

أعلنت هيئة النزاهة العراقية، عن استرداد اثنين من المتهمين في قضية سرقة الأمانات الضريبية ما تُعرف إعلامياً بـ“سرقة القرن“ من السلطات في دولة الكويت. وأفادت الهيئة في بيان، بتمكنها من استرداد المدير المفوض لإحدى الشركات الأهلية للتجارة والمقاولات العامة المحدودة ووكيله المتهمين في قضية سرقة الأمانات الضريبية، لافتة إلى أن دورهما في القضية يتمثل بتسليم مبالغ مالية كبيرة جداً؛ من أجل تيسير إجراءات صرف مبالغ الأمانات المسروقة .

الأنواء تؤكد استمرار الحالة المطرية وتباين بدرجات الحرارة

أمانة بغداد: الأمطار التي هطلت تمثل أضعاف سعة شبكة التصريف التصميمية

بغداد / صوت القلم:

أكدت أمانة بغداد ان الأمطار التي هطلت تمثل أضعاف سعة شبكة التصريف التصميمية للعاصمة، فيما توقعت هيئة الأنواء الجوية استمراراً للحالة المطرية وتباين بدرجات الحرارة خلال الايام المقبلة.

وذكرت الامانة في بيان : أن ”هطول أمطار غزيرة بلغت ذروتها خلال ساعتين بمعدل (72) ملم و تمثل أضعاف سعة شبكة التصريف التصميمية للعاصمة البالغة (24) ملم “.

وأضافت، أن ”جميع محطات الصرف الصحي والجهود الآتي والبشري تعمل بوتيرة عالية للاسراع بتصريف مياه الامطار



عدسة صوت القلم

والديوانية 19، كربلاء المقدسة والنجف الأشرف وأربيل ونيوى والأنبار والمثنى 20، صلاح الدين وديالى 21، ميسان وذي قار 22، والبصرة 23“.

وأضاف، أن ”يوم غد الاثنين سيكون الطقس على العموم غائماً جزئياً الى غائم مع أمطار خفيفة متفرقة تكون رعدية أحياناً، مع تشكل الضباب في الصباح الباكر ويزول تدريجياً، والرياح متغيرة الاتجاه خفيفة السرعة تتحول ليلاً الى شمالية غربية خفيفة الى معتدلة السرعة، ودرجات الحرارة على العموم مقاربة، الرؤية الأفقية (6-8) كم وفي المطر والضباب (2-4) كم“.

التربة تقول التريبات بتعطيل الدوام الأمطار تتجدد.. وعدة محافظات تعطل الدوام الرسمي

بغداد_ صوت القلم

ستستمر في العمل بشكل طبيعي، داعية المواطنين إلى توخي الحذر واتباع إرشادات السلامة.

وفي بغداد أعلنت مديريات التربية في الكرخ والرصافة، تعطيل الدوام في جميع مدارس بغداد اليوم الأحد. وذكرت المديرية في بيان : انه «تم تعطيل الدوام في جميع المدارس في مديريات تربية الكرخ (الأولى والثانية والثالثة) ، ومديريات تربية الرصافة (الأولى والثانية والثالثة) ليوم غد الأحد بسبب سوء الاحوال الجوية». بدوره وجه وزير التربية ابراهيم نامس ، تحويل المديرين العاملين للتربية في بغداد والمحافظات صلاحيات تعطيل الدوام الرسمي في المدارس.

4 محافظ البنك المركزي: سنشهد تحولا رقميا شاملا

8 دار الكتب والوثائق تفتح أول معرض فني للذكاء الاصطناعي

اللامى : لا أخشى على الصحافة العراقية لوجود صحفيين حقيقيين مضحين دائماً

المشهداني يدعو لإعداد استراتيجية وطنية شاملة تدعم المرأة

في يوم المرأة العالمي.. السوداني: حققنا منجزات غير مسبوقة للنساء العراقيات

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني “ ان حكومتنا أولت اهمية خاصة ملف المرأة من خلال تبنيها وتفعيلها للقوانين الخاصة بها، فيما دعا رئيس مجلس النواب محمود المشهداني، لإعداد استراتيجية وطنية شاملة تدعم المرأة وتعزز حضورها.

وقال السوداني حسب بيان مكتبه الاعلامي ” ببارك للمرأة العراقية



بمناسبة يوم المرأة العالمي، وهي مناسبة تشير فيها، وبكل فخر الى مكانة المرأة ودورها الريادي في بناء المجتمع ونهضته، واسهاماتها الفاعلة في التنمية بمختلف مجالاتها، والإشادة بكل الجهود والتضحيات التي بذلتها النساء العراقيات من اجل رفعة وتقدم واستقرار بلدنا الحبيب.

بغداد/صوت القلم:

أكد نقيب الصحفيين العراقيين رئيس اتحاد الصحفيين العرب مؤيد اللامي عدم خشيته على الصحافة العراقية لوجود صحفيين حقيقيين مضحين دائماً يريدون ان يكونوا في المقدمة، فيما أشار الى ان نقابة الصحفيين نجحت في تحجيم الظواهر السلبية في العمل الصحفي بالعراق. وقال اللامي في تصريح متلفز



: ان ثمن الصحفي العراقي (الكبرياء والاحترام)، واصفا آياه بان، “رأسه حار“ أي ليس

إطلاق سراح الرئيس الكوري الجنوبي المعزول

رأسي عرفانا لشعب هذه الأمة.“ بعدما أمرت النيابة العامة بإطلاق سراحه تنفيذاً لأمر قضائي صدر، الجمعة. وذكر حزب قوة الشعب الحاكم في كوريا الجنوبية أن إطلاق سراح الرئيس يون سوك يول من الحبس الاحتياطي يتعين أن يكون موضع ترحيب.

العراق يعلن رفضه للعنف في سوريا ويحذر من تداعياته «الخطيرة»

موسكو / متابعة صوت القلم

أعربت وزارة الخارجية العراقية، عن قلقها إزاء التطورات الأمنية المتسارعة في سوريا، محذرة من تداعياتها الخطيرة على الأمن والاستقرار في المنطقة.

وقالت الوزارة في بيان : إنها متمسكة بـ“ضرورة حماية المدنيين وتجنبهم ويلات النزاع“، مشددة على أهمية ضبط النفس من جميع

الأطراف واللجوء إلى الحلول السلمية والحوار بدلاً من التصعيد العسكري. وأضافت الوزارة أنها “ترفض بشكل قاطع استهداف المدنيين الأبرياء، محذرة من أن استمرار العنف سيؤدي إلى تفاقم الأزمة وتعميق حالة عدم الاستقرار، مما يعيق الجهود المبذولة لاستعادة الأمن والسلام.

سول/ متابعة صوت القلم:

أفرجت السلطات في كوريا الجنوبية، عن الرئيس المعزول، يون سوك يول، الذي غادر مركز التوقيف سيرا، وانحنى مطولاً أمام جمع من مناصريه، نقلاً عن “فرانس برس“. وحيا المناصرون الرئيس الذي مر بالقرب منهم، قبل أن يغادر المكان في موكب سيارات.

وأصدر يون بيانا جاء فيه: “أحني

على مرأى ومسمع العالم الذي يتشدق بحقوق المرأة

غزة: الاحتلال الإسرائيلي قتل ٢٤ صحفية خلال حرب الإبادة

غزة / صوت القلم:

أكد رئيس المكتب الإعلامي الحكومي في غزة سلامة معروف، إن جيش الاحتلال الإسرائيلي قتل 24 صحفية فلسطينية أثناء حرب الإبادة في القطاع. وأوضح معروف في بيان أن 24 صحفية قتلهن جيش الاحتلال الإسرائيلي خلال حرب الإبادة على غزة، “ولم يشفع لهن كونهن نساء أمام الجيش المجرم، كما لم تحمهن حصانة صحفية أمام

فصلهم بشكل أكثر لفتا للانتباه. واستنادا إلى التقرير، فقد اتهم روبيو ماسك الخارجية بأنه لم يطرد أي شخص حتى الآن. وبحسب التقرير، فقد أشار روبيو إلى المغادرة الطوعية لعدد كبير من الموظفين في وزارته، قبل أن يتساءل ساخرا ما إذا كان ماسك يريد منه إعادة توظيفهم حتى يتمكن من

واشنطن/ متابعة صوت القلم:

أفادت تقارير أمريكية بأن مسؤول إدارة الكفاءة إيلون ماسك اشتبك لفظيا بشكل حاد مع وزير الخارجية ماركو روبيو خلال اجتماع حكومي الخميس بالبيت الأبيض، فيما نفى الرئيس ترامب الأمر. وأفادت صحيفة “نيويورك تايمز“ بأن ماسك

أكد ان النقابة نجحت في تحجيم الظواهر السلبية

اللامى : لا أخشى على الصحافة العراقية لوجود صحفيين حقيقيين مضحين دائماً

بغداد_صوت القلم

أكد نقيب الصحفيين العراقيين رئيس اتحاد الصحفيين العرب مؤيد اللامي عدم خشيته على الصحافة العراقية لوجود صحفيين حقيقيين مضحين دائماً يريدون ان يكونوا في المقدمة، فيما أشار الى ان نقابة الصحفيين نجحت في تحجيم الظواهر السلبية في العمل الصحفي بالعراق. وقال اللامي في تصريح متلفز : ان ثمن الصحفي العراقي (الكربلاء والأحترام)، واصفاً أياه بأن “رأسه حار”، أي ليس من السهولة شراؤه.واوضح انه لا توجد أزاحة جيلية بين الصحفيين، الصحفي يبقى صحفياً حتى وإن كان عمره مائة عام.

وأكد أن الفرق في الوعي كبير، فالخبرة مع الثقافة الحديثة تعطي لأصحاب الوعي أبداعاً إضافياً، فالشباب لديهم أبداع لكنهم يحتاجون إلى الخبرة.وأشار إلى أن الصحفي العراقي هو الذي غطى معارك الموت ونقل الحقيقة وتقدم في بعض الأحيان على القطاعات العسكرية عندما أراد إرسال صورة واضحة للانتصارات العراقية إلى العالم في الوقت اعتقد العالم بان العراق قد دمر.واوضح ان المؤثر الخارجي يؤثر

بغداد_صوت القلم

وجّه القائد العام للقوات المسلحة، رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، بتكريم ضباط ومنتسبين من مديرية المرور العامة لإنقاذهم مواطنين خلال الظروف الجوية الاستثنائية يوم الجمعة، فيما كرم وزير الداخلية عبد الأمير الشمري ، مجموعة من الضباط والمنتسبين في مرور الرصافة أنقذوا مواطن داخل عجلته من الغرق .

وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان : أن ” القائد العام للقوات المسلحة، رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، وجه شكره وتقديره للضباط والمنتسبين

لإنقاذهم مواطنين خلال الظروف الجوية الاستثنائية

السوداني والشمري يكرمان مجموعة من ضباط ومنتسبي المرور

وعملهم المتميز.

وذكرت وزارة الداخلية في بيان : أن ”وزير الداخلية عبد الأمير الشمري كرم مجموعة من الضباط والمنتسبين في مرور الرصافة أنقذوا أحد المواطنين من الغرق داخل عجلته في نفق بمنطقة الكرادة في جانب الرصافة من العاصمة بغداد“.

وأضاف، أن ”ذلك جاء بعد أن تعرضت العجلة الى الغرق في النفق بسبب الأمطار الغزيرة التي هطلت على العاصمة وغيرها من مناطق البلاد“.

وأشاد الوزير، بحسب البيان، ”بشجاعة هؤلاء الأبطال وأداءهم المتميز والنزول داخل المياه والوصول إلى العجلة“ ، مثنياً ”جهودهم لخدمة المواطنين “.

بدوره كرم وزير الداخلية عبد الأمير الشمري ، مجموعة من الضباط والمنتسبين في مرور الرصافة أنقذوا مواطن داخل عجلته من الغرق في إحدى الإنفاق لموقفهم الشجاع

وجه رئيس الوزراء، بحسب البيان ”بتكريمهم لتفانيهم في أداء الواجب بكل الأوقات ومختلف الظروف، ولكونهم يمثلون قدوة يحتذى بها كل المكلفين بالخدمة العامة“.

الأنواء تؤكد استمرار الحالة المطرية وتباين بدرجات الحرارة

أمانة بغداد: الأمطار التي هطلت تمثل أضعاف سعة شبكة التصريف التصميمية

بغداد/ صوت القلم:

أكدت أمانة بغداد ان الأمطار التي هطلت تمثل أضعاف سعة شبكة التصريف التصميمية للعاصمة، فيما توقعات هيئة الأنواء الجوية استمراراً للحالة المطرية وتباين بدرجات الحرارة خلال الايام المقبلة.

وذكرت الامانة في بيان : أن ”هطول أمطار غزيرة بلغت ذروتها خلال ساعتين بمعدل (72) ملم و تمثل أضعاف سعة شبكة التصريف التصميمية للعاصمة البالغة (24) ملم “.

وأضافت، أن ”جميع محطات الصرف الصحي والجهد الآلي والبشري تعمل بوتيرة عالية لاسراع بتصريف مياه

الامطار خلال ساعات قليلة “.

في غضون ذلك أعلنت هيئة الأنواء الجوية، عن تفاصيل حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعات استمراراً للحالة المطرية وتشكلاً للضباب في الأيام المقبلة.

وذكر بيان للهيئة: أن ”اليوم الأحد سيكون الطقس غائماً جزئياً الى غائم مع أمطار خفيفة الشدة في مناطق متفرقة من المنطقتين الوسطى والشمالية تكون رعدية أحياناً مع متفرقة من المنطقتين الوسطى تتشكل الضباب في الصباح الباكر ويزول تدريجياً، وتكون درجات الحرارة مقاربة في المنطقتين الوسطى والشمالية وتنخفض قليلاً في المنطقة الجنوبية، الرؤية الأفقية (6-8) كم وفي المطر والضباب (2-4) كم“.

ونوه، بأن ”درجات الحرارة العظمى لليوم الأحد كالتالي: السليمانية 14، بغداد 18، دهوك وكركوك وواسط والديوانية 19، كربلاء المقدسة والنجف الأشرف وأربيل ونيوى والأنبار والمثنى 20، صلاح الدين وديالى 21، ميسان وذي قار 22، والبصرة 23“.

وأضاف، أن ”يوم غد الاثنين سيكون الطقس على العموم غائماً جزئياً الى غائم مع أمطار خفيفة متفرقة تكون رعدية أحياناً، مع تشكل الضباب في الصباح الباكر ويزول تدريجياً، والرياح متغيرة الاتجاه خفيفة السرعة تتحول ليلاً الى شمالية غربية خفيفة الى معتدلة السرعة، ودرجات الحرارة على العموم مقاربة، الرؤية الأفقية (6-8) كم وفي المطر والضباب (2-4) كم“.

التربية تخول التربيات بتعطيل الدوام الأمطار تتجدد .. وعدة محافظات تعطل الدوام الرسمي

بغداد_صوت القلم

وذكرت المديریات في بيان : انه ”تم تعطيل الدوام في جميع المدارس في مديريات تربية الكرخ (الأولى والثانية والثالثة) ، ومديريات تربية الرصافة (الأولى والثانية والثالثة) ليوم غد الأحد بسبب سوء الاحوال الجوية“.

بدوره وجه وزير التربية ابراهيم نامس ، تخويل المديرين العاملين للتربية في بغداد والمحافظات صلاحيات تعطيل الدوام الرسمي في المدارس.وقال كريم السيد المتحدث الرسمي لوزارة التربية في بيان للوزارة: انه ” نظراً لسوء الأحوال الجوية وهطول الأمطار مما تسبب بغرق بعض المناطق وتضرر عدد من المدارس، وجه وزير التربية بتخويل المديرين العاملين للتربية في بغداد والمحافظات صلاحيات تعطيل الدوام الرسمي في المدارس المتضررة مع تقييم أوضاع الأبنية المدرسية والطرق المؤدية إليها بما يضمن سلامة أبناءنا الطلبة، دون التعطيل الشامل مع استمرار دوام المدارس والمديريات العامة للتربية التي لم تتضرر او مُمكن الوصول إليها بشكل طبيعي.

أعلنت محافظات ذي قار، بابل، المثنى، واسط،

والأنبار تعطيل الدوام الرسمي اليوم الأحد، وفيما أعلن تعطيل الدوام في جميع مدارس بغداد بسبب غرق الشوارع بمياه الأمطار الغزيرة التي شهدتها بغداد والمحافظات، وجه وزير التربية، تخويل المديرين العاملين للتربية في بغداد والمحافظات صلاحيات تعطيل الدوام الرسمي في المدارس.

وجاء هذا القرار كإجراء وقائي لضمان سلامة المواطنين وتجنب أي أضرار محتملة بسبب الأحوال الجوية.

وأكدت الجهات المحلية في كل محافظة، بحسب بيانات، أن الدوائر الخدمية والمصارف ستستمر في العمل بشكل طبيعي، داعية المواطنين إلى توخي الحذر واتباع إرشادات السلامة.

وفي بغداد أعلنت مديريات التربية في الكرخ والرصافة، تعطيل الدوام في جميع مدارس بغداد اليوم الأحد.

ساندت زوجها في أهلك الظروف، وهي الأخت والإبنة التي وقفت سندا لعائلتها ومجتمعها، هي التي قدّمت أبناءها لمبايدين القتال دفاعاً عن الوطن، ولم تكثف بذلك، بل واصلت العمل والعطاء في كل الجالات، مساهمة في نهضة العراق، وإعداد جيل قادر على مواجهة التحديات وبناء مستقبل أفضل.“.وتابع، أنه ”في هذا اليوم، لا يكفي أن نحتفل بها بكلمات عابرة، بل يجب أن نترجم هذا التقدير إلى أفعال، عبر استراتيجيات وطنية شاملة تدعم المرأة، تعزز حضورها، وتمنحها الفرص التي تستحقها لتكون شريكة حقيقية في بناء العراق الجديد.“.وبين: ”حاجة لكل امرأة عراقية صامدة، مناضلة، مضحية، ومثابرة. تحية لكل من حملت الوطن في قلبها وساهمت في رفعتها“.

منجزات غير مسبوقة للعراقيات، سواء على المستوى التشريعي والقانوني، أو في جانب الدعم المباشر.من جانبه دعا رئيس مجلس النواب محمود المشهداني، لدعم المرأة وتعزز حضورها.

وقال المشهداني في بيان : أنه ”في اليوم العالمي للمرأة، نقف وقفة اعتزاز وتقدير لكل عراقية حملت على عاتقها مسؤولية بناء المجتمع، سواء في بيتها كأم ومربية، أم في ميدان العمل كموظفة، معلمة، طبيبة، مهندسة، جذبة، أو في أي موقع تخدم فيه وطنها“.

وأضاف، أنه ”لم تكن المرأة العراقية يوماً على هامش التاريخ، بل كانت دائماً في صلبه، صانعة للأحداث، ومساهمة أساسية في بناء العراق. هي الأُم التي صبرت على المحن وربت الأجيال، وهي الزوجة التي

للاستراتيجية الوطنية المناهضة العنف تجاه النساء والفتيات (2023-2030) ، وتأسيس المجلس الأعلى للمرأة، ليكون الجهة التي تعمل على توفير الفرص المناسبة لتعزيز دور النساء العراقيات.

وأضاف ” مع احتفالنا بيوم المرأة العراقية الذي حددناه في الثالث من آذار في كل عام، أعلننا عن خمسة مشاريع وبرامج تنموية، تمثلت بإطلاق الخطة الوطنية الثالثة للمرأة والأمن والسلام للسنوات (2030-2025)، وإطلاق منصة البيانات الوطنية المعنية بتوفير المعلومات عن النساء، والإعلان عن الشبكة الوطنية لوحدات السلام، وبدء الإجراءات لإنشاء معهد المرأة والأمن والسلام، والإعلان عن اطلاق برنامج رائدات التغيير، لتطوير مهارات القيادات النسوية، لتكون بهذا قد حققنا

واضاف ان حكومتنا قد أولت اهمية خاصة ملف المرأة، من خلال تبنيها وتفعيلها للقوانين والتشريعات الخاصة بها، وعملت على تعزيز مكانتها التي تستحقها، ومنحتها فرصة المشاركة في مختلف المهام والواجبات، وتجلى ذلك بتواجدها في المواقع القيادية، كما حرصت حكومتنا على شمول النساء بالمبادرات والبرامج الحكومية، بجانب الجهود المستمرة في خفض مؤشرات البطالة ونسبة الأمية بين النساء ودعم المرأة الريفية، والنساء المبدعات في مجالات الرياضة والثقافة والعلوم

وتابع ” لقد انتهجت حكومتنا سياسة التخطيط الاستراتيجي للارتقاء بواقع المرأة، وأطلقت في وقت مبكر الاستراتيجية الوطنية للمرأة العراقية (2023-2030)، واعتماد التحديث الثاني

بغداد_صوت القلم

أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني” ان حكومتنا أولت أهمية خاصة لملف المرأة من خلال تبنيها وتفعيلها للقوانين الخاصة بها، وعملت على تعزيز مكانتها التي تستحقها، ومنحتها فرصة المشاركة في مختلف المهام والواجبات، وتجلى ذلك بتواجدها في المواقع القيادية، كما حرصت حكومتنا على شمول النساء بالمبادرات والبرامج الحكومية، بجانب الجهود المستمرة في خفض مؤشرات البطالة ونسبة الأمية بين النساء ودعم المرأة الريفية، والنساء المبدعات في مجالات الرياضة والثقافة والعلوم

وتابع ” لقد انتهجت حكومتنا سياسة التخطيط الاستراتيجي للارتقاء بواقع المرأة، وأطلقت في وقت مبكر الاستراتيجية الوطنية للمرأة العراقية (2023-2030)، واعتماد التحديث الثاني

المشهداني يدعو لإعداد استراتيجية وطنية شاملة تدعم المرأة

في يوم المرأة العالمي.. السوداني: حققنا منجزات غير مسبوقة للنساء العراقيات

بغداد_صوت القلم

أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني” ان حكومتنا أولت أهمية خاصة لملف المرأة من خلال تبنيها وتفعيلها للقوانين والتشريعات الخاصة بها، وعملت على تعزيز مكانتها التي تستحقها، ومنحتها فرصة المشاركة في مختلف المهام والواجبات، وتجلى ذلك بتواجدها في المواقع القيادية، كما حرصت حكومتنا على شمول النساء بالمبادرات والبرامج الحكومية، بجانب الجهود المستمرة في خفض مؤشرات البطالة ونسبة الأمية بين النساء ودعم المرأة الريفية، والنساء المبدعات في مجالات الرياضة والثقافة والعلوم

وتابع ” لقد انتهجت حكومتنا سياسة التخطيط الاستراتيجي للارتقاء بواقع المرأة، وأطلقت في وقت مبكر الاستراتيجية الوطنية للمرأة العراقية (2023-2030)، واعتماد التحديث الثاني

هيئة النزاهة تعلن استرداد اثنین من المتهمين بـ“سرقة القرن“ من الكويت

بغداد_صوت القلم

أعلنت هيئة النزاهة العراقية، عن استرداد اثنین من المُتهمين في قضية سرقة الأمانات الضريبية ما تُعرف اعلاميا بـ”سرقة القرن“ من السلطات في دولة الكويت. وأُفادت الهيئة في بيان، بتسليمها من استرداد المدير

المُفوّض لإحدى الشركات الأممية للتجارة والمقاولات العامّة المحدودة ووكيله المُتهمين في قضية سرقة الأمانات الضريبية، لافتة إلى أن دورهما في القضية يتمثل بتسليم مبالغ مالية كبيرة جداً؛ من أجل تيسير إجراءات صرف مبالغ الأمانات المسروقة .

ونوهت الهيئة الى إجراءاتها التي تمخّضت عن استرداد المُتهمين، والتي تمثلت بتنظيم ملف استرداد بحقهما، وإرساله إلى رئاسة الادعاء العام، موضحة أنه بعد المتابعة والتنسيق مع الجهات المعنية، ومنها مديريّة الشرطة العربيّة والدوليّة في وزارة الداخليّة

وتجّهات السفارة العراقية في دولة الكويت، صدرت بحق المُتهمين نشرة دولية حمراء وإذاعة بحث. ولفّت الى القاء القبض عليهما في أراضي دولة الكويت، التي قامت بتسليمهما إلى جمهوريّة العراق عبر الطرق الدبلوماسية. وأشارت إلى أنّ قاضي محكمة

تحقيق الكرخ الثانية سبق أن أصدر أمر قبض بحق المُتهمين؛ استناداً إلى أحكام المادة (11/444) من قانون العقوبات، بعد اطلاعه على إفادة بعض المُتهمين في القضية والشهود. وكان القضاء العراقي قد أصدر، نهاية العام 2024، حكماً غيابياً بالسجن لعدد

من المتهمين بسرقة الأمانات الضريبية المشهورة إعلامياً بـ”سرقة القرن“ من بينهم المتهم الأول نور زهير، ونائب سابق. وفي 2022، أعلن عن فقدان أكثر من 3 تريليونات دينار عراقي (2.5 مليار دولار)، من الأمانات الضريبية، عن طريق ائتلاف مكون من 5

شركات نفطية بواسطة صكوك وهمية. إثر ذلك صدر أمر باستدعاء مسؤولين مقربين من رئيس الوزراء السابق مصطفى الكاظمي، وهم وزير المالية علي علاوي، ومدير مكتب رئيس الوزراء رائد جويي وآخرين. وفي 24 تشرين الأول 2022

قبض على نور زهير، كونه يرأس مجلس إدارة إحدى الشركات المتورطة في القضية، ثم أطلق سراحه لاحقاً “بكفالة”، بعد إعلان رئيس الوزراء محمد شياع السوداني استعادة 5% من المبلغ، مقابل تعهد نور زهير بتسليم كامل المبالغ المسروقة خلال أيام.

بعد أيام من تحذير شقيقته لأميركا والجارة الجنوبية

لأول مرة.. زعيم كوريا الشمالية يلوح بتحريك غواصاته النووية ضد ((الأعداء))

بيونغ يانغ/ متابعة صوت القلم:

البحري لن يقتصر على منطقة معينة بل سيغطي بقدر ما يعتبر ضرورياً للحفاظ على السلام. ومنذ أيام، هددت كيم يو يونغ، الشقيقة النافذة لزعيم كوريا الشمالية، بإطلاق تحركات استفزازية لافتة، رداً على وصول كوريا الجنوبية والأنشطة العسكرية الأمريكية الأخرى، التي وصفتها بـ"هستيريا" لمواجهة من قبل الولايات المتحدة وأتباعها". ويشير تحذير كيم يو يونغ إلى أن كوريا الشمالية ستكتف على الأرجح أنشطتها في اختبار الأسلحة وستحافظ على موقفها العدائي تجاه الولايات المتحدة، رغم أن الرئيس دونالد ترامب قال إنه سيسعى للتواصل مع كيم يونغ أون لإحياء الدبلوماسية.



وفي بيان نقلته وسائل الإعلام، اتهمت كيم يو يونغ الولايات المتحدة بأنها أظهرت "أشد أشكال العداء والمواجهة" تجاه كوريا الشمالية من خلال نشر حامله الطائرات "يو إس إس كارل فينسون" وأصول عسكرية قوية أخرى، إضافة إلى التدريبات العسكرية المشتركة بين الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية هذا العام. ويشير بيانها إلى احتمال قيام كوريا الشمالية باختبار

أكد زعيم كوريا الشمالية، كيم يونغ أون، على أهمية تعزيز القوة البحرية أثناء زيارته لأحواض بناء السفن الكبرى لتفقد مشاريع بناء السفن البحرية والغواصات النووية، حسبما ذكرت وسائل الإعلام الرسمية في كوريا الشمالية. وقال كيم خلال الزيارة إن القوة البحرية وتسليحها النووي أمر بالغ الأهمية لسيادة البلاد، التي يحدها البحر من الجانبين الشرقي والغربي، وفقاً لما نقله التلفزيون الحكومي KRT. وقال كيم أيضاً إن البلاد لن تتسامح مع الأنشطة العسكرية البحرية وتحت الماء التي يقوم بها من أسماهم "الأعداء"، مثل نشر الأصول الاستراتيجية. وأضاف أن دفاع بيونغ يونغ

واستفزازاتها المستقبلية. ونشرت وسائل الإعلام الكورية الشمالية الرسمية، صورا لما أسمته "غواصة صواريخ استراتيجية موجهة تعمل بالطاقة النووية"، وذلك خلال تغطيتها لزيارة الزعيم كيم جونغ أون إلى أحواض بناء السفن الحربية الكبرى. ولم تقدم وكالة الأنباء الكورية المركزية (KCNA) تفاصيل عن الغواصة، لكنها ذكرت أن كيم اطلع على مراحل بنائها. من جهته، قال مون كون-سيك، الخبير الكوري الجنوبي في مجال الغواصات، إن الغواصة يبدو أنها من فئة 6000 إلى 7000 طن، ويمكنها حمل حوالي 10 صواريخ. وأضاف أن استخدام مصطلح "الصواريخ الاستراتيجية الموجهة" يشير إلى أنها ستكون قادرة على حمل أسلحة نووية. وأكد مون على أن هذا السلاح سيشكل تهديدا كبيرا لنا وللولايات المتحدة". وتعد الغواصة النووية واحدة من قائمة طويلة من الأسلحة المتطورة التي تعهد كيم جونغ أون بتطويرها خلال مؤتمر سياسي كبير في عام 2021، لمواجهة ما وصفه بالتهديدات العسكرية المتصاعدة التي تقودها الولايات المتحدة. وشملت القائمة صواريخ باليستية عابرة للقارات تعمل بالوقود الصلب، وأسلحة فرط صوتية، وأقمارا صناعية للتجسس، وصواريخ متعددة الرؤوس الحربية. ومنذ ذلك الحين، أجرت كوريا الشمالية سلسلة من الاختبارات لتطوير هذه الأسلحة.

إطلاق سراح الرئيس الكوري الجنوبي المعزول

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أفرجت السلطات في كوريا الجنوبية، عن الرئيس المعزول، يون سو ك يول، الذي غادر مركز التوقيف سرياً، وانحنى مطولاً أمام جمع من مناصريه، نقلًا عن "فرانس برس". وحيا المناصرون الرئيس الذي مر بالقرب منهم، قبل أن يغادر المكان في موكب سيارات. وأصدر يون بيانا جاء فيه: "أحني رأسي عرفانا لشعب هذه الأمة"، بعدما أمرت النيابة العامة بإطلاق سراحه تنفيذاً لأمر قضائي صدر، الجمعة. وذكر حزب قوة الشعب الحاكم في كوريا الجنوبية أن إطلاق سراح الرئيس يون سو ك يول من الحبس الاحتياطي يتعين أن يكون موضع ترحيب. وفي مؤتمر صحفي، عقد في وقت مبكر من صباح امس السبت، قال المتحدث باسم الحزب بارك سو-مين إن قرار المحكمة بإلغاء الحبس الاحتياطي للرئيس المعزول، يمثل اللحظة "التي تم فيها تصحيح جميع العيوب والتلوث في الإجراءات الدستورية"، حسب شبكة "كيه.بي.إس. وورلد"، الإذاعية الكورية الجنوبية. وأضاف المتحدث أن النيابة العامة ليس لديها ما يبرر استئناف قرار المحكمة وأن استئنافا



فوريا، الذي يمكن من حيث المبدأ أن يعلق الإلغاء، سيكون بلا معنى وغير دستوري، نقلا عن وكالة "أسوشيتد برس". وقال بارك إن مكتب التحقيق في الفساد للمسؤولين رفيعي المستوى، يجب أن يتحمل مسؤولية إجراء تحقيق بشأن مزاعم قيام يون بالتمرد، من خلال الأحكام العرفية، على الرغم من عدم تمتعه بالسلطة في هذا الصدد. وكانت محكمة كورية جنوبية قد أصدرت،

بغداد/ متابعة صوت القلم:

نفث طهران، تلقيها أي رسائل من الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عقب تصريحه أنه بعث رسالة إلى المرشد الإيراني السيد علي الخامنئي للتفاوض من أجل التوصل إلى اتفاق نووي. وقالت ممثلة إيران لدى الأمم المتحدة في نيويورك، بان، طهران لم تتلق مثل هذه الرسالة حتى الآن". ونقلت وسائل إعلام إيرانية عن بيان للبعثة الدائمة لطهران لدى الأمم المتحدة في نيويورك قولها إنها لم تتلق أي رسالة، ردا على سؤال بشأن تصريح ترامب بأنه بعث رسالة إلى السيد الخامنئي.

وخلال مقابلة مع وخلال مقابلة مع قناة فوكس بيزنس (FBN)، ادعى الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أنه يفضل التوصل لاتفاق مع إيران ، وأنه بعث امس برسالة إلى المرشد الإيراني

السيد علي الخامنئي طالبا منه اجراء المفاوضات.

وفي هذا السياق،كتب موقع أكسيوس (Axios): يقول ترامب إنه بعث برسالة إلى قائد الثورة الإسلامية اقترح فيها الاتفاق النووي. وأضاف هذا الموقع الأمريكي: قال الرئيس دونالد ترامب، إنه بعث برسالة إلى السيد علي الخامنئي وأكد أنه يريد التوصل إلى اتفاق بشأن البرنامج النووي.

وتابع موقع أكسيوس: إن رسالة ترامب إلى قائد الثورة الإسلامية، والتي كشف عنها الرئيس الأمريكي في مقابلة مع ماريا بارتيرومو لشبكة فوكس بيزنس، هي أول تفاعل كبير بين الولايات المتحدة وإيران منذ توي الإدارة الجديدة مهامها.

وفي هذه المقابلة، ادعى ترامب مرة أخرى أنه يريد التفاوض على اتفاق نووي جديد مع إيران، وقال: "يجب

القيام بشيء ما لأن إيران لا تستطيع امتلاك أسلحة نووية".

من جانبه، قال وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي، في مقابلة أجراها مع وكالة "فرانس برس" في جدة، على هامش مشاركته في اجتماع منظمة التعاون الإسلامي، "طالما استمرت سياسة الضغوط القصوى والتهديدات الأمريكية، فلن ندخل في مفاوضات مباشرة مع الولايات المتحدة".

وفيما يتعلق بالتهديدات الإسرائيلية بمهاجمة المنشآت النووية الإيرانية، أوضح عراقجي أنه لا يمكن تدمير برنامج بلاده النووي بالوسائل العسكرية.

وحذر من إشعال "حريق هائل" في المنطقة إذا تعرضت إيران لهجوم. شباط الماضي، قال ترامب إن إيران لا ينبغي أن تمتلك أسلحة نووية، وإن واشنطن تفضل التوصل إلى اتفاق نووي يسمح لإيران بالنمو والتطور.

خلال اجتماع حكومي بالبيت الأبيض

اشتباك بين روبيو وماسك في البيت الأبيض.. وترامب ينفي

واشنطن/ متابعة صوت القلم:

ساخرا ما إذا كان ماسك يريد منه إعادة توظيفهم حتى يتمكن من فصلهم بشكل أكثر لفتا للانتباه. واستنادا إلى التقرير، فقد اتهم روبيو ماسك بالرغبة في طرد مراقبين للحركة الحكومية الخميس بالبيت الأبيض، فيما نفى الرئيس ترامب الأمر. وأفادت صحيفة "نيويورك تايمز" بأن ماسك وروبيو اشتبكا بشدة الخميس أثناء اجتماع لمجلس الوزراء، حيث اتهم ماسك وزير الخارجية بأنه لم يطرد أي شخص حتى الآن. وبحسب التقرير، فقد أشار روبيو إلى المغادرة الطوعية لعدد كبير من الموظفين في وزارته، قبل أن يتسائل



ماسك يقوم بعمل جيد. وذكر تقرير نيويورك تايمز أن ترامب أنهى الجدل بطلبه توظيف

تقدما في العالم، وذلك للتأكد من أنهم "عابرة". وحين سأل أحد الصحفيين بشأن تقرير صحيفة "نيويورك تايمز" حول الخلاف بين ماسك وروبيو رد ترامب: "لم تحصل مواجهة. لقد كنت هناك"، وأكد ترامب أنها يتفقان بشكل رائع. وبعد هذا الاجتماع الوزاري، أعلن ترامب أنه سيجتمع بحكومته مع ماسك كل أسبوعين، داعيا إلى استخدام "المشروط" وليس "الفأس" لإقالة موظفين حكوميين فدراليين. وكتب على منصته تروث سوشل: "من المهم جدا أن نخفض القوى العاملة إلى المستوى الذي نحتاج إليه،

ولكن من المهم أيضا أن نحتفظ بأفضل الأشخاص وأكثرهم كفاءة". وأفاد عدد من وسائل الإعلام المحلية بوجود توترات بين ماسك ومسؤولين حكوميين جدا ويبدون استياءهم من تعديه على صلاحياتهم، ولفقت نيويورك تايمز في هذا الصدد إلى توترات متزايدة بين ماسك ووزير النقل شون دافي. وكان الرئيس الأمريكي أعلن خلال خطابه الأول أمام الكونغرس أن رئيس إدارة كفاءة الحكومة إيلون ماسك استطاع خلال 5 أسابيع توفير مليارات الدولارات لدافعي الضرائب الأمريكيين بإجراءاته لمكافحة الهدر والفساد.

محافظ البنك المركزي: سنشهد تحولا رقميا شاملا في القطاع المالي

بغداد/ صوت القلم:

أعلن محافظ البنك المركزي، علي العلاق، عن قرب تحويل المصارف إلى منصات ذكية باستخدام الذكاء الاصطناعي، مشيراً إلى أن العراق سيشهد تحولاً رقمياً شاملاً في القطاع المالي.

وقال العلاق، في تصريح للوكالة الرسمية: إنه "رغم الشوط الكبير الذي تم قطعه لتنشيط وسائل الدفع الإلكتروني التي تُعد خطوة أساسية في التحول الرقمي، إلا أننا سنضع هذه المرحلة خلف ظهورنا قريباً، لأنه حتى الوسائل وأدوات الدفع الإلكترونية الحالية يجري تغييرها وتطويرها بشكل سريع جداً".

وأشار إلى أنه "في وقت قريب سنلاحظ اختلافاً كبيراً في مهام ووظائف المصارف، وسنشاهد الكثير من المصارف تغير من طبيعة عملها، وستكون هناك هوية رقمية مالية لكل مواطن يستطيع من خلالها إجراء العديد من العمليات في حساباته أو الوقوف على أرصده أو حتى الاستثمار داخل وخارج العراق"، مؤكداً أن "المصارف



ستتحول قريباً إلى منصات ذكية تتولى عملية تنظيم العمليات المالية والاستفادة من التقنيات والذكاء الاصطناعي". وأضاف أن "هذا العمل الكبير يصحبه عمل البنك المركزي، كبقية البنوك المركزية، بالتفكير في أن تكون لدينا عملة رقمية

تحت إشراف البنك المركزي، نحن لا نتكلم عن العملات المشفرة التي هي خارج إطار البنوك المركزية، وإنما عن عملة رقمية صادرة عن البنك المركزي، وهذا عمل كبير يجري العمل عليه في البنك المركزي بالتنسيق مع منظمات وجهات مختصة

روسيا : قرار «أوبك+» بزيادة

الإنتاج قرار مستقل



موسكو/ متابعة صوت القلم:

أكد نائب رئيس الوزراء الروسي ألكسندر نوفاك، أن قرار "أوبك+" لزيادة الإنتاج تدريجياً كان قراراً مستقلاً، ولا ترتبط الدعوات التي وجهها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لخفض الأسعار بهذا القرار. وأوضح نوفاك للصحفيين، أن "القرار جاء مع بدء موسم ارتفاع الطلب على الوقود في فصل الربيع والصيف"، مشيراً إلى أن "القرار تم اتخاذه فعلياً في ديسمبر/كانون الأول الماضي، وتم تأكيده في بداية مارس/ آذار 2025، مما يعني أن تأثيره على أسعار النفط لم يكن كبيراً". وأضاف، أن "القرارات الطوعية كانت دائماً ذات طابع مؤقت، وفي النهاية يجب استعادة الإنتاج، وكما ترون، فإن الأسعار ليست

السهيل: حجم التبادل التجاري بين العراق والسعودية بلغ 1,3 مليار دولار في 2024

الرياض/ متابعة صوت القلم:

العراق والسعودية تشهد تطوراً ملحوظاً ومستمرًا. وأضافت أن عدد الشركات السعودية المسجلة في العراق بلغت 34 شركة، بينما توجد 46 شركة عراقية مسجلة في المملكة. كما وأشارت السهيل إلى أن الخطوط الجوية العراقية سوف تُسّرّ رحلة أسبوعية من بغداد إلى الرياض ابتداءً من مطلع أبريل (نيسان) المقبل، وذلك لتعزيز الروابط بين الشعبين ودعم

العربي والإقليمي. وتابعت السهيل القول، إن القمة تأتي في ظل ظروف استثنائية تمر بها المنطقة العربية، مما يجعلها ذات أهمية بالغة، ومن المتوقع أن تركز القمة على عدد من الملفات الحيوية، بما في ذلك القضية الفلسطينية وما تعرضت له غزة والأراضي الفلسطينية من دمار، بالإضافة إلى الأوضاع في لبنان وسوريا". وأكدت أن العراق يسعى إلى تعزيز الحوار

التبادل التجاري والسياحي بين البلدين. وفي الشأن السياسي أكدت السفارة صفية السهيل أن بغداد تواصل استعداداتها لاستضافة القادة العرب في مايو (أيار) المقبل في القمة الرابعة والثلاثين برئاسة العراق. وقالت السفارة، إن هذه القمة تأتي بعد أن استضاف العراق آخر قمة عربية في عام 2012، مما يعكس المكانة المهمة للعراق ودوره الفاعل على الصعيدين

قالت سفيرة العراق لدى السعودية صفية السهيل، إن حجم التبادل التجاري بين البلدين بلغ 1.3 مليار دولار في العام 2024، مما يعكس زيادة كبيرة مقارنة بالأعوام السابقة". وقالت السهيل في مقابلة مع صحيفة "الشرق الأوسط": إن العلاقات السياسية الاقتصادية والتجارية بين

استقرار أسعار الدولار بأسواق بغداد وانخفاضها في اربيل بداية الاسبوع

بغداد/ متابعة صوت القلم:



استقرت أسعار صرف الدولار الأمريكي، امس السبت، في أسواق بغداد، فيما انخفضت في اربيل عاصمة اقليم كردستان. واستقرت اسعار الدولار في بورصتي الكفاح و الحارثية لتسجل 148350 ديناراً عراقياً مقابل 100 دولار، وهي نفس الأسعار التي سجلت الخميس الماضي. وأن اسعار البيع في محال الصيرفة بالأسواق المحلية في بغداد استقرت حيث بلغ سعر البيع 149500 دينار عراقي مقابل 100 دولار، وبلغ

الشراء 147500 دينار مقابل 100 دولار. أما في اربيل فقد سجل الدولار انخفاضاً حيث بلغ سعر البيع 148000 دينار لكل 100 دولار ،وسعر الشراء 147800 دينار مقابل 100 دولار.

الصين تفرض رسوما جمركية على منتجات كندية

بغداد/ صوت القلم:

وأضرت بالمصالح القانونية للشركات الصينية". وتابعت: "نحن نطالب الجانب الكندي بتصحيح إجراءاته الخاطئة على الفور، وإلغاء القيود التقييدية، والحد من الآثار السلبية الناتجة عنها". يذكر أنه في نهاية اب 2024، أعلن رئيس وزراء كندا، جاستن ترودو، أن بلاده ستفرض

وجاء في بيان الوزارة: "قررت الصين فرض رسوم جمركية على بعض السلع الكندية المستوردة، استناداً إلى قانوني التجارة الخارجية والرسوم الجمركية الصينيين". وأضافت: "هذه الإجراءات تأتي كرد فعل على القيود التمييزية التي فرضتها كندا، والتي أثرت سلباً على النظام التجاري العادل

أعلنت وزارة التجارة الصينية فرض رسوم جمركية على مجموعة من السلع المستوردة من كندا، وذلك بعد انتهاء تحقيق استمر لفترة من الزمن حول ممارسات تمييزية اتخذها الجانب الكندي.

ترامب يوقع أمراً تنفيذياً لإنشاء «احتياطي استراتيجي للبيتكوين»

بغداد/ نينا :



وفي الولايات المتحدة، فورت نوكس هو المكان الذي تخزن فيه الحكومة الأمريكية احتياطاتها من الذهب. وفقاً لساكس، تمتلك الولايات المتحدة بالفعل

وقّع الرئيس دونالد ترامب أمراً تنفيذياً سنشئ الحكومة الأمريكية بموجبه "احتياطيا استراتيجيا من البيتكوين"، وهو ما يمثل دعماً كبيراً لصناعة العملات المشفرة التي أسهمت بسخاء في تمويل حملته الرئاسية الأخيرة.

وقال ديفيد ساكس، مستشار البيت الأبيض للذكاء الاصطناعي والعملات الرقمية، على شبكات التواصل الاجتماعي، إن هذا الاحتياطي سيكون "نوعاً من فورت نوكس رقمي".

دولياً وعربياً، وبشكل مباشر مع صندوق النقد العربي".

وتابع: "أننا نعتقد أن هذا التوجه هو الذي سيكون في المستقبل القريب وسيُفرض نفسه، وهذا يمثل حلاً لمشاكل اقتصادية ومالية واجتماعية كبيرة، وكذلك سيضع إطاراً محكماً لمراقبة الأموال والحد من عمليات الفساد وغسل الأموال وتمويل الإرهاب، لأن جميع الحركات المالية ستكون ضمن نظام محكم وشفاف يستطيع أن يراقب كل العمليات المالية، وفي نفس الوقت يسهل على حامله إجراء عمليات واسعة حتى في دول العالم الأخرى".

وأردف: "نتوقع أن يستفيد الشباب، ومن خلال الأدوات والموارد البشرية التي لدينا، من هذه الأدوات، فعلاً نحن نتابع أن كثيراً من الشباب يستثمرون عبر هذه المحفظات والأدوات في مجالات متعددة خارج العراق، ولكن البعض يحتاج إلى الحيلة والحذر، لأن هناك الكثير من التحايل الذي يحدث، ونعمل على عدم وقوع المواطن ضحية لأي عملية احتيال".



والتضامن العربي لمواجهة التحديات المشتركة وبناء مستقبل أفضل للشعوب العربية. وأعلن نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية فؤاد حسين، تحديد يوم 17 أيار 2025 موعداً رسمياً لانعقاد القمة العربية في بغداد. جاء ذلك خلال ترأسه الاجتماع الـ12 المخصص للتحضير لانعقاد القمة العربية في بغداد، وفقاً لبيان صادر عن الخارجية العراقية.

اسعار الفواكه والخضار في العراق

الفواكه	الخضار
برتقال عراقي 1500\1000	الطماطة 750\ 500
برتقال مستورد 1250 \ 750	البطاطا 1000\750
فلاح مستورد 1500\1000	الخيار 1250\1000
فلاح أخضر 2000	خيار قشّاء 1500
لأنكي عراقي 2000	باقلّاء 1000
لأنكي مستورد 1000	فلفل بارد 1500
منكا 2000	فلفل حار 1500
عنب 3000	الباذنجان 1000 \ 750
ليمون عراقي 2500	البصل 1000 \750
ليمون مستورد 1500\1000	الجزر 1000
الموز 1250	فاصوليا 2000
رمان 1500 \ 2000	لهانة 500
بطيخ 1250	قرنابط 500
كريب فوت 1000	شجر 1000\750
الكيوي 1500\2000	خس 1000
السندي 2000	بروكلي 1500
عرموط 3000	شلغم 500
	شونذر 500
	بصل أخضر 750
اسعار اللحوم والدواجن	اسعار المواد الغذائية
لحم غنم عراقي (١ كغم) = 16.000 \ 20.000	زيت الطعام الدار (١ لتر) = 2.000
لحم عجل عراقي (١ كغم) = 14.000 \ 16.000	زيت الطعام زير (١ لتر) = 2.000
لحم عجل مستورد (١ كغم) = 8.500 \ 10.000	رز محمود (٤.5 كغم) = 9.000
دجاج عراقي حي (١ كغم) = 6.000	رز العربية (٤.5 كغم) = 9.000
سمك كارب حي (١ كغم) = 6.500 \ 7.500	سكر (١ كغم) = 1.250
فخد دجاج عراقي (١ كغم) = 4.500	معجون طماطم (كبيرة) = 2000
فخد دجاج مستورد (١ كغم) = 3.500	فاصوليا (١ كغم) = 3.000
اجنحة عراقية (١ كغم) = 4.500	لوبيا (١ كغم) = 3.250
صدر دجاج عراقي (١ كغم) = 7.000	باقلاّء (١ كغم) = 2.500
صدر دجاج مستورد (١ كغم) = 5.500 \ 6.000	عدس (١ كغم) = 1750
طبقة البيض العراقي = 5.000 \ 6.500	حمص (١ كغم) = 2750
	برغل طبخ (١ كغم) = 1.250
	ماش (١ كغم) = 2.250

بحضور نقيب الصحفيين العراقيين مؤيد اللامي

درجال: الإعلام لاعب حقيقي ومؤثر في تحقيق حلم الوصول إلى المونديال

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أكد رئيس رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم عدنان درجال الإعلام لاعب حقيقي ومؤثر في تحقيق حلم وصول المنتخب الوطني إلى كأس العالم.

وذكر بيان لاتحاد الكرة أن "رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم عدنان درجال، أقام مأدبة إفطار لمقدمي البرامج الرياضية بمقر رابطة دوري المحترفين بحضور مستشار رئيس الوزراء خالد كبيان، ورئيس اللجنة الأولمبية عجيل مفتح، ومدير هيئة الاتصالات محمد الغرباوي، ونقيب الصحفيين العراقيين مؤيد اللامي، ومدير شبكة الإعلام العراقي كريم حمادي، والنائب الأول لرئيس الاتحاد علي جبار، وعضو الاتحاد أحمد الموسوي، ومدير العراقية الرياضية أحمد منادي."

وأضاف، ان "رئيس الاتحاد عقد اجتماعاً مع مقدمي البرامج وبحضور الجميع، تطرق فيه إلى ضرورة التكاتف في المرحلة المقبلة في تهيئة الأجواء المناسبة لمشوار



المنتخب الوطني في المبارتين المهمتين أمام الكويت والأردن، لأنهما الطريق للوصول إلى المونديال المقبل". وقال درجال، بحسب البيان، إن "الوصول إلى المونديال حلم طال انتظاره من قبل العراقيين، وستكون له تأثيرات ايجابية كبيرة على جميع المفاصل، لاسيما أن السيد رئيس الوزراء يعدّ الداعم الأكبر لكرة القدم، والرياضة العراقية بصورة عامة، وبما أن الإعلام لاعب حقيقي ومؤثر في تحقيق حلم الوصول فلابدّ من المساندة بتوفير الأرضية الصالحة للمنتخب الوطني".

المنتخب الوطني في المبارتين المهمتين أمام الكويت والأردن، لأنهما الطريق للوصول إلى المونديال المقبل". وقال درجال، بحسب البيان، إن "الوصول إلى المونديال حلم طال انتظاره من قبل العراقيين، وستكون له تأثيرات ايجابية كبيرة على جميع المفاصل، لاسيما أن السيد رئيس الوزراء يعدّ الداعم الأكبر لكرة القدم، والرياضة العراقية بصورة عامة، وبما أن الإعلام لاعب حقيقي ومؤثر في تحقيق حلم الوصول فلابدّ من المساندة بتوفير الأرضية الصالحة للمنتخب الوطني".

مواجهتي الكويت وفلسطين، لأن الفوز فيهما يقربنا من الوصول إلى كأس العالم، وإسعاد شعبنا." وبين مدير شبكة الإعلام العراقي كريم حمادي: أن "النجاح يحتاج إلى عمل مثمر، وبرؤية احترافية شعارها التكاتف والتعاون، والابتعاد عن كل ما يعرقل مشوار المنتخب في قطف الثمار بالوصول إلى المونديال، لذلك أدعو الجميع إلى دعم المنتخب الوطني، وتحفيزه للأفضل، وتخطي مباراتي الكويت وفلسطين، وحصد نقاطهما". وقال مدير هيئة الاتصالات محمد الغرباوي: إن دعم المنتخب الوطني واجب وطني، وعلينا السعي بجد للعمل بروح وطنية خالصة تهدف إلى تحقيق النتائج الإيجابية في مباراتي الكويت وفلسطين لإسعاد شعبنا الطيب بالوصول إلى كأس العالم. ثم فتح باب النقاش بين رئيس الاتحاد عدنان درجال ومقدمي البرامج الرياضية، أجاب عليها بوضوح ودقة، وتوضيح العديد من الاستفسارات والأسئلة التي طرحت.

من جانبه، قدّم عضو الاتحاد أحمد الموسوي عرضاً مفصلاً عن جميع المراسلات والمخاطبات مع الاتحادين الدولي والآسيوي والخاصة بمباراة منتخبنا الوطني وفلسطين، وتوضيح العديد من النقاط الجوهرية المتعلقة بالمباراة. وقال رئيس اللجنة الأولمبية عجيل مفتح: "علينا دعم المنتخب الوطني، وتناول الأمور الإيجابية المساندة للمنتخب الوطني، والابتعاد عن القضايا السلبية التي لا تخدم مشواره، فالفوز في المبارتين المقبلتين يجعلنا الأقرب للوصول إلى المونديال المقبل".

فوز مثير لروما على أتلتيك بيلباو

بغداد/ متابعة صوت القلم:

آلت نتيجة مواجهة ذهاب ثمن نهائي مسابقة الدوري الأوروبي لمصلحة روما الإيطالي على حساب ضيفه أتلتيك بيلباو الإسباني (2-1) على ملعب "الألمبيكو". وبصم الغاني إنيياكي ويليامز على هدف أتلتيك بيلباو (50). في المقابل وقع الإسباني أنجيلينو (56) والأوزبكي الدور شومورودوف (90+4) على هدف روما. وشهدت المباراة طرد لاعب الفريق الإسباني يراي ألفاريز بعد جمعه لبطاقتين صفراوين (86). وضمن ذهاب ثمن النهائي أيضاً حقق ليون الفرنسي انتصاراً باهراً على ضيفه إف سي أس بي الروماني (3-1). كما أكرم بودو / غلنيت النرويجي وفادة أولمبيكوس اليوناني (3-0).

الجدول الرياضي

الدوري الإنجليزي الممتاز

تشيلسي	17:00	ليستر سيتي
توتنهام هوتسبير	17:00	بورنموث
مانشستر يونايتد	19:30	أرسنال

الدوري الإسباني

خيتاني	16:00	أتلتيكو مدريد
ريال مدريد	18:15	رايو فايكانو
أتلتيك بيلباو	20:30	ريال مايوركا
ريال بيتيس	20:30	لاس بالماس
ريال سوسيداد	23:00	إشبيلية

الدوري الإيطالي

نابولي	17:00	فيورنتينا
فيورنتينا	20:00	روما
يوفنتوس	22:45	أتالانتا

دوري نجوم العراق

نفط البصرة	21:15	الطلبة
الكرخ	21:15	زاخو
الشرطة	23:30	كربلاء
نوروز	23:30	القوة الجوية
النجف	23:30	الزوراء

ترامب يشكل فريق عمل في البيت الابيض لكأس العالم ٢٠٢٦



قائلاً: "نعم" موضحاً أن لدى هذا الفريق "لاعبين جيدين" و "دعماً جماهيرياً".

والبرازيل وإسبانيا وإنكلترا". وسأل ترامب، إنفانتينو عما إذا كان منتخب الولايات المتحدة يمتلك الفرصة للظفر باللقب، فرد

البطولتان 200 ألف وظيفة إلى البلاد وتجنب 10 ملايين سائح. كما استعرض رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، أمس الجمعة، مجسم مونديال الأندية 2025، عند لقائه بالرئيس الأمريكي، وكان المجسم يتكون من درع ومفتاح ذهبي، على أن يتم تسليمه للفائز بلقب البطولة. وقدم رئيس (فيفا) مفتاح الكأس التي تغلق وتفتح بحسب التصميم الجديد إلى ترامب، على أن يتولى تسليمه إلى الفريق الفائز خلال البطولة. وسأل ترامب إنفانتينو: "من الفريق المفضل للفوز بكأس العالم؟". وأجابه رئيس "فيفا" قائلاً: "في كأس العالم للأندية هناك ريال مدريد، ومانشستر سيتي، وبايرن ميونخ، وبايرس سان جيرمان، وفي ما يخص كأس العالم 2026 دول الأرجنتين

حيث يصعد ترامب حرباً تجارية مع الحلفاء القدامى. وعندما سئل عن استضافة البطولة بالاشتراك مع الجيران بعد فرض التعريفات الكمركية عليهم، قال ترامب إن ذلك "يضيف الدراما على أرض الملعب". وأضاف ترامب: "أعتقد أنه سيجعلها أكثر إثارة"، قائلاً أيضاً "التوتر أمر جيد، فهو يجعل الأمر أكثر إثارة". وقدم إنفانتينو، تقديرات للتأثير الاقتصادي الذي ستخلفه البطولة في الولايات المتحدة، مقدراً أن البلاد ستجني ما يقدر بنحو 40 مليار دولار بين كأس العالم 2026 للمنتخبات وكأس العالم للأندية 2025 الأقل شهرة، والتي ستستضيفها الولايات المتحدة أيضاً بين شهري حزيران وتموز من العام الجاري. وتوقع إنفانتينو أيضاً أن تضيف

بغداد/ نينا: تستعد الولايات المتحدة لاستضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم، بالاشتراك مع كندا والمكسيك وسط توترات جيوسياسية متزايدة مع الجارتين. وأنشأ الرئيس الأمريكي دونالد ترامب فريق عمل في البيت الأبيض لكأس العالم 2026 يوم الجمعة من خلال التوقيع على امر تنفيذي في المكتب البيضاوي إلى جانب جيانى إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). وفقاً للامر، فإن مهمة فريق العمل المعلنه هي "إظهار فخر الأمة وكرم ضيافتها مع تعزيز النمو الاقتصادي والسياحة" وسرأس ترامب الهيئة. وتستعد الولايات المتحدة لاستضافة البطولة الرياضية الأكثر مشاهدة في العالم إلى جانب كندا والمكسيك وسط توترات جيوسياسية متزايدة،

الدولي التونسي إلياس السخيري يقود أينتراخت

فرانكفورت للفوز على آياكس أمستردام

بغداد/ متابعة صوت القلم:

حقق أينتراخت فرانكفورت فوزاً ثميناً أمام ضيفه آياكس أمستردام 2-1 في ذهاب ثمن نهائي مسابقة الدوري الأوروبي "يوروبا ليغ". وسجل كل من هوغو لارسون (27) وإلياس السخيري (70) هدفي الفريق الأثاني فيما دون بريان بروجي هدف آياكس الوحيد في الدقيقة العاشرة



لاتسيو يخطف الفوز أمام فيكتوريا

بلزن في الوقت القاتل

ثم أدرك رافيو دوروسيني التعادل لأصحاب الأرض في الدقيقة 53 وبعد ذلك منح غوستاف إيساكسون الفوز للفريق الإيطالي بتسجيله للهدف الثاني في الدقيقة 8+90. وشهدت المباراة طرد لاعبي لاتسيو، نيكولو روفيتا وصامويل غيغو، بالبطاقة الحمراء.

بغداد/ متابعة صوت القلم:

حقق لاتسيو فوزاً صعباً أمام ضيفه فيكتوريا بلزن 2-1 في ذهاب ثمن نهائي مسابقة الدوري الأوروبي "يوروبا ليغ". وافتتح أليسيو رومانويو التسجيل لفريق لاتسيو في الدقيقة 18

مرموش: من الصعب هزيمة سيتي في قمة مستواه

بغداد/ صوت القلم:

لنا، لكننا نشعر بحالة جيدة، نحن مركزون ونتدرب بشكل جيد". وأضاف: "نبدل كل ما في وسعنا لنكون مستعدين لهذه المباراة بأفضل شكل ممكن". وتابع: "نستعد لكل مباراة بالطريقة نفسها. سواء كانت مباراة في الكأس، أو في الدوري الإنجليزي الممتاز. التحضيرات دائماً تكون بنفس الأسلوب". وواصل: "ندخل إلى أرض الملعب دائماً بالعقلية ذاتها، وهي الرغبة في الفوز وتقديم 100% من جهدنا". وأردف: "نقوم بما اعتدنا عليه، ونستعد بشكل جيد. تركيزنا ينصب

أكد المصري عمر مرموش، مهاجم مانشستر سيتي، أن الأجواء في تدريبات الفريق هذا الأسبوع كانت إيجابية للغاية، قبل مواجهة نوتنجهام فورست بال الجولة 28 من الريمبرليج. وإذا نجح سيتي في الفوز على نوتنجهام فورست، سيصل الفريق للمركز الثالث بجدول الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال مرموش، في تصريحات للموقع الرسمي لمانشستر سيتي: "بالطبع، إنها مباراة مهمة جداً بالنسبة

نصائح صحية

أسباب رائحة الفم غير «المحببة» أثناء الصيام وطرق التخلص منها

يعاني الكثيرون من انبعاث رائحة غير مستحبة من الفم أثناء الصيام في شهر رمضان، وهي مشكلة شائعة ترتبط بعدة عوامل.

وقد تكون رائحة الفم الكريهة عند الصائمين ناتجة عن عدم الاهتمام بنظافة وصحة الفم متعلقا بأسباب أخرى أهمها:

- جفاف الفم: يؤدي عدم شرب الماء لفترات طويلة إلى انخفاض إنتاج اللعاب، ما يسمح للبكتيريا بالتكاثر وإطلاق روائح كريهة.
- تراكم بقايا الطعام: عدم تنظيف الأسنان جيدا يترك بقايا طعام تتحلل وتسبب رائحة غير مرغوبة.
- تناول أطعمة ذات رائحة قوية: مثل الثوم والبصل والتوابل، والتي تترك آثارا دائمة في الفم.
- الإفراط في تناول الحلويات: يؤدي السكر إلى نمو البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة.
- حرق الدهون: أثناء الصيام، يعتمد الجسم على الدهون كمصدر للطاقة، وينتج عن ذلك مركبات تعرف بالكيتونات، والتي قد تسبب رائحة الفم الكريهة.
- مشاكل صحية: أمراض اللثة، والتهابات الفم، والتسوس، والتهابات الحلق، وحتى مشكلات الجهاز الهضمي مثل الارتجاع المعدي قد تسهم في رائحة الفم الكريهة.

ولحسن الحظ، يمكن اتباع مجموعة من النصائح البسيطة والفعالة للحفاظ على رائحة فم منعشة وصحة فم مثالية طوال الشهر الكريم.

نصائح للحفاظ على رائحة فم منعشة

- شرب الماء بكميات كافية بين الإفطار والسحور يوميا، مع تجنب الإفراط في تناول المشروبات السكرية.
- استخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يوميا، مع تنظيف اللسان.
- استخدام خيط الأسنان بانتظام باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يوميا، مع تجنب الإفراط في تناول المشروبات السكرية.
- تجنب الأطعمة ذات الرائحة القوية مثل الثوم والبصل، أو تنظيف الأسنان بعد تناولها مباشرة.
- تناول أطعمة صحية مثل الفواكه الغنية بفيتامين C (كالبرتقال والجوافة) والخضروات الغنية بالألياف، وتجنب الحلويات والمشروبات السكرية.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل الزبادي، لدعم صحة الفم والأمعاء.
- إجراء الفحوصات الدورية للأسنان لضمان صحة الفم وتجنب تراكم الجير.
- وابتلاع هذه النصائح، يمكن للصائمين التمتع برائحة فم منعشة وصحة فم مثالية طوال شهر رمضان. ولكن، إذا استمرت مشكلة رائحة الفم الكريهة رغم اتباع هذه النصائح، فينصح باستشارة طبيب أسنان لتقييم الحالة وتقديم العلاج المناسب.

اسرار الطبخ ..

الكبد والقوانص

المكونات :

- 1 رطل من كبد الدجاج .
- 1 رطل من قوانص الدجاج .
- 1/2 معلقة صغيرة من صلصة الطماطم
- الخطوات :
- البدء بتقطيع القوانص إلى أجزاء صغيرة (حوالي 1/2 بوصة) ولكن تقطيع الكبد إلى قطع أكبر .
- تجهيز وعاء متوسط الحجم لوضع قطع الكبد والقوانص بداخله مع عصير الليمون وخطلم جيدا ثم شطف الخليط بالماء البارد ثم تصفية الماء الزائد .
- يفضل نقع الكبد والقوانص في

2 ملاعق كبيرة زيت نباتي .

1/2 معلقة عصير ليمون .

1 معلقة صغيرة من صلصة الطماطم

الخطوات :

البدء بتقطيع القوانص إلى أجزاء صغيرة (حوالي 1/2 بوصة) ولكن تقطيع الكبد إلى قطع أكبر .

تجهيز وعاء متوسط الحجم لوضع قطع الكبد والقوانص بداخله مع عصير الليمون وخطلم جيدا ثم شطف الخليط بالماء البارد ثم تصفية الماء الزائد .

يفضل نقع الكبد والقوانص في

جمال واناقة

فوائد تدليك الوجه يوميا... بشرة أكثر شباباً وتورداً وحيوية



فوائد تدليك الوجه يوميا كثيرة، وهي لا تتطلب سوى القليل من الوقت والالتزام بتطبيقها بشكل يومي منتظم للحصول على نتائج مرضية للمرأة تكون طويلة الأمد. وعلى رغم أن نتائجها لا تظهر بسرعة على البشرة، لكن مع الوقت ستلاحظين أن بشرة وجهك أصبحت أكثر شباباً وتورداً وحيوية. فما هي فوائد تدليك الوجه يوميا؟ وما الطريقة الصحيحة للقيام بها؟ الإجابة نرصدّها فيمايلي.

ماذا يحصل عندما تدلّكين وجهك يوميا؟

فوائد تدليك الوجه يوميا كثيرة، إن وازلت على تطبيقها بالشكل الصحيح و بانتظام، فهو يساعد على تقوية عضلات الوجه المترهلة وتنشيطها وتحسين لون البشرة وتعزيز مرونتها، والقليل من التجاعيد والخطوط الدقيقة، ومكافحة ظهور التجاعيد في السن على البشرة. إضافة إلى ذلك، يعزز تدليك الوجه يوميا الدورة الدموية في الجلد، ما يمنح وجهك توردا طبيعيا، ويجعل البشرة أكثر إشراقاً وتوهجا. كذلك، يعمل على تقليل الضغط على عضلات الوجه وجعلها أكثر مرونة، ما يساهم في تحسين شكل وجهك. هذا ويمتلك قدرة على التقليل من مظهر الندبات السميكة، التي تصبح أرق وأكثر مرونة، فضلا عن أنها تعيد توزيع الدهون في الوجه بشكل متساو.

حركات عليك القيام بها

يجب أن تحرصي على عدم القيام بتدليك الوجه بشكل عشوائي، بل عليك القيام بخطوات معينة تجعل عملية تدليك أنحاء الوجه كافة أكثر فاعلية وقدره على تحسين بشرة الوجه وجعلها أكثر توردا وشبابا. إليك عملية تدليك الوجه يوميا بالخطوات:

- تدليك الجبين: اشبكي أصابع يديك مع بعضهما البعض، ضعيها على الجبين، اضغطي بها قليلا، وحركيها بشكل معاكس، امتدادي إلى نهاية الجبين، بحيث تقومين بحركات دائرية نزولا حتى الأذنين.

من ثم، اضغطي بأصابعك فوق منطقة الحاجبين، واسحبيا نحو الأعلى حتى نهاية الجبين، بعدها دلّكي بأطراف أصابعك وبحركات دائرية حدود الجبين الخارجية وحتى منبت الشعر. قومي بالحركة نفسها ثلاث مرات لمدة دقيقتين. ولتعزيز الدورة الدموية وإزالة الخطوط الرفيعة على الجبين، استخدمي إصبعين من كل يد، ودلّكي بواسطتهما الجبين، وذلك على شكل X. بإمكانك أيضا الترتيب بهدوء وبأطراف أصابعك على منطقة الجبين، مما

يساعد في إعادة إحياء الكولاجين.

- تدليك العينين: دلّكي منطقة العين بواسطة أصابعك، على أن تبدأي من فوق الحاجبين امتداداً نحو العين والأفئ. كرري هذه الحركات مرات عدة.
- تدليك الأنف وعظمتي الخدين: اضغطي بأطراف أصابعك على جانبي الأنف، وانتقلي بشكل دائري نحو الخدود باتجاه منطقة تحت العين، ثم الأنف، مع الحرص على تكرار الحركات نفسها مرات عدة.
- تدليك منطقة حول الفم: دلّكي بأطراف أصابعك وبحركات دائرية، ابتداءً من وسط المنطقة السفلى من الشفاه، باتجاه حول العين امتدادا إلى الحاجبين، من ثم نزولا نحو منطقة الخدين وحول الفم، وصولا إلى تحت الشفتين. كرري الحركات نفسها مرات عدة.
- تدليك الشفاه والأذن: دلّكي بأطراف أصابعك وبحركات دائرية، ابتداءً من منطقة تحت الأنف، امتداداً نحو حدود الشفتين بالكامل، وصولا إلى منطقة الذهن. كرري الخطوات نفسها مرات عدة.
- تدليك الخدود: دلّكي بأطراف أصابعك وبشكل دائري ابتداءً من الفم، وبشكل مسحوب نحو الأعلى حتى نهاية الخدين. كرري الخطوات نفسها ثلاث مرات لمدة دقيقتين. واحرصي أيضاً على الترتيب على الخدين بواسطة أصابعك، وذلك لتعزيز الدورة الدموية فيهما، ومنحهما تورداً طبيعياً.

النظام الغذائي

نصائح مفيدة لتجنب الشعور بالعطش أثناء الصيام



يعاني بعض الصائمين في شهر رمضان من الشعور الشديد بالعطش نتيجة اتباع بعض العادات الغذائية الخاطئة.

ولتجنب الشعور بالعطش ينصح خبراء الصحة بالابتعاد عن شرب الشاي والقهوة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، فالكافيين يعمل على طرح السوائل بسرعة من الجسم ويسبب جفاف الجسم والشعور بالعطش.

كما ينصح الخبراء بالتقليل من شرب الكاكاو الساخن ومشروبات الطاقة والعصائر الغنية بالسكريات أثناء فترة السحور، واستبدالها بالشاي

الأخضر والعصائر الطبيعية، مثل عصير التوت البري، والتي تمنح الجسم الفيتامينات اللازمة وتقلل الشعور بالعطش. ومن الأخطاء الشائعة أثناء شهر رمضان هو شرب كميات كبيرة من الماء دفعة واحدة أثناء فترة السحور، حيث إن شرب كميات كبيرة من الماء فجأة يحرص الكلى على العمل بطاققتها القصوى ويتسبب هذا الأمر بطرح السوائل من الجسم بسرعة. ويوصى خبراء الصحة بتناول الخضروات والفواكه الغنية بالسوائل أثناء السحور، مثل البرتقال والبطيخ والخيار والخس والطماطم، فهذه الخضار والفواكه تمد جسمنا بالسوائل الضرورية أثناء

فترة الصيام. ومن الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء السحور كي لا نشعر بالعطش خلال النهار، الأطعمة المالحة والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من التوابل، وكذلك ينصح بتجنب الأطعمة الجاهزة والمعلبة واللحوم المصنعة على السحور، كونها تحتوي على نسب مرتفعة من الصوديوم الذي يتسبب بخلل في سوائل الجسم ويزيد من العطش. وينصح الأطباء أيضا بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور، وعدم المبالغة بشرب الماء حتى لا تسبب مشكلات في الهضم والكل.

تدبير منزلي

طرق تنظيف السجاد بدون غسيل



يعتبر السجاد من أهم القطع أصعب. الموجودة في المنزل ولا يمكن تحضير محلول مكون من الملح اعتبارها قطعة من الكماليات، والماء والخل ووضعه في بخاخ وإنما قطعة أساسية داخل ويستخدّم عند حدوث البقع البيت، بل هي الوسيلة الأفضل الخفيفة، ومسحها بقطعة من لترتين الغرف والصالونات، حيث القماش القطني.

يجب تعريض السجاد للتهوية وتجعل للأثاث رونقا آخر، كما أنها تساعد على الشعور بالدفء وأخرى ونفض الغبار عنه.

وخاصة في فصل الشتاء القارس، تنظيف السجاد دون غسل حسب وعلى الرغم من تلك الجمالية التي يعطيها السجاد للبيت وشعور البول: يتم وضع القليل من الماء الحميمة والسكرية إلا أن عملية وعاء ويتم فرك المكان بطريقة ويحتاج إلى الكثير من الوقت وذلك خفيفة لأكثر من مرة وذلك لما فيه من حمل للسجاد ووضعه لتخلص من النجاسة.

في مكان التنظيف وحمله إلى مكان يقع الحبر: يوضع الملح على بقعة جيد للتهوية، حيث يتم تنظيفه الحبر ونزع الملح بمنصه، ويتم مرتين في السنة للمحافظة على نسيجه من التلف، وهناك الكثير للبقعة يتم فرك المنطقة بالليمون من الطرق لتنظيف السجاد دون غسله وتوفر الكثير من الوقت بقع الدهون: بقع الدهون: يتم وضع القليل من الماء الكحل وتنظف السجادة بها عن كنس السجاد يوميا بالمكنسة طريق الفر.

الكهربائية، ويمكن وضع أي نوع من الروائح العطرية كاللافانيل القليل من الخل في الماء على قطعة داخل كيس المكنسة ليعطي رائحة جميلة.

يتم تنظيف البقع العادية من خلال وضع مواد خاصة بتنظيف السجاد ولا يفضل استخدام مواد تنظيفها.

أخرى غيرها كالكولور ويتم فركها بشكل لطيف وتحف باستخدام قطعة من الثلج على البقعة الفرشاة لأنها تتلف النسيج مع الوقت. وبعدهما يتم إزالتها بسهولة، وإزالة البقعة فور حدوثها لأن وكذلك يتم التخلص من الشمع تركها مع الوقت يجعل تنظيفها بنفس الطريقة.

يجب للأب أن تتماك أعضائها وتحافظ على اتزانها النفسي، وتستغل قدراتها الذاتية والخارجية، وتقوم بدور الأب والأم معا.

• عدم الانغلاق اجتماعيا

يجب ان تمارس الأم سياسة الباب المفتوح، فتسمح لنفسها ولأبنائها باستقبال أصدقائهم، أو زيارتهم إلى المنزل، بدلا من المكوث في المنزل، مما يعرض الأبناء للاكتئاب النفسي والانطواء.

• استعمال سلطة الوالدين معا

من الطبيعي أن تغمر الأم أبنائها بالعاطفة والحنان تعويضا عن النقص، ولكن ما يحتاجونه إلى جانب ذلك هو السلطة. المشكلة هي أنها غالبا ما تشع بالذنب، الأمر الذي يجعلها تغض الطرف عن أمور كثيرة، وأحيانا تُفِر في دلال أبنائها.

• استحضار النموذج الذكوري

لا بد من وجود أب بديل، فوجود الحضور الذكوري في المحيط الاجتماعي، مثل الخال أو العم أو الجد، لكي يساعد في الوقوف بجانب الأبناء.

• تثبيت صورة إيجابية للأب في وعي الأبناء

بعض الأمهات يهددن أبنائهن بعقاب الأب أثناء غيابه، كأن تقول الأم عند الخطأ سأخبر والدك عندما يعود من السفر على عقابك، فترتبط صورة الأب الغائب عند الابن بإيجابية تخفف من مما يجعل صورة الأب في وجدان الأبناء في أسلوب العنف والعقاب فقط.



والجسمي، خصوصا إذا كان هذا الحرمان في سن الثانية إلى السادسة، وغيابه على التحصيل الدراسي وإخفاقه التعليمي.

• نصائح للتخفيف من الآثار السلبية لغياب الأب

إن غياب الأب لفترة طويلة أو نهائيا يؤثر على الأبناء، ولكن هناك عوامل إيجابية تخفف من الآثار السلبية لغياب الأب. وهي كالتالي:

• تمالك الأعصاب

أبناءهم على برهم، والبعض منهم لا يعرف كيف يعامل أولاده عند الكبر، فيقتصر دورهم على العقاب والتوبيخ، وعلى جلب المال فقط وعدم التدخل في التربية، ما يضع هؤلاء الآباء في موقع التهميش، مما يجعلهم أقل التزاما بالنظام.

• التأثير سلبا على انتباه الطفل وتركيزه واستجابته، وعدم السيطرة على العنف والغضب.

• تحدث له إعاقة في النمو الفكري والعقلي

هاجس القلب



الله خله ابين اصابعنه فــــراغ

حتى ايد بايد من نمشي ســــوه

وخله بيه جروح ما الهن علاج

فقط بس عندك يامحوبي الدوه

الناس تشتم الهوى حتى تعيش

وانه عكس الناس اشتمك هوه

الگمر لوشافك يهز ايده يدوخ

يگول بطران ان هم عندي ضوه

لا تكشف حياتك لأحد

لا تجعل حياتك مكشوفة لأحد ، الحسد لا يأتيك إلا من دخل بيتك وعرف ماعندك. لا يستطيع احد سرقتك الا من يعرف تفاصيل بيتك،لا احد يستطيع افشال مشاريعك الا من قصصت له ..سرك اسرك ما ان تكلمت به الا وصرت اسيره. هناك من يحاول افشالك عن طريق نصيحة حسودة .

لا احد يستطيع ان يكيّد لعائلتك الا من كان كثير الدخول لبيتك . لا احد يعرف نقاط ضعفك الا من عاشرک. لكل عزيز عزيز فلا تتوقع ان هناك من يحفظ سرك وانت بنفسك لم تستطيع الحفاظ عليه.

انا هنا لا اقصد ان تقطع تواصلك مع الناس لا ابدا ، بل

يعتبر البعض أن شهر رمضان فرصة ذهبية لإنقاص الوزن لاعتمادهم على عدد وجبات قليل متمثل في الإفطار والسحور، ولكن يلاحظ البعض بعد أن يبدووا في اتباع نظام غذائي محدد، أن وزنهم لا ينقص، بل على العكس يزيد.

وتفسيرا لزيادة الوزن، قال الطبيب ألكسندر مياسنيكوف، إن السبب يعود إلى ردود الفعل الهرمونية في الجسم، وخاصة أثناء الصيام؛ لأنه بعد عدة أيام من تقليل السرعات الحرارية بشكل كبير، يبدأ الجسم في الاحتفاظ بالماء. وقد لا يُظهر الميزان كتلة دهنية زائدة وفقا للطبيب، بل ما يصل إلى خمسة لترات من الماء؛ لأن الإنسولين يحفز عملية تراكم السوائل

حدث في مثل هذا اليوم

1230 - القيصر البلغاري إيفان آسين الثاني يهزم تيودور أمير إبيروس البيزنطية في معركة كلوكوتنيتسا.
1276 - أوغسبورغ تصبح مدينة إمبراطورية حرة.
1796 - زواج الإمبراطور الفرنسي نابليون بونابرت من الملكة جوزفين البوهيمية.
1908 - تأسيس نادي إنتر ميلان الإيطالي.
1919 - اندلاع ثورة في مصر بقيادة سعد زغلول ضد الاحتلال البريطاني والتي عرفت باسم ثورة 1919.
1945 - المقاتلات الأمريكية تشن هجوم على اليابان حيث أسقطت على العاصمة طوكيو قنابل تزن حوالي 2000 طن وأدى ذلك إلى مقتل ما يقارب 130000 شخصًا من المدنيين اليابانيين.
1956 - المملكة المتحدة تنفي الزعيم القبرصي مكاريوس الثالث إلى جزيرة سيشيل.
1969 - المدفعية الإسرائيلية تغتال

حكمة وعبرة

بر الوالدين!

ابنه كالعادة ليقسلسل معه فقالت زوجته : تركته مع امك ، لانريده .

قال : ماذا ؟ وهو يصيح بها ابتعدي هذا ولد فلان .

قالت : لأنه سوف يرميك بالصخرة كما رميت امك . فنزلت هذه الكلمة عليه كالصاعقة ، فلم يرد على زوجته بكلمة واحدة لأنه رأى أنه أخطأ فيما فعل مع امه .أسرج فرسه وعاد لمكانهم مسرعا عساه يدرك ولده وأمه قبل أن تفترسهما السباع ، لأن من عادة السباع والوحوش الكاسرة إذا شدت العريان عن منازلها تخلفهم في أمكنتهم فتجد بقايا أطمعة وجيف مواش نافقة فتأكلها .

وصل الرجل الى المكان وإذا أمه ضامة ولده الى صدرها

أو تموت !! فقالت زوجته : أبشر سوف أنفذ أوامرك .

شدّ العرب من الغد ومن بينهم هذا الرجل ..

تركست الزوجة ام زوجها بمكانها كما أراد زوجها، ولكنها فعلت أمرا عجبا ، لقد تركت ولدهما معها مع الزاد والماء ، (وكان لهما طفل في السنة الأولى من عمره وهو بكرهما وكان والده يحبه حبا عظيما ، فإذا استراح في الشقّ طلبه من زوجته ليلاعبه ويداعبه) .

سار العرب وفي منتصف النهار نزلوا يرتاحون وترتاح مواشيهم للأكل والرعي ، حيث إنهم من طلوع الشمس وهم يسرون . جلس كل مع أسرته ومواشيه ، فطلب هذا الرجل

كل يوم معلومة

لماذا يزداد الوزن في رمضان؟



أشهر؛ لأن فقدان الوزن بسرعة قد يؤدي إلى التورم وسوء حالة الجلد. لذلك؛ للتخلص من الوزن الزائد بشكل سليم ودون الإضرار بالجسم يجب اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة.
الوزن. ويوصي الطبيب بالالتزام بنظام غذائي يحتوي فقط على ٨٠٠ سعرة حرارية. وللحصول على نتائج مستدامة الأفضل التركيز على ١٢٠٠ سعرة حرارية. كما أن فقدان الوزن يجب أن يكون تدريجيا - ٥ ٪ من وزن الجسم الأولي خلال ٣

رئيس أركان الجيش المصري الفريق عبد المنعم رياض أثناء تفقده للجبهة المصرية إبان حرب الاستنزاف.
1970 - رئيس حركة فتح ياسر عرفات يزور موسكو لأول مرة، وبدأ منذ هذه الزيارة الدعم السوفيتي لنضال هذه المنظمة التي بدأت يسارية.
1973 - شعب أيرلندا الشمالية يصوت بأغلبية ساحقة على البقاء ضمن المملكة المتحدة.
1990 - منتخب الكويت لكرة القدم يفوز بكأس بطولة الخليج المقامة في الكويت.
2000 - جمعية دينية يهودية متطرفة تدعى «عزرات مناحيم» تعمل لإقامة قاعة احتفالات كبرى في ساحة البراق من أجل إقامة الاحتفالات اليهودية فيها.
2003 - إنشاء أول قضاء دولي دائم في التاريخ ينظر في جرائم الحرب وجرائم الإبادة الجماعية والجرائم المرتكبة ضد الإنسانية وجرائم العدوان.

كلمات متقاطعة

العمودي

1-للقسم ه أشعل
2-متشابهان ه للبيع والشراء
3-اشتياق شديد ه مدينة عربية على المحيط الاطلسي
4-أول بلد عربي عرف الطباعة ه نظر بطرف عينه
5- بلد آسيوي يعني بلد الأخرار ه ألقى وطرح
6-متشابهان ه نقول أهلا وسهلا ومرحبا
7-المشغولون
8-حيوان يحك أذنه بأنفه ه تفتت واختفاء في السوائل
9-متشابهان ه أحد نجوم السماء ه هرب
10-أداة نافية ناصبة ه قال كلاما ه قطع

الافقي

1-ساعدت وأعطت ه انتهاء وتوقف
2-أول من استخدم الاسفلت في تعبيد الطرق
3-من مواليد قرطاج ومن أعظم القادة العسكريين في التاريخ
4-بحر ه للتعريف ه في الفم
5-تحفر عميقا لاستخراج معدن ثمين
6-أحد ملون فرنسا
7-مخترع الديناميت
8-مكافأة لعمل جليل ه نظر برقة وحنان
9-ألوان ما بعد المطر ه زيت سبب الحروب
10-ضرب وطرق ه للكسور ه توضع عليه الأشياء

لمسات إيمانية

"العنكبوت والإعجاز القرآني"

وردت سورة في القرآن الكريم باسم (العنكبوت) وورد ذكر العنكبوت مرة واحدة فقط من خلال سورة العنكبوت.

والعنكبوت التي ورد ذكرها في القرآن الكريم هي أنثى العنكبوت وليس الذكر، لأن الله عزّوجل قال: " اتَّخَذَتْ بَيْتًا " بصيغة فعل التأنيت أي أن أنثى العنكبوت هي التي تبني البيت، فيقول سبحانه وتعالى: " مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعَنْكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعَنْكَبُوتِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ "- سورة العنكبوت- الآية ٤١.لقد وصف الله رب العالمين بيت العنكبوت بأنه وأهن أشد الوهن، أي ضعيف أشد الضعف، وإن علماء التفسير الأوائل شرحوا الآية الكريمة على ضوء ظاهر النص بأن الشركين والكفار الذين يعبدون من دون الله مثلهم كمثّل العنكبوت التي اتخذت بيتا واهنا أشد الوهن، وأن هؤلاء قد عبدوا الأصنام أو الحجارة أو الأشخاص... بهدف جلب النفع أو دفع الضرر، وهكذا يتهمون... فإن وضعهم وأهن أشد الوهن كبيت لو كانوا يعملون الحقيقة.إن أنثى العنكبوت هي التي يبنتها حيث تفرز مادة لزجة تكوّن منها الخيوط، مع لفظ (الخيوط). هذا وأن العنكبوت يتكاثر بالبويض حيث تضع الأنثى بيضها في كيس من الحرير، وعندما ينفقس البيض تخرج العناكب الصغار فتجد نفسها في مكان ضيق شديد الازدحام داخل كيس البيض، ويبدأ الصراع بين هذه العناكب الصغيرة بقتل بعضها بعضا حتى يتمزّق جدار كيس البيض..لقد تمكن العلم الحديث من اكتشاف أمور جديدة في عالم العنكبوت لا تتعارض مع تفسير العلماء الأوائل لبيت العنكبوت، وإنما تقويها وتعاوضها. فإن يفسر العلماء الأوائل كان يقوم على تفسير ظاهر النص تفسيراً ماديا بأن بيت العنكبوت وأهن شديد الوهن سرعان ما ينهدم، ولا يقوى على الظواهر الطبيعية من الحر والبرد، ومن العواصف الرياح.

أما علماء العصر الحديث فقد تعمقوا في تفسير آية العنكبوت تفسيراً مجازيا وتوصلوا إلى ما يأتي:إن أنثى العنكبوت هي صاحبة البيت ،كما ورد في القرآن الكريم، فهي التي تنسجه، وبعد ذلك تقوم بمغازلة الذكر وتغريه وترحب به، ثم تقتله وتغدر به، وذلك بعد أن يقوم بتلقيحها!! فهي تستطيع قتله لأنها أكبر منه حجماً وأقوى منه. وأحيانا يهرب الذكر من البيت بعد تلقيحه لأنثى إن استطاع الهروب خوفاً من الغدر والقتل!! ولهذا لقبت أنثى أحد أنواع العناكب السامة بـ (الأرملة السوداء). إن صغار العناكب يقتل بعضها بعضاً أيضاً، ويأكل الحي منها الميت بسبب الجوع. وبعد أن يكبر الإبناء الصغار ويشدّ عودهم- مما تبقى من العناكب- فإنهم يقتلون الأم ويأكلونها!! وهذا هو العقوق.وهكذا دواليك من الصراع الداخلي الذي يتناب الأسرة الواحدة العنكبوتية ، فالعلاقة الاجتماعية في الأسرة العنكبوتية مفككة وواهية، بل متقطعة وهذا يؤدي حتماً إلى ضعف البيت وهزاله من الداخل، وبذلك يفتقر بيت العناكب إلى المودة والرحمة والرأفة فيما بينها. وعليه فيمكن القول إن الوهن المقصود في الآية الكريمة هو الوهن الاجتماعي الداخلي.

اقتباسات

يُزهر الإنسان مع الشخص الذي يسقيه السعادة كل يوم ولو بكلمة

@m3292999

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 .

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



في المرأة



حياتنا ورقة

في ورقة

يحيى الزيدي

يمز الإنسان منا بمراحل متعددة في حياته، منها ماتجعله مترفاً فيها، وصاحب مال وجاه ومركز مرموق .. وأخرى تبعده عن وسائل الراحة التي إعتاد عليها سابقاً.

في بعض الأحيان تكون قرارات الإنسان نابعةً منه، وفي أحيان أخرى قد يكون مُجبراً عليها، لذا عليه أن يكون مستعداً لكل ما قد يعترض طريقه، لأنّ ذلك سيكشف له عن الغاية من الحياة التي يعيشها.

تتمثل شخصية الإنسان وأهدافه في قدرته بالتغلب على العقبات، والنكسات التي تواجهه، ويُمكن أن يجد المغزى الذي يبحث عنه في أحلك الظروف، وحين يُدرك ذلك سيصبح أكثر حكمة ومرونة، علماً بأنّ المواقف والظروف التي يمر بها الإنسان لا تؤثر على الصعيد الشخصي فقط، بل تؤثر في مجتمعه كاملاً، وتوجه خيارات الآخرين من حوله.

كلام اعجبني ..شهادة الميلاد ورقة، ومراجعة الطبيب بورقة، ووصفة العلاج ورقة، وشهادة النجاح ورقة، وشهادة التخرج ورقة، وأمر تعيينك ورقة، وترقيتك ورقة ، وإحالتك على التقاعد ورقة. وتتوالى الأوراق..عقد الزواج ورقة، جواز السفر ورقة، وسند ملكية البيت ورقة، والدعوة للمناسبات ورقة.

لكن الورقة الوحيدة التي لايمكن للإنسان أن يراها هي ورقة شهادة الوفاة ..فأعمل لها فإنها أهم ورقة.

يقول الله تعالى في القرآن الكريم: ((وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ)).

أي: والذين يجمعون الذهب والفضة بعضُها إلى بعض، ويُمسكونها، ولا يُخرجون حقوق الله منها- من الرِّزَاكَ والتَّفَقَّاتِ الواجبةِ - فبشرهم يا محمّد بعذاب مُوجع.

نعم.. نرى ونَسْمَعُ عن الكثير من أصحاب الأموال يفكرون باكتناز الذهب والأموال، وشراء العقارات والسيارات الفارهة، ولايتوقفون عن ذلك..مشغولون بشهوات الممتلكات، لكن للأسف البعض منهم بعيداً عن الله، وأهله، ومجتمعه، لاسيما في هذا الشهر الفضيل.

يقول سيدنا الإمام علي بن ابي طالب عليه السلام وكرم الله وجهه: أمران لا يديمان للمؤمن «شبابه وقوته»، وأمران ينفعان كل مؤمن : «حسن الخلق وسماحة النفس»، وأمران يرفعان شأن المؤمن : «التواضع وقضاء حوائج الناس»، وأمران يدفعان البلاء: «الصدقة وصلة الأرحام ..»

أقول..حياتنا عبارة عن ورق في ورق.. تطويها الأيام وتمزقها ثم ترميها.

الدنيا كلها أوراق ..فكم يحزن الإنسان لورقة ، وكم يفرح لورقة . هذه هي الحياة..عندما تمنحك شيئاً تسلبُ منك شيئاً آخر.

دائماً نعتقد إن حياة الآخرين هي أفضل من حياتنا، والآخرين يعتقدون إن حياتنا أفضل منهم.. كل ذلك لأننا ننقد شيء مهم في حياتنا وهو « القناعة ..»

القناعة «هي الرضا بما أعطى الله...» و«القناعة هي «الرضا بما دون الكفاية، وترك التشوف إلى المفقود، والاستغناء بالموجود».

الحياة دون قناعة لا طائل منها، ولا قيمة لها.. والحياة مهما طالت قصيرة ، لذا علينا أن نعيشها بما قدره الله لنا.

أخيراً.. إذا أردت أن تعرف مقامك عند الله، فانظر إلى مقام الله في قلبك.

رمضان كريم..

دار الكتب والوثائق تفتتح أول معرض فني للذكاء الاصطناعي

الاصطناعي وتحت عنوان (الحياة لوحة رسم). وأشاد علاوي ”بفكرة المعرض المبتكرة والمحتوى الفني المميز الذي أبرز العلاقة بين الفن والتكنولوجيا، وإمكانية اشراك الذكاء الاصطناعي في النتائج الإبداعي لفتح نافذة جديدة نتيج للفنانين والكتاب استكشاف آفاق جديدة للإبداع“.

من جانبها، أشارت الكاتبة أسماء محمد مصطفى التي نظمت حفل الافتتاح في مكتبة الأجيال بمقر الدار الى أن ”المعرض عددا من اللوحات الفنية الموجهة للأطفال باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، في تجربة مميزة لإظهار تفاعل الإبداع الإنساني مع التكنولوجيا“، مثنية على ”الدور الكبير للدار في دعم المشاريع الثقافية“.



افتتح مدير عام دار الكتب والوثائق الشيوخ بدر، المعرض الفني الأول للذكاء بارق رعد علاوي، برفقة ممثل رئيس

لأول مرة.. حسين فهمي يتحدث عن طلاقه من ميرفت أمين وتعدد زيجاته



وليس عن طريق المحكمة، وأنها حصلت على حقوقها كاملة. واعتبر فهمي أن بعض الأشخاص قد يقدمون على الزواج من شخصيات مشهورة للاستفادة من شهرته ومن مستواه الاجتماعي.

وعن طلاقه من سيدة الأعمال السعودية رنا القصبي، قال إن الطلاق تم عن طريق المحكمة، معتبرا أن ”لا توجد مشكلة في الخليج، رجال كثير يتم خلعهم عادي“، مضيفا أن الخلافات على الطلبات المتعلقة بالطلاق هي سبب

تحدث الفنان حسين فهمي عن أسباب انفصاله عن الفنانة ميرفت أمين لأول مرة منذ 39 سنة، وبعد زواج دام 12 عاما، كما علق بسخرية عن طلاقه من الفنانة لقاء سويدان. وخلال لقائه في برنامج العرافة المذاع عبر قناة ”النهار“، قال حسين فهمي إنها ”خلافات في وجهات النظر مثل الموجودة في أي بيت“ كانت السبب وراء الانفصال عن الفنانة ميرفت أمين، مضيفا أنها اتفقا على الطلاق، ولم تأت الخطوة بمبادرة من طرف واحد.

وعن سبب غياب التعاون بينهما في أي عمل فني طوال 4 عقود، قال إن الفرصة لم تتوفر ولم تعرض عليهما أعمال مشتركة، مؤكدا أن العلاقة بينهما ”ممتازة“ خاصة وأن هناك ابنة مشتركة بينهما ويجب مراعاتها.

وحول ما إذا كان الاختلاط بالسيدات سببا في الخلافات، قال إن ”السيدات موجودة طبعاً ولكن ما أحاسب عليه

عين على العالم

الكشف عن فصيلة بشرية

«نادرة» لا تحتاج إلى النوم

لساعات طويلة



كشف العلماء في دراسة جديدة عن وجود فصيلة ”نادرة“ من البشر لا تحتاج للنوم لفترات طويلة، ولا تتأثر صحتها بقلة ساعات النوم.

وقال اختصاصي طب الأعصاب في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، لويس بتسيك، إن ”حقيقة الأمر أننا لا نفهم ماهية النوم ناهيك عن أسباب الاحتياج إليه، وهي مسألة مثيرة للدهشة، لا سيما وأن البشر ينامون في المعتاد ثلث أعمارهم“.

وبحسب الدراسات السابقة، ومن التعرف على أنه الإنسان يحتاج إلى النوم ما بين سبع إلى تسع ساعات ليلا، من أجل استعادة نشاطه والحفاظ على صحته، وأن النوم لفترة أقل ترتب عليه مشكلات صحية على المدى القصير والطويل وأعراض مثل ضعف الذاكرة، والاكتئاب، والخرف، وأمراض القلب، وضعف جهاز المناعة.

وكشفت الدراسة الجديدة عن فئة من البشر مجهزون جينياً للنوم من أربع إلى ست ساعات فقط ليلا، دون أن يؤثر ذلك على صحتهم أو يترك لديهم شعورا بالإرهاق في اليوم التالي، وتتوقف المسألة لدى هذه المجموعة على جودة النوم وليس طول ساعاته.

وداعاً للماوس.. تحكم بالأجهزة

الذكية عبر الإشارات العصبية

من المؤكد أن طريقة تفاعلنا مع الأجهزة ستتغير في المستقبل، إذ ستصبح نقرة الماوس أو النقر على لوحة المفاتيح شيئاً من الماضي.

مستقبل التفاعل التكنولوجي قد يكون مختلفاً تماماً عما هو عليه الآن، وهذا شيء تعتمد عليه شركات مثل ميتا؛ لأن ذلك مفيد للتحكم في النظارات الذكية المستقبلية، إذ تتطلع الشركات إلى الاستفادة من الإشارات الصادرة من دماغك للحصول على إشارات تفاعلية.

بينما يبدو كل هذا خيالاً علمياً، لكنه حقيقي. فبينما تتشغل العديد من الشركات بالوعد بوصول هذه التقنية في المستقبل، فإن شركة واحدة قدمت هذه التقنية الآن. وتفضل ذلك من خلال تقنية واجهة الدماغ والحاسوب Mudra Link المصممة للعمل مع النظارات الذكية ومع أي جهاز بلوتوث، بما في ذلك الهواتف الذكية وأجهزة التلفاز والكمبيوتر المحمول أو الكمبيوتر المكتبي.

ويتميز جهاز Mudra Link بثلاثة أجهزة استشعار عصبية مصممة خصيصاً لالتقاط وتتبع النبضات العصبية المرسلة من الدماغ عبر المعصم. ويسمح هذا للجهاز بتتبع حركة يدك بالكامل، وتتبع حركة كل إصبع على انفراد، وكذلك استشعار الضغط.

وتتضمن عملية إعداد Mudra Link بشكل رئيس ربط سوار المعصم بذراعك، مع محاذاة العلامة المركزية مع الجزء الداخلي من معصمك، وتوصيل السوار بجهاز الكمبيوتر المحمول أو الهاتف أو النظارات الذكية، وتحديد ما إذا كنت تستخدم يدك اليمنى أو اليسرى. ويدعم Mudra Link رسم الخرائط المخصصة للإيماءات الفريدة، ويمكن أن يعمل كلوحة مفاتيح أو لوحة اتجاهات أو ماوس.

مع العلم أن عناصر التحكم بديهية، إذ يتعرف Mudra Link بسرعة على نبضاتك العصبية ويترجم هذه المعلومات إلى أوامر الماوس أو لوحة المفاتيح بأقل قدر من الوقت.

للإعلان في

صوت القلم

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

07730004671

بدلا من التكريم والاحتفال بهن

نساء غزة يعانين التشريد والجوع في يوم المرأة العالمي

الذين الباهظ لهذه الحرب حيث شكلا مجتمعين ما نسبته 70 بالمئة من إجمالي الشهداء البالغ عددهم 46,960 حتى 19 يناير الماضي.

وحسب منظمة «هيومان رايتس ووتش»، فإن عدد القتلى الذي نشرته صحة غزة خلال الإبادة، لا تشمل أعداد الوفيات بسبب المرض أو ممن دفنوا تحت الأنقاض، حيث قدرت أن ما نسبته 70 بالمئة من إجمالي الوفيات التي بلغت نحو 8 آلاف و 200 حالة حتى سبتمبر/ أيلول 2024، كانت من النساء والأطفال، لافتة إلى أن ”مكتب المفوض السامي لحقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة“ تحقق من صحتها. فيما قالت المسؤولة الأممية مارييس غيمون للصحفيين في نيويورك عبر الفيديو من القدس، في 18 يوليو/ تموز 2024، إن أكثر من 6 آلاف أسرة فلسطينية فقدت أمهاتها حتى تاريخه.

وكانت مؤسسات حقوقية قد قالت إن الظروف المساوية التي أفرزتها الإبادة من انتشار للأمراض المعدية، والإصابات الخطيرة، رفعت أعداد الوفيات في صفوف فلسطيني غزة فيما شكلت فتنة النساء والأطفال ما نسبته 69 بالمئة من إجمالي جرحى الإبادة البالغ عددهم 110 آلاف و 725 مصابا خلال أشهر الإبادة، بحسب تقرير لرئيس الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني علا عوض استعرضت فيه أوضاع المرأة الفلسطينية عشيبة يوم المرأة العالمي. وأشار التقرير إلى أن 70 بالمئة من المفقودين في قطاع غزة والذي يبلغ عددهم حتى 18 يناير الماضي 14 ألفا و 222 نتيجة الإبادة، هم من الأطفال والنساء، وفق التقرير. وخلال الإبادة، اضطر مليوني شخص نصفهم من النساء للنزوح من منازلهم هربا من جسيم الغارات الإسرائيلية. بينما تعرضت العشرات من الفلسطينيات إلى الاعتقال وما تخلله من تعذيب وإهمال طبي.

بيوتهن“. أما الفلسطينية أم أحمد أبو عيادة، التي تعيش داخل خيمة وتعد طعام الإفطار لأطفالها الأربعة بعد وفاة زوجها، فقالت للأناضول: ”زوجي توفي بسبب مرض السرطان خلال الحرب، لم تكن هناك جرعات كيميائية لعلاج، ولم يكن لدينا القدرة على توفير الرعاية اللازمة له“. وولفت إلى أنها عاشت ظروفا صعبة جراء الحرب وحرمت من أبسط احتياجاتها الأساسية. وأوضحت أنها اتجهت للعمل بمشروع صغير لتوفير أبسط احتياجات عائلتها.



وبدلا من الاحتفال بيوم المرأة، تقضي الفلسطينية يومها في جلب الماء وجمع الحطب، حسب قولها. وأشارت إلى أنها بعيدة عن أهلها في مصر الذين غادروا للعلاج، ولم يعد هناك تواصل بسبب انقطاع الكهرباء والإنترنت. كما دفعت المرأة إلى جانب فئة الأطفال

النار“. وأضافت: ”المعاناة مريرة وصعبة، فقدت أبنائي وكل واحد منهم كان يعيل أسرة مكونة من 5 أفراد، النساء خارج غزة يحتفلن ونحن هنا نعيش القهر والظلم والفقد، كلنا مكلومون، لكننا صامدون رغم الحصار“. تقول أم أحمد، النازحة في المدرسة، للأناضول: ”يوم المرأة في كل العالم يوم احتفال وتكريم، لكن في غزة أصبح يوم الحزن، على مدار أكثر من عام ونحن نعيش الحرب والصف“. وولفت إلى أن يوم المرأة أصبح ”يوم الإهانة“ جراء

ما حصل لهن، موضحة أنه ”بدلا من أن نكرم، نجد أنفسنا نطبخ على النار، نغسل الملابس بأيدينا، ننام في الخيام وعلى الأرض“. وقالت: ”بينما العالم يحتفل بيوم المرأة، فإن الفلسطينيات في غزة ينتظرن المساعدات بعدما كانوا يعيشن حياة كريمة في

غزة/ متابعة صوت القلم:

بينما يحتفل العالم بيوم المرأة العالمي تعيش النساء الفلسطينيات في قطاع غزة واقعا مريرا نتيجة الإبادة الجماعية التي ارتكبتها إسرائيل بدعم أمريكي. وأدت هذه الإبادة إلى استشهاد الآلاف من النساء، وإجبارهن على النزوح المستمر على مدار نحو 16 شهرا، فضلا عن حرمانهن من أبسط الاحتياجات الأساسية، مثل المسكن الآمن، والغذاء، والرعاية الصحية. وسط خيام ومدارس تُووِهن بعد تدمير منازلهن، تواجه النساء الفلسطينيات أوضاعا قاسية، منهن من فقدت زوجها، ومنهن من فقدت أبنائها، وأخريات يعانين من إصابات دون توفر العلاج اللازم. وفي يوم ”المرأة العالمي“ الموافق 8 مارس/ آذار من كل عام الذي يخصصه العالم للاحتفال بإنجازات النساء في مختلف أنحاء المعمورة، يتحول في غزة إلى يوم يعكس المعاناة والألم في قطاع غزة ”المكتوب“. وقتلت إسرائيل خلال إبادتها الجماعية لغزة نحو 12 ألفا و 316 سيدة فلسطينية، وفق آخر إحصائيات المكتب الإعلامي الحكومي في القطاع.

وفي إحدى المدارس بقطاع غزة، تحدثت الأم أم أكرم أبو شمالة، النازحة من بلدة بيت حانون شمالي القطاع إلى جنوبه، للأناضول قائلة: ”النساء الفلسطينيات مكافحات، كنا نعيشن حياة كريمة“، مشيرة إلى أن الحرب أهانتهم حيث يعيشن معاناة دون طعام أو شراب أو ملابس. وأضافت: ”أولادنا مشردون، لا نعلم أين هم، نعيش في المدارس بلا كهرباء ولا مياه، نخشى الظلام ونفتقد الأمان“. ولا يختلف حال أم أنور أبو حطب، التي فقدت زوجها واثنين من أبنائها في الحرب، حيث قالت للأناضول: ”نرحنا من البيت إلى المدرسة، وفقدت أولادي وزوجي، نعيش معاناة لا غاز و لا طعام ولا مياه، حتى الطهي نقوم به على