

اعلنت نقابة الصحفيين العراقيين عن إطلاق رابطة صناعة المحتوى الهادف هي الأولى من نوعها في العراق، لتعزيز دور الصحفيين ودعم الاعلام الوطني وصناع المحتوى لبناء مجتمع متماسك ومسؤول. وذكرت نقابة الصحفيين في بيان: "ان إطلاق الرابطة جاء في إحتفالية أقيمت في مقر نقابة الصحفيين العراقيين بحضور عدد كبير من الشخصيات الرسمية والاعلامية والصحفية والمهتمين بصناعة المحتوى".

تفاصيل ص 8

مع ترقب دخول وقف إطلاق النار حيز التنفيذ اليوم

بالأرقام.. ((٧٣٧)) أسيراً فلسطينياً سيطلق سراحهم في المرحلة الأولى وفق إتفاق غزة

غزة - صوت القلم

مع ترقب دخول اتفاق وقف إطلاق النار في غزة وتبادل الأسرى بين حركة حماس والعدو الإسرائيلي، حيز التنفيذ اليوم الأحد، بدأت الاستعدادات لاستقبال الأسرى، وفيما أعلنت وزارة العدل الإسرائيلية أنه سيتم الإفراج عن 737 أسيراً فلسطينياً مقابل إطلاق سراح أول دفعة من المحتجزين الإسرائيليين، وذلك في إطار المرحلة الأولى من اتفاق تبادل الأسرى ووقف إطلاق النار في قطاع غزة، أفادت هيئة بث العدو الإسرائيلية امس السبت بأن الحكومة وافقت على صفقة التبادل ووقف إطلاق النار في غزة. فقد حضرت إسرائيل نقاط تسلّم عند معبر كرم أبو سالم (أقصى جنوب شرقي قطاع غزة)، وقاعدة رعيم (خارج قطاع غزة شرق دير البلح)، ومعبر "إيرز" (معبر بيت حانون شمالي القطاع)، حيث سيعاين أطباء وأخصائيون نفسيون



الإسرائيليون المفرج عنهم قبل "نقلهم بالبروكة أو السيارة" إلى مستشفيات في إسرائيل. أما على الجانب الفلسطيني فقد منعت السلطات الإسرائيلية الاحتفال بإطلاق الأسرى الفلسطينيين. واتخذت خطوات لمنع أي مظاهر عامة للفرح بحسب بيان رسمي صدر الجمعة. وهذا وسيطلق سراح 33 محتجزاً إسرائيلياً في المرحلة الأولى من الاتفاق التي تمتد 42 يوماً. إذ سيطلق في اليوم الأول أي

تفاصيل ص 3

إعادة 12 عراقياً احتجزوا في ليبيا جراء الهجرة غير الشرعية

بغداد - متابعة صوت القلم

وتابع البيان، أن «السفارة سبق وأن نشرت عدة بيانات عبر موقعها»، محذرة فئة الشباب من العراقيين من «مغبة الوقوع في شرك شبكات تهريب البشر، مما يعرضهم لخطر المساءلة القانونية، فضلاً عن المخاطر التي تهدد حياتهم وتعرضهم للاحتجاز المالى». وأشار إلى، أن «جهود السفارة كانت قد أسفرت عن إعادة أكثر من (٢٥) عراقياً خلال العام ٢٠٢٤، وتأتي هذه المتابعات عملاً بتكريس مبدأ العودة الطوعية».

وأعلنت سفارة جمهورية العراق في ليبيا، إعادة ١٢ عراقياً بشكل طوعي بعد احتجازهم في ليبيا من جراء الهجرة غير الشرعية. وذكر القائم بالأعمال المؤقت في سفارة جمهورية العراق لدى دولة ليبيا أحمد الصحاف في بيان: أنه «بعد متابعات استغرقت نحو شهرين، وعبر التنسيق مع السلطات المعنية في ليبيا، نجحنا في إطلاق سراح ١٢ شاباً عراقياً كانوا قد دخلوا ليبيا بهدف الهجرة غير الشرعية عبرها إلى أوروبا».

وأضاف البيان، أن «سفارة العراق في طرابلس عملت على توفير الطعام والعلاج والمتابعة عالية المستوى لتأمين سلامتهم من مخاطر شبكات التهريب والاتجار بالبشر».

البنك المركزي ينفي صدور أي قرار بغلاق منافذ الصرف

بغداد - صوت القلم

المركزي يعمل على توسيع انتشار منافذ تسليم النقد من خلال جميع القنوات المتاحة ومن بينها أجهزة الصراف الآلي (ATM)، وأجهزة الدفع النقدي (POC)، وشركات الصرافة المجازة، بالإضافة إلى منافذ شركات الدفع الإلكتروني وأجهزة الدفع الإلكتروني

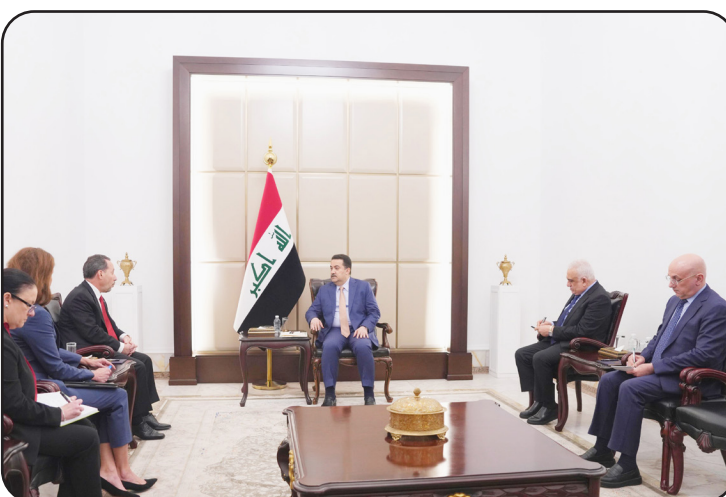
نفى البنك المركزي العراقي، صدور أي قرار أو توجيه أو تصريح بشأن غلق منافذ الصرف أو تحويلها إلى شركات صرافة، داعياً إلى توخي الحذر في نقل وتداول الأخبار التي تفيد بغلاق تلك المنافذ. وأكد في بيان أن «البنك المركزي ينفي صدور أي قرار بغلاق منافذ الصرف».

تفاصيل ص 2

السوداني: العراق يسند كل الجهود التي تفضي إلى بسط الأمن والاستقرار

بغداد - متابعة صوت القلم

أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، للقائم بالأعمال الأمريكي لدى العراق دانييل روبنستين، أن العراق يسند كل الجهود التي تفضي إلى بسط الأمن والاستقرار. وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان: إن «الإخراستقبل القائم بالأعمال الأمريكي لدى العراق دانييل روبنستين». وأضاف البيان، أن «اللقاء، استعرض العلاقات بين العراق والولايات المتحدة وسبل تعزيزها، والمضي بتنفيذ التفاهات المشتركة، بما يصب في مصلحة البلدين وتنامي الشراكة الثنائية في مختلف المجالات». وأشار إلى، أن «اللقاء شهد البحث في آخر تطورات المنطقة والأوضاع في سوريا والجهود المبذولة إقليمياً ودولياً لاستدامة وقف إطلاق النار في غزة والأراضي الفلسطينية وجنوب لبنان». وأشار رئيس مجلس الوزراء بحسب البيان إلى أن «العراق يسند كل الجهود التي تفضي إلى بسط الأمن والاستقرار ومنع انتشار الصراعات وأهمية اضطلاع الدول الكبرى والمنظمات الأممية بكامل دورها لمنع حروب الإبادة الجماعية، متلماً يشدد على سرعة إغاثة أهالي غزة، والعمل على إعادة إعمارها، بعد اتفاق وقف إطلاق النار».



السوداني: العراق يسند كل الجهود التي تفضي إلى بسط الأمن والاستقرار

العراق: استيراد الغاز من تركمانستان سيوفر نحو 50% من الغاز الإيراني

كربلاء - متابعة صوت القلم

أكد وزير الكهرباء زياد علي فاضل، استمرار توقف الغاز الإيراني المسورد الى العراق مما يتسبب بخسارة ٦ آلاف ميغاواط



من الطاقة يوميا، مشيراً الى ان شراء الغاز التركمانستاني سيقبل من الغاز الإيراني المورد للبلاد بنسبة ٥٠ بالمئة.

تفاصيل ص 2

انخفاض أسعار الدولار أمام الدينار في بغداد وأربيل

بغداد - صوت القلم

انخفضت أسعار صرف الدولار مقابل الدينار، عصر امس السبت، في أسواق بغداد، وفي أربيل عاصمة إقليم كردستان، بالتزامن مع إغلاق البورصة. وانخفضت أسعار الدولار انخفضت مع إغلاق بورصتي الكفاح والحارثية، لتسجل ١٥٠٦٠٠ دينار مقابل ١٠٠ دولار، فيما سجلت صباح امس ١٥٠٧٠٠ دينار مقابل ١٠٠ دولار. كما انخفضت أسعار البيع في محال الصيرفة بالأسواق المحلية في بغداد، حيث بلغ سعر البيع ١٥١٥٠٠ دينار عراقي مقابل ١٠٠ دولار، بينما بلغ الشراء ١٤٩٥٠٠ دينار مقابل ١٠٠ دولار. أما في أربيل، فقد سجل الدولار انخفاضاً أيضاً، حيث بلغ سعر البيع ١٥٠٥٠٠ دينار لكل ١٠٠ دولار، وسعر الشراء ١٥٠٤٠٠ دينار مقابل ١٠٠ دولار أمريكي.

ارتفاع عدد الشهداء الصحفيين الفلسطينيين بغزة إلى ٢٠٥ منذ بدء حرب الإبادة

غزة - متابعة صوت القلم

أعلن المكتب الإعلامي الحكومي بقطاع غزة، ارتفاع عدد شهداء الصحفيين الفلسطينيين إلى ٢٠٥ صحفيين منذ بدء الإبادة الجماعية التي ترتكبها إسرائيل للشهر الـ١٦. وقال المكتب في بيان: "ارتفع عدد الشهداء الصحفيين إلى ٢٠٥ منذ بدء حرب الإبادة الجماعية على قطاع غزة، بعد الإعلان عن استشهاد الزميل الصحفي أحمد الشياح، الذي عمل مراسلاً ومحروراً صحفياً ومنتجاً مع العديد من وسائل الإعلام". وأوضح أن "استشهد الشياح، في قصف غادر نفذته طائرات الاحتلال لمنطقة المواصي، غرب محافظة خان يونس، جنوبي غزة". وأدان المكتب الحكومي، مواصلة إسرائيل استهدافها وقتلها للصحفيين الفلسطينيين.



دعا النقابات والمؤسسات الحقوقية العربية والدولية المعنية بالصحفيين للتنديد بهذه الجرائم المنهجة ضد الإعلاميين بغزة. وبدعم أمريكي ترتكب

حددت هوية المخترقين وموقع إطلاق هجماتهم الإمارات تعلن تصديها لـ ٢٠٠ الف هجمة سيبرانية (خبیثة) يوميا

ابوظبي - صوت القلم

وأوضح، أن منظومات الطوارئ السيبرانية في الدولة وبالتعاون مع الجهات المعنية، نجحت في الرصد والتصدي باستباقية واحترافية لعدد 200 ألف هجمة سيبرانية خبيثة يومياً خلال الفترة الأخيرة، إضافة إلى تحديد هوية المخترقين وموقع إطلاق هجماتهم السيبرانية، والتي تم التعامل معها وفق منظومات الحماية وسياسات الأمن السيبراني. وأشار إلى أنه تم رصد محاولات حديثة ومركبة للاختراق، تبين أنها مدعومة بتقنيات الذكاء الاصطناعي التي تعد من أبرز التحديات الحديثة والتي تستهدف البنى التحتية الرقمية، كما تم رصد الارتفاع المستمر في التهديدات السيبرانية باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، وليس فقط في التزييف العميق أو الهندسة الاجتماعية، بل زادت وتيرتها باستخدام الذكاء الاصطناعي في تحسين البرمجيات الخبيثة، وأهمها برامج «الغدية» الضارة.

تفاصيل ص 3

4 الكشف عن خطط لإطلاق كيان مصري جديد

5 الشرطة يتغلب على كربلاء ويرتقي صدارة دوري النجوم

7 السماء أم الارض.. ماهو المصدر الرئيسي للحديد؟

رئيس الجمهورية من الأنبار: الأمن والاستقرار ركيزة أساسية للانطلاق نحو التنمية والتطور



وأضاف: "نعاني من تناقص الموارد المائية وتزايد التصحر والجفاف، الذي تتحكم فيه ثلاثة عوامل رئيسية هي: المناخ، إدارة المياه، وتصرفات دول الجوار". وأكد رئيس الجمهورية: "دعمه لعمل الجامعات والكليات والمعاهد وتطويرها وبما يحقق الأهداف المرجوة منها في تعزيز رصانة وسمعة الجامعات والارتقاء بمستواها العلمي".

ووصل رئيس الجمهورية عبد اللطيف جمال رشيد، صباح السبت، إلى محافظة الأنبار.

بغداد صوت القلم

أكد رئيس الجمهورية عبد اللطيف جمال رشيد، أن الأمن والاستقرار هو الركيزة الأساسية للانطلاق نحو تحقيق التنمية والتطور.

وقال رئيس الجمهورية، في كلمة له، خلال زيارته محافظة الأنبار، صدر في بيان عن مكتبه الإعلامي،: إن "الأمن والاستقرار هو الركيزة الأساسية للانطلاق نحو تحقيق التنمية والتطور لبلدنا وشعبنا".

العراق : استيراد الغاز من تركمانستان سيوفر نحو ٥٠٪ من الغاز الإيراني



كربلاء صوت القلم

٢٠٢٤، توقف إمدادات الغاز المورد الإيراني بالكامل لأغراض الصيانة لمدة ١٥ يوماً عن بغداد والمحافظات الوسطى والفرات الأوسط مما تسبب بفقودان منظومة الكهرباء الوطنية ٥٥٠٠ ميغاواط.

وما يزال العراق منذ تسعينيات القرن الماضي يعتمد نظام القطع المبرمج للطاقة الكهربائية جراء تدني مستويات إنتاج الطاقة الكهربائية ويعتمد الأهالي على المولدات الأهلية لسد النقص.

وقال الوزير في مؤتمر صحفي عقده أمس خلال زيارته محافظة كربلاء، إنه «مازال انبوب الغاز الإيراني الوصل إلى المحافظات الوسطى متوقف، مما يفقدنا ٦ آلاف ميغاواط من الطاقة يوميا، والكميات الوصلة عبر الأنابيب الجنوبي تغذي جزءاً من محطات بغداد والفرات الأوسط».

وأضاف «نعمل على تنفيذ اتفاقية شراء الغاز من تركمانستان التي ستوفر نحو ٥٠ بالمئة من كمية الغاز الذي كان يصلنا من إيران»، مؤكداً أن «أي توقف في إمدادات الغاز المستورد سيؤثر على تجهيز الطاقة الكهربائية بشكل مباشر».

كما أشار فاضل إلى أن وزارة النفط لديها مشاريع طموحة لاستثمار الغاز المحلي، لكن تلك المشاريع تحتاج إلى ٣ - ٥ سنوات حتى تكتمل، ونحن مضطرون لاستيراد الغاز إلى حين إنجاز تلك المشاريع.

وتابع الوزير القول: شرعنا بتنفيذ مشاريع الدورة المركبة لإنتاج ٤٠٠٠ ميغاواط دون الحاجة إلى وقود غازي.

وأعلنت وزارة الكهرباء، في نهاية شهر تشرين الثاني/نوفمبر

العبودي: الحكومة ومؤسساتها التنموية حققت مؤشرات إيجابية بمساحة تدويل التعليم



حديقة علمية مشتركة في العراق تحت إدارة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية. «حفل افتتاح أسبوع العلم العراقي - الإيراني شهد كلمات رسمية وعروضاً علمية وتكريماً لعدد من الشخصيات».

البنك المركزي ينفي اصدار اي قرار او توجيه بغلق منافذ الصرف



الأخبار من مصادرها الرسمية التي تنشر على موقعها الإلكتروني وصفحاتها الموثقة على وسائل التواصل الاجتماعي».

وأشار البيان إلى أن «البنك قد أصدر توجيهات لجميع الجهات في القطاع المالي والمصرفي العراقي وبضمنها توجيه المصارف والمؤسسات المالية غير المصرفية بتوسيع الخدمات المالية في المناطق التي تفتقر إلى هذا النوع من الخدمات». وكانت منافذ الدفع الإلكتروني قد أعلنت مساء أمس الجمعة عن إغلاق تام ابتداءً من يوم الاثنين المقبل احتجاجاً على تصريحات محافظ البنك المركزي علي العلق، الذي أشار إلى أن العمولات في المنافذ غير مرخصة من البنك، وأعلن عن خطة لتحويل العمليات إلى شركات الصرفاء.

بغداد صوت القلم

نفى البنك المركزي العراقي، صدور أي قرار أو توجيه أو تصريح بشأن غلق منافذ الصرف أو تحويلها إلى شركات صرفاء، داعياً إلى توخي الحذر في نقل وتداول الأخبار التي تفيد بغلق تلك المنافذ.

وأكد في بيان أن «البنك المركزي يعمل على توسيع انتشار منافذ تسليم النقد من خلال جميع القنوات المتاحة ومن بينها أجهزة الصراف الآلي (ATM)، وأجهزة الدفع النقدي (POC)، وشركات الصرافة المجازة، بالإضافة إلى منافذ شركات الدفع الإلكتروني وأجهزة الدفع الإلكتروني (POS) المنتشرة في جميع أنحاء العراق».

كما شدد البنك على «ضرورة استثناء

بريطانيا تنشر لوائح جديدة لتشجيع السفر والاستثمار في العراق

بغداد متابعة صوت القلم

أعلنت وزارة الخارجية وشؤون الكومنولث والتنمية البريطانية، تخفيف نصابها المتعلقة بالسفر إلى العراق، فيما خفضت مستوى المخاطر بمناطق كبيرة في العراق.

وأشار مجلس الأعمال العراقي البريطاني (IBBC) في تقرير إلى أنه «في إطار نهج جديد وأكثر تفصيلاً، خفضت الوزارة مستوى المخاطر في مناطق كبيرة من العراق، بما في ذلك بغداد ومناطق واسعة جنوب بغداد، وشمال شرق البلاد، في كردستان على طول الحدود مع إيران».

وتابع أنه «لطالما ضغط المجلس من أجل تخفيف هذه النصائح لصالح شركاته، حيث يتحرك العديد من أعضائه بحرية داخل العراق دون تهديد أو خطر».

ويتمثل التغيير في تحول المنطقة المصنفة باللون البرتقالي من اللون الأحمر - حيث ينصح اللون الأحمر بعدم السفر مطلقاً، بينما يسمح باللون البرتقالي بالسفر الضروري بناءً على تقدير الشخص والشركة.

وأكد المدير العام لمجلس الأعمال العراقي البريطاني كريستوف ميشيل، إلى أنه: «لقد أرتنا قضية تخفيف نصاب السفر مع وزارة الخارجية البريطانية في كل فرصة خلال العامين الماضيين، خاصة أنها لم توابك الإحساس بالعودة إلى الحياة الطبيعية في معظم أنحاء العراق، لذلك نرحب بهذا التخفيف لقيود السفر لكونه سيسهل على الشركات السفر إلى العراق، ويشجع الشركات الجديدة على التفكير في الاستثمار والزيارات».

وبين مستشار غرفة مجلس الأعمال العراقي البريطاني والسفير البريطاني السابق في العراق، جون ويلكس، أن «هذه خطوة مدروسة ومرحب بها تعكس التحسينات الإيجابية في الأمن، وكذلك زيادة أعمال إعادة الإعمار على أرض الواقع في العراق خلال السنوات الأخيرة».

وتابع: «يجب أن يشجع ذلك المزيد من الشركات البريطانية على زيارة العراق لرؤية التقدم الذي يتم إحرازه، وكذلك التحديات المتبقية، مردفاً: «كنت في بغداد مؤخراً وكان التقدم واضحاً ومشجعاً، ونحن في مجلس الأعمال العراقي البريطاني دائماً نكون على استعداد لدعم أعضائنا والترحيب بأعضاء جدد للاستفادة من هذه التحسينات».

وفي وقت سابق، اجتمع رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، زيارته إلى المملكة المتحدة وتوجه إلى بغداد.

العراق يتراس الاجتماع الأول لمجموعة الـ ٧٧ والصين في الأمم المتحدة

الحفاظ على وحدة المجموعة وتراثها الغني».

البيان أوضح أيضاً أن «الاجتماع استعرض برنامج عمل المجموعة استناداً إلى الأولويات المشتركة التي أكدها نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية فؤاد حسين، في بيانه خلال مراسم تسلّم العراق لرئاسة المجموعة»، منوهاً «على التزام العراق بالتنسيق والتشاور المستمر مع الدول الأعضاء، والعمل على مسارات متوازنة لمتابعة الأولويات المشتركة والدفاع عنها في الاجتماعات الدولية ذات الصلة». واختتم البيان «بإشادة ممثلي الدول الأعضاء وثقتهم بدور العراق في التعبير عن مواقف دولهم واهتماماتها في مجلس الأمن الدولي».

عبيد، ترأس أمس السبت الاجتماع الأول للمجموعة على مستوى الممثلين الدائمين بعد تسلّم العراق رسمياً مهام رئاسة مجموعة الـ ٧٧ والصين».

وأكد عبيد «خلال ترؤسه الاجتماع حرص العراق، بصفته رئيساً للمجموعة، على إعطاء الأولوية لاهتمامات الدول الأعضاء»، مشدداً على «أهمية تعزيز التضامن والتماسك لتحقيق الأهداف المشتركة استناداً إلى مخرجات البيان الوزاري في نيويورك، وقمة الجنوب في كمبالا، ومؤتمر هافانا للعلوم والتكنولوجيا».

وتعهد المندوب الدائم للعراق «ببذل أقصى الجهود لتحقيق أداء متميز للمجموعة في المحافل الدولية والاتفاقيات متعددة الأطراف، مع



ونقل بيان لوزارة الخارجية: أن «المندوب الدائم لجمهورية العراق لدى الأمم المتحدة في نيويورك، عباس كاظم

ترأس العراق، الاجتماع الأول لمجموعة الـ ٧٧ والصين على مستوى الممثلين الدائمين في الأمم المتحدة.

ما أهداف العراق من خطة إعادة هيكلة مصارفه الحكومية؟ مظهر محمد يكشف عن خطط لإطلاق كيان مصرفي جديد لتلبية احتياجات الحكومة حصرياً



بغداد - متابعة صوت القلم: يشهد القطاع المصرفي العراقي تحولات جذرية في ظل سعي الحكومة إلى إعادة هيكلة وإصلاح الاقتصاد وتطوير البنية التحتية المالية، فيما كشف مظهر محمد صالح المستشار الاقتصادي لرئيس مجلس الوزراء، عن خطط لإطلاق كيان مصرفي جديد في العراق، يهدف إلى تلبية احتياجات الحكومة بشكل حصري، مؤكداً أن هذا الكيان سيكون بمثابة حساب خزينة موحد، مما يساهم في تنظيم التدفقات النقدية للمالية العامة.

وأوضح صالح في حديث خاص مع "الجزيرة نت" أنه في الوقت الذي تستحوذ المصارف الأهلية (الخاصة) - التي يزيد عددها عن 64 مصرفاً - على حصة الأسد من رؤوس الأموال المصرفية بنسبة تقارب 78٪، فإن دورها في عمليات التمويل والإيداع محدود للغاية، حيث لا يتجاوز 20٪ من إجمالي هذه العمليات.

وقال إنه على النقيض من ذلك، يسيطر مصرفا الرافدين والرشد الحكوميان على نحو 80٪ من عمليات التمويل

بغداد/ نينا: أكدت وزارة المالية، ان حقوق الموظفين من علاوات وترفيعات "محفوطة بالكامل". وقالت الوزارة في بيان، انه "واستناداً إلى إمام وزارة المالية الرقم (555) لسنة 2025، تود الوزارة التوضيح، بأن الإجراءات المتعلقة بإيقاف نقل الخدمات، والترفيعات، وإحتساب خدمة العقود، والخدمات الصحية والحماية وغيرها، هي إجراءات تنظيمية تعتمد سنوياً لتحديد التخصيصات المالية بدقة، إضافة إلى أن نقل الخدمات من جهة إلى أخرى يتطلب إجراء مناقلة التخصيصات التي حالياً لا يمكن تطبيقها بسبب عدم توفر جداول موازنة عام 2025، إذ أن هذا الأمر يتيح معرفة التخصيصات المالية لكل جهة لضمان عدم حدوث تجاوزات أو خلل في التوزيع المالي". ونوهت إلى "ضمان تنظيم الإنفاق الحكومي وتحديد سقف التخصيصات المالية للوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة، بما في ذلك إقليم كردستان" مؤكدة، "أهمية متابعة التعيينات الجديدة ومعرفة أعداد الموظفين



بغداد/ نينا: أكدت وزارة المالية، ان حقوق الموظفين من علاوات وترفيعات "محفوطة بالكامل". وقالت الوزارة في بيان، انه "واستناداً إلى إمام وزارة المالية الرقم (555) لسنة 2025، تود الوزارة التوضيح، بأن الإجراءات المتعلقة بإيقاف نقل الخدمات، والترفيعات، وإحتساب خدمة العقود، والخدمات الصحية والحماية وغيرها، هي إجراءات تنظيمية تعتمد سنوياً لتحديد التخصيصات المالية بدقة، إضافة إلى أن نقل الخدمات من جهة إلى أخرى يتطلب إجراء مناقلة التخصيصات التي حالياً لا يمكن تطبيقها بسبب عدم توفر جداول موازنة عام 2025، إذ أن هذا الأمر يتيح معرفة التخصيصات المالية لكل جهة لضمان عدم حدوث تجاوزات أو خلل في التوزيع المالي". ونوهت إلى "ضمان تنظيم الإنفاق الحكومي وتحديد سقف التخصيصات المالية للوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة، بما في ذلك إقليم كردستان" مؤكدة، "أهمية متابعة التعيينات الجديدة ومعرفة أعداد الموظفين

النفط يحقق مكاسب متتالية للأسبوع الرابع

خام برنت أنهى الأسبوع فوق الـ 80 دولاراً للبرميل الواحد



البيمنية على السفن بالبحر الأحمر في أعقاب الاتفاق على وقف إطلاق النار في غزة. وتسببت هجمات الحوثيين في اضطراب حركة الشحن العالمية مما أجبر الشركات على تحويل رحلاتها إلى مسارات أطول وأعلى تكلفة حول جنوب القارة الأفريقية لأكثر من عام. ووافق مجلس الوزراء الأممي الإسرائيلي على اتفاق وقف إطلاق النار في غزة أمس الجمعة، مما مهد الطريق لعودة أول مجموعة رهائن من القطاع الفلسطيني اليوم الأحد. وحظيت سوق النفط بدعم من توقعات تحسن الطلب. وأظهرت البيانات تراجع التضخم في الولايات المتحدة، أكبر اقتصاد في العالم، وهو ما عزز الآمال في خفض أسعار الفائدة. ويقيم المتعاملون أيضاً بيانات حديثة من الصين، أكبر مستورد عالمي للنفط، إذ حقق ثاني أكبر اقتصاد في العالم طموحات الحكومة لنمو 5% العام الماضي.

وأعلنت إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن الأسبوع السابق عن عقوبات أوسع نطاقاً تستهدف منتجي نفط روسي وناقلاته. ويترقب المستثمرون أيضاً معرفة ما إذا كانت الإمدادات ستشهد مزيداً من الاضطراب بعد عودة الرئيس

بغداد - متابعة صوت القلم: خفضت أسعار النفط عند التسوية تعاملات لكنها حققت مكاسب للأسبوع الرابع على التوالي مع تزايد توقعات تعطل إمدادات النفط بعد رض الولايات المتحدة عقوبات جديدة على قطاع الطاقة الروسي. هبطت العقود الآجلة لخام برنت 50 سنتاً أو 0.6% لتصل عند التسوية إلى 80.7 دولار للبرميل، لكنها ارتفعت 1.3% منذ بداية الأسبوع. تراجعت العقود الآجلة لخام غرب كساس الوسيط الأمريكي 80 سنتاً، أو 1% لتصل عند التسوية إلى 77.88 دولار للبرميل، لكنها زادت 1.7% منذ بداية الأسبوع. قال فيل فلين، كبير المحللين لدى رايس فيوتشرز غروب "العقوبات لفروضة على روسيا تتسبب في تقليص الإمدادات في أوروبا والهند الصين".

الاتصالات والقدرة تنجز مشروع خط انتاج المقاييس الكهربائية الذكية



هذا الخط الانتاجي يمثل المهندسين والفنيين، وقد تمكن الكادر من انجاز الخط الانتاجي حسب المواصفات القياسية المعتمدة عالمياً.

بغداد - صوت القلم: أعلنت الشركة العامة معدات الاتصالات والقدرة إنجاز مشروع خط انتاج المقاييس الكهربائية الذكية. إضافة لنوعي (CT / CT-) والخاصة بمقاييس (VT) - والمصانع ومقاييس الضغط العالي ويمكن لهذه المقاييس ان تعمل بنظام الدفع المسبق، وتسهم في ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية عن طريق اعطاء قراءات دقيقة جداً، ومنع التجاوزات على الشبكة. وأضافت: ان "وخط جميع المقاييس الذكية يشمل

بغداد - صوت القلم: أعلنت الشركة العامة معدات الاتصالات والقدرة إنجاز مشروع خط انتاج المقاييس الكهربائية الذكية. إضافة لنوعي (CT / CT-) والخاصة بمقاييس (VT) - والمصانع ومقاييس الضغط العالي ويمكن لهذه المقاييس ان تعمل بنظام الدفع المسبق، وتسهم في ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية عن طريق اعطاء قراءات دقيقة جداً، ومنع التجاوزات على الشبكة. وأضافت: ان "وخط جميع المقاييس الذكية يشمل

اسعار الفواكه والخضار في العراق

الخضار

الطماطة	750 \ 500
البطاطا	1000 \ 750
الخيار	1250 \ 1000
خيار قناء	1500
باقلاد	1000
فلفل بارد	1500
فلفل حار	1500
الباذنجان	1000 \ 750
البصل	1000 \ 750
الجزر	1000
فاصوليا	2000
لهانة	500
قرنابط	500
شجر	1000 \ 750
خس	1000
بروكلي	1500
شلغم	500
شوندر	500
بصل أخضر	750

اسعار اللحوم والدواجن

زيت الطعام الدار (لتر 1) -	2.000
زيت الطعام زير (لتر 1) -	2.000
رز محمود (4.5 كغم) -	9.000
رز العربية (4.5 كغم) -	9.000
سكر (كغم 1) -	1.250
مجمون طماطم (كبيرة) -	2000
فاصوليا (كغم 1) -	3.000
لوبيا (كغم 1) -	3.250
باقلاد (كغم 1) -	2.500
عدس (كغم 1) -	1750
حمص (كغم 1) -	2750
برغل طبخ (كغم 1) -	1.250
ماش (كغم 1) -	2.250

اسعار الفواكه

برتقال عراقي	1500 \ 1000
برتقال مستورد	1250 \ 750
تفاح مستورد	1500 \ 1000
تفاح أخضر	2000
لأنكي عراقي	2000
لأنكي مستورد	1000
منكا	2000
عنب	3000
ليمون عراقي	2500
ليمون مستورد	1500 \ 1000
الموز	1250
رمان	1500 \ 2000
بطيخ	1250
كريب فوت	1000
الكوي	1500 \ 2000
السندي	2000
عرموط	3000

بعد تألقه في «دوري النجوم»

هل حجز المهاجم علي يوسف مكانه في المنتخب؟

بغداد_متابعة صوت القلم

يتابع الإسباني خيسوس كاساس مدرب المنتخب العراقي، مباريات دوري نجوم العراق عن طريق فريقه المساعد وبمشاهدة مقاطع الفيديو ضمن مهام عمله كمدرّب لأسود الراقدين.

ويستعد المنتخب العراقي لخوض تصفيات آسيا الحاسمة المؤهلة إلى كأس العالم 2026 في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، حيث سيواجه الكويت وفلسطين يومي 2025 و25 مارس / آذار المقبل ضمن منافسات الجولتين السابعة والثامنة.

شاهد المدرب الإسباني مباريات في دوري نجوم العراق في إطار خطواته بمتابعة مستويات اللاعبين الذين سيقم قام باستدعائهم للمنتخب العراقي والذين يرغب بعضهم قريباً لصقوف فريقه، حيث أبدى إعجابهُ بعدد من اللاعبين في الجولة الـ14 من المسابقة. والمدرّب شاهد مباراة الزوراء والنظف

في ختام مباريات الجولة، حيث أعجب بشكل كبير جداً بمستوى المهاجم علي يوسف، خصوصاً أنّ اللاعب سجل ثنائية وكان الهدف الثالث جميلاً



وكاساس اقتنع بشكل كبير في استدعاء علي يوسف للفريق العراقي وسيحظى بفرصة حقيقة وليس كما

للغاية لأنه أعاد للأذهان الأهداف التي كان يسجلها نجم النوارس الراحل أحمد راضي، حيث ابتسم كاساس

الشّرة يتغلب على كربلاء ويرتقي صدارة دوري نجوم العراق مؤقتاً



بغداد_متابعة صوت القلم

تغلب نادي الشرطة، على مضيفه كربلاء (1-0) ضمن منافسات الجولة 15 لدوري نجوم العراق لكرة القدم ليرتقي صدارة الدوري مؤقتاً برصيد 30 نقطة. وسجل مهاجم منتخبنا الوطني ونادي الشرطة مهند علي (ميمي) هدف الفوز للشرطة في الدقيقة (9) من عمر المباراة. وبهذا الفوز، رفع الشرطة رصيده إلى النقطة 30 ليحتل صدارة دوري نجوم العراق مؤقتاً، أما كربلاء فتجمد رصيده عند النقطة 15 في المركز 16 بترتيب دوري نجوم العراق

الزوراء يقترب من حسم صفقة «كهربا»



بغداد_متابعة صوت القلم

نفى مصدر مسؤول في نادي الزوراء أن المفاوضات مع محمود عبد المنعم «كهربا» لاعب الأهلي المصري، توقف محاولات ضم اللاعب بسبب المقابل المادي. وأوضح المصدر، في تصريحات خاصة لكوورة، أن المفاوضات ما زالت مستمرة، وأن الصفقة قريبة من الحسم، إذ سيكون هناك اجتماعاً غدا السبت بين الطرفين، ومن المرجح أن تتضح خلاله الأمور بصورة نهائية. يأتي هذا في ظل عودة مفاوضات نادي الاتحاد الليبي مع «كهربا» لضمه خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية، بعدما توقفت خلال الفترة الماضية. ولم يكن عرض الاتحاد الوحيد من الدوري الليبي للاعب صاحب الـ 30 عاماً، إذ تلقى عرضاً آخر من السويحلي، ولكنه انسحب من المفاوضات بعد زيادة القيمة المالية، وشارك «كهربا» مع الأهلي خلال الموسم الجاري في 9 مباريات بمختلف المسابقات، إذ سجل هدفين وصنع آخر خلال 378 دقيقة لعب.

الدولي جستن ميرام يعلن اعتزاله .. واتحاد الكرة يقدم الشكر له

بغداد / نينا: تقدم رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم «عدنان درجال» بالشكر والامتنان للاعب الدولي «جستن عزيز ميرام» بمناسبة اعتزاله اللعب. وأعرب الاتحاد العراقي لكرة القدم في بيان عن عظيم امتنانه للاعب الذي قدم خدمات جليلة للمنتخب الوطني العراقي خلال تمثيله المنتخب في المدة السابقة. وأكد الاتحاد أن أبوابه ستكون مفتوحة أمام اللاعب المعتزل، وأمام الكفاءات كافة التي لعبت دوراً بارزاً بهدف إعلاء اسم العراق في مختلف المحافل الدولية، وإنه على استعداد تام لنزح اللاعب بدورات تدريبية وإدارية في حالته، كونه يعدّ من بين النجوم الذين أنبأوا

بغداد / نينا: تقدم رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم «عدنان درجال» بالشكر والامتنان للاعب الدولي «جستن عزيز ميرام» بمناسبة اعتزاله اللعب. وأعرب الاتحاد العراقي لكرة القدم في بيان عن عظيم امتنانه للاعب الذي قدم خدمات جليلة للمنتخب الوطني العراقي خلال تمثيله المنتخب في المدة السابقة. وأكد الاتحاد أن أبوابه ستكون مفتوحة أمام اللاعب المعتزل، وأمام الكفاءات كافة التي لعبت دوراً بارزاً بهدف إعلاء اسم العراق في مختلف المحافل الدولية، وإنه على استعداد تام لنزح اللاعب بدورات تدريبية وإدارية في حالته، كونه يعدّ من بين النجوم الذين أنبأوا

سيدات العراق يهزمن لبنان في تصفيات الصالات

بغداد_متابعة صوت القلم

فاز منتخب سيدات العراق لكرة الصالات (2-0) على نظيره اللبناني، ضمن منافسات الجولة الرابعة من تصفيات كأس آسيا، المقامة في تايلاند. وسجلت هدي المنتخب العراقي في اللقاء، لاعبة تبارك الرحمون مؤيد، بالديقيقتين (22 و 38)،

بينما أحرزت ماري واكيم هدف منتخب لبنان، في الدقيقة (40). وكان منتخب سيدات العراق قد تعادل في الجولة الأولى (1-1) مع فلسطين، قبل الخسارة في الجولة الثانية أمام البحرين (5-9)، ثم بالرصيد أيضاً على يد تايلاند بنتيجة (1-7)، في الجولة الثالثة. يذكر أن المنتخب

«هالاند والسيتي» صفقة تهدد مستقبل أوروبا

زادت سخونة سوق الانتقالات الشتوية خلال شهر يناير/ كانون الثاني الجاري تدريجياً مع ظهور صفقات وشيكة خلال الأيام القليلة الماضية. وانتقل الجورجي خفيشفا كفاتر اسخيليا من نابولي إلى باريس سان جيرمان، الذي يبحث عن مخرج لإتمام صفقة إعادة مهاجمه الفرنسي راندال كولو موالي إلى صفوف يوفنتوس. وخطف مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي في الموسم الأربعة الأخيرة، الأضواء من الجميع ليس باقتراجه فقط من ضم النجم المصري عمر مرموش لاعب آينتراخت فرانكفورت، حيث يستعد للإعلان عن الصفقة رسمياً خلال ساعات قليلة. ولكن النادي الإنجليزي فاجأ الكثيرين بخطوة بارزة تبقى حلقة جديدة من سلسلة تقارير كوورة سبوت، لأبرز أحداث كرة القدم العالمية في الأسبوع المنتهي.

وأعلن النادي الإنجليزي وسط انشغال الكثيرين بصفقة انتقال مرموش إلى سيتي، عن توقيع عقد جديد مع نجمه النرويجي إيرلنج هالاند هداف الفريق يربطه بالسيتي 9 مواسم ونصف حتى صيف 2034، وتتساقط وسائل الإعلام الإنجليزية في الكشف عن بنود التعاقد الجديد لهالاند، حيث تردد أن المهاجم النرويجي سيتقاضى راتباً أسبوعياً فلكياً قيمته 600 ألف يورو بإجمالي 30.78 مليون يورو في الموسم.

وأشارت أيضاً إلى أن النجم النرويجي سيحصل على ما يزيد عن ربع مليار يورو (308 ملايين يورو) قيمة رواتبه فقط حال استمراره لنهاية تعاقد مع مانشستر سيتي في صيف 2034. وتتساقط هذه الأرقام الفلكية مع المعدل التهديفي لهالاند في مواسمه الثلاثة الأولى بقميص مانشستر سيتي حيث سجل 111 هدفاً في 126 مباراة بجميع المسابقات منذ انضمامه في صيف عام 2022 قادماً من بوروسيا دورتموند الألماني.

ويحمل هذا العقد الفلكي طويل الأجل أكثر من اعتبار، منها وضع هالاند على رأس مشروع رياضي يمتد لسنوات مقبلة في ظل رحيل وشيك لعدد من النجوم الكبار مثل كيفن دي بروين وكايل ووكر، إضافة إلى ابتعاد رودي الفاندر فالكر بالكرة الذهبية عن الأضواء بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي.

كما أنها وسيلة من النادي الإنجليزي لإرضاء هالاند ودعمه معنويًا في ظل تراجع مستواه خلال الفترة الأخيرة مع تذبذب نتائج الفريق، والتأكيد أيضاً على تنسيق العمل بين الإدارة الرياضية الحالية قبل رحيل تيكسيكي بيجرستين بنهاية الموسم الجاري، وتولي البرتغالي هوجو فيانا منصب المدير الرياضي اعتباراً من الموسم المقبل. كما أن الاحتفاظ بهالاند لسنوات طويلة تغلق به إدارة السيتيزنز الباب أمام الطامعين في ضم رأس حربة من العيار الثقيل، وهو المركز الذي يبقى أزمة استراتيجية أمام أندية عريقة تبحث عن مهاجم صريح يحقق أهدافها لسنوات مقبلة مثل ريال مدريد وبرشلونة

وميونخ. وبخلاف الاحتياجات الفنية، فإن صفقة توقيع عقد جديد بين هالاند ومانشستر سيتي من شأنها أن تغير مستقبل الصفقات المماثلة في الأندية الأوروبية سواء على مستوى مدة التعاقدات الطويلة أو الرواتب الفلكية التي ربما تتفوق كاهل عمالقة القارة العجوز أكثر فأكثر.

كلاسيكو منتظر في قرعة ربع نهائي كأس الملك

جدير بالذكر أن الفريق الذي يتم سحب كُرته أولاً في القرعة سيلعب المباراة على أرضه. أما مباريات نصف النهائي فستقام بنظام الذهاب والإياب. وفي حال أوقعت القرعة الريال مع برشلونة، فسيكون الكلاسيكو الثالث على التوالي هذا الموسم، حيث حقق برشلونة الفوز على أرض الريال برباعية نظيفة وعاد ليحقق الفوز 2-5 في نهائي السوبر الإسباني قبل أيام في السعودية.

حقق ريال مدريد الانتصار بنتيجة (2-5) في مواجهة سيلتا فيجو، ضمن منافسات دور الـ16 لبطولة كأس ملك إسبانيا، في معلق الميرنجي ملعب «سانتياجو برنابيو»، وأكمل الميرنجي عقد التأهل إلى الدور ربع النهائي من البطولة.

وانضم ريال مدريد إلى برشلونة، فالنسيا، أتلتيكو مدريد، ليجانيس، خيتافي، ريال سوسيداد، وأوساسونا، وبالتالي، فإن جميع الفرق المتأهلة تنتمي لسدوري الدرجة الأولى الإسباني بعيداً عن المفاجآت بتأهل فرق أخرى من باقي الدرجات.

وقد يلتقي برشلونة وريال مدريد مجدداً يوم الأربعاء 5 فبراير المقبل في ربع نهائي كأس الملك، إذ ما أسفرت القرعة، التي ستجرى يوم الإثنين المقبل، الساعة 1 ظهرًا بتوقيت إسبانيا عن مواجهة الفريقين معاً.

ريال مدريد يعلن إصابة لاعب إدواردو كامافينغا

أعلن نادي ريال مدريد تعرض لاعب وسطه الفرنسي إدواردو كامافينغا لإصابة عضلية في ساقه اليسرى.

وشارك كامافينغا بديلاً في المباراة التي أقيمت بين ريال مدريد وسيلتا فيجو في كأس ملك إسبانيا وانتهت بفوز النادي الملكي 2-5.

وتشكل إصابة اللاعب البالغ من العمر 22 عاماً

ضربة أخرى لنادي العاصمة الإسبانية الذي يعاني من غياب لاعبين مؤثرين عدة بسبب الإصابة، خصوصاً في خط الدفاع مع دانيال كارفاخال والنمسواي دافيد ألبا والبرازيلي إيدر ميليتاو.

وهي المرة الثالثة يتعرض فيها كامافينغا للإصابة بعد الأولى في الركبة اليمنى في بداية الموسم، والثانية في فخذه الأيسر في أواخر العام الماضي. وتأتي إصابة كامافينغا في وقت سيئ بالنسبة للنادي الإسباني الذي يحتل المركز العشرين في مسابقة دوري أبطال أوروبا والذي لا يضمن له التأهل المباشر إلى ثمن النهائي، وذلك قبل استضافته سالزبورغ النمساوي الأربعاء في الجولة السابعة قبل الأخيرة.

الجدول الرياضي

الدوري الإنجليزي الممتاز

ايفرتون	17:00	توتنهام
مانشستر يونايتد	17:00	برايتون
نوتنغهام فورست	17:00	ساوثهامبتون
إيسويتش تاون	19:30	مانشستر سيتي

الدوري الإسباني

سيلتا فيغو	16:00	أتلتيك بلباو
ريال مدريد	18:15	لاس بالماس
أوساسونا	20:30	رايو فالكانو
فالنسيا	23:00	ريال سوسيداد

الدوري الإيطالي

انتر ميلان	22:45	إمبولي
هيلاس فيرونا	20:00	لاتسيو
بارما	17:00	فينيزيا

الدوري الفرنسي

مارسيليا	22:45	ستراسبورج
سانت إيتين	17:00	نانت

حالات تستدعي استبدال زيت الزيتون بالزيت النباتي والعكس

لا تفرق بعض ربوات البيوت بين استخدامات زيوت الطهي المختلفة، وتظن أن بإمكانها وضع أي نوع متوفر لديها، ولذلك تقدم في السطور التالية بعض الحالات التي تستدعي استبدال زيت الزيتون بالنباتي والعكس:

- تتبيل السلطة والمشويات واللحوم، يعد زيت الزيتون وخاصة زيت الزيتون البكر، ممتاز لهذا الاستخدام، حيث يمنح طعاماً حاداً وقليلًا من الفلفل اللحوم ويضمن التصاق جميع التوابل بسطح اللحم، وصحياً يقلل تناول زيت الزيتون من خطر الإصابة بالسرطان ومرضى السكري من النوع الثاني.

- طرق الطهي، في حين أن كلا الزيتين مناسبان للقلي والتحريك، يمكن أن يكون لزيت الزيتون نقطة دخان أقل من زيت النباتي، تتراوح من 350 درجة فهرنهايت لزيت الزيتون للبكر الممتاز إلى 468 درجة فهرنهايت لزيت الزيتون العادي والخفيف، وهذا مقارنة بالزيت النباتي، الذي يتراوح عادة من 400 درجة فهرنهايت إلى 450 درجة فهرنهايت حسب النوع، في

حين تم استخدام نقطة الدخان سابقاً كمؤشر على الاستقرار، وقد أظهرت الدراسات أن زيت الزيتون يوصى به للقلي، لأنه غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وتساعد مركباته المضادة للأكسدة في الحماية من التدهور أثناء الطهي.

- بالنسبة للسلع المخبوزة الرقيقة مثل الكعك أو المعجنات أو البسكويت، حيث تكون النكهة المحايدة ضرورية، يفضل استخدام الزيت النباتي، حيث تعمل النكهة القوية لزيت الزيتون بشكل أفضل في تطبيقات الخبز التي تبرز نكهاته، مثل كعك زيت الزيتون، أو الخبز، أو الحلويات التي تعتمد على الشوكولاتة مثل الكعك البني، حيث يمكن للنكهة أن تكمل ثراء المكونات مع إضافة لمسة صحية.

- الزيوت الغنية بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة مثل زيت دوار الشمس، ليست شديدة المقاومة لدرجة الحرارة، لذلك إذا اخترت دوار الشمس، ينصح الخبراء باستخدام الزيت الذي يحتوي على مستوى عالٍ من الأوليك.

يعدّ الجوز من الأطعمة الغنية بالمغذيات، وهو مصدر مهم لأحماض أوميغا 3 الدهنية، فما الكمية المناسبة التي يُنصح بتناولها من أجل الاستفادة من جميع فوائده؟ يحتوي الجوز على الأحماض الدهنية المشبعة بنسبة 11%، والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة بنسبة 16%، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة بنسبة 68%.

مع بدء العام الجديد.. نصائح تساهم في بناء جو أسرى امن ومتماسك

الأهل في ترك الأولاد يحققون رغباتهم بمفردهم دون تشجيع، يعرضهم لمخاطر أكبر.

- يجب توزيع المهام المختلفة بين أفراد الأسرة، حيث يضمن ذلك توفير المساواة والعدل ومساهمة الجميع وتعلم العمل الجماعي واحترام أدوار الآخرين، لأن المسؤولية الجماعية تحقق السعادة للجميع وتجعلهم يشعرون بالاندماج والالتف.

- يجب قضاء أفراد الأسرة أوقات سعيدة مع بعضهم البعض، والاستمتاع بأنشطة ترفيهية مختلفة تزيد من الارتباط بينهم، وتصنع أوقات سعيدة تربطهم بها.

- يجب على كل أسرة أن تخصص وقت محدد لأفرادها، يقومون من خلاله بمناقشة ما يرغبون فيه من أهداف، ويدونون ما يتبنوا تحقيقه والخطوات التي تساعدهم على ذلك، مما يجعلهم يقدرون أهمية الوقت، ويبرزون التعاون والتنافس بينهم لتحقيقها.



على أفراد الأسرة أن تبني علاقتهم على الدعم والتشجيع الأبناء نحو الاختيارات الصحية والأمنة، يزيد من فرص نجاحهم والانسداد، حيث أن قيام الأبوين

النظام الغذائي

لخفض الكوليسترول الضار .. ما كمية الجوز التي ينصح بتناولها يوميا ؟

تقلل مستويات الكوليسترول الضار، وكذلك تعدل مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة.

ويضيف روس أن "جزيئات البروتين الدهني منخفض الكثافة تأتي بأحجام مختلفة، وقد أظهرت الأبحاث أن هذه الجزيئات ترتبط في الأغلب بتصلب الشرايين واللويحات والترسبات الدهنية التي تتراكم في الشرايين".

عامين خفض جزيئا مستويات الكوليسترول الضار لدى كبار السن الأصحاء. ويؤكد المؤلف المشارك في الدراسة إميليو روس، مدير خدمات الصحة الغذائية بمستشفى كلينيك دي برشلونة في إسبانيا، أن "الدراسات السابقة أظهرت أن المكسرات بشكل عام، والجوز بشكل خاص، تساعد على خفض معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وذلك لأنها

وبفضل هذه الخصائص يساعد الجوز على خفض الكوليسترول الضار وزيادة الجيد منه، وتقليل نسبة الدهون الثلاثية في الدم، وخفض ضغط الدم، وتقليل مخاطر تشكل الجلطات، ومقاومة مرض السكري ما الكمية الموصى بها يوميا؟ وفقا لبحث عن جمعية القلب الأميركية، فإن تناول نحو نصف كوب من الجوز يوميا لمدة

وبفضل هذه الخصائص يساعد الجوز على خفض الكوليسترول الضار وزيادة الجيد منه، وتقليل نسبة الدهون الثلاثية في الدم، وخفض ضغط الدم، وتقليل مخاطر تشكل الجلطات، ومقاومة مرض السكري ما الكمية الموصى بها يوميا؟ وفقا لبحث عن جمعية القلب الأميركية، فإن تناول نحو نصف كوب من الجوز يوميا لمدة

جمال واناقة..

بعيداً عن الكريمات.. إليك أسرار العناية بالبشرة من الداخل!



للحصول على بشرة صحية ونضرة، لا يكفي العناية بها من الخارج فقط من خلال الكريمات والمستحضرات التجميلية، بل يجب التركيز أيضاً على العناية بالبشرة من الداخل. لذا إليك أهم الأسرار لتحقيق ذلك.

أسرار العناية بالبشرة من الداخل

- التغذية السليمة

تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 مثل الأسماك (السلمون والتونة)، وذلك لتحسين مرونة البشرة.

الحصول على الفيتامينات الضرورية وهي:

فيتامين سي: يعزز إنتاج الكولاجين الموجود في البرتقال والفلفل الأحمر.

فيتامين إي: يحمي البشرة من التلف وموجود في المكسرات والحبوب.

فيتامين أ: يعزز تجديد خلايا البشر، وموجود في الجزر والبطاطا الحلوة.

شرب كميات كافية من الماء لترطيب البشرة.

- مكملات غذائية مفيدة

مكملات الكولاجين لدعم مرونة البشرة.

مكملات البروبيوتيك لتحسين صحة الجهاز الهضمي والتقليل من مشكلات البشرة مثل البثور وحب الشباب.

- النوم الكافي

النوم لسبع إلى ثمان ساعات يومياً في الليل، يسمح للبشرة بإصلاح وتجديد نفسها.

رفع الرأس أثناء النوم، قد يُساعد في تقليل انتفاخ الوجه والهالات السوداء.

- التحكم في التوتر والتعصيب

ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا للتقليل من التوتر الذي يُمكن أن يفاقم مشكلات البشرة.

- ممارسة الرياضة

تحسين الدورة الدموية من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، يُساهم في توصيل الأوكسجين والمغذيات للبشرة.

- الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي

تناول الألياف لتحسين صحة الأمعاء وتقليل الالتهابات.

تجنب الأطعمة المصنعة والمكسرات الزائدة التي تسبب الالتهابات وظهور البثور وحب الشباب.

- حماية البشرة من الشمس

تناول أطعمة غنية بمضادات الأكسدة لحماية البشرة من التلف الناتج عن أشعة الشمس القوية.

الاعتماد على واقبات شمسية تحتوي على مكونات طبيعية قد يعزز حماية البشرة.

- تقليل السموم

الابتعاد عن التدخين والكحول لأنها تؤدي إلى شيخوخة البشرة المبكرة.

- شرب الأعشاب المفيدة

شاي الأعشاب مثل الشاي الأخضر يحتوي على مضادات أكسدة قوية تعزز صحة البشرة.

- تحقيق التوازن الهرموني

الحفاظ على نمط حياة صحي يُساعد في تحقيق توازن الهرمونات الذي يؤثر على صحة الجلد.

المطبخ

بيتزا المقلاة

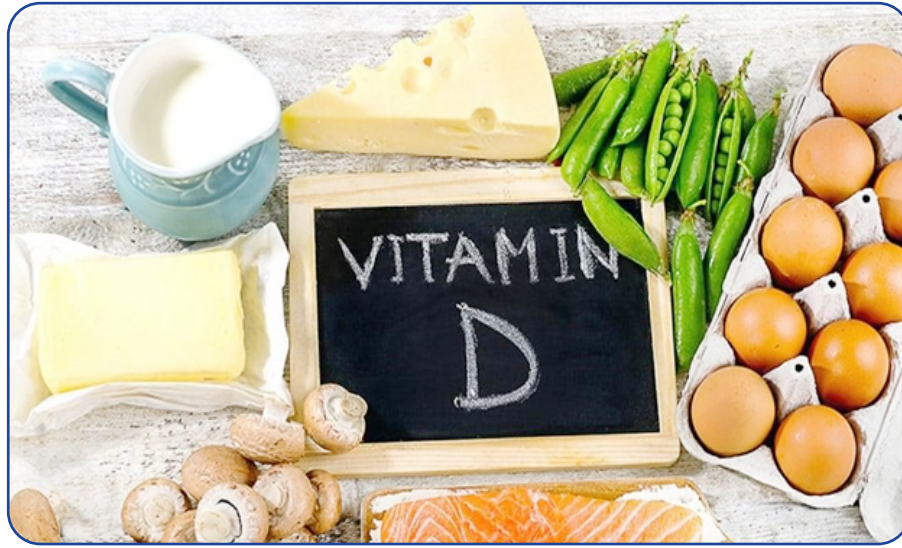


ربع كوب ماء أو لبن دافئ
طريقة عمل بيتزا الطاسة:
تخلط المكونات الجافة ويضاف لهم الماء ويترك العجين ليتخمّر.
بعد التخمير تفرد في طاسه مدهونه بالزيت.
تختم بشوكه وتدهن بالصلصة ويضاف لها أي حشو مع جبن موزاريلا.
توضع البيتزا على نار هادئة ويمكن توضع تحتها شياطة وتغطى لمدة 10 دقائق ثم تقدم.

المكونات
كوب دقيق
رشة ملح
½ ملعقة صغيرة للعجين:
كوب دقيق
رشة ملح
½ ملعقة صغيرة سكر
ملعقة صغيرة بيكنج بودر
2 ملعقة صغيرة خميرة فورية
ملعقة كبيرة زيت زيتون

نصائح صحية

ماذا يسبب نقصان فيتامين D3 للجسم .. وما أهميته؟



يؤدي إلى مرض "هشاشة العظام" أو "لين العظام" حيث تصبح العظام ضعيفة وقابلة للكسر بسهولة.

2. زيادة خطر الإصابة بالأمراض المناعية نقص فيتامين D3 قد يؤدي إلى ضعف في جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية. وقد أظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين D3 أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد، الإنفلونزا، وأمراض أخرى.

3. التعب والاكتئاب نقص فيتامين D3 يمكن أن يؤدي إلى شعور عام بالتعب المستمر، والإرهاق. كما يُعتقد أن هناك علاقة بين نقص فيتامين D3 والاكتئاب. فبعض الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في هذا الفيتامين قد يكونون أكثر عرضة لتطوير أعراض

فيتامين D3 هو أحد الفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الجسم للعديد من العمليات الحيوية، ولا سيما تلك المتعلقة بصحة العظام والمناعة. على الرغم من أنه يمكن الحصول على هذا الفيتامين من أشعة الشمس، إلا أن الكثير من الأشخاص يعانون من نقصه، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية متعددة.

في التالي نوضح أهمية فيتامين D3 للجسم:

1. دعم صحة العظام والأسنان يعد فيتامين D3 من العوامل الرئيسية التي تساعد الجسم في امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء، وهي المعادن الأساسية التي تساهم في بناء وتقوية العظام والأسنان. من دون كمية كافية من فيتامين D3، لا يستطيع الجسم امتصاص الكالسيوم بشكل فعال، مما يؤدي إلى ضعف العظام وزيادة خطر الإصابة بالكسور.

2. تعزيز جهاز المناعة يعمل فيتامين D3 أيضاً على تعزيز وظيفة جهاز المناعة، حيث يساعد في تحسين قدرة الجسم على محاربة العدوى والفيروسات. وفقاً لبعض الدراسات، يرتبط نقص فيتامين D3 بزيادة خطر الإصابة بأمراض مناعية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، والربو، وبعض أنواع السرطان.

3. تنظيم وظائف الجسم الأخرى يساهم فيتامين D3 في تنظيم مستويات الهرمونات في الجسم، بما في ذلك الأنسولين. تشير بعض الأبحاث إلى أن هذا

من ذاكرة الايام

نجم العدالة الالهية «بايسون كاولا»
من مزارع الى سفير

بايسون كاولا من مالوي حكم عليه بالإعدام بسبب جريمة قتل عام 1991 م لكنه نجى من تنفيذ العقوبة ثلاث مرات...

في المرة الأولى خلال عملية تطبيق حكم الإعدام عليه مرض الشرطي المنفذ فتم تأجيل عقوبته لعام 1992. وفي المرة الثانية قام الشرطي المنفذ بإعدام 71 شخص و عندما حان دور بايسون شعر بالتعب و أجل التنفيذ لعام 1993.

وفي المرة الثالثة عام 1993 رغم إدراج إسم بايسون في أعلى طابور الإعدام تغيب الشرطي المنفذ بداعي المرض فتم تأجيل تنفيذ الإعدام فيه لعام 1994.

وفي عام 1994 و قبل يومين فقط من موعد تنفيذ عقوبة الإعدام في بايسون ألغت دولة مالوي عقوبة الإعدام

من الأساس و إستبدلتها بالمؤبد!! ظل بايسون في السجن و إتصح بالتعليم داخله و حصل على الشهادة الابتدائية و الإعدادية و الثانوية و بعد 23 سنة من العذاب اثبتت براءته عام 2014 بعد اعتراف القاتل الحقيقي بالجريمة و افرج عنه.

تحول بايسون من مزارع بسيط الى نجم مشهور يجوب العالم كسفير للأمم المتحدة للنوايا الحسنة و يعيش اليوم في قريته يعيل أمه الوحيدة التي أمته ببراثنه (بحسب وصفه). يقول بايسون : (كنت أعلم ان الله عادل و لن يخذلني حتى لو ظلمني الناس).

حكمة وعبرة

اقتناص الفرصة

70 مليون دولار التي قمنا باختلاسها سابقاً!! وهذا يسمى السباحة مع التيار وتحويل الوضع لمصالحك

قال مدير البنك : انن سيكون الأمر رائعاً اذا كان هناك سرقة كل شهر ...

” وهذا ما يسمى بالتمادي ” وفي اليوم التالي ذكرت وكالات الأخبار ان 100 مليون دولار تمت سرقتها من البنك !! قام اللصوص بعد التقود المرة تلو المرة ، وفي كل مرة كانوا يجدوا ان المبلغ هو 20 مليون دولار فقط ، غضب اللصوص كثيراً وقالوا نحن خاطرننا بحياتنا من أجل 20 مليون دولار ومدير البنك حصل على 80 مليون دولار من دون أن تتسخ ملبسه يبدو ان من الأفضل ان تكون متعلماً بدلاً من ان تكون لصاً.

” وهذا ما يسمى الخبرة ” في هذه الأيام الخبرة اكثر اهمية من المؤهلات الورقية بعد أن غادر اللصوص البنك ، قال مدير البنك لمدير الفرع : اتصل بالشرطة بسرعة ، ولكن مدير الفرع قال له : إنتظر دعنا نأخذ 10 ملايين دولار ونحتفظ بها لأنفسنا ونضيفها الى ال



خلال عملية سطو في مدينة نيويورك صرخ اللص موجهها كلامه الى الموظفين الموجودين داخل البنك : لا تتحركوا فالمال ملك الدولة وحياتكم ملك لكم . فأستلقى الجميع على الأرض بكل هدوء ..

” وهذا ما يسمى بمفهوم تغيير التفكير ” وعندما انتهى اللصوص من السرقة قال اللص الأصغر والذي يحمل شهادة جامعية لزعيم اللصوص وكان أكبرهم سناً وهو خريج الدراسة الابتدائية : يا زعيم دعنا نحصي كم من

لمسات إيمانية

السماء أم الارض .. ماهو المصدر الرئيسي للحديد؟



يقول الله عز و جل في سورة الحديد: « وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ - قال الله « انزلنا » ولم يقل « خلقنا ..! »

يقول العلماء .. ان الحديد لم يتكون من داخل الأرض كغيره من المعادن .. وانما نزل من السماء عند تكوين الأرض .. المفاجأة ستحصل عند معرفة ان الحديد لم يتكون حتى داخل مجموعتنا الشمسية وانما خارجها.. فتكوين الحديد يستلزم طاقة غير موجودة على الأرض ولا حتى في المجموعة الشمسية!!

ولقد توصل العلماء في بدايات القرن ٢١، أن الذرة المكونة للحديد لا يمكن أن تتشكل في الأرض ولا حتى في أي كوكب في المجموعة الشمسية. ولذا ثبت علمياً أن الحديد الموجود في الأرض نزل نزولاً من السماء بواسطة النيازك التي كانت تضرب الأرض عندما كانت في طور التشكل.

مما يبين صدق الرسالة وصدق الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم)، (وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤) - سورة النجم.

يكفي أن نعرف ان الاندماج النووي اللازم لتكوين ذرات الحديد يستلزم درجة حرارة تقدر ب ٥ بلايين درجة مؤية .. وهذه الحرارة غير متوفرة حتى في الشمس .. التي يبلغ درجة سطحها ٦٠٠٠ درجة و مركزها مليون درجة ..!

- يبلغ الوزن الذري للحديد ٥٧ وهو ترتيب السورة في القرآن .. والعدد الذري للحديد ٢٦ .. وهو رقم الآية في السورة..!

لا يمكن ان تكون هذا التلاقي مصادفة ..! - يتكون قلب الأرض « مركز الكرة الأرضية » من الحديد.. وجود الحديد بنسبة كبيرخ هناك هو ما يعطي لكرة الأرضية مجالها المغناطيسي الذي يحافظ على غلافها الجوي ويحميها من الأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس ..!

فلولاها لانتهدت الحياة على كوكب الأرض ..! المفارقة ان سورة الحديد تقع في قلب القرآن مثلما ان الحديد يقع في قلب الأرض ..!



سودوكو

وزع الأرقام من 1 الى 9 داخل كل مربع من المربعات التسعة الصغيرة ، ثم أكمل توزيع باقي الأرقام في الأعمدة التسعة الرأسية والأفقية في المربع الكبير ولا تستخدم الرقم إلا مرة واحدة .

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

هاجس القلب

ماريك بعد... حبك طلع ج... ذاب كل واحد بدربه... ويلتهى بأمره حافي وياك أمشي... وماكلت تعبان أدوس أعله اللهيب... وتنظفي الجمهره دلتك طفل..... تتأمر وتخـتار ومن تعطش... عيوني تصير ألك جـره تذكر من رسمت الضحكه عالشـفتين! أنطيتك فرح...!!.. تنظيني بس حسـره؟؟ تراب تبينت تنتقل أنت هـواي وبس ريح ليمرك... تنكلب غبـره هاهسه عرفت ليش آني أريد أنسـاك...! خايف لأردلك... وأوكع بحفـره ماأرجع بعد أعذرني... والله ويـسـاك ملم كل غراضك.... خلصت السـفره...!

اقتباسات



1268 - المسلمون بقيادة الظاهر بيبرس يستردون يافا من الصليبيين.
1792 - مجلس الأمة الفرنسي المنبثق عن الثورة الفرنسية يحكم بإعدام الملك لويس السادس عشر وعائلته بتهمة الخيانة العظمى.
1820 - إمارة دبي ترتبط بحماية مع المملكة المتحدة.
1883 - توماس إديسون يضع أول نظام إضاءة كهربائي في الخدمة.
1899 - بريطانيا تفصل السودان عن مصر وتعلن السودان المصري الإنجليزي.
1918 - اندلاع أول المعارك بين الحرس الأحمر والحرس الأبيض في الحرب الأهلية الفنلندية.
1942 - القوات اليابانية تحتل بورما أثناء الحرب العالمية الثانية.
1956 - انضمام السودان إلى جامعة الدول العربية.
1966 - أنديرا غاندي تتولى رئاسة الوزراء في الهند.
1977 - تساقط الثلوج لأول مرة فوق مدينة ميامي في فلوريدا، وهي المرة الوحيدة المسجلة في التاريخ.
1981 - وقوع زلزال إريان بإندونيسيا بقوة 6.8 على مقياس ريختر أدى إلى مقتل 305 شخص وحوالي 1000 مفقود في الجبال ودفنت الإنهيارات الأرضية العديد من القرى.
1991 - العراق يطلق صاروخ سكود على إسرائيل تسبب بوقوع 15 إصابة وذلك أثناء حرب الخليج الثانية.
1993 - التشيك وسلوفاكيا ينضمان لمنظمة الأمم المتحدة.
2009 - أمير الكويت الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح يفتتح القمة العربية الاقتصادية والتنموية والاجتماعية الأولى من نوعها في الكويت بحضور 17 من الرؤساء العرب وأمين عام الأمم المتحدة بان كي مون ورئيس السنغال عبد الله واد بصفته رئيساً لمنظمة التعاون الاسلامي.
2023 - تتويج المنتخب العراقي بلقب بطل خليجي 25 للمرة الرابعة، بعد فوزه في مباراة النهائي على المنتخب العماني.
2024 - هبوط مركبة الفضاء اليابانية «سلم» بنجاح على سطح القمر، لتصبح اليابان خامس دولة تنجح في الهبوط على القمر.

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

العمودي

- 1 - أديب وشاعر ورئيس جمهورية السنغال 1960 - متشابهة
- 2 - من أحياء لندن فيه قصر البرلمان
- 3 - إحسان - مبتكر طريقة قراءة العميان
- 4 - متشابهة - أسم علم مذكر - 5
- 5 - أصابع - نضمر
- 6 - عكسها أغنية لعبد الوهاب
- 7 - بحر يتفرع من الأطلسي بين أميركا الوسطى والجنوبية وجزر الأنتيل - ضعف -
- 8 - يشرع - مدينة في الأردن
- 9 - قائد عربي شهد اليرموك.

الافقي

- 1 - ملك بولوني رد الأتراك عن فيينا
- 2 - ممثلة مصرية - أحد الوالدين
- 3 - نصف غوته - منادى - موت
- 4 - عكسها تقال للأمير - آلة تحدد الكمية
- 5 - قرع - استفسر مني
- 6 - مملكة عربية قديمة - لقب لرافع الأثقال
- 7 - شاعر بلجيكي - عبودية
- 8 - شقيقة مريم العذراء وقفت معها على الجبل
- 9 - عكسها من أبناء إسماعيل بن إبراهيم عليهما السلام .



رصيد الكلمات

الى الذين ابتعدوا
عن الحق

د. عبد الهادي محمود

لا أعقد إن مفردة النصر غامضة الى هذا الحد الذي يدفع ببعض الناس ممن يجيدون التحامل على كل ما هو لنا، أقصد من الحقوق العربية والإسلامية: أن يلحقوا بغضبهم وشكوكهم عسل كل ما يحدث من مواقف وأحداث هي في مبادي المنطق نصر وتآلق وثبات، وآخرها ما حدث من نهاية (مؤقتة) لحرب غزة الضارية التي رضخ فيها العدو الصهيوني الى شروط الفلسطيني المنتصر وتخل أخيراً عن حملته الشرير بمحو غزة من الأرض وابداء الفلسطينيين والقضاء على المقاومة الإسلامية.

هؤلاء قالوا: إنه ليس نصر وثبات بمعنى النصر ما دام هناك دم وضحايا وتدمير لمدينة غزة، وأنه ليس مما نعتز به ما دام تحقق بالعنف والقوة والسلاح... وغير ذلك من شكوك وزوابع صيف لا تؤثر ولا تغني عقلاً أو منطقاً أو تفكيراً... ومثل هؤلاء نقول: انظروا بعقول أوسع من التي في رؤوسكم وبعيون أجال من التي تضيّقونها عمداً أو تجاهلاً، لتدركوا إن قيمة النصر هي بالثبات على المبدأ وتحقيق الهدف وعدم التنازل عن ثوابك ما دمت إنساناً صاحب مبدأ وعقيدة، وعلى هؤلاء عتب كبير في إنهم بدلاً من محاسبة القاتل الجاني الأقوا بلومهم وشكوكهم على المقتول الجاني عليه: (فإسرائيل) هي التي دمّرت وقتلت، هي التي أراقت الدماء البرية من الناس العزل، هي التي ارتكبت الإبادة الجماعية والتطهير العرقي، هي التي رفضت منذ الأيام الأولى للحرب مبدأ التفاوض والسلام والجلوس على طاولة المفاوضات، هي التي عارضت القرارات الدولية وضربت بالأعراف الدولية والإنسانية في وجه جدار ما زال الكثيرون لم يروه أو يغمضون عيونهم تجاهه... وفي هذا التصور خيانة كبيرة للنفس والحقيقة: في أن تغفل عن الظالم وتلوم المظلوم.

ولأن هؤلاء يحبون (السلام المانع) ويرفضون (العنف الملون بالخداع) فقد وضعوا أنفسهم في دائرة بعيدة عن المنطق والصواب والحقيقة، فالصهاينة احتلوا فلسطين بقوة السلاح لا بأغصان زيتون، وأشاعوا العنف والقتل والدمار منذ أن وطئت أقدامهم الحثلة أرضاً ليسبت لهم، وزوّروا تاريخاً هو ليس من حَقهم، وشربوا شعياً بتدمير وطنهم وبيوتهم، وهذا كله ليس عنفاً ودماً بنظر هؤلاء، بل يبدو لهم سلماً وأمناً حين يطرد المحتل صاحب الأرض لبني (مستعمرة) له، وحين يستخدم أسلحة محرمة دولياً لإبادة شعب شبه أعزل، وحين يكتم الأقواء ويمنع حرية الرأي والإعلام... (لهؤلاء) الذين هم (هؤلاء) فعلاً في الميل الى الاستسلام لا (السلام)، وإلى الهوى بدلاً من المنطق وإلى الصدق بدلاً من الباطل نقول لهم: إن الوصول الى السلام من باب القوة هو منطق وحقيقة واردة ما دام العدو مصراً على باطله وظلمه، وإن الدم والنضحية والقوة هي مفردات ناصعة للحصول على الحق، وأن نبذل بما ونعكر صفو (السلام المانع) هو سبيل مقبول تماماً، فما أخذ بالقوة لن يرجع إلا بالقوة!!

نقابة الصحفيين تعلن إطلاق رابطة صناعة المحتوى
الهادف هي الأولى من نوعها

بغداد_ صوت القلم

أعلنت نقابة الصحفيين العراقيين عن إطلاق رابطة صناعة المحتوى الهادف هي الأولى من نوعها في العراق، لتعزيز دور الصحفيين ودعم الاعلام الوطني وصناعات المحتوى لبناء مجتمع متماسك ومسؤول.

ذكرت نقابة الصحفيين في بيان: "ان إطلاق الرابطة جاء في احتفالية اقيمت في مقر نقابة الصحفيين العراقيين بحضور عدد كبير من الشخصيات الرسمية والاعلامية والصحفية والمهتمين بصناعة المحتوى".

وأكد نقيب الصحفيين العراقيين رئيس اتحاد الصحفيين العرب مؤيد اللامي في كلمة له خلال الاحتفالية " أهمية هذه الرابطة لمواجهة التحديات الفكرية والاجتماعية التي يشهدها المجتمع العراقي، مشيراً الى ان الرابطة ستكون مشيراً الى دعم الطاقات الشابة وتطوير قدراتهم وتمكينهم من استخدام وسائل الاعلام الحديثة بشكل إيجابي ويخدم المجتمع".

وتهدف الرابطة التي تعد الأولى من نوعها في العراق الى تنظيم جهود صناعات المحتوى وتوجيهها نحو تقديم رسالة إيجابية وبناءة تقدم القيم الوطنية والسلام المجتمعي في العراق.

شذى حسون: أنا الأكثر شهرة بين الفنانات العراقيات

على علاقة صداقة معهما أو مع أي من الفنانات العراقيات الأخريات.

وعن حياتها الشخصية، فضلت حسون عدم الخوض في التفاصيل، مؤكدة أنها تفضل إبقاء أمرها الخاصة بشكل كبير بعيد عن الأضواء، وفيما يتعلق بالدورة الأولى من مهرجان العراق الدولي، الذي شاركت في تنظيمه، أكدت حسون أن المهرجان كان ناجحاً رغم الانتقادات التي طالت، لكنها لفتت إلى استياء بعض الفنانين، مثل حاتم العراقي، من نجاح الحدث.



أكدت الفنانة شذى حسون أنها تعتبر نفسها أقدم الفنانات العراقيات اللواتي عرفهن الجمهور العربي، مشيرة إلى أنها لا تجمعها صداقة مع أي من المطربات العراقيات المتواجديات حالياً على الساحة الفنية.

خلال ظهورها في برنامج "مع نزار" على قناة الرابعة، تحدثت شذى حسون عن زميلتها الفنانة رحمة رياض وصيل هميم، مشيدة بجمال صوتهما ومؤكدة أن لكل منهما أسلوبها الخاص في الغناء. وأوضحت أنها ليست

عين على العالم

دراسة: الروبوت يتفوق على البشر في جراحات الكبد المعقدة



أشارت دراسة جديدة إلى أن جراحات الكبد المعقدة قد يكون من الأفضل إجراؤها بطريق الإنسان الآلي (الروبوت).

وألقى الجراحون في أحد المستشفيات الكبيرة بمدينة نيويورك نظرة على 353 عملية جراحية أجريت بين عامي 2017 و2023، وتمت خلالها إزالة أجزاء من أكباد المرضى، بما في ذلك 112 عملية جراحة مفتوحة أجريت بفتح شقوق كبيرة، و107 عمليات أجراها جراحون بمنظار البطن، و134 عملية أجريت باستخدام روبوتات الجراحة. وبعد مراعاة عوامل الخطر الفردية للمرضى وتعقيد كل حالة، تبين أن من خضعوا لجراحات منظار البطن أو الجراحات بواسطة الإنسان الآلي جاء متوسط مدة إقامتهم أقصر بنسبة 39% و43% على الترتيب، وكانت احتمالات حدوث المضاعفات أقل بنسبة 89% و62% على الترتيب، بالمقارنة مع المرضى الذين خضعوا لجراحات مفتوحة.

وذكر تقرير في دورية (سرجيكال إنديسوسكوبي) العلمية أن احتمال أن تتطلب الجراحات الروبوتية التحول إلى إقامة أقصر بنسبة 39% و43% على الترتيب، وكانت احتمالات حدوث المضاعفات أقل بنسبة 89% و62% على الترتيب، بالمقارنة مع المرضى الذين خضعوا لجراحات مفتوحة.

شارك في الدراسة باحثون في قسمي الجراحة وعلوم صحة السكان بمستشفى ويل كورنيل الطبي التعليمي وقسم الجراحة بمستشفى لانجون في نيويورك.

Tik Tok ستغلق تطبيقها ما لم تحصل على توضيح من بايدين

قالت شركة TikTok، إنها ستضطر إلى "التوقف عن العمل" هذا الأسبوع ما لم تؤكد إدارة بايدين المنتهية ولايتها للشركة أنها لن تفرض إغلاقاً للتطبيق الشعبي بعد أن أيدت المحكمة العليا بالإجماع يوم الجمعة القانون الفيدرالي الذي يحظر التطبيق، في حالة عدم بيعه من جانب الشركة الأم التي يقع مقرها في الصين.

وقضت المحكمة العليا في حكمها بأن الخطر على الأمن القومي الذي تشكله علاقات TikTok بالصين يتطلب على المخاوف بشأن تقييد حرية التعبير من قبل التطبيق أو مستخدميه البالغ عددهم 170 مليوناً في الولايات المتحدة.

جاء القرار على خلفية الاضطرابات السياسية غير العادية من جانب الرئيس المنتخب دونالد ترامب، الذي تعهد بأنه يمكنه التفاوض على حل، وإدارة الرئيس جو بايدين، التي أشارت إلى أنها لن تطبق القانون، الذي تم تمريره بدعم ساحق من الحزبين، بدءاً من يوم الأحد، وهو آخر يوم له في منصبه.

قالت المحكمة باسم البيت الأبيض كارين جان بيير في بيان: "يجب أن يظل TikTok متاحاً للأمركيين، ولكن بيساطة تحت ملكية أمريكية أو ملكية أخرى تعالج مخاوف الأمن القومي التي حددها الكونغرس في تطوير هذا القانون"، مشيرة إلى أن إجراءات تنفيذ القانون ستقع على عاتق الإدارة الجديدة.

أصدرت شركة TikTok بيان قالت فيه "إن البيانات الصادرة اليوم عن كل من البيت الأبيض ووزارة العدل فشلت في توفير الوضوح والضمان اللازمين لتقديم الخدمة الذين يشكلون جزءاً لا يتجزأ من الحفاظ على توفر تيك توك لأكثر من 170 مليون أمريكي".

وقال البيان: "ما لم تقدم إدارة بايدين على الفور بياناً نهائياً لإرضاء مقدمي الخدمات وضمان عدم التنفيذ، سيضطر TikTok إلى التوقف في 19 يناير".

لا يبدو البيع وشيكا، وعلى الرغم من أن الخبراء قالوا إن التطبيق لن يختفي من هواتف المستخدمين الحاليين بمجرد دخول القانون حيز التنفيذ، فلن يتمكن المستخدمون الجدد من تنزيله ولن تتوفر التحديثات.

وقالت وزارة العدل في ملفات المحكمة إن هذا سيجعل التطبيق غير قابل للعمل في النهاية.

استخدم الرئيس التنفيذي لشركة TikTok، شو زي تشيو، الذي من المتوقع أن يحضر حفل تنصيب ترامب، التطبيق لشكر الرئيس القادم على "التزامه بالعمل معنا لإبقاء TikTok متاحاً".

من غير الواضح ما هي الخيارات المتاحة لترامب، بمجرد تنصيبه رئيساً يوم الاثنين، حيث سمح القانون بوقف مؤقت لمدة 90 يوماً للقيود المفروضة على التطبيق إذا كان هناك تقدم نحو البيع قبل سريانه.

رانيا يوسف تعترف: كنت أخرج عائلتي



قررت الفنانة المصرية رانيا يوسف أن تعترف بجانب من حياتها أخفته عن عائلتها في شبابها، ولكنها قررت البوح به والإعتراف بما جرى قبل سنوات طويلة. وفي بودكاست "ريما وحكاياها" تحدثت رانيا يوسف، التي أجابت عن سؤال يتعلق بأجر الأمور التي فعلتها، لتؤكد أنها في فترة المراهقة، كانت تذهب بصحبة صديقاتها إلى الديسكو من أجل الرقص. كما أشارت إلى كونهن كن يذهبن يوم الخميس إلى الديسكو، من أجل حضور حفلة الرابعة مساءً، والتي تنتهي في الثامنة من أجل الرقص مع "البوي فريينرز"، كما أطلقت عليهم. الحكومة المغربية تعد بالإصلاح وتسريع إخراج القوانين التي ستمكن من استرداد التأخير في إنجاز المشاريع المبرمج في قطاع الماء، الأعلى للحسابات " وحينما كانت تعود إلى منزلها كانت تخبر عائلتها أنها كانت تدرس في تلك الفترة، وهو ما اعترفت به أخيراً، بعد مرور سنوات طويلة على ما كانت تفعله. وتحديث الفنانة التي تشارك في بطولة الجزء الثالث من مسلسل "موضوع عائلي"، عن تربيتها في صغرها، حيث كان والدها شديداً معها بحكم عمله كضابط، فيما كانت والدها تعمل كمضيفة الأمر الذي

جعل والدها معها معظم الوقت في المنزل، وكانت تشعر بالرعب منه، على الرغم من اعترافها بأنه لم يكن قاسياً في تعامله معها، ولكنها في النهاية قررت التحدث. وأشارت الفنانة المصرية إلى كون والدها أجبرها على الالتحاق بكلية الآداب، ورفض انضمامها إلى معهد السينما، وهو ما جعلها تتخرج في الكلية بعد 14 عاماً من الدراسة.

رامز جلال يتصدر الترنند بعد تسريبات بمشاركة نوال الزغبى في برنامجه



تصدر الفنان رامز جلال ترند الأكثر بحثاً على مواقع التواصل الاجتماعي، بعد تداول تسريبات تؤكد تعاونه مع النجمة اللبنانية نوال الزغبى في الموسم الجديد من برنامجها السنوي للمقابل المقرر عرضه في موسم رمضان 2025، بعنوان "رامز قصر الموت". وحسب التسريبات ستتنوع نوال الزغبى لأول مرة مهمة استعراض نجوم الفن والرياضة، للوقوف في رامز جلال، حيث تستضيف الضيوف كأنها هي مقدمة البرنامج، ويظهر رامز جلال في اللوك الجديد له خلال حلقة البرنامج ويبدأ المقلب الذي سيقدمه. وتضمنت قائمة ضحايا موسم رمضان 2025 العديد من النجوم الذين تصدروا الترنند مؤخراً ومن أبرزهم الفنان محمد رمضان، ومن نجوم الرياضة إمام عاشور، محمد الشناوي، مروان عطية، وسام أبو علي، بالإضافة إلى مفاجأة كبرى حيث يستضيف رامز السويصري مارسيل كولر المدير الفني للنادي الأهلي. وتداول نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي أن برنامج رامز جلال سوف يحمل اسم "رامز قصر الموت" وهو الاسم الأكثر انتشاراً بين وسائل التواصل الاجتماعي، علماً أن العنوان نفسه تم الترويج له على مدار السنوات الماضية دون أن يتم تصويره، ويقال كل عام أن رامز تراجع عن تصوير المقلب خوفاً على حياة الضيوف، خاصة وأن الفكرة مليئة بمواقف الربع وتمثل خطراً

داهما على حياة مرضى القلب. يذكر أن برنامجاً مقابلاً لرامز جلال يتم تصويره سرا، ويصعب التكهّن بضيوفه أو الكشف عن فكرته إلا قبل أيام قليلة من عرضه، خاصة وأن ضيوف البرنامج يوقعون على تعهداتهم بعدم الحديث عن البرنامج أو تحذير نجوم الفن منه، واعتادت مواقع التواصل الاجتماعي تداول شائعات في هذا التوقيت من كل عام حول الفكرة والضيوف ومن سيتولى مهمة استعراض الضحايا.

للإعلان في

صوت القلم

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

07730004671