدت إلى خطاب بصري وفلسفي وتنظيري شكّل أحد أعمدة التشكيل السوداني المعاصر، بين تجريب المادة، وتحليق الفكرة.



صدور عدد جديد

من مجلة الأديب العراقي عن اتحاد الأدباء والكتاب



الكاتب والنقاد عباس عبد جاسم، في سجال فكري مع الفيلسوف الفرنسي إدغار موران، أجراه معه الروائي حسين محمد شريف، ناقش فيه المستقبل بناءً على مفهوم الفكر المركب، وكيفية الانتقال من جدل النظرية إلى بلورة موقف نقدي لفهم العالم". وتابع أن "العدد ضم أيضاً تحقيقاً نقدياً عن إمكانية تحقيق المستقبل في رواية (مشروع أوما) للروائية لطيفة الديلمي، بقلم الناقد عقيل عبد الحسين، بالإضافة إلى دراسة بعنوان (الدراسات الثقافية وجدلية التأسيس المستقبلي) للناقد سمير خليل، والتي تناولت مفاهيم الانفتاح والتجديد والديمومة بوصفها أدوات لبناء رؤى ثقافية جديدة". وأوضح أن "موضوعات العدد تنوعت لتشمل دراسات نقدية حول اللغة ومواجهتها للمستقبل، بملف طويل شارك فيه مجموعة من النقاد وهم، بشرى البستاني ناهضة ستار والناقد الإيراني هادي نظم منظر ونائل حنون ورنا فرمان والشاعر زاهر موسى ونشأة فائق عبد الحسن وحكيم موحان، وتحولات الرواية العربية المعاصرة بين الواقع وتجاوزه للناقد علي محمود أحمد، والتخيل المستقبلي في السرد العراقي للناقد فيصل غازي النغمي،

والناقد عباس عبد جاسم، في سجال فكري مع الفيلسوف الفرنسي إدغار موران، أجراه معه الروائي حسين محمد شريف، ناقش فيه المستقبل بناءً على مفهوم الفكر المركب، وكيفية الانتقال من جدل النظرية إلى بلورة موقف نقدي لفهم العالم". وتابع أن "العدد ضم أيضاً تحقيقاً نقدياً عن إمكانية تحقيق المستقبل في رواية (مشروع أوما) للروائية لطيفة الديلمي، بقلم الناقد عقيل عبد الحسين، بالإضافة إلى دراسة بعنوان (الدراسات الثقافية وجدلية التأسيس المستقبلي) للناقد سمير خليل، والتي تناولت مفاهيم الانفتاح والتجديد والديمومة بوصفها أدوات لبناء رؤى ثقافية جديدة". وأوضح أن "موضوعات العدد تنوعت لتشمل دراسات نقدية حول اللغة ومواجهتها للمستقبل، بملف طويل شارك فيه مجموعة من النقاد وهم، بشرى البستاني ناهضة ستار والناقد الإيراني هادي نظم منظر ونائل حنون ورنا فرمان والشاعر زاهر موسى ونشأة فائق عبد الحسن وحكيم موحان، وتحولات الرواية العربية المعاصرة بين الواقع وتجاوزه للناقد علي محمود أحمد، والتخيل المستقبلي في السرد العراقي للناقد فيصل غازي النغمي،

الحقيقة - وكالات

صدر عن الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق العدد الثاني للعام 64 من مجلة (الأديب العراقي) المجلة الثقافية الفصلية الرصينة التي تؤنق الحراك الأدبي العراقي المعاصر بكل ما فيه من تحولات وتميّز وإبداع.

العدد في افتتاحيته حمل كلمة لرئيس التحرير، علي متعب، سلط فيها الضوء على عوامل غياب الأبهة النقدية نتيجة لشحوب الرؤية النقدية القائمة على التفكير التحليلي العميق لا على النقد الشكلي، مشيراً إلى الحاجة الملحة إلى تجديد النهج النقدي وتعزيزه بروح المساءلة المعرفية". وأضاف أن "العدد تضمن محوراً نقدياً بعنوان (شعرية الاستشراف: الشعر وسؤال المستقبل/ مقاربات في تجارب شعرية معاصرة) للناقد صباح حسن التميمي، تناول فيه التجريبتين الشعريتين لكل من الشعاعين عارف الساعدي وعمر السراي، من خلال ربط النصوص بالشروط الجمالية والتاريخية لصناعة الرؤى المستقبلية في الشعر". وأشار إلى أن "العدد الجديد نشر حواراً مطوّلاً مع

هيفاء وهبي تغطي شعرها بوشاح أسود وتنحني أمام السيدة فيروز

الحقيقة - وكالات

حضرت النجمة هيفاء وهبي إلى كنيسة رقاد السيدة - المحيطة في بكفيا لتقديم واجب العزاء شخصياً إلى السيدة فيروز في رحيل ابنها الموسيقار زياد الرحباني، الذي وافقه المنية السبت الماضي عن عمر 69 عاماً. وحضرت النجمة اللبنانية بكامل أناقتها بالأسود، وغطت شعرها بوشاح من الدانتيل الأسود احتراماً للمكان، وتقدمت من السيدة فيروز وأحنّت بلباقة واحترام وقدمت لها واجب العزاء بسرعة كباقي الحاضرين، كي لا تتسبب بأي زحمة أو إزعاج لها. وترافق وصول هيفاء وهبي مع بدء الصلاة عن راحة نفس زياد الرحباني، بحضور والدته السيدة فيروز التي جلست في صمت تام وبملاصق شاحبة رغم اخفاء وجهها بالنظارات الشمسة. وحضرت السيدة فيروز منذ الصباح مع ابنتها ربما إلى الكنيسة لإلقاء النظرة الأخيرة على نجلها، ولاستقبال العزّيين من كبار الشخصيات السياسية والفنية والإعلامية، حيث حضر رئيس الوزراء نواف سلام والنجوم: كارمن لبس، ماجدة الرومي، جوليا بطرس، مارسيل خليفة، طارق تميم، راغب علامة، نجوى كرم وكارول سماحة.



اليوم الثاني... السيدة فيروز تحضر شخصياً لاستقبال المعزّين بابنها زياد الرحباني

العزاء للسيدة فيروز في مشهد مؤثر وصعب، وكانت تجلس طوال الوقت الى جانب ابنتها وتهمس بأذنها وتسألها عن الحاضرين بلباقة ووقار، وهو ما يتفاعل معه النجوم والجمهور بشكل واسع معزّرين عن حبهم الكبير وتعازيهم الحارّة لها.

الكنيسة لتلقي العزاء بمرافقة من رجال الأمن، باللباس الأسود الرسمي ووشاح على رأسها مع نظارات شمسية تغطي حزنها ودموعها، وبدت لليوم الثاني في غاية الحزن واللوعة والصمت. وتجمّع عدد كبير من الشخصيات السياسية والفنية والاجتماعية لتقديم واجب

حرسّت السيدة فيروز على الحضور شخصياً في كنيسة رقاد السيدة - المحيطة في بكفيا لليوم الثاني على التوالي لاستقبال المعزّين بابنها الموسيقار زياد الرحباني. وحضرت السيدة فيروز مع ابنتها ربما الى



إليسا تغني

لزياد الرحباني وتقدّم مفاجأة للجمهور

الحقيقة - وكالات

أحببت النجمة إليسا حفلاً غنائياً بعنوان "حك مثل بيروت"، ضمن فعاليات مهرجان "أعياد بيروت"، وقدمت خلاله مجموعة متنوعة من أجمل أغانيها، وحرصت على تكريم

الموسيقار الراحل زياد الرحباني، فضلاً عن تقديم مفاجأة للجمهور. وخلال الحفل، قدّمت النجمة اللبنانية أغنية "سألوني الناس" للسيدة فيروز وأهدتها الى روح الفنان الراحل زياد الرحباني، وقد تم وضع صورته على الشاشة الكبيرة خلفها على المسرح

حيث غنّت بحب وانسجام، وسط تفاعل كبير من الجمهور. وجاءت هذه الخطوة من إليسا بالتزامن مع الجنازة التي أقيمت مراسمها صباح الاثنين الماضي للنجم اللبناني، الذي رحل عن عالمنا السبت الماضي، تاركاً خلفه إرثاً فنياً وثقافياً كبيراً.

