

أعلن مجلس القضاء الأعلى، ترقية عدد من القضاة وأعضاء الادعاء العام. وذكر بيان لمجلس القضاء الأعلى: أنه "عقد جلسته الثالثة صباح امس الأحد الموافق 29 / 3 / 2026 برئاسة رئيس محكمة التمييز الاتحادية، فائق زيدان، وتم خلالها تأييد المدعي العام المتقاعد، محمد عبد الرزاق محمود، الذي وافاه الأجل". وأضاف أنه "تمت خلال الجلسة ترقية عدد من القضاة وأعضاء الادعاء العام، بالإضافة إلى النقل والانتداب وإقرار التشكيلات في بعض رئاسات الاستئناف بناءً على مقتضيات المصلحة العامة".

أكدت أهمية الإسراع في إنجاز القوانين التي تمس حياة المواطنين

رئاسة البرلمان ترهن حسم جلسة انتخاب رئيس الجمهورية باتفاق رؤساء الكتل

بغداد / صوت القلم:

أكدت رئاسة مجلس النواب، أهمية الإسراع في إنجاز القوانين ذات الأولوية التي تمس حياة المواطنين وتعزز استقرار الدولة، فيما أعلنت انه سيتم تحديد موعد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية عقب اجتماع مرتقب مع رؤساء الكتل النيابية.

وقالت الرئاسة في بيان: إن "رئاسة المجلس عقدت اجتماعاً لمناقشة جملة من الملفات المرتبطة بسير العمل التشريعي خلال المرحلة المقبلة".

وأكدت رئاسة المجلس حسب البيان على "أهمية الإسراع في إنجاز القوانين ذات الأولوية التي تمس حياة المواطنين وتعزز استقرار الدولة، إلى جانب استكمال التصويت على تشكيل اللجان النيابية الدائمة، بما يضمن تفعيل الدورين التشريعي والرقابي للمجلس".

وأضاف البيان، أن "الاجتماع ناقش ملفاً لانتخاب رئيس الجمهورية، حيث سيتم تحديد موعد جلسة الانتخاب عقب اجتماع مرتقب مع رؤساء الكتل النيابية".



وتابع أن "رئاسة المجلس جددت تأكيدها على تحمّل مسؤولياتها الدستورية، والعمل الجاد لإنهاء الملفات العالقة، وترسيخ الاستقرار السياسي". وكان رئيس مجلس النواب، هيبب الحلوبسي، ونايبه، عقد امس الأحد، اجتماعاً مع رؤساء الكتل النيابية لمناقشة تحديد جلسة اختيار رئيس الجمهورية وتكليف الكتلة الأكبر لترشيح رئيس الوزراء، إضافة إلى مناقشة اكتمال اللجان النيابية وتثري القوانين المهمة".

العراق الثاني عربياً بإنتاج النفط في ٢٠٢٥

بغداد / متابعة صوت القلم:

تلتها ليبيا خامساً بنسبة ١,٦١٪. وفي المراتب التالية، جاءت قطر حلاً العراق في المرتبة الثانية عربياً بإنتاج النفط خلال عام ٢٠٢٥، بحسب بيانات Visual Capitalist.

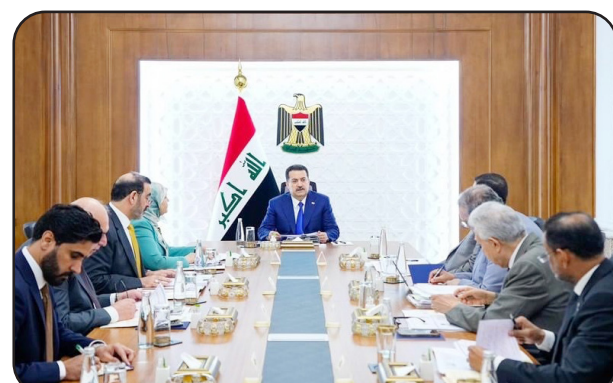
وتصدرت السعودية قائمة أكبر الدول العربية إنتاجاً للنفط خلال عام ٢٠٢٥ بحصة بلغت ١٦,٠٨٪ من إجمالي الإنتاج العالمي، تلاها العراق في المرتبة الثانية بنسبة ٥,٢٠٪.

وجاءت السودان في المرتبة الثانية عشرة بنسبة ٠,٠٤٪، وأخيراً اليمن وجاءت الإمارات ثالثاً بنسبة ٤,٥٢٪، ثم الكويت رابعاً بـ ٣,٠٥٪.

8 علماء يطورون سواراً يحول حركات اليد إلى أوامر للروبوتات

السوداني يؤكد دور الصناعة الوطنية في خطط الحكومة لمواجهة تحديات الحرب

المالية ووزير الصناعة والتجارة والمستشارين المختصين". وأضاف "جرى خلال الاجتماع متابعة تنفيذ القرارات والتوجيهات الصادرة عن المجلس، فضلاً عن مناقشة عدد من الملفات المرتبطة بالقطاع الصناعي".



إذ "رئيس مجلس الوزراء اجتماعاً للمجلس التنسيقي محمد شياع السوداني ترأس، الصناعي، بحضور وزيرة

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، على دور الصناعة الوطنية في خطط الحكومة لمواجهة التحديات الناجمة عن الحرب في المنطقة، فيما شدد على أهمية المحافظة على الصناعة الوطنية وضمان ديمومتها. وقال مكتبته الإعلامي في بيان

بعد توقيف عناصر من حركة ((حسم))

الداخلية المصرية تكشف تفاصيل محاولة ((إغتيال السيسي))

مصر إرهابياً، بتهمة «التخطيط لتنفيذ عمليات إرهابية تستهدف الإضرار بمقدرات الدولة، ومحاولة اغتيال الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي». وقالت «الداخلية»، في إفادة، امس الأحد، إنها «ألقت القبض على القيادي (الإخواني) الإرهابي، محمود محمد عبد الويس ضمن إجراءات ملاحقة عناصر (حركة حسم)».

كشفت وزارة الداخلية المصرية تفاصيل جديدة حول محاولة إرهابية سابقة لاستهداف الطائرة الرئاسية للرئيس عبد الفتاح السيسي، وذلك بعد ضبط قيادي بارز في حركة حسم الإرهابية. وأعلنت وزارة الداخلية المصرية توقيف عناصر من حركة «حسم» الإرهابية، التابعة لتنظيم «الإخوان» الذي تصنفه



باكستان: ناقشنا مع السعودية وتركيا ومصر سبل إنهاء الحرب ((بشكل دائم))

مفاوضات أمريكية إيرانية لتسوية النزاع في العاصمة الباكستانية إسلام آباد خلال الأيام القادمة. وقال دار إن باكستان والسعودية وتركيا ومصر ناقشت "سبلاً ممكنة لإنهاء الحرب في الشرق الأوسط على نحو مبكر ودائم".

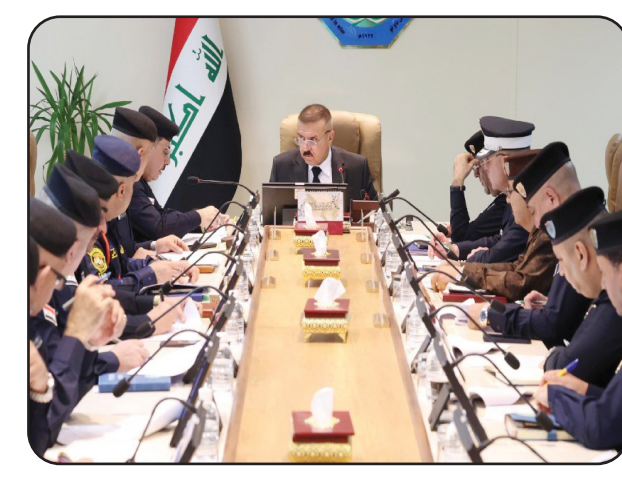


تفاصيل ص 3

3 اجماع على اختيار نبيل فهمي امينا عاما لجامعة الدول العربية

الشمري يوجه بصرف مبالغ المنح المتأخرة لأسر الشهداء والجرحى والمتوفين

تعزيز عمل الصندوق وضمان وصول الاستحقاقات المالية إلى مستحقيها في مختلف محافظات البلاد". ووجه "بصرف مبالغ المنح المالية لأسر الشهداء والجرحى والمتوفين ممن لم يتسلموا مستحقاتهم للفترة من عام 2003 ولغاية عام 2023، مؤكداً أهمية إنصاف هذه الأسر وتقديم الدعم اللازم لها تقديراً لتضحيات أبنائها".



بغداد / صوت القلم:

وجه وزير الداخلية، عبد الأمير الشمري، بصرف المبالغ المالية المتأخرة كمنح لأسر الشهداء والجرحى والمتوفين. وذكر مكتبته الإعلامي في بيان: أن "الشمري ترأس اجتماع مجلس إدارة صندوق شهداء الشرطة لبحث عدد من الملفات المهمة المتعلقة بدعم هذه الشريحة الكريمة". وأضاف أن "الاجتماع ناقش آليات

وزير النفط يوجه بتسريع التعاقدات وزيادة الصادرات لضمان الطاقة والكهرباء

لعام 2026، إذ أكد على جملة من الموضوعات، أهمها موضوع الصادرات النفطية العراقية، وأهمية زيادة الكميات لدعم الاقتصاد الوطني، حيث تم مناقشة عملية التصدير عبر الحوضيات، والتشديد على ضرورة الإسراع بإجراءات التعاقد مع الجهات الناقلة للمباشرة بعمليات التصدير". وأشار الوزير إلى "ضرورة استمرار إدامة الانتاج في المصافي لتأمين

احتياجات المواطنين، ومحطات توليد الكهرباء، من الوقود، والمشتقات النفطية البيضاء". وتم خلال الجلسة، وفق البيان، "مناقشة الموضوعات الواردة في جدول الأعمال لاتخاذ التوجيهات، والتوصيات، والقرارات، التي تصب في تطوير أداء الشركات النفطية، ولاسيما شركات الخدمات النفطية التابعة للوزارة التي تعد الذراع التنفيذي للقطاع النفطي".

بغداد / صوت القلم:

أكد نائب رئيس مجلس الوزراء لشؤون الطاقة، وزير النفط حيان عبدالغني السواد، أهمية زيادة الكميات النفطية المصدرة لدعم الاقتصاد الوطني. وذكر بيان للوزارة، انه "ترأس نائب رئيس مجلس الوزراء لشؤون الطاقة وزير النفط حيان عبدالغني السواد، امس الأحد، جلسة هيئة الرأي الثالثة

بيسكوف: العدوان الأمريكي الإسرائيلي على إيران أحدث عواقب مدمرة

وأضاف: "علينا فقط التحلي بالصبر الآن ومتابعة تطورات الوضع". وبدأت الولايات المتحدة وإسرائيل في 28 فبراير عملية عسكرية ضد إيران استهدفت كبرى المدن الإيرانية بما فيها طهران، بزعم إزالة التهديدات الصاروخية والنووية الإيرانية. ورد الحرس الثوري الإيراني بعملية واسعة استهدفت إسرائيل ومواقع أمريكية في البحرين والأردن وقطر والكويت والإمارات والسعودية.

قال متحدث الكرملين دميتري بيسكوف إن العدوان الأمريكي الإسرائيلي على إيران أدى إلى عواقب مدمرة للاقتصاد العالمي والجغرافيا السياسية للمنطقة. وأكد بيسكوف: "نشهد الآن عواقب وخيمة للغاية لهذه الحرب على الاقتصاد العالمي والجغرافيا السياسية الإقليمية. من المرجح ألا تكون هذه العواقب قصيرة الأجل، ويكون لها تأثير طويل الأمد".

موسكو / متابعة صوت القلم:

إسلام آباد / متابعة صوت القلم:

انطلق امس الأحد الاجتماع الرباعي بين باكستان والسعودية وتركيا ومصر في إسلام آباد لبحث سبل إنهاء الحرب الدائرة في الشرق الأوسط. وأعلن وزير الخارجية الباكستاني إسحاق دار عن احتمال عقد

بعد انطلاق الإجتماع الرباعي لبحث التهدئة بالشرق الأوسط

باكستان: ناقشنا مع السعودية وتركيا ومصر سبل إنهاء الحرب ((بشكل دائم))

إسلام آباد / متابعة صوت القلم:

انطلق امس الأحد الاجتماع الرباعي بين باكستان والسعودية وتركيا ومصر في إسلام آباد لبحث سبل إنهاء الحرب الدائرة في الشرق الأوسط.

وأعلن وزير الخارجية الباكستاني إسحاق دار عن احتمال عقد مفاوضات أميركية إيرانية لتسوية النزاع في العاصمة الباكستانية إسلام آباد خلال الأيام القادمة.

وقال دار إن باكستان والسعودية وتركيا ومصر ناقشت "سبلًا ممكنة لإنهاء الحرب في الشرق الأوسط على نحو مبكر ودائم".

وعقدت الدول الأربع محادثات مشتركة في إسلام آباد بهدف خفض التصعيد في الحرب الأميركية الإيرانية.

وأضاف دار في بيان مصور أن جميع الأطراف عبرت عن ثقتها في جهود الوساطة الباكستانية، وقال إن الوزراء "عبروا عن دعمهم الكامل" لإجراء محادثات محتملة بين الولايات المتحدة وإيران في إسلام آباد.

وأضاف أن "وزراء الخارجية دعوا إلى الحوار والدبلوماسية باعتبارهما السبل الوحيد الممكن لمنع النزاعات وتعزيز السلام والوثاق الإقليميين".

كما أكد وزير الخارجية الباكستاني أن الصين "تدعم دعما كاملا" مبادرة استضافة المحادثات الأميركية الإيرانية المحتملة في إسلام آباد.

وتابع: "تتشرف باكستان باستضافة وتيسير مفاوضات جادة بين الجانبين خلال الأيام القادمة للتوصل إلى حل شامل ودائم للنزاع الحالي.. باكستان مسرورة للغاية بثقة كل من إيران والولايات المتحدة في قدرتها على تيسير هذه المفاوضات".

يأتي ذلك بعدما أجرى وزراء خارجية السعودية



الفوضى الكاملة".

وأجرى إسحاق دار صباح الأحد لقاءات منفصلة مع نظرائه، السعودي فيصل بن فرحان والمصري بدر عبد العاطي والتركي هاكان فيدان. ثم التقوا جميعاً قائد الجيش الباكستاني عاصم منير.

وترتبط باكستان والسعودية باتفاق دفاع مشترك. وفي اجتماع آخر أبلغ شريف فرحان أن الرياض أبدت "ضبطاً للنفس ملحوظاً" خلال الأزمة. وجاء في بيان: "مع التأكيد على دور المملكة القيادية في الأمة الإسلامية، شدد رئيس الوزراء على ضرورة تعزيز الوحدة بين الدول الإسلامية في هذا الوقت الحرج".

وانطلق امس الأحد الاجتماع الرباعي بين باكستان والسعودية وتركيا ومصر في إسلام آباد لبحث سبل

واقام رئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف وقائد الجيش عاصم منير علاقة شخصية مع الرئيس الأميركي دونالد ترامب.

وقال وزير الخارجية إسحاق دار إن المحادثات، التي عُقدت وسط إجراءات أمنية مشددة في مقر وزارته وبدون أي تمثيل أميركي أو إسرائيلي أو إيراني، جاءت في "لحظة حاسمة".

وكتب على إكس: "تركز مناقشاتنا الصريحة والبناءة على تطورات الوضع الإقليمي وتعزيز السلام والاستقرار، مع توطيد شراكتنا وتعميق تعاوننا".

من جهتها، قالت وزارة الخارجية المصرية إن المحادثات تناولت الجهود المبذولة لوقف تفاقم النزاع، وتشجيع "مسار المفاوضات" بين طهران وواشنطن لمنع المنطقة من "الانزلاق إلى حالة من

وباكستان ومصر وتركيا، امس الأحد في إسلام آباد، محادثات بشأن الحرب في الشرق الأوسط في ظل جهود الوساطة التي تبذلها باكستان بين الولايات المتحدة وإيران.

واستمر الاجتماع الرباعي بين وزراء خارجية تلك الدول في إسلام آباد بضع ساعات.

وقدمت الحكومة الباكستانية نفسها كوسيط رئيسي بين إيران والولايات المتحدة، كما لعبت دوراً في نقل رسائل بين طهران وواشنطن بشأن الحرب التي اندلعت في الشرق الأوسط، في أعقاب هجوم أميركي إسرائيلي على طهران في 28 فبراير (شباط).

وتحافظ إسلام آباد على علاقات طويلة الأمد مع طهران واتصالات وثيقة مع دول الخليج، بينما

عبر تقنية الاتصال المرئي

اجماع عربي على اختيار نبيل فهمي امينا عاما لجامعة الدول العربية

بغداد / متابعة صوت القلم:

وافق وزراء خارجية العرب بالإجماع على ترشيح مصر للدبلوماسي المخضرم نبيل فهمي وزير الخارجية الأسبق لمنصب الأمين العام لجامعة الدول العربية.

وجاءت موافقة وزراء الخارجية العرب خلال أعمال اجتماع مجلس الجامعة العربية على المستوى الوزاري في دورته العادية 165 الذي عقد امس الأحد عبر تقنية

الاتصال المرئي والذي بحث استهداف سلامة وسيادة أراضي الدول العربية التي تعرضت لاعتداءات إيرانية.

وتنتهي ولاية الأمين العام الحالي أحمد أبو الغيط في



حزيران 2026، على أن يتولى الأمين العام الجديد مهامه اعتباراً من تموز 2026، ومن المتوقع أن يتم التصديق النهائي على الاختيار خلال القمة العربية المقبلة.

يتمتع الدكتور نبيل فهمي بسيرة دبلوماسية طويلة تمتد لأكثر من أربعة عقود، شغل منصب وزير الخارجية المصري في الفترة من تموز 2013 إلى حزيران 2014، وكان سفيراً لمصر في واشنطن لمدة تسع سنوات (2008-1999).

كما تولى فهمي مناصب دبلوماسية رفيعة في نيويورك ولندن، وأسس كلية الشؤون العالمية والسياسة العامة في الجامعة الأميركية بالقاهرة، حيث شغل منصب

عميدها المؤسس.

ويعرف فهمي بكفاءته الدبلوماسية العالية، وخبرته الواسعة في قضايا الشرق الأوسط، والعلاقات الدولية، والأمن القومي العربي. ويأتي ترشيحه في مرحلة حساسة تشهد تحديات إقليمية متعددة، مما يجعله مرشحاً توافقياً يحظى بقبول واسع في الأوساط العربية.

وينظر إلى هذا الإجماع العربي السريع كدليل على الرغبة في تعزيز الوحدة العربية وتفعيل دور الجامعة في مواجهة التحديات الراهنة، مع الحفاظ على التوازن الدبلوماسي والمكانة التاريخية لمصر داخل المنظمة.

بعد توقيف عناصر من حركة ((حسم))

الداخلية المصرية تكشف تفاصيل محاولة ((إغتيال السيسي))

القاهرة / متابعة صوت القلم:

كشفت وزارة الداخلية المصرية تفاصيل جديدة حول محاولة إرهابية سابقة لاستهداف الطائرة الرئاسية للرئيس عبد

الفتاح السيسي، وذلك بعد ضبط قيادي بارز في حركة حسم الإرهابية.

وأعلنت وزارة الداخلية المصرية توقيف عناصر من حركة «حسم» الإرهابية، التابعة لتنظيم «الإخوان» الذي تصنفه مصر إرهابياً، بتهمة «التخطيط لتنفيذ عمليات إرهابية تستهدف الإضرار بمقدرات الدولة، ومحاولة اغتيال الرئيس

المصري عبد الفتاح السيسي». وقالت «الداخلية»، في إفادة، امس الأحد، إنها «ألقت القبض على القيادي (الإخواني) الإرهابي، محمود محمد عبد

الونيس ضمن إجراءات ملاحقة عناصر (حركة حسم)». وأضافت أن ذلك جاء «ضمن إجراءات

ملاحقة عناصر حركة (حسم) المتورطة في أعمال تستهدف الإضرار بالدولة، ومن بينها الدفع بعضويين بالحركة هما أحمد محمد عبد السرازق، وإيهاب عبد اللطيف محمد لتنفيذ عمليات تستهدف المنشآت

والأمنية والاقتصادية واستهداف الطائرة الرئاسية، قبل مدهامات الأجهزة الأمنية المصرية في 7 يوليو (تموز) الماضي، لوكر خاص بعناصر الحركة، أدى إلى مقتل عنصرين منها».

وأشارت «الداخلية»، إلى أن الإرهابي علي محمود عبد الوونيس، محكوم بالسجن المؤبد في عدة قضايا إرهابية، أبرزها القضية رقم 120 لعام 2022، الخاصة بـ«محاولة استهداف الطائرة الرئاسية»، و«اغتيال الشهيد المقدم ماجد عبد

الرازق».

وجاء بيان وزارة الداخلية مصحوباً باعترافات من العنصر «الإخواني»، عن العمليات الإرهابية التي خطط لها، وباقي العناصر المنتمية لحركة «حسم».

واعترف عبد الوونيس بمشاركته في ارتكاب عديد من العمليات الإرهابية، منها «استهداف كمين العجيزي بمحافظة المنوفية، وتفجير عبوة ناسفة أمام مركز تدريب أفراد الشرطة بمدينة طنطا، ما أسفر عن استشهاد وإصابة

عدد من أفراد الشرطة، و«اغتيال العميد عادل رجائي أمام منزله بمدينة العجيزي». كما تحدث عن تسلمه خلال عام 2016

لإحدى الدول المجاورة بناءً على تكليف من القيادي «الإخواني» الهارب يحيى موسى (مؤسس «حركة حسم»)، وتواصله مع قيادات تنظيم «المرابطون» الذي أسسه هشام عشماوي (تم إعدامه)، وتدشين معسكر بإحدى دول الجوار لتدريب عناصر «حسم» على استخدام الصواريخ المضادة للطائرات والأسلحة الثقيلة والمتفجرات.

كما كشف عبد الوونيس عن قيامه وقيادات حركة «حسم» الهاربين بالخارج، وهم يحيى موسى، ومحمد رفيق إبراهيم مناع، وعلاء علي علي السماحي، ومحمد عبد الحفيظ عبد الله عبد الحفيظ، خلال عام 2019، بـ«التخطيط لتنفيذ عدد من العمليات الإرهابية بالبلاد، ودفعهم عناصر الحركة المدربين لتجهيز عدد من السيارات المفخخة، التي انفجرت إحداهما أمام (معهد الأورام) في وسط القاهرة»، إلى جانب «قيامهم خلال عام

2025 بالدفع بكل من الإرهابيين محمود شححة علي الجند، ومصطفى أحمد محمد عبد الوهاب، الموجودين بالخارج بالعودة للبلاد لتنفيذ عمليات عدائية، إلا أنهما لم يتمكنوا من ذلك نتيجة رصدتهما

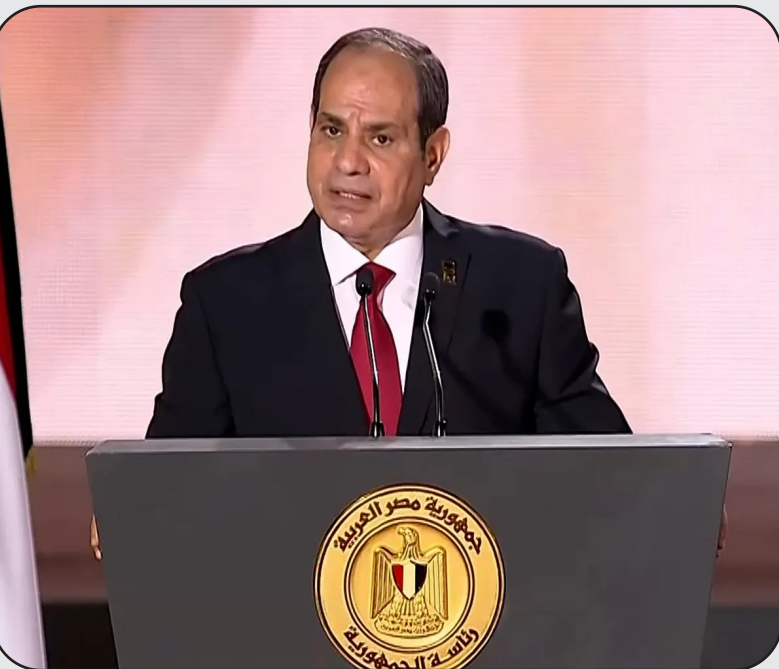
و«ضبطهما بمعرفة الأجهزة الأمنية». وتعود آخر العمليات المنسوبة لحركة «حسم» إلى عام 2019، حين اتهمتها السلطات المصرية بـ«التورط في تفجير سيارة بمحيط (معهد الأورام) في القاهرة، ما أسفر عن مقتل 22 شخصاً، وإصابة العشرات». كما نُسب إليها «محاولة

استهداف مفتي مصر الأسبق، علي جمعة، والنائب العام المساعد، إلى جانب اغتيال رئيس مباحث طامية بمحافظة الفيوم في 2016، وهو العام الذي شهد إعلان الحركة عن نفسها رسمياً».

ويرى خبير مكافحة الإرهاب الدولي، حاتم صابر، أن إعلان «الداخلية المصرية» عن توقيف عناصر من «حسم» يشير إلى «استمرار (الإخوان) في استهداف الداخل المصري بعمليات إرهابية». وقال

لـ«الشرق الأوسط» إن تنظيم «الإخوان» ما زال يستهدف الداخل المصري رغم التحديات الإقليمية المتصاعدة.

ويقبع معظم قيادات «الإخوان»، وفي مقدمتهم المرشد العام محمد بديع، داخل السجون المصرية في قضايا «عنف وقتل» وقعت بمصر بعد رحيل «الإخوان» عن السلطة في عام 2013، فيما تقيم عناصر



أخرى خارج البلاد. وأشار صابر إلى أن العمليات الإرهابية المعلن عنها في اعترافات الإرهابي المضبوط، ومن بينها استهداف الطائرة الرئاسية «تعكس أن أجهزة استخباراتية (لم يسمّها) تدعم التنظيم»، وقال إن «التخطيط لمثل هذه العمليات يتجاوز قدرات أي تنظيم أو حركة»، لافتاً إلى «استقرار البلاد».

أن «الغاية الأساسية من هذه العمليات هو الإضرار بقدرات الدولة المصرية السياسية والاقتصادية». وأكدت وزارة الداخلية المصرية، «استمرارها في التصدي بكل حزم لمخططات تنظيم (الإخوان) والداعمين له، التي تستهدف المساس بأمن واستقرار البلاد».

استقرار أسعار الذهب في السوق العراقية



وفيما يخص أسعار الذهب في مجال الصاغة، فإن سعر بيع مقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 980 - 990 ألف دينار، فيما تراوح سعر بيع مقال الذهب العراقي بين 950 - 960 ألف دينار. أما أسعار الذهب في اربيل فقد سجلت استقراراً أيضاً، حيث بلغ سعر عيار 22 بيع 1.050 مليون دينار، وعيار 21 بيع 1.002 مليون دينار، وعيار 18 بيع 859 ألف دينار. ويسعر الذهب لدى الصاغة في عملية حسابية يدخل فيها سعر الأونصة عالمياً مع سعر الدولار محلياً.

بغداد / صوت القلم:

استقرت أسعار الذهب الأجنبي والعراقي، في الأسواق المحلية ببغداد، وفي أربيل. وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس الأحد سعر بيع للمقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي 978 ألف دينار، وسعر الشراء 974 ألفاً، وهي نفس الاسعار التي سجلها السبت. كما سجل سعر بيع المقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل 948 ألف دينار، وبلغ سعر الشراء 944 ألفاً.

التجارة تعلن جاهزيتها لموسم تسويق الحنطة وتحقيق الاكتفاء الذاتي

بغداد / صوت القلم:

أعلنت وزارة التجارة، جاهزيتها لموسم تسويق الحنطة، فيما توقع تحقيق الاكتفاء الذاتي لهذا العام. وقال مدير الشركة العامة لتجارة الحبوب، حيدر نوري الكرعاوي، للوكالة الرسمية: إن "الشركة العامة لتجارة الحبوب، اتخذت جميع الإجراءات اللازمة لموسم تسويق الحنطة الحالي، كما تمت تهيئة جميع المخازن في المحافظات لتسلم محصول هذا الموسم". وأضاف أن "التوقعات تشير الى تحقيق الاكتفاء الذاتي من محصول الحنطة هذا العام، وفق الكميات التي حددتها وزارة الزراعة والتي تتراوح بين 4 إلى 4.5 ملايين طن". وأوضح أن "عمليات الخزن ستتم في جميع المحافظات، حيث تتوفر طاقات خزنية كافية لتسلم الكميات المسوقة من الفلاحين". وفي ما يتعلق بمستحقات الفلاحين، ذكر أن "تحديد آلية صرف المبالغ وتوقيتها من مسؤولية وزارة المالية، التي تتولى تأمين التخصيصات المالية وإطلاق الدفعات الخاصة بمستحقات المسوقين".

تزامناً مع إطلاق المبادرة الوطنية للتوعية المائية التخطيط: ترشيد استهلاك المياه ضرورة وطنية لمواجهة شح الموارد المائية



المناخية وتراجع الإيرادات المائية، تفرض على الجميع تبني سلوكيات مسؤولة في التعامل مع المياه، بدءاً من الاستخدام المنزلي عبر تقنين الاستهلاك ومعالجة

بغداد / نينا:

أكدت وزارة التخطيط، أن ترشيد استخدام المياه والحفاظ عليها باتا ضرورة وطنية ملحة في ظل أزمة شح المياه التي يمر بها العراق، وذلك تزامناً مع إطلاق المبادرة الوطنية للتوعية المائية والتغيرات المناخية.

ودعت الوزارة في بيان المواطنين والمؤسسات كافة إلى اعتماد ممارسات واعية في استهلاك المياه، بما ينسجم مع الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة المتعلق بضمان توفر المياه وخدمات الصرف الصحي للجميع وإدارتها إدارة مستدامة.

وأشار البيان إلى أن التحديات المائية التي يواجهها العراق، نتيجة التغيرات

أسعار فنادق دبي تهبط لمستويات ((كورونا)). والإشغال يتراجع إلى ٣٠٪

دبي / صوت القلم:



وتذاكر للشاطئ أو المسبح، إضافة إلى عروض للإقامات الطويلة تمتد لشهر أو أكثر. وأضاف أن "معدل إشغال الفنادق يبلغ حالياً حوالي 30%"، موضحاً أن بعض الفنادق أغلقت أبوابها لأجل غير مسمى بسبب التكاليف التشغيلية، ومنحت موظفيها إجازات غير مدفوعة الأجر، فيما

كشفت مصدر في قطاع الضيافة في دبي، عن تراجع حاد في أسعار الفنادق إلى مستويات مشابهة لتلك التي سُجلت خلال جائحة "كورونا"، بالتزامن مع انخفاض معدل الإشغال إلى نحو 30%، في ظل التوترات الجارية. وقال المصدر لوكالة "نوفوستي" إن "أسعار الفنادق انخفضت على غرار ما حدث خلال الجائحة"، مشيراً إلى طرح عروض للإقامات القصيرة تشمل دخولاً مجانياً إلى الصالات الرياضية وفساتم طعام وشراب

تواصل فنادق أخرى العمل بأقل هامش ربح ممكن. وأشار المصدر إلى أن المقيمين هم الفئة الأكثر استفادة من العروض الخاصة التي تقدمها الفنادق. وكانت الإمارات قد أعلنت منذ بداية التصعيد التزامها بعدم السماح باستخدام أراضيها أو أجوائها أو مياهها في أي عمليات عسكرية ضد إيران، مع التأكيد على عدم تقديم دعم لوجستي في هذا الإطار، في محاولة لتحييد نفسها عن دائرة المواجهة المباشرة. وفي الوقت نفسه، أكدت وزارة

من خلال العمل بثلاث وجبات يومياً وعلى مدار الساعة

العراق يسرع أعمال تأهيل أنبوب التصدير الشمالي ضمن الخط العراقي - التركي

بغداد / صوت القلم:



ويُعد الخط العراقي - التركي أحد أهم منافذ تصدير النفط الخام في العراق، إذ يمتد من حقول كركوك شمالي البلاد باتجاه ميناء جيهان التركي على البحر المتوسط.

والهندسية تواصل عملها على مدار 24 ساعة طيلة أيام الأسبوع.

وأضاف أن معاون المدير العام للهيئات الجغرافية، هدير جلوب، أجرى زيارة ميدانية إلى محافظة صلاح الدين للاطلاع على المراحل النهائية للمشروع، مؤكداً أن نسب الإنجاز تسير وفق الجداول الزمنية المحددة.

وأوضح المصدر، أن إدارة المشروع، بحضور مدير هيئة مشاريع الشمال ومدراء المواقع، ناقشت أبرز التحديات والمعوقات، مع التأكيد على معالجتها بشكل فوري لضمان استمرار العمل وتسريع وتيرة الإنجاز.

أكد مصدر مسؤول في شركة المشاريع النفطية التابعة لوزارة النفط العراقية، استمرار أعمال تأهيل أنبوب التصدير الشمالي ضمن الخط العراقي - التركي، بوتيرة متسارعة، من خلال العمل بثلاث وجبات يومياً وعلى مدار الساعة، بهدف إنجاز المشروع ضمن التوقيتات المحددة. وقال المصدر لوكالة شفق نيوز، إن العمل مستمر وفق خطة مكثفة تشمل الفحص الهيدروستاتيكي للأنبوب والأنابيب المرتبطة به، ومنها أنبوب (32 عقدة) المغذي للخط، مشيراً إلى أن الملاكات الفنية

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com



مدرب العراق قبل الموقعة التاريخية: أبحث عن حل للفرز الذي حير الجميع!

بغداد / صوت القلم:

قبل ساعات من المواجهة المصرية أمام بوليفيا في الملحق العالمي المؤهل إلى كأس العالم 2026، خرج الأستراتيجي جراهام أرنولد، المدير الفني للمنتخب العراقي، بتصريحات نارية وصف فيها مهمته الحالية بأنها "الأصعب في مسيرته التدريبية على الإطلاق".

العراق، الذي يستعد لخوض نهائي المسار الثاني من الملحق صباح الأربعاء المقبل، عند السادسة بتوقيت مكة المكرمة والدوحة وبغداد، والخامسة بتوقيت القاهرة، يقف على أعتاب لحظة قد تغير تاريخه الكروي إلى الأبد.

أرنولد، البالغ من العمر 62 عاماً، قال في تصريحات نقلتها شبكة "إي إس بي إن" الأمريكية: "قبل أن أتولى المهمة في سبتمبر/أيلول 2025، قيل لي إنها ربما واحدة من أصعب الوظائف في العالم".

وأضاف: "العراق لم يتأهل إلى كأس العالم منذ 40 عاماً، وهذا تحدٍ ضخم في بلد يبلغ عدد سكانه 46 مليون نسمة، يعيشون كرة القدم بكل



تفاصيلها".

المدرّب الأسترالي يدرك تماماً حجم الحلم الذي يحمله ملايين العراقيين،

قائلًا: "أتذكر عندما تأهلنا مع أستراليا في 2005، وكيف غير ذلك شعور الناس في البلاد. في العراق، والشغف أكبر، والناس يتنفسون كرة القدم. التأهل هنا لن يكون مجرد إنجاز رياضي، بل حدث وطني يوحد الجميع".

أرنولد، الذي كان مساعداً للهولندي جوس هيدينك في تلك الملحة الأسترالية، يرى في التجربة العراقية

على الإمارات بنتيجة 2-3 في مجموع مباراتي الملحق الآسيوي، وهي لحظة فخرت فرحاً عارماً في الشوارع العراقية.

يقول أرنولد عن تجربته هناك: "خلال الأشهر العشرة الماضية، قضيت 7 منها في بغداد. أردت أن أفهم الناس والثقافة. لا أستطيع السير في أي مكان دون أن يوقفني الناس لالتقاط الصور. الشغف هنا لا يُصدق، إنه طاقة تدفعني كل يوم".

رغم الضغط الجماهيري والإعلامي الكبير، يؤكد أرنولد أنه يعيش حالة من الإيمان الكامل بالمجموعة الحالية: "اللاعبون يعرفون حجم المسؤولية، وأنا أؤمن بهم. التأهل إلى كأس العالم سيكون لحظة تاريخية للعراق، وأنا مستعد لوضع كل ما أملك من خبرة لتحقيق ذلك".

مع اقتراب صافرة البداية أمام بوليفيا، يعيش الشارع العراقي حالة من الترقب والأمل. فبعد 40 عاماً من الانتظار، يقف المنتخب على بعد خطوة واحدة من العودة إلى المونديال، في مهمة وصفها أرنولد بأنها "الأصعب والأجمل" في حياته.

دوسكي واثق من التأهل: الحلم المونديالي سيعود للعراق بعد ٤٠ سنة



بغداد / صوت القلم:

أبدى لاعب المنتخب العراقي لكرة القدم ميرخاس دوسكي ثقته في تحقيق الحلم المونديالي والوصول إلى كأس العالم بعد 40 سنة من غياب العراق عن المحفل الدولي الأهم كروياً حول العالم. وقال دوسكي في تصريح لموقع الفيفا: "لقد مررنا 40 عاماً على آخر ظهور للعراق في المونديال، والتأهل الآن سيغير العديد لبلد عانى طويلاً، لذلك عندما أرثدي قميص المنتخب سأبذل كل جهدي من أجل إسعاد 46 مليون عراقي لرد الجميل لهم وإعادة العراق إلى كأس العالم 2026".

وأعرب دوسكي، عن اعتقاده أن الإعلام العالمي رسم صورة خاطئة عن العراق، فهو بلد جميل يتمتع شعبه بالكرم ودفء الاستقبال.

وأضاف: "نحن ندرك قيمة هذا الإنجاز لنا كلاعبين لكتابة أسمائنا في التاريخ"، مبيّناً أن "رحلتنا في التصفيات التي بدأت في عام 2023 جعلتنا أكثر قوة وخبرة كعائلة واحدة تدعم بعضها البعض وتثق بقدراتها وبالجهاز الفني".

وأشار اللاعب، إلى حديثه مع أمير العماري بالأمس واستذكارهما لعب 20 مباراة في تصفيات كأس العالم، موضحاً أنه بدأ هذه الرحلة في عام 2023، وكانت طويلة لكننا مررنا بالكثير وهذا ما جعلنا أقوى".

وأبدى دوسكي، ثقته بعدم توتره رغم حجم الرهان، مبيّناً أنه اعتاد على المباريات الكبيرة، مستطرداً بالقول: "نحن على بعد 90 دقيقة من تحقيق حلم الطفولة بالوقوف على أكبر مسرح كروي في العالم، وكل تركيزي الآن هو تقديم كل ما لدي لإسعاد عائلتي وشعبي يوم الأربعاء المقبل". ومن المقرر أن يواجه المنتخب العراقي لكرة القدم نظيره البوليفي في مدينة مونتري المكسيكية عند الساعة السادسة من صباح الأربعاء المقبل بتوقيت العاصمة بغداد، لحسم بطاقة التأهل عبر الملحق إلى تصفيات كأس العالم 2026.

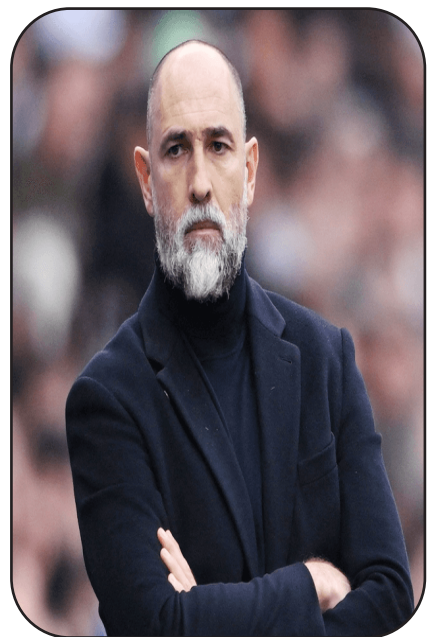
توتنهام يعلن انفصاله عن المدرب الكرواتي إيغور تودور بالتراضي

بغداد / صوت القلم:

أعلن نادي توتنهام امس الأحد انفصاله عن المدرب الكرواتي إيغور تودور بالتراضي بعد أقل من شهر ونصف على توليه تدريب الفريق خلفاً للدنماركي توماس فرانك.

وجاء في البيان الذي نشره الفريق الإنجليزي الذي يحتل المركز 17 في الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 30 نقطة: "النادي يؤكد بأنه تم الاتفاق مع المدرب إيغور تودور على مغادرة الفريق بالتراضي".

مضيفاً: "كما غادر كل من توميسلاف روجيتش، مدرب حراس المرمى، وريكاردو راجناتشي، مدرب اللياقة البدنية، منصبهما". وأشار توتنهام بأنه سيتم الإعلان عن اسم



الاتحاد العراقي لكرة القدم يفتح باب الترشح لانتخابات ٢٠٢٦-٢٠٢٩

بغداد / صوت القلم:

أعلن الاتحاد العراقي لكرة القدم فتح باب الترشح لانتخابات لجنته التنفيذية للدورة (2026-2029)، على أن تجرى الانتخابات خلال اجتماع الجمعية العمومية غير العادية المقرر عقده في بغداد يوم 23 أيار 2026. وذكرت لجنة الانتخابات، في بيان أن باب الترشح فتح ابتداءً من 29 مارس / آذار 2026 ولغاية نهاية اليوم الرسمي ليوم 8 أبريل / نيسان 2026، مع استمرار استقبالات الطلبات خلال أيام العطل الرسمية. وأوضحت اللجنة أن شروط الترشح تتضمن أن يكون المرشح عراقياً حسن السيرة وغير محكوم بقضايا مخلة بالشرف، وحاصلاً على شهادة لا تقل عن الإعدادية، فضلاً عن امتلاكه خبرة لا تقل عن خمس سنوات في المجال الرياضي مثبتة بسيرة ذاتية أو تأييد رسمي. وأضافت أن التعليمات تشترط تقديم كتب تزكية من أعضاء الجمعية العمومية بحسب المنصب، مع السماح لرئيس وأعضاء اللجان التنفيذية الحالية بالترشح مباشرة دون الحاجة إلى تزكية، مع حرمانهم من التصويت. كما فتح الترشح لمناصب الرئيس ونائبيه والعضو النسوي وتسعة أعضاء اللجنة التنفيذية. وأكدت اللجنة ضرورة تقديم الطلبات بشكل مباشر إلى الأمانة العامة، مع الالتزام بإجراءات النزاهة وعدم وجود عقوبات أخلاقية صادرة عن الهيئات الدولية، مشيرة إلى منع بعض الجهات الإدارية المؤقتة أو التي تعاني من إشكالات قانونية من المشاركة في الترشح أو التصويت لحين تسوية أوضاعها. وبيّنت أن الجدول الزمني للعملية الانتخابية يشمل مراحل تبدأ بتوجيه الدعوات الرسمية، ثم استقبالات الطلبات وتدقيقها، يليها إعلان الأسماء وفتح باب الطعون والاستئناف، وصولاً إلى المصادقة النهائية على المرشحين قبل موعد الانتخابات المحدد في مايو / أيار 2026.



غاز الشمال يهزم الناصرية والجيش يتغلب على البحري في الدوري العراقي الممتاز



بغداد / صوت القلم:

مضيفه البحري بثلاثة أهداف دون مقابل، في اللقاء الذي أقيم على ملعب الفيحاء في البصرة بالتوقيت ذاته. وانتهى الشوط الأول بتقدم الجيش بهدف سجله محمد باعث ضيف في الدقيقة 20، قبل أن يعزز الفريق تقدمه في الشوط الثاني بهدفين عن طريق عبدالله عمار في الدقيقة 49، وأحمد علي صكبان في الدقيقة 57.

ومن المقرر أن تُستكمل مباريات الجولة، يوم الأحد، بإقامة مواجهتين عند الساعة الثالثة والنصف عصراً، تجمع الأولى الحدود مع ضيفه نطق البصرة على ملعب نادي أمانة بغداد، فيما يلتقي المصافي مع الحشد الشعبي على ملعبه.

كان قريباً من خطف الفوز عبر رأسية الشاب أرمندو غونساليس من مسافة قريبة، لكنها مرت بجوار المرمى (80).

وشهدت إعادة افتتاح ملعب أزيكا بعد نحو عامين من الأعمال التحضيرية لكأس العالم حدثاً مأساوياً، حيث لقي أحد المشجعين حتفه إثر سقوطه من إحدى المدرجات قبل انطلاق المباراة. وقالت الحماية المدنية في بيان: "إن مشجعاً في حالة سكر حاول الهبوط من المستوى الثاني إلى الأول عبر القفز من الخارج، فسقط حتى الطابق الأرضي".

وسيستضيف الملعب الذي شهد تنويع بيليه مع البرازيل عام 1970 ودييغو أرماندو مارادونا مع الأرجنتين عام 1986 مباراة الافتتاح بين المكسيك وجنوب أفريقيا في 11 حزيران/يونيو.

في إعادة افتتاح ملعب أزيكا التاريخي

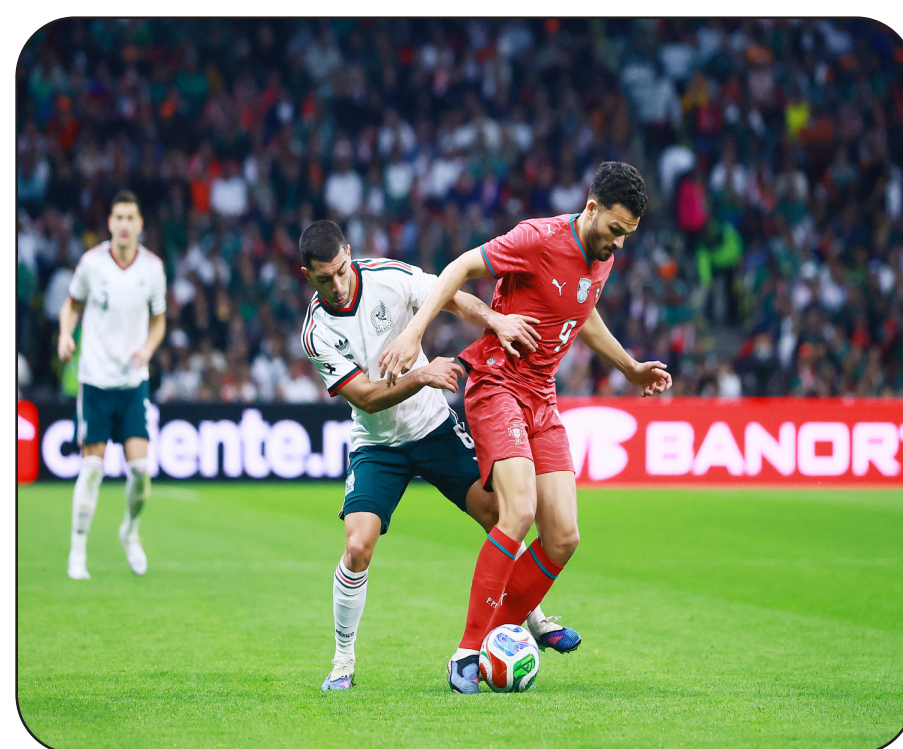
التعادل يحسم مباراة المكسيك والبرتغال

بغداد / صوت القلم:

اصطدم المنتخب البرتغالي بمنتخب مكسيكي متماسك في مباراة دولية ودية انتهت بالتعادل السلبي (0-0)، على وقع دعم جماهيري كبير في ملعب أزيكا الأسطوري بالعاصمة مكسيكو، رغم وفاة أحد المشجعين في هذه المنشأة مستضيفاً للمباراة الافتتاحية لنهائيات كأس العالم 2026.

وفشلت البرتغال التي غاب عنها قائدها كريستيانو رونالدو بسبب الإصابة، في اختراق الدفاع المكسيكي المنظم، رغم أخطر محاولاتها عبر تسديدة مهاجم باريس سان جيرمان الفرنسي غونسالو راموس التي ارتدت من القائم (26).

ويعد هذا التعادل بمثابة انتكاسة للبرتغال التي تعتبر



من أبرز المرشحين للقب في النسخة المقبلة من كأس العالم التي تستضيفها المكسيك مشاركة مع الولايات المتحدة وكندا بين 11 حزيران/يونيو و19 وفترة الأسماء اللامعة في الأوربية، بل إن "إل تري" وإذا كان رونالدو، البالغ 41 عاماً، مرشحاً للتعاقد من إصابته قبل انطلاق البطولة، فإن زملاءه لم ينجحوا في إظهار قدرتهم على الفوز من دونه، رغم وفرة الأسماء اللامعة في صفوفهم. ولم يكن ضغط الجماهير المكسيكية عاملاً مساعداً للبرتغال، إذ احتشد المشجعون خلف منتخبهم الراغب في إثبات قدرته على منافسة كبار القارة الأوربية، بل إن "إل تري"

علاقات مجتمعية..

الحد من "ظاهرة صامتة" تتسلل إلى العلاقة الزوجية مع مرور السنين



على الرغم من استقرار مشاعر الحب، يواجه الكثير من الأزواج "ظاهرة صامتة" تتسلل إلى علاقتهم مع مرور السنين؛ حيث يبدأ أحد الطرفين بالشعور بأنه أضحى "غير مرئي" في عيني شريكه، حيث تمر تغيرات ملموسة، كتبدل لون الشعر أو اقتناء ملابس جديدة، دون أدنى ملاحظة، مما يثير تساؤلات مؤلمة حول مدى الاهتمام القائم.

إلا أن التفسير العلمي يزيح اللوم عن العاطفة ليضعه في إطار "البيولوجيا العصبية"؛ فدمغ الإنسان مصمم طبيعياً لتصفية المثيرات "المألوفة" عبر آلية تُعرف بـ "التعود" (Habituation). فكما يعتاد العقل تجاهل الأصوات الرتيبة في الخلفية، يفقد الشريك المألوف لديه عنصر المفاجأة الذي يحفز الانتباه.

ومع تراجع "الهوس الكيميائي" الذي يميز بدايات العلاقات، تنخفض طاقة التركيز

الموجهة، مما يجعل رؤية التغيرات الطارئة تتطلب جهداً واعياً يتجاوز مجرد العاطفة التقليدية. خطوات لاستعادة الانتباه وإحياء العلاقة التواصل الصادق والمباشر؛ بدل الشكوى، عبر عن شعورك بعدم الارتباط وغياب الاهتمام، وناقش الأمور بشكل محدد بدل التركيز على اليوم. كسر الروتين؛ جرباً أنشطه جديدة معاً، مطاعم جديدة، عطلة قصيرة، أو لقاءات مع أصدقاء قدامى. الترحيب والوداع بشكل ملموس: النظر في

الموجهة، مما يجعل رؤية التغيرات الطارئة تتطلب جهداً واعياً يتجاوز مجرد العاطفة التقليدية. خطوات لاستعادة الانتباه وإحياء العلاقة

التواصل الصادق والمباشر؛ بدل الشكوى، عبر عن شعورك بعدم الارتباط وغياب الاهتمام، وناقش الأمور بشكل محدد بدل التركيز على اليوم. كسر الروتين؛ جرباً أنشطه جديدة معاً، مطاعم جديدة، عطلة قصيرة، أو لقاءات مع أصدقاء قدامى. الترحيب والوداع بشكل ملموس: النظر في

دراسات علمية

الطبخ مرة أسبوعياً يحمي كبار السن من الخرف



أظهرت دراسة حديثة أن إعداد وجبات الطعام المطبوخة في المنزل قد يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بالخرف، مع تحقيق أقوى الفوائد لأولئك الذين يملكون خبرة محدودة في الطهي.

الدراسة، التي نُشرت في مجلة علم الأوبئة والصحة المجتمعية، تابعت 10978 شخصاً بسن 65 عاماً فأكثر على مدار ست سنوات، وركزت على العلاقة بين تكرار الطهي ومهاراته وخطر الإصابة بالخرف.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يطبخون من الصفر مرة واحدة على الأقل في الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف، بنسبة 23% للرجال و27% للنساء، مقارنة بمن لا يطبخون.

ومن اللافت أن المشاركين الذين لديهم خبرة محدودة في الطبخ استفادوا أكثر، إذ انخفض خطر إصابتهم بالخرف بنسبة 67%، وهو ما يربطه الباحثون بالتحفيز المعرفي الناتج عن تعلم مهارات جديدة. وقال مؤلفو الدراسة: "انخفض خطر الإصابة بالخرف مع زيادة وتيرة الطهي، وكانت الفوائد واضحة بشكل خاص لأولئك الذين لديهم خبرة قليلة في الطبخ"، مؤكداً أن توفير بيئة تشجع كبار السن على إعداد وجباتهم قد

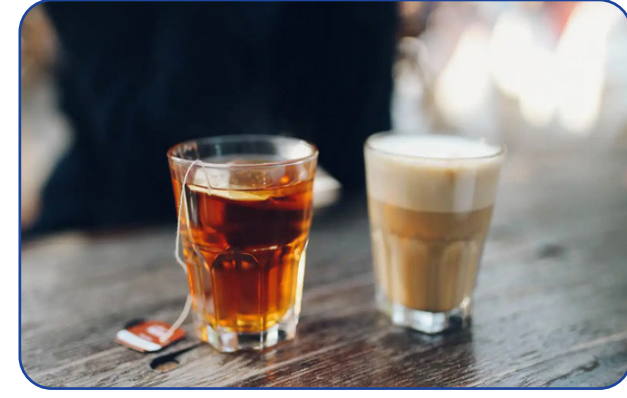
يكون عاملاً مهماً للوقاية من الخرف. وتم تقييم مهارات المشاركين في مجالات عدة مثل تقشير الفواكه والخضراوات وإعداد البخنات، حيث أشار نصف المشاركين إلى أنهم يطبخون خمس مرات أسبوعياً. وخلال فترة الدراسة،

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يطبخون من الصفر مرة واحدة على الأقل في الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف، بنسبة 23% للرجال و27% للنساء، مقارنة بمن لا يطبخون.

ومن اللافت أن المشاركين الذين لديهم خبرة محدودة في الطبخ استفادوا أكثر، إذ انخفض خطر إصابتهم بالخرف بنسبة 67%، وهو ما يربطه الباحثون بالتحفيز المعرفي الناتج عن تعلم مهارات جديدة. وقال مؤلفو الدراسة: "انخفض خطر الإصابة بالخرف مع زيادة وتيرة الطهي، وكانت الفوائد واضحة بشكل خاص لأولئك الذين لديهم خبرة قليلة في الطبخ"، مؤكداً أن توفير بيئة تشجع كبار السن على إعداد وجباتهم قد

النظام الغذائي

استبدال القهوة بالشاي قد يعزز التركيز طوال اليوم



يسعى كثير من الأشخاص لبدء يومهم بفنجان من القهوة، لكن خبراء التغذية والباحثون يشيرون إلى أن استبدال القهوة بالشاي قد يمنح شعوراً أكبر بالتركيز والهدوء، مع تقليل التقلبات المفاجئة في الطاقة.

وينصح الدكتور مايكل موسلي بتناول الشاي بدلاً من القهوة، موضحاً أن القهوة توفر جرعة عالية من الكافيين قد تؤدي أحياناً إلى التوتر أو انخفاض مفاجئ في الطاقة، بينما يحتوي الشاي على الثيانين، وهو حمض أميني طبيعي يعزز الانتباه ويقوي الذاكرة.

وأظهرت الدراسات أن مزيج الثيانين والكافيين يحسن التركيز والإنتاجية لدى مختلف الفئات العمرية، بما في ذلك الأشخاص المصابون بضطراب فرط الحركة وينصح الدكتور مايكل موسلي بتناول الشاي بدلاً من القهوة، موضحاً أن القهوة توفر جرعة عالية من الكافيين قد تؤدي أحياناً إلى التوتر أو انخفاض مفاجئ في الطاقة، بينما يحتوي الشاي على الثيانين، وهو حمض أميني طبيعي يعزز الانتباه ويقوي الذاكرة.

وأظهرت الدراسات أن مزيج الثيانين والكافيين يحسن التركيز والإنتاجية لدى مختلف الفئات العمرية، بما في ذلك الأشخاص المصابون بضطراب فرط الحركة وينصح الدكتور مايكل موسلي بتناول الشاي بدلاً من القهوة، موضحاً أن القهوة توفر جرعة عالية من الكافيين قد تؤدي أحياناً إلى التوتر أو انخفاض مفاجئ في الطاقة، بينما يحتوي الشاي على الثيانين، وهو حمض أميني طبيعي يعزز الانتباه ويقوي الذاكرة.

نصائح صحية

«تجارة الخوف».. تحذيرات من مخاطر هوس الفحوصات الطبية



تشن جامعة سيدني حملة توعوية جديدة للتحذير مما وصفته بظاهرة "ترهيب المستهلكين" التي يمارسها مؤثرون على منصات التواصل الاجتماعي للترويج لفحوصات طبية غير ضرورية.

ورغم تسويق هذه الفحوصات كأداة "للتمكن" الأفراد من السيطرة على صحتهم، يؤكد الخبراء أنها قد تؤدي إلى تشخيصات مفرطة، وضغوط نفسية، وأضرار جسدية للأشخاص الأصحاء. ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة "الغارديان"، تركز المبادرة بشكل خاص على ثلاثة اختبارات مثيرة للجدل: مسح الرنين المغناطيسي (MRI) لكامل الجسم، وفحوصات مستويات التستوستيرون، واختبار هرمون "إيه إم إنش" (AMH) المعروف بـ "مؤقت البويضات" أو "حاسب التبويض". وتشير الدكتورة بروك نيكول، من مختبر الثقافة الصحية في سيدني، إلى أن هذه الفحوصات تعرض كإجراءات استباقية، لكنها تفتقر إلى أدلة تثبت تحسين النتائج الصحية للأشخاص الذين لا يعانون من أعراض.

ومن أبرز المخاطر التي حدها الخبراء: الرنين المغناطيسي لكامل الجسم ووجت له نجومات مثل كيم كارداشيان وباريس هيلتون، إلا أن الهيئات الطبية تحذر منه؛ لأنه غالباً ما يكشف عن "نتائج عرضية" (اضطرابات بسيطة لن تسبب مشاكل صحية أبداً)، وهذا يؤدي إلى قلق غير مبرر، وخزعات، وعمليات جراحية لا داعي لها.

اختبار "مؤقت البويضات" (AMH) يُسوق كقياس حاسم لخصوبة المرأة، لكن الخبراء يحذرون من أنه لا يمكنه التنبؤ بفرص الحمل الطبيعي. النتائج المضللة قد تدفع النساء نحو عمليات تجميد بويضات باهظة الثمن أو تلقيح اصطناعي دون حاجة طبية حقيقية. فحوصات التستوستيرون يتم الترويج لها بكثافة في أوساط الرجال لحثهم على تناول المكملات. ويؤكد الخبراء أن الاستخدام غير الضروري للتستوستيرون قد يؤدي إلى تجلط الدم، ومشاكل في القلب، وتدهور الخصوبة.

وتسمح عيادات "الرفاهية" والشركات التي تبيع الفحوصات مباشرة للمستهلك بتجاوز الاستشارة الطبية التقليدية. وفي النهاية، يشدد الخبراء على أن الوقاية الحقيقية من الأمراض تعتمد على نمط الحياة، كالغذية والنوم والرياضة، وليس على فحوصات غير مثبتة علمياً.

يتم الترويج لها بكثافة في أوساط الرجال لحثهم على تناول المكملات. ويؤكد الخبراء أن الاستخدام غير الضروري للتستوستيرون قد يؤدي إلى تجلط الدم، ومشاكل في القلب، وتدهور الخصوبة.

وتسمح عيادات "الرفاهية" والشركات التي تبيع الفحوصات مباشرة للمستهلك بتجاوز الاستشارة الطبية التقليدية. وفي النهاية، يشدد الخبراء على أن الوقاية الحقيقية من الأمراض تعتمد على نمط الحياة، كالغذية والنوم والرياضة، وليس على فحوصات غير مثبتة علمياً.

يتم الترويج لها بكثافة في أوساط الرجال لحثهم على تناول المكملات. ويؤكد الخبراء أن الاستخدام غير الضروري للتستوستيرون قد يؤدي إلى تجلط الدم، ومشاكل في القلب، وتدهور الخصوبة.

اسرار الطبخ ..

مقلوبة الدجاج بالبطاطس



المكونات
بصل مقطّع إلى شرائح - 3
طماطم مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- 3 ثوم مهروس - 4 فصوص
ماء - 3 أكواب

كاري - ملعقة صغيرة
كزبرة خضراء مفرومة - ملعقتان
كبيرتان
ملح - بحسب الرغبة
لومي - 2
أرز بسمتي مطبوخ - 4 أكواب
زيت زيتون - 4 ملاعق كبيرة
كزبرة جافة - ملعقة صغيرة
كوسا مقطّعة إلى دوائر ومقلية - 6

بطاطس مقطّعة إلى دوائر ومقلية
- كيلوغرام
طماطم مقطّعة إلى دوائر ومشوية
- 4
طريقة العمل
- في قدر، حفي جيداً زيت الزيتون.

فليفلة خضراء مقطّعة إلى دوائر
- 2
صدر دجاج - 8 قطع
بهارات دجاج - ملعقة كبيرة
فلفل أسود - بحسب الرغبة

تدبير منزلي

طرق ناجحة لتنظيم المنزل والحفاظ على ترتيبه



تنظيم المنزل يساعد على توفير الوقت وتقليل التوتر وجعل الحياة اليومية أكثر راحة، كثير من النساء يعتقدن أن الحفاظ على النظام صعب، لكن بتقسيم المهام إلى خطوات صغيرة وعملية، يصبح التنظيم سهلاً ومستمرًا، وفيما يلي نستعرض لك عدة طرق بسيطة تساعدك على ترتيب المنزل والحفاظ على النظام بشكل دائم:

١- ترتيب السرير صباحاً:
ابدئي يومك بترتيب السرير بمجرد الاستيقاظ، هذه الخطوة البسيطة تمنح شعور بالنظام وتساعد على بدء اليوم بطاقة إيجابية، فعندما تكون الغرفة مرتبة يصبح من الأسهل الحفاظ على نظافة باقي المنزل، العادة اليومية الصغيرة هذه تشجع على الالتزام ببقية المهام المنزلية بسهولة.

٢- تخصيص أماكن للأشياء اليومية:
حددي مكان ثابت للأشياء التي تستخدمينها يومياً مثل المفاتيح، النظارات، والمحفظة. يمكن استخدام صينية عند الدخول أو سلة على الطاولة

٥- تقسيم المهام إلى عادات صغيرة:
قسّمي الأعمال المنزلية الكبيرة إلى مهام صغيرة يمكن القيام بها يومياً، ربط مهمة قصيرة بعادة يومية مثل تنظيف الأدوات أثناء انتظار الغسالة يجعل التنظيم أسهل، هذه الطريقة تساعد على جعل ترتيب المنزل عادة يومية دون تعب، وتجنب تراكم الفوضى.

٦- تحديد وقت لتنظيف سريع:
حددي وقت لتنظيف جزء معين من المنزل مثل 15 دقيقة للرفوف أو خزانة الأدوات، هذه الطريقة تجعل المهام أقل إرهاقاً وأكثر قابلية للإنجاز، التنظيف السريع المنتظم يمنع تراكم الفوضى ويساعد على الحفاظ على نظام المنزل بشكل مستمر.

٧- التخلص من الفوضى بانتظام:
احرصي على التخلص من الأشياء غير الضرورية بشكل دوري، سواء في الملابس أو المنتجات المنتهية الصلاحية، يمكن تخصيص يوم أسبوعي للتخلص من العناصر غير المستخدمة، هذه العادة تمنع تراكم الفوضى.

٤- الحفاظ على الأسطح والأحواض خالية:
اجعلي جميع الأسطح مثل الطاولات والأحواض خالية من الأشياء غير الضرورية بعد الاستخدام، تنظيف الأسطح فوراً يعطي شعور بالنظام ويقلل من تراكم الفوضى، العادة اليومية هذه تساعد على جعل المطبخ وغرف المنزل أكثر ترتيباً وجاهزة للاستخدام في أي وقت.

٣- استخدام التقويم أو اللوح القابل للمسح:
استخدمي تقويم أو لوح قابل للمسح لتسجيل المواعيد والمهام الأسبوعية، ف رؤية المهام أمام العينين تجعل من السهل تذكرها وتنظيم الوقت بشكل أفضل، كما يمكن تدوين ملاحظات صغيرة لأعمال المنزل اليومية أو الأنشطة

٤- الحفاظ على الأسطح والأحواض خالية:
اجعلي جميع الأسطح مثل الطاولات والأحواض خالية من الأشياء غير الضرورية بعد الاستخدام، تنظيف الأسطح فوراً يعطي شعور بالنظام ويقلل من تراكم الفوضى، العادة اليومية هذه تساعد على جعل المطبخ وغرف المنزل أكثر ترتيباً وجاهزة للاستخدام في أي وقت.

٣- استخدام التقويم أو اللوح القابل للمسح:
استخدمي تقويم أو لوح قابل للمسح لتسجيل المواعيد والمهام الأسبوعية، ف رؤية المهام أمام العينين تجعل من السهل تذكرها وتنظيم الوقت بشكل أفضل، كما يمكن تدوين ملاحظات صغيرة لأعمال المنزل اليومية أو الأنشطة

٤- الحفاظ على الأسطح والأحواض خالية:
اجعلي جميع الأسطح مثل الطاولات والأحواض خالية من الأشياء غير الضرورية بعد الاستخدام، تنظيف الأسطح فوراً يعطي شعور بالنظام ويقلل من تراكم الفوضى، العادة اليومية هذه تساعد على جعل المطبخ وغرف المنزل أكثر ترتيباً وجاهزة للاستخدام في أي وقت.

٣- استخدام التقويم أو اللوح القابل للمسح:
استخدمي تقويم أو لوح قابل للمسح لتسجيل المواعيد والمهام الأسبوعية، ف رؤية المهام أمام العينين تجعل من السهل تذكرها وتنظيم الوقت بشكل أفضل، كما يمكن تدوين ملاحظات صغيرة لأعمال المنزل اليومية أو الأنشطة

٤- الحفاظ على الأسطح والأحواض خالية:
اجعلي جميع الأسطح مثل الطاولات والأحواض خالية من الأشياء غير الضرورية بعد الاستخدام، تنظيف الأسطح فوراً يعطي شعور بالنظام ويقلل من تراكم الفوضى، العادة اليومية هذه تساعد على جعل المطبخ وغرف المنزل أكثر ترتيباً وجاهزة للاستخدام في أي وقت.



الأديان .. الشجرة والأغصان

د. عبد الحسين شعبان

في إحدى حواراتي المكتوبة مع المفكر الإسلامي الشيخ حسين شحادة، نقش عبارة استذكرها كلما جاء الحديث عن المسيحية، وعاد وكزرها في حفل تكريمي من جانب ملتقى الأديان والثقافات للحوار والتنمية، الذي يترأسه السيد علي فضل الله، وذلك بمناسبة صدور كتابي «أغصان الكرمة - المسيحيون العرب، مركز حمورابي، بغداد - بيروت، ٢٠١٥»، ومفاد هذه العبارة أن شجرة الأديان واحدة وأغصانها متنوعة. الشجرة تمثل جوهر الأديان، وهي الحق المطلق والمساواة المطلقة والكرامة المطلقة والخير المطلق، وكل فرع أو غصن منها يمثل التنوع والاختلاف. ليس بوسع الباحث المنصف في هواجس النهضة المشرقية القديمة والحديثة إغفال دور المسيحية المشرقية والعربية، فكانت إسهاماتها واضحة في البلدان العربية المختلفة، أو حتى في دول المهجر، بمن فيهم أقباط مصر، بغض النظر عن أصولهم التاريخية، ولعلنا عدم نسيان الحديث النبوي الشريف «استوصوا بأقباط مصر»، وكان النبي محمد بن عبد الله (ص) قد تزوج من ماري القبطية، ناهيك عن العلائق الثقافية والسياسية بين المسلمين والأقباط، خصوصاً في عهد الدولة الفاطمية، وصولاً إلى مواقف الزعيم الروحي لأقباط مصر البابا شنودة الثالث إزاء ممارسات إسرائيل العدوانية، يوم قال في كلمته الشهيرة: لن يدخل الأقباط القدس إلا مع أشقائهم المسلمين، فهل كانت علاقة المسيحية بالإسلام علاقة تصادم وتخاصم وعدا أم علاقة تفاهم وتلازم وصداقة؟ أطراف والمتطرفون العنفيون والإرهابيون تحت عناوين شتى أساسها عدم الاعتراف بالأخر وحجب حقه في الاعتقاد والتعبير، وينسى هؤلاء أن رب عيسى وموسى من قبله ومحمد من بعدهما هو الله، وهو واحد لا شريك له، وعبادته واجبة، أما وسائل تلك العبادة فهي مختلفة ومتنوعة، بعضها أدخلت عليه طقوس لا علاقة لها بالأديان ومنطلقاتها الإنسانية.

حسبي هنا أن أتوقف عند المناظرة الفقهية التي دارت بين الرسول ونصاري نجران وأساقفتهم حول مولد السيد المسيح وموقفه من نظام النبوة والوحي والإصطفاء، فضلاً عن الألوهية، وهذه المناظرة هي من أهم المناظرات الدينية التي تمت بين مسلمين ومسيحيين في أعلى المستويات في الفترة النبوية المحمدية، وليس أدل على ذلك من أن مضمون هذه المناظرات جاء على ذكرها القرآن الكريم في سورة عمران، وقد انتهى هذا الحوار إلى إبرام عهد، يصبح فيه نصاري نجران في ذمة الدولة الإسلامية التي تضمن لهم دماءهم وأموالهم وأرضهم ودينهم، وبدون أي تدخل من جانب المسلمين في معتقداتهم وطقوسهم وشعائهم، حيث يسمح لهم الحفاظ على أساقفتهم وريثانهم.

تجاوزت عديدة وهو ما انتهى إليه كذلك الحوار مع نصاري تغلب، وكذلك مع العديد من المسيحيين العرب وقبايلهم، حيث تمسك غالبيتهم بمسحيته من دون حرج أو إكراه أو سؤال، لكن مثل هذا الوضع لم يستمر في فترة الخلافة الراشدية (من العام ١١ للهجرة ولغاية العام ٤٠)، حيث شهدت المسيحية تجاوزات عديدة، وكانت العلاقة مضطربة، ويعود بعضها إلى تعرض الخلافة إلى الفتنة الكبرى التي شهدتها تلك المرحلة وشيوع ظواهر النفاق والارتداد والحروب الداخلية، واستناداً إلى ما تقدم، يمكن القول إن العقل الإسلامي، حتى في ذروة تطرفه، ظل راعياً لقدسسية حماية أهل الكتاب استناداً إلى النصوص القرآنية والسيرة النبوية في وجوب البر بالمسيحيين وأهل الكتاب عمومًا، وتوفير الحماية والأمن لهم بوصفهم جزءاً لا ينفصل عن العقد الاجتماعي في الإسلام.

إن جسور التواصل المسيحي - الإسلامي أساسها التوحيد والإيمان باليوم الآخر، وقد ظلت قاعدة «لهم ما لنا وعليهم ما علينا» هي الناظم لعلاقة المسلمين بالمسيحيين، وهو ما يمكن أن ينطبق على حقوق المجموعات الثقافية الأخرى، الدينية والقومية، فلم يشهد التاريخ الإسلامي حروباً تتعلق بالتطهير الديني أو العرقي في عصور كانت تباد فيه المجموعات الثقافية باسم الدين أو القومية، كما حصل في حرب الثلاثين عامًا في أوروبا التي انتهت بمعاهدة ويستفاليا (١٦٤٨) أو قبلها حرب الـ ١٠٠ عام، ناهيك عمّا حصل في الحربين العالميتين الأولى والثانية.

«أكيوتو» بلا تجمعات في العراق

إلغاء احتفالات رأس السنة البابلية الآشورية



أعلنت اللجنة العليا لاحتفالات نيسان في الحركة الديمقراطية الآشورية - زوعا، إلغاء احتفالات رأس السنة البابلية الآشورية 6776 التي كان من المقرر إقامتها خلال الأيام من 1 - 12 نيسان / أبريل 2026. وعزت اللجنة في بيان إلغاء الاحتفالات إلى «ظروف الحرب التي تمر بها المنطقة وتأثيرها على العراق وأمنه، وحفاظاً على السلامة العامة لأبناء شعبنا الكلداني السرياني الآشوري». كما دعت اللجنة إلى استذكار العيد القومي «كل بطريقته الخاصة وكتقليد قومي وبين أفراد العائلة في البيت والقرية والمحلة، دون تجمعات كبيرة، احتفاءً بالسنة الجديدة، واستحضاراً لروح نيسان التجدد والحياة والحرية». ويحتفل الآشوريون والكلدانيون والسريان في العراق، بعيد «أكيوتو» في الأول من شهر نيسان / أبريل من كل عام، والذي يعد أحد أقدم الأعياد الدينية التي عرفتها الحضارات

الإنسانية في بلاد الرافدين. وبحسب المصادر التاريخية، فقد بدء الاحتفال بهذا العيد في الألف الخامس قبل الميلاد، فيما يشير عدد من المؤرخين إلى أن السومريين احتفلوا به منذ عصر أريو أي 5300 قبل الميلاد في العراق. أما الساميون الذين سكنوا العراق القديم فقد اختاروا له تسمية «أكيوتو» وتعني «الحياة». ويمثل عيد «أكيوتو» رمزاً دينياً مقدساً وهو عيد رأس السنة البابلية الآشورية، وتستمر إلى اليوم.



وقدم المخرج الراحل وهو كاتب وقاص كذلك، تولى إدارة دائرة السينما في كردستان العراق، مجموعة من الأفلام السينمائية البارزة، التي حققت جماهيرية واسعة وشاركت في مهرجانات سينمائية. ومن أبرز الأفلام التي أخرجها أوميد فيلم «النفق» الذي أنجز في أواخر ثمانينات القرن الماضي، وهو أول فيلم روائي طويل ناطق باللغة الكردية، وتأتي أحداثه على مدار ساعة ونصف الساعة. وسبق أن أشار المخرج أوميد في لقاء متلفز إلى الجهود المكثفة والمرهقة التي تم بذلها لإنجاز هذا الفيلم الذي استُخدمت فيها طائرات ودبابات، وشارك في العديد من المهرجانات السينمائية العربية. إضافة إلى النفق، فقد أنجز الراحل أعمالاً سينمائية أخرى، ومنها «الحصان»، «قطع الذئب»، «صائد الجن».

وأوضح البروفيسور أن يد سوارا يتتبع حركات أصابع ومفاصل يد المستخدم باستخدام نبضات الموجات فوق الصوتية، ليتمكن الروبوت من تكرار هذه الحركات بدقة. وأفادت الخدمة الصحفية لمعهد «ماساتشوستس» التكنولوجي أن السوار الجديد سيعزز قدرة الإنسان على التحكم بالمهارات الحركية الدقيقة للروبوتات، كما سيمكن من تطوير خوارزميات ذكاء اصطناعي للتحكم في حركة الأذرع الآلية.

وقال البروفيسور تشاو شيوانغ من المعهد: «يمكن تطبيق هذا النهج حالياً لتتبع حركة اليدين في أنظمة الواقع الافتراضي والواقع المعزز، بالإضافة إلى استخدامه لتوليد كميات ضخمة من البيانات لتدريب الخوارزميات التي تتحكم في الروبوتات الشبيهة بالبشر والمتميزة بدرجة عالية من البراعة».



عين على العالم

علماء يطورون سوارا يحول حركات اليد إلى أوامر للروبوتات



وأظهرت التجارب الأولى أن السوار يسمح للمتطوعين بأداء حركات معقدة جداً باستخدام الأذرع الآلية، مثل حمل المقص والقلم، التحدث بلغة الإشارة، إمساك ونقل الأشياء الصغيرة، وأداء إجراءات دقيقة البيانو، وأداء إجراءات دقيقة أخرى عادةً ما تتعذر على الروبوتات، وأكد الفيزيائيون أن هذا التطور سيحسن مستقبل سيطرة الإنسان على حركات الروبوتات، كما سيسرع تدريب خوارزميات الذكاء الاصطناعي للتحكم في الآلات الشبيهة بالبشر.

أحد رواد السينما الكردية.. وفاة المخرج السينمائي العراقي مهدي أوميد

غيب الموت المخرج السينمائي العراقي المعروف مهدي أوميد، عن عمر يناهز 71 عاماً، بعد صراع مع المرض، تاركاً خلفه إرثاً فنياً بارزاً وبصمة واضحة في الأعمال السينمائية.

ونعت نقابة الفنانين العراقيين عبر منصاتهم الرقمية المخرج الراحل الذي وافته المنية بعد تدهور حالته الصحية إثر صراع مرير مع المرض، مستذكراً إنجازاته السينمائية.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

