



الحرية هدف وغاية
الشعوب الحرة

طارق العبودي

لماذا الاستغراب والدهشة من منع إقامة فعالية (الناصرية تقرأ)؟ هذه ليست الحادثة الأولى ولا الأخرى. لا ننسى عندما قام مجموعة من رجال الدين بمنع إقامة الحفلات لأنها تتعارض مع هوية المدينة وسمعتها كما يدعون، وهذا حدّ ذاته كثُر وحجر على الحرّيات والآراء والمعتقدات الشخصية التي تنص عليها الدستور العراقي، والتي لا تتعارض مع السلم الاجتماعي.

لقد سمعنا وقرأنا أن العلم نور، والجهل ظلام. فعندما أقام شباب الناصرية مهرجاناً لاحٍ وتشجيع المواطنين على القراءة والتسلّح بالعلم والمعرفة، وتلوّظيف ما يكتسبونه من علم ومعلومات في تطوير بدهم، والتوجّه نحو الرقي والتقدّم؛ وتبيّن أن هذه المبادرة قامت القوات الأمنية، وبتوجيه من قيادة الشرطة، بمنع هذا المهرجان واعتقال بعض الناشطين، ومنهم الناشط (أمين عمار)، تحت حجج واهية لا تتصدّم أمام الإقبال والرّياح والتوجه من قبل الكثيرين للحضور والاطلاع على ما احتواه المهرجان من كتب متنوعة الاتجاهات، منها العلمية والأدبية والفنية.

ومن المعروف أن مدينة الناصرية هي مدينة العلم والأدب والفن والسياسة، خرجت من بين أرقةها قامات وطنية في جميع المجالات، أشاعوا البهجة والعلم والثقافة في هذه المدينة العريقة. إن التضييق على الحقوق الشخصية والدينية، وعلى الحرّيات بجميع أشكالها، وظهور ممارسات قمعية من قبل السلطة، لا ينسجم مع الديموقراطية التي يدعونها، ولا مع الحياة العصرية. فالحرّيات من أبجديات الحقوق التي تنص عليها الدستور العراقي: من حرية التعبير والانتقاد، وقبول الآخر.

الأحرار يشعرون بالأسى والألم عندما يتم التضييق على الحرّيات، وعندما يُوضع بهم في خانة دول الظلم والاستبداد وقهر الحقائق. فالكل ينشد دولة المؤسسات، الدولة المدنية التي تضمّن حرية وكرامة الجميع دون تمييز.

مصلحة من يتم التضييق على الحرّيات وسلب الحقوق؟

الحرية حق طبيعي يجب حمايته وصيانته وعدم منعه. الشعب لا يرحب في عودة نظام الاستبداد وخفق الحرّيات من قبل سلطة مطلقة وأحكام فردية، وقد قدم الآلاف الشهداء على طريق الحرية والكرامة والتحرّر، سواء في النظام الصدامي الدكتاتوري وما قبله، وما يزال يناضل من أجل نشر العدالة وإشاعة الحرية.

نتمنى ألا ينظر حكامنا ويعتقدوا أنهم وحدهم يملكون الحقيقة، وأن الآخرين إلى الحريم. فهذا التصور الأعمى لا يبني دولة قوية تختار قناعات وأراء الآخرين. إن النظام الرصين والقوى والمحمي من شعبه يحترم تعدد الآراء، ويشجع ويدعم العلم والمعرفة لتحسين الفرد والمجتمع، ومواجحة كل أساليب الجهل والخرافة، ولا يرتعب من انتشار منابر العلم وإشاعة النور.

الحرية يا سادتي ليست هبة ولا منحة ينكر بها الحاكم على الرّوعة، إنها استحقاق وقانون يُسترد بالضّال والتضحيات. والشعوب المتنورة لا تصير على ضيم ولا على ظلم، وتكون مشرعاً ينير الدرب نحو الحرية والتحرّر والاستقلال.

العراق يتبوأ منصباً قيادياً بلجنة استرداد الممتلكات الثقافية لدى اليونسكو



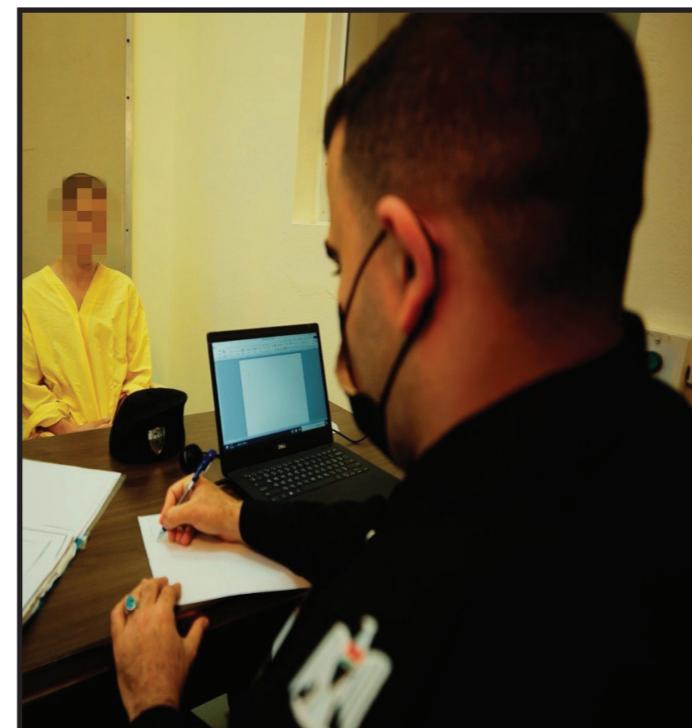
الحقيقة / خاص

أعلنت وزارة التربية أن العراق يتبوأ منصباً قيادياً في اللجنة الحكومية الدولية المعنية بإعادة الممتلكات الثقافية إلى بلدانها الأصلية أو إعادةها عند الاستيلاء غير المشروع، ضمن منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة.

وذكر بيان للوزارة أن العراق انتُخب نائباً لرئيس اللجنة، في خطوة تعزّز موقع البلد في مجال حماية الإرث الحضاري، حيث نال الممثل الدائم لجمهورية العراق لدى المنظمة ثقة الدول الأعضاء لتولي هذا المنصب.

وأشار البيان إلى أن هذا الإنجاز يعكس قوّة التحرّك الدبلوماسي العراقي في قضيّاً صون الآثار واستعادة القطع المهرّبة، ويوسّع فرص بعث الدّبلوماسية في صياغة السياسات الدوليّة الرّامية إلى الحد من الاتّجار غير المشروع بالممتلكات الثقافية.

القضاء: إكمال الاستجواب الابتدائي لأكثر من 500 متهم من كيان داعش



الحقيقة - متابعة

أعلن مجلس القضاء الأعلى إكمال الاستجواب الابتدائي لأكثر من 500 متهم من كيان داعش المتقولين من سوريا، مبيناً أن العدد الإجمالي للمتهمين بلغ 5704 ينتمون إلى 61 جنسية مختلفة.

وذكر بيان للمجلس أن محكمة تحقيق الكرخ الأولى أُنجزت الاستجواب الابتدائي، فيما جرى فرز 157 حدّاً دون سن 18 عاماً، وإحالة ملفاتهم إلى محكمة تحقيق الأحداث، وإيداعهم في دور التأهيل وفق المعايير القانونية والإنسانية.

ميسان: افتتاح مشروع بناءة الإنقاذ والخدمات الطبية الطارئة

الحقيقة - متابعة

افتتح محافظ ميسان مشروع إنشاء بناءة الإنقاذ والخدمات الطبية الطارئة والراقبة المروية على طريق عمارة - بصرة، وقال إن المشروع أُنشئ على مساحة تبلغ (3150) متراً مربعاً، ويضم 14 غرفة ومكتباً تشمل صالة طوارئ وصيدلية ومكاتب إدارية وغرفة لشرطة النجدة والمرور والدفاع المدني، فضلاً عن مراافق خدمية أخرى ومنظمات طبية وفنية متكاملة.

وأوضح أن المشروع يهدف إلى تعزيز سرعة الاستجابة للحوادث

المدنية والمرور، بما يسهم في إنقاذ الأرواح وتقليل الخسائر.



التجارة: إنجاز معاملة المستثمر خلال 24 ساعة عبر التحول الرقمي

الحقيقة - متابعة

قرارات مجلس الوزراء الخاصة بالتعرفة الجمركية

المعتمدة اعتباراً من مطلع العام الجاري 2026. وبين أن نظام الأتمتة والتطبيقات الإلكترونية أُسّهم في تحقيق نتائج إيجابية كبيرة، من خلال تقليل الروتين والقضاء على الفساد، وتسريع إنجاز معاملات المستثمرين.

أكّدت وزارة التجارة أن العراق لم يوقع أي اتفاقيات جديدة مع دول الجوار أو دول المنطقة بشأن الضرائب أو التعرفة الجمركية، مشيرة إلى أن إجازات الاستيراد والتصدير للمستثمرين تنجذب إلكترونياً خلال 24 ساعة.

وأوضح المتحدث باسم الوزارة أن الإجراءات الحالية تسير وفق الاتفاقيات النافذة، وأن العمل يجري وفق



مبادرة ثقافية وفنية مستقلة بالفن العراقي

Art Price Point – London

على الرغم من حداثتها في الوسط الفني والثقافي، إذ تأسست رسمياً في العام الماضي، تسعى مؤسسة (Art Price Point) إلى إثبات حضورها في الوسط الفني والجمالي عراقياً وعالمياً، عبر إقامة العديد من المشاريع الفنية المتعلقة بالفن التشكيلي العراقي الحديث والمعاصر. ومن أجل إلقاء الضوء على المؤسسة ونشاطاتها الحالية والمستقبلية، كان لنا حوار سريع مع الأستاذ ساجد العبوسي، المشرف العام على نشاطاتها، الذي أجاب عن أسئلتنا مشكوراً.

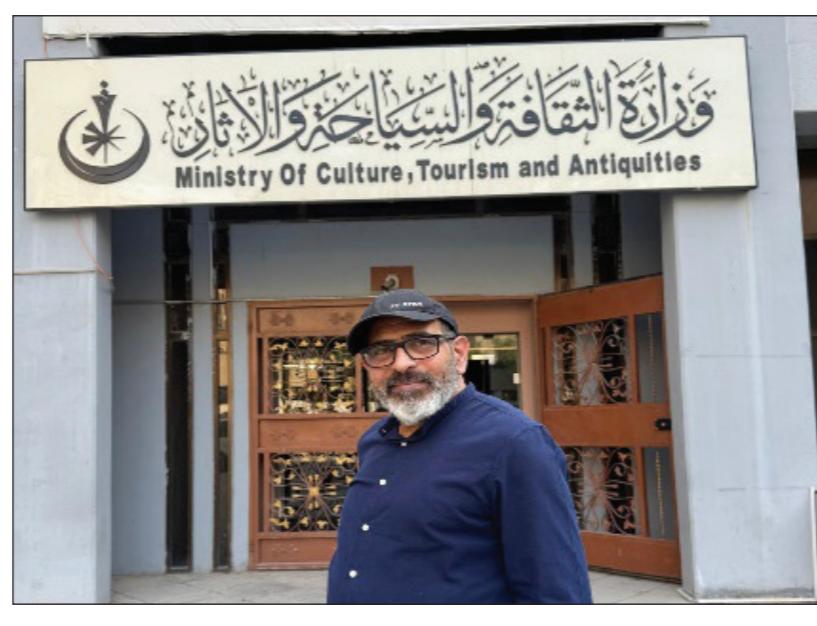
أكاديمي عته. وسيقام المعرض في باريس خلال الفترة من 31 آذار إلى 4 نيسان 2026، بالتعاون مع مؤسسات فنية دولية، وفندق من أبرز المشاريع التوفيقية للفن العراقي في المهرجان الدولي. ويتم ذلك عبر تنظيم المعارض المشتركة، وإصدار المنشورات التوفيقية، وإقامة الورش والندوات، وبرامج التبادل الثقافي، ومشاريع أرشفة رقية مشتركة. والهدف من كل ما تقدم هو بناء منظومة تعاون مستدام تخدم الفن العراقي والعربي.

* وصول أبرز مشاريع المؤسسة المستقبلية أجاب:

لدينا الكثير من المشاريع المستقبلية، ومن أبرزها: إطلاق سلسلة معارض استعائية لرواد الفن العراقي، وإطلاق منصة رقمية للأرشفة ودورية، وتنظيم كتب ودورات فنية دورية، وتنظيم مزادات متخصصة بالفن العراقي، وكذلك مشاريع إقليم وثائقية عن الفنانين، وبرامج دعم المواهب الشابة، وتوسيع النشاط إلى مدن عربية وأوروبية أخرى. وتركز هذه المشاريع على ترسانة Art Price Point كمؤسسة مرعية للفن العراقي عالمياً.

* وعن نية المؤسسة للتعاون مع المؤسسات الرسمية والمنظمات ذات الاهتمام المعاشر، وأليات ذلك، أفاد قائلاً:

نعم، لدى المؤسسة رؤية واضحة لتعاون مع المؤسسات الرسمية والمنظمات ذات الاهتمام المعاشر، وأليات ذلك، أفاد قائلاً: نعم، لدى المؤسسة رؤية واضحة



شراكات ثقافية وفنية مع مؤسسات ومعارض ودور مزادات دولية. كما تحظى الرائد تركي عبد الأمير عودة من قناعة بدعم معنوي وثقافي من شخصيات راسخة بأهمية إعادة قراءة تجربته أكاديمية وفنية عراقية وعربية تومن بأهمية المشروع ودوره في حفظ الذاكرة الفنية الوطنية.

* وهول فكرة إقامة المعرض الاستعادي للأستاذ الفنان تركي عبد الأمير قال:

لأستاذ الفنان تركي عبد الأمير قال:

* تنظيم المعارض والفعاليات الثقافية الدولية.

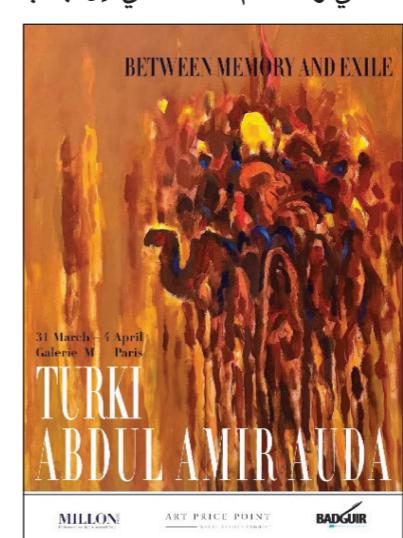
* إصدار الكتب والدراسات التخصصية.

*ربط الفنان العراقي بالأسواق الفنية العالمية.

* بناء جسور ثقافية بين العراق والعالم.

* وصول وجود جهات داعمة من عدمها قال:

تعتمد المؤسسة في الأساس على التمويل الذاتي والدعم الشخصي، إلى جانب



رحيم يوسف / بغداد

* فمن المؤسسة وانطلاقتها الأولى، وهل هي مشروع فردي أم جماعي، أجاب بالقول:

انطلقت مؤسسة Art Price Point – كمبادرة ثقافية وفنية مستقلة، مختصة فقط بالفن العراقي،

أسسها شحصياً بداع الحفاظ على

الذاكرة البصرية للفن العراقي، وتوثيقها

تجارب رواده ومعاصره، وتقديمها

بصورة مهنية إلى العالم. وفي بداياتها

كانت مشروع فردياً قائماً على الجهد

الشخصي، ثم تطورت تدريجياً إلى تصبح

منصة ثقافية متكاملة تضم فريقاً من

الباحثين والمصممين والتعاونيين داخل

العراق وخارجها.

* وعن أهداف المؤسسة أفاد بالقول:

تسعى المؤسسة إلى تحقيق مجموعة من

الأهداف الثقافية والفنية، من أبرزها:

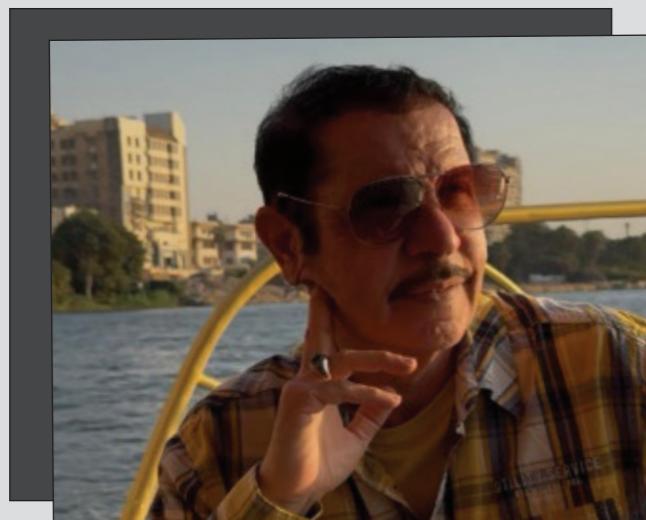
• توثيق وأرشفة الفن العراقي الحديث

والمعاصر.

• دعم الفنانين العراقيين والتعريف

بتجاربهم عالمياً.

الحقيقة "تحاور الفنان المفترق المبدع بطرس يوسف.. حين يتحول الغناء إلى جسر بين الوطن والمنفى



منذ أن غادر الوطن، ظلّ الصوت العراقي الأصيل يبحث عن منفذٍ يعبرُ به المسافات، ليقي قريباً من الذاكرة والحنين. والفنان المطرب بطرس يوسف، المقيم في السويد، واحدٌ من تلك الأصوات التي لم تقطع عن جذورها، بل حملت العراق معها إلى المنافي، وغدت له بصدق لا يعرف التكلف ولا التكرار.



جانب أعمال من زير تواره الفني. وكانت بداياتي مع مجموعة من الشعراء الكبار، منهم: حسن الغريبي، متأثر التعميقي، أسعد خالد العامري. أما الألحان، فقد تشرفت بأن تُلحّن هذه الأعمال على يد المUSICIANS turki Abdul Amr Auda. سليم سالم، الذي كان له اثرٌ بالغٌ في حفلة بالأعمال، والتعاون مع كبار الشعراء والملاعين العراقيين. كما سجلت عدلي من ألحان الفنان الكبير نجم مشاري، ومن كلمات الشاعر المبدع كاظم الـ وحيد. الكبير طاهر سليمان في ستة أعمال، الشاعر طاهر سليمان في ستة أعمال، الكبير طاهر سليمان في ستة أعمال،

حاوره: مناضل التعميقي

في هذا الحوار، يفتح بطرس يوسف

قبيله الحديث عن تجربته الفنية،

وعلاقته بالوطن، بالإضافة إلى

اختياراته الفنية، وقراءاته لدور

الفن في زمن الغربة، تكتن على مسيرة

حافلة بالأعمال، والتعاون مع كبار

الشعراء والملاعين العراقيين.

كيف يدأت ملامح تجربتك الفنية،

ومن هم أبرز الأسماء التي رافقتك

في مشوارك الفني؟

بداية، أتقم بجزيل الشكر والتقدير

للحظاتكم، أستاذنا الرأقي، ولأدراة

صيفنكم الفرقاء المترممة، على

متابعكم لكل النشاطات التي تعبر

عن حب الوطن واستعادة الذكريات

الجميلة التي شناها فيه.

اليوم نحاول أن نترجم هذه المسافة

بين الغربة والوطن بأجمل الكلمات

والألحان، من خلال قامات شعرية

وموسيقية كبيرة تفتخر بالانتماء

إليها.

ومن خلال اهتمامي بالفن، وقربي

من الفنان الراحل الكبير ياس خضر،

رحمه الله، وتشابه تبرة وثامة

صوتي معه، قمت بتسجيل العديد

من الأعمال الغنائية الخاصة بي، إلى

إعجاب الجمهور، وهو شرف أعتبر به كثيراً.

إضافة إلى ذلك، تم تسجيل عمل جديد من ألحان الفنان اليوم، وما ينتظر إلى دور الفن اليوم، وما رسالتك للجهات المعنية بالملحقين في المهجر؟

الفن الراقي هو مسوّلية مشتركة تقع على عاتق الشاعر، وهي أعمال راهن كثيرة على ما تحمله من عمق فني وإنساني.

كيف تقيم تجربتك وانتشار أعمالك في المهرجان؟

من خلال متابعي انتشار أعمال، أشعر بفخر كبير بما قدمته، خاصة وأنها نالت شهرتها الصاححة ووصلت إلى مختلف بدن العالم.

طموحى الدائم أن أحظى بنص غنائي جيد ولحسن جميل ينسجم مع خصوصية صوتي. أنتقيق جداً في اختيار النصوص والألحان، وغير متسرع، رغم أنني قدمت ما يقارب 20 عملاً خاصاً بي خلال أربع سنوات مضت فقط.

حالياً، أنا مشغول بإنتهاء مجموعة من الأعمال الجديدة من كلمات الشاعر الكبير طاهر سليمان، وألحان هذا النجاح يجعلني سعيداً بقدر سعاده جهوري. كما قمت بتسجيل إكمال ثلاثة أعمال جديدة من كلمات الشاعر والإعلامي مناضل التعميقي،

على خصوصيتي في الغناء العراقي، كلمات الشاعر الكبير خالد العارمي، ولا أفرط بخامة صوتى الشجاعي من وألحان أستاذى الكبير سليم سالم، صاحب الفضل الكبير في نجاحي، ولا التي تركتها خلفنا. سبباً في هذه الأغنية التي منحتني احساسياً ولا مع موسيقى الفن.

عبر الإعلام العراقي في المهجر، لقب صوت نبض أرض العراق». ما الذي تمثله الذاكرة والحنين في العراق في ذيته.

قبل هجرتي عام 1999، كنت أشعر وذكري طفل في حضن والدته، أما في القرية، فقد انتفضت مشاعري، وبالتالي، الشاعر الكبير طاهر سليمان، وألحانه موسيقية غريبة مختلفة؟

وتعاظم حنيني للوطن، للناس، منى جيلاً، ويلازمها الحنين للأحياء، والجيران الطيبين.

من هنا جاء غنائي للوطن من خارج الصور في مخيالي، تبدأ شارة الإبداع



الحقيقة الرياضي

الاربعاء 18/02/2026 العدد (3071)



قراءة في أوراق الجولة 18 من دوري نجوم العراق الجوية يعزز الصدارة والطلاب ينجون في اختبار الكرخ وزاخو يتغلب على أربيل والكهرباء وميسان والغراف يحققون الفوز



متذيل للترتيب برصيد نقطة واحدة.
الكهرباء يعود بالنقاط
ومن ملعب النجف خطف فريق الكهرباء فوزاً ثميناً من أصحاب الأرض
بتوجة هدفين لهدف ورفع الكهرباء
رصيده إلى النقطة 15 في المركز 18،
فيما بقي النجف على رصيده 10 نقاط
في المركز 19.

بهدف دون رد، وبذلك رفع الغراف
رصيده إلى النقطة 26 وضعته في المركز
الثالث، فيما تجمد رصيده الفوري البصري
إلى النقطة 20 في المركز 13.

دون رد، وبهذا الفوز رفع زاخو رصيده
إلى 30 نقطة في المركز السابع، فيما
تجدد رصيده عند النقطة 21 في
المركز الخامس.

للفريق دهوك وعلى مدى الشوطين،
رفع دهوك رصيده إلى 27 نقطة في
المركز التاسع، وبنفس الطريقة رفع
فريق الموصل رصيده إلى 19 نقطة في
المركز السادس.

الطلاب ينجون
وفي ملعب الكرخ تمكن الطلبة من
هزيمة أهل الدار بفارق الهدف بهدفين
لتفelin، ليرفع الطلاب رصيدهم
إلى النقطة 25، فيما ارتفع فيها إلى المركز
الثالث، فيما بقي فريق الكرخ على
رصيده البالغ 28 نقطة في المركز
الثامن.

الكرة وديالى حباب

وتراجع فريق الكرة إلى المركز الرابع،
إثر التعادل الإيجابي بهدف مثالي مع
فريق دهوك وبهذا التعادل أضاف كل من
الفرقين نقطة إلى رصيدهما، ورفع
الكرة وصيده إلى النقطة 25 في المركز
الرابع، فيما وصل رصيده فريق دهوك إلى
27 نقطة في المركز العاشر.

زاخو يتربّع فوقاً مهماً
وانتزع فريق زاخو فوزاً مهماً من فريق
أربيل على أرضه وبين جماهيره بهدف

في ختام مثير.. تربيه الكرخ الثانية تتوج بلقب كأس بغداد الأولى لكرة الطائرة للناشئات



الحقيقة / خاص

الانضباط تصدر عدداً من العقوبات ضد نادي زاخو الرياضي



الحقيقة / خاص

اجتمعت لجنة الانضباط في
الاتحاد العراقي لكرة القدم؛
لمناقشة تقرير مراقب مباراة
نادي زاخو ودهوك في دوري
نجم العراق التي جرت على
أديم ملعب فرانسو حريبي
 بتاريخ 23-1-2026،
وانتهت بالتعادل (1-1)،
وقد جاء في التقرير أن اللجنة
اطلعت على تقرير المنسق
الأمني الذي جاء فيه:
أن المباراة بدون حضور
الجماهير، إلا أن المنسق
الإعلامي لنادي زاخو المدعو
(علي حاجي)، وأداري وأعضاء
زاخو، دخلوا حوالي 200 شخص
إلى المقصورة الرئيسية، وبعد

خمسة وعشرون مليون دينار
عربي.

2- حرماني إداري فريق نادي
زاخو كل من (سربار محمد
شمان/ شوان صالح حسين/
كرم هوار/ بلند نجبي) من
مرافق الفريق إلى نهاية المرحلة
الأولى من البطولة

3- حرماني رئيس رابطة
جماهيري نادي زاخو ومساعده
كل من (هومان كولي/ أحد
كولي) من مرافق الفريق
ودخولهم الملعب إلى نهاية
المرحلة الأولى.

4- حرماني المنسق الإعلامي
لنادي زاخو (علي حاجي)
من مرافقه فريقهم (ثلاث
مباريات).

المدعون (هومان كولي/ أحد
كولي)، وأصبغ ثلاثة من إداري
وكسر الرجال، والبصق على
رئيس وأعضاء نادي دهوك
الشرطة، واستطاع الأمن إخراج
رئيس نادي دهوك، ورئيس
اللجنة: عبد الله جلال الدين مصطفى (إلى محل
إقامةه في الفندق، وقام جماهير
ماليه قدرها (25,000,000)، وبعد

يوسف النصراوي متاح لتمثيل منتخبنا الوطنية

الحقيقة / خاص

يسهم في تعزيز الخيارات الفنية أمام الأجهزة
التدريبية خلال المرحلة المقبلة.
ويعود يوسف النصراوي (19) عاماً من الاعبين
الاثنين، اكماله لدوره الكبيرة التي بذلها القائمون على البطولة، حيث أثني
العرقيين المحترفين بالدور، وأشاد الحضور والمحترفين بالمستوى الفني
الذي ظهرت به الفرق المشاركة، موكداً بذلك حضوره
بالانتصارات والمهارات العالية، فيما حل فريق نادي الشعلة في المركز الثاني، موكداً بذلك حضوره
القوى كأحد أربعة الفرق النافذة في البطولة، وشارك في هذه التظاهرة الرياضية ستة فرق مثاثل
قطاعات مختلفة من العاصمة، حيث تناقضت فرق: نادي الشعلة، نادي الزغفانية، نادي الخالص،
تربيه الكرخ الثانية، وتربيه الرصافة الأولى، إلى جانب فرق آخرى قدمت مستويات لافتة، وأظهرت
اللاعبات الشابات روحًا قاتلة عالية ومهارات فنية وجمالية مميزة، نالت إعجاب الحاضرين
والمتغرين. إشادة بالجهود الكبيرة التي بذلها القائمون على البطولة، حيث أثني
الذى ظهرت به الفرق المشاركة، موكداً أن هذه البطولة تمثل نواة مهنية لخلق جيل جديد من
اللاعبات قادرات على تampil بغداد والعراق في المحافل المحلية والخارجية مستقبلاً.
لهم يكن هذا النجاح ليتحقق لسولاً الجهود الكبيرة التي بذلها القائمون على البطولة، حيث أثني
المؤمنون على المساهمات الفاعلة لكل من: قاسم راشد، شهد ستار، ابتسام جاسم، رغم
محوه، الذين ساهموا بشكل مباشر في إخراج البطولة باليه صورة، حيث استطاعوا تنظيم
الصعوبات أمام الفرق المشاركة، مما يؤكد أن العمل المؤسسي والتعاون المشترك هما أساس نجاح
أى حد رياضي.



يوسف النصراوي متاح لتمثيل منتخبنا الوطنية



الحقيقة / مني احمد الجبورى

فاز نادي الشرطة العراقي أمس الاول
الاثنين، على ضيفه فريق الدحيل
القطري بنتيجة ٢-٢، ضمن منافسات
الجولة الثامنة من دوري أبطال آسيا
للنخبة، وجرى اللقاء على ملعب النزراء
٩:٥٥ مساءً بتوقيت بغداد، وانتهى الشوط
الأول بتقدّم الدحيل بهدفين لهدف
للشطة، سجل الدحيل أولاً في الدقيقة
العاشرة من مقدمة جميلة سدهها
كريستوف بيويتيك، ومن تسديدة ذكية
للاعب يسام شاكريجاء هدف التعديل
للشطة في الدقيقة ٩، فيما جاء الهدف
الثاني للدحيل من ركلة جزاء نفذها
بنجاح بوريجو في الدقيقة ٢٤، وفي
الشوط الثاني سجل الشطة هدف
التعادل ثم الهدف الثالث خلال دقيقة
واحدة عن طريق المترف السنغالي بولي

سامبو، وذلك في الدقيقة ٥٧. يتأهل إلى دور الـ١٦ أفضل ثمانية أندية
في المركز السادس بغيرها الثنائي
برصيد ٥ نقاط حققها من تعادلين
الدور اذار / مارس ٢٠٢٦، في حين تقام
٥ مباريات رهائن وحقق انتصاره الوحيد
على الفريق القطري. وتتصدر النهائي
البطولة على خوض كل فريق ثمانى
مباريات خلال مرحلة الدوري، على أن
يتساوى بـ ٨ نقاط كل مرحلة الدوري،
بعدما حقق انتصارات وتعادلين وتعادل



رسمياً.. إنفانتينو رئيس «فيفا» ينال الجنسية اللبنانية



حيدر لإنفانتينو قميص المنتخب اللبناني الذي حمل اسمه والرقم 9، في لفتة ترحيبية تعبر عن عمق العلاقة بين الاتحادين اللبناني والدولي، يذكر أن إنفانتينو كان قد زار لبنان سابقاً في نوفمبر (تشرين الثاني) 2025، حيث التقى رئيس لبنان، ووعد حينها بالحصول على الجنسية اللبنانية، وهو ما تحقق اليوم وأصبح واقعاً رسمياً.

للبنان واعتزاذه بزيارته، مؤكداً
حرصه على دعم كرة القدم
اللبنانية وتعزيز التعاون مع
الاتحاد اللبناني بينما شدد حيدر
على أهمية هذه الزيارة ودورها في
تعزيز حضور لبنان على الساحة
الرياضية الدولية ، ومن المقرر أن
يعقد إنفانتينيو سلسلة لقاءات
رسمية تشمل رئيس لبنان
جوزيف عون، ورئيس الحكومة

الحقيقة - خاص

لكرة القدم هاشم حيدر والأمير العام للاتحاد جهاد الشحاف على أن يتسلم هويته اللبنانية اليوم وخلال اللقاء قدم إفانتين للحجار قميصاً رسمياً من الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» حمل اسمه إلى جانب هوية تذكارية من الاتحاد، في لفتة تعبر عن عم العلاقات والتقدير المتبادل. وأعرب إفانتينو عن محبته

أصبح رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» جياني إفانتينو مواطناً لبنانياً رسمياً، بعدما أتى يوم أمس الأول الاثنين إجراءات البصمة له ولعائلته في مقر وزارة الداخلية والبلديات بحضور وزير الداخلية أحمد الجبار، ورئيس الاتحاد اللبناني

الحقيقة - خاص

دورة دبي»: بنشیتش تقدم بصعوبة



هazard يتحول إلى سائق تاكسي

الحقيقة - خاص

كشف النجم البلجيكي إيدن هازارد، لاعب ريال مدريد وتشيلسي سابقاً، أنه تحول إلى سائق تاكسي بعد اعتزاله كرة القدم، ومرت قرابة الثلاثة أعوام منذ أن قرر هازارد إنهاء مسيرته بعد فترة سيئة مع ريال مدريد شهدت العديد من الإصابات. وأوضح صانع الألعاب البلجيكي في مقابلة مع "الغارديان" البريطانية أن يعمل حالياً كسائق تاكسي بعد تعليق حذائه، وأوضح: حياتي بسيطة جداً، أنا أب لخمسة أطفال، حالياً أنا سائق تاكسي أكثر من كوني لاعب كرة قدم، لكن هذا مقبول، وكشف لاعب ليل وتشيلسي السابق الذي لا يزال يعيش في مدريد: اتخذت القرار بسبب العائلة والأطفال والطقس في مدريد والطعام أيضاً. وأضاف: الحياة تمر بسرعة كبيرة، خاصة في كرة القدم، بالأمس كنت في الـ 19 من عمري واليوم عمري 35 عاماً، يجب أن تستمتع بالحياة، ليس فقط في كرة القدم، بل في كل شيء. وكان هازارد قد وصل إلى ريال مدريد في يونيو 2019 مقابل 115 مليون يورو من ناديه تشيلسي الإنجليزي (2012-2019)، لكن البلجيكي عانى من إصابات ومشاكل جسدية عدّة. ولم يسجل سوى سبعة أهداف فقط في "الليغا" مع ريال مدريد في 54 مباراة، منها سنت مباريات هذا الموسم لم ينجح خلالها في هز الشباك، هازارد الذي مر أيضاً بنادي ليل الفرنسي (2007-2012)، سجل 33 هدفاً في 126 مباراة دولية.

يش بـ مواجهة مثيرة في
الدور الثاني أمام اللاعبة
التشيكية الصاعدة سارة
بيليك، المصنفة 41 عالمياً، التي
توجت بلقب بطولة أبوظبي
التي نظمت في قاعة

حيث حققت فوزاً واحداً فقط من أصل 6 مباريات خاضتها حتى الآن، لتظل باولا بادو، الممثلة الوحيدة المتبقية للتنس الإسباني في القرعة الرئيسة، انتظاراً ل抽الات القرعة.

ال الأولى، لكنها اس
إيقاعها وسيطرت تما
المجموعتين الثانية و
من جانبه واصلت
مانيرو المصنفة 48
نظامها المنشئ هنا

الأول. جاءت هذه
انسحاب بنشيتش
اللحظات الأخيرة
أبوظبي الأنس
وقد واجهت ص
البقاء على قدميه

الحقيقة - خاص

عادت السويسرية بيليندا بنشيتش، المصنفة 13 عالمياً، إلى ملاعب التنس بقوة من خلاصها في كوبا فنزويلا.

لاعب إسباني: مبابي "خنق" فينيسيوس.. والبرازيلي "استسلم"

هاء الهجمات. وسجل كيليان بابي 38 هدفاً مع ريال مدريد خلال موسم الحالي في جميع المسابقات بعده بفارق كبير يأتي فينيسيوس ذي أحقر 10 أهداف منها ثنائية مساعات من علامة الجزاء في مباراة فين، الأخيرة أمام ، بالسوسييداد.

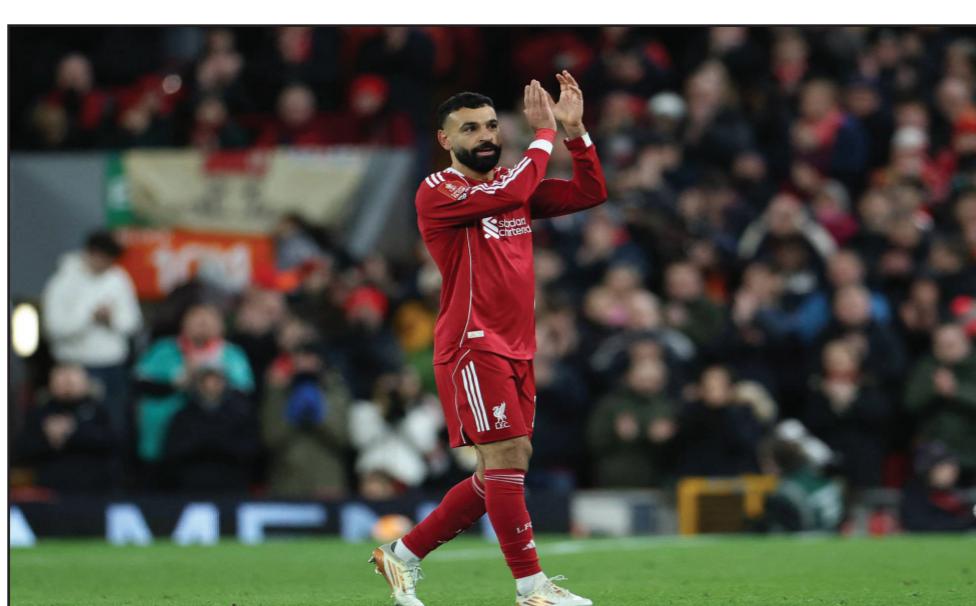
اعب البرازيلي يرى بأنه تم
نه بعدهما وصل النجم الفرنسي
يري، وتابع: كان هذا الأمر
الغاية خلال الفترة الماضية،
عتقد أن اللاعب البرازيلي بات
بأنه يعيش في ظل مبابي،
الأخير هو الهدف والأقدار على

أن من منصبه عقب الخسارة
تهم شلونة 3-2 في نهائي كأس
إلى إسبانية الشهر الماضي.
واض يورو لاعب بليارو بين 1992
لكن إذاعة "راديو إستاديو"
مقهى أحد: يشعر فينيسيوس
ك أنا، في وجود ميامي، أعتقد

الحقيقة - خاص

بات مقتنعاً بفكرة العيش في "ظل" النجم الفرنسي، ظهر فينيسيوس جونيور بشكل مختلف في الأسابيع الماضية تحت قيادة المدرب ألفارو أرييلوا، بعد شهر من الانتقادات التي طالت تراجع مستوىه خلال فترة تشاميلونسونو المدرب الفني السابق لـ "البرازيل" كشف جولين غيريرو لاعب أتلتيك بلباو السابق أن فينيسيوس جونيور لاعب ريال مدريد يشعر بـ"الاختناق" خلال وجود زميله كيليان مبابي في الملعب، مشيراً إلى أن اللاعب البرازيلي

الصحافة البريطانية تتغنى بمحمد صلاح: استعاد مكانته العالمية



لية مباشرة، مرکزه على
أثره المباشر في النتيجة.
ارت إلى أنه سُجِّل هدفه
بع هذا الموسم وقدم تمرينة
مة، وعدت المباراة «أفضل
له منذ عودته من كأس الأمم
يقية، وشدّدت «بي بي سي»
تنوع أدواره: صنع الهدف
ي بلمسة ذكية، ثم فاز بركلة
بعد انطلاقه فردية لافته،
أن يسددها بقوة في الزاوية
ا. كما نقلت تصريح سلوف
قال إن تسجيل صلاح أصبح
متوقعا، لكن الأهم أنه يساعد
يق دفاعياً في قراءة المؤسسة
طانية، كان صلاح لاعباً
كاماً في تلك الليلة: يسُجِّل،
معه دعماً من كفة

الحقيقة - خاص

مع الفريق بعد خلافه العلني مع المدرب آرني سلوت، ثم اعتذاره وبقائه في ينتير (قانون الثاني)، مع استمرار الغموض حول عقده الذي ينتهي بنهاية الموسم.

من هذا المنطلق، جاء هدفه وصناعته رسالة فنية.

«التليغراف» أبرزت تصريرته «السلة ظاهرياً» إلى دومينيك سوبوس لاي، ثم مشهده وهو يراوغ دفاع برايتون، وينتزع ركلة جزاء ويسجّلها بثقة.

«الغارديان»: استعادة البريق والمصالحة لمصلحة الفريق

أما «الغارديان» فذهبت إلى زاوية أكثر سردية، عادةً أن صلاح «استعاد مستوى المتألق» بعد مرحلة من الشكوك والتتوتر.

الجريدة قدمت تفاصيل 1

أجمعـت الصحافـة الـبريطـانـية عـلـى أـن مـحمد صـلاح كانـ العنـوان الأـبـرـزـ فيـ فـوزـ لـيفـربـولـ عـلـىـ بـراـيـتونـ وـبـلـوغـهـ الدـورـ الـخـامـسـ منـ كـأسـ الـاتـحـادـ الـإنـجـليـزـيـ،ـ لـكـنـ كـلـ صـحـيـفـةـ قـرـأتـ تـأـثـيرـهـ منـ زـاوـيـةـ مـخـتـلـفـةـ،ـ بـيـنـ التـأـكـيدـ عـلـىـ مـكـانـتـهـ الـعـالـمـيـةـ،ـ وـاسـتـعـادـةـ بـرـيقـهـ،ـ وـدـورـهـ الـجـامـسـ فـيـ لـحـظـاتـ الـمـبارـاـةـ.

رـكـزـتـ «ـالتـليـغرـافـ»ـ عـلـىـ الـبـعـدـ الرـمـزـيـ لـأـدـاءـ صـلاحـ،ـ عـادـةـ أـنـ ماـ قـدـمـهـ فـيـ «ـآـنـفـيلـدـ»ـ هوـ تـذـكـيرـ وـاضـحـ بـأـنـهـ مـاـ زـالـ أـحـدـ أـفـضـلـ الـلـاعـبـيـ الـعـالـمـ.ـ الصـحـيـفـةـ أـعـادـتـ التـذـكـيرـ بـالـسـيـاقـ الـمـتوـتـرـ الـذـيـ سـبـقـ لـقـاءـ بـرـايـتونـ الـآـخـرـ،ـ حـينـ كـانـتـ الشـكـوكـ تـحـمـلـ بـرـيقـهـ 1

أجمعـت الصحـافة الـبريطـانـية على أن محمد صـلاح كان العنـوان الأـبـيرـ في فـوز لـيفـربـول على بـراـيـتون وـبـلـوغـه الدـور الـخـامـس من كـأس الـاتـحـاد الـإنـجـليـزيـ، لـكـن كـلـ صـحـيـفةـ قـرـاتـ تـأـثـيرـهـ من زـاوـيـةـ مـخـتـلـفةـ، بـيـنـ التـأـكـيدـ عـلـىـ مـكـاتـهـ الـعـالـمـيـةـ، وـاسـتـعـادـ بـرـيقـهـ، وـدـورـهـ الـحـاسـمـ فـيـ لـحـظـاتـ الـمـبـارـاـةـ. رـكـزـتـ «ـالـتـلـيـفـراـفـ»ـ عـلـىـ الـبـعـدـ الرـمـزيـ لـأـدـاءـ صـلاحـ، عـادـةـ أـنـ ماـ قـدـمـهـ فـيـ «ـأـنـفـيـلـدـ»ـ هوـ تـذـكـيرـ وـاضـحـ بـأـنـهـ مـاـ زـالـ أـحـدـ أـفـضـلـ الـلـاعـبـيـ الـعـالـمـ. الصـحـيـفةـ أـعـادـتـ التـذـكـيرـ بـالـسـيـاقـ الـمـتوـرـ الذيـ سـبقـ لـقاءـ بـراـيـتونـ الـأـخـيـرـ، حينـ كـانـتـ الشـكـمـاتـ تـحـطـمـ مـعـ تـقـادـ

إعدام مع وقف التنفيذ



محمد لفته العماري

عدل ویکلف پیتامہ

حسین الزامی

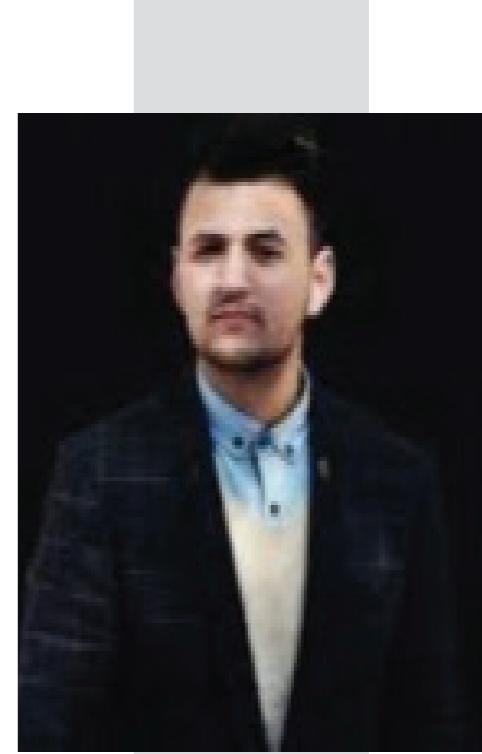
اذا المانامت عيونه بمنامه
اذا العدل ويختلف بتامه
اذا العلي كبره كتبوا الناس
الف الحمد لله عالسلامة
فضحية من ابتسם يدررون جذاب
انا الشوهرت صورة الابتسامة
انا الضلت ايده وعيشه ليفوك
يالوداعك مثل يوم القيامة
((تسلي القلب في ضحكات قومي
كما قومي تسليوا في بکائي))
کالو باصدقائق ذل الادعاء
واعدائی نفسهم اصدقائي
ضحكة بحلکي بس بکلبي طلقة
میت والعدل بالضحكة اقلقه
مرات الیموت یموت مرتاح
سدری الموت حق واخذ حقه
وانه عندي قصد حتى من اموتن
دفاني فقير وراح ارزقه
یمته بنادم تشغوفونه موجود
من هو یموت وصيته بیقه
وانه تندمت هایه علامه
تبدي الراحة من لحظة ذدامه
یولد ملک من رحم المعاناة
احب العو: البخلاف شهامة



عدل ویکلف پیتامہ

الليلة صنته	گبال ال نقاط..... العسكرية	الليلة عيد
ومامش اصوات المدافع	الليله مامش عسكرية	بلايه دم الليلة عيد بلا... ..ضحية
موته ماكو اعلى السواتر	الليله كل حراس ماكو	الليلة مررتاح الفرات
وماكوجته....ع السواتر	ماكو شي اسمه اعتقال	ويضحك من اعماقه دجلة
تلگه	لامحاكم لا شكاوي..... ولا قضية	الليله بالتقويم مامش
هيل وزعفران..... ومزهريه	الليله كل الناس .. ناس	لامغول ولا تتر.....لا ببريرية
الليله ... اااااش	ماكو خدام وممالك	الليلة اول مرة انام
وصوت ناصي	تستمع بس للاغاني	وراسي بارد
مدري ياهو	بصوت تغريد البلايل	الليلة اول مرة
من السما يطش..... واهلية	تحتفي الليلة	انام وما أخاف
الليله فرحانه	الهتافات البغيضة.....العنصرية	الليلة اول مرة
الفخاتي بالشوارع	الليلة اول يوم هجري	اماوت وانه ماشاييل....هوية!!
والشوارع فارغه	مانزف من راسه دم	الليلة اول مرة
وماكو ازدحام ... لاسره	ولا ركض وال سيف بيده	اماوت وانه ماشاييل....هوية!!

هذا اخر وداع



ياسر الانصاري

تَكَلَّبُ اللَّيلَ أَعْلَى چَفَكَ
تَقْرَأُ وَجْهَكَ عَالِكَتْبَ
تَسْتَغْرِبُ الْعَنْوَانَ مَجْهُولَ الْمَلَامِحَ
تَتَلَمَّسُ دَمْوَعَكَ تَسْأَلُكَ هُوَ يَا هُوَ الْبَيْنَةُ طَايِحَ
وَحْدَكَ وَما كَوَ ضَوْهَ يِكْوَدُكَ عَلَيْكَ
وَحْدَكَ وَكُلُ الدَّرَابِينَ الْبَعْرَمَكَ
تَنْسَمِحَ بِچَفَوْفَ اديِكَ
وَالْجَفَافِيَ شَكَدَ حَزِينَةَ شَكَدَ حَنِينَةَ تَشَبَّهَكَ
تَنْكَطَ لَوْحَدَهَا مَنْ تَلَمَّكَ تَبْچِيَ
تَسْكَتَ وَمَدْرِيَ شَنُو بِرَوْحَكَ
بِدرَدَمَ كَلَ شَيِّ يِحْچِيَ
جَيِّيَ يَوْمَ وَكُلَ التَّحَبَّهِمَ يَعْوَفُونَكَ لَدَمْعَكَ
جَيِّيَ يَوْمَ وَكُلَ الدَّرُوبَ التَّرَدَ بَيْكَ
عَلَى رَوْحَكَ مَاتَرْجَعَكَ
جَيِّيَ يَوْمَ وَيِجَيِّيَ يَوْمَ وَمَايِجُونَ

وَتَبَتَّدِي الْغَرْبَةُ الْجَبِيرَةُ
الْغَرْبَةُ مَنْ تَسْهُرُ لَوْحَدَكَ
الْغَرْبَةُ
مَنْ مَاتَلَكَهُ چَفَ يَصِيرُكَ مَنْدِيلَ لَوْ نَكَّعْتُ خَدَكَ
الْغَرْبَةُ
مَنْ تَضَيِّعُ بَيْكَ وَما كَوَ الْعَيْنَوْنَ التَّنْشِدَكَ
مَنْ تَلَمَّكَ آهَكَ ، وَتَصْفَرُ الدِّيرَةُ
وَما كَوَ مَحْبُوبَةَ التَّتَانِيَ ، وَلَجَلَكَ تَعَكَّدَ الظَّفِيرَةُ
غَرْبَتَكَ عَنْ كُلِّ شَيِّ ، مَمْكُنَ غَرْبَةُ اُولَى
وَغَرْبَتَكَ عَنْ رَوْحَكَ الْغَرْبَةُ الْآخِيرَةُ
تَطْفَةُ
وَبِرَازُونَتَكَ بَاقِيَ ضَوْيَ مَتَعْوَبَ گَلْبَهَ
كَلْشِي مَابِي وَلَفَ غَرْبَةُ
تَحَاجِيَ رَوْحَكَ ، مَنْ تَوْدِعَهُ بِمَحَطَّاتِ الضَّيَاعَ
أَيَارُوحِي الْلَّيْلَةَ اُنَى وَيَاجَ هَذَا اُخْرَ وَدَاعَ



كاظم الكاظم

طيف الرسائل

يا غربتي ...
استاهدت رمشك حمامه
ويما سما اتلگاهها جنحه
عيش سكتة ... وموت جلمة
اشما تمر (ااخ) اعله جرحك
ياعزيز اسوانوفي المحد عرفها
والرساله الضييعت عنوانها اتموت بظرفها
يا هو يلگاني امن اضيع ؟
ليش، ضممت العطش، بعيون، غيرك.
وغاد من رمشي لمض وجهك نهار
وغاد من حزني لكيت دموعي ضحكة
وطافحه بحلگ الرغار
وغاد من روحي لكيت الدنيا انت
وانت انت
وين ما ادفنك يطك شوگك جدييد
اشما يشح طيف الرسایل
تكبر الظلمة ويمر ليك برييد
الظلمة موت التايهين
واحنه صدگ الاراحه ومامستحن !!
وانط تدرى العين من يثغل دمعها اتسد جفنها
الگاع تبرد من تکود الغيمة ريح
النجمه تشرب مستحاهها
وتزغر بعين الشمس حد ما تطيخ
وانط ذاك ... اشما جزيت بروحه ليلة
الصفنة تاخذني اعله رسمك واستريح
يابعيد الفرگة دنيا تبوج حيل امن السنين
وانط غاد اشما
حلمت اتضوگ و حمک تکعد و ماتلگه ادين

كل زند مر بييه لاعبته بهداوه	و خاف لومك بييه يكصي
وكل نهد يغوييني احط فوكه ز	راح اسولفك علي
ليلي جان اوسع من عيون الاح	نه المتعب الشفه من الشفائف
وهسه بييه الليل ضاگ	وانه من چفو في تعبت الزلوف
سیرت يم كل ظلام	وانه المتعب الضلوع من الضلوع
بچفي شايله شمس	بس بعد ما بييه حيل
وسيرت يم كل صراح	و هسه تعبت الچفافي من الدموع
و صار يحچيلي همس	جان خلگي ايصير في وقت الشمس

واده خشبہ و ضایع ابستان صبری	و بعد ما عندي وطن یجمع شتاتك !
ومرة نارك تشتھیني	لا تکریلی الشمس شباچی ارمد
ومرة تاخذني الچھوف الما اعرفها	ولا تحرک چفك بحجة سوالف
و مدري وین اتریدنی امتد	انه میحرکنی معضد
لاتدگ بابی یخايب لا یفز بیه صبای	غض جفن عینک عليه
انت مای ولا تظن بیه انه کاع	وصی عینک لا تدور بیه کحله
انه فوگ المای هم اتبده مای	ولا تحاول تتعب وما تلگه مرود
یاهوگلک بیه تلگاک ربيع	وحضنی ما ظل بي دفو ولیک جحیل



أخطاء غذائية شائعة في رمضان تؤدي لزيادة الوزن مع اختصاصية تغذية



المحاجن، الحلويات والمشروبات الغازية، النصيحة: السحور يجب أن يكون متوازناً ويحتوي على بروتين وألياف مثل: الزيادي والشوفان

فلا ترب الماء تؤدي إلى الشعور بالجوع بدل العطش، ببطء عملية المرق واحباس السوائل، النصيحة: شرب 6-8 أكواب ماء بين الأطهار والسوائل.

فلاة الحركة والنشاط البدني: رمضان يرتبط عند البعض بالحمل والنظم الطويل: مما يقلل حرق السعرات، النصيحة: المشي لمدة 30 دقيقة بعد الإفطار أو بعد التواهيف، ساعد بشكل كبير في إنقاص الوزن.

تناول وجبات تقليدية جداً مثل التووم، الأكل المتأخر بكميات كبيرة، يؤدي إلى سوء الهضم، زيادة تخزين الدهون وأضطراب النوم، النصيحة:

أجلعل آخر، وعية دقيقة قبل النوم يساعد على إنقاص الوزن، النصيحة: في رمضان، رمضان ليس سبباً مباشراً لزيادة الوزن، بل العادات الغذائية هي السبب الحقيقي، ويمكن بكل سهولة الحفاظ على الوزن أو حتى خسارة الوزن.

تقليد المقلبات والحلويات، شرب الماء بانتظام، ومارسنته نشاط بدني بسيط، والتوارون هو المفتاح الأساسي لاصحه أفضل ورمضان أكثر نشاطاً وحيوية.

الاعتماد المفرط على المقلبات مثل: السموسيه، البطاطا المقليه، والقيمات تغير من أكثر الأطعمة المفضلة لتناولها لكنها تحتوي على سعرات عالية جداً وذات محتوى منخفض، إن تناولها يومياً يؤدي إلى زيادة الوزن.

استبدلي بالقليل الشوكولاته أو الفرق أو القلوي الهوائية، إن تناول الحلويات المفضلة مثل: الكاكاو، البلاط، والبلاط، وتحتوي على محتوى عالي من السكر، السمن أو الزيادة الدهون.

نفسه: بل إلى بعض العادات الغذائية الخطأة، التي تؤدي إلى زيادة الوزن بشكل شائع في رمضان، والتي تؤدي إلى استهلاك ساعات طولية وتقليل عدد الوجبات اليومية، لكن الواقع أن عدداً كبيراً من الناس يلاحظون زيادة في الوزن خلال هذا الشهر المبارك؛ بل إن تناولها ينبع من تناولها يومياً إلى الصيام الحراري، إن تناولها بشكل يومي بعد الإفطار، يؤدي إلى زيادة الوزن بشكل خطير، النصيحة: أجيال الحلويات مرة أو مرتين أسبوعياً وبكميات صغيرة، أو استبدلي بها الفواكه، يجلس.

تناول الطعام أثناء السهر بلا داعي، بعد الإفطار والتواهيف، إن تناول الطعام أثناء السهر بلا داعي، بعد الإفطار والتواهيف، يجلس البعض سعاسط طولية أيام التناقاز مع تناول المكسرات بكميات كبيرة، إن تناول الطعام أثناء السهر بلا داعي، بعد الإفطار والتواهيف، إن تناول الطعام أثناء السهر بلا داعي، بعد الإفطار والتواهيف، يجلس، حرب، أهم الأخطاء الغذائية التي تسبّب زيادة الوزن في رمضان، مع تناول سلطات مختلفة التي تؤدي إلى اضطراب الهضم، إن تناول العادات الغذائية الخطأة التي تؤدي إلى زيادة الوزن، بعض العادات يكتسب كثرة دفعه واحدة، من أكثر الأخطاء شائعة في رمضان، فمثلاً مثل زيادي أو فانيليا، لا يقتصر قراءتها.

فقط سعرات حرارية عالية من دون الشعور بذلك، النصيحة: حذقى وعية دقيقة في رمضان، أو حتى خسارة الوزن، إن تناول الحلويات والحلويات، وهذا تحدث زيادة السعرات الحرارية من دون الشعور بذلك، النصيحة: تذخي السحور يجعل الشخص يشعر بجوع شديد وقت الإفطار، مما يؤدي إلى الإفراط في الأكل، كما أن بعض الناس يتناولون سحوراً غنّياً بالسكريات مثل:

الصيام أثناء الحمل: متى يكون آمناً؟

حيث ستنطش حركته نتيجة لنشاط العمليات الحيوية في جسمه، ولكن يفضل أن يقتصر إفطارك بجات غنية مفيدة

وألياف، وقد يؤثر ذلك في حرارة الجنين، فيجب عدم استهانة الطاقة، وقد يتأثر ذلك في حرارة الجنين، فيجب عدم استهانة

وألياف، رأفيه حرارة جنينك التي تؤثر أن تتأثر مع ساعات ما

بعد العصر، ولكن في حال أنك تشعر بحرارة الجنين من

الحمل، ومن الطبيعي أن تخفيه أعراض غثيان الحمل، ولكن

فالشعور بالغثيان في شهرك الثالث يختلف بكميات كبيرة، يؤدي

الصيام بكمية صغيرة، أو شرب الماء بانتظام، ومارسنته نشاط بدني

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

نصائح مهمة للحامل في أثناء الصيام

طريق الماء والسوبر، ويكفيه شرب الماء بكميات قليلة لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور متلاطف

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار لا يقل عن ثمانية أكواب كبيرة

ما بين الإفطار والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار

مع تناول الماء أو عدده، يجب أن تتوافق مع الصيام، ولكن

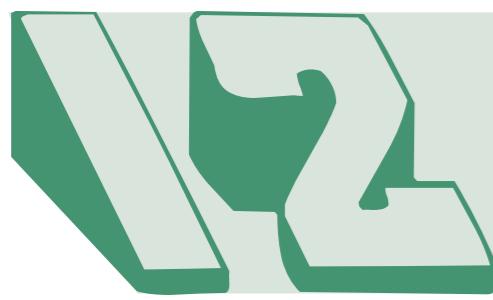
الثاني من العمل أو انتهاء من شهر الرابع، أن تفترط على

دفعات طفيفة، مثل تناول الماء، وتناول الطعام بكميات صغيرة، أو شرب الماء بكمية واحدة،

لما بعد الظهر، يجب على الزوج فوراً إلى الطبيب.

ويمكنك تناول الماء والسوبر، ويساعدك هذا الشعور بمقدار مع من دون

تناول الماء



الاتحاد العام للأدباء والكتاب يؤبن الباحث ناجح المعموري

التاريخي، بما يمنح الأسطورة بعداً حكمياً لا يخلو من المتخيل. وفي شهادته، قال الدكتور جمال العتبي إن المعموري لم يكن بباحثاً أو قاصداً أو مفكراً عابراً، بل كان مهندساً للجسور الثقافية عبر مشروعه الميثولوجي الذي تحول إلى مرجع للباحثين، بفضل تفرد في الأسلوب والبحث العلمي والمعرفي، قبل أن يبدع في السرد والصحافة الثقافية في عدد من الصحف العراقية.

وبين الناقد زهير الجبوري عمق تجربة المعموري في الثقافة عموماً، وفي عالم الأساطير والميثولوجيا خصوصاً، مشيراً إلى كشفه المسوكر عنه في ملحمة كلاماش وملامح أخرى احتضنتها أرض العراق، فضلاً عن كتاباته المستفيضة في الشعر والقصة والصحافة والجمال، عبر دخوله إلى النص من الكشف المعرفي والرمزي عن الأثر بوبنته الخاصة.



واستعادت الشاعرة حسينة بنيان ذكريات عائلتها مع الراحل، متوقفة عند ملامح إنسانيته وقربه من محيده الثقافي والاجتماعي. أما الناقد علي الفواز فأشار إلى أن المعموري كان مالكاً لمفتاح السرد وكاشفاً للأحجيات، مزيحاً ما حذف وما غمض في عوالم الميثولوجيا العراقية، ومدركاً أنه يشتعل ضمن مشروع تارخي وأكاديمي يعتمد الكشف المعرفي والرمزي عن الأثر بوبنته الخاصة.

قصر استعراض محطات من حياة المعموري، بوصفه تربوياً وسارداً وباحثاً في ميثولوجيا العراق والعالم. وأكد الناقد ثامر في كلمته أن الحزن وحده لا يكفي لاستذكار المعموري، لأنه ما يزال حاضراً في أوراقنا وكتابنا وجلساتنا الخاصة، بصوته الرافض لكل ما هو مزيف، والداعي إلى انتصار كل ما هو عراقي، عبر مؤلفاته وأبحاثه، مضيفاً أنه كان ثروة ثقافية خسرها العراق.

والنصوص الدينية، وأضاعها العقل الباحثي أمام مسؤولية المقارنة والتحليل، لا التلقى والتسليم. أما كلمة العائلة فقد ألقاها الأستاذ سعد المعموري، معتبراً عن شكره لاتحاد أدباء العراق لاستذكاره متقدماً ومفكراً نذراً عمره للكتابية بتحولاتها المختلفة، فكتب القصة وبحث في الحضارة وكشف عن الأساطير على مدى عقود.

وتخلل الجلسة عرض فيلم وثائقي

اشتغلت على منطقة شائكة وحساسة في الفكر العربي، هي منطقة الأسطورة والدين والتراث القديم. وأضاف أنه لم يتعامل مع سعد المعموري بوصفها حكاية عابرة تناقلتها القرون، بل قرأها بوصفها بنية عميقة في الوعي الإنساني ومفتاحاً لفهم النصوص الكبرى في تاريخ الحضارات. ومن هنا جاءت دراساته الجريئة التي قاربت العلاقة بين الميثولوجيا الراقدينية

تحرير وتصوير - غسان عادل

أقام الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق، يوم الأربعاء 11 شباط 2026، جلسة تأبين للباحث الكبير الراحل ناجح المعموري، تضمنت شهادات وكلمات وقراءات نقدية تناولت مشروعه المعرفي والأدبي، بحضور عائلته ومحبيه وعدد من الأدباء والثقفين.

وقبيل بدء الجلسة، دعا مديرها الشاعر الدكتور حازم الشمري الحضور إلى الوقوف وقراءة سورة الفاتحة على روح الفقيه، مشيراً إلى أن المعموري شق طريقه باحثاً متخصصاً، ودخل عالم الميثولوجيا من بوابة السرد قبل أن يبدع في شتى صنوف المعرفة. وافتتح رئيس الاتحاد الشاعر الدكتور عارف الساعدي الجلسة بكلمة أكد فيها أن المعموري كان واحداً من أبرز الأصوات التي



كارول سماحة تتلألأ في "ليلة الأرز" ضمن فعاليات موسم الرياض

التي تم خلالها توجيه الفنان اللبناني باستضافة عدد من أبرز نجومه الذين قدموا ليلة لا تنسى للجمهور السعودي من قلب العاصمة الرياض. ومنذ بداية السنة اهتر المسرح ببارقةات الأغنية اللبنانية راغبة في مسرح موسم الرياض في "ليلة الأرز" وسط نجوم الأغنية اللبنانية راغبة في مسرح موسم الرياض في "ليلة الأرز" التي قدموا عدد من أجمل الأغاني وأثثراها جماهيرية وسط تصفيق حار من الجمهور. يتابع موسم الرياض تقديمها لليالي الاستثنائية والمهجدة التي تحمل طابعاً منوعاً يستهوي مختلف الفئات والأذواق، حيث شهدنا ليلة الخميس 5 فبراير واحدة من الليالي الرائعة

الحقيقة - وكالات

بحضور استثنائي ومميز تلألأت الفنانة كارول سماحة على خشبة مسرح موسم الرياض في "ليلة الأرز" وسط نجوم الأغنية اللبنانية راغبة في مسرح موسم الرياض في "ليلة الأرز" التي قدموا عدد من أجمل الأغاني وأثثراها جماهيرية وسط تصفيق حار من الجمهور. يتابع موسم الرياض تقديمها لليالي الاستثنائية والمهجدة التي تحمل طابعاً منوعاً يستهوي مختلف الفئات والأذواق، حيث شهدنا ليلة الخميس 5 فبراير واحدة من الليالي الرائعة

غيتار الخليج نوال تفك في الاعزال بعد أن أنهكتها الأضواء

الاعزال التي تفكر بها بجدية بعد سنوات طويلة من الفن والأضواء.



الحقيقة - خاص

كشفت غيتار الخليج الفنانة نوال عن عدد من التصريحات المثيرة التي جعلتها تتصدر الترند على مواقع التواصل، والتي كان من أبرزها تفكيرها بالاعتزال. حلت الفنانة نوال ضيفة في برنامج "من إلى" مع الإعلامي ياسر العمر، حيث كشفت في سياق الحوار عن عدد من التصريحات البارزة التي تم تداولها بشكل واسع إعلامياً، و يأتي هذا اللقاء بعد أن تم إعلان سحب الجنسية من الفنانة نوال. تطرق الحوار إلى عدد من المواضيع الشائكة التي تثير اهتمام الجمهور وفضولهم بدايةً من شائعات خلافها مع الفنانة أحلام، مروراً باستقرارها في الرياض، وصولاً لفكرة

الموسيقيين المصريين تتخذ إجراء جديداً ضد هيفاء وهبي

الحقيقة - وكالات

اتخذت نقابة المهن الموسيقية إجراء جديداً ضد الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي، وذلك بعد صدور قرار بمنعها من الغناء في مصر، بسبب اتهامها بالإساءة إلى المصريين. بعد الإعلان عن تعاقده الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي على عمل سينمائي جديد تشارك فيه الفنان مصطفى من جهتها، نقابة المهن الموسيقية أرسلت إخطاراً رسمياً إلى نقابة المهن التمثيلية برئاسة الفنان أشرف زكي، يوصي بعدم إصدار تصاريح عمل لهيفاء وهبي، لممارسة نشاطها الفني داخل مصر، وذلك بموجب بروتوكول التعاون بين النقابات الفنية الثلاث، وكانت هيفاء وهبي تعاقدت على دور البطولة أمام مصطفى شعبان، في فيلم سينمائي جديد يعود به إلى سينيما بعد غياب أكثر من 13 عاماً. ويشهد الفيلم أول تعاون بين هيفاء وهبي ومصطفى شعبان، ومن المتوقع أن يتخال أحاديثه العديدة من المفاجآت. وتنتظر هيفاء وهبي عرض فيلمها الجديد "ولاد المحظوظة" في دور السينما ويشارك في بطولته محمود الليثي، نانسي صلاح، تونى ماهر، سامي مغواري، محمد الكيلاني، كريم عفيفي، وضيوفه الشرف رشا مهدي. والفيلم من تأليف هيثم سعيد وإخراج مرقس عادل.



نانسي عجرم تسرق القلوب في بونتا كانا ومفاجأة من العيار الثقيل في رمضان 2026



"إنستغرام"، شاركت نانسي، جمهورها مجمعة من الصور والفيديوهات من كواليس الحفل، معلقة بعبارة مليئة بالمشاعر: "بونتا كانا مع الحب". كما ضجت صحفاً في مدينة بونتا كانا، وسط حضور حاشد من أبناء الجاليات اللبنانية وال العربية. تألقت نانسي، في الحفل بإطلالة ذهبية ساحرة حملت توقيع المصمم اللبناني العالمي إيلي صعب، حيث ارتدت فستانها براقةً تميز بتصميمه العصري والأنيق، مما جعلها تبدو كفراشة مضيئة على المسرح. قدمت "عجم" خلال الحفل باقةً من أجمل أغانيها القديمة والجديدة التي رددتها الجمهور معها بحماس شديد، لتعيش بونتا كانا ليلة استثنائية مميزة. و عبر حسابها الرسمي على

الحقيقة - وكالات



جمال فائق لنسرين طافش بفستان أحمر في عيد الحب

الحقيقة - وكالات

في مزيج ساحر يجمع بين الرومانسية والاحتفاء بالذات، خطفت الفنانة نسرين طافش الأنظار بجلسه تصوير استثنائية، لم تكن مجرد استعراض للأناقة فحسب، بل كانت احتفالاً مزدوجة تجسّد روح الحب والحياة. قمع افتتاح يوم 14 فبراير، ومناسبة عيد ميلادها الذي يوافق الخامس عشر من شهر فبراير، اختارت نسرين أن تطل على جمهورها عبر منصة "إنستغرام" بوجه خاص، معبرة عن هذه اللحظات بعبارة عميقة الدلالة كتبت فيها: "لقد ولدت لأحب". ترسّل رسالة تفاصيل بالتفصيل والاعاطفة. تجسدت الأنوثة في هذه الجلسة من خلال اختياري فستان أحمر طافش من تصميم المبدعة "نور فتح الله"، حيث اعتمدت خامة القطيفة (المخل) التي تمنح إحساساً بالفخامة والدفء، بما يتناسب تماماً مع أجواء الحب. تميز الفستان بتصميم "حورية البحر" الذي ينساب بضيق على القوام ليبرز رشاقتها، وزينه حزام حجد منحنة الخصر ببراعة. أما التفصيلات الأكتر لفتة للانتباه، فكانت الفوينكة الضخمة التي استقرت على منطقة الصدر، لتتمسّك بملمسة فنية مماثلة إلى أنسف الظهر، مما أضفى سمة "دراما تيك" راقية تجمع بين الكلاسيكية والعصرية، وكان الفستان بحد ذاته هدية مغلفة بالحب.