

أعلنت هيئة النزاهة الاتحادية، مجمل أنشطتها لشهر أيلول الماضي، وأوضحت الهيئة في بيان: أن "عدد المكلفين الذين قاموا بالإفصاح عن ذمهم المالية بلغ (2293) مكلفاً"، ولفتت الهيئة إلى "إجراء التقصي والتحري عن صحة المعلومات المقدمة في استمارة كشف الذمة المالية في الوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة عبر (86) زيارة". وتابعت أنه "تم عقد (11) ورشة عمل وندوة في مجال الأداء والسلوك الوظيفي والتدابير الوقائية في عدد من المؤسسات الحكومية، وهي (وزارات العدل والتربية والزراعة والشباب والرياضة والهجرة والمهجرين، بالإضافة إلى شبكة الإعلام العراقي، والبنك المركزي العراقي، والمفوضية العليا المستقلة للانتخابات، والأكاديمية العراقية لمكافحة الفساد)".

تفاصيل ص 2

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتنا

٨ صفحات

يومية سياسية عامة مستقلة

Wed 8/10/2025

١٦/ربيع الثاني ١٤٤٧ هـ

معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠)

العدد (١٦٦)

الاربعاء ٢٠٢٥/١٠/٨

## مجلس الوزراء يصوت على تثبيت (١٥) مديراً عاماً في دوائر الدولة

# السوداني يوجه الجهات المعنية بالالتزام بقانون إلغاء الامتيازات المالية للمسؤولين

## رئيسا الجمهورية ومجلس القضاء يؤكدان على إجراء الانتخابات النيابية في موعدها



رئيس الجمهورية عبد اللطيف جمال رشيد، وأضاف البيان، أن «الجانبين بحثا إجراءات القضاء الكفيلة بضمان إجراء الانتخابات الدستورية والقانونية، ومعالجة الخروقات المرتكبة من قبل الأحزاب والمرشحين، خلافاً للأنظمة الصادرة من قبل مفوضية الانتخابات».

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس الجمهورية عبد اللطيف جمال رشيد، ورئيس مجلس القضاء الأعلى القاضي فائق زيدان، على إجراء الانتخابات النيابية في موعدها المحدد، وذكر بيان المجلس: أن «رئيس مجلس القضاء الأعلى القاضي فائق زيدان، استقبل

والمالي، واستناداً الى التقرير الموحد عن مخالفات قانون إلغاء الامتيازات المالية للمسؤولين رقم (28) لسنة (2019)، وجه رئيس مجلس الوزراء الجهات كافة «بضرورة الالتزام بالقانون والتعليمات، في ما يخص عدد السيارات والحمايات المحددة وفق القانون والتعليمات، وإعادة ما يزيد عن الحد المسموح به خلال (7) أيام، وبخلافه يتولى ديوان الرقابة المالية الاتحادي إحالة المتنعين إلى هيئة النزاهة الاتحادية لإجراء التحقيق بحق المخالفين وحماية المال العام، كما وجه سيادته بقيام الوزير المختص ورئيس الجهة غير المرتبطة بوزارة والمحافظة بتشكيل لجنة تحقيقية وفق قانون انضباط موظفي الدولة والقطاع العام رقم (14) لسنة 1991 (المعدل)، بشأن المخالفات الواردة في التقرير آنفأً، ومحاسبة المقصرين وفق القانون».

تفاصيل ص 2



بغداد / صوت القلم: وجه رئيس مجلس الوزراء الجهات المعنية بالالتزام بقانون إلغاء الامتيازات المالية للمسؤولين، وفيما صوت مجلس الوزراء على تثبيت (15) مديراً عاماً في مختلف دوائر الدولة، قرر المجلس اعضاء المدير العام لدائرة الاستثمارات والعقود في وزارة الكهرباء من مهام منصبه ونقله بدرجة ادنى من الدرجة التي كان يشغلها قبل تعيينه بوظيفة مدير عام، حسب الاسباب المثبتة في محضر اللجنة الخاصة بالتقييم. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان: ان «رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس

## 8 (قمر احمر) تفوز بجائزين في مهرجان القاهرة الدولي للموندراما

## الاستخبارات العسكرية تطيح بـ ٣ إرهابيين و ١٠ من تجار ومروجي المخدرات

للحفاظ على أمن العراق ومكافحة الإرهاب، أعلنت مديرية الاستخبارات العسكرية، عن الاطاحة بـ 3 إرهابيين و 10 من تجار ومروجي المخدرات في ميسان».

وبالتنسيق مع الوكالات الأمنية في قاطع مسؤولة الفرقة، مبيبة ان العملية أسفرت عن إلقاء القبض على 3 إرهابيين مطلوبين للقضاء وفق احكام المادة (4) لارهاب و 10 من تجار ومروجي المخدرات مطلوبين

بغداد / صوت القلم: «ضمن مناهجها التعرضي والمتضمن تكثيف الجهود الاستخبارية والقضاء على الإرهاب ومناقبه ومكافحة المخدرات والقضاء عليهما نفذ أبطال قسم الاستخبارات والامن في فرقة المغاوير 22 عدة عمليات نوعية

بغداد / صوت القلم:

## ارتفاع حصيلة ضحايا العدوان الإسرائيلي على غزة الى أكثر من ٢٣٦ الف شهيد ومصاب

قاسمة وقاتلة نالت من عصب مقومات الخدمة وبنيتها التحتية».

وزارة الصحة بغزة في بيانها، أن إسرائيل أصابت أيضاً خلال عامي الإباداة 169 ألفاً و 780 فلسطينياً. وتابعت أن المنظومة الصحية بغزة على مدى عامي الإباداة تعرضت «لضربات

أكتوبر/ تشرين الأول 2023. ولفقت إلى أن بين قتلى الإباداة الإسرائيلية المتواصلة 10 آلاف و 427 سيدة فلسطينية، و 4 آلاف و 813 مسناً، وألفاً و 701 من الكوادر الطبية. وأضافت

تفاصيل ص 3

## 5 اتحاد الكرة يعلن موعد قرعة كأس العراق ومباريات الدور الأول

## اليوم .. المفوضية تجري اختبار للأجهزة الإلكترونية الانتخابية

المحطات. وأشارت الى ان «العملية، ستتم في 21 محطة اقتراع في المكاتب الانتخابية منها محطة واحدة VIP في المكتب الوطني ومحطة واحدة للناخبين الناخبين في المكتب الوطني، فضلاً عن ثلاث محطات لناخبي التصويت الخاص في المكاتب الانتخابية (الكرخ / اربيل / البصرة)، و 16 محطة للتصويت العام في بقية مكاتب المحافظات الانتخابية».

تفاصيل ص 2



بغداد / صوت القلم: أعلنت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، عن أن اليوم سيتم إجراء اختبار للأجهزة الإلكترونية الانتخابية. وقالت المتحدث باسم المفوضية جمانة الغلاي، في بيان: إن «المفوضية ستجري اليوم الأربعاء 8/10/2025 اختباراً للأجهزة الإلكترونية الانتخابية وهي (جهاز تسريع النتائج/ جهاز التحقق/ جهاز الإرسال) مع اختبار للكاميرات التي تنصب للمراقبة في

## غدا .. إغلاق الاستمارة الإلكترونية لقنوات القبول المركزي

بغداد / صوت القلم: أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، أن موعد غلق الاستمارة الإلكترونية لقنوات القبول المركزي غدا الخميس . وقالت الوزارة في بيان: إن «موعد غلق الاستمارة الإلكترونية الخاصة بقنوات القبول المركزي سيكون يوم غد الخميس الموافق 9 تشرين الأول 2025».

ودعت الوزارة الطلبة الى «ضرورة الإسراع في استكمال متطلبات التقديم وتدريب خياراتهم والتأكد من إرسال الاستمارة بشكل نهائي ضمناً لنتائج قبولهم في الجامعات الحكومية للعام الدراسي 2026/2025».

## سوريا : التوصل إلى وقف شامل لإطلاق النار مع الأكراد

دمشق / متابعة صوت القلم: أعلن وزير الدفاع السوري مرهف أبو قصرة، أنه تم التوصل إلى اتفاق مع الأكراد حول «وقف شامل لإطلاق النار».

منصة «أكس»: «التقيت قبل قليل بـالقائد العام لقوات سوريا الديمقراطية) مظلوم عبيدي في العاصمة دمشق واتفقنا على وقف شامل لإطلاق النار بكافة المحاور ونقاط الانتشار العسكرية شمال وشمال شرق سوريا، على أن يبدأ تنفيذ هذا الاتفاق فوراً».

تفاصيل ص 3

## غوتيريش يدعو ((حماس)) وإسرائيل إلى إنهاء الحرب الدوحة: مفاوضات دقيقة في شرم الشيخ حول خطة ترامب وإنهاء حرب غزة

وقال إن تفاصيل كثيرة من خطة ترامب لا تزال بحاجة إلى التوافق عليها بين الأطراف، مؤكداً في الوقت نفسه أن بلاده تواصل جهودها الحثيثة للوصول إلى نهاية للحرب في غزة، وإنهاء الاحتلال الإسرائيلي، وضمان إيصال المساعدات الإنسانية إلى السكان في القطاع دون انقطاع.



القاهرة / متابعة صوت القلم: «حماس» في 7 أكتوبر (تشرين الأول) على إسرائيل، إلى إنهاء الحرب في غزة. وأوضح المتحدث باسم الخارجية ماجد الأنصاري أن جولة المفاوضات بشأن خطة ترامب استؤنفت امس في شرم الشيخ، مشيراً إلى أن قطر ملتزمة بالعمل مع جميع الأطراف المعنية من أجل إنهاء الحرب على غزة والمضي في تنفيذ بنود الخطة.

تفاصيل ص 3







## اتحاد الكرة يعلن موعد قرعة كأس العراق ومباريات الدور الأول

بغداد / صوت القلم:

أعلن الاتحاد العراقي لكرة القدم، عن موعد قرعة بطولة كأس العراق للموسم 2025-2026، ودعا ممثلي الأندية إلى الحضور في مقر الاتحاد الخميس 9 تشرين الأول/أكتوبر الجاري في تمام الساعة الحادية عشرة صباحاً لإجراء القرعة. وأوضح الاتحاد، في بيان أن



مباريات الدور الأول من 17 و18 تشرين الأول/أكتوبر 2025، على أن يتم المباريات بدقة، وتزويد البطولة ستقام في يومي

الأندية بكتب رسمية تتضمن كافة التفاصيل المتعلقة بألية الحضور والتعليمات التنظيمية الخاصة بالبطولة. وتعد بطولة كأس العراق إحدى أهم المسابقات المحلية، لما تحمله من طابع تنافسي، وإتاحة الفرصة للأندية في مختلف الدرجات لإثبات حضورها على الساحة الكروية، وتحظى بمتابعة جماهيرية واسعة.

## أربعة لاعبين يلتحقون بمنتخب العراق استعداداً لمواجهة إندونيسيا والسعودية

بغداد / متابعة صوت القلم:

شهد منتخب العراق لكرة القدم، وصول كل من اللاعبين إيمان شير، و ميرخاس دوسكي، وماركو فرج، ويوسف الأمين، إلى مدينة جدة في المملكة العربية السعودية للالتحاق بمعسكره التدريبي الذي يقام حالياً ضمن التحضيرات المكثفة لمباراتي إندونيسيا والسعودية ضمن

التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم 2026.

ويأتي انضمام اللاعبين في إطار تعزيز صفوف المنتخب بالعناصر المحترفة ورفع مستوى الجاهزية الفنية والبدنية قبل المواجهتين المرتقبتين، في ظل اهتمام الجهاز الفني بقيادة المدرب الأسترالي غراهام أرنولد، بتهيئة أفضل تشكيلة ممكنة لضمان نتائج إيجابية. ومن المقرر أن يصل إلى

السعودية اللاعبان كيفن يعقوب ويزدان إقبال، للانخراط بتدريبات المنتخب استعداداً لمباراتي الملحق الآسيوي. ومن المقرر أن يخوض منتخب العراق أولى مبارياته في الملحق الآسيوي المقرر في 11 تشرين الأول/أكتوبر الحالي، ويتلاقى في ثاني مواجهاته منتخب السعودية يوم 14 من الشهر ذاته.



## سته انتصارات وأربعة تعادلات في الجولة الثانية من الدوري العراقي الممتاز



بغداد / صوت القلم:

فوز فريق نادي الحسين على فريق الحشد الشعبي 1 - 0. فوز فريق الحدود على فريق المصافي 1 - 0. تعادل فريق الجيش مع فريق الرمادي 2 - 2. تعادل فريق نفط الوسط مع فريق الجولان 1 - 1. تعادل فريق الاتصالات مع فريق غاز الشمال 1 - 1. تعادل فريق الكاظمية مع نفط البصرة سلبياً من دون أهداف. تصدر جدول الدوري وتحقيق فوز فريق الفهد على فريق مصافي الجنوب 1 - 0.

جرت امس الثلاثاء، 10 مواجهات ضمن منافسات الجولة الثانية للدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، وأسفرت النتائج عن ست انتصارات وأربع تعادلات. وجاءت نتائج المباريات على النحو التالي: فوز فريق عفك على فريق 2 - 1. فوز فريق البحري على فريق كربلاء 1 - 0. فوز فريق البيشمركة على فريق ميسان 1 - 0. فوز فريق الفهد على فريق مصافي الجنوب 1 - 0.

## ليفاندوفسكي: ما حدث أمام إشبيلية مؤلم.. ويحفرنا للانتقام سريعاً



بغداد / متابعة صوت القلم:

يعتقد البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة ومنتخب بولندا، أن ما حدث أمام إشبيلية هو من طبيعية كرة القدم. وخسر برشلونة 1-4 في معقل إشبيلية، ملعب رامون سانشيز بيزخوان، ضمن لقاءات الجولة وأهدر ليفاندوفسكي ركلة جزاء، عندما كان إشبيلية متقدماً بنتيجة 1-2. وانضم ليفاندوفسكي لمعسكر منتخب بولندا، استعداداً للمشاركة

في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026. وقال ليفاندوفسكي في مؤتمر صحفي بمعسكر بولندا، اليوم الاثنين عن مباراة الأمل: "هذه كرة القدم، وفيها لا يسير كل شيء دائماً كما نريد، بعض ركلات الجزاء تُهدر، هذا جزء من اللعبة". وأكد أن مثل هذه المباريات وما بها من مواقف "يمكن أن تقوينا للمستقبل"، مضيفاً: "الأمر مؤلم اليوم، لكنني أمل أن نرد بشكل إيجابي". وتابع: "هذه الخسارة تعد دافعاً أكبر لما تبقى من الموسم أو في هذه المرحلة

حتى نهاية العام". وأتم: "عندما تخسر أو لا تستغل الفرص، من الطبيعي أن تتحزن من أجل الانتقام، لكن الأهم أن نعود سريعاً لنظهر ذلك في الملعب".

## رسمياً.. استبعاد رودري من قائمة إسبانيا

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلن الاتحاد الإسباني لكرة القدم، استبعاد لاعبه رودري هيرنانديز، من تشكيلة منتخب "لاروخا" لمباراتي جورجيا وبلغاريا، بتصفيات كأس العالم 2026. ويلعب منتخب إسبانيا ضد جورجيا

وبلغاريا يومي السبت والثلاثاء المقبلين، في الجولتين الثالثة والرابعة بتصفيات المونديال. وتواصلت معاناة رودري مع الإصابة أمس الأحد، حيث تم استبداله في الدقيقة 21 من مباراة مانشستر سيتي خارج أرضه ضد برينتفورد في الدوري الإنجليزي الممتاز.

جلس اللاعب البالغ من العمر 29 عاماً في دائرة المنتصف ممسكاً بأوتار الركبة، ثم خرج من الملعب وهو يعرج ليحل محله نيكو جونزاليس. وخضع رودري لعملية جراحية لعلاج الرباط الصليبي الأمامي في ركبته اليمنى، بعد أن عانى من هذه المشكلة - التي أثرت أيضاً على العضلة الضامة

## رودريجو: يجب نسيان كلاسيكو الموسم الماضي.. وسأصوت لديمبلي في الكرة الذهبية

بغداد / متابعة صوت القلم:

تحدث رودريجو جويس، نجم ريال مدريد، عن طموحاته الحالية مع النادي الملكي، بالإضافة إلى موقفه من كلاسيكو المفضل أمام برشلونة، وأحلامه المستقبلية مع المنتخب البرازيلي. وقال رودريجو، في حوار أجراه مع صحيفة "أس" الإسبانية: "أنا الآن في الرابعة والعشرين من عمري، وهي نفس السن التي انضم فيها كريستيانو رونالدو إلى ريال مدريد وبدأ مسيرته الاستثنائية. أعتقد أنها السن المثالية للاستمرار في التطور. لقد فزت بالفعل بـ13 لقباً، وهو أمر جنوني. في مدريد، الضغط دائم، يجب أن تفرز دائماً، وهذا يدفعك للتحسن كل يوم. أحب هذا الأمر لأنه يجعلك تنمو باستمرار ولا ترتكز. في مدريد لا شيء طبيعي، الفوز هو القاعدة، ولينا أن نتصّر من جديد".

وعن استعداده مركزه المفضل هذا الموسم، قال: "عندما وصل المدرب تشابي أونسو، اتصل بي وقال: أعرف أنك تحب اللعب في الجهة اليسرى، لكنني سأحتجك أيضاً في مراكز أخرى. فأجبت: أنا هنا لمساعدة الفريق. الجميع يعلم أنني أفضل اللعب على اليسار وأقدم أداءً أفضل هناك، لكنني دائماً متاح للفريق سواء على اليمين أو كمدافع صريح. في الحقيقة، هو أشركني هذا الموسم على اليسار، وأنا سعيد بالدقائق التي أحصل عليها. مستوى يتحسن دائماً وأشعر بالسعادة، رغم أنني بطبيعية الحال أرغب في اللعب أكثر". وأضاف: "عليك احترام قرارات المدرب. سواء كنت أساسياً أو بديلاً، يجب أن تقدم 100%. إذا لعبت 20 دقيقة فقط، على أن أبذل أقصى ما لدي في تلك الفترة. هذا مهم لصورتي ولل فريق أيضاً. أحاول دائماً الاستفادة من كل دقيقة أعطيها بهذا القميص".



وبالحديث عن كلاسيكو المرتقب أمام برشلونة في البرنابيو، قال: "الأفضل أن ننسى الموسم الماضي، لأننا لم نكن في مستوانا، خصوصاً في كلاسيكو. لم نكن نشعر بالراحة أمامهم. في العام السابق كان الوضع معكوساً، حيث فزنا في مباريات كلاسيكو الأربع، لكن يجب الاعتراف بأنهم الآن أفضل، ولديهم ثقة أكبر وفريق أقوى. ومع ذلك، نحن أيضاً فريق عظيم، وسنلعب في البرنابيو أمام جماهيرنا. يجب أن نظهر قدراتنا ونخطط جيداً للفوز مهما كان الثمن". وعن إمكانية تسجيله هدف الفوز في كلاسيكو، قال: "عندما توقع مع ريال مدريد، أول ما أفكر به هو الفوز بدوري الأبطال وتسجيل هدف حاسم في مرمى برشلونة. أتمنى أن يحدث ذلك". وتحدث عن الهزيمة في الديربي قائلًا: "ما

حدث في المتروبوليتانو لا يمكن أن يتكرر. كان يوماً سيئاً للغاية بالنسبة لنا، لكننا جميعاً متفقون أنه لن يتكرر أبداً". وعن شراكته مع كيليان مبابي، أوضح: "نعم، في الحقيقة نحن ننسجم بشكل رائع، إنه لاعب مذهل. أحب اللعب بجانبه، سرعته خارقة وتحسن في كل يوم. إنه ظاهرة كروية حقيقية، وسعيد جداً بوجوده معنا في الفريق". أما عن فرص مبابي في الفوز بالكرة الذهبية عام 2026، فقال: "بالطبع يمكنه الفوز بها إذا واصل على هذا المستوى وسجل هذا الكم من الأهداف، فالألقاب دائماً مهمة، المشكلة أن معايير الجائزة ليست واضحة دائماً، فبعض الأعوام تعتمد على الأداء الفردي وأخرى على الألقاب". وأضاف: "في العام الماضي كان فينيسيوس يستحقها، وفي هذا العام بدأ أنها ستذهب إلى ديمبلي، من الصعب فهم المعايير، لكن إن كانت الجائزة تُمنح لصاحب الموسم الأفضل، فهي عادلة هذا العام، وأنا أيضاً كنت سأصوت لديمبلي". وعن لوكا مودريتش، الذي يلعبه بـ"الأب"، قال رودريجو: "عقليته مذهلة. السنوات التي قضيتها بجانبه كانت رائعة، تعلمت منه الكثير واستمتعت بمشاهدته. كنت أعلم أنه لاعب كبير، لكن عندما اقتربت منه وعشت معه في غرفة الملابس، انبهرت أكثر. إنه يؤدي كل شيء بإتقان، ورغم أنه يبلغ 40 عاماً، ما زال يقدم أداءً على أعلى مستوى، وهذا أمر لا يصدق". وفي ختام الحوار، تحدث رودريجو عن طموحاته المستقبلية قائلًا: "أتمنى أن أفوز بكل شيء مجدداً مع ريال مدريد. التتويج بدوري الأبطال مرة أخرى سيكون أمراً مذهلاً، وبالطبع أحلم أيضاً بالفوز بكأس العالم مع البرازيل".

## علاقات مجتمعية..

## كيف يمكن التعامل مع من ينتقدك في العمل؟



مهنية على الإطلاق. ردة الفعل الأولى لجميع البشر من دون استثناء حين يتعرضون للانتقادات في أي موقف كان هي والدخيف من وطأة ما يقوله حاول إعادة صياغة الجمل في عقلك بالطريقة التي تجعلك تشعر بالراحة، واحرص على أن تحافظ على التواصل البصري معه خلال توجيهه الانتقادات. ثانياً: لا تضع نفسك في موقع الدفاع

التعامل مع الانتقاد بطريقة إيجابية هو مهارة من مهارات الحياة الأساسية، ففي حال لم يتم التعامل بشكل مثالي وصحيح مع الانتقادات وخاصة في بيئة العمل، فتأثيرها يمكنه أن يستنزف الإنسان نفسياً وفكرياً، وبطبيعة الحال يؤثر سلباً على حياته المهنية.

فالطريقة التي تختارها للتعامل مع النقد لها دور هام وتأثير قسوي في كل جوانب حياتك، ولذلك من المهم إيجاد طرق تستطيع بها الاستفادة من النقد الموجه واستعماله لمصلحتك لتصبح شخص أكثر قوة وقدرة.

وفيما يلي إليك بعض الطرق الفعالة للتعامل مع النقد في العمل بشكل صحيح ومثالي :

أولاً: استمع للانتقادات جيداً حين يقوم زميل في العمل أو مديرك بتوجيه انتقادات سلبية إليك عليك الاستماع لكل ما يقوله، حتى ولو كنت لا تحترمه أو لا يهكم رأيه، لذلك لا تحاول تفسير الأمور أو القيام باستنتاجات حول أسبابه ودوافعه حتى لو كنت متأكداً بأنها غير

## النظام الغذائي

## مشروبات قد تقي من تراكم الدهون في الكبد



يُعتبر تراكم الدهون في الكبد من المشكلات الصحية الشائعة، ويُعرف بمرض الكبد الدهني، الذي ينقسم إلى نوعين: الكحولي، الناتج عن الإفراط في شرب الكحول، وغير الكحولي (NAFLD)، الذي يظهر لدى الأشخاص الذين يشربون القليل من الكحول أو لا يشربونه إطلاقاً. وتشمل طرق الوقاية والإدارة الإقلاع عن الكحول، وتناول الأطعمة الكاملة، وتجنب المأكولات فائقة المعالجة، والحد من استهلاك السكر، لكن هل تعلم أن بعض المشروبات قد تلعب دوراً إيجابياً أيضاً؟

من جانبه أوصى الدكتور سوراب سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي والكبد والمدرّب في جامعتي AIIMS وهارفارد وستانفورد، بثلاثة مشروبات يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الكبد الدهني، مع تأكيد فوائدها المحتملة في تقليل الدهون وتحسين الهضم ودعم صحة الكبد: الشاي الأخضر

## نصائح صحية

## ودع تيبس الرقبة وآلام الظهر مع أوضاع النوم المثالية

”يفضل استخدام مرتبة متوسطة إلى صلبة مع وسادة تدعم الرقبة، مع تجنب النوم على البطن أو استخدام وسادة عالية جداً“. هذه التعديلات البسيطة في وضعية النوم يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في تقليل الألم وتحسين جودة النوم، مما يعزز الصحة العامة للعمود الفقري والمفاصل.

تقليل التيبس اليومي في المفاصل. من جانب آخر، ركز الدكتور أرون بهانوت، مدير خدمات العمود الفقري في مستشفى سي كي بيرلا بجورجرام، على أهمية اختيار المرتبة والوسادة المناسبين، مؤكداً أن ذلك يساعد على الحفاظ على استقامة العمود الفقري وتجنب تيبس العضلات وآلام الظهر. وأضاف:

كبير من الضغط على الوركين وأسفل الجسم. أما من ينام على ظهره، فالأفضل وضع وسادة تحت الركبتين لتخفيف الضغط على العمود الفقري والمفاصل. وأضاف: ”اعتماد هاتين الوضعتين البسيطتين في روتينك الليلي يمكن أن يمنع الإجهاد غير الضروري ويمنحك شعوراً بالراحة عند الاستيقاظ، مع

يمضي الإنسان حوالي ثلث حياته في النوم، ومع ذلك يستيقظ الكثيرون مصابين بتيبس الرقبة أو آلام الظهر أو مشكلات مزمنة في المفاصل. وتشير الدراسات إلى أن وضعية النوم غير الصحيحة قد تسبب ضغطاً مستمراً على العمود الفقري، ما يؤدي إلى تفاقم الألم مع مرور الوقت. وفي هذا السياق، شارك الدكتور

## سلوكيات

## 5 نصائح للتعامل مع طفلك عندما يحصل على درجات سيئة في المدرسة



إذا حصل طفلك على درجات سيئة في المدرسة، فالنصائح التالية يمكن أن تساعدك على التعامل مع الموقف بطريقة صحيحة. تابعي القراءة.

1- قيّمي نفسك قبل التحدث إلى طفلك، عليك النظر إلى نفسك وطريقة تفكيرك في درجات طفلك، هل تحملين توقعات أعلى من إمكانياته؟ هل قدمت له وسائل مساعدة لتحسين إمكانياته؟ ولماذا تضعين توقعات عالية لدرجات طفلك؟ بعد أن تجيبي على الأسئلة، تذكري أن طفلك ليس مجرد درجات، إنك تحبيه وتتقبله كما هو بغض النظر عن مستواه الأكاديمي.

2- ركزي على إيجابيات طفلك يجب أن تبحثي عن الصفات الجيدة في طفلك، هل هو ناجح اجتماعياً؟ متفوق رياضياً؟ هل يجتهد في الدراسة ويبدل أقصى جهده؟ وهل هو لطيف مع أخوته في المنزل ويحمل روحاً متعاونة محبة للخير؟ أنت بحاجة للتركيز على إيجابيات طفلك حتى تخففي شعورك بالإحباط.

3- اهدئي قبل الحديث مع طفلك أنت محبطة من الدرجات الخيبة لأمالك، ربما تكونين غاضبة أيضاً، وهذه ليست الحالة المثالية لفتح باب النقاش مع طفلك. اجلسي في غرفة منفردة، خذي نفساً عميقاً، يمكنك تناول مشروب مهدئ للأعصاب، ولا تتحدثي مع طفلك قبل أن تتأكدي أنك هادئة وغير غاضبة.

4- تحدثي مع طفلك بحب تذكري أن هذا هو طفلك، معجزتك الأهم، أنت تبذلين قصارى جهده من أجل سعادته، وليس بهدف الحصول على درجات عالية فقط، لذا تحدثي مع طفلك بلطف، واغمريه بالحب والحنان، فهو يحتاج إلى الشعور بالحب والقبول، لأنه أيضاً محبب ويشعر بالخل من درجاته.

5- ضعي خطة حان الآن موعد وضع خطة جديدة لمساعدة طفلك على تخطي الإخفاق، والبدء في إجراءات النجاح. فكري في أسلوب دراسة طفلك، وناقشي في تعديل خطط دراسته بحيث يتمكن من تحسين مستواه والحصول على درجات أعلى في المرة القادمة. امنحي طفلك الأمل والتفاؤل.

## اسرار الطبخ ..

## خلية النحل

- 3 ملاعق كبيرة زبدة مذوبة
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 1 ملعقة خميرة بيرة
- زعتر

طريقة التحضير:

في وعاء عميق، ضعي الملح، السكر، الخميرة، الزبدة وكوبان من الدقيق. أسكبي الحليب ثم اخلطي المكونات جيداً حتى تحصلي على عجينة ليّنة. أضيفي ما تبقى من الدقيق مع الخلط المستمر لتتماسك العجينة.



المقادير:

- جبن فيتا

- 1 بيضة مخفوقة مع ملعقة صغيرة من الماء

## جمال واناقة

## بعض الحيل في اطلالتك تجعلك تبدين أكثر نحافة!



انتشاراً واسعاً منذ عدة مواسم، ولذلك يُنصح باقتناء سراويل وتنانير تعتمد هذه القصة، خاصة أنها تكون عادةً مريحة، منخفضة، تجعلنا نبدي أكثر طولا، وتخفي عيوب مناطق البطن والوركين. - اعتماد قطعة واحدة قوية فقط: بعض التفاصيل المعتمدة في الأزياء تساعد على إبراز الإطلالة، ومنها

الطبعات، والكشاكش، والباييت، والقصات الملقوفة، والخامات اللماعة، ولكن يُنصح بتجنب الإفراط في خلطها مع بعضها بعضاً حتى لا تضفي حجماً إضافياً على الإطلالة. كما يوصي خبراء المظهر في هذه الحالة باعتماد قطعة واحدة غنيّة بالتفاصيل وتنسيقها مع قطع أخرى حيادية وبسيطة، على أن يتم تركيز التفاصيل في مكان الجسم الذي ترغبون بإبرازه.

- وضع الألوان في مكانها الصحيح: يتمتع اللون الأسود بتأثير منخف، وكذلك جميع الألوان الداكنة ولكن اعتمادها بشكل دائم يضفي لمسة تعيسة على الإطلالة. ولذلك ينصح خبراء المظهر بالتنوع في هذا المجال والآخر مع ارتداء اللون نفسه بثلاثة تدرجات مختلفة من الفاتح إلى الداكن. فمن شأن ذلك أن يسمح لنا في أن نبدي أكثر نحافة بجميع الألوان التي نرتديها.

- الاستعانة بالحزام: اجعلي من الحزام حليفاً لإطلالتك إذا كنت ترغبين بأن تبدي أكثر نحافة، فهو يحدّد الخصر ويجعله يبدو رفيعاً حتى عندما لا يكون كذلك. اعتمدي الحزام مع السراويل ذي الخصر المرتفع أو فوق سترّة "البلايزر"، الثوب الطويل، الكنزة الصوفية الطويلة وحتى القميص الواسع.

- اختيار حقيبة متوسطة الحجم: إن الحقيبة الصغيرة جداً تجعلنا نبدي أكثر ضخامة وكذلك الحقيبة الكبيرة جداً، فالأكسسوارات التي تفتقد إلى التوازن من حيث الحجم المظهر باختيار حقيبة يد متوسطة الحجم مما يساعد على جعلك تبدين أكثر نحافة. اختاريها بلسمات مبتكرة من حيث التصميم، واللون، والتفاصيل، لجذب الانتباه عليها مما يساعدك في إخفاء العيوب الأخرى التي تزعجك.





## في المرأة

### عامان على الحرب .. ونقض اليهود للعهود

يحيى الزيدي



مر عامان على حرب الإبادة التي شنتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على غزة.. عامان وما زالت آثارها حاضرة في كل مكان، وفي وجدان كل إنسان.. عامان من القتل إلى الصمود، ومن الأمل إلى الدمار إلى الخيم، ومن الجوع والتهجير إلى التحمل والتدبير. نعم هكذا عاش الفريزيون على مدى أكثر من ٧٣٠ يوماً.. عاشوا المعاناة بكل تفاصيلها (قتل، قصف، تدمير، حصار، اعتقال، نزوح، جوع ومرضى).. كل هذا جرى لأن اليهود ليس لهم وعود وعهود على مر السنين.. إن من أخطر وأعظم هذه الصفات التي عُرف بها اليهود على الإطلاق، والتي سبجها عليهم التاريخ على صفحاته، وأثبتها لهم الله تعالى في القرآن الكريم هي نقض العهود والمواثيق. وهي صفة ملازمة لهم. يقول الله تعالى: (أَوْ كَلِمًا عَاهِدُوا عَاهِدًا نَبَذَهُ فَرِيقٌ مِّنْهُمْ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ).

فقد نقض اليهود عهودهم ومواثيقهم مع الله تعالى ومع أنبيائه عليهم السلام، ومع المسلمين من بعد ذلك عبر التاريخ إلى العهد القريب. والمتتبع لتاريخ اليهود قديماً وحديثاً يرى أن صفة «نقض العهود» الدنيئة طبيعة في شخصيتهم وسلوكهم. كم مرة غص اليهود يداً امتدت إليهم بالسلام! وكما مرة نقض اليهود عهوداً أبرموها، ومواثيق عقدوها!

نعم.. بعد عامين من الإرهاب الصهيوني ضد المدنيين في غزة، فشل (تنتياهو) بفضل الله أولاً ثم بفضل صمود أهالي غزة، في مخططاته الإجرامية السنية.

فشلت خططهم السوداء في ترحيل أهالي غزة، بل وفشلت كل عملياتهم الإجرامية، في القطاع. سقطت صواريخهم «السوداء» على غزتنا «البضياء»، لتهب كل رياح المسك والعنبر من أجساد إختارها الله سبحانه وتعالى لتدخل جنته من أوسع أبوابها. ضحايا غزة أوصلوا رسائل إلى جهات العالم الأربع وقاراته تقول: إن اليهود والأمريكان بلا حضارة، ولا قيم لديهم، خطأؤون ومجرمون وقتلة.

لقد ارتكب الجرم (تنتياهو) ومن تحالف معه جريمة أخرى تصاف إلى جرائمه التي استمرت عامين، والتي راح ضحيتها أكثر من ٢٣٦ ألف شهيد وجريح، أغلبهم من النساء والأطفال، إضافة فقدان ١٠ آلاف آخرين، فضلاً عن تدمير البنى التحتية للمدينة. لقد رأينا في هذه الحرب نذالة الصهاينة وخسة أوليائهم وأعاونهم، ما يزيد من حجم المأساة الإنسانية ويُعمق الأزمة التي يعيشها الفلسطينيون بغزة تحت وطأة الحصار والعدوان المستمران.

أقول.. منذ متى كان لليهود والصهاينة أية عهود، والقرآن الكريم وصفهم في الكثير من آياته بانهم ينقضون العهود.

وعاهدهم النبي محمد ﷺ فكانوا ينقضون عهدهم في كل مرة. ما من أمة من الأمم تناول القرآن تفصيلاً نشأتها، وتاريخ تكوينها، وبيان أحوالها، وخصائص شخصيتها، ودقائق مواقفها، ودخائل نفوس أفرادها - مثل أمة اليهود. لقد تكبر ذكر اليهود، وبيان حالهم، في أكثر من سورة في القرآن الكريم. قال الله تعالى في سورة الأنفال مجلياً حقيقة عهدهم ومواثيقهم: {الَّذِينَ عَاهَدْتَ مِنْهُمْ ثُمَّ يَنْقُضُونَ عَهْدَهُمْ فِي كُلِّ مَرَّةٍ وَهُمْ لَا يَتَّقُونَ}.

هذه شهادة القرآن الكريم، فما هي شهادة الواقع على هؤلاء الأقوام؟ اليهود قوم بهت، خونة، وحين ينقضون العهود لا ينقضها جميعهم في وقت واحد، وإنما ينقضها فريق دون آخر، فإن أصابه سوءٌ تظاهر الفريق الآخر بالمحافظة على العهد، وإن استنقام لهم الأمر، تتابعوا في النقض، ومشى بعضهم وراء بعض. لقد عاهدهم الرسول صلى الله عليه وسلم وكتب بينه وبينهم كتاباً حين وصل المدينة، فهل التزم اليهود العهد، واحترموا الميثاق؟ كلا، فقد غدر يهود بني قينقاع بعد غزوة بدر وانتصار المسلمين على المشركين، والمعاهدة لم يمس عليها إلا سنة واحدة، وغدرت يهود بني النضير بعد غزوة أحد، وتجروؤوا على المسلمين بعدما أصابهم في غزوة أحد.

وغدرت بنو قريظة عهدهم في أشد الظروف وأحلكها على المسلمين يوم الأحزاب، فإذا كانت هذه أخلاقهم مع من يعلمون صدقه، ويعتقدون نبوته، فهل يرجى منهم حفظ العهود مع الآخرين؟! واليوم الواقع اليهودي يصدق ما أخبرنا الله سبحانه وتعالى عنهم. اللهم عليك باليهود المحتلين ومن لف لفهم.. اللهم احفظ أهل فلسطين والمسجد الأقصى من كيد الظالمين المحتلين.. اللهم أجبر كسرهم، واشف جرحاهم ومرضاهم، وتقبل شهدائهم برحمتك، وارزق ذويهم الصبر والسلوان.

## ((قمر احمر)) تفوز بجائزتين في مهرجان القاهرة الدولي للموندراما



العرض المسرحي، متمنياً لهم التوفيق والنجاح الدائم وتحقيق ما يليق بالعراق واحتضان الطاقات الفنية المبدعة.

حصد العرض المسرحي "قمر احمر" جائزتين في مهرجان القاهرة الدولي للموندراما.

وذكرت نقابة الفنانين العراقيين في بيان: أن "العرض المسرحي قمر احمر متكامل و جائزة أفضل ممثلة - كاترين هاشم".

وأضافت، أن "موندراما قمر احمر، العمل من اخراج: علي عادل السعيدى وإعداد: جميل الوجة وسينوغرافيا: عصام جواد وتمثيل: كاترين هاشم وتصميم وتنفيذ الموسيقى: حسين جميل".

وبدوره بارك نقيب الفنانين العراقيين وجبار جودي، جهود القائمين على صناعة

## ((من سومر إلى اليوم)).. مهرجان يستعرض أناقة المرأة العراقية

السعدون ومنتهى الضاري، ركزت على الإرث الحضاري العراقي. وتطردت المداخلات إلى الدور الذي يؤديه التراث في ترسيخ الهوية الوطنية، في حين عكست الأزياء دور نساء الرافدين في مختلف المراحل التاريخية.

بدورها، قالت السعدون إن "تصاميمها أظهرت العبادة العراقية وأدلتها في الإبداعات باعتبارها أحد الموروثات الشعبية التي تجسد مراحل مختلفة". وأشارت إلى أن "الهدف هو مزج التراث بالمعاصرة وتبسيط الضوء على تداخل الثقافات العراقية". وأضافت السعدون أن "العبادة رمز يوحي بالعديد من التحولات الحضارية"، مؤكدة أن "تجاح المهرجان يشير إلى استيعاب البصمة الفنية ورمزية التصاميم".

نظمت وزارة الثقافة في العراق مهرجاناً فنياً وثقافياً في العاصمة بغداد تميز باستعراض أزياء حواء كرمز للأناقة والهوية منذ آلاف السنين وحتى الوقت الراهن، تقديراً لدور العراقيات عبر التاريخ كصانعات للمجد والحضارة. وجسّد المهرجان، الذي حمل عنوان "المرأة العراقية من سومر إلى اليوم"، رحلة المرأة العراقية الممتدة من عمق الحضارات القديمة إلى الحاضر المعاصر، من خلال عروض وحوارات تفاعلية.

وأظهر المهرجان، الذي حضره عدد من المسؤولين والدبلوماسيين والمتقنين، أن الهوية الوطنية لا تُحفظ إلا بالثقافة والفن، إذ مزج بين الأصالة والحداثة.

وشهد المهرجان مداخلات من مصممي أزياء العرض آلاء

## صدر كتاب يوثق سيرة الفنان جواد سليم ومسيرته التاريخية

بالنظام الجمهوري في العراق، وسيرة جواد سليم وعائلته، والنصب والتماثيل، والعوامل المعارضة والداعمة، وأعماله من رسومات ومنحوتات، كما اشتمل على تفاصيل جدلية نصب الحرية، والاستعارات الفنية في أعماله.

وأضاف، أن "أهمية الفنان الراحل جواد سليم لا تكمن في دوره الريادي في حركة النحت والرسم المعاصر فحسب، بل في إبداعه ورؤيته المستقبلية لتشكيل هوية فنية ذات ملامح وطنية من حيث الفكرة والتعبير، في مجتمع من بتحويلات تاريخية وسياسية واجتماعية عميقة".

وأشار إلى، أن "الفنان جواد سليم نجح في أن يكون رمزاً وإرثاً فنياً كبيراً، من خلال استلهامه للفنون الرافدينية والإسلامية والموروث الشعبي، محققاً بذلك هوية فنية اعتبرها النقاد علامة فارقة في المشهد التشكيلي العراقي".



أعلنت دائرة الفنون العامة في وزارة الثقافة والسياحة والآثار، عن صدور كتاب جديد يتناول سيرة الفنان الراحل جواد سليم ومسيرته الفنية والتاريخية. وقال مدير عام الدائرة ومؤلف الكتاب، قاسم محسن، للوكالة الرسمية: إن "الكتاب يضم 264 صفحة، تناولت سيرة الفنان جواد سليم، وكل الأحداث التي شهدتها العراق

## عين على العالم

### حقنة نانوية تعالج ألزهايمر من جذورها!

نجح علماء إسباني في عكس مرض ألزهايمر لدى الفئران باستخدام تقنية جديدة تعتمد على جسيمات نانوية تُحقن في الجسم، في إنجاز علمي قد يمهّد لعلاج مشابه لدى البشر خلال السنوات المقبلة.

وكشفت الدراسة، التي أجراها فريق من معهد الهندسة الحيوية في كاتالونيا (IBEC)

بالتعاون مع علماء من الصين وجامعة كوليدج لندن، أن الجسيمات النانوية تصلح للحاجز الدموي الدماغي - الجدار الخلوي الذي يحمي الدماغ من السموم - وتعيد له وظيفته الحيوية في التخلص من المواد الضارة.

وفي مرض ألزهايمر، يتعرض هذا الحاجز لتدهور يؤدي إلى تراكم بروتين سام يعرف باسم "أميلويد بيتا" داخل أنسجة الدماغ، وهو ما يُعتقد أنه السبب الرئيس لتطور المرض.

ويقول قائد الدراسة، البروفيسور جوزيب باتالبا، إن التقنية الجديدة "رائعة" لأنها تعالج الخلل من جذوره، عبر إعادة تنشيط قدرة الدماغ على طرد البروتينات السامة واستعادة وظائفه الإدراكية.

وأضاف في تصريحات لـ"ديلي ميل": "عندما نصلح الحاجز الدموي الدماغي، يتحسن أداء الدماغ في تنظيف نفسه من السموم، وتبدأ وظائفه في العودة من الحقل

بعد 3 جرعات فقط من الجسيمات النانوية، لاحظ الفريق انخفاضاً يتراوح بين 50% و60% في كمية البروتين السام داخل الدماغ خلال ساعة واحدة من الحقن

## ابتكار شريحة دماغية فائقة الصغر تحول الأفكار إلى نصوص

كشف بافيل دوروف، الرئيس التنفيذي لشركة تيليجرام أن سر إنتاجه وإيداعه يكمن في مزيج بسيط، 12 ساعة من النوم وقيود صارمة على استخدام الهاتف، وبالنسبة لدوروف، فإن الراحة وإبعاد الجسم عن النشاط المستمر جزء لا يتجزأ من روتينه اليومي، وقال لفرديمان: "أحاول تخصيص 11 إلى 12 ساعة للنوم كل ليلة، حتى لو قضيت جزءاً منها مستيقظاً أفكر، فأنا أعتبر ذلك جزءاً من العملية".

ووفقاً لدوروف، غالباً ما تُفكّض تلك الساعات الهادئة والمتواصلة إلى أفضل أفكاره، أعشق هذه اللحظات، تخطر ببالي أفكار رائعة، أو على الأقل تبدو لي رائعة في تلك اللحظة، وأنا مستلق على سريرى، سواءً في وقت متأخر من المساء أو في الصباح الباكر، إنه وقتي المفضل من اليوم.

وعندما ينهض دوروف أخيراً من سريريه، تكون صباحاته خالية من التكنولوجيا بشكل ملحوظ - على عكس أولئك الذين يبدأون يومهم بتصفح رسائل البريد الإلكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي، يقول دوروف إنه يتجنب التحقق من هاتفه أولاً، مفضلاً أن يبدأ يومه بوضوح بدلاً من الإشعارات.

وأوضح دوروف: "فلسفتي هنا بسيطة جداً، أريد أن أجد ما هو مهم في حياتي، لا أريد أن يُملي عليّ الآخرون أو الشركات أو جميع أنواع المؤسسات ما هو مهم اليوم وما يجب أن أفكر فيه".

ويشتهر دوروف أيضاً بعدم تصفحه لأخبار مواقع التواصل الاجتماعي كما يفعل معظم الناس، ويعتبر هذه العادة مُشتمة تُضعف الإبداع والتفكير المستقل، وفقاً لدوروف، فإن وسائل التواصل الاجتماعي "تركت الناس لإرادة خوارزميات الذكاء الاصطناعي التي تُخبرك بما هو مهم، بحيث ينتهي بك الأمر إلى استهلاك نفس المعلومات، ونفس المحتوى، ونفس الميمات، ونفس الأخبار التي يستهلكها أي شخص آخر".

وقد يبدو هذا الاعتقاد متناقضاً من شخص بنى ثروته في مجال التكنولوجيا، وشارك دوروف في تأسيس فكونتاكتي، أكبر شبكة تواصل اجتماعي في روسيا، قبل أن يُطلق تيليجرام، الذي يُعد حالياً أحد أشهر تطبيقات المراسلة في العالم، بأكثر من 900 مليون مستخدم حول العالم. ومع ذلك، يُصر على أن علاقته بالتكنولوجيا تتمحور حول السيطرة، وليس الرفض. وأقر قائلاً: "أعلم أن هذا الأمر يبدو غير بديهي نوعاً ما، لأنني أسست إحدى أكبر شبكات التواصل الاجتماعي في العالم، وبعدها أسست ثاني أكبر تطبيق مراسلة في العالم. لكنني أعتقد أنه من المهم استخدام التكنولوجيا كأداة، لا كخبر".

## إعلانك في صوت القلم

يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

## إحالة محمد رمضان للمحاكمة

أحالت جهات التحقيق الفنان المصري محمد رمضان، إلى المحاكمة بسبب أغنيته التي تحمل اسم "رقم واحد يا أنصاص".

وجاء في التحقيقات أن الفنان المصري لم يحصل على التصاريح اللازمة من الرقابة على المصنفات الفنية المصرية لبت الأغنية عبر المنصات الإلكترونية المختلفة ومنها منصة "يوتيوب"، إضافة إلى أن الأغنية

تعرض على العنف وتخالف الأعراف العامة. وكشفت التحقيقات في الواقعة أنه في أغسطس (آب) الماضي، ورد خطاب من إدارة الأغاني بالرقابة على المصنفات

الفنية بملاحظة وجود أغنية "رقم واحد يا أنصاص" للمطرب محمد رمضان، على وسائل التواصل الاجتماعي وموقع

"يوتيوب"، وهي تحتوي على كلمات خارجة عن الأعراف العامة ومخالفة للذوق العام، كما أنها تعرض على العنف والاعتدال غير الصحيح بالذات والإساءة إلى الآخرين.

وأضافت أن الرقابة أكدت أن الأغنية غير صالحة للعرض وغير مرخص لها بالعرض العام وتصوير الكليب ونسخ الكلمات.

يذكر أن الفنان محمد رمضان قام مؤخراً بتصوير أغنية جديدة بطريقة الفيديو كليب، مع زوجة نجل الرئيس الأمريكي "لارا ترامب"، حيث سافر رفقة فريق عمله إلى الولايات المتحدة الأمريكية من أجل تصوير

الأغنية بأحد القصور الفاخرة هناك، ومن المفترض أن يتم طرحها عبر المنصات الإلكترونية المختلفة خلال الفترة القادمة.