

نحو ٩ مليارات دينار وسبائك ذهب ضبطت بمنازل وكيل وزير الكهرباء

القضاء : ضبط ٢٠ مليون دولار واسترداد ٦٠ كيلوغراما من الذهب في قضية الجميلي

بغداد / صوت القلم:
أعلن مجلس القضاء الأعلى، عن ضبط 20 مليون دولار واسترداد 60 كيلوغراماً من الذهب في قضية وكيل وزارة النفط لشؤون التصفية، فيما تمكّنت ملاكات هيئة النزاهة، من ضبط مبالغ ماليّة كبيرة وسبائك وكميات من الذهب في منزل أحد المسؤولين المُنتفذين المُتهمين بقضايا فسادٍ وكسب غير مشروع.

وقال قاضي تحقيق محكمة جنايات مكافحة الفساد المركزية، في بيان صدر عن المجلس: إنه بالتنسيق مع إقليم كردستان، تم ضبط مبلغ 20 مليون دولار و340 ألف دولار أمريكي و200 مليون دينار عراقي، فضلاً عن استرداد 60 كيلوغراماً من الذهب، وضبط 7 سيارات، وذلك في قضية وكيل وزارة النفط لشؤون التصفية

المتهم الموقوف عدنان الجميلي والأطراف المتورطة معه.” وأضاف القاضي المختص أن “إجراءات المتابعة والتحري لضبط المتحصلات المالية الناتجة عن الهدر الحاصل في المشاريع المنفذة من قبل المتهم والأطراف المتورطة في

القضية، أسفرت عن ضبط المبالغ المالية والمصوغات الذهبية والعجلات المذكورة.” وأكد: “استمرار التحقيقات وملاحقة المتورطين الآخرين، وصولاً إلى استكمال الإجراءات القانونية بحقهم.” في غضون ذلك تمكّنت ملاكات

هيئة النزاهة الاتحادية، من ضبط مبالغ ماليّة كبيرة وسبائك وكميات من الذهب في منزل أحد المسؤولين المُنتفذين المُتهمين بقضايا فسادٍ وكسب غير مشروع.

وأفادت الهيئة، في معرض حديثها عن تفاصيل العملية الإجراءات القانونيّة اللازمة.

المُنفّذة بموجب مذكرة قضائيّة، بأنّ فريقاً من مُديريّة تحقيق بغداد تمكّن، بعد عمليات متابعة وتحرّ وتقصّ مُكثّفة، من العثور على مبالغ ماليّة كبيرة وكميات من الذهب في عدّة منازل عائدة للمُتهم (خالد غزاي عطية) وكيل وزارة الكهرباء لشؤون النقل والتوزيع الذي سبق أن نفّذت ملاكات الهيئة أمر قبض بحقه.

وبيّنت أنّ الأموال المضبوطة بلغت (1,175,000,000) ملياراً ومئة وخمسة وسبعين مليون دينار عراقي، و (5,839,000) وخمسة ملايين وثمانمائة وتسعة وثلاثين ألف دولار أمريكي، فضلاً عن سبع سبائك ومُخشّلات ذهبيّة، لافتة إلى تنظيم محضر ضبط أصولي بالعمليّة، وعرضه رفقة المضبوطات على قاضي التحقيق المُختصّ، لاتخاذ الإجراءات القانونيّة اللازمة.

أعلنت هيئة الحماية الاجتماعية التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية، امس الأحد، عن كشف أكثر من ٣٨٠ ألف أسرة متجاوزة، فيما أشارت الى استرداد ١٤٠ مليار دينار من المتجاوزين.

وقال مدير عام الهيئة، عبد الرحمن المنصوري، للوكالة الرسمية: إن «عملية تدقيق أسماء المستفيدين مستمرة، وما زالت تظهر حالات جديدة نتيجة الربط الشبكي ومقاطعة البيانات والبيان السنوي الإلكتروني وتحديث بيانات منصة (مظلتي)».

وأضاف، أن «عدد حالات التجاوز المكتشفة بلغ أكثر من ٣٨٠ ألف حالة وأسرة حتى ٤ أيار ٢٠٢٦».

وأوضح، أن «إجمالي المبالغ المسترجعة والمثبتة ضمن إجراءات الاستيفاء بلغ نحو ٢٤٠ مليار دينار، تتوزع بين نحو ١٤٠ مليار دينار مستردة نقداً فعلياً لصالح صندوق الحماية الاجتماعية، ونحو ١٨٠ مليار دينار مبالغ مقسطة ومؤشرة في قواعد بيانات الاسترداد، يجري استيفاؤها إلكترونياً ولمدد قد تصل الى عشر سنوات»، مشيراً الى أن «مبلغ الـ ١٨٠ مليار دينار لا يعني أنه استرد بالكامل نقداً حتى الآن، وإنما أصبح ديناً مثبتاً ومجدولاً للاستيفاء».

تفاصيل ص 2



بغداد / صوت القلم:

أعلن مجلس القضاء الأعلى، عن ضبط 20 مليون دولار واسترداد 60 كيلوغراماً من الذهب في قضية وكيل وزارة النفط لشؤون التصفية، فيما تمكّنت ملاكات هيئة النزاهة، من ضبط مبالغ ماليّة كبيرة وسبائك وكميات من الذهب في منزل أحد المسؤولين المُنتفذين المُتهمين بقضايا فسادٍ وكسب غير مشروع.

وقال قاضي تحقيق محكمة جنايات مكافحة الفساد المركزية، في بيان صدر عن المجلس: إنه بالتنسيق مع إقليم كردستان، تم ضبط مبلغ 20 مليون دولار و340 ألف دولار أمريكي و200 مليون دينار عراقي، فضلاً عن استرداد 60 كيلوغراماً من الذهب، وضبط 7 سيارات، وذلك في قضية وكيل وزارة النفط لشؤون التصفية

5 أرسلان يحقق فوزا كبيرا ويتوج بلقب درع المجتمع 8 غوغل تطور أدوات لمراقبة ضغط الدم والأنسولين

الزبيدي يوجه باستقطاع الضرائب والرسوم الجمركية مسبقا عن التحويلات الخارجية

بغداد / صوت القلم:
وجّه رئيس الوزراء، علي الزبيدي، باستقطاع الضرائب والرسوم الجمركية مسبقاً عن التحويلات الخارجية بدءاً من 1 أيلول، فيما ترأس اجتماعاً لقيادة الدفاع الجوي، لبحث خطة بناء وتطوير قدرات الدفاع الجوي بما يضمن حماية الأجواء العراقية.

وجاء في وثيقة صادرة من الأمين العام لمجلس الوزراء، حميد الغزي : إنه “حفاظاً على المال العام وحمايته من الهدر ولضمان

حسن استخدام موارد الدولة، وجّه رئيس مجلس الوزراء خلال اجتماع مجلس الوزراء في جلسته الاعتيادية الثالثة عشرة المنعقدة بتاريخ 6 آب 2026 بما يلي:

-استقطاع مبالغ الضرائب والرسوم الجمركية مسبقاً المستحقة عن التحويلات المالية الخارجية وتقيد أمانات بدءاً من الأول من أيلول المقبل.

-على الجهات المعنية تنفيذ هذا التوجيه تنفيذاً دقيقاً.

تفاصيل ص 2

٢٣٠ شخصا يفقدون هواتفهم يوميا في بريطانيا بسبب السرقة

بغداد / صوت القلم:
أعلنت هيئة النزاهة الاتحادية، صدور قرار حكم غيابي بالسجن لمدة سبع سنوات بحق محافظ صلاح الدين سابقا عمار جبر الحميد عن جريمة الكسب غير المشروع.

أعلنت هيئة النزاهة الاتحادية، صدور قرار حكم غيابي بالسجن لمدة سبع سنوات بحق محافظ صلاح الدين سابقا عمار جبر خليل عبد الحميد عن جريمة الكسب غير المشروع.

وقالت الهيئة في بيان : إنّ “محكمة جنابات مُكافحة الفساد المركزيّة أصدرت قرار حكم غيابي يقضي بإيقاع عقوبة السجن لمدة سبع سنوات على المدان (عمار جبر خليل عبد الحميد) محافظ صلاح الدين سابقاً؛ استناداً إلى أحكام المادة (19/ ثانياً وبدلالة

على آذانهم، أو إيقانها في مكان ظاهر في حقائبهم أو جيوبهم، لأنهم ببساطة سوف يتحولون إلى أهداف للصوص المختصين بسرقة الهواتف.

وتنتشر في بريطانيا ظاهرة سرقة الهواتف في الأماكن العامة، حيث

عادة ما يقوم اللص بسحب الهاتف علانية من يد المستخدم وهو يتحدث بمكالمة هاتفية، أو وهو يُمسك به بيديه ويقوم بمتابعة الرسائل النصية، أو خلال قيام المستخدم بالتصوير في الأماكن السياحية، حيث عادة ما

يكون اللص على دراجة هوائية، وسرعان ما يقوم بسحب الهاتف من يد الضحية ومن ثم الفرار من المكان.

وبحسب معلومات نشرتها جريدة “ديلي ستار” Daily Star البريطانية، واطلعت عليها

”العربية.نت“، فقد كشفت أحدث بيانات رسمية أن نحو 230 شخصاً يومياً تعرضوا لسرقة هواتفهم المحمولة في إنجلترا وويلز خلال عام 2025، فيما تصدرت لندن بفارق كبير قائمة المناطق الأكثر تسجيلاً لهذه الجرائم.

لبنان: ٤٣٤٦ شهيدا منذ بدء العدوان الإسرائيلي على البلاد

بيروت / متابعة صوت القلم:
أعلنت وزارة الصحة اللبنانية ارتفاع حصيلة ضحايا العدوان الإسرائيلي على لبنان إلى 4346 شهيداً و12301 مصاباً، منذ بدء العدوان في 2 مارس الماضي.

بيروت / متابعة صوت القلم:
أعلنت وزارة الصحة اللبنانية ارتفاع حصيلة ضحايا العدوان الإسرائيلي على لبنان إلى 4346 شهيداً و12301 مصاباً، منذ بدء العدوان في 2 مارس الماضي.

وذكر مركز عمليات طوارئ الصحة التابع لوزارة الصحة اللبنانية العامة، في بيان مقتضب، أن “الحصيلة التراكمية الإجمالية للعدوان منذ 2 آذار حتى 16 آب باتت: 4346 شهيدا و12301 جريحا”.

كشف وزير المياه والطاقة الإثيوبي هبتامو إيتفا عن توجه بلاده للتحكم في تدفقات مياه النيل المتجهة إلى مصر والسودان، في تصريحات أثارت جدلا جديدا في القاهرة والخرطوم.

وبحسب ما نقلته وسائل إعلام عن الوزير الإثيوبي فإن بلاده تعمل على

استغلال مواردها المائية عبر إقامة مزيد من المنشآت والسدود، بما يعزز قدرتها على تنظيم تدفقات المياه قبل وصولها إلى السودان ومصر.

وتأتي التصريحات في ظل استمرار الخلاف بين القاهرة وأديس أبابا بشأن سد النهضة، الذي أقامته إثيوبيا على النيل الأزرق، أحد أهم روافد نهر النيل، وبدأ تشييده عام

إثيوبيا / متابعة صوت القلم:
أثيوبيا / متابعة صوت القلم:

إثيوبيا تكشف عن مرحلة جديدة للسيطرة على تدفقات النيل

إثيوبيا / متابعة صوت القلم:
أثيوبيا / متابعة صوت القلم:

تقام بصورة أحادية أو تؤثر في تدفقات المياه التي تصل إلى دولتي المصب.

وفي وقت سابق أعلن وزير الموارد المائية والري المصري هاني سليمان رفض القاهرة إنشاء أي سدود جديدة على مجرى النيل، مؤكدا أن مصر لن تسمح بإجراءات أحادية تمس أمنها المائي أو حقوقها المائية.

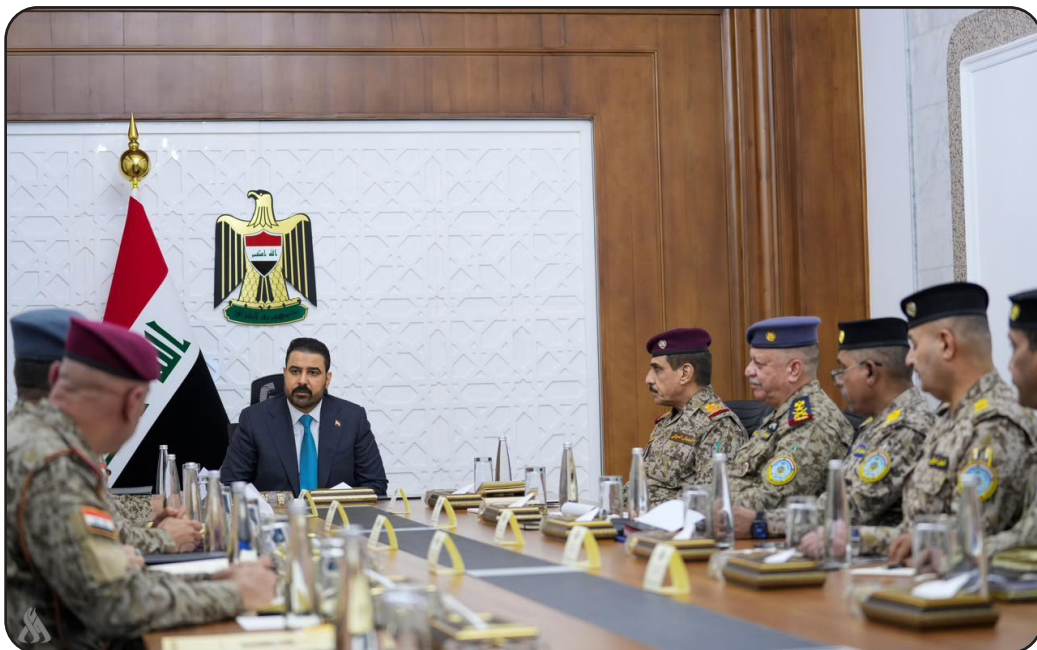
تقام بصورة أحادية أو تؤثر في تدفقات المياه التي تصل إلى دولتي المصب.

وفي وقت سابق أعلن وزير الموارد المائية والري المصري هاني سليمان رفض القاهرة إنشاء أي سدود جديدة على مجرى النيل، مؤكدا أن مصر لن تسمح بإجراءات أحادية تمس أمنها المائي أو حقوقها المائية.

ترأس اجتماعا لبحث تطوير قدرات الدفاع الجوي لحماية الأجواء العراقية الزبيدي يوجه باستقطاع الضرائب والرسوم الجمركية مسبقا عن التحويلات الخارجية

القائد العام للقوات المسلحة علي
فالح الزبيدي ترأس، اجتماعاً
لقيادة الدفاع الجوي، بحضور
مدير مكتب القائد العام للقوات
المسلحة ورئيس أركان الجيش".
وأضاف "جرى، خلال الاجتماع،
بحث خطة بناء وتطوير
قدرات الدفاع الجوي، وتعزيز
جاهزيته، بما يضمن حماية
الأجواء العراقية، وتحقيق
السيادة".

وتابع "كما ناقش الاجتماع
العقود المبرمة مع الشركات
الأجنبية لتجهيز قيادة الدفاع
الجوي بالمنظومات التخصصية
المتطورة، والتأكيد على الإسراع
في تنفيذ وتوريد هذه العقود،
بما يسهم في استكمال منظومة
الدفاع الجوي ورفع قدراتها
على مراقبة الأجواء العراقية
والسيطرة عليها".



وتطوير قدرات الدفاع الجوي،
وتعزيز جاهزيته، بما يضمن
حماية الأجواء العراقية،
وتحقيق السيادة.
وقال مكتبه الإعلامي في بيان
: إن "رئيس مجلس الوزراء،

التوجيه تنفيذاً دقيقاً.
وفي سياق اخر ترأس رئيس
مجلس الوزراء، القائد العام
للقوات المسلحة علي فالح
الزبيدي، اجتماعاً لقيادة الدفاع
الجوي، لبحث خطة بناء

استقطاع مبالغ الضرائب
والرسوم الجمركية مسبقاً
المستحقة عن التحويلات المالية
الخارجية وتقيد أمانات بدءاً من
الأول من أيلول المقبل.
-على الجهات المعنية تنفيذ هذا

بغداد/صوت القلم:

وجه رئيس الوزراء، علي الزبيدي،
باستقطاع الضرائب والرسوم
الجمركية مسبقاً عن التحويلات
الخارجية بدءاً من 1 أيلول،
فيما ترأس اجتماعاً لقيادة
الدفاع الجوي، لبحث خطة بناء
وتطوير قدرات الدفاع الجوي
بما يضمن حماية الأجواء
العراقية.

وجاء في وثيقة صادرة من
الأمن العام لمجلس الوزراء،
حميد الغزي : إنه "حفاظاً على
المال العام وحمايته من الهدر
ولضمان حسن استخدام موارد
الدولة، وجه رئيس مجلس
الوزراء خلال اجتماع مجلس
الوزراء في جلسته الاعتيادية
الثالثة عشرة المنعقدة بتاريخ 6
آب 2026 بما يلي:

الحكم بالسجن ٧ سنوات بحق محافظ صلاح الدين سابقا عمار جبر

عليه وانقضاء محكوميته،
إلا بعد رد قيمة الكسب غير
المشروع وسداد الغرامة التي
تعادل قيمته".

وبينت أن "المحكمة أيدت
الحجز الواقع على الأموال
المنقولة وغير المنقولة للمدان
وزوجته، ووضع الحجز
الاحتياطي على الأموال المنقولة
وغير المنقولة لنجل المدان".
وتابعت إن "المحكمة أصدرت
أمر قبض بحق المدان وفقاً
لأحكام المادة (19/ثانياً
وبدلالة المادة 16 / أولاً) من

قانون هيئة النزاهة، وإجراء
التفتيش الأصوي للقبض
عليه، مع إعطاء الحق لهيئة
النزاهة: للمطالبة بالتعويض
عن الأضرار بعد اكتساب قرار
الحكم الدرجة القطعية".



تعادل الكسب غير المشروع في
أمواله".
وأضافت، إن "قرار الحكم
تضمن إلزام المدان برد قيمة
الكسب غير المشروع البالغة

غير المشروع رقم (30) لسنة
2011) المعدل، مبنية أن
القرار تضمن فرض غرامة
بمبلغ 1,728,074,000 مليار
دينار، وهي القيمة التي

بغداد / صوت القلم:

أعلنت هيئة النزاهة الاتحاديّة،
صدور قرار حكم غيابي
بالسجن لمدة سبع سنوات
بحق محافظ صلاح الدين
سابقا عمار جبر خليل عبد
الحמיד عن جريمة الكسب
غير المشروع.

وقالت الهيئة في بيان : إن
"محكمة جنائيات مُكافحة
الفساد المركزيّة أصدرت قرار
حكم غيابياً يقضي بإيقاع
عقوبة السجن لمدة سبع
سنوات على المدان (عمار جبر
خليل عبد الحميد) محافظ
صلاح الدين سابقاً؛ استناداً
إلى أحكام المادة (19/ثانياً
وبدلالة المادة 16 / أولاً) من
قانون هيئة النزاهة والكسب

مادة الحاسوب بتدريس مادة
الرياضيات، وفق ما ورد في كتاب
المديرية العامة للمناهج".

وأوضحت، أن "تكليف مدرسي
الحاسوب بتدريس الرياضيات
يكون بعد إكمال نصاب مدرسي
المادة في مدارسهم، وفي حال وجود
حاجة فعلية لسد النقص في ملاك
مدرسي المادة. وقالت الوزارة في
بيان : إن "وزارة التربية / المديرية
العامة للتعليم العام والأهلي
والأجنبي، قررت السماح لمدرسي

العراق يعزي إندونيسيا بضحايا الزلازل

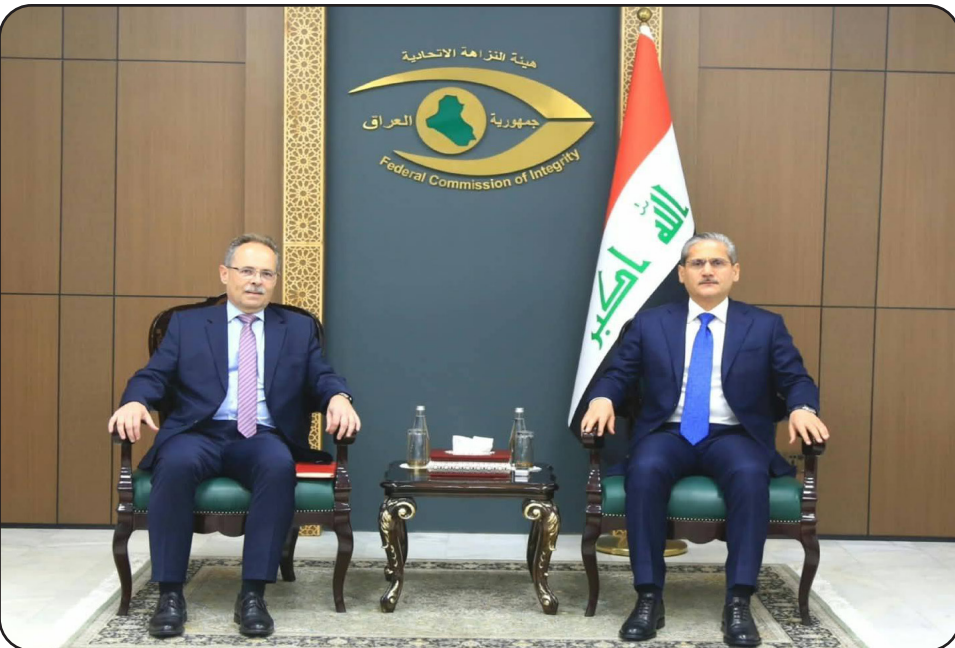
بغداد / صوت القلم:

أعربت وزارة الخارجية، عن تعازي العراق إلى حكومة وشعب إندونيسيا
بضحايا الزلازل الأخير الذي ضرب عدداً من مناطق البلاد.
وذكر بيان لوزارة الخارجية : أن "وزارة الخارجية في جمهورية العراق
تعرب عن تضامنها مع جمهورية إندونيسيا الصديقة، إثر الزلازل الذي
ضرب عدداً من المناطق في البلاد، وأسفر عن وقوع عدد من الضحايا
والمصابين، فضلاً عن أضرار مادية جسيمة".
وأضاف، أن "الوزارة تتقدم بخالص التعازي والمواساة إلى حكومة
وشعب جمهورية إندونيسيا، وإلى أسر الضحايا، متمنية للمصابين
الشفاء العاجل، وللجهات المعنية التوفيق في جهودها للحد من آثار
الكارثة وتجاوز تداعياتها".

ذي قار تعلن استرداد أكثر من ٢٠ مليار دينار وإحالة ٥٠ موظفا إلى القضاء

بغداد / صوت القلم:

أعلنت محافظة ذي قار، استرداد أكثر من 20 مليار دينار ضمن قضايا فساد مالي
وإداري منذ مطلع عام 2026، مشيرة إلى تشكيل أكثر من 200 لجنة تحقيقية
أسفرت عن ثبوت تقصير 200 موظف وإحالة 50 آخرين إلى القضاء.
وقال محافظ ذي قار، هيثم الحمداني، للوكالة الرسمية: "تنفيذاً لتوجيهات رئيس
الوزراء علي فالح الزبيدي بمكافحة الفساد، وبدعم من السلطة القضائية وهيئة
النزاهة الاتحادية، جرت ملاحقة ملفات الفساد ومتابعة أداء الدوائر الخدمية، وفي
مقدمتها بلدية الناصرية".
وأضاف الحمداني: "شكّلت أكثر من 200 لجنة تحقيقية أثبتت تقصير 200 موظف
في قضايا مختلفة، وجرى إحالة نحو 50 موظفاً إلى القضاء لاتخاذ الإجراءات
القانونية بحقهم"، مبيّناً أن "تلك اللجان تمكنت من استرجاع ما يزيد على 20 مليار
دينار منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية شهر تموز الماضي".
وتابع المحافظ: "أجرينا جولات ميدانية مباشرة لتدقيق الملفات وتفعيل إجراءات
النزاهة، وأسفرت المتابعة عن إعفاء عدد من مسؤولي الأقسام والشعب والوحدات،
ونقل موظفين مقصرين، وإعادة توزيع الفائضين إلى مفاصل أخرى للاستفادة
من خدماتهم"، مؤكداً أن "الحملة مستمرة لتشمل دوائر المحافظة كافة، بإشراف
مباشر وبالتنسيق مع الجهات الرقابية وبدعم من مجلس المحافظة".



إلى تعقّب الفاسدين وإعادة
الأموال المُتحصّلة من جرائم
الفساد"، مؤكداً على "دعم
الجهود الهادفة إلى ترسيخ
مبادئ النزاهة والشفافية
وسيادة القانون؛ لما لذلك من
أثر في توفير بيئة آمنة وجاذبة
للاستثمار وتعزيز الثقة
بمؤسّسات الدولة".

العلاقات والتنسيق بين البلدين
في المجالات الرقابية والقانونية،
ومُتميّناً للسفير التوفيق
والنجاح في مهامه المقبلة".
من جانبه، أعرب السفير
السويسري عن "استعداد
بلاده لمواصلة تقديم الدعم
للعراق، ولا سيما لمؤسّساته
الرقابية في جهودها الرامية

أمام الأموال المُتحصّلة من
جرائم الفساد والمطلوبين
بارتكابها، وإعادتها إلى بلدانها
الأصلية".
وتابع أن "اللامبي أشاد
بالتعاون الذي أبداه (دانيال
هون)، خلال مُدة عمله سفيراً
لسويسرا في العراق"، مُعرباً
عن "تطلّعه إلى مواصلة تطوير

بغداد / صوت القلم:

هيئة النزاهة بين خلال لقائه
سفير الاتحاد السويسري
لدى جمهورية العراق، دانيال
هون، بمُناسبة انتهاء مهام
عمله الدبلوماسي في بغداد،
أهميّة استمرار التعاون بين
العراق وسويسرا في مجالات
منع الفساد والوقاية منه
ومكافحته، وترسيخ النزاهة
والشفافية في مؤسّسات
الدولة، فضلاً عن تعزيز آليات
التعاون وتبادل المساعدة
القانونية بين البلدين، ولا سيما
في ملفات استرداد عائدات
الفساد وتسليم المطلوبين
للعادلة".
وأشار إلى أن "ملاحقة الأموال
المُهرّبة واستعادتها تمثّل ركناً
أساسياً في الجهود الوطنية
لمكافحة الفساد"، لافتاً إلى
"ضرورة تفعيل أدوات التعاون
الدولي التي أرسّتها اتفاقية
الأمم المتحدة لمكافحة الفساد؛
بما يسهم في تضيق الملاذات

شدد رئيس هيئة النزاهة
الاتحادية محمد علي اللامي،
اليوم الأحد، على أهمية تعزيز
التعاون الدولي في مجال استرداد
الأصول وتسليم المطلوبين
بقضايا الفساد، فيما أكد
أن ملاحقة الأموال المُهرّبة
واستعادتها تمثّل ركناً أساسياً
في الجهود الوطنية لمكافحة
الفساد.
وأكد اللامي في بيان لهيئة
النزاهة : أن "العراق بحاجة
إلى استرداد أمواله المُهرّبة من
الخارج؛ لرفد خزينة الدولة
وتسخيرها في دعم مشاريع
الإعمار والتنمية"، مُشدداً على
"أهمية تعزيز التعاون الدولي في
مجال استرداد الأصول وتسليم
المطلوبين بقضايا الفساد، في
إطار اتفاقية الأمم المتحدة
لمكافحة الفساد".
وأضاف البيان، أن "رئيس

كلما تقترب الدولة من استحقاقات الرواتب يعود السؤال نفسه: من أين ستأتي الأموال؟

الخبر منتظر الزيدي : أزمة الرواتب في العراق ليست أزمة مال فقط بل أزمة إدارة للسيولة والمالية العامة



خبير الطاقة والاقتصاد الدكتور المهندس منتظر ناهي الزيدي

لا يلامس هذا السؤال على أهميته جوهر المشكلة بالكامل، والسؤال الأهم والمفصلي هو كيف يمكن لاقتصاد يمتلك موارد نفطية ضخمة تضمن استدامة الرواتب والخدمات من دون أن يبقى رهينة لتقلبات أسعار النفط؟ العراق لا يواجه مشكلة إيرادات فقط ولا مشكلة رواتب فقط ولا مشكلة سيولة مصرفية منفردة بل يواجه اختلالاً مركباً بين المالية العامة والاقتصاد الحقيقي والدورة النقدية والقطاع المصرفي والتجارة الخارجية. فالبيانات المنشورة عن العراق تظهر استمرار الاعتماد الكبير على النفط. وحسب البيانات المنشورة عن العراق تظهر استمرار الاعتماد الكبير على النفط. ويقدر البنك الدولي إيرادات النفط بنحو 40.6% من الناتج المحلي الإجمالي مقابل 2.1% فقط للإيرادات غير النفطية، فيما تبلغ الأجور والرواتب ونفقات التقاعد نحو 18.6% من الناتج المحلي الإجمالي. كما يُقدّر سعر النفط اللازم لمعادلة الإنفاق (سعر التعادل المالي) عند نحو 88 دولاراً للبرميل في 2025.

لوسائل النقل العام وسيارات الأجرة الرسمية المرخصة وبعض الأنشطة الإنتاجية المؤهلة مع توجيه الدعم مباشرة إلى المستحقين بدلاً من دعم كل لتر وقود للجميع. وقد سبق لصندوق النقد أن أشار إلى أهمية إصلاح الدعم غير الكفوء ضمن حزمة الإصلاح المالي للعراق. لكن لا ترفعوا الدعم قبل بناء شبكة حماية هذه قاعدة أساسية في إدارة الأزمات لا يتم رفع الدعم قبل أن تبني البديل. قبل أي إصلاح كبير في أسعار الوقود يجب أن تكون هناك قاعدة بيانات اجتماعية دقيقة وتحويولات نقدية للفئات المستحقة ودعم واضح للنقل العام وحماية للقطاعات الإنتاجية الحساسة. رقابة على الأسواق لمنع الاستغلال وتطبيق تدريجي ومعلن مسبقاً. فالهدف ليس نقل العبء من الموازنة إلى المواطن بل لتقليل الهدر مع حماية القوة الشرائية للفئات الأكثر هشاشة. المشكلة ليست في الإيرادات وحدها بل في الاقتصاد غير الرسمي هناك جانب آخر شديد الأهمية. أشار صندوق النقد في أعماله الحديثة المتعلقة بإصلاحات المالية العامة إلى أن ضعف تحصيل الإيرادات غير النفطية يرتبط بضييق القاعدة الضريبية والعوائق الإدارية واتساع القطاع غير الرسمي. ولهذا فإن رقمنة المدفوعات ليست مشروعاً مصرفياً فقط بل إنها أيضاً مشروع لمكافحة الاقتصاد غير الرسمي والتهرب الضريبي. عندما تصبح المعاملة التجارية موثقة إلكترونياً والفاتورة الإلكترونية والدفع إلكترونياً والضريبة مرتبطة بالنشاط الفعلي يصبح من الصعب إخفاء الحجم الحقيقي للنشاط الاقتصادي. وهنا تبدأ الدولة في الانتقال من تقدير النشاط الاقتصادي إلى قياس النشاط الاقتصادي. هذه الحزمة الاقتصادية لا توفر رقماً ضخماً من الأموال من دون نموذج حسابي. الأكثر مهنية هو إنشاء نظام قياس. **أقترح أن تضع الحكومة مؤشرات سنوية، منها:**

مؤشر 1:نسبة الرواتب المدفوعة إلكترونياً. مؤشر 2: نسبة التجار الذين يمتلكون POS ويستخدمونه فعلياً. مؤشر 3:نسبة المدفوعات الإلكترونية من إجمالي مبيعات كنسبة من الناتج المحلي. مؤشر 4:إيرادات ألاك الدولة مقارنة بالقيمة السوقية النقدية. مؤشر 5: الإيرادات غير النفطية كنسبة من الناتج المحلي. مؤشر 6: إيرادات ألاك الدولة مقارنة بالقيمة السوقية النقدية. مؤشر 7:قيمة دعم الوقود كنسبة

إلى أن إصلاحات المالية العامة يمكن أن تخلق حيزاً مالياً أكبر للإنفاق الاستثماري الضروري. ولهذا يجب أن تسير الإصلاحات في اتجاهين: زيادة الإيرادات غير النفطية وفي الوقت نفسه ضبط نمو الإنفاق الجاري. لا تسريح الموظفين بل إصلاح هيكل الدولة. الإصلاح لا يعني بالضرورة خفض الرواتب الحالية. بل يبدأ من وقف التوسع غير المدروس في التوظيف الحكومي و مراجعة التعيينات الإلزامية وربط التوظيف بالحاجة الفعلية و تحسين إنتاجية الموظف وإعادة توزيع القوى العاملة داخل مؤسسات الدولة و تقليل الازدواج الوظيفي. إن التحول التدريجي إلى حكومة أكثر رقميّة وأقل اعتماداً على الأعمال الورقية وتوجيه جزء أكبر من الإنفاق نحو الاستثمار والبنية التحتية. وهذا يتقاطع مع توصيات صندوق النقد المتعلقة باحتواء فاتورة الأجور وتعزيز نمو القطاع الخاص.

ملف أملاك الدولة:

إيراد موجود قبل أن نبحث عن إيراد جديد،لا نحتاج إلى فرض ضريبة جديدة على المواطن حتى نبدأ بهذا الإصلاح. نحتاج أولاً إلى معرفة كم عقاراً تملك الدولة؟ وكم عقاراً مؤجراً؟ وبأي قيمة؟ ومنذ متى؟ وما القيمة السوقية الحالية؟ أقترح إنشاء السجل الوطني الإلكتروني لأموال الدولة ويضم العقار و الموقع والمساحة وطبيعة الاستخدام المستأجر قيمة الإيجار القيمة السوقية التقديرية مدة العقد تاريخ انتهائه وآلية الإحالة. وعند انتهاء العقد يعاد تقييم بدل الإيجار وفق معايير سوقية وشفافة. الهدف ليس طرد المستثمر أو المستأجر بل منع تجميد ثروة الدولة بعقود طويلة الأمد وأسعار لا تعكس قيمتها الاقتصادية. والأهم أن هذا الملف يجب أن يخضع للشفافية والرقابة لمنع تحوله إلى باب جديد للفساد.

ملف الوقود:

الهدف اصلاح وليس صدمة. إصلاح دعم الوقود يمكن أن يكون جزءاً من الإصلاح المالي لكن رفع الأسعار بصورة مفاجئة سيكون خطأ اقتصادياً واجتماعياً. فالوقود يدخل في الزراعة والغذاء والصناعة والخدمات وأي صدمة في سعره يمكن أن تنتقل إلى معظم الاقتصاد ولهذا ينبغي الانتقال تدريجياً من دعم شامل للوقود إلى دعم موجه للفئات والأنشطة التي تستحق الحماية. ضمن نظام واضح وقابل للرقابة الإبقاء على أسعار تفضيلية

تمنع الممارسات التي تجعل التاجر يضيف كلفة الدفع الإلكتروني إلى سعر السلعة بصورة غير معلنة فالتحول الرقمي لن ينجح بالقوة بل سيجنح عندما يشعر المواطن أن البطاقة أسرع والنقد أكثر خطراً وإن والدفع الإلكتروني أسهل وأمواله متاحة له عند الحاجة. الـ POS ليس ماكينة لصناعة الدولار هذه نقطة يجب أن تكون واضحة في الخطاب الاقتصادي. بل سيتمنح الدولة دورة نقدية أكثر مرونة بتوفير الرواتب وتعالج أزمة الطلب على السيولة. فإذا اشترى المواطن سلعة مستوردة بقيمة 100 ألف دينار، فإن الدفع الإلكتروني لا يغير حقيقة أن السلعة قد تم إنتاجها خارج العراق. لكن الـ POS يمكن أن يحقق فوائد أخرى مثل توثيق المعاملة و تقليل التداول النقدي وتحسين البيانات الاقتصادية ورفع قابلية رصد النشاط التجاري ومساعدة الإدارة الضريبية على توسيع قاعدة المعلومات. وهذا يتطلب أن ترتبط المدفوعات الإلكترونية بمنظومة ضريبية ورقابية حديثة فالرقمنة وحدها لا تنتج إيرادات ضريبية تلقائياً. الإصلاح يبدئ برقمنة الدفع والفوترة و رقمنة الضرائب وايضا رقمنة الجمارك. المعركة الحقيقية على الدولان تبدأ من الاستيراد وإذا أردنا معالجة الاختلال الخارجي فلا يكفي أن ننظر إلى أجهزة الصراف الآلي والبطاقات. علينا أن ننظر إلى الطلب على العملة الأجنبية الذي يولده الاقتصاد الحقيقي. العراق يستورد الغذاء والدواء والآلات والمواد الأولية لكنه يستورد أيضاً كميات كبيرة من السلع الاستهلاكية والكمالية. ولهذا لا ينبغي أن تكون السياسة الجمركية مجرد وسيلة لتحصيل الإيرادات. بل ينبغي أن تكون جزءاً من استراتيجية لإدارة الاستيراد والطلب على العملة الأجنبية.

وهنا لا أدعو إلى إغلاق السوق العراقية أمام العالم. بل إلى التمييز بين ما يحتاجه الاقتصاد وما يستهلك العملة الأجنبية دون أن يضيف قيمة إنتاجية ماثلة. نحتاج إلى تعرفه جمركية ذكية لا تعرفه عمياء ليس من المنطقي اقتصادياً أن تعامل آلة تدخل مصنعاً عراقياً بالمعاملة نفسها التي تعامل بها سلعة فائقة الرفاهية. **أقترح هيكل تعرفه متدرجا:** أولاً: السلع الأساسية مثل الغذاء الأساسي والأدوية والمستلزمات الطبية تكون رسوم منخفضة وتفضيلية. ثانياً: الآلات ومدخلات الإنتاج مثل

وصول المواطن إلى أمواله عند تعطل الأنظمة الإلكترونية. هذه النقطة ضرورية لأن التحول الرقمي يجب أن يكون بديلاً أفضل للنقد وليس عقوبة على من لا يستطيع الوصول إلى النظام الرقمي. العراق بدأ بالفعل في التحول إلى المدفوعات الإلكترونية إن التحول ليس فكرة نظرية. فبيانات البنك المركزي العراقي المنشورة عن الربع الثالث من 2025 أظهرت نمواً واضحاً في استخدام المدفوعات الإلكترونية وهو ما يؤكد أن السوق العراقية بدأت تتحرك تدريجياً نحو تقليل الاعتماد على النقد. وهذا يتوافق مع الاتجاه العام للإصلاح المصرفي الذي يدفع باتجاه تحديث النظام المالي وتعزيز الشمول المالي. كما يؤكد صندوق النقد أهمية استمرار تحديث النظام المصرفي العراقي وتقوية القطاع المالي. لكن التحول الرقمي يجب ألا يتوقف عند إصدار البطاقات. المشكلة ليست في امتلاك البطاقة؛ المشكلة في القدرة على استخدامها في كل مكان. السؤال الذي يبادر ذهن المواطن ماذا لو رفض التاجر الـ POS؟ لا يمكن أن نقول للمواطن استخدم البطاقة ثم يجيبه التاجر الدفع نقداً فقط لذلك فإن إصلاح الرواتب والمدفوعات يجب أن يتزامن مع إصلاح سوق التجزئة. وأقترح هنا سياسة ذات مرحلتين:

المرحلة الأولى: الحوافز

يمنح التاجر الذي يستخدم الـ POS بصورة فعلية ومنتظمة بنسبة تفوق الـ 70% تسهيلات ائتمانية وأولوية في بعض برامج التمويل وتخفيض كلفة أجهزة الدفع وحوافز ضريبية مرحلية وفق التشريع وتسهيلات في الإجراءات الحكومية وايضا بناء سجل مالي يساعده على الوصول إلى الائتمان.

المرحلة الثانية: التنظيم والإلزام

بعد توفير البنية التحتية والمهلة الانتقالية يصبح توفير وسيلة دفع إلكترونية إلزامياً للأنشطة التجارية التي تتجاوز حداً معيناً من حجم المبيعات أو طبيعة النشاط مع فرض عقوبات تدريجية على المخالفين. وهنا يجب أن تكون فلسفة الدولة واضحة أن تجعل الالتزام بالنظام الرسمي أكثر فائدة للتاجر من البقاء خارجه. وهذا أفضل من البدء بالعقوبة. لانجعل المواطن يدفع ثمن التحول الرقمي من الأخطاء التي يمكن أن تفشل المشروع تحصيل المواطن عمولة الدفع الإلكتروني. فالهدف هو جعل الدفع الإلكتروني أسهل وأقل كلفة وأكثر أماناً من النقد. وعليه ينبغي أن تكون الرسوم واضحة وشفافة وأن

في تموز 2026 أكد صندوق النقد الدولي أن العراق يحتاج إلى ضبط فاتورة الأجور وزيادة الإيرادات غير النفطية وتحسين الإدارة المالية العامة محذراً من الضغوط التي يمكن أن تسزداد على الدين والمالية العامة في غياب الإصلاح. لهذا المشكلة ليست أن العراق لا يملك المال بل المشكلة أن النموذج المالي والاقتصادي الحالي يحتاج إلى إصلاح عميق حتى يصبح المال العام أكثر استدامة. الراتب يجب ألا يكون نهاية الدورة النقدية بل بدايتها لتأخذ مثلاً بسيطاً موظف عراقي يتقاضى مليون دينار عندما يسحب كامل راتبه نقداً تنتقل الأموال من الحساب المصرفي إلى التداول النقدي ثم ينتقل النقد من الموظف إلى المتجر ومن المتجر إلى تاجر الجملة ومنه إلى المورد وقد ينتهي جزء من الدورة عند المستورد الذي يحتاج إلى العملة الأجنبية.

مقترحنا أن الدفع الإلكتروني لا يمنع خروج الدولار ولا يلغي الحاجة إلى العملة الأجنبية عندما تكون السلعة مستوردة وإنما تكمن أهميته في أنه يمكن أن يجعل حركة الدينار أكثر شفافية وقابلية للرصد والقياس ويقلل الاعتماد على النقد ويساعد المصارف والسلطات المالية على تكوين صورة أفضل عن النشاط التجاري والاستهلاكي. ولهذا فإن المطلوب ليس مجرد دفع الراتب بل إدارة دورة الراتب. فالراتب ينبغي أن يتحول من مجرد التزام مالي على الدولة إلى جزء من دورة اقتصادية منظمة تربط الموظف والمصرف والتاجر والمورد والنظام الضريبي والسياسة النقدية.

مشروع وطني لإدارة دورة الدينار

أقترح أن تدرس الدولة بالتنسيق مع البنك المركزي العراقي والمصارف برنامجاً تجريبياً لإدارة دورة الراتب لا يقوم على مصادرة أموال الموظف أو تقييد حقه في التصرف بدخله وإنما على تقليل الاعتماد المفرط على النقد بصورة تدريجية. على سبيل المثال اختبار نموذج تجريبي يسمح بسحب 30% من الراتب نقداً بينما تكون 70% متاحة إلكترونياً عبر البطاقات أو المحافظ والحسابات المصرفية. ولكن لا أدعو إلى تطبيق هذه النسبة بصورة شاملة وفورية بل مرحلة تجريبية لاجل قياس النتائج وتقييم تقييم الاثر وتعديل النسبة لكي يتم التوسع التدريجي. ويجب أن ترافق ذلك استثناءات واضحة للمناطق والفئات التي لا تتوافر فيها البنية المصرفية والاتصالات المناسبة إضافة إلى آليات تضمن

خلال لقائه الملاكات القيادية لغاز البصرة وغاز الجنوب

وزير النفط يؤكد: دعم ملف الطاقة في البلاد لتقليل معاناة المواطنين

البصرة / متابعة صوت القلم:

أكد وزير النفط المهندس باسم محمد خضير " أن الغاز يمثل ثروة كبيرة للعراق، والوزارة تعمل على دعم ملف الطاقة في البلاد، لتقليل معاناة المواطنين على مستوى الكهرباء.

وقال الوزير خلال زيارته، لشركة غاز البصرة، ولقائه الملاكات القيادية لشركتي غاز البصرة وغاز الجنوب ، أن الوزارة تسير بمحورين أساسيين في قطاع الغاز، الأول يتمثل بإيقاف حرق الغاز، أما المحور الثاني فيتمثل بزيادة انتاج الغاز، سواء من الحقول الغازية، أو من استثمار الغاز المصاحب.

وترأس الوزير اجتماعاً حضره وكيل



الوزارة لشؤون الاستخراج نصير عزيز ،

وكيل الوزارة لشؤون الغاز د. عزت صابر، والمدير المفوض لشركة غاز البصرة، والمدير العام لشركة غاز الجنوب وعدد من المدراء العاملين للتشكيلات النفطية والملاكات

المتقدمة فيها.

وتناول الاجتماع مناقشة المشاريع قيد الإنجاز والمشاريع المستقبلية لاستثمار الغاز، فضلاً عن مناقشة بعض المشاكل والمعوقات التي تواجه العمل، وكذلك

موضوع تدريب وتطوير الطاقات البشرية، وتمت الإشارة إلى برنامج شركة غاز البصرة الطموح لاستقطاب الطلبة الأوائل، والمتميزين في جامعة البصرة وتدريبهم ضمن المعايير العالمية العليا، من أجل بناء الطاقات الإنسانية والبشرية القادرة على إدارة قطاع الغاز بالشكل الأمثل، وبما يتماشى مع رؤية الحكومة واستراتيجيتها في استقطاب الخريجين الجسد من أجل تطوير البنى التحتية والبشرية.

وأوضح الوزير أن قيادة الوزارة وقيادة قطاع الغاز، تدعمان عمل شركة غاز البصرة لاستثمار الغاز المصاحب والعمل على تذليل كافة المعوقات. مشيراً إلى أن الزيارة اليوم تأتي لإعادة دراسة هذه الملفات وتذليل جميع المشاكل.

تصنيف دولي: العراق انتقل خلال ٣٠ عاماً من الدول ذات الدخل

المتوسط إلى فئة الدخل المتوسط الأعلى

بغداد / متابعة صوت القلم:

أظهرت خريطة حديثة نشرها موقع "فيجوال كايبتاليست" الكندي، استناداً إلى بيانات البنك الدولي، أن العراق انتقل خلال ثلاثة عقود من فئة الدول ذات الدخل المتوسط الأدنى عام 1995 إلى فئة الدخل المتوسط الأعلى عام 2025، في تحول يعكس ارتفاع نصيب الفرد من إجمالي الدخل القومي خلال هذه الفترة.

وبحسب الخريطة، جاء العراق ضمن مجموعة من الاقتصادات التي ارتقت إلى مستوى دخل أعلى خلال السنوات الثلاثين الماضية، إذ كان مصنفاً عام 1995 ضمن فئة الدخل المتوسط الأدنى، قبل أن ينتقل في عام 2025 إلى فئة الدخل المتوسط الأعلى. ويصنف البنك الدولي اقتصادات العالم وفق



نصيب الفرد من إجمالي الدخل القومي إلى أربع فئات رئيسية، فبحسب تصنيف عام 2025، تشمل فئة الدخل المتوسط الأعلى الاقتصادات التي يتراوح نصيب الفرد فيها بين 4636 و14,375 دولاراً، فيما تبدأ فئة الدخل المرتفع عند أكثر من 14,375 دولاراً.

وأظهرت الخريطة أن التحول لم يقتصر على العراق، إذ شهدت آسيا أكبر تجمع للاقتصادات التي صعدت سلم الدخل، مع انتقال 30 اقتصاداً آسيوياً إلى مستوى دخل أعلى بمقدار درجة واحدة على الأقل بين عامي 1995 و2025.

تحرك رسمي تجاه واشنطن وطهران لتحرير نفط العراق في هرمز

بغداد / متابعة صوت القلم:

كشفت عضو لجنة النفط والغاز والثروات الطبيعية في مجلس النواب، زينب الخرزجي، عن تحرك عراقي دبلوماسي رسمي تجاه كل من الولايات المتحدة وإيران لضمان استمرار مرور ناقلات النفط العراقية عبر مضيق هرمز.

وقالت الخرزجي، لوكالة شفق نيوز، إن "هناك مسارين رئيسيين في المضيق، أحدهما تسيطر عليه القوات الأميركية، والآخر تسيطر عليه القوات الإيرانية، مبيئة أن بغداد تسعى من خلال الحوارات المباشرة مع الجانبين إلى ضمان مرور الناقلات الأجنبية التي تحمل النفط العراقي عبر المضيق.

وبحسب قولها، يسعى العراق ليكون السماح بمرور ناقلات النفط بشكل مستمر ودايم، وليس مؤقتاً أو لفترة محددة، بما يضمن انسيابية صادراته النفطية وعدم تأثرها بالتطورات الأمنية في المنطقة.

وبشأن الصادرات النفطية، أشارت الخرزجي إلى أن "صادرات العراق ارتفعت حالياً بنسبة 60 بالمئة"، موضحة أن الصادرات انخفضت في بداية الحرب إلى أقل من مليون برميل يومياً، قبل أن ترتفع تدريجياً إلى نحو مليون و500 ألف برميل يومياً، ثم تتجاوز حالياً مليوني برميل يومياً.

ورجحت عضو لجنة النفط والغاز والثروات الطبيعية النيابية أن تشهد الفترة المقبلة "تحسناً ملحوظاً في صادرات النفط الخام، وصولاً إلى ثلاثة ملايين برميل يومياً"، مشيرة إلى أن ذلك سينعكس على زيادة الإيرادات المالية للدولة وتأمين رواتب الموظفين خلال الأشهر المقبلة. وكان العراق، الذي تؤمن مبيعات النفط نحو 90% من إيراداته، يُنتج قبل اندلاع الحرب على إيران في 28 فبراير/ شباط الماضي، نحو 4 ملايين برميل من النفط يومياً، ويصدر ما معدله 105 ملايين برميل شهرياً، معظمها من البصرة في جنوب البلاد، عبر مضيق هرمز الذي كانت تمر به نحو 20% من إمدادات الطاقة عالمياً.

غير أن إغلاق إيران للممر المائي اضطر العراق إلى وقف الإنتاج في معظم حقوله بعدما امتلأت الخزانات، واللجوء إلى التصدير بكميات محدودة عبر سوريا من خلال شاحنات الصحاريح، وتركيا عبر خط أنابيب إلى ميناء جيهان.

وبعد فتحه لفترة وجيزة عقب توقع مذكرة تفاهم مع واشنطن في يونيو/ حزيران الماضي، عاودت طهران تقييد حركة الملاحة في هرمز إثر استئناف الأعمال الحربية مطلع يوليو/ تموز.

وبلغت الصادرات النفطية العراقية في يوليو/ تموز الماضي، نحو 49 مليون برميل، أكثر من 30 مليوناً منها مَرَّت عبر مضيق هرمز، بحسب بيان لوزارة النفط الاتحادية.

النفط: مشروع التكسير بالعامل المساعد يضيف ٥ ملايين لتر من البنزين يوميا

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت وزارة النفط، حرصها على تطوير مشاريع التصفية، ولا سيما المشاريع التي تركز على إنتاج المشتقات النفطية لتلبية الحاجة المحلية وتقليل الاستيراد من الخارج، فيما أشارت الى ان مشروع التكسير بالعامل المساعد يضيف 5 ملايين لتر من البنزين يوميا.

وقال المتحدث باسم الوزارة، سليم الركابي، للوكالة الرسمية: إن "الوزارة حرصت على تطوير مشاريع التصفية، خصوصاً تلك التي تركز على إنتاج المنتجات البيضاء، لسد الحاجة المحلية منها وتقليل استيرادها، ولا سيما البنزين وزيت الغاز".

وأضاف أن "من بين المشاريع العملاقة التي حرصت الوزارة على إنجازها، مشروع



المنطقة".

وأوضح أن "المشروع يُعد استراتيجياً، كونه سيضيف نحو 4 إلى 5 ملايين لتر من البنزين عالي الأوكتان، فضلاً عن 10 ملايين لتر من

التكسير بالعامل المساعد (FCC) في مصفاة البصرة"، مبيناً أن "المشروع أُنجز من قبل شركة JGC اليابانية، التي باشرت استئناف العمل بعد توقفها بسبب الأوضاع في

زيت الغاز".

وبين الركابي أن "الحكومة العراقية تولي اهتماماً كبيراً بملف استثمار الغاز وعدم إحقاقه، باعتباره ثروة كبيرة ما زالت تُهدر بالحرق"، موضحاً أن "الوزارة وضعت خطة تتضمن إنهاء حرق الغاز بالكامل بحلول نهاية عام 2029"، وأشار إلى أن "عدداً من المشاريع دخل حيز العمل، من بينها مشاريع شركة غاز البصرة، بطاقة إجمالية تبلغ 400 مليون قدم مكعب قياسي، بواقع 200 مليون قدم مكعب قياسي لكل مشروع، فضلاً عن مشروع الحلفاية بطاقة 300 مليون قدم مكعب قياسي". ولفت إلى "وجود مجموعة من المشاريع الخاصة باستثمار الغاز وعدم حرقه"، مؤكداً أن "هذه المشاريع تصب في إطار خطة إنهاء حرق الغاز، إلى جانب مضي الوزارة في استثمار الغاز الحر

في حقل المنصورية ، بطاقة تبلغ 300 مليون قدم مكعب قياسي و400 مليون قدم مكعب قياسي في حقل عكان".

وفي ما يتعلق بدائل تصدير ونقل النفط في ظل التوترات التي تشهدها المنطقة، أوضح الركابي أن "العراق لجأ إلى منافذ بديلة وديفة، من بينها الخط العراقي- التركي والمنفذ السوري والمنفذ الأردني"، مشيراً إلى أن "الأنبوب السوري لا يمكن استخدامه في الوقت الراهن بسبب تهالكه، ما دفع العراق إلى اللجوء إلى نقل النفط بواسطة الصحاريح". وأوضح أن "خطة العراق للنقل بواسطة الصحاريح تتركز على زيت الوقود، المعروف بالنفط الأسود، والنفثا، بهدف الحيلولة دون توقف المصافي، بطاقة تصل إلى 35 ألف متر مكعب من زيت الوقود و100 ألف متر مكعب من النفثا".

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com



طرابزون سبور بمشاركة محمد صلاح يتعادل مع قاسم باشا



وتقدم طرابزون سبور عن طريق سافيولو في الدقيقة 43 بعد تسديدة أرضية مباشرة رائعة، وتمكن أدريان بينيدشاك من إدراك التعادل لقاسم باشا في الدقيقة 55 من ركلة جزاء. ودخل صلاح إلى أرض الملعب في الدقيقة 58 وساهم في زيادة الفاعلية والخطورة لطرابزون وكاد أن يحرز هدف الفوز لفريقه في الدقيقة 77 إلا أن كرتة ذهبته على بعد سنتيمترات قليلة من مرمى قاسم باشا.

بغداد / صوت القلم:

انتهت مواجهة قاسم باشا وضيفه طرابزون سبور على وقع التعادل بهدف لكل منهما في إطار الجولة الأولى من الدوري التركي الممتاز لكرة القدم. واستهل طرابزون سبور المباراة بدون وجود نجمه المنتقل حديثاً إلى صفوفه، قائد المنتخب المصري محمد صلاح الذي استهل المواجهة الأولى له في الدوري التركي من على مقاعد البدلاء.



بما يجعلها مدينة رياضية الرياضية في بغداد، من خلال توفير منشآت متخصصة ومساحات مناسبة لاحتضان التدريبات والفعاليات الرياضية، بما يسهم في تطوير مستوى الرياضيين والارتقاء بالبنية التحتية الرياضية في المحافظة.”

على أطراف محافظة بغداد، وسيبدأ العمل الفعلي بعد تصويت مجلس المحافظة على تخصيص الأرض.” وأوضح، أن “اختيار الموقع على أطراف بغداد جاء بسبب المساحة الكبيرة التي تحتاجها المدينة الرياضية، فضلاً عن الزخم المروري وكثرة الدوائر والمنشآت الرياضية داخل العاصمة، ما قد يؤثر في فاعلية المشروع في حال إقامته داخل المدينة.”

وقال الشمري للوكالة الرسمية: إن “الاتفاق الذي جرى بين اتحاد الكرة ومجلس محافظة بغداد، ممثلاً برئيس المجلس وعضوية لجنة الشباب والرياضة ولجنة النزاهة، تضمن تخصيص 100 دونم

بغداد / صوت القلم:

كشف رئيس لجنة الشباب والرياضة في مجلس محافظة بغداد، باسم عطية الشمري، عن تفاصيل منح مساحة 100 دونم للاتحاد العراقي لكرة القدم لإنشاء مدينة رياضية متكاملة، مؤكداً أن المشروع يأتي ضمن توجه لتوفير بنية تحتية رياضية متطورة تخدم الرياضة العراقية. وقال الشمري للوكالة الرسمية: إن “الاتفاق الذي جرى بين اتحاد الكرة ومجلس محافظة بغداد، ممثلاً برئيس المجلس وعضوية لجنة الشباب والرياضة ولجنة النزاهة، تضمن تخصيص 100 دونم

الكرمة يحسم الجدل بشأن إشراك ٦ محترفين أمام الموصل

الدوريات حول العالم. وكان نادي الموصل قد قدم شكوى رسمية إلى الاتحاد العراقي لكرة القدم ضد نادي الكرمة، اعتراضاً على مشاركة اللاعب محمد أبو حشيش في مباراة الفريقين ضمن منافسات دوري نجوم العراق. ويرى نادي الموصل أن مشاركة أبو حشيش كلاعب عراقي غير قانونية، كونه مثل منتخب الأردن في مباريات رسمية، ما يعني، بحسب شكواه، أن الكرمة أشرك 6 محترفين، في مخالفة لتعليمات الاتحاد التي تسمح بمشاركة خمسة محترفين فقط. وشدد نادي الكرمة، في ختام توضيحه، على أن مشاركة أبو حشيش أمام الموصل جاءت وفق وضعيته الرسمية المسجلة لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم، مؤكداً أنها لم تخالف لوائح المسابقات.



الدولي، بينما يشارك في الدوري العراقي بصفة لاعب مواطن، وهو أمر معمول به في عدد من

لا يرتبط بوضعيته في الدوري العراقي، مبيناً أن اللاعب يمثل المنتخب الأردني على الصعيد

الإنكليزية.” وأكد نادي الكرمة أن تمثيل أبو حشيش للمنتخب الأردني

بغداد / صوت القلم:

أصدر نادي الكرمة توضيحاً بشأن الجدل المثار حول إشراك 6 محترفين في مباراته أمام الموصل، مؤكداً أن اللاعب محمد حسن أبو حشيش مسجل بصفة لاعب مواطن في سجلات الاتحاد العراقي لكرة القدم. وذكر النادي، في بيان أن “أبو حشيش من أب أردني وأم عراقية، ويمتلك البطاقة الوطنية والجواز العراقي”، مشيراً إلى أنه سبق أن مثل فريق زاخو بصفة لاعب مواطن. وأضاف أن “اللاعب مسجل في نظام الاتحاد العراقي لكرة القدم بصفة لاعب مواطن، شأنه شأن أي لاعب عراقي آخر”، موضحاً أن “اللاعب الأجنبي يُسجل في النظام بصفة لاعب محترف باللغة

رونالدو يلمح إلى الاعتزال: ربما يكون هذا عامي الأخير في كرة القدم

لستقبله بعد الاعتزال. وأضاف رونالدو: لقد رسمت مستقبل بالكمال. لدي الكثير من الأشياء التي ستبقى مشغولاً، لدرجة أنه من الصعب أن أذكر شيئاً واحداً فقط. لأن كرة القدم قد تترك فراغاً كبيراً، ولذلك عليك أن تملأ وقتك بطرق مختلفة، وليس بشيء واحد فقط. وتابع نجم النصر: أريد أيضاً أن أستمتع أكثر، وأسافر أكثر، وأشاهد وأمارس رياضة البادل التي أحبها كثيراً، وأن أواصل الاستمتاع بما حققته، بما حققناه. ففي النهاية، كانت 25 عاماً مليئة بالكثير من التضحيات.

بغداد / صوت القلم:

ألح النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد النصر السعودي إلى إمكانية اعتزال كرة القدم بنهاية الموسم الحالي، إذ كشف أن هذا العام “قد يكون الأخير له في الملاعب”، مشيراً إلى أنه يرغب في قضاء المزيد من الوقت مع عائلته. وقال رونالدو في مقابلة مع مجلة “فوغ”: ربما يكون هذا عامي الأخير في كرة القدم، وأريد أن أترك إرثاً استثنائياً. وأكد النجم البرتغالي أنه يتطلع إلى قضاء المزيد من الوقت مع عائلته بعد كرة القدم، مشيراً إلى وأنه وضع بالفعل تصوراً

لأول مرة منذ ١٢ عاماً.. انتكاسة كبرى تصيب ميسي أمام المرمى



بغداد / صوت القلم:

المجموعات، والثانية أمام مصر في ثمن النهائي. وتعتبر هذه الركلة الضائعة هي الأولى لميسي في الدوري الأمريكي للمحترفين منذ الثالث عشر من سبتمبر 2025. ونجح إنتر ميامي في العودة بالنتيجة بعد هدف تقدم ناشفيل الذي سجله أندى نجار في الدقيقة السابعة عشرة بملعب جيوديس بارك، حيث أرسل ميسي تمريرة حاسمة إلى تيلاسكو سيغوفيا الذي أظهر مهارة فريدة ممتازة قبل أن يسدد في الشباك خلال الوقت بدل الضائع من الشوط الأول. وفرض ناشفيل سيطرته المطلقة مع بداية الشوط الثاني، حيث سجل الفائز السابق بجائزة أفضل لاعب في الدوري الأمريكي هانسي مختار هدفين، تخللهما هدف ذكي بلمسة كعب من المهاجم سام سوريدج وظهرت علامات الإحباط الشديد على ميسي الذي احتج بقوة على حكم المباراة بوجود خطأ لصالحه أثناء بناء هجمة هدف سوريدج الثالث، ليحصل على بطاقة صفراء.

والهجوم لويس سواريز عن التشكيلة الأساسية. وعاد ميسي إلى التشكيلة الأساسية يوم السبت للمرة الأولى منذ وفاة والده خورخي قبل أسبوع، وذلك بعد غيابه عن الهزيمة أمام مونتييري، ودخوله كبديل في خسارة الأرباع أمام ليون، بينما غاب لويس سواريز عن بطولة كأس الدوريات بالكامل بسبب الإيقاف على خلفية أحداث المباراة النهائية في العام الماضي. ويسعى إنتر ميامي للعودة إلى طريق الانتصارات عندما يحل ضيفا على فيلادلفيا يونيون يوم الأربعاء 45+1 | غفاريديول ينقذ سيسي من على خط

الأمريكي للموسم الماضي المباراة بعد ست مواجهات دون هزيمة في الدوري، وهو يعلم أن الفوز كان سيتوجه إلى صدارة القسم الشرقي والترتيب العام لدور المشجعين متجاوزا ناشفيل، لكن الأخير وسع الفارق إلى خمس نقاط مع تبقي خمس عشرة مباراة على نهاية الموسم الاعتيادي. وكان إنتر ميامي قد خسر مباراتيه الأخيرتين في بطولة كأس الدوريات بين الدوري الأمريكي والدوري المكسيكي ليودع المسابقة من مرحلة المجموعات قبل الأدوار الإقصائية، غير أن هاتين الهزيمتين حدثتا بغياب ميسي

وتأكد عدم توفيق ميسي خلال الوقت بدل الضائع من الشوط الثاني، بعدما حرمه القائمان معا من التسجيل في هجمة واحدة، وعندما تمكن من وضع الكرة داخل الشباك ألغى الهدف بداعي التسلل. وتسبب إنتر ميامي بنفسه في استقبال الهدف الرابع الحاسم، بعدما انزلق حارسه روكو ريوس نوفو ليلقي عالقاً خارج منطقة جزائه، مما أتاح للكرة الطويلة المرسله من حارس ناشفيل شواك الوصول إلى هاني مختار المنطلق، والذي أدخل الكرة بسهولة في الرمي الخالي. ودخل بطل كأس الدوري

بغداد / صوت القلم:

تلقى نادي إنتر ميامي خسارة قاسية بأربعة أهداف مقابل هدف واحد أمام متصدر الدوري ناشفيل وشهدت إهدار النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لركلة الجزاء الثالثة له على التوالي، ليتعرض فريقه للهزيمة الثالثة على التوالي. وأهدر ميسي فرصة تعديل النتيجة لإنتر ميامي إلى هدف مثلثه في الدقيقة الثالثة والعشرين، عندما تصدى حارس مرمى ناشفيل برايان شواك لركلته من أسفل الزاوية اليمنى، وسدد سيرجيو ريجيولون الكرة المرتدة في الشباك لكن الهدف ألغى بسبب دخول اللاعبين لمنطقة الجزاء قبل التنفيذ بعد مراجعة تقنية الفيديو. ووفقا لإحصائيات شبكة “إي إس بي إن”، تعد هذه المرة الأولى منذ عام 2014 التي يفشل فيها ميسي في تسجيل ثلاث ركلات جزاء متتالية. وكان قائد الأرجنتين قد أهدر محاولتين مع منتخبه خلال نهائيات كأس العالم هذا الصيف، الأولى أمام النمسا في دور

آرسنال يحقق فوزا كبيرا أمام مانشستر سيتي ويتوج بلقب درع المجتمع



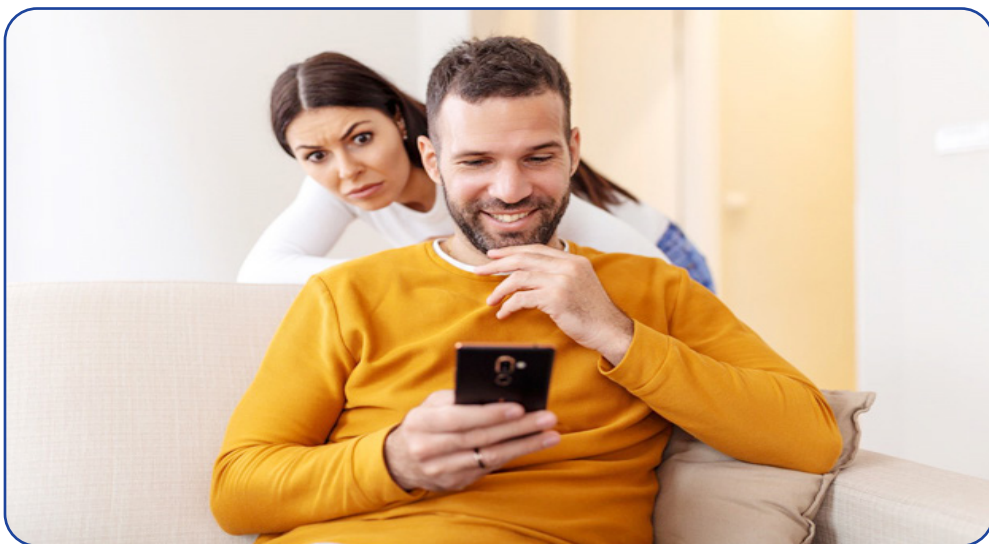
بغداد / صوت القلم:

الرمي ويحرم آرسنال من هدف آخر كان سيقضي على آمال أبناء ماريسكا في العودة إلى أجواء المباراة. الدقيقة 40 | رايا يتألق بحضوره الذهني اللافت وينقذ آرسنال من هدف محقق.. تصويبة هالاند كانت خطيرة جداً! الدقيقة 28 | آرسنال يسجل الهدف الثاني! رأسية الأتاني كاي هافيرتز تخدع الحارس جيانلويجي دوناروما. الدقيقة 20 | الحارس الإسباني دافيد رايا يتألق في الذود عن مرماه. فرصة خطيرة لخط هجوم مانشستر سيتي! الدقيقة 1 | آرسنال يدخل في صلب الموضوع سريعاً.. تمريرة مايلز لويس سكيللي السحرية ترجمها الإيطالي ريكاردو كالافيوري إلى هدف السبق (1-0 صفر) تاريخياً، آرسنال تمكن من احراز لقب درع المجتمع في 17 مناسبة في المقابل يملك مانشستر سيتي 7 ألقاب المباراة تقام هذا العام في ملعب الألفية في العاصمة الويلزية كارديف.

ج آرسنال بلقب درع المجتمع للمرة الـ18 في تاريخه عقب فوزه الكبير على مانشستر سيتي 0-3 على ملعب الألفية في العاصمة الويلزية كارديف. وسجل كل من ريكاردو كالافيوري (1) وكاي هافيرتز (28) ومارتين أوديغارد (48) أهداف المدفعية. مباراة آرسنال ومانشستر سيتي في درع المجتمع | أبرز وأهم الأحداث نهاية المباراة | آرسنال يتوّج بلقب درع المجتمع بعد فوزه على مانشستر سيتي 0-3 الدقيقة 48 | آرسنال يواصل عروضه الهجومية ويضيف الهدف الثالث في شباك السيتي بتوقيع أوديغارد. عودة المباراة في شوطها الثاني نهاية الشوط الأول | آرسنال (2) – (1) مانشستر سيتي الدقيقة 45+1 | غفاريديول ينقذ سيسي من على خط

علاقات مجتمعية..

اضرار تفتيش الهواتف والشك في العلاقات الزوجية



يُعد تفتيش الهواتف والبحث الخفي في العلاقات الزوجية، تصرفاً مدمراً يهدم الثقة ويغذي الشك؛ فهو سلوك تجسسي مدمر ينتهك الخصوصية، ويؤدي إلى توليد الشكوك المستمرة، وخلق فجوة عاطفية تؤدي إلي تآكل الثقة؛ حيث يتحول فيه الشريك من داعم وسند لشريكه، إلى مراقب ومحقق.

وتؤكد نيفين عدلي أن الشك قد ينشأ عادةً نتيجة تراكمات وتفسيرات خاطئة، منها:

انعدام الثقة بالنفس

انعدام الثقة بالنفس يغذي الشك في الزواج عبّر الشعور بالنقص أو الخوف من الهجر، وشعور أحد الطرفين بعدم استحقاقه للحب، وأنه أقل من الشريك "في المظهر، التعليم، أو المستوى الاجتماعي"؛ مما يولد خوفاً مستمراً من أن يبحث الطرف الآخر عن بديل، أو الخوف المستمر من الهجران وتخلي شريكه عنه.

الغيرة المرضية المفرطة

ينشأ الشعور بالشك والغيرة المرضية المفرطة من: مشاعر عميقة بانعدام الأمان، ضعف الثقة بالنفس، أو صدمات سابقة. فعندما تتحول الغيرة من حرص طبيعي إلى مراقب كل تصرف وحركة للطرف الآخر، وتحكم مستمر؛ فإنها تولد شعوراً بعدم الارتياح.

ضعف التواصل وعدم الصراحة

ضعف التواصل وعدم الصراحة، بيئة خصبة لنمو

الشك. فعندما يغيب الحوار الصادق، يلجأ العقل لملء الفراغات بافتراضات سلبية؛ فغياب الحوار المفتوح وتجاهل مشاركة تفاصيل اليوم، يخلق فجوة تملأها التساؤلات والافتراضات الخاطئة؛ بل ويخلق فجوة تزيد من سوء الفهم.

الخبرات السابقة:لا شك أن الخبرات السابقة لها دور رئيسي في زرع بذور الشك؛ حيث يميل الشريك لتعميم تجاربه المؤلمة السابقة أوالتنشئة الاجتماعية المضطربة، على واقعه الحالي. أو أن التعايش مع بيئة

أسرية مضطربة، قد يترك جروحاً تدفع الشخص للتوجس المستمر وتفسير تصرفات الشريك بنوايا سيئة.

السلوكيات المريبة:بعض التصرفات غير المبررة، مثل كثرة إخفاء الهاتف، أو تغيير كلمات المرور، أو الانطواء المفاجئ، وإخفاء شاشة الهاتف، أو تلقي مكالمات ورسائل في أوقات متأخرة والابتعاد عن الأنظار للرد عليها، تثير الريبة وتولد الشك. الإهمال العاطفي

أخطاء ومحاذير

أطعمة يجب تجنبها بعد سن الأربعين



كما ينبغي تقليل استهلاك الملح، واستبعاد الصلصات والأطعمة المعلبة والكانتشب من النظام الغذائي. ويفضل تناول الأطعمة المخمرة. كما ينبغي التقليل من شرب القهوة، وبالمطبخ خفض استهلاك الكحول، لأنه يؤثر في مستويات الهرمونات وقد يؤدي إلى موت الخلايا العصبية.“

ووفقا لها، ينبغي التركيز على الأطعمة الصحية، مثل الأسماك والدواجن والخضراوات والفواكه والبقوليات، مع تجنب زيادة الوزن المفرطة.

وتقول: “تجنبوا جميع أنواع الأطعمة المصنعة، مثل المخبوزات ورقائق البطاطس وما شابهها، لأنها قد تحتوي على مواد ضارة. وبعد سن الأربعين، تصبح منظومة المناعة أقل قدرة على اكتشاف الخلايا غير الطبيعية. كما ينبغي تجنب الوجبات السريعة أيضا“.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب الانتباه إلى اللحوم الدهنية ومنتجات اللحوم المصنعة. وتقول: “لأنها تحتوي على الملح والغلوتامات والدهون، وهنا نعود إلى الكوليسترول.

ووفقا لها، تتمثل الخطوة الأولى بعد سن الأربعين في التخلي عن المشروبات المحلاة والسكريات الموجودة في الحلويات. وتقول: “يجب ألا تتجاوز الكربوهيدرات السريعة 40-30 غراما يوميا، أي ما يعادل كمية الكربوهيدرات الموجودة في الفاكهة. وبعد ذلك، يجب تجنب الخبز الأبيض، الذي يتحول بسرعة إلى غلوكوز، ومن الأفضل في هذه المرحلة اختيار خبز الحبوب الكاملة“. وتوصي الخبيرة بتجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة تماما.

أفادت خبيرة التغذية الدكتورة ماريات موخينا بأن الجسم يشهد بعد سن الأربعين تغيرات عدة، ما يستدعي مراجعة النظام الغذائي للحفاظ على الصحة.

وتقول: “يتباطأ التمثيل الغذائي في هذا العمر، ويزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية نتيجة التغيرات في استقلاب الكوليسترول. وبعد سن الأربعين، تبدأ عظام النساء بالضعف، لذلك يُعد اتباع نظام غذائي سليم من أفضل السبل لتحسين الحالة الصحية“.

تدبير منزلي

كيفية تنظيف النباتات الصناعية؟

تُجَمَّل النباتات والزهور الصناعية المصنوعة من مادة البلاستيك أو الحرير المنزل، وهي تُستخدم في التزيين، من دون تكبد العناية بالزرع الأخضر كثير التطبُّب. وتحتاج العناصر المذكورة إلى التنظيف بصورة دورية، باتباع الأدوات والمواد والخطوات السهلة الآتية.

خطوات التنظيف للنباتات الاصطناعية

تقضي الطريقة الأولى المتبعة في العناية بالنبتة الاصطناعية، بنفض الأغبرة عنها أولاً بوساطة منفضة الريش، أو باستخدام الفرشاة الصغيرة الخاصة بالمنكسة الكهربائية لشطف كل الأتربة والأغبرة الدقيقة الملتصقة بالساق والفروع والأوراق. ثم، تُفَرَّغ المياه في زجاجة مزودة ببخاخ، مع رش السائل على النبتة، والمسح برفق باستخدام فوطة مصنوعة من الألياف الدقيقة. أمّا إذا كانت النبتة كبيرة الحجم، يُفضّل إخراجها إلى البلكونة، وغسلها بوساطة خرطوم المياه. في خطوة التجفيف، لا يجب إيداع النبتة البلاستيكية تحت أشعة الشمس المباشرة، التي تؤثر سلباً في المادة المذكورة.

نبات الزينة البلاستيكي

من جهة ثانية يصحّ استخدام رأس “الدش“ من أجل غسل النبتة بعمق، علماً أن الأخيرة كثيرة الأوراق ستستغرق وقتاً أطول حتّى تجفّ، أو من الممكن استخدام فوطة قماش ناعمة لغرض التجفيف.

محلول الخل والماء لتنظيف النباتات الاصطناعية

1 في حالة النبتة الاصطناعية المصنوعة من الحرير، يصحّ نفخض الأغبرة عن الأجزاء المختلفة، من الأعلى إلى الأسفل، باستخدام منفضة الريش.

2 ثمّ، تُستخدم فوطة مصنوعة من القماش الناعم، وخالية من النسالة لمتابعة التنظيف.

3 تُمزج كمّيتان متساويتان من الماء والخل الأبيض ببعضهما البعض، فيُفَرَّغ المزيج في زجاجة مزودة ببخاخ.

4 يُرش القليل من المزيج على أي جزء غير ظاهر من إحدى الأوراق لرصد النتيجة، فإذا لم يتسبّب المحلول بأي ضرر، يُستخدم المحلول في التنظيف، مع المسح باستخدام الفوطة القماش الخالية من النسالة. الجدير بالذكر أن الخل يُساعد في تفكيك الأوساخ المتراكمة على أسطح الأوراق، مع أهمية تجفيفها.



صبي الماء الفاتر مع التحريك المستمر باستخدام ملعقة.

اتركي المكونات في الخلاجة لمدة ليلة كاملة.

ادهني صينية الفرن بالزبدة ورشة من الدقيق.

حمي الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.

شكلي العجينة بالشكل الدائري حتى الانتهاء من الكمية.

قومي بإدخال الصينية للفرن المحمى لمدة 15 دقيقة حتى يحمّر قعر الخبز ثم ضعي الصينية على الشواية حتى يحمّر وجهها.

اتركي الخبز حتى يبرد ثم قدميه.

خبز الفينو

المقادير:

ملعقة خميرة فورية

كيلو دقيق

ملعقة كبيرة ملح

2 كوب ماء فاتر

طريقة التحضير:

انخلي الدقيق جيداً حتى تتخلصي من أي كتل موجودة فيه.

أضيفي الملح والخميرة للدقيق وحركي جيداً حتى تتداخل المكونات.



دراسات علمية

دراسة تكشف تأثير تناول الطماطم يومياً على الكبد



تحتوي الطماطم على مركبات نباتية ومضادات أكسدة، من أبرزها الليكوبين والكاروتينات، وهي مكونات تحظى باهتمام الباحثين بسبب ارتباطها المحتمل بعدد من الفوائد الصحية.

لكن الدراسة الحالية لم تحدد بشكل مباشر أي مكون من مكونات الطماطم كان مسؤولاً عن الانخفاض الملحوظ في دهون الكبد.

كما أن الباحثين جمعوا بين الطماطم الطازجة وصلصة الطماطم ضمن

trients، اتبع المشاركون نظاماً غذائياً محدداً، مع تخصيص مجموعة لتناول الطماطم بصورة يومية، بينما اتبعت المجموعة الأخرى نظاماً خالياً من الطماطم للمقارنة.

وشملت الكمية اليومية في مجموعة التدخل نحو 200 غرام من الطماطم الطازجة و50 غراماً من صلصة الطماطم، واستمرت التجربة لمدة ستة أسابيع. وتوافق هذه الكميات وتصميم التدخل مع تفاصيل الدراسة المسجلة رسمياً.

وفي نهاية الفترة، سجل الباحثون انخفاضاً في مستوى الدهون المتراكمة داخل الكبد لدى المشاركين في المجموعتين، إلا أن الانخفاض كان أكبر لدى المجموعة التي تناولت الطماطم.

وتشير النتائج إلى احتمال وجود تأثير مستقل للطماطم على دهون الكبد؛ إذ لم يكن الانخفاض مرتبطاً بتغيرات كبيرة في الوزن أو تركيب الجسم.

هل تكفي الطماطم لعلاج الكبد الدهني؟

قد لا تكون إضافة الطماطم إلى النظام الغذائي مجرد خيار غذائي شائع؛ إذ تشير دراسة حديثة إلى احتمال ارتباط تناولها يومياً بانخفاض تراكم الدهون في الكبد لدى أشخاص يعانون من مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي.

لكن الباحثين والخبراء يؤكدون أن النتائج ما تزال أولية، ولا تعني أن تناول الطماطم يمكن أن يحل محل العلاج الطبي أو التغيرات الأساسية في نمط الحياة.

ويُعرف مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي، أو MASLD، بأنه حالة تتراكم فيها الدهون داخل الكبد، وترتبط عادة بعوامل مثل السمنة، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات سكر الدم وغيرها من عوامل الخطر الأيضية.

ماذا وجدت الدراسة؟

اختبر الباحثون تأثير تناول الطماطم على دهون الكبد لدى مجموعة من البالغين المصابين بالكبد الدهني. وخلال التجربة المنشورة في مجلة Nii-

هاجس القلب

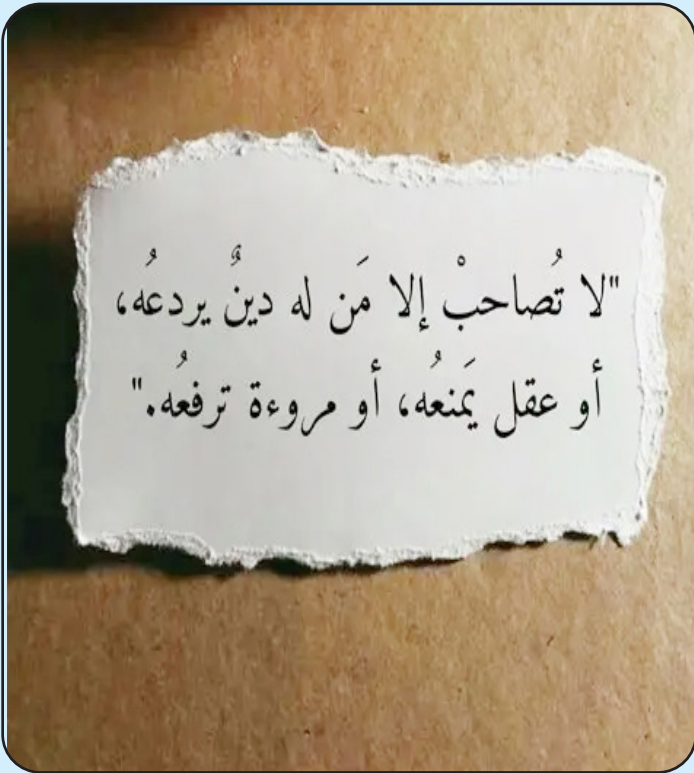


ندم كلي ندم من جدمي للـراس
لان شلتك حلم وبروحي مريت
حضنتك سيف تذبحني واداريك
وتكّص حبل الوصل وتكلي شديت
نطيتك ظهر جرحي وامنت بيبك
وجبت ملح الغر بجروحي خليت
وتعيرني كعدت بفيك سنيـن
ياشجرة غرور وبيك ثقـــــــيت

صورة وحدث



اقتباسات



كل يوم معلومة

حكاية مثل

متى يتحول العسل إلى خطر مميت؟



يؤدي إلى استجابة مناعية قوية، تشمل تورم الحنجرة وانخفاض ضغط الدم". ووفقا لها، تشمل موانع تناول العسل أيضا عدم تحمل الفركتوز الوراثي ومتلازمة فرط نمو البكتيريا، فيما ينبغي على محبي عسل الندوة

العسلية توخي الحذر بشكل خاص. وأوضحت نينا فيشنفسكايا: "لا ينبغي تناول عسل الندوة العسلية من قبل الأشخاص المصابين بأمراض الكلى، لأنه قد يعيق إفراز البوتاسيوم، أو المصابين بأمراض الجهاز الهضمي الحادة، كما لا يُنصح بتناوله أثناء

الحمل والرضاعة أو للأطفال دون سن الثالثة". ووفقا لها، لا تُمنح الحوامل والمرضعات من تناول عسل الأزهار، لكن يُنصح بإضافته إلى النظام الغذائي بعد استشارة الطبيب، كما ينبغي لمرضى السممة والسكري مراقبة كمية العسل التي يتناولونها. ولا يُنصح الأطفال دون سن الثالثة بتناول العسل بسبب خطر الإصابة بالتسمم الوشيقي.

وتقول: "يمكن أن تصل أبواغ بكتيريا المطيية الوشيقية (Clostridium botulinum) إلى العسل عبر الرحيق وحبوب اللقاح، ولا تشكل هذه الأبواغ خطرا على البالغين والأطفال فوق سن الثالثة، لكن أمعاء الرضع غير مكتملة النمو، ما قد يسمح للأبواغ بالإنبات وإنتاج السم".

أفادت البروفيسورة نينا فيشنفسكايا، من قسم سلامة الحياة في جامعة بيرم التقنية الروسية، بأن الصدمة التأقية قد تحدث بعد تناول العسل، وقد تكون قاتلة في حال عدم التدخل الطبي الفوري.

وتقول: "لسوء الحظ، يصعب تحديد سبب رد الفعل بدقة من دون إجراء الفحوصات اللازمة ومعرفة التاريخ الطبي للشخص، إذ قد يكون السبب العسل نفسه أو أحد مكوناته، أو حبوب اللقاح، أو العكبر (صمغ النحل)".

وتؤكد البروفيسورة إمكانية حدوث تفاعل تحسسي متبادل لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية موسمية تجاه حبوب اللقاح.

وتقول: "يعتبر الجسم، عن طريق الخطأ، منتجا غير ضار تهديدا، ما

حدث في مثل هذا اليوم

1866 - دوقية بادن الكبرى تعلن انسحابها من الاتحاد الألماني وتوقع معاهدة سلام وتحالف مع بروسيا.
1945 - إعلان استقلال إندونيسيا عن الاحتلال الياباني، ومع عودة الأطماع الاستعمارية الهولندية لم تمنح إندونيسيا الاستقلال الفعلي إلا سنة 1949.
1949 - قائد الانقلاب العسكري في سوريا سامي الحناوي يعين هاشم الأتاسي رئيساً للحكومة.
1960 - الغابون تحصل على استقلالها من فرنسا.
1988 - مقتل الرئيس الباكستاني محمد ضياء الحق والسفير الأمريكي في باكستان بحداث تحطم طائرة.

1990 - الرئيس الأمريكي جورج بوش يصدر أوامره للسفن الحربية الأمريكية بوضع العقوبات التجارية التي فرضتها الأمم المتحدة على العراق بعد غزوه للكويت موضع التنفيذ فوراً مستخدمة القوه إذا لزم الأمر لمنع السلع من الدخول والخروج من العراق والكويت.
1993 - لأول مرة في التاريخ الحكومة البريطانية تسمح للناس بالدخول إلى قصر باكنغهام والتجول فيه.
1999 - زلزال بقوة 7.4 على مقياس ريختر يضرب شمال تركيا ويخلف 17000 قتيل و 44000 جريح.
2010 - إسرائيل تهدم كافة منازل قرية العراقيب الفلسطينية للمرة الرابعة بعد أن أعاد قاطنوها



للإعلان في

صوت القلم

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

07730004671

اختبارات شخصية

اكشف من يكذب عليك

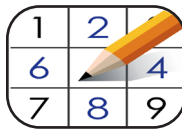
يقولون من اكاذيب ويحاولون ترجمة تخيلاتهم وهناك أيضا كذابون ينجون العكس تماما ليثبتوا أنهم صادقون لأنهم يعرفون أنهم اذا تكلموا بسرعة وتحدثوا كثيرا يريكون المستمع فلا يجد وقتا لاكتشاف كذبهم.
4-التكرار : الكذاب يميل عادة الى استخدام نفس الكلمات مرات متتالية وكذلك نفس المبررات.
5-التعميم : يحاول الكاذب تجنب مسؤولية أفعاله باستخدام اسلوب التعميم ،كأن يسأل رئيس مؤوسه عن سبب تأخيره فيرد الموظف قائلاً (كل الموظفين يتأخرون .. حركة المرور سيئة) والكاذب يطلق كثيرا

جيدة تستخدمها جميع الشعوب لكن علينا ان نتذكر ان المتمرسين على الكذب يحاولون التهرب من النظر الى عينيك مباشرة .
2-التكلف العصبي : يميل الكذاب الى تكلف منظر الجاد في سيماء وجهه وفي نبرات صوته كما يختار كلمات جيدة لكنه لا يفتن الى أنه يكشف نفسه ببعض التصرفات العصبية اللاإرادية ، كمسح النظارة ولمس الوجه وغير ذلك من الإشارات العصبية التي تنم عن الكذب .
3-استخدام كلمات قليلة : المعتادون على الكذب يستخدمون اقل عدد ممكن من الكلمات ويتكلمون ببطء كما لو كان من الصعب عليهم إيجاد الكلمات وهم في الحقيقة يفكرون فيما عساهم

تستطيع ان تكتشف ما إذا كان الشخص المتحدث كاذباً ،بأمارات معينة تشي به أثناء حديثه ... هذا ما يؤكد الدكتور " مارك كتاب " استاذ الاتصالات بجامعة " بورودو " فقد أجرى تجربة طلب فيها من مجموعة أشخاص أن يكذبوا في موقف ، وان يقولوا الصدق في موقف آخر . وسجل إجاباتهم على أسئلة ثم حللها فوجد (14) فرقاً على الأقل بين الصادقين والكاذبين ...ويمكن بناء على ذلك تقسيم الإمارات الى سبعة أقسام :
1-زيغ النظر : جرت العادة على أن يطلب المستمع من المتحدث أن ينظر في عينيه مباشرة ، لمعرفة ما إذا كان كاذباً اذ زاغ نظره أثناء الحديث وهذه إمارة

تسلية

سودوكو



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

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



من هو المواطن يا ترى؟!

عبد المنعم سعيد

«المواطن» هو كل من يعيش على أرض «الدولة الوطنية» والذي تقول فيه الدساتير إنه يتساوى في الحقوق والواجبات، بما فيه التصويت والاختيار للقيادة والنواب. هو بهذا المعنى شخصية سياسية تتطلع على مصالح الوطن وتحمل مسؤولياته في الاستقلال والحفاظ على أمنه من المعتدين ومن يريدون به سوءاً. «المواطن» شخصية أخرى ترد في النقاش العام، سواء في الإعلام أو التواصل الاجتماعي أو أثناء قيام الفاعلين في «البودكاست» في استطلاع الناس حول أحوال «المواطن» التعيسة. هو يرد في هذه الأحيان مجرد «المواطن»، ولكن في حمية الكلام يضاف «العادي» أو «البسيط» أو كلاهما معاً لكي يكون الحق في الاستدلال على السخط والتعاسة، وهو الفقير الذي لا تأتي إلى جيبه عوائد الاقتصاد القومي الذي يحصل عليه الأغنياء أو سكان «الساحل» «الشهير». هنا يذلل تعريف المواطن إلى الحالة الاقتصادية أيضاً، وبينما يتم لومه في السياسة لأنه لا يحسن الاختيار؛ فإنه في الاقتصاد يبدو بريئاً من ذنب جيبه براءة الذئب من دم ابن يعقوب، ومن يلام في هذه الحالة هو المشروع الاقتصادي للدولة المصرية.

ما يفوت عن الجماعة السياسية والإعلامية والاقتصادية عند الحديث عن المواطن هو التعريف به كشخصية متعددة الأبعاد، فهو يعمل أو في حالة بطالة، وهو ذكر وأنثى، وهو يقطن في الريف أو في الحضر، وفي جنوب مصر (الصعيد) أو شمالها، في مدن قناة السويس وسواحل البحر الأحمر أو في واحات وصحراء مصر أو سهلها. هناك ما هو أكثر من ذلك في تعددية حالة المواطن بين المحافظات، ومنها المدى الذي تصل إليه مسؤوليته عن أحواله غير المرضية، حيث تبرز «الإنتاجية» والمهارة والبحث عن مصادر قريبة للدخل. كثيرون من مواطني الصعيد لجأوا إلى الانتقال بحثاً عن الرزق في مدن ساحلية أو الذهاب إلى «الخليج العربي» وتحويل أموالهم إلى جيوب عائلاتهم لإنفاقها أو استثمارها. هنا فإن عدم المساواة بين الرجل والمرأة في حق العمل يخفض موارد الأسرة المصرية؛ ويؤدي إلى حرمان الوطن من جهود نصفه الثاني، حيث تتواضع نسبة عمل المرأة إلى ١٧٪ من قوة العمل المصرية، ومعظمها نتيجة توجهات الذكر لإبقاء الزوجة في المنزل حتى ولو كانت من الحاصلات على أعلى درجات التعليم. النتيجة التي لم يصل إليها السائلون والمسؤولون أن مصر أنتجت ٢٠ مليون نسمة إضافية خلال السنوات العشر الماضية؛ وجميعهم أتى إلى الحياة بلا جيوب.

«المواطن» يخرج دائماً من المعادلة بريئاً، ويقع الذنب على «الدولة» التي لا تكف عن فرض الضرائب والزيادة في الأسعار التي يعاني منها «الغلابة»، وآخرها ما فرضته من زيادة في أسعار الكهرباء. هنا فإن الغموض يتوقف عند تعريف المواطن ويمتد فجأة، خاصة في الحوارات مع الاقتصاديين، لكي يصل إلى مفهوم الدولة التي تقدم الظلم للمواطن، بينما تقوم بمشروعات لا تقح في «فقه الأولويات». يغيب تماماً عن الدولة «الرعاية للفقراء»، كما تفعل حقيقة في برامج الحماية الاجتماعية ومشروع حياة كريمة؛ ولكنها أيضاً حامية للوطن، والمحافظة على مكانته الآن وعندما تأتي الأجيال القادمة أيضاً.

من المؤمل عرضه خلال الأيام المقبلة إيناس طالب تخوض تجربة درامية عربية جديدة

من التحدي والشوق والحب والألم والصعاب، فضلاً عن الصراع النفسي المستمر بين القلب والعقل. وكشفت طالب عن تفاصيل الشخصية التي تؤديها في المسلسل، قائلة: «أجسد شخصية سارة، وهي شخصية ذات أبعاد اجتماعية وإنسانية مهمة جداً، ولم يسبق لي أن قدمت شخصية مشابهة لها من حيث طبيعتها وأسلوبها وإيقاعها». وأضافت: «أتوقع أن يحقق (ربيع قرن) نجاحاً كبيراً، خصوصاً أنه سيعرض خارج المواسم الرمضانية، وهذا الأمر يمنحه فرصة مختلفة للوصول إلى المشاهد».

وتتقرب الأوساط الفنية والجمهور العراقي والعربي عرض «ربيع قرن»، وسط توقعات بأن يقدم العمل معالجة مختلفة وحضوراً درامياً يتجاوز نمط العرض الرمضاني المعتاد.



تخوض الفنانة العراقية القديرة، إيناس طالب تجربة درامية جديدة تحمل طابعاً عراقياً عربياً، من خلال مسلسل «ربيع قرن»، من تأليف وإخراج صفاء عبيدي، الذي يجري تصويره في الموصل ويجمع نخبة من الفنانين العراقيين والعرب، في عمل درامي مرتقب يراهن على تقديم حكاية مختلفة بعيداً عن القوالب

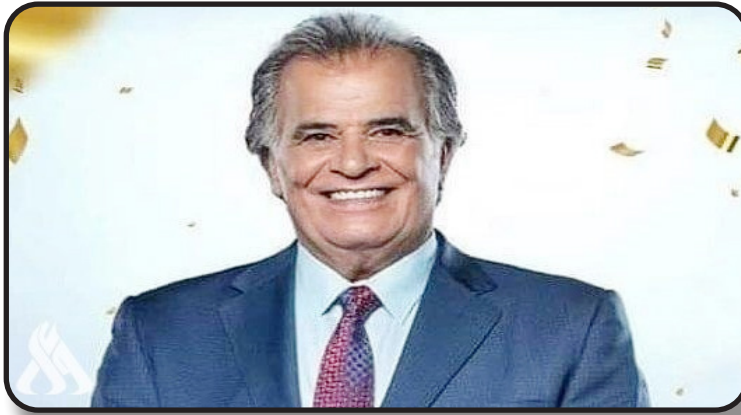
التقليدية، ومن المؤمل عرضه خلال الأيام المقبلة خارج الموسم الرمضاني. وقالت الفنانة إيناس طالب: أن «اختيار عنوان «ربيع قرن» يرتبط بمضمون العمل وما يحمله من تحولات إنسانية ونفسية»، موضحة، أن «المسلسل يشكل حالة استثنائية وخاصة جداً، فهو يتناول ربيع قرن

بحيرة الحبانية تنتعش من جديد

مع وزير الموارد المائية مثنى التميمي، حيث جرى خلاله بحث واقع البحيرة واحتياجاتها المائية، والتأكيد على أهمية دعمها والحفاظ على استدامة مواردها. وأشار المحافظ إلى أن «إطلاق المياه يمثل خطوة مهمة في معالجة الواقع البيئي لبحيرة الحبانية وإعادة الحيوية إليها، بما يعزز الاستفادة منها ويدعم القرى والمناطق المحيطة بها».

اعلن محافظ الأنبار عمر مشعان دبوس، عن إطلاق 50م٣/ثا من المياه إلى بحيرة الحبانية. وقال المحافظ في بيان : انه «تقرر إطلاق 50م٣/ثا من المياه إلى بحيرة الحبانية، بهدف رفع مناسيبها وإنعاشها وتحسين واقعها البيئي، فضلاً عن توفير مصدر مائي يخدم القرى القريبة من ضفافها». وجاء ذلك خلال اتصال هاتفي أجراه محافظ الأنبار

جواد الشكرجي يتصدر قائمة المكرمين في مهرجان القاهرة الدولي للمسرح



الساحتين العربية والدولية.

ويحمل التكريم المصري دلالة خاصة في مسيرة جواد الشكرجي، إذ يأتي من واحد من أبرز المهرجانات المسرحية العربية والدولية، ليؤكد حضور التجربة العراقية وتقدير منجز فنانيتها في المحافل الثقافية والفنية الكبرى.

ليضاف إلى سجل طويل من التكريات والجوائز التي احتفت بتجربته، من بينها إطلاق اسمه على دورة مهرجان الهلال الذهبي في بغداد عام 2024، ليواصل الفنان العراقي حضوره بوصفه أحد الوجوه التي أسهمت في ترسيخ مكانة المسرح العراقي على

أعلن الدكتور سامح مهران، رئيس مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي، قائمة المكرمين في الدورة الثالثة والثلاثين من المهرجان، والتي ستنتقل في الأول من أيلول المقبل و تضم 13 شخصية مسرحية مصرية وعربية ودولية، تقديراً لإسهاماتهم البارزة في إثراء الحركة المسرحية. ويتصدر قائمة المكرمين الفنان العراقي جواد الشكرجي، أحد أبرز نجوم المسرح والدراما العراقية والعربية، تقديراً لمسيرة فنية حافلة امتدت لعقود، تنقل خلالها بين التمثيل والإخراج والعمل المسرحي والسينمائي والتلفزيوني، إلى جانب إسهاماته في الإدارة المسرحية والورش الفنية ولجان التحكيم. ويأتي تكريم الشكرجي في مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي



عين على العالم

غوغل تطور أدوات لمراقبة ضغط الدم والأنسولين

في خطوة تنقل الأجهزة القابلة للارتداء من مجرد أدوات لتتبع اللياقة إلى منصات حماية صحية متكاملة، كشفت شركة «غوغل» عن حزمة أدواتها الجديدة «Health Guardian» بالتعاون مع إطلاق ساعتها «Pixel Watch 5».

وتراهن الشركة الأمريكية عبر منصتها الجديدة على خوارزميات الذكاء الاصطناعي لاكتشاف المؤشرات الصحية الخفية التي يصعب ملاحظتها تقليدياً. وتعمل المنصة على معالجة البيانات الحيوية اليومية من نبض، ونوم، وحركة، لتحويلها إلى قراءات دقيقة ورصد مبكر للتغيرات الصحية قبل تفاقمها.

وتعتمد أدوات المنصة على جمع البيانات الحيوية وتحليلها عبر خوارزميات ذكية لرصد الأنماط المرتبطة بحالة المستخدم، وفي مقدمتها بضغط الدم دون الحاجة الدائمة لأجهزة القياس التقليدية، إذ تركز المنصة على تراكم البيانات وتقديم تقييمات ونصائح دورية لتحسين نمط الحياة.

ولم تقتصر المزايا على التتبع الدائم، بل امتدت إلى حالات الطوارئ الحرجة، حيث تعمل المنصة على رصد الانخفاض الحاد والمفاجئ في مستويات

تشبع الأكسجين. وفي حال اكتشاف أي مؤشر خطر، تنبّه الساعة المستخدم بالاهتزاز والإشعارات والتنبيه الصوتي، قبل أن تبدأ عدداً تنازلياً ينتهي بالاتصال التلقائي بخدمات الطوارئ وجهات الاتصال المحددة إذا لم يتدخل المستخدم.

من بين أبرز الابتكارات التي تقدمها غوغل، استخدام بيانات الساعة لمتابعة مؤشرات «الصحة الأيضية» ومقاومة الأنسولين. ويستطيع النظام تحليل كفاءة استخدام الجسم للطاقة بالربط بين نبضات القلب، ومستويات النشاط، وجودة النوم. ورغم هذه القفزة التقنية، أكدت غوغل أن منصة «Health Guardian» لا تُعد بديلاً عن الفحوصات الطبية المتخصصة أو الاستشارات المباشرة، مشددة على أن أي قراءات غير طبيعية تستدعي مراجعة الطبيب وتأكيدها مخبرياً. ومن المقرر إتاحة ميزات تتبع ضغط الدم والمؤشرات الأيضية على أجهزة «Pixel Watch 3» و «4» و «5» بالإضافة إلى أجهزة مختارة من «Fitbit» خلال خريف هذا العام. أما ميزة الاستجابة لإنقاذ الطوارئ التنفسية فستقتصر على ساعتَي «Pix-el Watch 4» و «5» في أسواق محددة وفقاً للموافقات التنظيمية لكل دولة.

بعد اختيار اسم المستخدم.. «واتساب» يطرح ميزة جديدة



بدأ تطبيق واتساب طرح ميزة جديدة تتيح للمستخدمين حفظ اسم المستخدم الخاص بجهات الاتصال إلى جانب الاسم ورقم الهاتف، في خطوة تعكس التوسع التدريجي للمنصة في الاعتماد على أسماء المستخدمين كوسيلة للتواصل بدلاً من أرقام الهواتف.

وتأتي الميزة الجديدة بعد بدء واتساب طرح نظام أسماء المستخدمين خلال الفترة الماضية، والذي يسمح بالتواصل مع الآخرين باستخدام اسم مستخدم من دون الحاجة إلى الكشف عن رقم الهاتف، ما يمنح الخدمة مستوى إضافياً من الخصوصية. أصبحت خانة اسم المستخدم تظهر عند إضافة جهة اتصال جديدة داخل واتساب، وتحديداً بين حقل الاسم الأول واسم العائلة وقسم رقم الهاتف. ويمكن للمستخدم إضافة جهة اتصال جديدة من خلال الاسم ورقم الهاتف، في خطوة تعكس التوسع التدريجي للمنصة في الاعتماد على أسماء المستخدمين كوسيلة للتواصل بدلاً من أرقام الهواتف.

وتأتي الميزة الجديدة بعد بدء واتساب طرح نظام أسماء المستخدمين خلال الفترة الماضية، والذي يسمح بالتواصل مع الآخرين باستخدام اسم مستخدم من دون الحاجة إلى الكشف عن رقم الهاتف، ما يمنح الخدمة مستوى إضافياً من الخصوصية. أصبحت خانة اسم المستخدم تظهر عند إضافة جهة اتصال جديدة داخل واتساب،

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

