

القاضي زيدان: إعلان حالة الحرب يتطلب إجراءات دستورية محددة



بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى القاضي فائق زيدان، أن إعلان حالة الحرب أو الطوارئ يتم بطلب مشترك من رئيسي الجمهورية والوزراء وبموافقة ثلثي أعضاء البرلمان، فيما أشار الى ان قرارات الحرب خارج إطار الدولة تقوض السيادة وتفتح أبواب الفوضى. وقال القاضي زيدان في مقالة له بعنوان "إعلان حالة الحرب دستورياً"، جاء فيه: "أن إعلان حالة الحرب يعد من أخطر القرارات السيادية التي تختص بها الدولة وحدها وفق الدستور والقانون، لما يترتب عليه من آثار سياسية وعسكرية وقانونية كبيرة، وفي العراق، نطم الدستور هذه المسألة بدقة لضمان عدم إساءة استخدامها، وتحقيق التوازن بين حماية الدولة والحفاظ على النظام الديمقراطي".

تاسعاً) من الدستور، يتم إعلان حالة الحرب أو الطوارئ بناءً على طلب مشترك من رئيس الجمهورية ورئيس مجلس الوزراء، ثم يُعرض هذا الطلب على مجلس النواب للموافقة عليه". وأشار إلى أن "الدستور يشترط حصول موافقة ثلثي أعضاء مجلس النواب على إعلان حالة الحرب، وهو شرط يعكس خطورة هذا القرار، ويهدف إلى ضمان وجود توافق وطني واسع قبل الدخول في نزاع مسلح"، مبيّناً أن "الدستور العراقي يلاحظ وضع إطاراً قانونياً دقيقاً لإعلان حالة الحرب، يوازن بين ضرورة حماية الدولة من

الأخطار الخارجية والداخلية، وبين الحفاظ على النظام الديمقراطي ومنع الاستبداد، ويؤكد ذلك على أهمية الالتزام بالنصوص الدستورية كضمانة أساسية لصون حقوق المواطنين واستقرار الدولة". وبين القاضي زيدان، ان "تصرفات بعض الفصائل المسلحة ومحاولتها الانفراد بقرارات الحرب والسلم يشكّل تهديداً خطيراً لسيادة الدولة واستقرار المجتمع، ويؤدي إلى فوضى قانونية وأمنية". وأشار إلى ان "انفراد هذه الفصائل المسلحة بإعلان حالة الحرب عملياً من خلال ممارسة نشاطات ذات

طبيعية حربية يُعد خرقاً صريحاً للدستور، إذ ان هذا الحق محصور بالسلطات الدستورية الشرعية، التي تمثل إرادة الشعب وتعمل ضمن إطار قانوني منظم، وعندما تقوم بعض الفصائل باتخاذ مثل هذه القرارات فإنها تُضعف هيبة الدولة وتُقوّض مبدأ سيادة القانون". وتابع، أنه "ومن الناحية الأمنية، يؤدي هذا الانفراد إلى تعدد مراكز القرار العسكري، مما يخلق حالة من الفوضى وعدم الاستقرار، وقد يجزّ البلاد إلى نزاعات داخلية أو إقليمية دون وجود توافق وطني، كما أن انتشار السلاح خارج إطار الدولة يزيد من

احتمالية وقوع صدامات مسلحة بين جهات مختلفة داخل المجتمع". وأكمل: "أما من الناحية السياسية، فإن هذا السلوك يهدد النظام الديمقراطي، لأنه يتجاوز المؤسسات المنتخبة ويُهْمش دورها، مما قد يؤدي إلى فقدان الثقة بين المواطن والدولة، كذلك، فإن القرارات غير الرسمية بالحرب قد تُعرّض الدولة لعزلة دولية أو لعقوبات بسبب تصرفات لا تخضع للقانون". وأوضح: "وعلى الصعيد الاجتماعي، ينعكس هذا الوضع سلباً على حياة المواطنين، حيث يعيش الناس في حالة من الخوف وعدم اليقين، وتتأثر الخدمات العامة والاقتصاد نتيجة استمرار التوترات الأمنية"، مؤكداً ان "انفراد بعض الفصائل المسلحة بإعلان حالة الحرب يُعد خطراً جسيماً على الدولة والمجتمع، لأنه يهدد السيادة الوطنية ويقوّض النظام القانوني، لذلك، لا بد من حصر السلاح بيد الدولة وتعزيز دور المؤسسات الدستورية لضمان الأمن والاستقرار، وبناء دولة قوية تقوم على القانون والشرعية".

وجه باتخاذ اجراءات لمعقلي التحول نحو الدفع الالكتروني

السوداني يدين الهجوم الذي استهدف منزل رئيس إقليم كردستان في دهوك

بغداد / متابعة صوت القلم:

دان رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، الهجوم الذي استهدف منزل رئيس إقليم كردستان العراق نيجيرفان بارزاني في محافظة دهوك، فيما وجه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، باتخاذ إجراءات فعالة اتجاه كل من يعمل على عرقلة التحول نحو الدفع الالكتروني.

وقال مكتبه الإعلامي في بيان: "إن رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، بحث في اتصال هاتفني مع رئيس إقليم كردستان العراق نيجيرفان بارزاني، امس السبت، آخر تطورات الأوضاع في العراق والمنطقة، والجوانب الأمنية على

المستوى الوطني، وسبل تأكيد الأمن والاستقرار". وأعرب السوداني، بحسب البيان، عن "استنكاره ورفضه للاستهداف الغاشم الذي تعرض له منزل بارزاني في محافظة دهوك"، مشيداً بـ "مواقفه الوطنية وحرصه على تعزيز الوحدة بين جميع العراقيين". وأضاف البيان أن "رئيس الوزراء أمر بتأليف فريق أمني وفني مشترك من الأجهزة الأمنية المعنية في الحكومة الاتحادية، وحكومة الإقليم للتحقيق في جوانب الحادث، وتشخيص الجناة، واتخاذ جميع الإجراءات القانونية اللازمة بحقهم". وأكد رئيس الوزراء حرص الحكومة على "منع أي جهة

خارجة عن القانون أو إقليمية أو دولية، من جرّ العراق إلى الصراع الدائر في المنطقة، مع بذل كل الجهود المتكاملة لتأمين سيادة العراق وأمنه واستقراره، على مختلف الصعد، وفي إطار مسؤولية وطنية شاملة". وفي سياق آخر وجه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، باتخاذ إجراءات فعالة اتجاه كل من يعمل على عرقلة التحول نحو الدفع الالكتروني، لأهميته في تعزيز كفاءة الخدمات المالية والحكومية، وجعل التعاملات أكثر تنظيماً وسلاسة"، مشيراً إلى أن "السوداني وجه مديري شركات التوزيع على استمرار العمل بوتيرة اعلى من اجل تحقيق الاهداف التي تم الاتفاق عليها خلال الاجتماعات الدورية السابقة، بشأن تطوير قطاع الكهرباء في البلاد".

الإعلام والاتصالات تؤكد خضوع المحتوى الرقمي لقواعد البث الإعلامي

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت هيئة الإعلام والاتصالات، خضوع المحتوى الرقمي لقواعد البث الإعلامي، داعية المؤثرين إلى الالتزام بها. وقالت الهيئة في بيان: "إن هيئة الإعلام والاتصالات تؤكد بأن لائحة قواعد البث الإعلامي والضوابط المهنية المعمدة لا تقتصر على المؤسسات الإعلامية التقليدية، بل تشمل جميع أشكال المحتوى المنشور عبر المنصات الرقمية، بما في ذلك ما يصدر عن المدونين والمؤثرين والمشاهير على وسائل التواصل الاجتماعي". وأوضحت الهيئة حسب البيان أن "أي محتوى

إعلامي يتضمن مخالفة للضوابط المهنية أو ينطوي على إساءة أو تضليل أو خطاب غير مسؤول، يُعد مخالفة صريحة بغض النظر عن المنصة التي نُشر من خلالها، وأن المعايير التنظيمية تسري بذات القدر على الظهور في القنوات الفضائية والمنصات الرقمية على حد سواء". وأضافت أن "الهيئة تشدد بأن الالتزام بقواعد البث الإعلامي يمثل واجباً مهنياً وقانونياً على جميع من يمارس النشاط الإعلامي أو يؤثر في الرأي العام، مؤكدة أن طبيعة المنصة لا تعفي من المسؤولية، ولا تمنح أي استثناء من الضوابط المعمدة".

مظهر محمد يكشف خيارات الحكومة بالتعاطي مع التحديات الاستثنائية لموازنة ٢٠٢٦

بغداد / صوت القلم:

أكد المستشار المالي لرئيس الوزراء، مظهر محمد صالح، أن موازنة 2026 اختبار لقدرة الاقتصاد على التكيف مع الصدمات الخارجية، فيما أشار إلى أن تعزيز الإيرادات غير النفطية مفتاح الاستدامة الاقتصادية في العراق. وقال صالح للوكالة: "تواجه السياسة المالية بلا شك تحديات استثنائية في إعداد الموازنة العامة الاتحادية لعام 2026، في ظل التطورات الإقليمية المتسارعة، وتقلبات ملف تصدير النفط، الركيزة الأساسية لإيرادات الدولة". وأكمل: "الاعتماد الكبير على العوائد النفطية يعكس أبرز التحديات المالية العامة أمام تقلبات الأسعار ومستويات التصدير، ما يستلزم من صانعي القرار المالي تبني تدابير حذرة تقوم على افتراضات واقعية وتحوطية لتفادي الصدمات المحتملة".

وأشار إلى أنه "من المتوقع أن تعتمد المالية العامة موازنة مرنة قادرة على التكيف مع المتغيرات، من خلال

الرقابة النووية: لا مؤشرات على تلوث إشعاعي في العراق



بغداد / صوت القلم:

أكدت الهيئة الوطنية للرقابة النووية والاشعاعية والكيميائية والبيولوجية، عدم وجود أي مؤشرات على تلوث إشعاعي في العراق نتيجة ضرب المنشآت النووية في إيران من قبل الطيران الأمريكي والكيان الإسرائيلي.

وقال رئيس الهيئة، فاضل حاوي مزبان، في بيان: "إنه مع تطور مجريات الحرب وتواصل عمليات القصف على المنشآت النووية الإيرانية من قبل الطيران الأمريكي والكيان الإسرائيلي فقد تم تأكيد هيئة الطاقة النووية الإيرانية المبلغ إلينا عن طريق الوكالة الدولية للطاقة الذرية لعدة هجمات لمنشآت نووية هي منشأة تصنيع الكتل الصغراء في محافظة يزد، ومحطة كهرباء بوشهر، ومعمل الحديد والصلب في خوزستان الذي يحتوي على مصادر مشعة للتقييس، ولم يتم تأشير أي انتشار لأي مواد مشعة أو تلوث إشعاعي كما لم يُؤثر من خلال منظومات الإنذار المبكر لدينا أي زيادة في مستويات الإشعاع".

وأكد مزبان، على "جاهزية غرفة الطوارئ النووية والاشعاعية من خلال منظوماتنا بالتعاون مع الوكالة الدولية للطاقة الذرية وشبكة الإنذار المبكر العالمية التي تغطي مساحة العراق والأردن (في أقرب نقطة لمفاعل ديمونة الإسرائيلي) والخليج العربي (في أقرب نقطة لمحطة بوشهر الكهرونووية) في الكشف المبكر لأي تغير في مستويات الإشعاع".

وأشار إلى أنه "تم اتخاذ الإجراءات المطلوبة من قبل الجهات الأمنية ذات العلاقة من خلال غرفة الطوارئ وحسب المتطلبات الأمنية وتطور الحالة وحسب خطة الطوارئ النووية والاشعاعية".

الدفاع تنفي صدور أمر من القائد العام بإيقاف الدورات التدريبية

بغداد / صوت القلم:

نفثت وزارة الدفاع، ما تم تداوله عبر بعض وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي حول صدور أمر من القائد العام للقوات المسلحة يقضي بإيقاف الدورات التدريبية أو تحويلها إلى التعليم عن بعد. وأكدت الوزارة في بيان، أن "هذه الأنباء عارية عن الصحة تماماً، ولم يصدر أي توجيه رسمي بهذا الخصوص، وأن الدورات التدريبية مستمرة وفق الخطط والبرامج

المعدة لها من قبل الوزارة مع الالتزام بإجراءات السلامة والأمن للحفاظ على أرواح المتدربين ومنسوبي المؤسسة العسكرية". ودعت وزارة الدفاع "جميع وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية إلى توخي الدقة في نقل الأخبار واعتماد المصادر الرسمية التابعة للوزارة حصراً وعدم الانجرار وراء الشائعات التي تهدف إلى إرباك الرأي العام، كما تحتفظ الوزارة بحقها القانوني في اتخاذ الإجراءات اللازمة بحق مروجي الأخبار الكاذبة".

عراقي يؤكد ان العدوان على إيران زرع الأمن بالمنطقة

بزشكيان: تعرضنا لعدوانين خلال المفاوضات واستهداف الطاقة مستمر

طهران/ متابعة صوت القلم:

أكد الرئيس الإيراني مسعود بزشكيان، أن بلاده تعرضت "للعُدوان مرتين وسقطت المفاوضات"، مشيراً إلى استمرار استهداف البنية التحتية للطاقة رغم الوعود، وفيما أشاد بجهود الوساطة الباكستانية لوقف التصعيد، أكد وزير الخارجية الإيراني، عباس عراقجي، أن العدوان العسكري المستمر من قبل الولايات المتحدة والكيان الإسرائيلي هو السبب الأساس وراء زعزعة الاستقرار والأمن في المنطقة. وقال بزشكيان في تصريحات: إنه "من المؤسف أن يتم استخدام أراضي بعض الدول المسلمة للهجوم على إيران"، محذراً من أن "الكيان الصهيوني يبغي توسيع دائرة الحرب إلى دول المنطقة وعلى هذه الدول أن تكون حذرة". وأضاف أن "تعرضنا للعدوان مرتين وسقطت المفاوضات والأمن نشهد استهداف البنية التحتية للطاقة رغم وعود واشنطن"، مبيناً أن "كصف البنية التحتية واغتيال الشخصيات الإيرانية يثبتان أنه لا يمكن أن نثق بالمعتدين"، معرباً عن تقدير بلاده "لجهود الوساطة الباكستانية لوقف الاعتداءات على بلدنا".

وفي وقت سابق، أفاد مصدر باكستاني رفيع لشبكة "CNN" بأن رئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف أجرى، أمس السبت، اتصالاً هاتفياً استمر ساعة مع بزشكيان، وذلك قبل يوم واحد من اجتماع وزراء خارجية عدد من القوى الإقليمية، بينها تركيا ومصر



وأشار وزير الخارجية الإيراني إلى أن "إيران لم تكن البادئة في هذه الحرب المفروضة، وهي تمارس حقها المشروعة في الدفاع عن سيادتها الوطنية وأمنها وسلامة أراضيها"، داعياً المجتمع الدولي ودول المنطقة إلى "الوقوف بمسؤولية لإدانة هذه الجرائم ومحاسبة المعتدين على انتهاكاتهم الصارخة للقانون الدولي". من جانبه، أكد وزير الخارجية التركي هاكان فيدان، "استمرار مشاورات بلاده مع الأطراف الإقليمية"، مشدداً على "التزام أنقرة بالجهود الدبلوماسية الرامية للمساعدة في وقف الحرب وإنهاء التصعيد في المنطقة".

وذكرت وزارة الخارجية الباكستانية أن وزراء الخارجية سيجرون مناقشات معمقة حول مجموعة من القضايا، بما في ذلك الجهود الرامية لخفض حدة التوترات في المنطقة. وبحسب المعطيات، برزت باكستان وسيطاً في الجولة الدبلوماسية بين الولايات المتحدة وإيران، عبر نقل خطة سلام من 15 نقطة اقترحتها واشنطن إلى الجانب الإيراني، فيما

والسعودية وباكستان، والمقرر عقده في إسلام آباد. وخلال المكالمات، أدان شريف الغارات الإسرائيلية على إيران وأكد تضامن باكستان مع طهران، مستعرضاً الجهود الدبلوماسية التي تبذلها حكومته، فيما شدد بزشكيان على "الحاجة إلى بناء الثقة من أجل تسهيل المحادثات والوساطة" مع الإشادة بجهود باكستان.

وزارة الخارجية الإيرانية في بيان: "أن وزير الخارجية عباس عراقجي تلقى اتصالاً هاتفياً من نظيره التركي هاكان فيدان، بحثاً خلاله مستجدات الأوضاع الإقليمية وتبعات العدوان العسكري المتواصل ضد الأراضي الإيرانية". وأضاف البيان، أن "عراقجي أطلع نظيره التركي على آخر التطورات الميدانية"، معرباً عن "تقديره للجهود التي تبذلها تركيا ودول المنطقة الرامية لوقف الاعتداءات الأمريكية والإسرائيلية".

وقال عراقجي خلال الإتصال، بحسب البيان: إن "الدعوات الأمريكية للتفاوض في ظل استمرار التصعيد وإرسال الحشود والمعدات العسكرية إلى المنطقة دليل واضح على التناقض بين أقوال واشنطن وأفعالها"، مؤكداً أن "هذه التحركات تهدف لارتكاب المزيد من الجرائم بحق الشعب الإيراني".

إصابة ٢٩ جندياً أمريكياً في هجوم صاروخي على قاعدة أمريكية بالسعودية



واشنطن/ متابعة صوت القلم:

كشفت وسائل إعلام أمريكية عن إصابة 29 جندياً أمريكياً بجروح وكذلك تضرر خمس طائرات تزود بالوقود في هجوم إيراني بالصواريخ والمسيرات على قاعدة عسكرية أمريكية في السعودية.

وبحسب تقرير نشرته صحيفة "نيويورك تايمز"، أسفر هجوم إيراني عن إصابة 29 جندياً أمريكياً في السعودية، اثنان منهم بإصابات خطيرة، في قاعدة الأمير سلطان الجوية.

وأوضح المسؤولون لـ"وول ستريت جورنال" أن الجنود الأمريكيين المصابين كانوا داخل مبنى في قاعدة الأمير سلطان تعرض لضربة إيرانية بصاروخ وعدة مسيرات. ووفقاً لاثنتين من تحديد مكان.

المسؤولين، أصاب صاروخ واحد على الأقل وعدة مسيرات إيران، لافتة إلى أن الضربة بعدة طائرات أمريكية للتزود بالوقود. ووفق "وول ستريت جورنال" تُعد هذه الضربة الثانية على الأقل

الصحة اللبنانية: ١١٨٩ شهيداً منذ العدوان في ٢ آذار

استشهد ١٢٢ طفلاً لبنانياً ونزوح ٣٧٠ ألفاً جراء عدوان إسرائيل بـ٣ أسابيع

بيروت/ متابعة صوت القلم:

استشهد 122 طفلاً في لبنان جراء توسع العدوان الإسرائيلي على البلد العربي منذ 2 مارس/ آذار الجاري، وأُخزهم 3 أطفال قضيوا بغارة على بلدة السكسكية في قضاء صيدا جنوبي البلاد، فيما أعلنت وزارة الصحة اللبنانية، ارتفاع عدد الشهداء إلى 1189 جراء العدوان (الإسرائيلي) على البلاد منذ 2 آذار الجاري.

وأمس السبت، شيعت بلدة السكسكية الأطفال الثلاثة بمشاركة عشرات من أهلهم وأقاربهم وأبناء المنطقة. أعلنت وزارة الصحة اللبنانية، ارتفاع عدد الشهداء إلى 1189 جراء العدوان (الإسرائيلي) على البلاد منذ 2 آذار الجاري. وقالت الوزارة: إنه "جاء في التقرير اليومي الصادر عن مركز عمليات طوارئ الصحة حول

تطورات العدوان الإسرائيلي على لبنان أن العدد الإجمالي للشهداء منذ 2 آذار حتى 28 آذار ارتفع إلى 1189، كما ارتفع عدد الجرحى إلى 3427". كما أعلنت وزارة الصحة اللبنانية استشهاده 6 مواطنين بينهم 3 أطفال وإصابة 17 آخرين منهم 7 أطفال بغارتين إسرائيليتين على بلدة السكسكية.

وبحسب أحدث معطيات وزارة الصحة اللبنانية، استشهد 122 طفلاً من بين 1142 شخصاً جراء الغارات الإسرائيلية، فيما نزح 1.36 مليون آخرون، وذلك منذ 2 مارس الجاري. بينما قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسيف" في بيان، إنه "في 3 أسابيع فقط، أجبر أكثر من 370 ألف طفل على ترك منازلهم في لبنان". وأكدت أنه "في أقل من شهر، نزح نحو 20 بالمئة من سكان

لبنان (نحو 6 ملايين نسمة) إنه نزوح جماعي مفاجئ وفوضوي، يمزق الأسر ويؤدي إلى تفرغ مجتمعات بأكملها، مع عواقب سوف يتردد صداها لفترة طويلة بعد انحسار العنف". وذكرت أن "الأطفال يدفعون الثمن الباهظ لهذا النزاع، لذا ندعو للوقف الفوري للهجمات على البنية التحتية المدنية بما في ذلك المدارس والمستشفيات وشبكات المياه".

وشددت على أنه "قبل كل شيء، يحتاج الأطفال النازحون إلى وقف فوري لإطلاق النار". في غضون ذلك أعلن وزير الصحة اللبناني ركان ناصر الدين، اليوم السبت، استشهاده 51 منتسباً في القطاع الصحي بتعرض 9 مستشفيات لاعتداء إسرائيلي منذ بدء العدوان في 2 آذار الجاري. وقال ناصر الدين في تصريحات

صحفية ان "9 مستشفيات تعرضت للاعتداء الإسرائيلي منذ بدء العدوان". وأضاف ان "51 شهيداً من القطاع الصحي في الاعتداءات الإسرائيلية منذ بدء العدوان في 2 آذار الجاري".

وشنت إسرائيل هجمات جوية ومدفعية على 42 بلدة ومدينة ومنطقة في لبنان، منذ فجر السبت، معظمها في الجنوب، وفق وكالة الأنباء اللبنانية الرسمية.

ويأتي عدوان إسرائيل الموسع على لبنان ضمن تداعيات الحرب التي تشنها هي والولايات المتحدة على إيران، منذ 28 فبراير/ شباط الماضي.

وتحتل إسرائيل مناطق في جنوبي لبنان، بعضها منذ عقود، وأخرى منذ الحرب الأخيرة بين أكتوبر/ تشرين الأول 2023 ونوفمبر/ تشرين الثاني من العام التالي.

العرب يدين بشدة استمرار الجرائم الصهيونية التي يشنها العدو الصهيوني على الشعب اللبناني الشقيق، واستمرار العدوان الوحشي الحالي على لبنان الذي أسفر عن استشهاد وإصابة آلاف المدنيين".

وطالب اتحاد الصحفيين العرب للمنظمات الإعلامية الدولية ومنظمات حقوق الإنسان بـ "تحمل مسؤولياتها أمام المجتمع الدولي لإدانة هذا العدوان الوحشي الصهيوني ووضع حد لهذا الإرهاب والجرائم الإسرائيلية المستمرة على لبنان".

اتحاد الصحفيين العرب يدين الهجوم (الإسرائيلي) على الصحفيين في لبنان

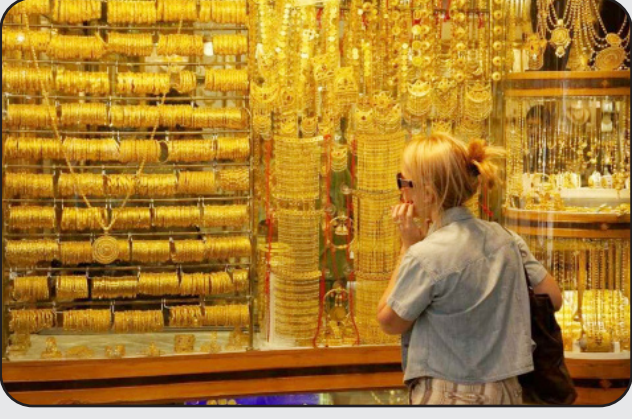
بغداد/ صوت القلم:

دان الاتحاد العام للصحفيين العرب، هجوم الكيان الإسرائيلي على بلدة الحنية جنوبي لبنان والذي أسفر عن استشهاد مراسل قناة المنار علي شعيب ومراسلة قناة الميادين فاطمة فتوني. وقال الاتحاد، في بيان: إنه "يدين بكل قوة الغارة الصهيونية الغادرة التي ارتكبتها الكيان الصهيوني على بلدة الحنية جنوبي لبنان والتي أسفرت عن استشهاد صحفيين لبنانيين هما مراسل المنار علي

شعيب ومراسلة قناة الميادين فاطمة فتوني وشقيقها محمد فتوني الذين استشهدوا في الهجوم على سيارتهما على طريق كفرحونة بجزين جنوبي لبنان". وأضاف البيان، أن "هذا الاعتداء الإجرامي المتعمد يعد خرقاً فاضحاً للقوانين والمواثيق الدولية التي تضمن حماية الصحفيين في مناطق النزاعات، ويجسد استمرار النهج العدواني الذي يهدف إلى إسكات صوت الحقيقة والتضييق على حرية التعبير". وتابع أن "الاتحاد العام للصحفيين



صعود أسعار الذهب في العراق مع تعاملات بداية الأسبوع



بغداد / صوت القلم:

ارتفعت أسعار الذهب الاجنبي والعراقي، في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد، و في اربيل وذلك مع تعاملات مطلع الأسبوع الجاري. وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس السبت سعر بيع للمنتقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركى والأوروبي 978 ألف دينار، وسعر الشراء 974 ألفاً، فيما سجلت الأسعار يوم الخميس الماضي 965 ألف دينار. كما سجل سعر بيع المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل 948 ألف دينار، وبلغ سعر الشراء

944 ألف دينار. وفيما يخص أسعار الذهب في محال الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 يتراوح بين 980 ألفاً، و 990 ألف دينار، فيما يتراوح سعر بيع مثقال الذهب العراقي بين 950 ألفاً و 960 ألف دينار. أما أسعار الذهب في اربيل فقد سجلت ارتفاعاً أيضاً، حيث بلغ سعر عيار 22 بيع 1.050 مليون دينار، وعيار 21 بيع 1.002 مليون، وعيار 18 بيع 859 ألف دينار. ويُسعر الذهب لدى الصاغة في عملية حسابية يدخل فيه سعر الأونصة عالمياً مع سعر الدولار محلياً.

ارتفاع أسعار خامي البصرة مع الإغلاق

بغداد / صوت القلم:

ارتفعت أسعار خام البصرة الثقيل والمتوسط، بالتزامن مع إغلاق الأسعار من يوم الجمعة. وسجل خام البصرة الثقيل، ارتفاعاً بمقدار 5.95 دولاراً بما يعادل 6%، ليصل إلى 105.10 دولاراً للبرميل، كما ارتفع خام البصرة المتوسط بمقدار 5.95 دولاراً أيضاً بنسبة 5.95% ليلعب 107.20 دولاراً للبرميل. ويعتمد تسعير النفط العراقي على وجهة التصدير، إذ تسعر الشحنات المتجهة إلى آسيا وفق معادلة تستند إلى متوسط سعر خامي خام دبي وخام عُمان، من خلال جمع السعيرين وقسمتهما على اثنين. أما الشحنات المتجهة إلى أوروبا، فتسعر بالاستناد إلى خام برنت، مع إضافة علاوة سريعة أو خصم بحسب ظروف السوق. في حين يتم تسعير الصادرات المتجهة إلى الولايات المتحدة اعتماداً على الخام الأمريكي غرب تكساس الوسيط، أيضاً بعلاوة أو خصم.

التدفقات عبر المضيق مقيّدة، هناك فاقد بأكثر من 10 ملايين برميل من النفط... وهو ما يفاقم النقص في سوق النفط". وذكر محللون في مجموعة ماكواري أن أسعار النفط ستتخفّف سريعاً إذا بدأ انحسار حدة الحرب قريباً، لكنها ستظل أعلى من مستويات ما قبل الصراع، وقد ترتفع إلى 200 دولار إذا استمرت الحرب حتى نهاية يونيو حزيران. وحذر منتجو نفط روس المشترين من أنهم قد يعلنون حالة القوة القاهرة على الإمدادات من الموانئ الرئيسية في بحر البلطيق بعد الهجمات الأوكرانية على البنية التحتية للطاقة الروسية.

خرج مركز النفط الإيراني الاستراتيجي. وقالت "ريتر بوش اند أوسويتس" للاستشارات في مجال الطاقة في مذكرة لعملائها: "نتوقع أن تكتسب سوق النفط مناعة من تعليقات ترامب التصالحية ونبرته المتفائلة بشأن التوصل إلى اتفاق، وخاصة في ظل النوايا الواضحة لإرسال عشرة آلاف جندي إضافي إلى إيران". وأدت الحرب إلى خروج 11 مليون برميل نفط يومياً من الإمدادات العالمية. ووصفت وكالة الطاقة الدولية الأزمة بأنها أسوأ من صدمتي النفط في سبعينيات القرن الماضي وقال المحلل لدى "ي.بي.إس"، جيوفاني ستونوفو: "في كل يوم لا تزال فيه حركة

المرسومي: العراق يخسر مليوني برميل من طاقته المعطلة عبر الأنابيب البرية

الخلاصة الاستراتيجية: خطر الـ 90% يشير التحليل إلى أن العراق، وبسبب تعطل مساراته الشمالية، يظل مجبراً على تصدير نحو 90% من نفطه عبر مضيق هرمز (الذي يمر عبره 20 مليون برميل عالمياً)، مما يجعله الطرف الأكثر تضرراً من اضطرابات سلاسل إمداد الطاقة عبر المضيق، مقارنة بمرونة جيرانه الذين أمّنوا مسارات بديلة واضحة.

العراق رهينة المسار المائي وفي نهاية المطاف، لا تبدو الأرقام التي ساقها المرسومي مجرد إحصاءات تقنية، بل هي ناقوس خطر يستوجب وقفة جادة؛ فبقاء العراق رهينة لمسار مائي واحد في ظل إقليم يغلي، يضع اقتصاد البلاد ومستقبل أجياله على كف عفريت. إن استعادة "الرثة الشمالية"، وتفعيل الأنابيب المعطلة لم يعد ترفاً سياسياً أو خياراً فنياً، بل صار ضرورة وجودية لضمان تدفق شريان الحياة العراقي بعيداً عن تقلبات الأمواج وصراعات المضائق.



مع جيرانه لتوضيح الفجوة في "أمن الطاقة"، بما يخص السعودية فقد نجحت في تفعيل خط أنابيب شرق - غرب لتصدير 3.8 ملايين برميل يومياً عبر ميناء ينبع، مع مساعٍ للوصول إلى 5 ملايين برميل. هذا وتؤمن دولة الإمارات تصدير 1.9 مليون برميل يومياً عبر خط حبشان - الفجيرة بعيداً عن مضيق هرمز.

وأما خط أنابيب إقليم كردستان: الواصل إلى جيهان التركية أيضاً بطاقة 500 ألف برميل، والذي لا يصدر حالياً سوى كميات متذبذبة لا تتجاوز 250 ألف برميل، نتيجة التعقيدات القانونية المرتبطة بمبلغ التصدير. المقارنة الإقليمية: مرونة الجوار يضع المرسومي العراق في مقارنة رقمية

بغداد / صوت القلم:

كشف الخبير النفطي نبيل المرسومي، عن حجم "الإنكشاف الاستراتيجي" الذي يعانيه العراق نتيجة اعتماده شبه الكلي على مضيق هرمز، مؤكداً أن البلاد تمتلك طاقة تصديرية برية معطلة تصل إلى مليوني برميل يومياً، تظل رهينة الخلافات القانونية والفنية. وفقاً للبيانات الفنية التي استعرضها المرسومي في منشور له على مواقع التواصل الاجتماعي، يتوزع الهدر في الطاقة التصديرية البديلة عبر مسارين استراتيجيين باتجاه البحر المتوسط، أولهما الخط العراقي - التركي (ITP): الذي يربط حقول كركوك بميناء جيهان، وبطاقة تصميمية تصل إلى 1.5 مليون برميل يومياً. ورغم كونه الرثة التاريخية لصادرات الشمال، إلا أن الخططين المكونين لهذا المسار معطلان حالياً و يحتاجان إلى إعادة تأهيل شاملة.

الامم المتحدة تعلن عن تشكيل فريق عمل خاص بمضيق هرمز

بغداد / صوت القلم:

أعلنت الامم المتحدة، عن تشكيل فريق عمل خاص ينصب تركيزه على وضع واقتراح آليات تقنية مصممة لتلبية الاحتياجات الإنسانية المرتبطة بمضيق هرمز، وتسهيل تجارة الأسمدة والمواد الخام المرتبطة بها. وأوضح المتحدث باسم الأمين العام للأمم المتحدة ستيفان دوجاريك، خلال مؤتمر صحفي، أن تشكيل هذا الفريق جاء مع استمرار الصراع في الشرق الأوسط، ووجود مخاوف كبرى



من أن يؤدي اضطراب التجارة عالمياً". وقال: "في ظل تطور النزاع في البحيرة عبر مضيق هرمز إلى تداعيات خطيرة على الأوضاع الإنسانية والإنتاج الزراعي من مخاطر التصعيد، فإن أي

اضطرابات قد تعترض حركة التجارة البحرية عبر مضيق هرمز تنذر بإحداث تداعيات متتالية تؤثر على الاحتياجات الإنسانية والإنتاج الزراعي خلال الأشهر المقبلة"، مشدداً على التزام غوتيريش ببذل قصارى جهده للتوصل إلى تسوية شاملة ودائمة لهذا النزاع "غير أن اتخاذ إجراءات فورية يعد أمراً جوهرياً للتخفيف من حدة هذه العواقب". وكشف دوجاريك، عن قيادة جورج موريرا داسيلفا وكيل الأمين العام للأمم المتحدة والمدير التنفيذي لمكتب الأمم المتحدة

النفط يسجل مكاسب أسبوعية وخام برنت يتخطى الـ ١١٢ دولار للبرميل

بغداد / صوت القلم:

ارتفعت أسعار النفط في اخر جلسة مسجلة مكاسب أسبوعية، في انعكاس للشكوك المحيطة باحتمالات التوصل إلى وقف لإطلاق النار في الحرب مع إيران التي بدأت في 28 فبراير شباط. وصعدت العقود الآجلة لخام برنت 4.56 دولار بما يعادل 4.2% إلى 112.57 دولار للبرميل. وزادت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 5.16 دولار أو 5.5% إلى 99.64 دولار.

المتحدة وإسرائيل ضرباتهما على إيران، في حين ارتفع مؤشر غرب تكساس الوسيط 45% منذ ذلك الحين. وعلى أساس أسبوعي، صعد برنت بنحو 0.3%، في حين ارتفع مؤشر غرب تكساس الوسيط بأكثر من 1%. ويتوخى المستثمرون الحذر إزاء تعليقات ترامب بشأن المحادثات مع إيران. وقال مسؤول إيراني لرويترز إن المقترح الأمريكي الذي نقلته باكستان إلى طهران "أحادي الجانب ومجحف". وقال المحلل لدى "ستون إكس"، أليكس هودز: "لا يزال المستثمرون يركزون على طول أمد الحرب بدلا من العناوين الرئيسية، حيث أن أي إغلاق مطول لمضيق (هرمز)



أو أضرار بالبنية التحتية ستبقي علاوة مخاطر كبيرة في الأسعار". ورغم أن ترامب مدد لإيران مهلة إعادة فتح مضيق هرمز حتى السادس من أبريل/

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com



٦ انتصارات في الدوري العراقي الممتاز



بغداد / صوت القلم:

مضيفه مصافي الجنوب بهدف دون مقابل، بالمقابل فاز فريق عفاك على ضيفه الكاظمية بهدف وحيد دون رد. كما تغلب فريق البيشمركة على فريق الفهد بهدف دون مقابل، في حين فاز فريق ميسان على ضيفه الاتصالات بهدف دون مقابل. وجرى جميع المباريات عند الساعة الثالثة والنصف عصراً، باستثناء مباراتي الناصرية مع غاز الشمال، والبحري مع الجيش، اللتين ستقامان عند الساعة السابعة مساءً.

جرت، عصر اسم السبت، ست مواجهات ضمن منافسات الجولة الـ 26 من الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم. وأسفرت النتائج عن فوز فريق الرمادي على مضيفه الجولان بهدفين مقابل هدف واحد، في مباراة ديربي الغربية، كما فاز فريق كربلاء على ضيفه الحسين بهدفين مقابل هدف واحد. فيما حقق فريق نفط الوسط فوزاً على

أرنولد يحدد مفتاح الفوز على بوليفيا ويضع خطته لشوطي المباراة

بغداد / صوت القلم:



بدينية لافتة". وبحسب التقييم الفني، فإن مدرب المنتخب العراقي يدرك أن مفتاح الفوز في المواجهة المرتقبة يكمن في حسم المباراة مبكراً، وتحديدًا خلال الشوط الأول، مع الاعتماد على أوارقه التكتيكية الخاصة خلال الشوط الثاني لإدارة اللقاء. وأشار المصدر إلى أن "منتخب بوليفيا استنزف مجهوداً بديناً كبيراً خلال

كشف مصدر من داخل البعثة العراقية في المكسيك عن أولى ملاحظات مدرب المنتخب الوطني العراقي غراهام أرنولد عقب متابعته مباراة بوليفيا وسورينام، التي انتهت بفوز المنتخب البوليفي بنتيجة 2-1، مشيراً إلى أن المدير الفني لأسود الرافدين حدد مفتاح الفوز على المنتخب البوليفي. وأوضح المصدر لوكالة شفق نيوز، أن "أرنولد ركّز في تحليله على الجانب البدني لمنتخب بوليفيا، حيث أبدى تفاجؤه من قدرة لاعبيه على الحفاظ على نسق عالٍ حتى الدقائق الأخيرة، إذ نجحوا في تسجيل هدفي الفوز بعد الدقيقة 70، ما يعكس جاهزية

الحكم السلفادوري بين العراق وبوليفيا في الملحق المؤهل لمونديال ٢٠٢٦

بغداد / صوت القلم:



السلفادوري إيفان بارتون لإدارة مباراة العراق وبوليفيا، ضمن نهائي الملحق العالمي المؤهل إلى نهائيات كأس العالم 2026. ومن المقرر أن تقام المواجهة عند الساعة السادسة من فجر يوم الأربعاء الأول من شهر نيسان المقبل. ويواصل المنتخب العراقي لكرة القدم، منذ يوم الإثنين الماضي، تدريباته المكثفة في مدينة مونتيري المكسيكية استعداداً لمباراة الملحق المؤهل لكأس العالم 2026. وكانت بعثة العراق، وصلت إلى المكسيك يوم الأحد الماضي، استعداداً لمواجهة منتخب بوليفيا في الساعة السادسة من فجر الأربعاء المقبل.

اعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) تسمية الحكم الدولي

أرنولد يستبعد ٥ لاعبين من قائمة العراق وراحة مؤقتة قبل المواجهة الحاسمة

بغداد / صوت القلم:

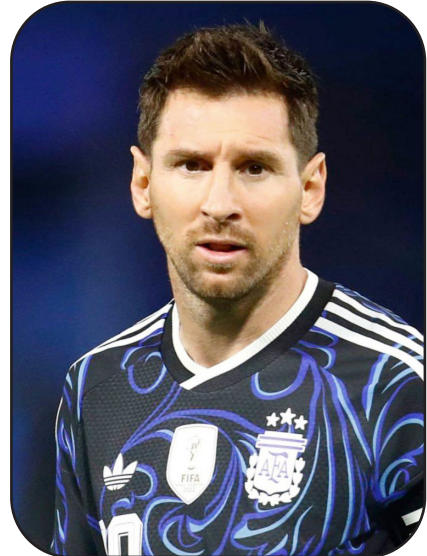
كشف مصدر من داخل بعثة المنتخب العراقي لكرة القدم، امس السبت، عن توجه المدرب غراهام أرنولد، لاستبعاد خمسة لاعبين من قائمة الفريق المشاركة في الملحق العالمي، ليتقلص العدد إلى 23 لاعباً، انسجاماً مع لوائح كأس العالم 2026. وأضاف المصدر، لوكالة شفق نيوز، أن أرنولد، قرر منح لاعبي المنتخب راحة خلال هذا اليوم، مع السماح لهم بالتجول لمدة أربع ساعات، في إطار برنامج الاستشفاء، وذلك عقب خوضهم مباراة تدريبية يوم أمس استمرت لمدة 80 دقيقة. ويستعد المنتخب العراقي لمواجهة نظيره البوليفي عند الساعة السادسة من فجر يوم الأربعاء المقبل، في لقاء الملحق الحاسم المؤهل إلى نهائيات كأس العالم 2026.



سكالوني يترك قرار مشاركة ميسي في مونديال ٢٠٢٦ بيد اللاعب

بغداد / صوت القلم:

أبقى مدرب المنتخب الأرجنتيني ليونيل سكالوني الباب مفتوحاً بشأن مشاركة النجم ليونيل ميسي في كأس العالم 2026، مؤكداً أن القرار النهائي يعود للاعب نفسه. وأشار سكالوني إلى رغبته في وجود ميسي ضمن التشكيلة، لكنه شدد على أن الحسم مرتبط بجاهزيته البدنية والنفسية، لافتاً إلى أن الجميع يتمنى رؤيته في البطولة. يذكر أن ليونيل ميسي (38 عاماً) شارك في 26 مباراة بكأس العالم، سجل خلالها 13 هدفاً وقدم 8 تمريرات حاسمة، وقاد منتخب بلاده للفوز



المنتخب الأرجنتيني يحقق فوزاً صعباً أمام نظيره المنتخب الموريتاني



اليسرى من مسافة 25 متراً (32)، مسجلاً باكورة أهداف بقميص منتخب بلاده.

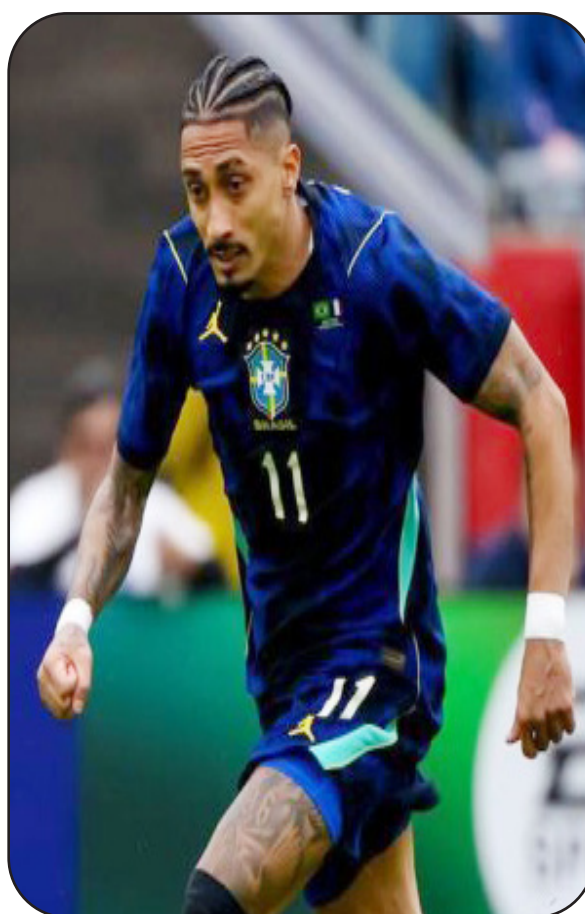
وبعد دخوله الملعب عقب الاستراحة، حظي ميسي بتشجيع حار من جماهير ملعب بومبونيرا، في مباراة قد تكون قبل الأخيرة له على الأراضي الأرجنتينية قبل اعتزاله اللعب الدولي. لكن تحت الأمطار، لم يشهد الشوط الثاني سوى لمحات قليلة من التألق، في حين لم يقدم رجال المدرب ليونيل سكالوني أداء لافتاً باستثناء تأكيد جودة تصديت الحارس إيميليانو مارتينيز الذي اختبر مراراً من قبل لاعبي موريتانيا. واستقبل أبطال العالم هدفاً في الوقت بدلا من الضائع، عندما انقض جوردان ليفور مدافع أنجيه على كرة مرتدة إثر دربكة داخل منطقة الجزاء مكافئاً بذلك جهود الضيوف (4+90).

بغداد / صوت القلم:

حقق المنتخب الأرجنتيني، حامل لقب كأس العالم، فوزاً غير مقنع وصعب على نظيره الموريتاني 2-1 في مباراة ودية أقيمت في العاصمة بونوس آيرس، ضمن استعداداته لنهائيات كأس العالم التي تنطلق في حزيران/يونيو المقبل. واستهل المنتخب الأرجنتيني اللقاء ضاغطاً على مرمى موريتانيا تحت ناظري ميسي الذي جلس على مقاعد البدلاء، ونجح في افتتاح التسجيل عن طريق إنزو فرنانديز لاعب تشلسي الإنكليزي الذي تابع تمريرة عرضية زاحفة عند علامة الجزاء في الشباك (17). وضاعف نيكو باس لاعب وسط كومو الإيطالي النتيجة بتسديدة حرة مباشرة بقدمه

كارثة قبل الحسم.. إصابة رافينيا تفجر غضب برشلونة

بغداد / صوت القلم:



وتوصف بأنها "القشة التي قصمت ظهر البعير". ورغم أن لوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا تتيح لبرشلونة الحصول على تعويض مالي في حال غياب اللاعب لأكثر من 28 يوماً، إلا أن هذا الأمر لا يمثل سوى عزاء محدود، بالنظر إلى أهمية اللاعب في سياق الألقاب. من المنتظر أن يغيب رافينيا لنحو 5 أسابيع، ما يعني خروجه من حسابات الفريق في 7 مباريات على الأقل، منها 5 مواجهات في الدوري الإسباني، إلى جانب مباراتين في دوري أبطال أوروبا. وقد يمتد غيابه إلى 4 مباريات أوروبية، في حال نجاح برشلونة في تجاوز عقبة أتلتيكو مدريد وبلوغ نصف النهائي، حيث سيواجه الفائز من مواجهة آرسنال وسبورتنج لشبونة. ويأمل الجهاز الفني في استعادة اللاعب قبل موقعة الكلاسيكو المرتقبة أمام ريال مدريد، المقررة في 10 مايو، والتي قد تكون حاسمة في صراع لقب الدوري الإسباني.

هانز فليك، وأحد العناصر الحيوية في التشكيلة، وهو ما جعل إدارة النادي ترى أن المخاطرة بإشراكه في مثل هذه الظروف أمر غير مبرر. وأشارت الصحيفة إلى أن فليك استقبل نبأ الإصابة بحالة من الغضب المكتوم، خاصة أنه كان يشعر بالقلق بالفعل خلال فترات التوقف الدولي الأخيرة، قبل أن تأتي هذه الواقعة لتزيد من توتره،

كشفت صحيفة "سبورت" الإسبانية عن حالة من الاستياء العارم داخل نادي برشلونة، عقب إصابة جناحه البرازيلي رافينيا خلال فترة التوقف الدولي، في توقيت بالغ الحساسية من الموسم. ووصفت الصحيفة الوضع داخل أروقة النادي بعبارات تعكس حجم الغضب، مشيرة إلى وجود "عدم فهم تام وانزعاج كبير"، خاصة أن الإصابة جاءت خلال مباراة ودية أقيمت في الولايات المتحدة، على بُعد آلاف الأميال، دون وجود أي رهانات رسمية، في وقت يدخل فيه الفريق المرحلة الحاسمة من الموسم وكل شيء على المحك. وشارك رافينيا أساسياً مع منتخب البرازيل إلى جانب فينيسيوس جونيور في المواجهة الودية أمام فرنسا، والتي أقيمت على ملعب "جيليت" في ولاية ماساتشوستس الأمريكية. وانتهى الشوط الأول بتقدم

الديوك بهدف وحيد سجله كيليان مبابي، قبل أن يغادر رافينيا المباراة كالتغيير الوحيد للمدرب كارلو أنشيلوتي بين الشوطين. وأوضح المنتخب البرازيلي، في بيان رسمي عقب اللقاء، أن اللاعب شعر بالألم عضلية في الفخذ الأيمن، ما استدعى استبداله كإجراء احترازي. لم تكن المؤشرات الأولية مطمئنة، إذ أبدى اللاعب انزعاجاً واضحاً في العضلة الخلفية، وهو ما دفع الطاقم الطبي للمنتخب إلى التواصل مع نظرائهم في برشلونة، في انتظار الفحوصات الدقيقة لتحديد حجم الإصابة. وبحسب "سبورت"، فإن الغضب داخل النادي الكتالوني تضاعف، خاصة في ظل التاريخ القريب للاعب مع الإصابات العضلية، ما يجعل من الصعب تقبل مشاركته أساسياً في مباراة ودية بعد رحلة سفر مرهقة، وسط ضغط بدني كبير وتراكم للإجهاد. ويُعد رافينيا أحد الركائز الأساسية في مشروع المدرب

نصائح صحية

هل ((ارتداء النظارات)) يضعف البصر؟



يعتقد الكثير من الناس خطأً بأن ارتداء النظارات "يُؤدِّد" العينين ويؤدي إلى تدهور البصر، لكن الحقيقة مختلفة تماماً. وفقاً للاختصاصية في العيون سونجا هاينزلمان-مينك، من مستشفى جامعة فيربورغ، فإن "النظارات المصممة بشكل صحيح لا تسبب أي ضرر عضوي للعينين"، مشددة على أن لا دليل علمياً يثبت أن استخدامها يُسهم في الاعتماد عليها أو يُسرِّع من تدهور الرؤية الطبيعية. تعمل النظارات ببساطة، بحسب مينك، على تصحيح العيوب الانكسارية مثل قصر النظر، وطول النظر والاستجماتيزم، من دون تغيير الشكل الفعلي للعين أو القرنية أو العدسة. وتشرح مينك العملية قائلة: "عندما تدخل أشعة الضوء العين، تقوم القرنية والعدسة وغيرها من أعضاء العين بتركيزها على نقطة محددة على شبكية العين. إذا كان التركيز أمام الشبكية، يكون الشخص قصر النظر، وإذا كان خلفها، يكون طول النظر. النظارات تصحح مسار الضوء لتصل إلى النقطة الصحيحة". لكن الاختصاصية تحذر من أن الخطر يكمن في طلب ارتداء نظارات بدرجة أقل مما يحتاجه الشخص فعلياً. فبعض المرضى يعتقدون أن ذلك "يُؤدِّد" العينين كما تقوى العضلات في الصالة الرياضية، وهو اعتقاد خاطئ تماماً. وتؤكد مينك أن هذه الممارسة قد تُضعف حدة البصر وتجعل أداء العينين أقل فاعلية في الحياة اليومية، من دون أي فائدة حقيقية. وينصح الخبراء بارتداء النظارات بالدرجة الصحيحة لحماية العينين، فالتقليل من القوة لا يُحسِّن البصر بل يُعرضه للضعف، بينما الاستخدام السليم يحافظ على الرؤية من دون أي أضرار.

علاقات مجتمعية..

كيف يؤثر الآباء في شخصية أطفالهم؟



قاعدة 7، 7، 7، لتعزيز العلاقة: تعد قاعدة 7، 7، 7 من الأساليب الحديثة في التربية، حيث تعتمد على تخصيص وقت يومي للتواصل مع الطفل، ما يعزز العلاقة بينهما، ويمنح الأم فرصة لتوجيه سلوكه بشكل إيجابي، لذلك ينصح بتخصيص سبع دقائق للتواصل الفردي مع طفلك عند استيقاظه، وسبع دقائق بعد عودته من المدرسة، وسبع دقائق قبل نومه، ليشارك ما دار في حياته خلال فترة انقطاعه عنك، وبهذه الطريقة، يمكنك توجيهه نحو أنماط سلوكية أفضل، وروتين يومي أفضل، للحصول تنشئة طفل صالح و متزن وهادئ.

اهم النصائح لغرس سلوكيات إيجابية لطفلك: يمكن للأب والأم دعم نمو طفلها من خلال الالتزام بعبادات صحية، مثل تنظيم مواعيد النوم، وتشجيع التغذية السليمة، والاهتمام بالنظافة، بالإضافة إلى خلق بيئة هادئة تساعده على التعلم.

التعامل مع المشاعر تحت المراقبة:

لايكتفي الطفل بتقليد الأفعال، بل يقلد أيضاً طريقة التعبير عن المشاعر، فإذا رأى الهدوء في التعامل مع الضغوط، تعلم التحكم في انفعالاته، أما إذا اعتاد التوتر والانفعال، فقد يكرر نفس السلوك.

للطفل.

العادات اليومية: تلعب التفاصيل اليومية دور كبير في تشكيل شخصية الطفل، مثل مواعيد النوم، ونمط التغذية، وطريقة التعامل مع الآخرين، فهذه العادات سواء كانت صحية أو خاطئة تنتقل إلى الطفل بشكل تلقائي.

دراسات علمية

أهمية الجوز في دعم صحة القلب والشرايين



التخلص من الكوليسترول الزائد عبر عملية "الإخراج الخلوي"، مدعوماً بمركبات نباتية فعالة مثل "البوليفينولات"

الدماغية.

ولا تقتصر الفوائد عند هذا الحد، بل يمتد تأثير الجوز ليشمل تعزيز قدرة الجسم على

أكدت دراسات علمية حديثة أن الجوز يمثل خياراً غذائياً حيوياً لدعم صحة القلب، بوصفه وسيلة فعالة للوقاية من الأمراض القلبية الوعائية التي تعد من أبرز أسباب الوفاة عالمياً، نظراً لغناه بالعناصر الغذائية ذات التأثيرات الإيجابية المثبتة مخبرياً.

ويحتوي الجوز على نسب عالية من أحماض (أوميغا 3) الدهنية، ومضادات الأكسدة، والألياف الغذائية، وهي مكونات تلعب دوراً أساسياً في خفض مستويات الكوليسترول الضار

(LDL)، الذي يعد المسبب الرئيس لتصلب الشرايين، كما تسهم هذه العناصر في تحسين مرونة الأوعية الدموية وتعزيز وظيفة بطانتها الداخلية، مما يضمن تدفقاً أفضل للدم ويقلل من فرص حدوث الانسدادات.

وأشارت الدراسات إلى أن تناول المنتظم للجوز يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في ضغط الدم، لا سيما في حالات ارتفاعه، فضلاً عن دوره في تقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي المرتبطين بشكل مباشر بتطور أمراض القلب والسكتات

سلوكيات

أشياء يتعلمها الطفل بالتجربة تزيد ثقته بنفسه

تلعب التجارب اليومية دور مهم في بناء ثقة الطفل بنفسه، إذ لا تقتصر التربية على التوجيه المباشر فقط بل تمتد إلى منحه مساحة آمنة للاستكشاف والتجربة، فعندما يسمح للصغير بحوض المواقف بنفسه، يتعلم تدريجياً الاعتماد على قدراته، ويكون صورة إيجابية عن ذاته، مما ينعكس على سلوكه وتعامله مع الآخرين بثقة واطمئنان.

١- اكتشاف قدرته على حل المشكلات :

حين يواجه الطفل مشكلة بسيطة مثل تركيب لعبة أو إيجاد شيء مفقود، و يترك له المجال للتفكير، يبدأ في تنمية مهاراته العقلية، هذا الاكتشاف الذاتي يمنحه شعور بالإنجاز، ويعزز ثقته في قدرته على التفكير واتخاذ القرار.

٢- تجربة الفشل وإعادة المحاولة :

الفشل ليس عائقاً بل فرصة للتعلم، وعندما يختبره الطفل دون توبيخ أو ضغط، يكتسب شجاعة المحاولة من جديد، هذه التجربة تعلمه الصبر والإصرار، وتجعله يدرك أن النجاح يأتي بالتجربة، فيمنو داخله شعور قوي بالثقة في نفسه وقدرته على تجاوز الصعوبات بثبات.

٣- الاعتماد على النفس في المهام اليومية :

قيام الطفل بمهام بسيطة كارتداء ملابسه أو ترتيب غرفته يساعده على الشعور بالمسؤولية، مع تكرار هذه التجارب يدرك أنه قادر على إنجاز أمور تخصه دون مساعدة، ما يعزز استقلالته، هذا الإحساس بالقدرة الذاتية ينعكس إيجابياً على ثقته بنفسه.

٤- التعبير عن مشاعره بحرية :

عندما يجد الطفل بيئة تسمح له بالتعبير عن مشاعره دون خوف، يشعر بالأمان والقبول، هذا القبول يساعده على فهم ذاته والتعامل مع مشاعره بشكل صحي، ومع الوقت يصبح أكثر ثقة في نفسه وفي قدرته على التواصل مع الآخرين.

٥- تكوين علاقات اجتماعية :

التفاعل مع الأقران من خلال اللعب أو الأنشطة المختلفة يساعدهم على اكتساب مهارات التواصل، من خلال هذه التجارب يتعلم كيف يشارك ويتعاون ويعبر عن نفسه، مما يعزز شعوره بالانتماء.

٦- اتخاذ قرارات بسيطة: عندما يُمنح الطفل فرصة الاختيار، كاختيار ملابسه أو لعبته، يشعر بقيمة رأيه، هذه القرارات الصغيرة تعزز لديه الإحساس بالمسؤولية والاستقلال.

٧- اكتشاف مواهبه واهتماماته :

عندما يجرب الطفل أنشطة مختلفة ويكتشف ما يحبه يشعر بالتميز والإنجاز، هذا الاكتشاف يعزز صورته الذاتية ويمنحه دافعاً للتطوير، ومع دعم الأهل، تتحول هذه الاهتمامات إلى مصدر قوة.



تحضير العجينة، ضعي في وعاء عميق كل من الدقيق، الملح، السكر، الزيت، الخميرة والماء.
- أخلطي المكونات جيداً حتى تحصلي على عجينة متماسكة.
- غطي العجينة واتركيها جانباً لحوالي ساعة حتى تتخمر ويتضاعف حجمها.
- لتحضير الحشوة، اخلطي في وعاء متوسط الحجم كل من اللحم، البصل، الفليفلة، البقدونس، مجنون الطماطم، الملح، القرفة، الفلفل والشطة.
- أخلطي المكونات جيداً حتى تحصلي على خليط متجانس.
- قطعي العجينة إلى كرات كبيرة الحجم، افرديهما بواسطة شوبك بشكل مستطيل ثم صفيها في صينية فرن.
- وزعي الحشوة في وسط كل منها ثم اغلقي اطرافها بواسطة يديك.
- ادخلي الصينية إلى فرن محمي مسبقاً على حرارة 1800 درجة مئوية واتركيها حتى تنضج الفطائر.

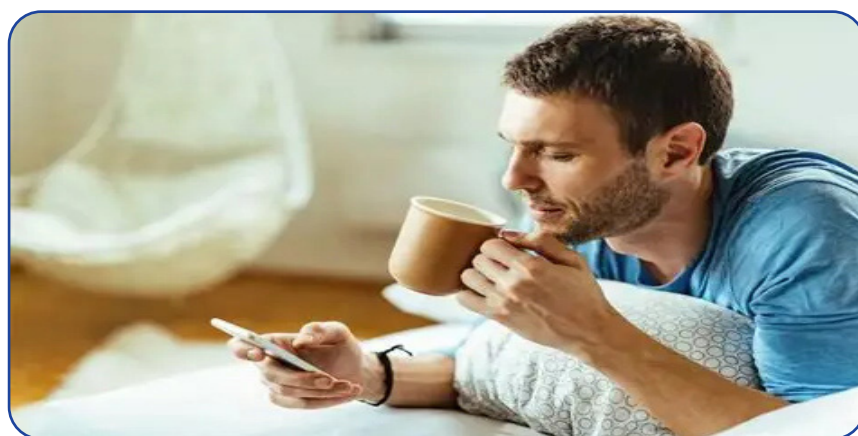
الفطائر التركية



المكونات لتحضير العجينة:
دقيق - كيلوغرام
سكر - رشة
زيت - ربع كوب
خميرة - ملعقة صغيرة
ماء دافئ للعجن - بحسب الحاجة

اخطاء ومحاذير..

تحذير صحي هام لكل من يشرب القهوة فور الاستيقاظ



انخفاض مستويات الغلوكوز والغلوكوجين، ما يزيد من الشعور بالتعب بدلا من النشاط، كذلك، فإن تصفح البريد الإلكتروني في وقت مبكر من الصباح قد يرفع مستوى الدوبامين بشكل مفاجئ، وهو ما قد ينعكس لاحقاً على شكل إرهاق ذهني، وللحصول على بداية يوم أكثر توازناً، ننصح روجينا بالبدء بشرب الماء أولاً لترطيب الجسم، مع تقليل استخدام الشاشات في الساعة الأولى بعد الاستيقاظ، إلى جانب التعرض لضوء الصباح الطبيعي عبر المشي أو الجلوس في مكان مفتوح، لدعم الساعة البيولوجية. كما شددت على أهمية إجراء الفحوصات الطبية قبل تناول المكملات الغذائية، موضحة أن عناصر مثل فيتامين b12 والحديد والمغنيسيوم قد تكون مفيدة، لكن فعاليتها تعتمد على حاجة الجسم الفعلية لها وفق نتائج التحاليل، وأضافت أن المغنيسيوم غالباً ما يكون أنسب للاستخدام في المساء بدلا من الاعتماد عليه كمصدر للطاقة في الصباح.

بالروتين، الأمر الذي قد يؤدي إلى تقلبات في مستوى السكر في الدم وانخفاض الطاقة لاحقاً. كما أن الاستحمام بالماء البارد قد يحفز إفراز هرمون الأدرينالين، ما قد يسبب استنزافاً للطاقة على المدى الطويل، خاصة في الأجواء الباردة. وأشارت أيضاً إلى أن ممارسة الرياضة على معدة فارغة قد تؤدي إلى

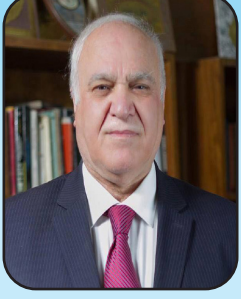
من الاستيقاظ، حيث تكون الغدة الكظرية قد استقرت نسبياً، ما يساعد الجسم على الاستجابة للكافيين بطريقة أكثر فعالية. وفي سياق متصل، حذرت روجينا من بعض العادات الصباحية الشائعة التي يُعتقد أنها صحية لكنها قد تؤثر سلباً في الجسم. فمنها تناول وجبة إفطار غنية بالسكريات وفقيرة

يوصي خبراء الصحة بإعادة النظر في توقيت شرب القهوة صباحاً، إذ إن طريقة بدء اليوم قد تؤثر بشكل مباشر في مستوى الطاقة والتوازن الهرموني لدى الإنسان. وأوضحت روجينا شمس ناتيري، الصيدلانية وأستاذة في مختبرات "روزوي"، أن تناول القهوة فور الاستيقاظ، ومن دون شرب الماء أولاً، قد يزيد من جفاف الجسم الذي يحدث خلال ساعات النوم، ما ينعكس سلباً على وظائفه الحيوية. وأشارت إلى أن هرمون الكورتيزول، المسؤول عن اليقظة، يبلغ ذروته بعد نحو 30 إلى 60 دقيقة من الاستيقاظ، وبالتالي فإن تزويد الجسم بالكافيين قبل أن يدخل بالتوازن الفسيولوجي، ودوره الطبيعي قد يخل بالتوازن الفسيولوجي. وأضافت أن للكافيين تأثيراً على الهرمونات بشكل عام، وهو ما يجعل توقيت تناوله عاملاً مهماً للاستفادة منه دون آثار جانبية غير مرغوبة. وبيّنت أن الوقت الأنسب لشرب القهوة يكون بعد مرور 60 إلى 90 دقيقة



فرجينيا وولف: والناقد العراقي في زمن مثقل بالحرب

د. مظهر محمد صالح



أدهشتني تلك السطور التي خطتها ثلاثة نقاد، وأطلق عنانها الرابع، في قراءة ما كتبته من سردية عن حرب الشرق الأوسط، تلك التي خرجت من جيوب فرجينيا وولف المثقلة بحجارات الأسى، والتي قادتني إلى الغرق العمدي، بحثاً عن خلاص من عالم ظلت حروبه تجري كجريان الموت الصامت، المغلف بدخان المعارك وأنين الجراح.

فبعد نشري لتلك السردية الموسومة: «فرجينيا وولف وقلق الإنسان في الشرق الأوسط»، تلقت نقداً فرائياً راقياً من السيدة الفاضلة مها السعدون، التي اختزلت رؤيتها بلغة شفيفة، قائلة:

((لقد قرأتُ في كلماتك ما يشبه «معطفاً حجرياً» آخر، لا لترسيب الجسد في قاع النهر، بل لحماية الذاكرة من أن تذوب في مياه النسيان... لك مني الامتنان على هذا النص الذي علمني أن الكتابة عن الحرب قد تكون، أحياناً، فعل سلام حقيقياً)).

ثم تلتهها قراءة نقدية عميقة شكّلت محوراً مهمّاً في جدلية الحرب والسلام، قدمها الدكتور نبيل العبادي، حيث رأى فيها:

((مقاربة فكرية رصينة تجمع بين عمق التحليل واتساع الأفق... إذ نجح الكاتب في بناء جسر نظري متين بين تجربة فرجينيا وولف وواقع الحرب في الشرق الأوسط، دون الوقوع في فخ التطبيق الجزئي أو الاستشهاد السطحي... مبدماً الأدب بوصفه أداة معرفية قادرة على تفكيك آليات الهيمنة وإعادة تشكيل الوعي...)).

ولم يغفل الدكتور علاء هاشم عن هذه السردية، فكتب برؤية نقدية مضبنة رائعة، متوقفاً عند أثر الحروب في تشكيل وعي فرجينيا وولف، وكيف انعكس ذلك على بنيتها السردية وأسلوبها الأدبي، مشيراً إلى تناولها المبكر لصدمة الحرب النفسية، وتجسيدها العميق لمعاناة الإنسان، جندياً كان أم مدنياً، في عالم تتكرر فيه الصدمات وتتعاظم فيه هشاشة الروح.

أما شيخ الصحافة الوطنية العراقية، الأستاذ زيد الحلبي، فقد طرق أبواب الذاكرة والعقل معاً، مختزلاً المشهد بوعي إنساني واسع، حين قال:

((إن بشاعة الحروب والأمهال لا تموت بالتقدم... وقد جسدها كتاب كثر عبر التاريخ، من هوميروس إلى أدباء الحروب العالمية، وبعضهم دفع حياته ثمناً لتلك التجربة القاسية)).

وقفت أمام هذا القلم النقدي العراقي، وأنا أتمتع في داخلي: بورتك أقلامكم أيها الكرام، على ما تحمله من قوة وشكيمة، وعلى هذا العقل العراقي الذي يعرف معنى الحرب كما يعرف معنى السلام.

لقد كان مروركم عميقاً وراقياً، لم يكن عابراً، بل أسهم في إعادة تشكيل رؤيتي تجاه فلسفة الحرب لدى فرجينيا وولف، في زمن شرق أوسطي اختلط فيه الدم بالنفط، والحجارة بدخان المعارك. وقد أضاعت ملاحظتكم جوانب كانت خفية، وفتحت آفاقاً أوسع للتأمل في المعاني الكامنة خلف صخب الحروب وضجيجها.

ومن هنا، ازداد شغفي للغوص في هذا العالم المليء بالتناقضات، حيث تتقاطع البطولة مع المأساة، وتتماهى القيم الإنسانية مع قسوة الواقع. فالحروب، رغم قسوتها، تظل مرآة تعكس أعماق النفس البشرية، كاشفة عن هشاشتها وقوتها في آن واحد.

وفي زمن تتكاثر فيه الحروب، كأنها قدر لا يُرد، يبقى الأدب الصوت الذي لا يُقصف، والضمير الذي لا يُهزم. ومن بين ركام الألم، تظل كلمات فرجينيا وولف، ومعها أقلام النقاد، محاولةً عنيدةً لانتقاد الإنسان من اعتياد المأساة.

إننا لا نكتب عن الحرب لنؤرخها فحسب، بل لنقاومها—لا بالسلاح، بل بالوعي. فكل نص صادق هو خطوة نحو تفكيك العنف، وكل قراءة عميقة هي انحناء للحياة ضد الفناء.

ختاماً، إذا كانت الحروب تصنع الخراب، فإن الكلمة تصنع المعنى... وبين الخراب والمعنى، تتحدد إنسانيتنا.

للهم اكف البشرية شر الحروب، واجعل للكلمة جناحاً يعلو فوق دخانها، نحو سلام يليق بالإنسان.

بعد تعثر نسخة الكبار.. ذا فويس كيدز أمام اختبار حقيقي



يستعد برنامج ذا فويس كيدز للعودة إلى الشاشة العربية مجدداً، حيث من المقرر عرض الحلقة الأولى منه في الأول من أبريل/نيسان المقبل، في خطوة تعيد إحياء واحد من أبرز برامج اكتشاف المواهب الغنائية لدى الأطفال في المنطقة. وتضم لجنة التحكيم في الموسم الجديد مجموعة من الأسماء الفنية المتنوعة، يتقدمهم الفنان السوري الشامي، إلى جانب النجم المصري رامي صبري، والفنانة السعودية داليا مبارك، في تركيبة يُتوقع أن تمنح البرنامج طابعاً مختلفاً من حيث الأساليب الفنية والخبرات الموسيقية. ويأتي هذا الموسم وسط تساؤلات جدية في الوسط الفني والإعلامي حول قدرة البرنامج على استعادة وهجه السابق، خاصة بعد التجربة الأخيرة لبرنامج ذا فويس للكبار الذي عُرض قبل أشهر ولم يحقق

نعي واسع للشاعر والناقد العراقي البارز مالك المطلبي



بجامعة بغداد. وبدأ الكاتب الراحل مسيرته الأدبية والثقافية منذ منتصف ستينيات القرن الماضي، حيث كتب دواوين شعرية ومؤلفات في اللغة والنقد الأدبي وأعمال درامية للإذاعة والتلفزيون.

وكان أول ديوان شعري للراحل بعنوان "سواحل الليل"، أصدره العام 1965، تلاه ديوان "الذي يأتي بعد الموت" العام 1979، ثم "جبال الثلاثاء" العام 1981، إضافة إلى مؤلفات مهمة في مجالات النحو واللغة والنقد الأدبي، ومن بينها (الزمن واللغة، السياب ونازك والبياتي/دراسة لغوية).

ومن أعماله البارزة التي قدمها للدراما التلفزيونية مسلسل "أشهى الموائد في مدينة القواعد"، وهو مسلسل تعليمي عُرض قبل ربع قرن، ويهدف إلى تعليم قواعد اللغة العربية، وبيان جمالياتها في الحديث والأدب.

وحظيت أعمال المطلبي باهتمام نقدي واسع، حيث تناولتها العديد من الدراسات والمراجعات في الصحف والمجلات العراقية.

غيب الموت يوم الخميس الماضي، الشاعر والناقد العراقي البارز مالك المطلبي، عن عمر يناهز 85 عاماً، بعد مسيرة أدبية طويلة امتدت لقرابة 6 عقود أسهمت في إثراء المشهد الثقافي العراقي.

ووصف المدونون رحيل المطلبي بالفقد الحقيقي لقامة عراقية بارزة، وصوت كان يضيء زوايا اللغة، وأحد مستشفيات العاصمة العراقية بغداد، تاركاً خلفه إرثاً أدبياً وفكرياً غزيراً ومهماً في الشعر والنقد، والنحو واللغة، والأعمال الدرامية. وتصدر خبر رحيل الكاتب المطلبي

عين على العالم

«أبل» تدفع مبالغ خيالية لمهندسي آيفون من إجراءات الذكاء الاصطناعي



في مؤشر جديد على احتدام المنافسة في سوق الذكاء الاصطناعي، لجأت شركة أبل إلى خطوة غير تقليدية، عبر منح مكافآت مالية ضخمة لفريق تصميم هواتف آيفون، في محاولة لوقف نزيف الكفاءات نحو شركات منافسة. ووفقاً لتقارير حديثة، قدمت "أبل" مكافآت استثنائية لبعض أعضاء فريق تصميم آيفون، تراوحت بين 200 ألف و400 ألف دولار.

لكن هذه المكافآت لم تُصرف نقداً بشكل مباشر، بل جاءت على شكل أسهم مقيدة تُستحق على مدار أربع سنوات، ما يعني أن الموظفين بحاجة للبقاء داخل الشركة للحصول على كامل قيمتها، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena" واطلعت عليه "العربية - Busi-ness".

تأتي هذه الخطوة في ظل موجة استقطاب قوية تقودها شركات الذكاء الاصطناعي، وعلى رأسها "OpenAI" و"ميتا"، اللتان تقدمان رواتب ضخمة تصل إلى ملايين الدولارات لجذب أفضل المهندسين والخبراء. وقد شهدت "أبل" خلال الفترة الماضية مغادرة عدد من الأسماء البارزة في أقسام السيليكون.

«واتساب» يضيف ميزة هامة لمستخدمي آيفون

بعد انتظار طويل، طرحت "واتساب" تحديثاً رئيسياً، يتضمن أربع ميزات رئيسية: إدارة التخزين الذكية، نقل المحادثات بين الأنظمة، أدوات Meta AI، والأهم من ذلك، دعم الحسابات المزودة على آيفون. ميزة طال انتظارها لمستخدمي آيفون، الذين لم يعدوا بحاجة لهاتف ثانٍ لفصل الحياة الشخصية عن العمل. يمكن الآن تشغيل حسابين "واتساب" على نفس جهاز آيفون بسهولة، تماماً كما كان متاحاً على أجهزة أندرويد منذ 2023.

لتسهيل الاستخدام، يظهر صورة الملف الشخصي في شريط التبويبات لتوضيح الحساب الجاري استخدامه، ما يمنع إرسال الرسائل الخاطئة إلى الشخص الخطأ. أما مشاكل التخزين الناتجة عن مجموعات الدردشة المليئة بالوسائط باتت أسهل حلاً. الآن يمكن حذف الملفات الكبيرة مباشرة من أي دردشة عبر: اسم الدردشة → إدارة التخزين → حذف الملفات. الميزة تتيح الاحتفاظ بالمحادثة النصية كاملة مع إزالة الصور والفيديوهات فقط، لتخفيف الحمل على الهاتف دون فقدان النصوص. الميزة الجديدة تدعم نقل المحادثات بين iOS وأندرويد، بما يشمل الرسائل، والصور، والفيديوهات.

كل شيء ينتقل بضغطة واحدة، دون فقدان أي محتوى. أدوات Meta AI لتحرير الصور والردود تحرير الصور قبل الإرسال: إزالة العناصر المشتتة، وتغيير الخلفيات، وتطبيق أنماط مختلفة. مساعد كتابة ذكي: اقتراح الردود تلقائياً حسب سياق المحادثة. ويؤكد "واتساب" أن كل المحادثات تظل خاصة تماماً، حتى مع استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي.

باختصار، التحديث يجعل "واتساب" أكثر ذكاءً وكفاءة، ويمنح مستخدمي آيفون ما كانوا ينتظرونه منذ سنوات: تشغيل حسابين في جهاز واحد مع أدوات ذكية لإدارة التخزين والمحادثات.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

