

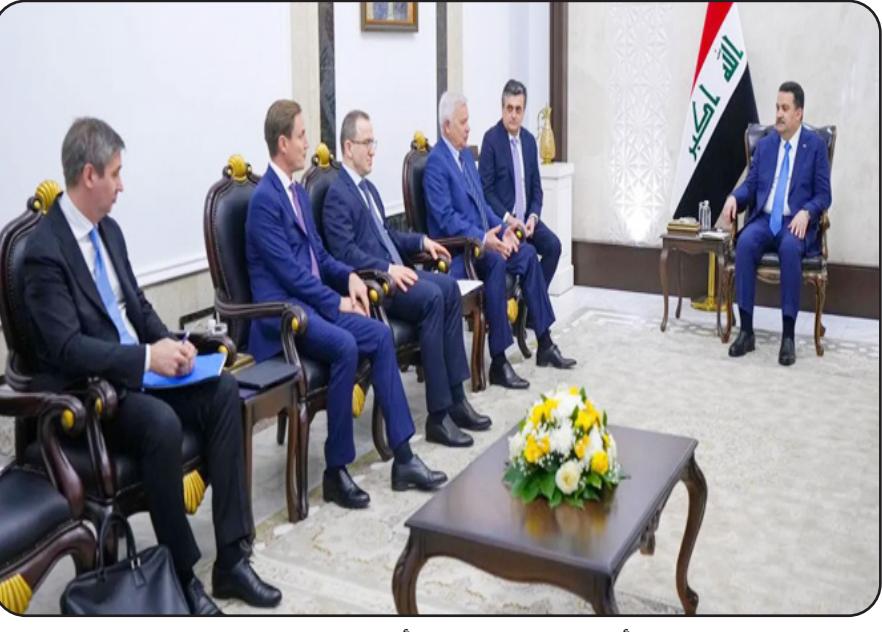
العراق يصدر أكثر من ٤ ملايين برميل نفط إلى أميركا في شهر



متوسط الصادرات ٢٥٥ ألف برميل يومياً في الأسبوع الثاني، و٩٢ ألف برميل يومياً في الأسبوع الثالث، و١٩٥ ألف برميل يومياً في الأسبوع الرابع. وجاء العراق في المرتبة الرابعة عالمياً بين الدول المصدرة للنفط إلى أميركا خلال الشهر الماضي، بعد كندا التي تصدرت القائمة، تلتها المكسيك وال سعودية. سبتمبر الذي بلغت فيه الصادرات ٤.٢٠٠ مليون برميل. وأضافت الإدارة أن العراق صادراتها ٩.٣٠٠ مليون برميل، فيما جاءت ليبيا ثالثة يومياً خلال الأسبوع الأول بـ٢.٢٣٢ مليون من تشرين الأول، فيما بلغ برميل.

بغداد/ صوت القلم:

السوداني يؤكد حرص العراق على حماية عقود لوك أويل واستمرار الإنتاج



واستمرار إنتاج النفط العراقي بال معدلات المستقرة المقررة.“

وكان مرصد إيكو عراق، أعلن السبت، عن تأثر رواتب نحو ١٣٠٠ موظف عراقي في شركة “لوك أويل” الروسية منذ ستة أسابيع، بسبب العقوبات الأمريكية المفروضة على الشركة.

وكانت وكالة “رويترز” قد أفادت، يوم الاثنين في العاشر من شهر تشرين الثاني / نوفمبر الجاري، بأن شركة لوك أويل الروسية للنفط أعلنت حالة القوة القاهرة في حقل غرب القرنة-٢ -العملاق بالعراق، بعد تعطل عملياتها بسبب العقوبات الأمريكية المفروضة على الشركة.

وفرضت الولايات المتحدة وبريطانيا عقوبات على شركة “لوك أويل”， ثاني أكبر شركة نفط في روسيا، الشهر الماضي.

بالإنتاج النفطي، مبيناً أن “الشركة تنتج وأكّد السوداني، بحسب البيان، “حرص ما يقرب من ٤٨٠ ألف برميل يومياً من العراق على استقرار سوق النفط العالمية، بما يضمن مصالح المنتجين والمستهلكين، حقل غرب القرنة/ النفطي“.

أكّد رئيس الوزراء، محمد شياع السوداني، حرص العراق على حماية عقود شركة لوك أويل الروسية واستمرار الإنتاج. وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: أن “رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني استقبل، أمس الاثنين، الرئيس التنفيذي لشركة لوك أويل النفطية الروسية فاغفيت الكبировوف“.

وأضاف أن “القاء شهد البحث في سبل إيجاد الحلول والآليات التي تعزز استقرار إنتاج النفط، بعدما تعرّضت الشركة إلى إجراءات الخزانة الأمريكية، بما يؤثّر على سير تنفيذ عقودها الاستثمارية، إضافة إلى البحث في استقرار سوق الإمدادات النفطية، وعدم التأثير على قدرة العراق في المساهمة

العراق يتقدّم في صادرات الفواكه والخضروات



إن صادرات تركيا من الفواكه والخضروات بلغت ٣٣٤.٩ مليون دولاراً في بغداد. وأشار إلى أن تركيا اتخذت خطوات قوية لتعزيز شراكات دائمة مع العراق الذي يعده أحد أهم الأسواق بالنسبة لنا، لافتاً إلى مشاركة الجميع في معرض بغداد للقطاع، حيث لاحظت اهتماماً كبيراً بالمنتجات التركية في السوق المانيا الثالث، مؤكداً أن قطاع الفواكه والخضروات يحظى باهتمام واسع في

أنقرة/ صوت القلم: أكّدت جمعية مصدري الفواكه والخضروات في البحر المتوسط التركية، أمس الاثنين، أن العراق كان السوق الرئيسي لصادرات الجمعية خلال شهر أكتوبر/ تشرين الأول الماضي. وقال رئيس مجلس إدارة الجمعية، فرحات غوروز، في تصريح صحفى:

الموانئ: النفق المغمور يعزّز مشروع طريق التنمية ويوفّرآلاف فرص العمل



أكّدت الشركة العامة لموانئ العراق، أن النفق المغمور جزءاً أساسياً من منظومة نقل تدعم طريق التنمية، مشيرة إلى أن تشغيله سيعزّز مشروع طريق التنمية ويوفرآلاف فرص العمل، ويشكّل ركيزة لمشروع اقتصادي متكامل يقوده العراق خلال العقود المقبلة.

وقال المدير العام للشركة فرحان الفرطوسى لوكالات الرسمية: إن “النفق المغمور يهيّء البنية التحتية لتوسيعات ميناء الفاو المستقبلية“، مبيناً أن “التصميم العماني لشبة

النفق المغمور يفتح آفاقاً جديدة للاستثمار في شبه جزيرة الفاو“. وأكد أن “النفق المغمور ليس مشروع إنشائياً فحسب، بل ركيزة أساسية لمشروع طريق يمهّد لارتفاع فرص العمل مع توسيع مشاريع الفاو“. وتابع الفرطوسى، أن “موانئ العراق وفرت حتى الآن أكثر من ١٨ ألف فرصة عمل داخل من ١٨ ألف فرصة عمل داخل ميناء الفاو، مع توسيع المشاريع الملحقة مثل القاعدة البحرية ومحطة الغاز في ميناء الفاو، مبيناً أن الشركة أكتمال أعمال النفق المغمور في ميناء الفاو، ومحطة الغاز المحسّنة“.

وبيّن أن “تشغيل النفق سيعدم الحركة التجارية لعقود

اللمنياء“.

وأضاف أن “النفق سيعدم الحركة التجارية لعقود

اللمنياء“.

وأكّدت الحسابات أن النفق

والطريق الحاليين يكفيان متكاملة ستحدّد ميناء الفاو

فرص الاستثمار الصناعي

والخدمي“، مبيناً أن تقدّيرات

جريدة الفاو ومدينة البصرة وقد أثبتت الحسابات أن النفق رسم بالتنسيق مع الشركات رسمياً، إن “منظومة نقل البحري المحسّنة يكفيان لحركة النقل لأكثر من ٣٠ الحديد“، لافتاً إلى أن “هناك

الحالية والمستقبلية للنقل، عاماً“.

بعد استئناف التصدير في ميناء نوفوروسيسك الروسي

أسعار النفط تتراجع وخام برنت دون الـ ٦٤ دولاراً للبرميل



كثيراً حتى عام ٢٠٢٦. لكنها حذرت من تزايد مخاطر العرض مع تصعيد أوكرانيا هجماتها بطائرات مسيرة على منشآت طاقة روسية، واستيلاء إيران على ناقلة نفط بعد عبورها مضيق هرمز، وهو طريق رئيسي لـ٢٠ مليون برميل يومياً من تدفقات النفط العالمية. أظهرت أحدث بيانات لتعميرات المضاربين أنهم زادوا صافياً مراكزهم الطويلة في عقود خام برنت الآجلة ببورصة إنتركونتيننتال بواقع ١٢,٦٣٦ عقداً خلال الأسبوع الماضي، ليصل الإجمالي إلى ١٦٤,٨٦٧ عقداً حتى يوم الثلاثاء الماضي. وأشارت “ING“ إلى أن هذا الارتفاع مدفوع بشكل رئيسي بتغطية مراكز البيع على المكشوف، وأشارت إلى أن بعض المضاربين متذمرون في البيع على المكشوف في الوقت الحالي وسط مخاطر العرض المرتبطة بعدم اليقين بشأن العقوبات.

وأظهرت بيانات من شركة بيكر هيوز لخدمات النفط يوم الجمعة أن عدد منصات الحفر النفطية في الولايات المتحدة ارتفع بمقابل منصات ليصل إلى ٤١٧ خلال الأسبوع المنتهي في ١٤ نوفمبر.

يوم الأحد، وفقاً لمصدرين في القطاع وبيانات بورصة لندن، فيما لا تزال هجمات أوكرانيا المتزايدة على البنية التحتية النفطية الروسية محط أنظار لمزيد من الأضطرابات المحتلّة. وأعلن الجيش الأوكراني يوم السبت أنه ضرب مصفاة ريانزان النفطية الروسية، كما أعلنت هيئة الأركان العامة في كييف يوم الأحد أنها ضربت مصفاة نوفوكوبيشيفسك النفطية في منطقة سامارا الروسية.

وقال المحلل في شركة فوجيتومي للأوراق المالية، توشيناتاكا تازاوا: “يحاول المستثمرون تقييم مدى تأثير هجمات أوكرانيا على صادرات روسيا من النفط الخام على المدى الطويل، مع سعيهم أيضاً إلى جني الأرباح بعد ارتفاع أسعار النفط يوم الجمعة الماضي“.

وأضاف: “بشكل عام، لا يزال هناك تصور بوجود فائض في المعروض نتيجة زيادة إنتاج أوبلك+“، مضيفاً أنه من المرجح أن يظل سعر الخام غرب تكساس الوسيط قريباً من ٦٣.٨٦ دولاراً للبرميل، بانخفاض ٥٦ سنتاً، أو ٠.٩٣% عن إغلاق يوم الجمعة.

وارتفع كلا الخامين القياسيين بأكثر من ٢% يوم الجمعة، منهياً الأسبوع بمكاسب طفيفة بعد تعليق المصادرات في نوفوروسيسك ومحطة للبرميل، متذبذباً في نطاق ٥ دولارات. كما يرافق المستثمرون تأثير العقوبات الغربية على إمدادات النفط الروسية وتدفقات التجارة، مما أثر على ما يعادل ٢% من الإمدادات العالمية. واستئناف ميناء نوفوروسيسك تحمل النفط

القائمة.

حيث فرضت الولايات المتحدة عقوبات تحظر الصفقات مع شركتي النفط الروسيتين “لوك أوبلك+“ و“روسنفت“ بعد ٢١ نوفمبر/تشرين الأول بقدر ١٣٧ ألف برميل يومياً، وهو نفس مستوى شهرى أكتوبر/تشرين الأول ونوفمبر/تشرين الثاني. كما وافقت على تعليق مؤقت للزيادات في الربع الأول من العام المقبل.

يفرض عقوبات على أي دولة تتعامل تجاريًا مع روسيا، وقال إن إيران قد تُضاف إلى تلك المتوقّع أن يظل سوق النفط يشهد فائضاً

ترجعات أسعار النفط، لتمحو مكاسب الأسبوع الماضي، وذلك بعد استئناف عمليات الشحن في ميناء نوفوروسيسك الروسي، وهو مركز التصدير الرئيسي، بعد تعليق دام يومين في ميناء البني التحتية لتوسيعات ميناء الفاو المستقبلية، مبيناً أن “التصميم العماني لشبة

النفق المغمور يفتح آفاقاً جديدة للاستثمار في شبه

منتخب العراقي يرتدي الرزي الأخضر أمام الإمارات في مواجهة الحسم

بغداد / صوت القلم:

قد في البصرة، أمس الاثنين،
المؤتمر الفني الخاص بمباراة العراق
والإمارات المقترنة اليوم الثلاثاء على
ملعب البصرة الدولي، حيث تقرر
من يرتدي المنتخب الوطني العراقي
القميص الأخضر الكامل، بينما سيظهر
المنتخب الإماراتي بالقميص الأبيض
الكامل.

وأكّد رئيس الاتحاد الفرعوني لكرة القدم في البصرة، بدر ناصر، جاهزية ملعب جذع النخلة الدولي لاحتضان مباراة ملحق الإياب بين المنتخبين، مشيراً إلى أن جميع الاستعدادات الفنية واللوجستية جرى استكمالها. ومن المتوقع أن تشهد البصرة حضوراً جماهيرياً واسعاً للمباراة التي تُعد واحدة من أبرز مواجهات التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى مونديال 2026.



رئیس الوزراء یدعو لاسناد جماهیر نادی زاخو بعد ترشحهم لجائزة أفضل جمهور لعام ٢٠٢٥



برشلونة يجدد موعد عودته إلى كامب نو

لموعد المحدد بنحو عام، في أعقاب عملية تطوير بقيمة 1.5 مليار يورو (75 مليون دولار أمريكي) شابتها فوضى في عمال البناء.

وجرى فتح الملعب لنحو 23 ألف مشجع لتابعة حصة تدريبية مطلع هذا الشهر كفعالية تجريبية ضمن عملية إعادة الافتتاح.

واضطر حامل لقب الدوري الإسباني خوض مباراتين على ملعب "يوهان كرويف" المخصص للتدريبات والذي يتسع لستة آلاف متفرج فقط، في الأسابيع الأولى من الموسم بعد عدم حصوله على التراخيص اللازمة للعودة إلى

هالاند: ((أظهرنا أنا منتخب يصعب توقعه))

بغداد / صوت القلم

عندما غادر إيرلينغ هالاند ملعب سان سيرو بعد مساعدة النرويج في التأهل لكانس العالم لكرة القدم لأول مرة منذ عام 1998، كان ذلك تتويجاً لمهمة حملها مهاجم مانشستر سيتي (25 عاماً) على ماتقه لسنوات.

بسجل هالاند هدفين في فوز النرويج 4-1 على إيطاليا لرفع صيده الاستثنائي من الأهداف خلال تصفيات كأس العالم 2026 إلى 16 هدفاً، وهو رقم يمثل ضعف ما سجله أي لاعب آخر في أوروبا.

يشمل هذا الإجمالي خمسة أهداف في الفوز الساحق على مولدوفا 11-0، بالإضافة هدف واحد على الأقل في كل مباراة من ثماني مباريات خاضتها النرويج بالتصفيات.

أبلغ مهاجم مانشستر سيتي الصحفيين عقب الفوز "الأمر

كان الأمر جنونياً تماماً. أنا رائعة للغاية. حقيقة أن نحضر إلى هنا ونفوز 4-1... تُظنبنا فريق يصعب توقعه نسبياً وأقرب المنافسين لهالاند في قائم الهدافين هم قائد منتخب إنجلترا كاين والمهاجم الهولندي ممفيس ديباي والتتساوي مارأناوتوفيتش وكل منهم سبعة أهداف.

وأشاد ستوله سولباكن مدرب النرويج بأداء هالاند قائلاً "هالاند ماكينة أهداف. سبعة لأن الجماهير الإيطالية صفت له أيضاً. هذا جمهور اعتاد على مشاهدة لاعبين كبار هنا على السنين، وأنا سعيد لأنهم قدروا هالاند أيضاً."

ولم يكن هذا التصفيق للأهداف فحسب، بل كان أيضاً لأنباء بمهاجم يبلغ طوله ستة أقدام وخمس بوصات ويجمع بين القوة والسرعة، التي تمكنه من كسر

بعض المهرجانات في أمثلة يمكّننا العرض هنا التسجيل في الغالب.

المنتخبات الـ ٣٢ المتأهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦

إفريقيا: المغرب، تونس، مصر، الجزائر، غانا، الرأس الأخضر، جنوب إفريقيا، السنغال، ساحل العاج (9)	آسيا: اليابان، إيران، أوزبكستان،الأردن، كوريا الجنوبية، أستراليا، قطر، السعودية (8)
أوروبا: إنجلترا، فرنسا، كرواتيا، البرتغال، النرويج (5)	أمريكا الجنوبية: الأرجنتين، البرازيل، الإكوادور، الأوروغواي، كولومبيا، الباراغواي (6)

بالفعل في كأس العالم إلى جانب إنجلترا وفرنسا وكرواتيا أيضاً. ويعد منتخب إنجلترا أول فريق أوروبي يتأهل لكأس العالم 2026، وذلك في أكتوبر، بينما قربت هولندا وألمانيا وإسبانيا من بلوغ ملتحبات المتأهلة عبر التصفيات كأس العالم.

الملح الفرنسي كريم بنزيما نجم الاتحاد
السعودي إلى إمكانية استمراره مع
الفريق إلى ما بعد نهاية الموسم الحالي.
وينتهي عقد بنزيما مع الاتحاد بنهاية
الموسم الحالي، حيث كان قد انضم إلى
عملاق جدة والكرة السعودية في صيف
2023 قادماً من ريال مدريد، بعد فترة
ذهبية في صفوف النادي الملكي حقق

خلالها كل الألقاب الممكنة إضافة جائزة الكرة الذهبية، ثم رحل بنهاية عقده.

وتحدى بنزيما لصحيفة "آس" الإسبانية حول مساقبه سواء مع الاتحاد أو في كرة القدم بشكل عام.

وحينما سُئل النجم الفرنسي المخضرم عن نهاية عقده مع الاتحاد الذي ينتهي بنهاية الموسم قال: "ما زلت غير قادر على الجزم ببقائي أو رحيلي، الأمر يعتمد على عوامل كثيرة، سأبلغ الثامنة والثلاثين في 2018، فربما أكون

واللذين من عمرى في ديسمبر / كانون الثاني المقبل، وأرى نفسي ألعب كرة القدم، لعامين آخرين.”
وأضاف: “بدنيا أنا بخير، وأعمل بجدية وأقدم مستوى جيداً.”
وتابع: “أحب كرة القدم وأستمتع بها، وسنرى ما سيحدث في المستقبل، وما

يتراجع كثيراً لاستلام الكرة وبناء الهجمة وربط الخطوط. هذه النزعة جعلته عنصراً مؤثراً في صناعة الفرص، خصوصاً عند توظيفه خلف المهاجم أو كمهاجم متحرك، حيث يظهر دقة في التمرير وحسن قراءة تحركات زملائه. وعلى الرغم من تراجع معدله التهديفي مقارنةً بمواسمه الأخيرة في أوروبا، فإن تأثيره في خلق المساحات وحذف المدافعين لم يتراجع. واجه بنزيمما تحديات بدنية واضحة، تمثلت في الإصابات وتذبذب الجاهزية، إضافة إلى تغيير الأجهزة الفنية وتعدد أساليب اللعب، وهو ما أثر على انسجامه الكامل مع المجموعة. ومع ذلك، أظهر في فترات عديدة قدرته على ترجمة أنصاف الفرص إلى أهداف، إضافة إلى مساهمته في لحظات الحسم بفضل خبرته الكبيرة وتعامله الذكي مع الضغط. كما لعب دوراً مهماً خارج الملعب، سواء في غرفة الملابس أو عبر نقل خبرته لللاعبين الشباب، في محاولة لتعزيز عقلية الفوز داخل الفريق. وبالرغم من الجدل الذي أثير حول مستقبله ومسألة استمراره، يبقى بنزيمما اسمًا ثقيلاً يشكل قيمة فنية وتسويقية كبيرة للاتحاد، وقدرته على صناعة الفارق تظل حاضرة كلما وجد الظروف المناسبة لاستعادة طريقه لمنصات التتويج مع الاتحاد عندما ساهم في تحقيق الفريق ثنائية ووري روشن للمحترفين وكأس خادم حرميin الشريفين، حيث كان الموسم الأول مُحبطاً ولم يشهد أي تتويجات لعميد.

مع بداية الموسم الحالي عاد الاتحاد إلى دائرة الشك في ظل مستوى متذبذب تدى إلى الإطاحة بالمدرب الفرنسي لوران ليلان، ليتم التعاقد مع بديله البرتغالي سيرجيو كونسيساو المدير الفني الذي عانى أيضاً على مستوى الدوري إذ لم يحقق الفريق أي فوز تحت قيادته في الدوري حتى الآن.

بنزيمما إضافة فنية كبيرة قدّم كريم بنزيمما تجربة مختلفة مع الاتحاد منذ وصوله إلى الدوري السعودي، حيث جاء محملاً بطلعات جماهيرية كبيرة بفضل تاريخه مع باليال مدريد، إلا أن مسيرته مع الفريق تختلف من حيث مختلافاً بين لحظات الجودة الفردية وصعوبات التكيف مع يقان المنافسة. ورغم ذلك، ظل المهاجم فرنسي أحد أهم الأسماء داخل تشكيلة، بالنظر إلى خبرته الهائلة وأدواره المتعددة على أرض الملعب.

عتمد الاتحاد على بنزيمما ليس فقط على همهاجم صريح، بل كقائد للثلاث

أنه يمتلك عروضاً من أوروبا، لكنه يتعين عليه أن يدرس كل شيء ويختار مستقبلاً بعناية.

وأضاف: "يجب علىي أنأشعر بالراحة، فأناأشعر بالراحة هنا وأحظى بمودة الجميع، لكن سترى، يطلبون مني أشياءً وأنا أعطيهم أشياءً، وكل شيء متبادل، لكن المؤكد أنني لن أعتزل كرة القدم أو أتوقف عن اللعب خلال 6 أشهر".

اهتمام أوروبي

وفي وقت سابق ربطت تقارير صحفية عالمية اسم بنزيما بالعودة إلى أوروبا من خلال أكثر من عرض أبزرها بنفيكا البرتغالي، خاصةً في ظل وجود جوزيه مورينيو على رأس الجهاز الفني، بينما كان هناك اهتمام من جانب فنربخشة التركي أيضاً بالتعاقد مع قائد ريال مدريد السابق.

وفي ظل تلك الأنباء لم يظهر بنزيما أي ردة فعل تجاه مستقبلاً قبل أن يتحدث مؤخراً عن العديد من الأمور المتعلقة بمشواره مع "العميد".

مسيرة مميزة.

وتقول لغة الأرقام أن ماقدمه بنزيما مع الاتحاد يعد شيئاً مميزاً فقد سجل المهاجم المخضرم 43 هدفاً وصنع 17 في 71 مباراة على مستوى كل البطولات.



معروفة آرائهم، أفضل شيء هو
استمرار هنا، لكن ليس فقط مجرد
بقاء عام أو إثنين آخرين".
أضاف قائلاً: "بعدما قضيت 3 سنوات
وكشف بنياما عن العروض التي
عرض الرحيل
مستمر".
في الدوري السعودي يتحسن بشك

كيف تبني علاقة قائمة على الثقة مع طفلك؟



في كل علاقة بين الوالدين وجهة نظرك، حاول التعاطف وأطفالهما، ثمة صراع طبقي. قد تجد نفسك كوالد تختذل قرارات لا تعجب طفلك، أو يقلل التوتر ويساعد الطفل على التعبير عن مشاعره. فكلما شعر طفلك بأن تفهمه، أصبح أكثر استعداداً للاستماع والتواصل. شارك مشاعرك بصدق من المهم أيضاً أن يشعر طفلك بأنك تتعزز عن مشاعرك بطريقة واضحة وصادقة، دون إصدار أحكام. بهذه الطريقة، توضح مشاعرك وارتباطها بالحدث، دون لوم أو تهميش. هذا الأسلوب يعزز تكمن في معرفة الأولى لصلاح العلاقة التفاهمن ويساعد الطفل على فهم مشاعرك الحقيقي. سواء أكان ما حدث شعوراً مؤقتاً أم مشكلة مستمرة، فإن تجنب الحديث لن يحل المشكلة، وهذا ينصح الخبراء بمحاولة طرح الأمر بوصف محايد للحدث، دون أحكام أو انتقادات، بهذه الطريقة، تفتح الباب للحوار دون لوم أو تبرير مبالغ فيه. ركز على التواصل المستمر وبناء ضع نفسك مكان طفلك الثقة. قبل أن تطلب من طفلك فهم

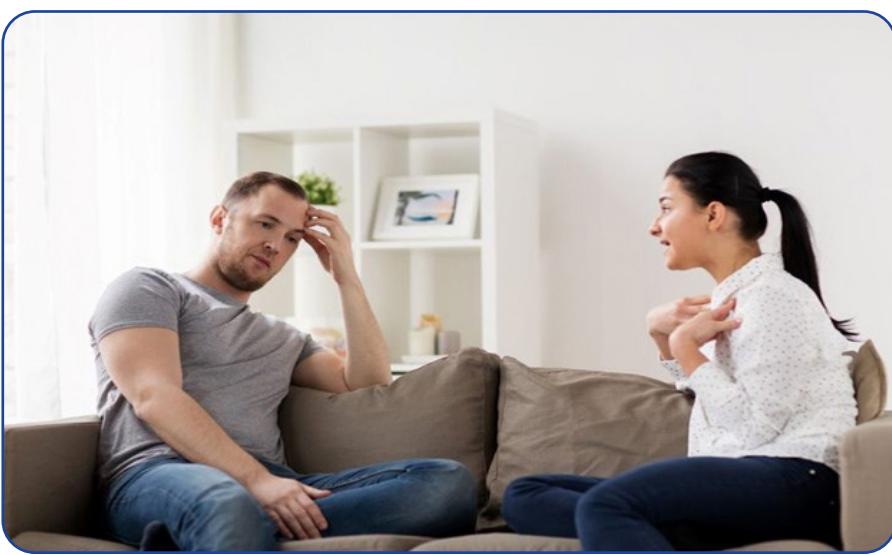
يعد التعامل مع الرجل العنيد من أكثر الشخصيات صعوبة في الحياة، فإذا كانت المرأة لا تجيد التعامل معه، ستتحول حياتها إلى مجموعة من الأيام المليئة بالمشادات الكلامية بينها وبين زوجها.

التعامل مع الزوج العنيد له أسلوب خاص وبالطبع تفكير خاص أيضاً، لذا عليك تفهم ذلك حتى تسلمي من عناده.

تعرفي فيما يلي على بعض النصائح التي تساعدك على التعامل مع الرجل العنيد بدكاء.

١- تعاملك مع الرجل العنيد هو اكتشاف جديد لنفسك ولقوته تحمله وإظهار ذكاء الآتني في التعامل مع الآخرين لأن الرجل العنيد لا يتغير.

٢- لا تناقشي الرجل العنيد وأنت تشعرين بالغضب أو معصبة لأن ذلك لن يكون في صالحك على الإطلاق، وكل كلمة ستتفوهين بها ستحسب ضدك.



٣- سطيري على مشاعرك وتحلى بالثقة ستسعد مدخيلها في النقاش مع الرجل والصبر ووضعي وجهك نظرك بكل هدوء، العني، وابتعدى تماماً عن الكلمات التي وبحسن اختيار القرارات. فقط فكري بطريقة مختلفة أو ضعي نفسك مكانه بطيءة مختلقة غير مباشرة لكي تظهر فيها بقعة أنه مخطئ، مثل قولك له: "رأيك ليس على صواب، فالأفضل هو وفكري في الأمر.

نصائح صحية

لماذا يزداد الشعور بالتعب والنعاس في الشتاء؟

ويمكن مواجهة ذلك من خلال والخضروات. تجنب الإفراط في الكافيين خاصة في المساء.

شرب الماء بانتظام للحفاظ على إليك نصائح لتقليل التعب في التقطيب والطاقة.

الشتاء: احصل على ضوء الصباح بفتح التعب في الشتاء ليس كسلأ، بل استجابة طبيعية للجسم. ومع الستائر أو الخروج للمشي. بعض العادات الصحية اليومية، مارس التمارين بانتظام لتحسين بعض العادات الصحية اليومية، يمكن الحفاظ على النشاط المزاج الدوردة الدموية.

تناول وجبات متوازنة تحتوي والحيوية حتى تعود أشعة الرياح على الحبوب الكاملة والبروتين من جديد.

بـ"فيتامين د" مثل المسلمين والحلب الدماغ، أو استشارة النشاط البدني المنتظم، والتواصل الاجتماعي، والاستماع للموسيقى. في المساء.

شرب الماء بانتظام للحفاظ على إلساك العنيد على التقطيب والطاقة.

الشتاء: احصل على ضوء الصباح بفتح التعب في الشتاء ليس كسلأ، بل استجابة طبيعية للجسم. ومع الستائر أو الخروج للمشي. بعض العادات الصحية اليومية، مارس التمارين بانتظام لتحسين بعض العادات الصحية اليومية، يمكن الحفاظ على النشاط المزاج الدوردة الدموية.

تناول وجبات متوازنة تحتوي والحيوية حتى تعود أشعة الرياح على الحبوب الكاملة والبروتين من جديد.

في فصل الشتاء، يعني كثيرون من الشعور بالتعب والنعاس وانخفاض الطاقة، وهو أمر طبيعي ناتج عن تغيرات في الطقس على الطاقة والمالزاج. وانخفاض الطوبولة على جودة النوم، لذا يُنصح بالحفاظ على غرفة نوم باردة ومظلمة، والالتزام بجدول نوم ثابت.

كما يؤدي انخفاض ضوء الشمس ولتجنب ذلك، يُنصح بقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق عند توفر ضوء النهار، وتناول أطعمة غنية وأكثر خمولاً خلال النهار.

النظام الغذائي

الجوع في الشتاء ليس مصادفة.. أسبابه وطرق تخفيفه

مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، يزداد شعور الكثرين بالجوع، ويفدتهم إلى استهلاك سعرات حرارية أكثر مقارنة ببقية العام، وليس الأمر مقتصراً على أعياد الميلاد والمناسبات فقط.

ووفقاً لدكتورة كريستال ويلي من ZAVA، هناك أسباب علمية وراء زيادة الشهية في البرد.

وتقول: "تنشط أجسامنا غزيرياً عند انخفاض الحرارة للحصول على المزيد من الطاقة للحفاظ على درجة الحرارة الداخلية. وهذا يفسر اشتاء الأطعمة الغنية بالسعرات مثل المعكرونة بالجبن، والحساء الكريمي، والشوكولاتة الساخنة".

وتؤدي قلة التعرض لأشعة الشمس إلى انخفاض مستويات السيروتونين والدوبامين، ناقلي المزاج العصبيين، ما يزيد الميل للإرهاق والعصبية والاضطراب العاطفي الموسمي.

والكريبوهيدرات تساعد على رفع السيروتونين، لذا نجأ غالباً للخبز، والمعكرونة، والشوكولاتة في الأوجee الباردة.

كما تؤدي الهرمونات دوراً مهماً، إذ يرتفع هرمون الغريلين المسؤول عن الجوع، بينما قد ينخفض هرمون الليبتين الذي يرسل إشارات الشبع، خاصة عند اضطرابات النوم أو انخفاض النشاط البدني، ما يجعل الشعور بالشبع بعد تناول الطعام أقل.

ولحسن الحظ، توصلت الدكتورة ويلي إلى سبع خطوات مدعومة علمياً تساعد على قمع الشهية خلال الشتاء:

استخدام التوابل الحارة: مثل الفلفل الحار والزنجبيل، التي تعزز عملية الأيض وتنشط إنتاج الحرارة في الجسم، ما يقلل الرغبة في الطعام.

الأطعمة الغنية بالألياف: مثل الشوفان، والعدس، والحمص، والبروكولي، والتلفاح وبدور الشيا، التي تبطئ الهضم وتساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

تناول الشوكولاتة الداكنة: المركبات المرة في الشوكولاتة الداكنة (70% كاكاو أو أكثر) تقلل الشهية وتنحيل الشعور بالشبع، حتى رائحة الشوكولاتة تsem في ذلك.

وجبة إفطار غنية بالبروتين: مثل البيض، والزبادي اليوناني، والجبن القريش أو سمن السالمون المدخن، للحفاظ على استقرار السكر في الدم وكبح الشهية طوال اليوم.

دهون أوميغا 3 الصحية: الموجودة في السالمون، والماكريل، وبذور الكتان والشيا والجوز، تحسن إشارات الشبع بين الأمعاء والدماغ.

استخدام أطباق أصغر: خداع بصري يجعل الكميات تبدو أكبر ويقلل استهلاك الطعام.

الحفاظ على التقطيب: شرب الماء أو شاي الأعشاب قبل وأثناء الوجبات يقلل الشعور بالجوع وينعطف الخلط بين العطش والجوع.



شيش دجاج الطاووق

الزيادي

4- فصوص من الثوم

- ملعقتان صغيرة من معجون الطماطم

- ملعقة صغيرة ونصف من الملح

- ملعقة صغيرة من الزعتر

الجاف

- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

- ربع ملعقة صغيرة من البهارات

- ربع ملعقة صغيرة من القرفة

المطحونة

- ثُمن ملعقة صغيرة من الهيل

المطحون



المقادير:

- ربع كوب من زيت نباتي

- ثلاثة أرباع الكوب من اللين

- ربع كوب من عصير الليمون

دراسات علمية

ثلث البشر يعانون من اضطرابات الصداع



وأبرزت الدراسة أن الإفراط في الإفراط في أدوية الالم الذي يهدى سبباً قابلاً للوقاية من الألم المزمن والإعاقة. ورغم أن العلاجات المتاحة فعالة المرتبطة بالصداع عالمياً.

وأكيد الباحثون أن جزءاً كبيراً من عبء الصداع قابل للوقاية من خلال تحسين الاستخدام الآمن للأدوية محدود في إدارة العلاج وتوفير رعاية صحية أفضل، خاصة في الدول المختفية والمتوسطة الدخل حيث تفتقر العلاجات الفعالة إلى الانتشار الواسع.

الكامنة مثل نمط الحياة والإجهاد وأوضح المؤلف الرئيسي للدراسة أن إدماج خدمات الصداع ضمن الرعاية وسوء استخدام الأدوية، مع توسيع الخدمات الصحية لتشمل التعليم الأولية يمكن أن يقلل من فقدان والتنقيف بشأن الوقاية.

وشهد الباحثون على أن التركيز على الملايين.

هذه الإجراءات الوقائية قد يمنع تليها المناطق المترتفعة الدخل مثل أوروبا وأمريكا الشمالية معبقاء الكثير من حالات الإعاقة ويدمن شيوعاً وتعطلاً، مع توزيع غير فقدان جودة الحياة في المستقبل.

حالات الإعاقة المرتبطة بالصداع، اضطرابات الصداع عالمياً. وسجلت أعلى معدلات الإعاقة الناتجة عنه في شمال إفريقيا والشرق الأوسط. تليها المناطق النصفية أقل انتشاراً، أوروبا وأمريكا الشمالية معبقاء الالعنة يعتبر الأكبر تعليلاً للأذنشطة اليومية ويشكل الجزء الأكبر من

مؤشر اضطرابات الصداع على نحو ثلاثة مليارات شخص حول العالم، بمعدل شخص من كل ثلاثة أفراد، وفقاً لدراسة حديثة نشرتها مجلة "ذ

لأنسنت نيوروولوجي".

وأحالت اضطرابات الصداع المرتبطة

ال السادسة بين أسباب فقدان الصحة

على مستوى العالم خلال عام 2023.

وأوضحت الدراسة أن معدلات

الإصابة باضطرابات الصداع لم تغير

تقريباً منذ عام 1990، ما يعكس

عدم معالجة الأسباب الجذرية لهذه

المشكلة على مدار العقود الثلاثة

الماضية.

وأظهرت النتائج أن النساء يعاني من

بعض عيوب تقريرياً.

فقدان الصحة بمعدلات أكبر بسبب

الصداع مقربة بالرجال في جميع

الفنانات المغربية، حيث يهدى الصداع

النصفي مسؤولاً عن نحو 90% من

ثلاثية تتناسل في معارك
الشرق: التواطؤ...
السلطة... التبرير

د. مظاير محمد صالح

تبتلع ثلاثة التواطؤ والسلطة والتبرير بعضها بعضاً في معارك الشرق، كأنها دوائر مغلقة من السلوك الجماعي المختل. فقد ارتبطت هذه العناصر الثلاثة، بأركانها وتشابكاتها، في مختبر الاجتماع السياسي داخل عالم ريعي لم تهأ فيه محاولات رسم حدود المصلحة وتحبيب الخطاب والفكر التقليدي.

وهو عالم ينفك أقلام الفكر والحكمة، حين يذوب التواطؤ في نمط سالب من السلوك البشري، مستترفاً في أيديولوجيا السلطة. قبل أن يتراءج إلى أصافر الحياة عبر مسارب التبرير، إنها (ثلاثية الحكومة) السيئة.

في هذا المناخ، يتكون محيط بشري ساكن، متجرد في صخور حياتية صماء تعقّد ديناميكية التطور. ويفترط الأفراد عن مستقبلهم، فيما يغادره العالم بثلاثية أخرى إيجابية، هي النزاهة والمشاركة والمساءلة (عاصد الحكومة الجيدة).

١- (التواطؤ... الصمت الذي يخرب القيم) يحذّث المفكر الكبير حسين العادي عن التواطؤ بوصفه منظومة من الصمت والخادم، قائلاً:

«التواطؤ ليس اتفاقاً في الموقف، بل اتفاقٌ على إيقاف الموقف؛ إنه صمتُ الوعي أمام انكسارِ القيم، وسقوطُ الضمير أمام تحسّنِ الخطية...»

ويضيف محذراً: «إذا لم يترفعُ الفرد عن التواطؤ، ويرفضُ المجتمع سلطنته، وتجرّم الدولة ممارساته، فستنهار بُنى الحياة برمّتها تحت وطأة روحه المخربة وآثاره الدمّرة...»

ولعل صدق القول يتجلّي في حكمة جيفارا: «الألم لا تتحرّر برحيل آخر جندي مستعمر، بل برحيل آخر خائن فيها».

وما بين الخيانة والتواطؤ مسافة اسم لا فعل.

٢- (السلطة... مفتاح الدولة الذي يجب تبديل أفالها...) وفي تناوله لمعضلة السلطة، يكتب العادي:

«السلطة مفتاح الدولة، غير أن الدولة العاقلة تبدل أفالها قبل أن تُكسر».

انه قول يستدعي ارثاً طويلاً من التفكير في السلطة، بما في ذلك السلطة الأيديولوجية التي تحدث عنها فيلسوف فرنساً لوبي ألوسي في أطروحته حول أجهزة الدولة الأيديولوجية.

ذلك ما دفعني لاسترجاع مشهداً بريطاً، حين سألهي حفيدي:

«هل المدرسة سلطة؟» فأجبته: نعم، لكل مؤسسة قدرة على فرض شكل من أشكال السلطة، من المدرسة إلى عامل النظافة الذي يتحكم بتوقيت إزالة النفايات.

لكن أطروحتها يظل سلطة الصغار المترعرعين عن البيروقراطية، من يتعاملون مع الخدمة العامة بمنطق السيد والعبد، متناسين أن السلطة تكليف لا تشريف.

٣- (التبرير... آخر المحتورات الأخلاقية)

يلعب تفكك الحكومة ذروته حين تتقىم ظاهرة التبرير لتحتل ضلعها الثالث في هذه الثلاثية، إذ يقول المفكر العادي:

«من أمن بالتبرير قضى عمره متهماً».

فالتبرير، حين يفقد المجتمع قاعدة التسامح، يتحول إلى عرض خفي لتقدير الكذب. إذ يغدو الفضاء العام ساحة نقاش متداول ومحكمات لا تهادأ، ويصبحبقاء حكراً على الأقدر على صناعة التبريرات، لا على الأصدق أو الأكفاء.

ومع الوقت، يرتفع المجتمع إلى سقوف السُّحب الظلام، حيث يفلت الجميع من ظلام الجميع بالتبرير، غير أن هذا الإفلات لا ينتج إلا الكذب، وانهيار الثقة بالنفس، وتأكل القدرة على قول الحقيقة.

ويقى المفكر العادي يتلمس لعبه الحياة على أنها مسرحية... فالحياة في نظره مسرحية، والصراع فيها على الأدوار، وان اغرب ما في مسرحية الحياة أنك المخرج والممثل والمشاهد معاً! وان أفضل مسرحية تتبّع فيها القضية، وتضيّع فيها الأدوار؛ هي الفوضى! ثم يواصل العادي... السيناسة كآلية حكمية؛ ولا تتراجُح مسرحية إلا إذا افتقنَ الجمهور بِأنَّ الأقنعة وجُوهُ، والأدوار شخصيات!..

هنا تذكرت الفيلسوف فرنسيس بيكون ١٥٦١-١٦٢٦، الذي ارتبط اسمه بما يُعرف بـ الفلسفة التجريبية (Empiricism)، إذ عد أن المعرفة الحقيقة لا تبني على التأمل وحده، بل على الملاحظة والتجربة والاستقراء، فحينما تناول مفهوم (اوهام الاسنان الابعة) ومنها الوهم الرابع وهو المسرح.. اذ يرى بيكون ان تلك الافكار التي تنتقاها من الفلسفة والمفكريين دون تعميص ونؤمن بها هي (فاعلية دوغمائية) و هي نزعة فكرية تقوم على التمسك المطلق بمعتقدات أو أفكار معينة، وعدها حقائق نهائية غير قابلة للنقاش أو الشك أو المراجعة، وهي نقيس الروح النقدية والافتتاح العقلي لاعتقاد أولئك المفكرين بأنهم يملكون الحقيقة المطلقة....!

ختاماً، هنا يلتقي بيكون والعادي مع ما قاله (برتراند راسل ١٨٧٢-١٩٧٠) الفلسوف البريطاني، عالم الرياضيات والناشط الاجتماعي، الذي يُعد من أبرز مؤسسي الفلسفة التحليلية وأحد أعظم العقول في القرن العشرين) وهو يقول مردداً: اذ قد تقضي عمرك وانت تعتقد انك تدافع عن افكارك، ثم تكتشف انك تدافع عن افكارهم التي زرعواها في عقلك!!!

انها مسرحية الحياة .. يبقى الصراع فيها... ولكن على الادوار حسب.

أحمد سعد يطمئن جمهوره: أنا بخير وطالع بأقل الأضرار



بعد تعرضه لحادث سير، أطل الفنان

أحمد سعد على جمهوره من على سرير

المستشفى ليطمئن الجميع على حاليه

الصحية.

ونشر سعد فيديو عبر حسابه على

«إنستغرام»، حيث ظهر على سرير

المستشفى في مرحلة التعافي.

فيما وجه رسالة إلى محبيه، قائلاً:

«أحب أن أطمئن كل جمهوري الحبيب،

وأقول لكم أنت شكر على سرّوك

واهتمامكم.. أنا الحمد لله بخير في نعمة

كبيرة جداً من ربنا».

كما أكد أنه «لا يرتكز على الأمور السيئة».

بل ينبع إلى كافة الأحداث بسلبياتها

وإيجابياتها. وأردف: «الحمد لله أنا

بخير وطالع بأقل الأضرار».

أما عن مدة العلاج والوقت المتوقع

لخروجه من المستشفى وعاودة

نشاطه الفني، فقال سعد: «إن شاء الله

ليس أكثر من ٥ أيام».

وكأن الفنان المصري تعرض لحادث

سيّر على طريق العين السخنة أثناء

عودته من إحياء حفل زفاف بالقاهرة

عين على العالم
منصة X تطلق دردشة آمنة
ومكالمات مرئية

اطلقت منصة X رسماً التصفيير من طرف إلى خدمة «الدردشة» التي سباقة لصالحها تحل محل الرسائل المباشرة تقنية، مقدمة تجربة التقليدية، مرسالة متطرفة تشبه التطبيقات الشهيرة مثل واتساب وتيكريم، ويأتي هذا الإطلاق بعد فترة طويلة من الترقب، حيث تجمع الميزة الجديدة بين أدوات تواصل حديثة وتركيز على الجماعية والوسائط، لكن بعض البيانات الوصفية، مثل هوية المستخدم، لا تزال غير مشفرة، كما أوضحت المنصة أنها لا توفر حماية من هجمات الوسيط، كما يعني أنه في حال تم اختراق للمراسلة مصادفة مشفرة، قد لا يلاحظ المستخدم ذلك.

ويشمل التحديث كذلك أدوات خصوصية إضافية، مثل حظر لقطات الشاشة داخل الرسائل المرسلة أو حذفها، كما أضافت X ميزة الملاحظات على طبيعة الملاحظات للشاشة، وتقول إن الشاشة الجديدة ستتحلّل لاحقاً. كما أصبحت الخدمة متوفّرة الآن على نظام iOS وآبل، على أن تصل قريباً إلى أجهزة أندرويد.

وتتيح ميزة الملاحظات للشاشة التي ستحلّل لاحقاً، مما يتيح للمستخدمين، إجراء مكالمات صوتية ومرئية، ومشاركة الملفات، إلى جانب إمكانية تحرير الرسائل المرسلة أو حذفها، كما أضافت X ميزة الملاحظات المخفية، وأكّدت أنها تعمل عند تبديل لجمعيات منتجي الأفلام السينمائية (APF)، وبعد مهرجان وارسو السينمائي واحداً من أبرز المهرجانات العالمية ذات التصنيف فئة (A)، وهو معتمد رسميًّا من قبل الاتحاد الدولي لجمعيات منتجي الأفلام السينمائية (FI-APF).

وقال المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

ويستكشف الفيلم من خلال نبراته النقدية الذاتية التي تحاكي فوضى المعلومات المعاصرة، رؤى الذهنية التقنية في السينما، وقد أثار هذا العمل الذي أخرجه الفنان التركي (أkan أفجي أوغلو)، نقاشات حادة بين نقاد السينما قبل إطلاقه الدولي.

ويعتبر مهرجان وارسو السينمائي واحداً من أبرز المهرجانات العالمية ذات التصنيف فئة (A)، وهو معتمد رسميًّا من قبل الاتحاد الدولي لجمعيات منتجي الأفلام السينمائية (FI-APF).

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأة متزايدة، فهو يدعم العمل البشري أحياناً بطرق خفية، وأحياناً أخرى يستبدل بشكل كامل».

وأشار إلى أن «فيلم (ما بعد الحقيقة) يستخدم هذا الذكاء الاصطناعي بشكل هادف، لاستخدامه الذكاء الاصطناعي بشكل هادف».

وأكّدت المدير التنفيذي للفيلم، بارتيك بولسین، في تصريح لوسائل إعلام: إن «الذكاء الاصطناعي يدخل عالم السينما بجرأ