

أعلنت وزارة المالية عن سلسلة من الإنجازات المهمة التي حققتها خلال الثلاثة أعوام 2023 و 2024 و 2025، حيث شملت مجالات التوظيف والتثبيت في عدد من مؤسسات الدولة.

وقالت وزيرة المالية طيف سامي: إن "دائرة الموازنة قامت بتنفيذ ما جاء بالمادة (77/ثانياً) من قانون الموازنة العامة للدولة رقم (13) للسنوات (2023-2024-2025)،" مبيّنة أنه "المجموع الكلي لعدد الدرجات الوظيفية التي تم استحداثها في الموازنة الثلاثية بلغت 921 ألف و 665 درجة".

تفاصيل ص 2

Mon 12/5/2025

١٤ / ذو القعدة ١٤٤٦ هـ

معمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠)

العدد (٦٩)

الاثنين ٢٠٢٥/٥/١٢

تعطيل الدوام الرسمي في بغداد يومي الخميس والأحد المقبلين

مجلس الوزراء يقرر تجهيز المولدات الأهلية بوقود ((الكان)) بشكل ((مجاني))

بغداد / صوت القلم:

قرر مجلس الوزراء تجهيز المولدات الأهلية بوقود "الكان" بشكل "مجاني" خلال موسم الصيف للعام الحالي، وفيما وافق على تمديد إشغال المفوضية العليا المستقلة للانتخابات للابنية المدرسية لغاية 31 كانون الأول 2025، قرر تعطيل الدوام الرسمي لجميع دوائر الدولة في بغداد يومي الخميس والأحد المقبلين.

وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء بيان: إن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس الجلسة الاعتيادية التاسعة عشرة لمجلس الوزراء، امس



الاحد جرى فيها بحث الأوضاع العامة في البلاد، ومناقشة عدد من الملفات الأساسية، وكذلك التداول في الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها" وأضاف، أنه "بمتابعة من الوزراء تجهيز المولدات الأهلية بوقود الكان، بشكل (مجاني) وعلى المواطنين خلال موسم الصيف، أقر مجلس الوزراء تجهيز المولدات الأهلية بوقود الكان، المنتجة، وللأشهر؛ حزيران، تموز، آب.

تفاصيل ص 2

رئيسا مجلس القضاء والبرلمان يبحثان عدة ((مواضيع قانونية))



بغداد / صوت القلم: إن "رئيس مجلس القضاء الاعلى القاضي الدكتور فائق زيدان استقبل امس الاحد، رئيس مجلس النواب محمود المشهداني وقال رئيس تحرير صحيفة " صوت القلم " يحيى الزبيدي: ان "الجانين عدداً من المواضيع القانونية ذات الاهتمام المشترك. وقال مجلس القضاء في بيان

5 سحر الكلاسيكو ينتهي ب٧ أهداف وبرشلونة يقترب من حسم لقب الليغا

أساتذة وطلبة إعلام الجامعة العراقية ينظمون زيارة ميدانية لصحيفة صوت القلم

وتاريخها، لتكوين عملية تكاملية بين الجانب النظري لطلبة كلية الإعلام، والعمل الميداني في المؤسسات الصحفية.

وقال رئيس تحرير صحيفة " صوت القلم " يحيى الزبيدي: ان "الصحيفة احتضنت زيارة ميدانية لعدد من أساتذة وطلبة كلية الإعلام بالجامعة العراقية، للإطلاع على عمل الزملاء في الصحيفة، وكيفية إدارة المؤسسات الصحفية والإعلامية، فضلا عن كيفية الحصول على المعلومة وكتابة وتحرير الخبر الصحفي، لافتا الى ان الزيارة كانت ناجحة، لاسيما وان هناك رغبة كبيرة وحقيقية لدى الطلبة لإمتحان مهنة الصحافة.

تفاصيل ص 8

التربية: تعيين ٧٩٧ من الخريجين الأوائل وحملة الشهادات

بغداد / صوت القلم: اصدرت وزارة التربية، أوامر تعيين 797 من الخريجين الأوائل وحملة الشهادات العليا. وقالت الوزارة في بيان: انه "تم اصدار اوامر تعيين 797 من الخريجين الأوائل وحملة الشهادات العليا على الملوك التربوي، والذين صدرت أوامر تعيينهم من قبل مجلس الخدمة الاتحادي".

أمريكا والصين تتوصلان إلى اتفاق لتقليص العجز التجاري

واشنطن / متابعة صوت القلم: أفادت وكالة "رويترز" بأن الولايات المتحدة والصين، توصلتا إلى اتفاق يهدف إلى تقليص العجز التجاري بين البلدين وذلك عقب مفاوضات استمرت يومين في جنيف.

ونقلت الوكالة عن الممثل التجاري الأمريكي، جيميسون غريير، الذي شارك في المفاوضات إلى جانب وزير الخزانة الأمريكي سكوت بيستنت، ونائب رئيس مجلس الدولة الصيني خه ليفن، ونائين لوزراء صينيين، قوله إن النتائج تمثلت في "اتفاق تم التوصل إليه مع شركائنا الصينيين، من شأنه أن يساهم في تقليص العجز في الميزان التجاري الأمريكي، والذي يبلغ حاليا 1.2 تريليون دولار".

وأشار غريير إلى أن "الخلافات بين الجانبين لم تكن كبيرة كما كان يُعتقد سابقا".

من جانبه، صرح بيستنت بأن الرسوم الجمركية الثنائية لا تزال مرتفعة للغاية، داعيا إلى خفضها في إطار الجهود المبذولة لخفض حدة التوترات التجارية بين واشنطن وبكين. ومع ذلك، رفض الوزير الإفصاح عن تفاصيل إضافية حول الاتفاق، موضحا أن هذه المعلومات سيتم الإعلان عنها يوم غد الإثنين.

تفاصيل ص 3

أكد ان المفاوضات تجري الى الامام عراقجي: ابتعدنا عن القضايا العامة ودخلنا مرحلة مناقشة التفاصيل

طهران / متابعة صوت القلم: أعلن وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي، في تصريح له معقبا على الجولة الرابعة من المفاوضات غير المباشرة بين إيران وأمريكا التي عقدت امس الاحد بوساطة عمان في مسقط، ان في هذه الجولة ابتعدنا عن القضايا العامة إلى حد كثير ودخلنا مرحلة مناقشة التفاصيل؛ مردفا انه يمكن القول بان المحادثات تجري الى الامام.

واضاف عراقجي: بطبيعة الحال ستكون الظروف أكثر صعوبة، لكن رغم الصعوبات والصرافة التي تخللت المفاوضات، تضمنت هذه الجولة نقاشات مفيدة للغاية؛ والأّن يمكننا القول بأن هناك فهم أفضل لمواقف الطرفين. وتابع عراقجي: خلال هذه الجولة ناقشنا القضايا الخلافية وقد تمت دراستها أكثر؛ مبيّنا ان "مواقف الجانبين أصبحت أقرب إلى بعضها البعض".

ومضى وزير الخارجية الإيراني الى القول: لقد قررنا استمرار هذه المفاوضات، وتم الاتفاق على عقد جولة أخرى، لكن تحديد الزمان والمكان سيتم وفقا لبرامج كلا الطرفين، الامر الذي سيتولاه وزير الخارجية العماني.

وشهدت مسقط، امس الاحد، انطلاق الجولة الرابعة من المفاوضات غير المباشرة بين إيران، وأمريكا، بوساطة سلطة عمان



بغداد / صوت القلم: ارتفع العدد إلى 450، 550، و600 طائرة، أما الآن فقد وصل إلى أكثر من 700 رحلة جوية يوميا، مشيرا الى ان "ذلك يعكس الثقة الدولية بالمجال الجوي العراقي". وتابع ان "العراق يجني شهريا 9 ملايين و450 ألف دولار شهريا وفقاً للإحصاءات الرسمية الأخيرة". وفي سياق اخر أعلنت وزارة النقل، افتتاح 43 خط نقل من أصل 72 في بغداد.

وقال المتحدث باسم الوزارة، ميثم الصافي في تصريح صحفي "صوت القلم" إن "وزارة النقل عملت على افتتاح 43 خطا من أصل 72 في بغداد، مبيّنا أن "هذه الخطوط فاعلة حالياً، وتدار من قبل الشركة العامة لنقل المسافرين والوفود". وأضاف، أن "الشركة ستطلق قريباً جداً الحزمة الثانية من مشروع خطوط النقل، أبرزها افتتاح خط بغداد الواقع في منطقة العلاوي باتجاه مطار بغداد الدولي وبالعكس، حيث سيستجيب هذا الخط فرصة للمواطنين بالسفر من خلال مطار بغداد الدولي، عبر الالتقاء بالحافلات الحمراء".

2 العمل: المنحة الطلابية أعادت ٣ آلاف طالب إلى المدارس في بابل

أعلنت افتتاح ٤٣ خط نقل من أصل ٧٢ في بغداد النقل : العراق يجني ٩ ملايين دولار شهريا من مجاله الجوي

بغداد / متابعة صوت القلم: أعلنت وزارة النقل، عن استحصال العراق 9 ملايين دولار شهريا جراء استخدام مجاله الجوي، فيما أكدت، افتتاح 43 خط نقل من أصل 72 في بغداد.

وقال المتحدث باسم الوزارة ميثم الصافي في تصريح صحفي ان "عدد الطائرات التي تستخدم الأجواء العراقية للعبور يوميا ارتفع إلى أكثر من 700 طائرة". وأضاف "كانت في السابق 300 إلى 350 طائرة تستخدم المجال الجوي العراقي يوميا، ثم

زيلينسكي: سألتقي بوتين الخميس المقبل في تركيا للدخول في محادثات مباشرة

كييف / متابعة صوت القلم: سجّلت هجمات جديدة من روسيا بعد انتهاء وقف إطلاق النار الذي استمر ثلاثة أيام خلال عطلة نهاية الأسبوع، ستكون بانتظار وقف كامل ودائم لإطلاق النار، اعتباراً من اليوم الاثنين، لتوفير الأساس اللازم للدبلوماسية، وأكد زيلينسكي، في وقت سابق، أن بلاده "مستعدة للقاء مع كد الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي إنه سيلتقي مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في تركيا يوم الخميس المقبل، للدخول في محادثات مباشرة لإنهاء الحرب الروسية في أوكرانيا. وكتب زيلينسكي على منصة "إكس": "أوكرانيا، التي



حماس تجري محادثات مع واشنطن بشأن الهدنة والمساعدات

القاهرة / متابعة صوت القلم: نقلت وكالة "رويترز" عن "مسؤول فلسطيني كبير" قوله إن حركة حماس تجري محادثات مع الإدارة الأمريكية بشأن وقف إطلاق النار في قطاع غزة وإدخال المساعدات الإنسانية إلى القطاع المحاصر. بدورها نقلت وكالة الأنباء الفرنسية عن قيادي في حماس تأكيديه بأن مسؤولين في الحركة أجروا مباحثات مباشرة مع الولايات المتحدة في الدوحة، مضيفاً أنه تم إحراز

بعض التقدم" بشأن إدخال مساعدات الى غزة ومفاوضات وقف إطلاق النار. وقال القيادي، وهو عضو في المكتب السياسي لحماس، لوكالة الأنباء الفرنسية: "تجري منذ عدة أيام محادثات مباشرة بين قيادة حماس والولايات المتحدة في الدوحة بشأن وقف إطلاق النار في غزة وتبادل الأسرى وإدخال المساعدات، وتم إحراز بعض التقدم"، لافتاً إلى أن "الساعات المقبلة حاسمة".

تفاصيل ص 3

وافق على تمديد إشغال مفوضية الانتخابات للأبنية المدرسية مجلس الوزراء يقرر تجهيز المولدات الأهلية بوقود (الكان) بشكل ((مجاني))

وزارة المالية: استحداث أكثر من ١٠٤ ألف درجة وظيفية ضمن الموازنة الثلاثية



بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة المالية عن سلسلة من الإنجازات المهمة التي حققتها خلال الثلاثة أعوام 2023 و2024 و2025، حيث شملت مجالات التوظيف والتثبيت في عدد من مؤسسات الدولة.

وقالت وزيرة المالية طيف سامي: إن "دائرة الموازنة قامت بتنفيذ ما جاء بالمادة (77/ثانياً) من قانون الموازنة العامة للدولة رقم (13) للسنوات (2023-2024) بمبلغ 84827".

استحدثت 6910 درجات وظيفية للمفصولين السياسيين للوزارات والدوائر غير المرتبطة بوزارة، فضلاً عن استحداث 103818 درجة للمفسوخة عقودهم ضمن قانون الدعم الطارئ، الى جانب استحداث 74728 درجة وظيفية لحملة الشهادات العليا والأوائل.

وأضافت، أن "أعداد العقود إن دائرة الموازنة قامت بتنفيذ ما جاء بالمادة (77/ثانياً) من قانون الموازنة العامة للدولة رقم (13) للسنوات (2023-2024) بمبلغ 84827".

وتابعت أنه "تم توزيع 150000 ألف درجة لجميع المحافظات حسب النسب السكانية استناداً للمادة 66/ثانياً من قانون الموازنة العامة الاتحادية رقم 13 للسنوات (2023-2024) ولغقت أن "إجمالي الدرجات المستحدثة بموجب قانون الموازنة العامة الاتحادية رقم (13) للسنوات (2023-2024) بلغت 104861".

وأوضحت، الوزيرة في تصريح للوكالة الرسمية: أنه "تم تثبيت 396521 من العقود على الملك الدائم للمحاضرين والإداريين لوزارة التربية، وعقود الوزارات الأخرى كافة، بالإضافة إلى

بغداد صوت القلم

1- (45) لترًا، لكل (KVA 1) من سعة الطاقة المنتجة، وللأشهر؛ حزيران، تموز، آب.

2- أن لا تقل ساعات التجهيز للمواطنين عن (20 ساعة/ يوم).

3- أن لا تقل ساعات تجهيز الكهرباء من المولدات الأهلية عن (12 ساعة/ يوم)، وبالتناوب مع الكهرباء الوطنية.

4- تتولى لجنة مختصة وضع تسعيرة مناسبة لمبخرات التجهيز من المولدات الأهلية، وتوقيات التشغيل، ومراقبة مدى الالتزام بمدى التجهيز والتسعيرة.

5- تتحمل وزارة المالية مقدار الدعم الممنوح، من المبالغ المتوفرة لدى شركة توزيع المنتجات النفطية، من حصة الخزينة العامة.

وتابع المجلس الاستعدادات لعقد القمة العربية واستكمال الجهورية، وقرر تعطيل الدوام الرسمي في بغداد فقط وكما

1- يوم الخميس الموافق 15 أيار، عطلة لجميع دوائر الدولة.

2- يوم الأحد الموافق 18 أيار الجاري، عطلة لجميع دوائر الدولة، باستثناء وزارة التربية وعلى النحو الآتي:

الألمانية.

وأقر مجلس الوزراء مشروع قانون انضمام العراق إلى الاتفاق الإطاري لإنشاء التحالف الدولي للطاقة الشمسية / ISA، لعام 2016 الذي دخل حيز النفاذ عام 2021، وإحالاته إلى مجلس النواب استناداً إلى أحكام الدستور، ويثبت تحفظ العراق بأن الانضمام إلى الاتفاق الإطاري المذكور أنفاً لا يعني بأي حال من الأحوال اعترافاً بالكيان الصهيوني أو الدخول بأي علاقة معه.

وبشأن التحضير للانتخابات، ومستلزمات نجاح عمل المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، وافق المجلس على تمديد إشغال المفوضية العليا المستقلة للانتخابات للأبنية المدرسية لغاية 31 كانون الأول 2025، وتقديم المفوضية خطة تتضمن السقوف الزمنية لإخلاء الصفوف والأبنية المشغولة على وفق مراحل.

وفي مجال دعم المشروعات الصناعية وإقرار آليات الإقراض الخاصة بها، أقر مجلس الوزراء تعديل قراره (24930) لسنة 2024، بما يتضمن تعديل نسبة المطلوب إلى رأس مال الشركة، وفق قانون الشركات (21

1- زيادة الكلفة الكلية ومقدار الاحتياط لمشروع (هدم وإعادة بناء هيئة النزاهة/ مديرية تحقيق البصرة).

2- زيادة مقدار الاحتياط لمشروع (إنشاء تقاطع جسر مفرق الحسينية على طريق كربلاء بغداد).

3- زيادة مقدار الإشراف والمراقبة لمشروع (تنفيذ الأعمال النهائية لبنانية مديرية الرقابة المالية في محافظة النجف الأثرية).

4- زيادة الكلفة الكلية ومقدار الاحتياط لمشروع (مد شبكات ماء وتنصيب أمدة إنارة، وتأهيل وتبليط منطقة

وأشار إلى، أن "الوزارة قدمت دعماً مباشراً لقطاع التعليم من خلال المنحة الطلابية، حيث استفاد منها 147,970 طالباً في بابل، ما ساهم في عودة نحو 3,000 طالب إلى مقاعد الدراسة".

وفي إطار دعم المشاريع الصغيرة، أكد خوام أن "الوزارة خصصت 2,000 قرض في محافظة بابل، موزعة على ثلاث فئات، 20 مليون دينار (شرط تشغيل عامل واحد)، و30 مليون دينار (شرط تشغيل عاملين)، و50 مليون دينار (شرط تشغيل ثلاثة عمال)".

وبين، أن "القرروض تُمنح بدون فوائد، ويتم تسديدها سنوياً، حيث يسد المستفيد من قرض الـ20 مليون مبلغ

4 ملايين دينار سنوياً، ومن قرض الـ6 مليون دينار سنوياً، ومن قرض الـ50 مليون دينار سنوياً".

ولفت إلى، أن "الوزارة تدرس مقترحاً مع مجلس الوزراء لتمديد فترة السداد للقرض ذات المبالغ الكبيرة من خمس سنوات إلى سبع أو عشر سنوات، بهدف تخفيف الأعباء المالية السنوية على المستفيدين".

وأختتم بالقول: إن "الشرايط المستفيدة من هذه البرامج هم أبناء محافظة بابل الراغبون في إقامة مشاريع صغيرة ومتوسطة، ضمن استراتيجية الوزارة لتقليل نسب الفقر وتحقيق التنمية الاقتصادية في المحافظة".

وأشار إلى، أن "الوزارة قدمت دعماً مباشراً لقطاع التعليم من خلال المنحة الطلابية، حيث استفاد منها 147,970 طالباً في بابل، ما ساهم في عودة نحو 3,000 طالب إلى مقاعد الدراسة".

وفي إطار دعم المشاريع الصغيرة، أكد خوام أن "الوزارة خصصت 2,000 قرض في محافظة بابل، موزعة على ثلاث فئات، 20 مليون دينار (شرط تشغيل عامل واحد)، و30 مليون دينار (شرط تشغيل عاملين)، و50 مليون دينار (شرط تشغيل ثلاثة عمال)".

وبين، أن "القرروض تُمنح بدون فوائد، ويتم تسديدها سنوياً، حيث يسد المستفيد من قرض الـ20 مليون مبلغ

4 ملايين دينار سنوياً، ومن قرض الـ6 مليون دينار سنوياً، ومن قرض الـ50 مليون دينار سنوياً".

ولفت إلى، أن "الوزارة تدرس مقترحاً مع مجلس الوزراء لتمديد فترة السداد للقرض ذات المبالغ الكبيرة من خمس سنوات إلى سبع أو عشر سنوات، بهدف تخفيف الأعباء المالية السنوية على المستفيدين".

وأختتم بالقول: إن "الشرايط المستفيدة من هذه البرامج هم أبناء محافظة بابل الراغبون في إقامة مشاريع صغيرة ومتوسطة، ضمن استراتيجية الوزارة لتقليل نسب الفقر وتحقيق التنمية الاقتصادية في المحافظة".

العمل: المنحة الطلابية أعادت ٣ آلاف طالب إلى المدارس في بابل

بغداد / متابعة صوت القلم:

كشفت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، عن تفاصيل برنامج تمويل 2000 قرض لدعم الفئات الهشة في محافظة بابل، مؤكدة انخفاض نسبة الفقر في بابل من 41.2% إلى 34% بفضل البرامج الحكومية، فيما أشارت إلى أن المنحة الطلابية أسهمت في إعادة 3 آلاف طالب إلى مقاعد الدراسة في المحافظة ذاتها.

وقال المتحدث باسم الوزارة، حسن خوام، في تصريح للوكالة الرسمية: إن "محافظة بابل كانت تعد ثاني أعلى محافظة في نسب الفقر، لكن بفضل



جهود وزارة العمل وضمن مفردات البرنامج الحكومي الرامي إلى دعم الفئات الفقيرة والهشة ومعالجة البطالة في عموم العراق، انخفضت النسبة من 41.2% إلى 34%، مؤكداً أن "الوزارة تعمل على خفض هذه النسبة بشكل أكبر".

وأوضح، أن "هناك أكثر من 128,000 رب أسرة في المحافظة يستفيدون من إعانة الحماية الاجتماعية، إلى جانب أكثر من 19,000 مستفيد من راتب المعين المتفرغ، وأكثر 32,545 شخصاً مسجلاً في قاعدة بيانات الضمان الاجتماعي، ممن يعملون في القطاع الخاص أو لديهم مشاريع خاصة".

أعلنت افتتاح ٤٣ خط نقل من أصل ٧٢ في بغداد

النقل : العراق يجني ٩ ملايين دولار شهرياً من مجاله الجوي

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة النقل، عن استحصال العراق 9 ملايين دولار شهرياً جراء استخدام مجاله الجوي، فيما أكدت، افتتاح 43 خط نقل من أصل 72 في بغداد.

وقال المتحدث باسم الوزارة ميثم الصافي في تصريح صحفي إن "عدد الطائرات التي تستخدم الأجواء العراقية للعبور يومياً ارتفع إلى أكثر من 700 طائرة".

وأضاف "كانت في السابق 300 إلى 350 طائرة تستخدم المجال الجوي العراقي يومياً، ثم ارتفع العدد إلى 450، 550، و600 طائرة، أما الآن فقد وصل إلى أكثر من 700 رحلة جوية يومياً"، مشيراً إلى أن "ذلك يعكس الثقة الدولية بالمجال الجوي العراقي"، وتابع أن "الجوي العراقي يفتتح 43 خطاً من أصل 72 في بغداد"، مبيناً أن "هذه الخطوط فاعلة حالياً، وتدار من قبل الشركة العامة لنقل المسافرين والوقود".



وقال المتحدث باسم الوزارة، ميثم الصافي في تصريح صحفي تابعته "صوت القلم" إن "وزارة النقل عملت على افتتاح 43 خطاً من أصل 72 في بغداد"، مبيناً أن "هذه الخطوط فاعلة حالياً، وتدار من قبل الشركة العامة لنقل المسافرين والوقود".

وأضاف، أن "الشركة ستطلق قريباً جداً الحزمة الثانية من مشروع خطوط النقل، أبرزها افتتاح خط بغداد الواقع في منطقة العلووي باتجاه مطار بغداد الدولي وبالعكس، حيث سيبيح هذا الخط فرصة للمواطنين بالسفر من خلال مطار بغداد الدولي، عبر الالتقاء بالحافلات الحمراء"، وأوضح الصافي، أن "الخط سيبيح

نقل جماعي، ليصل عدد الخطوط المفتوحة في بغداد إلى 72 خطاً".

وبين الصافي أنه "تم عقد اجتماعات في مدينة جنيف السويسرية لبحث موضوع النقل الداخلي الجماعي، حيث التقى الوفد العراقي برئاسة وزير النقل، رزاق محييس السعداوي مع نظيره التركي، عبد القادر أوغلو، وبحث معه موضوع النقل الجماعي، وكان قد خلص إلى نتائج مثمرة، وأن تكون هناك زيارة لوفد من الشركة العامة لنقل المسافرين والوقود برئاسة، كريم كاظم حسين إلى تركيا؛ للاطلاع على واقع النقل الجماعي والحافلات الكهربائية مع الجانب التركي، والنظر في آلية الاستفادة من التجربة التركية".

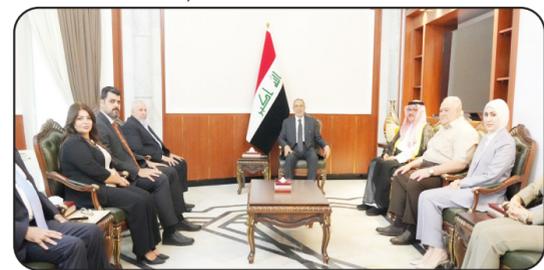
وأكد، أن "موضوع عمل الحافلات الكهربائية داخل بغداد، متابع من قبل الوزارة"، مردفاً، أن "هذه الزيارات تمخضت عن رؤية جديدة ودراسة تخص وزارة النقل حول إمكانية تطبيق هذه التجربة في بغداد".

أيضاً فرصة للمواطنين لزيارة مطار بغداد الدولي، كما وسيكون متنفساً للعوائل العراقية لرؤية حدائق مطار بغداد بعدد إكمال أعمال التأهيل فيه".

وفي ما يخص الخطوط الأخرى التي يتم افتتاحها، أشار الصافي إلى أنه "مع استكمال عدد من الحافلات والتقاطعات، تم افتتاح خطوط

قريباً جداً الحزمة الثانية من مشروع خطوط النقل، أبرزها افتتاح خط بغداد الواقع في منطقة العلووي باتجاه مطار بغداد الدولي وبالعكس، حيث سيبيح هذا الخط فرصة للمواطنين بالسفر من خلال مطار بغداد الدولي، عبر الالتقاء بالحافلات الحمراء"، وأوضح الصافي، أن "الخط سيبيح

المشهداني يشكل لجنة نيابية لمتابعة إجراءات تنفيذ قانون العفو العام



بغداد / متابعة صوت القلم:

برئاسته وعضوية عدد من أعضاء مجلس النواب.

وأوضح، أن "اللجنة ستضم بعضويتها أحد عشر نائباً من مختلف لجان المجلس لأداء المهام المكلفين بها ومتابعة تطبيق القانون والتنسيق بين الجهات المعنية".

وأشار الأمر النيابي - بحسب البيان - إلى أن "تتقدم اللجنة تقريراً دورياً إلى رئاسة المجلس يتضمن النتائج المتحققة والمعوقات التي تواجه التنفيذ

وجه رئيس مجلس النواب محمود المشهداني، بتشكيل لجنة نيابية لمتابعة إجراءات تنفيذ قانون العفو العام.

وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: أن "رئيس مجلس النواب محمود المشهداني، أمر بتشكيل لجنة نيابية برئاسته لمتابعة إجراءات تنفيذ قانون العفو العام".

وأضاف، أن "اللجنة ستكون

إنهاء الحرب الروسية في أوكرانيا

زيلينسكي: سألتقي بوتين الخميس المقبل في تركيا للدخول في محادثات مباشرة

كيفية متابعة صوت القلم:

أكد الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي إنه سيلتقي مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في تركيا يوم الخميس المقبل، للدخول في محادثات مباشرة لإنهاء الحرب الروسية في أوكرانيا. وكتب زيلينسكي على منصة "إكس": "أوكرانيا، التي سجّلت هجمات جديدة من روسيا بعد انتهاء وقف إطلاق النار الذي استمر ثلاثة أيام خلال عطلة نهاية الأسبوع، ستكون بانتظار وقف كامل ودائم لإطلاق النار، اعتباراً من اليوم الاثنين، لتوفير الأساس اللازم للدبلوماسية".

وأكد زيلينسكي، في وقت سابق، أن بلاده "مستعدة للقاء" مع الروس لبحث وقف الحرب،

كما اعتبر أن "بدء" موسكو "بالتفكير في إنهاء الحرب" يشكل "علامة إيجابية"، لكنه شدد على أن "الخطوة الأولى حقاً" نحو تحقيق ذلك هي البدء بوقف إطلاق النار ابتداءً من اليوم الاثنين.

وقال زيلينسكي عبر منصة "إكس" "بدء الروس أخيراً بالتفكير في إنهاء الحرب هو علامة إيجابية.. والخطوة الأولى لإنهاء أي حرب حقاً هي وقف إطلاق النار".

وأكد الرئيس الأوكراني استعداد كييف لعقد مباحثات سلام لإنهاء الحرب المستمرة منذ مطلع العام 2022.

وأضاف: "لا جدوى من استمرار القتل ولو ليوم واحد. نتوقع من روسيا تأكيد وقف إطلاق نار - بشكل كامل ودائم وموثوق - ابتداءً من الغد 12



مايو (أيار). وأوكرانيا مستعدة لمباحثات مباشرة مع أوكرانيا يوم 15 مايو (أيار) في تركيا، قائلاً إنها ينبغي أن تهدف إلى تحقيق سلام دائم، وهي

إسطنبول ستهدف إلى "القضاء على الأسباب الجذرية" للحرب واستعادة "السلام الدائم طويل الأمد" وليس "مجرد توقف للقتال لإعادة التسلح".

وأضاف بوتين متحدثاً من الكرملين "نقترح على كييف استئناف المفاوضات المباشرة من دون أي شروط مسبقة.. يوم الخميس في إسطنبول".

جاء اقتراح بوتين إجراء محادثات مباشرة مع أوكرانيا بعد ساعات من مطالبة القوى الأوروبية الكبرى في كييف بوتين بالموافقة على وقف غير مشروط لإطلاق النار لمدة 30 يوماً أو مواجهة عقوبات "ضخمة" جديدة.

ورفض بوتين ما وصفها بمحاولة بعض القوى الأوروبية تقديم "إنذارات نهائية".

وقال إن روسيا اقترحت عدة اتفاقيات لوقف إطلاق النار، بما في ذلك وقف مؤقت لاستهداف منشآت الطاقة، ووقف إطلاق النار في عيد الفصح، وفي الأونة الأخيرة هدنة لمدة 72 ساعة خلال الاحتفالات بمرور 80 عاماً على النصر في الحرب العالمية الثانية.

وتبادلت روسيا وأوكرانيا الاتهامات بانتهاك تلك الهدن المؤقتة بما يشمل وقف القتال في الفترة من الثامن إلى العاشر من مايو (أيار).

وقال بوتين إنه لا يستبعد أن يتفق الجانبان خلال المحادثات المقترحة في تركيا على "بعض الهدن الجديدة ووقف إطلاق نار جديد"، لكن ذلك سيكون الخطوة الأولى نحو سلام "مستدام".

أمريكا والصين تتوصلان إلى اتفاق لتقليص العجز التجاري بين البلدين

القدس المحتلة / متابعة صوت القلم:

أفادت وكالة "رويترز" بأن الولايات المتحدة والصين، توصلتا إلى اتفاق يهدف إلى تقليص العجز التجاري بين البلدين وذلك عقب مفاوضات استمرت يومين في جنيف.

ونقلت الوكالة عن الممثل التجاري الأمريكي، جيميسون غرير، الذي شارك في المفاوضات إلى جانب وزير الخزانة الأمريكي سكوت بيستن، ونائب رئيس مجلس الدولة الصيني خه ليفن، ونائبين لوزراء صينيين، قوله إن النتائج تمثلت في "اتفاق تم التوصل إليه مع شركائنا الصينيين، من شأنه أن يساهم في تقليص العجز في الميزان التجاري الأمريكي، والذي يبلغ حالياً 1.2 تريليون دولار".

وأشار غرير إلى أن "الخلافات بين الجانبين لم تكن كبيرة كما كان يُعتقد سابقاً". من جانبه، صرح بيستن بأن الرسوم الجمركية الثنائية لا تزال مرتفعة للغاية، داعياً إلى خفضها في إطار



الجهود المبذولة لخفض حدة التوترات التجارية بين واشنطن وبكين. ومع ذلك، رفض الوزير الإفصاح عن تفاصيل إضافية حول الاتفاق، موضحاً أن هذه المعلومات سيتم الإعلان عنها يوم غد الإثنين. وفي سياق متصل، سبق أن استبعد وزير التجارة الأمريكي هوارد لاتنك احتمال إلغاء الرسوم المفروضة على الواردات الصينية، بينما شدد المتحدث باسم وزارة التجارة الصينية هي يادونغ على أن بكين لن تقدم أي تنازلات تمس

«لا طعام في المستشفى ولا في البيت».. مرضى غزة يصارعون الجوع

غزة / متابعة صوت القلم:

وهي مملعة، وليست طازجة. هذا هو حال البلد كله.

وفي حالات أخرى، تصبح الحاجات الغذائية مرتبطة بالبقاء على قيد الحياة. أسماء فرج، المصابة في غارة جوية إسرائيلية قرب جمعية خيرية لتوزيع الطعام، تحتاج إلى بروتين وخصروات وفواكه بشكل يومي نظراً لنزيفها المستمر. لكن شقيقتها سلوى فرج تؤكد أن هذه المواد باتت شبه معدومة.

تقول: "أختي تحتاج بروتين وخصار وفواكه، وطبعاً لا يوجد شيء منها. أنا لا أستطيع حتى توفير الطعام ل نفسي ولأطفالي، فكيف أستطيع أن أوفر لها؟". وتظهر سلوى ما تحصل عليه أختها من طعام قائلة: "نصف قطعة بسكويت وتمر وماء، هذا طعام المريضة"، وتتابع: "أمس أكلت نصفها على العشاء، والنصف الثاني بقي لها. حسبي الله على من يرى حالنا ويبقى صامتاً".

تضيف سلوى: "الطعام غير متوفر أساساً، لا يوجد طعام حتى للأصحاء. طعام الإنسان السليم أصبح يعتمد على الجمعيات الخيرية، ومعظم الجمعيات أغلقت". أما صبحي البرش، الرائد في سريه منذ أكثر من شهر وقد بُرت إحدى قدميه، فيعاني هو الآخر من سوء التغذية، حيث اضطر والده، محمد البرش، للبحث في الأسواق ليجد فقط علبه تونة وعلبتين من الفول. يقول الأب: "هكذا نطعم مريضاً راقداً في الفراش ويحتاج بشدة للطعام والشراب. لا

تواجه المستشفيات في قطاع غزة صعوبات متزايدة في توفير الطعام للمرضى، في ظل استمرار الحصار الإسرائيلي المفروض على القطاع منذ 2 آذار، ما تسبب في نقص حاد في المواد الغذائية والإمدادات الأساسية، وفقاً لما أفادت به مصادر طبية وسكان المحليين.

في مستشفى ناصر بمدينة خان يونس جنوب القطاع، بات المرضى يعتمدون بشكل كامل على ما يمكن لعائلاتهم تأمينه من خارج المستشفى، في ظل توقف المستشفى والمؤسسات الداعمة عن تقديم الوجبات.

يقول الدكتور خالد السر، جراح عام في المستشفى: "لا يوجد طعام في الأسواق حتى يتمكن أهل المريض من إحضاره إلى المستشفى لإطعامه. في السابق، كان المستشفى وأحياناً بعض المؤسسات يقدمون وجبتين أو ثلاثاً يومياً للمرضى، لكن خلال الأسابيع الأخيرة أصبح المريض يعتمد على نفسه لتأمين الطعام".

مرض القلب، مثل محمد أبو زيادة، يتأثرون بشكل خاص بنقص التغذية. يقول من سريه في قسم القلب: "بعد أن تفقدت المريضة كيس البول، قالت لي: أنت لم تأكل". فقلت لها: "لا يوجد طعام، لا في المستشفى ولا في المنزل". ردت: "يجب أن تأكل. اتصلت بزوجتي وسألتها ماذا يوجد للفطور، فقالت: فقط علبه فول". أنا مريض قلب وفي العناية المركزة، وكل ما لدي علبه فول،

مبادتها الأساسية، ولن تفرط في العدالة الاقتصادية من أجل إبرام صفقة مع إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب. وجاءت هذه المحادثات في جنيف في ظل تصاعد التوترات التجارية التي أشعلها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بعد فرضه رسوماً جمركية شملت 10% على جميع الواردات إلى الولايات المتحدة، بالإضافة إلى رسوم إضافية على عدد من الشركاء التجاريين، مما تسبب في اضطرابات حادة بأسواق المال والأسهم.

حماس تجري محادثات مع واشنطن بشأن الهدنة والمساعدات

القاهرة / متابعة صوت القلم:

نقلت وكالة "رويترز" عن "مسؤول فلسطيني كبير" قوله إن حركة حماس تجري محادثات مع الإدارة الأمريكية بشأن وقف إطلاق النار في قطاع غزة وإدخال المساعدات الإنسانية إلى القطاع المحاصر.

بدورها نقلت وكالة الأنباء الفرنسية عن

قيادي في حماس تأكيده بأن مسؤولين في الحركة أجروا مباحثات مباشرة مع الولايات المتحدة في الدوحة، مضيفاً أنه تم إحراز "بعض التقدم" بشأن إدخال مساعدات إلى غزة ومفاوضات وقف إطلاق النار. وقال القيادي، وهو عضو في المكتب السياسي لحماس، لوكالة الأنباء الفرنسية: "تجري منذ عدة أيام محادثات مباشرة بين قيادة حماس والولايات المتحدة في الدوحة بشأن وقف إطلاق النار في غزة وتبادل الأسرى وإدخال المساعدات، وتم إحراز بعض التقدم"، لافتاً إلى أن "الساعات المقبلة حاسمة". من جهته قال مسؤول أمريكي إن ستييف ويتكوف، مبعوث الرئيس

المتحدة لإيصال المساعدات إلى القطاع ستدخل حيز التنفيذ قريباً. وكانت الولايات المتحدة أجرت في وقت سابق محادثات مع حماس بشأن إطلاق سراح الأسرى الأمريكيين المحتجزين في غزة. وكان السفير الأمريكي في إسرائيل قد أعلن يوم الجمعة الماضي إنشاء مؤسسة جديدة ستتولى توزيع مساعدات إنسانية في قطاع غزة الذي يشهد حرباً مدمرة وحيث تسبب حصار إسرائيلي مطبق منذ أكثر من شهرين في نقص حاد في كافة المواد، من الغذاء والمياه النظيفة إلى الوقود والأدوية. وقوبلت المبادرة الأمريكية بانتقادات دولية، إذ يبدو أنها تُغيّب دور الأمم المتحدة ومنظمات الإغاثة، وستجري تغييرات واسعة على الهيئات الإنسانية الموجودة حالياً في غزة. ومنذ الثاني من مارس (آذار) لم تسمح إسرائيل بدخول أي مساعدات إنسانية إلى القطاع المحاصر، وسط جمود في المحادثات مع حماس واستئناف هجومها في 18 مارس (آذار) منهيةً بذلك هدنة استمرت شهرين في الحرب التي اندلعت في 7 أكتوبر (تشرين الأول) 2023. وشهدت الهدنة زيادة في دخلت المساعدات، وأطلق سراح أسرى إسرائيليين مقابل إطلاق سراح فلسطينيين معتقلين لدى إسرائيل. ورغم المخاوف من مجاعة وشيكة، تنفي إسرائيل وجود أزمة إنسانية تلوح في الأفق، وتتهم حماس بنهب المساعدات.

اسعار الفواكه والخضار في العراق

الفواكه	الخضار
برنقال عراقي 2000\1500	الطماطة 1000\750
تفاح مستورد 2000 \ 1500	البطاطا 1000 \750
برنقال مستورد 2500	الخيار 1000 \ 750
منكا 4000	خيار قشأ 1250\1000
خوخ 6000	الباقلاء 750
عنب 4000	فلفل بارد 1500\1250
ليمون عراقي 4000	فلفل حار 1250
ليمون مستورد 2500\1500	الباذنجان 1000\750
لانكي 2000	البصل 750 \ 500
لانكي عراقي 3000	الجزر 1000
الموز 1500	فاصوليا 2000
رمان 3500	لهانة 750
بطيخ 1250	قرنابيط 750
رقي 750	شجر 750
الكيوي 2000\1500	خس 1000
السندي 2000	بروكلي 3000
عرموط 3000	شلغم 750\500
	شونذر 750 \500
	بصل أخضر 750

اسعار اللحوم والدواجن	اسعار المواد الغذائية
لحم غنم عراقي (1 كغم) = 20.000 \ 16.000	زيت الطعام الدار (1 لتر) = 2.000
لحم عجل عراقي (1 كغم) = 16.000 \ 14.000	زيت الطعام زير (1 لتر) = 2.000
لحم عجل مستورد (1 كغم) = 10.000 \ 9.000	رز محمود (4.5 كغم) = 9.000
دجاج عراقي حي (1 كغم) = 6.000	رز العربية (4.5 كغم) = 9.000
سمك كارب حي (1 كغم) = 8.000	سكر (1 كغم) = 1.500
فخذ دجاج عراقي (1 كغم) = 4.500	معجون طماطم كبيرة) = 2000
فخذ دجاج مستورد (1 كغم) = 3.500	فاصوليا (1 كغم) = 2500
اجنحة عراقية (1 كغم) = 4.500	لوبيا (1 كغم) = 3.250
صدر دجاج عراقي (1 كغم) = 7.000	باقلاء (1 كغم) = 2.500
صدر دجاج مستورد (1 كغم) = 6.000 \ 5.500	عدس (1 كغم) = 1750
طبقة البيض العراقي = 5.500 \ 4.500	حمص (1 كغم) = 3000
	برغل طبخ (1 كغم) = 1.500

التجارة تحذر المواطنين من التعامل مع بعض الشركات الوهمية والغير مسجلة لديها

دائرة تسجيل الشركات يتم حصرها بعد تقديم المستمسكات المطلوبة وفق قانون الشركات رقم 21 لسنة 1997 المعدل والتعليمات الوزارية بهذا الجانب. ودعت الوزارة المواطنين الى توخي الحذر وعدم الانجرار وراء الاعلانات المضللة، والتأكد من الوضع القانوني لأي شركة قبل التعامل معها، حرصاً على سلامة معاملاتهم وحماية لحقوقهم.



بغداد/ نينا: حذرت وزارة التجارة المواطنين كافة من التعامل مع (شركة القسيم للاعمال الحرة) والمنشرة في وسائل التواصل الاجتماعي باعلاناتها الترويجية. وأكدت الوزارة في بيان ان تلك الشركة ليست مسجلة لدى دائرة تسجيل الشركات، خلافاً لما تدعيه في اعلاناتها المنتشرة على منصات التواصل، مبينة ان تسجيل اي شركة لدى

النفط النيابية تؤكد استمرار تدفق الغاز الإيراني للعراق



بغداد/ صوت القلم: العراق لتغذية المحطات ولم يتوقف، مشيراً الى "وجود بدائل في حال توقف الغاز الإيراني بسبب العقوبات الأمريكية أو لأي سبب آخر". وأضاف الجابري، أن "البديل الأول هو الاستمرار في إنتاج الغاز محلياً واستثمار الغاز المصاحب له، والبديل الثاني إنشاء منصة عائمة لاستيراد الغاز من دول أخرى، وبالتالي سيكون لدينا مصدر استيراد آخر بديل عن الغاز الإيراني في حال تعذر الحصول عليه". وأكد عضو لجنة الكهرباء والطاقة النيابية هاتف الساعدي، الأحد (30 آذار 2025) أن الحكومة بدأت بالتوجه نحو بدائل للغاز الإيراني في تشغيل محطات الكهرباء خاصة مع اقتراب موسم الصيف وزيادة الطلب على الطاقة، فيما أشار الى عدد من البدائل لتعويض الغاز الإيراني "المعاقب أميركياً".

أكد نائب رئيس لجنة النفط والغاز النيابية عدنان الجابري، ان الغاز الإيراني مستمر بالتدفق صوب محطات توليد الطاقة الكهربائية في العراق، فيما حصد البدائل في حال تعذر وصوله. وقال الجابري في حديث لـ السومرية نيوز، إن "الغاز الإيراني مستمر بالتدفق نحو

العراق وثلاث دول تستحوذ على نصف صادرات صناعة عمان

وبحسب التوزيع الجغرافي لصادرات الغرفة خلال الربع الأول من عام 2025 جاءت البلدان العربية بالمقدمة بقيمة 1.103 مليار دينار، تلتها الدول الآسيوية غير العربية نحو 447 مليون دينار، ثم دول أميركا الشمالية بقيمة 416 مليون دينار. و100 دولار أميركي يساوي نحو 70 ديناراً اردنياً.

والسعودية والهند، مسجلة ما قيمته 1.284 مليار دينار أردني". كما أشارت الغرفة إلى أن "صناعة عمان صدرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية ما قيمته 400 مليون دينار، يليها العراق بقيمة 303 ملايين دينار، ومن ثم السعودية بقيمة 274 مليون دينار، والهند بقيمة 256 مليون دينار".

خلال الثلث الأول من العام الحالي 2025 وصلت إلى 2.267 مليار دينار، مقابل 1.973 مليار دينار لنفس الفترة من العام الماضي". وأضاف أن، "أربع دول عربية وأجنبية، استحوذت على أكثر من نصف صادرات الغرفة خلال الشهرين الماضيين وهي: الولايات المتحدة الأمريكية، والعراق،

عمان/ متابعة صوت القلم: أعلنت الأردن، ان اربع دول من ضمنها العراق استحوذت على نصف صادرات غرفة صناعة عمان الأردن في الثلث الأول من العام الحالي 2025. وقالت غرفة صناعة عمان الأردنية في تقرير لها: ان "صادرات الغرفة

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع



للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

REPUBLIC OF IRAQ
MINISTRY OF TRANSPORTATION
GENERAL COMPANY FOR
PRIVATE TRANSPORTATION
MANAGEMENT

التعايش السلمي حق للجميع

إعلان رقم (٥٩٠٩)

بالنظر لحصول ضم جديد (كسر قرار)

تعلن الشركة العامة لإدارة النقل الخاص عن إجراء مزايمة علنية لتأجير العقارات اذنه في محافظة (ذي قار) في اليوم (السابع) تبدأ من اليوم التالي لنشر الإعلان وفق قانون بيع وإيجار أموال الدولة رقم (٢١) لسنة ٢٠١٣ المعدل والشروط التي يمكن الحصول عليها من قسم الشركة أعلاه لقاء مبلغ (٥٠٠٠) دينار غير قابل للرد.

فعل الراغبين الحضور في الساعة الحادية عشر في قسم الشركة في محافظة (ذي قار) على أن يقدم المزايد كتاب يؤيد براءة ذمته من الضريبة معنون إلى (الشركة العامة لإدارة النقل الخاص) وهوية الأحوال المدنية وشهادة الجنسية أو (البطاقة الوطنية الموحدة) وبطاقة السكن (النسخ الأصلية) ويدفع التأمينات القانونية البالغة ٢٠% مضروباً في عدد سنين العقد بصك مصدق، علماً بأن الشركة تعمل بنظام الدفع الإلكتروني، ويتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور خدمه بنسبة ٢% وكذلك يتحمل الناقل فرق البديلين في عدد سنين العقد وفي حالة مصادفة موعد المزايدة عطلة رسميه تجري المزايدة في اليوم التالي.

ت	اسم العقار	التأمينات	الملاحظات
١	محل رقم (٢) في مراب الناصرية الموحد	٧٤٧,٥٠٠ دينار	

مدة الإيجار سنتان..... يدفع بدل الإيجار قسط واحد لكل سنة

الدكتور
احمد كريم عبد أيوب
المدير العام
رئيس مجلس الإدارة

يراقب جولتين من الدوري

ارنولد يحدد موعد تجمع المنتخب العراقي في قطر

بغداد / صوت القلم:

أكد عضو الاتحاد العراقي لكرة القدم وعضو لجنة المنتخب خلف جلال، امس الأحد، أن الاتحاد اتفق مع المدرب الأسترالي غراهام ارنولد على إقامة تجمع المنتخب الوطني نهاية الشهر الحالي في قطر.

وقال جلال في تصريح صحفي: إن "المدرب غراهام ارنولد قرر أن يكون تجمع المنتخب يوم 25 من الشهر الحالي، بعد اعتماد أسماء اللاعبين الذين سيتم ضمهم للقائمة النهائية للمنتخب".

وأضاف أن "المعسكر التدريبي سيكون في دولة قطر بإشراف المدرب ارنولد وكادره المساعد،



استعداداً للقاءين المتبقيين من التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2026 أمام كوريا الجنوبية في البصرة والأردن في عمان، يومي 5 و10 أيار

الأفضل لتمثيل المنتخب في مواجهتي كوريا والأردن. وأشار إلى أن "لجنة المنتخبات ستطرح بعض الملاحظات للمدرب عن اللاعبين المحليين

فقط، وأن الاختيار النهائي سيبقى بيده، بينما سيتولى ارنولد مسؤولية اختيار اللاعبين المحترفين بشكل مطلق".

وبيّن أن "اجتماعاً سيجمع اللجنة بالمدرب ارنولد ومساعديه، لمناقشة جوانب مهمة تخص إعداد المنتخب للمرحلة المقبلة، فضلاً عن إمكانية تأمين مباراة ودية أو وجود وجهة نظر أخرى بهذا الشأن".

وكان الاتحاد العراقي لكرة القدم قد قدم، يوم السبت، مدرب المنتخب الجديد الأسترالي غراهام ارنولد رسمياً لوسائل الإعلام خلال مؤتمر صحفي عقد بمقر الاتحاد في العاصمة بغداد.

منتخب العراق يتعادل مع تونس في البطولة العربية لكرة اليد

بغداد / متابعة صوت القلم:

تعادل المنتخب الوطني العراقي لكرة اليد مع نظيره التونسي بنتيجة 28-28، في المباراة التي جمعتهم ضمن مباريات الأدوار الترتيبية لبطولة كأس

العرب المقامة حالياً في الكويت. وجرت المباراة عصراً في الكويت، حيث انتهى الشوط الأول بتقدم منتخب تونس بفارق هدف واحد وبنتيجة 14-15. ولم تتضح بعد مراكز الفرق التي تتنافس على المراكز

من الخامس إلى التاسع، حين اكتمل باقي المباريات، في حسم المنتخب السعودي المركز الخامس لصالحه. وكان المنتخب العراقي قد تغلب على منتخب الإمارات بنتيجة 28-23، وخسر أمام السعودية

بنتيجة 20-25، كما تعرض لهزيمتين في دور المجموعات أمام مصر بنتيجة 31-39، وأمام البحرين بنتيجة 26-28. يُذكر أن منافسات البطولة اختتمت امس الأحد، الموافق 11 أيار/مايو، بمشاركة

تسعة منتخبات عربية، تم توزيعها على ثلاث مجموعات، حيث ضمت المجموعة الأولى العراق، البحرين، ومصر، والثانية قطر، السعودية، وتونس، والثالثة الكويت، المغرب، والإمارات.

بمباراة المؤجلة.. الطلبة يتعادل مع دهوك في دوري نجوم العراق



بغداد / متابعة صوت القلم:

انتهت مواجهة فريقي الطلبة ودهوك بالتعادل السلبي (0-0)، في المباراة التي أقيمت، على ملعب المدينة الدولي، ضمن لقاء مؤجل لحساب الجولة الثامنة عشرة من منافسات دوري نجوم العراق. وشهدت المباراة أداء متوازناً من كلا الفريقين، حيث تبادلوا السيطرة على مجريات اللعب دون أن يتمكن أي منهما من ترجمة الفرص المتاحة إلى أهداف.

وبهذه النتيجة، رفع فريق الطلبة رصيده إلى (56) نقطة، في المركز الرابع فيما رفع دهوك رصيده إلى (48) نقطة في جدول الترتيب، في المركز السادس.

عراقي يتألق في بطولة العالم للناشئين للتايكواندو ويتوقف عند ربع النهائي

بغداد / صوت القلم:

16، وأضاف أن اللاعب الواعد أمين واصل تألقه، متغلباً على منافسه الروسي بعد مباراة قوية جداً، حجز من خلالها مكاناً في دور الثمانية. وأشار الغراوي إلى أن أمين واجه في الدور ربع النهائي تحدياً كبيراً أمام لاعب منتخب كوريا الجنوبية، ورغم أدائه القتالي وروحته العالية، خسر المواجهة ليودع البطولة بعد مشوار مشرف. وختم الغراوي بالقول إن هذه المشاركة تعد من أبرز المحطات في مسيرة اللاعب الصاعد، حيث أظهر خلالها قدرات فنية عالية ومستوى تنافساً يؤهله ليكون من الأسماء الواعدة في رياضة التايكواندو على الساحة الدولية.

سحر الكلاسيكو ينتهي بـ٧ أهداف وبرشلونة يقترب من حسم لقب الليغا



هدفا في 1992-1993. كيليان مبابي يصبح أول لاعب يبلغ 25 هدفا في الدوري الإسباني في أول موسم له مع ريال مدريد منذ كريستيانو رونالدو في موسم 2009-2010. هدف من علامة الجزاء في 5: من علامة الجزاء تحصل عليها في الكلاسيكو في جميع المسابقات الرسمية. كيليان مبابي يعادل الرقم القياسي لعدد الأهداف للاعب في أول موسم له مع ريال مدريد في جميع المسابقات المسجل باسم إيفان زامورانو برصيد 37 هدف في 14: مبابي يضيف هدف في 13: عرضية مارتن تمر أمام أولمو وفيران توريس من آخر 7 ركلات جزاء في الكلاسيكو في جميع المسابقات الرسمية. احتسبت لصالح ريال مدريد ريال مدريد سجل 35 من آخر 36 ركلة جزاء تحصل عليها في الكلاسيكو في جميع المسابقات الرسمية. كيليان مبابي يعادل الرقم القياسي لعدد الأهداف للاعب في أول موسم له مع ريال مدريد في جميع المسابقات المسجل باسم إيفان زامورانو برصيد 37 هدف. لا وجود لخطأ على

بغداد / متابعة صوت القلم: حسم برشلونة صراع الكلاسيكو أمام غريمه ريال مدريد عند 75 نقطة. مباراة برشلونة وريال مدريد أحداث المباراة نهاية المباراة بفوز برشلونة على غريمه ريال مدريد 3-4. هدف من 90+7: الحكم يعود للـ VAR ويعتبر أن الكرة لمست يد فريمين، لا وجود لهدف خامس! هدف من 90+5: فريمين يثبت فوز برشلونة بهدف خامس. هدف من 89: فيكتور مونيز، الوافد الجديد من دكة الفريق الملكي، يهدر فرصة سانحة لتعديل الكفة. هدف من 81: الحكم يعود للـ VAR ويعلم عن عدم وجود ركلة جزاء لبرشلونة. هدف من 74: تمريرة لامين جمال السحرية أهدرها رافينيا بغبارة كبيرة. هدف من 73: تصويبة لامين جمال الرائعة تصدى لها كورتوا ببراعة كبيرة. الهدف الثاني للفريق الإسباني في أول موسم له مع ريال مدريد منذ بداية القرن الحادي والعشرين. هدف مبابي الثالث في الكلاسيكو.. هو الهدف رقم 400 في الكلاسيكو على أرض برشلونة في جميع المسابقات. هدف من 70: كيليان مبابي يقدم مردوداً لائقاً ويسجل في "هاتريك" في شباك برشلونة. هدف من 5: لامين جمال شارك بـ 4 مباريات خاضها أمام ريال مدريد بعدما فشل بالمشاركة بأي هدف في أول 3 كلاسكيكو خاضها في جميع المسابقات. هدف من 42: لامين ينتر سحره في ملعب لويس كومبانيس الأولمبي.

إنتر ميامي يتلقى هزيمة موجهة بالدوري الأمريكي في حضور ميسي



بغداد/ نينا: تلقى إنتر ميامي هزيمة موجهة على ملعب مينيسوتا يونايتد 1 / 4 في الجولة الثانية عشرة من الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة القدم. ونجح النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي في هز شبك مينيسوتا لكن ذلك لم ينقذ فريقه من الهزيمة الرابعة في آخر خمس مباريات على مستوى كافة المسابقات، في الوقت الذي غاب فيه المهاجم الأوروغوياني المخضرم لويس سواريز عن المباراة لأسباب شخصية، بحسب وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا). وتقدم بونجوكوي هولونجواني بهدف مينيسوتا في الدقيقة 32 ثم أضاف أنتوني ماركانيتش الهدف الثاني في الثواني الأخيرة للشوط الأول. وبعد مضي ثلاث دقائق من بداية الشوط الثاني رد ميسي بهدف لإنتر ميامي مستغلاً تمريرة زميله الإسباني خوردي ألبا، لينجح في التسجيل للمباراة الثانية على التوالي بعد أن هز شبك نيويورك ريد بولز الأسبوع الماضي خلال فوز فريقه 4 / 1. واستفاد مينيسوتا من الهدف العكسي الذي سجله مارسيلو ويجاند بالخطأ في مرماه في الدقيقة 68 وبعدها بدقيقتين أكمل روبن لود رباعية أصحاب الأرض."

أتلتيكو مدريد يقسو على ريال سوسبيداد وسورلوث يدخل تاريخ «الليغا»

1941. وهي ثاني أكبر رباعية في تاريخ الدوري الإسباني بعد مرور 29 دقيقة و28 ثانية. وبهذا الفوز الثمين رفع "البروخيبلا نكوس" رصيده إلى 70 نقطة في المركز الثالث على جدول ترتيب الليغا. في المقابل تجمّد رصيد ريال سوسبيداد عند 43 نقطة في المرتبة الثانية عشرة. وضمن ذات المرحلة فاز فالنسيا على خيتافي (0-3) وسيلتا فيغو على إشبيلية (2-3) وفياريال على جبرونا (0-1) وريال مايوركا على بلد الوليد (1-2).



47 ثانية في حين أصبح ثاني لاعب يسجل رباعية في أول نصف ساعة خلال مباراة ضمن الدوري الإسباني بعد سوسبيداد بالذات في أكتوبر

بغداد / متابعة صوت القلم:

حقّق أتلتيكو مدريد فوزاً باهراً على ضيفه ريال سوسبيداد رباعية نظيفة في المرحلة الخامسة والثلاثين من منافسات الدوري الإسباني لكرة القدم. وفرض النرويجي ألكسندر سورلوث نفسه نجماً للمواجهة بتوقيعه على رباعية فريقه في الدقائق 7 و10 و11 و30.

وبذلك سجّل سورلوث أكبر هاتريك في تاريخ الدوري الإسباني بعد مرور 10 دقائق

الجدول الرياضي

الدوري الإيطالي الدرجة A

فيورنتينا	19:30	فينيزيا
روما	21:45	أتالانتا

دوري روشن السعودي

العروبة	19:05	الهلال
النصر	21:00	الأخضر

علاقات مجتمعية..

٩ صفات تميز المرأة الراقية .. منها عدم الإعلان عن مشاكلها



جمال المرأة لا يقتصر على مظهرها الخارجي فحسب، بل يمتد ليشمل الجوهر والسلوك. لذا تتساءل الكثيرات عن أهم الخصال التي تبرز رقي المرأة، ما يعزز مكانتها في المجتمع. وفيما يلي نستعرض أهم السمات التي يجمع أن تميز المرأة الراقية:

- الحفاظ على الخصوصية:
تحرص المرأة الراقية على الاحتفاظ بمشاكلها الشخصية لنفسها، مُعتبرة أن الشكوى أو اللجوء لدور الضحية يُعد نوعاً من جذب الانتباه. ما يؤثر سلباً على نظرة الآخرين إليها.

- الدبلوماسية في الأمور المالية:
المرأة الراقية تدرك جيداً مدى حساسية الحديث عن الأمور المالية، فتختار الردود الدبلوماسية لتجنب المقارنات والإحراج.

- العلاقات العاطفية خط أحمر:
تعتبر حياتها العاطفية ملكية خاصة،

ولا تُشارك تفاصيلها على مواقع التواصل الاجتماعي، مُفضلة الحفاظ على خصوصيتها. - أخفاء عمل الخير:

تقدم المرأة الراقية على الأعمال الخيرية دون الإعلان عنها، مُركزة أن العطاء الحقيقي يكون دون انتظار مقابل أو تباهي. - الثقة بالنفس والإنجازات الشخصية:

تتفهم المرأة الراقية قيمة إنجازاتها وتحققها بنفسها، لا تعتمد على الآخرين، وتعتبر أفكارها ومعتقداتها مسألة خاصة، مما يضفي هالة من الغموض حول شخصيتها.

- الرقي سر لا يُفشى:
تتمتع بسحر خاص يُميزها، وتُدرك أن جوهر الرقي ليس للعرض، بل هو مزيج من الأشياء التي تحافظ عليها لنفسها.

النظام الغذائي

منها الخيار والطماطم .. خضروات وفواكه احرص على تناولها في الصيف

يتكون من 90% من الماء، كما يزود الجسم بالبوتاسيوم ومركب "بيتا كاروتين" الذي يحوله الجسم إلى فيتامين "إيه".



العديد من الفيتامينات. الفطر يحتوي الفطر على 93% من الماء، كما أنه مناسب للسלطات وأطباق الأرز أو المعكرونة.

الرقبي أول فاكهة تترتب على عرش الأطعمة الغنية بالماء، يتكون من 90% من الماء ويوفر لنا أيضاً مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية.

الفراولة تتكون من 91% من الماء، وتحتوي على البوتاسيوم، ويمكنها أيضاً تحسين عملية الهضم بفضل المحتوى العالي من الألياف.

الخوخ الخوخ يحتوي على 94% من الماء، كما أنه يحتوي على

الطماطم تحتل المرتبة الثانية في قائمة الأطعمة الغنية بالماء إلى جانب الخيار، لأنها تتكون أيضاً من 95% من الماء، وبالإضافة إلى كونها مفيدة للترطيب فهي غنية أيضاً بفيتاميني "سي" (C) و"إي" (E).

الكوسا تتكون من 94% من الماء وتضيف مذاقاً رائعاً لأطباق المعكرونة أو الأرز، بالإضافة إلى أنها تحتوي على مركب "بيتا كاروتين" الذي يحوله الجسم إلى فيتامين "إيه" (A).

الملفوف هذا النوع من الخضار يتكون أيضاً من 94% من الماء، كما أنه يحتوي على

شرب ما يكفي من الماء خلال أيام الحر قاعدة قد يلتزم بها الجميع، ولذلك قد يكون تناول خضروات وفواكه غنية بالماء هو الحل، إذ تعمل على تنظيم توازن السوائل في أجسامنا، وهنا أبرز تلك الخضروات والفواكه.

ويجب ألا تقلل الكمية التي يشربها الشخص البالغ يومياً عن 2.5 لتر، ولأن يجد صعوبة في شرب الماء، يمكن تناول خضروات وفواكه تساعد في تنظيم سائل الجسم.

الخيار يتكون من حوالي 95% من الماء، ويوفر البوتاسيوم للجسم، يمكن أن تأخذ إلى أي مكان قطعاً صغيرة في علبة الطعام كوجبة خفيفة.

الخبز الكروي (الكباب) يتكون من 36% من الماء، ويوفر البروتين والحديد، يمكن تناوله كوجبة خفيفة أو كوجبة رئيسية.

الفاصوليا البيضاء تتكون من 62% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

العدس يتكون من 60% من الماء، ويوفر البروتين والحديد، يمكن تناوله كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

الحمص يتكون من 58% من الماء، ويوفر البروتين والحديد، يمكن تناوله كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اللوبيا تتكون من 56% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

الفاصوليا السوداء تتكون من 54% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

العدس البني يتكون من 52% من الماء، ويوفر البروتين والحديد، يمكن تناوله كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اللوبيا الخضراء تتكون من 50% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

الفاصوليا البنية تتكون من 48% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اللوبيا السوداء تتكون من 46% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

الفاصوليا الخضراء تتكون من 44% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اللوبيا البيضاء تتكون من 42% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

الفاصوليا البنية تتكون من 40% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اللوبيا السوداء تتكون من 38% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

الفاصوليا الخضراء تتكون من 36% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اللوبيا البيضاء تتكون من 34% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

الفاصوليا البنية تتكون من 32% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اللوبيا السوداء تتكون من 30% من الماء، وتحتوي على البروتين والحديد، يمكن تناولها كوجبة رئيسية أو كوجبة خفيفة.

اخطاء ومحاذير

أخطاء نرتكبها أثناء الاستحمام يظهر بعضها مع التقدم في العمر

سواء تعلق الأمر بالاستحمام اليومي أو عدة مرات في الأسبوع، فهناك بعض الأخطاء التي نرتكبها أثناء الاستحمام، والتي من الممكن أن تسبب أضراراً شديدة للجلد، يظهر بعضها مع التقدم في العمر، فما هي أشهر هذه الأخطاء؟

غسيل الشعر يومياً: من أشهر أخطاء الاستحمام، هو غسيل الشعر بشكل يومي. وينصح الخبراء بغسيل الشعر مرتين في الأسبوع على الأكثر، خاصة لأصحاب الشعر الضعيف، لأن الإفراط في غسيل الشعر يؤدي لفقدان الزيوت الطبيعية.

الصابون الخاطي: يعتاد الكثيرون لسنوات على نوع معين من الصابون للاستحمام، لاسيما أنواع الصابون ذات الروائح القوية أو المضادة للبكتيريا. وتكمن مشكلة هذه الأنواع في أنها تصيب الجلد بالجفاف الشديد وهو أمر تبدأ مشاكله في الظهور مع التقدم في العمر.

وينصح الخبراء باستخدام منظفات الجسم الخالية من مادة الصابون. من النصائح التي تحرص الجيدات على نقلها عبر الأجيال هي النوم على وسائد حريرية لأن هذا يمنع ظهور التجاعيد التي تسببها الوسائد العادية كما أنه مفيد للشعر والماء الساخن يسود الاعتقاد بأن الاستحمام بالماء الساخن يساعد في استرخاء العضلات، لكن مشكلة الماء الساخن تكمن في أنه يزيل خلايا دهنية طبيعية من الجلد، كما أنه يحفز الدورة الدموية ويؤدي لاحمرار الجلد والتهاهي.

عدم تغيير الليفة: استخدام

استخدام نفس الشامبو: تختلف احتياجات الشعر مع التقدم في العمر. إذ يفقد الشعر بداية من سن الخمسين البروتين وتقل كثافته، لذا يجب تغيير الشامبو بحسب المرحلة العمرية واحتياجات الشعر.

إهمال الترطيب: يؤكد خبراء الجلد ضرورة عدم مرور أكثر من 3 دقائق بعد الانتهاء من الاستحمام، ليتم تحفيف البشرة ثم وضع الكريم المرطب عليها. وينصح الخبراء بعد الاستحمام بتجفيف الجلد من الماء مع ترك بضع قطرات ثم وضع الكريم المرطب مباشرة لتعويض الترطيب المفقود.

المنظفات على الجسم كله: الاستخدام الأساسي للصابون أو منظفات الجسم المختلفة، سببه إزالة الأوساخ من الجسم، لذا ليس من الضروري وضع الصابون على كل جزء في الجسم لاسيما الأجزاء والساقين إذ أن الخلايا الدهنية قليلة في هذه المناطق.

اسرار الطبخ ..

الكبة المشوية



المقادير:

- 1 كيلو برغل
- ½ كيلو لحم مفروم أحمر
- 1 ملعقة ملح
- للحشو:
- ½ كيلو لحم مفروم
- 1 ملعقة فلفل اسود
- 1 ملعقة فلفل أحمر
- 1 ملعقة ملح
- 1 ملعقة صنوبر



- 3- اخلطيه باللحم المفروم الأحمر جيداً.
- 4- اضيفي للبرغل واللحم الملح ثم افرمي المزيج في الكبة.
- 5- احضري المزيج المفروم واحشيه بالحشوة وكببيه ثم ضعيه في صينييه مدهونة بالزيت واشويها في الفرن حتى تنضج ثم قديميها.
- طريقة عمل الكبة المشوية الحمصية:
- 1- لتحضير الحشو: حمري اللحم المفروم، الفلفل، الملح، الصنوبر والفليفلة الحمراء في وعاء على النار حتى تنضج.
- 2- انقعي البرغل في الماء البارد لمدة نصف ساعة ثم صفيه من الماء.

سلوكيات

يجب التحرك سريعاً لانقاده .. علامات إدمان الطفل للتكنولوجيا



في عصر يعتمد على التكنولوجيا بشكل أساسي، لا يمكن منع الطفل من استخدام التكنولوجيا والاستفادة منها، وقد تطفئ الأم إلى استخدام الطفل للتكنولوجيا فقط لأنها تحد وقت استخدامها لها، ولكن حتى عند استخدام الطفل للتكنولوجيا في أوقات محددة، فقد يقع فريسة لإدمان التكنولوجيا.

على الأم ملاحظة طفلها، فإذا ظهرت عليه أعراض إدمان التكنولوجيا، عليها التحرك سريعاً لإنقاذ طفلها من هذا النوع من الإدمان.

تابعي القراءة لتتعرفي على علامات إدمان الطفل للتكنولوجيا.

1- الطفل لا يستطيع التوقف عن استخدام التكنولوجيا إذا لاحظت أن طفلك لا يستطيع الاستغناء عن التكنولوجيا، ولا يستطيع التوقف عن استخدامها بقرار حر، مثلاً لا يستطيع غلق جهاز الكمبيوتر أو ترك الهاتف من يده دون تدخل صارم منك، فإن هذه علامة على إدمان الطفل للتكنولوجيا.

2- الطفل يستخدم التكنولوجيا لتحسين حالته المزاجية هناك طرق عديدة لتسليمة الطفل والترفيه عنه وتحسين مزاجه، عبر الألعاب والنشاط البدني والرسم والموسيقى، والطبيعي أن يعرف الطفل كيفية تسليمة نفسه وتحسين حالته المزاجية عبر الأنشطة المفضلة له، فإذا لاحظت أن طفلك لا يشعر بتحسن سوى عبر استخدام التكنولوجيا، فهذا إنذار بالخطر.

3- الطفل أصبح انطوائي بعد أن كان اجتماعي إذا كان طفلك اجتماعي ويجب الخروج والأنشطة العائلية واجتماعات الأصدقاء، وفتحة أصبح يميل إلى استخدام التكنولوجيا، بل وأصبح انطوائي ويتهرب من الخروج، الأنشطة العائلية واجتماعات الأصدقاء، واستبدالها بالأجهزة الإلكترونية، فإن هذا دليل قوي على أن طفلك أصبح مدمن للتكنولوجيا.

4- انخفاض تركيز الطفل إذا لاحظت أن تركيز طفلك أصبح منخفض، وبدأ يعاني في التحصيل الدراسي، فإن هذا غالباً أثر جانبي لإدمان التكنولوجيا والإفراط في استخدامها.

5- تغير سلوكيات الطفل إذا لاحظت أن سلوكيات طفلك تغيرت، أصبح أكثر عنفاً مع الآخرين، ويفتعل المشاكل سواء مع زملائه في المدرسة أو أخوته في المنزل، فإن هذا بسبب تأثير الإفراط في استخدام التكنولوجيا.

خطوات بسيطة للعناية بالأظافر وتجنب كسرها

يؤثر التوتر على صحتك بشكل مباشر، وقد يؤدي إلى تكسر الأظافر وهشاشتها. غسل اليدين إن غسل اليدين وتعقيمهما بشكل مبالغ فيه يؤثر سلباً على أظافرك، لأنه يؤدي إلى جفاف الأظافر وهشاشتها. يُنصح بارتداء القفازات في أثناء غسل الأطباق أو القيام بأعمال تتطلب استخدام كميات كبيرة من الماء.

التقدم في السن تصبح الأظافر أكثر هشاشة مع التقدم في العمر، وخاصة عند النساء. وتتباطأ عملية نمو الأظافر، مما يجعلها تتعرض لفترة أطول للعوامل الخارجية مثل الهواء الجاف والماء والمعقمات، وهذا ما يزيد من ضعفها وتكسرها. المبالغة في استخدام طلاء الأظافر يؤدي استخدام طلاء الأظافر أو الأكريليك بشكل مبالغ فيه إلى تكسر الأظافر، بسبب تركيبة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه المنتجات. نصائح لعلاج تكسر الأظافر هناك بعض الحلول التي تساعد على تجنب تكسر الأظافر، وأبرزها: تجنبني قضم الأظافر للحفاظ على صحة الأظافر ومنع تكسرها، احرصي على قصها بشكل منتظم، وابتعدي عن عادة القضم، فهي لا تُضعف الأظافر فحسب، بل قد تنقل البكتيريا والأوساخ الضارة إلى الجسم.

الترطيب اليومي من المهم ترطيب اليدين والأظافر بشكل يومي، خصوصاً بعد تعرضها للماء أو معقم اليدين. يمكنك أيضاً استخدام مرطب مخصص للأظافر يحتوي على مادة اللانولين، وتكرار استخدامه عدة مرات خلال اليوم. احرصي على تجنب مرطبات الأظافر التي تحتوي على أنواع معينة من الكحول؛ لأنها قد تزيد من جفاف الأظافر وتضعفها.



صحة الأظافر وتقويتها. ما الذي يسبب هشاشة الأظافر؟ تعرّض الأظافر للتكسر والهشاشة ليس بالأمر النادر، وقد يكون سببه عادات يومية بسيطة أو مشاكل صحية أعمق. إليك أبرز الأسباب: إشارات صحية يمكن أن يدل تكسر الأظافر على قصور في الغدة الدرقية أو نقص التوتّر

يُقال إن الأظافر نافذة على صحتك؛ إذ يمكن للأطباء الاستدلال من حالتها على بعض المشكلات الصحية، من الأمراض الجلدية إلى أمراض الكلى وحتى اضطرابات المناعة الذاتية.

لا تُجمل الأظافر القوية اليدين فحسب، بل تعكس أحياناً جزءاً من شخصيتك. لكن ما قد لا يعرفه الكثيرون هو أن الأظافر تحمل أيضاً إشارات دقيقة عن صحتك. فمثلاً، تكسر الأظافر المتكرر قد يكون دليلاً على مشاكل في الغدة الدرقية أو أمراض الكلى. وفي أحيان أخرى، قد يرتبط الأمر بعوامل خارجية مثل الاستخدام المفرط لطلاء الأظافر أو التعرّض المتكرر للمنظفات القوية.

في هذه الحالات، من المهم التوقف عن استخدام طلاء الأظافر لبعض الوقت، والحرص على ترطيب اليدين يومياً، للمساعدة في استعادة

صورة وحدث

هاجس القلب



وعلى شفافي بغيابك ماتمر بسمات
لأن خط الحزن فوكاهمه ألعانه
اجه جيش الملل واحتل خلك تعبان
وبنا بيه القواعد ثبت أركانهم
واجت غيمة يأس خيمت فوك البال
وشمس الأمل عندي اليوم ذبلانه
انهدم حيلي بعهد ميقاوم الآهات
وضعف عندي الصبر واتهدم إيمانهم



حسن الظن

قديمًا "كان العرب في أفراسهم
يوزعون اللحم في أرغفة ..
فان فاق عدد الحضور كمية أرغفة
اللحمة .. فكانوا يلفون أرغفة الخبز
فارغة و يوزعونها على المقربين و
الإصحاب و من يحسنون الظن بهم
، فيبدأون باكلها و كأن بها لحم ..
باحد المرات فتح أدهم رغيفه و لم
يلق لحما" فصاح بأعلى صوته أمام
الملا .. يا ابااا فلان رغيفي من غير
لحمة ..
فرد عليه صاحب البيت :حقك علي
افتكرت من أهلي.

العبرة:
في هذه الأيام كم خدعنا بأشخاص
ظننا انهم منا و سيردون غيبتنا
ويحمون ظهورنا و سيخلصون لنا.. و كان ظننا في غير أهله.

اقتباسات

لا تهمل شخصاً
حريصٌ دائماً بالسؤال عنك
لأنه فقط يريدك أن تكون بخير
حافظ عليه جيداً ،
لأنه إن رحل فلن يعود مجدداً ،
نفوسهم عزيزة .

حكاية مثل

كلمن يحود النار لكرصته

على هيئة الرغيف ، وأشعلوا النار
وسط الأرغفة .
ثم إن الموكل أمر القافلة
إستبأهم و قال :
"يا جماعة .. صارلكم أكثر من ساعة
وأنتو تخبزون كم كرسية خبز ..
شنو شصار ؟؟"
فقال أحدهم :

"مولانا .. ليش هم يدخلون النار
تشعل والخبز يستوي ؟؟ إذا هو
[كلمن يحود النار لكرصته !!] و
ما يخلي الخبز يستوي !! فذهب هذا
القول مثلاً شعبياً حتى يومنا هذا .

يضرب هذا المثل للرجل الذي يبغى
لنفسه الخير ، و إن أصاب غيره الضرر
والأذى ، أنانية منه وإيثاراً لنفسه و
قصته هي :
في أحد الأيام كانت هناك قافلة من
المسافرين على سفير في الصحراء ،
و كانوا يحملون الطعام والشراب
لتجنب الجوع أثناء السفر .

و بعد مرور وقت من الرحلة نفذ
الطعام و لم يتبقى أي شيء ليأكلونه ،
ف رأى أحدهم أن يخبز الخبز لنفسه ،
فأرأوا الآخرون أن يفعلوا مثل فعله ،
فأعد كل واحدٍ منهم العجين وجعله



1984 - بداية البث الفضائي من هيئة
الإذاعة اليابانية، وتمكنت جزر أوغاساوارا
من استلام صورة صافية.
1997 - روسيا والمقاتلون الشيشان
يوقعان اتفاق سلام هو الأول من نوعه على
مدى أكثر من أربعين عاماً من الصراع
الدامي بين المسلمون الشيشانيون والروس
الذين يعتبرون الشيشان أحد أقاليم روسيا
الاتحادية.
2008 - زلزال يضرب مقاطعة سيشوان
الصينية بقوة بلغت 7.8 حسب مقياس
ريختر.
2010 - تحطم طائرة إيرباص إيه 330
تابعة للخطوط الأفريقية الليبية في طرابلس
أتية من جوهانسبورغ أدى إلى مقتل 103
شخص، ولم ينج من الحادث إلا طفل
هولندي في الثامنة من عمره.
2016 - المجلس الوطني البرازيلي يُصوّت
بأغلبية أعضائه على عزل رئيسة
الجمهورية ديلما روسيف عن
منصبها بعد اتهامها بالفساد.
2017 - الرئيس الفرنسي الجديد
إيمانويل ماكرون يُعين إدوار
فيليب رئيساً للوزراء، وهذا
الأخير يعلن عن تشكيلته حكومته
الجديدة.

حدث في مثل هذا اليوم

1894 - القوات اليابانية تغزو كوريا.
1908 - افتتاح مدرسة الفنون الجميلة
المصرية بالقاهرة، وكان المثال محمود
مختار هو أول المتحقيين بها.
1919 - الزعيم المصري سعد زغلول يرسل
مذكرة احتجاج إلى مؤتمر الصلح الذي إنعقد
في باريس عقب الحرب العالمية الأولى بسبب
اعتراف المؤتمر بالحماية البريطانية على
مصر وإبقاء الدول العربية تحت الحماية
البريطانية والفرنسية.
1949 - الإعلان عن دستور ألمانيا الغربية.
1951 - الولايات المتحدة تجرب تفجير
قنبلة هيدروجينية في المحيط الهادي.

تسليية

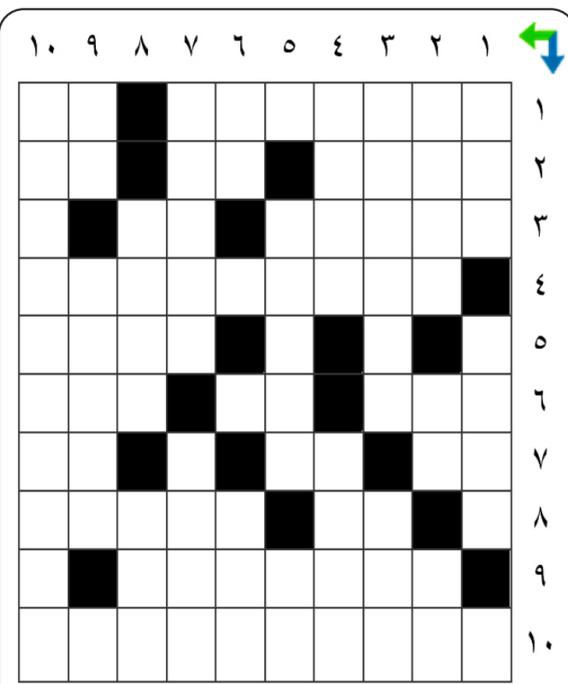
كلمات متقاطعة

العمودي

- 1 وحدة معلومات في الكمبيوتر ه
- 2 نبات صحراوي
- 3 يؤولي ويعطي الأمان ه مسؤول ه
- 4 متشابها
- 3 عملة عربية (جمع ومعكوسة) ه
- 4 دمر وقلب رأساً على عقب
- 4 مؤنس ه فول سوداني
- 5 من اولاد آدم ه ندره (معكوسة)
- 6 من الاطراف ه استحسنة
- 7 تدعو للخجل ه وزراء الملك وحاشيته
- 8 جهنم (معكوسة) ه وبخ
- 9 توقف ه من يعطي الناس ديناً
- 10 مقابل فائدة
- 10 مجموعة (كلمتان)

الافقي

- 1 نبتة عشبية جبلية توضع لتزكية الشاي أو للعلاج ه قوام
- 2 فضة سائلة ه أرشد ه نصف فارغ
- 3 طائر اسطوري يحيا بعد احتراق ه كثير جدا
- 4 إمارة عربية
- 5 ماكنة تحرك ما نركبه برا وبحرا وجوا
- 6 انخفاض درجة الحرارة ه نصف
- 7 راية ه العزوة والمكانة العائلية
- 7 احد الوالدين ه صباحك مثله ه
- 8 يابسة
- 8 نبات طيب في السلطة ه منطقة
- 9 متنازع عليها في جنوب مصر
- 9 قبول حسن
- 10 مثل عربي قديم يقال في توافق اثنين في الشكل أو الشخصية



تأملات

استغل ذكائك

اللاعب البرازيلي ببليه جمع ثروة هائلة من مجرد إتقان الجري.. وأي اجتهاد
في أي شيء و لو كان اجتهادا في اللعب.. لابد أن يؤتي ثمرته.
اعمل بجد في أي شيء، وإذا لعبت فالعب بجد، وابدأ فوراً من الآن.
لا تهر كسلك بأن العلم في المدارس والجامعات وأنت محروم من المدارس و
الجامعات.. فالعلم في الكتب والمكتبات.. و هو متاح على الأرصفت أرخص
من علب السجائر، وهو في دور الكتب مجاناً.
والقدرة على الابتكار موهبة أودعها الله في كل عقل.. كل ما عليك أن تبدأ.
غادر مقعدك المألوف على المقهى فوراً.. و اكدح بذهنك و يدك في شيء.. و لا
تظن أن ((الألف جنيه)) قد وقعت على رأس أي واحد بمجرد التمني و بدون
أن يجتهد في كسبها.
و تأكد أن تسخير لذكاك أسهل من تسخيرك للجن.
و ثق بأن مفعول ذكائك أقوى من مفعول السحر.
و إذا شككت في كلامي فاقراً المقال من جديد لتعلم كيف قامت دول كبرى.. و
كيف صنع المصنع ما لا تصنعه قبعة الحاوي.. و كيف سعد الإنسان للقم
دون بساط سليمان.. و كيف أنك مهدد بأن تتحول إلى قرد إذا ظللت جالسا
في جلستك اليومية على المقهى لا تجه ذهنك في شيء.. و العالم من حولك في
سباق علمي رهيب يفيض أسرار الذرة، و يسخر القوى النووية في صناعة
العاجيب.. فيزداد الأقوياء قوة، و يزداد الضعفاء ضعفاً.. إلى أن يصبح
المتخلفون في مكانة القرد أو أقل من القرد.



لربط الجانب النظري بالتجربة العملية في ميدان العمل الصحفي

أساتذة وطلبة إعلام الجامعة العراقية ينظمون زيارة ميدانية لصحيفة صوت القلم



ضيفت صحيفة "صوت القلم" أساتذة وعدداً من طلبة قسم الصحافة في كلية الاعلام بالجامعة العراقية، للإطلاع على مراحل إدارة وعمل الصحيفة اليومي وأقسامها، وإخراجها الى القارئ بالإسلوب المهني والفني الذي يليق بمهنة الصحافة وتأريخها، لتكوين عملية تكاملية بين الجانب النظري لطلبة كلية الاعلام، والعمل الميداني في المؤسسات الصحفية.

من القطاع الخاص، واختتم الزبيدي: "اننا في صحيفة "صوت القلم" أبوابنا مفتوحة أمام طلبة الإعلام لزع طلبتهم للوقوف على طبيعة العمل الصحفي، لترجمة ما يتعلمه الطلبة نظرياً في كليات الإعلام الى واقع ميداني من خلال معايشة بيئة العمل في المؤسسات الصحفية ومعرفة طبيعة العمل ومراحلها".

صوت القلم / خاص:

وقال رئيس تحرير صحيفة "صوت القلم" يحيى الزبيدي: ان "الصحيفة إحتضنت زيارة ميدانية لعدد من أساتذة وطلبة كلية الاعلام بالجامعة العراقية، للإطلاع على عمل الزملاء في الصحيفة، وكيفية إدارة المؤسسات الصحفية والإعلامية، فضلاً عن كيفية الحصول على المعلومة وكتابة وتحرير الخبر الصحفي، لافتاً الى ان الزيارة كانت ناجحة، لاسيما وان هناك رغبة

من الجانب النظري بالتجربة العملية في ميدان العمل الصحفي، وتعرف طلبة المرحلة الرابعة في القسم (الدراسات المسائية) خلال الزيارة على مفاصل المؤسسة الإدارية والصحفية، فضلاً عن آلية عمل الجريدة، ابتداءً من مراحل جمع الأخبار وصياغتها، مروراً بعملية التحرير والمراجعة، وصولاً إلى النشر الورقي والرقمي.

وأضافت الدكتورة أسماء حسن: كما: "أتيح للطلبة فرصة اللقاء بكار

معلومة رغم كثرة التزاماته. بدوره قدم المدرس المساعد سيف عامر المرسومي التدريسي في قسم الصحافة في كلية الاعلام بالجامعة العراقية شرحاً مفصلاً للطلبة عن مفاصل المؤسسة الصحفية وآليات الإدارة والتحرير الصحفي المتخصص فيها تجسيرا وربطاً للجانب العملي بالجانب النظري الذي تم دراسته

الجريدة، حيث قدم السيد يحيى الزبيدي رئيس تحرير الجريدة، شرحاً مفصلاً حول طبيعة مهامهم والتحديات التي تواجه الصحافة المعاصرة. وأكدت الدكتورة أسماء انه "من دواعي الفخر والإعتزاز ان تحتضن جريدة "صوت القلم" هكذا زيارات للإطلاع على طبيعة العمل



سابقاً. وقال المرسومي: ان "هذه الزيارة تأتي ضمن خطة القسم لتوفير فرص تطبيقية حقيقية لطلبته، تساهم في تطوير كفاءاتهم بما يتماشى مع متطلبات سوق العمل الإعلامي. وأضاف الاستاذ سيف المرسومي: ان "هذه الزيارة كانت مفيدة جداً لنا، واطلعنا فيها على عمل المؤسسات الصحفية والإعلامية، وكذلك تعرفنا على أساليب كتابة الأخبار سواء كانت قصيرة أو مطولة". وأضافوا "كما اطلعنا على مراحل إنتاج الصحيفة وطرق إخراجها، وتبويب الصفحات والعناصر التيبوغرافية، وأهمية توظيف الصورة بما يتلائم مع طبيعة الأحداث، واستشعرنا باننا جزء من الزملاء الصحفيين العاملين في الصحيفة وليس طلاب إعلام.

ربط الجانب النظري بالتجربة العملية في ميدان العمل الصحفي، وتعرف طلبة المرحلة الرابعة في القسم (الدراسات المسائية) خلال الزيارة على مفاصل المؤسسة الإدارية والصحفية، فضلاً عن آلية عمل الجريدة، ابتداءً من مراحل جمع الأخبار وصياغتها، مروراً بعملية التحرير والمراجعة، وصولاً إلى النشر الورقي والرقمي.

وأضافت الدكتورة أسماء حسن: كما: "أتيح للطلبة فرصة اللقاء بكار

كبيرة وحقيقية لدى الطلبة لإمتحان مهنة الصحافة. وأضاف الزبيدي: ان "الطلاب عاشوا الأجواء الصحفية داخل مقر الصحيفة، من خلال الاحتكاك بالزملاء الصحفيين والفنيين والإداريين، للتعرف على طبيعة عملهم وكيفية كتابة ونشر الأخبار، الأمر الذي جعلهم يشعرون بانهم جزء من الزملاء العاملين في الصحيفة". وأوضح الزبيدي: ان "الزيارة تضمنت عرض أمثلة ونماذج للأخبار وتطبيق مدى إجابة هذه الأخبار عن الأسئلة

رفعت النجمة العراقية كادي القيسي منسوب الجراة والصراحة في أجوبتها الصادمة، حيث تحدثت كادي عن العديد من المواضيع الشخصية والمهنية. وكشفت كادي القيسي في تصريح صحفي عن العلاقة التي تجمعها بزوجها وعن الغيرة بينهما خاصة في التمثيل، فقالت القيسي إن الغيرة موجودة و"الغيرة نار"، وتابعت: "كل رجال يغار على زوجته، وصار في اتفاق من أول ما تعرفنا على بعض من أيام الخطبة، قال لي اذا انت حابي تكفي بالمجال ممنوع يكون فيه

في حديث جريء وصريح

كادي القيسي: كل رجل يغار على زوجته.. ولا أملك سيارة!



رجل متزوج بس انا بحبه وماكدر عيش من دونه.. ارفضه؟"، وتابعت: "أنا ما كنت اتخيل نفسي اتزوج رجل متزوج بس الحكم على هاد هو الحب، زين أنا شنو الفائدة روح اتزوج رجل أعزب ما حبه ويعذبني ويضربني ويذلني وكل يوم مشكلة". وكون لدى كادي القيسي تجربة التمثيل في الإمارات والعراق، أكدت أن المرأة العراقية لديها حرية أكثر من الممثلة في الإمارات العربية المتحدة، وذلك من عدّة نواحي منها اللبس والأدوار والدراما.

لس منعاً باتاً من شدة الشعر ومسكة الايد وغيرها ممنوعة منعاً باتاً ومرفوضة". وأكدت كادي القيسي أن الفن "لا يطعمني خبز"، فهو أكثر للرفاهية مثل السفر والتسوق. كما أشارت إلى أنها لا تمتلك سيارة في بغداد بل كان لديها عندما كانت في الإمارات العربية المتحدة. وعن السؤال الذي شغل بال جمهورها، "هل كادي القيسي هي زوجة ثانية؟"، نفت الممثلة العراقية تلك الأقاويل التي تثير جدلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، لتضيف بعدها: "اذا اتقدملي

رفعت النجمة العراقية كادي القيسي منسوب الجراة والصراحة في أجوبتها الصادمة، حيث تحدثت كادي عن العديد من المواضيع الشخصية والمهنية. وكشفت كادي القيسي في تصريح صحفي عن العلاقة التي تجمعها بزوجها وعن الغيرة بينهما خاصة في التمثيل، فقالت القيسي إن الغيرة موجودة و"الغيرة نار"، وتابعت: "كل رجال يغار على زوجته، وصار في اتفاق من أول ما تعرفنا على بعض من أيام الخطبة، قال لي اذا انت حابي تكفي بالمجال ممنوع يكون فيه