

إردوغان: ندعم جهود الحكومة العراقية لتعزيز سلطة الدولة

رئيس الوزراء وملك الأردن يؤكدان أهمية دعم الجهود السلمية لدفع خطر الحرب

بغداد/ صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، وملك الأردن عبد الله الثاني بن الحسين، أهمية دعم الجهود السلمية لدفع خطر الحرب والصراعات، فيما أعرب الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، عن دعمه الكامل لجهود الحكومة العراقية في تعزيز سلطة الدولة وترسيخ الاستقرار.

وذكر مكتبته الإعلامي، في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي التقى، العاهل الأردني الملك عبد الله الثاني بن الحسين، في نيويورك، وذلك على هامش مشاركته بأعمال الجمعية العامة للأمم المتحدة بدورتها 81".

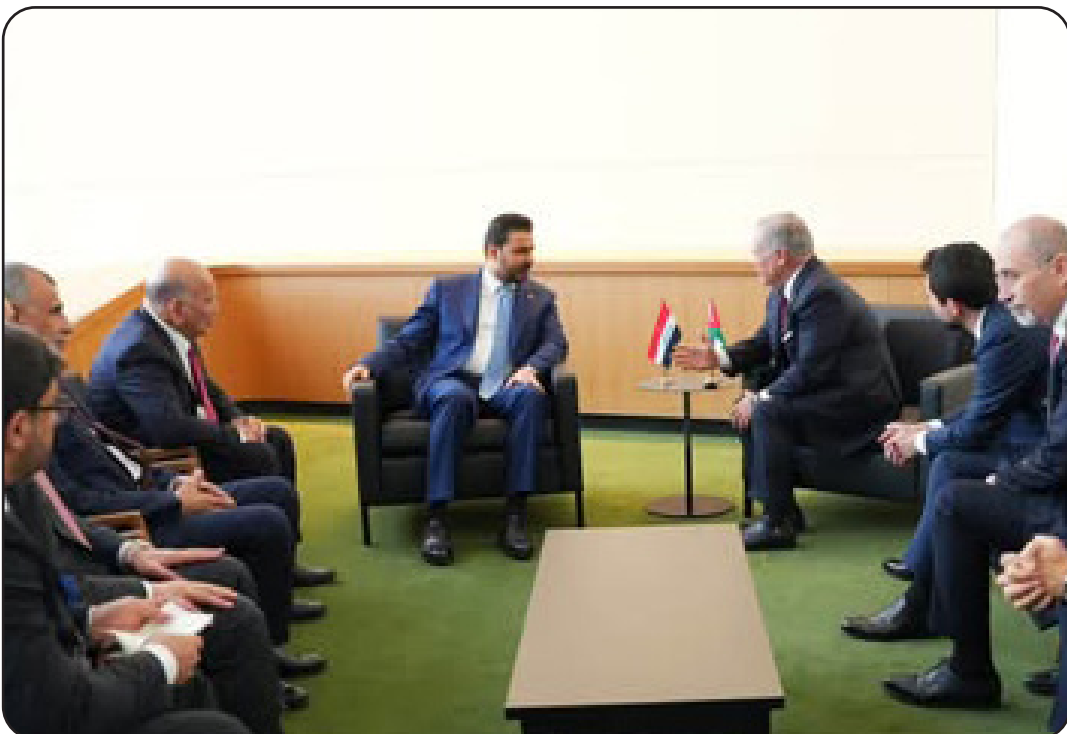
وأضاف البيان أن "اللقاء استعرض

العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين، وسبل تعزيزها وتنميتها في مختلف المجالات، ولا سيما في قطاعات الطاقة والاقتصاد والاستثمار، وبما يحقق المصالح المشتركة لشعبي العراق والأردن".

وتابع البيان أنه "جرى بحث تطورات الأوضاع في المنطقة، حيث تم التأكيد على أهمية العمل لدعم الجهود السلمية، من أجل دفع خطر الحرب والصراعات وآثارها السلبية على المستويين الإقليمي والدولي".

في غضون ذلك أعرب الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، عن دعمه الكامل لجهود الحكومة العراقية في تعزيز سلطة الدولة وترسيخ الاستقرار.

وقال أردوغان في كلمة له بالجمعية العامة للأمم المتحدة: ندعم بشكل



كامل جهود تعزيز سلطة الدولة وترسيخ الاستقرار في العراق".

وأضاف "نعمل بالتعاون مع العراق على تنفيذ مشاريع النقل والطاقة الاستراتيجية التي ستعزز رفاهية منطقتنا، وفي مقدمتها مشروع طريق التنمية".

وتابع "أعرب عن حزني لتعذر حضور الرئيس محمود عباس معنا لعامين متتاليين"، داعياً "جميع الدول التي لا تعترف حالياً بدولة فلسطين إلى أن تعيد النظر في ذلك".

وأضاف "فقدنا خلال 3 سنوات في غزة أكثر من 74 ألف شخص بسبب إرهاب الدولة (الإسرائيلية)"، مشيراً إلى أن "غزة صارت معسكراً للموت وهي المقبرة الأوسع للأطفال في العالم".

وبين أن "الضفة الغربية تعاني من

عنف وإرهاب المستوطنين والمسلمين يحرمون من الوصول إلى مقدساتهم فيها"، موضحاً أن "الأمم المتحدة أنشئت لصون السلام والأمن لكنها لم تعد قادرة على القيام بدورها أو يتم منعها من ذلك".

وذكر أن "عدد الشهداء في غزة منذ وقف إطلاق النار تجاوز الـ 1500 شهيد"، موضحاً أن "غزة أصبحت أكثر معسكرات الاعتقال في عصرنا تجرداً من الإنسانية وعاراً".

وأشار إلى أن "المقاومة الفلسطينية وافقت على الانتقال للمرحلة الثانية من خطة السلام لكن (إسرائيل) ترفض إنهاء الاحتلال"، لافتاً إلى أن "المنظومة الدولية المركزة على خمس دول فقط لا يمكن أن تكون منظومة عادلة".

أكدت تفكيك الشبكات الدولية وعصابات الجرائم العابرة للحدود الداخلية: انخفاض نسبة الحرائق بنسبة ٨٦٪ مقارنة بالعام الماضي

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة الداخلية، عن انخفاض نسبة الحرائق بنسبة 86% مقارنة بالعام الماضي، فيما اشارت الى أنه تم تحقيق نسبة 99% بعمليات تفكيك الشبكات الدولية وعصابات الجرائم العابرة للحدود.

وقال رئيس دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية، اللواء مقداد ميري في مؤتمر صحفي: إنه "تم تنفيذ 10 عمليات نوعية عابرة للحدود ضمن المحيط الإقليمي للبلاد".

وأضاف أن "الوزارة جلت انخفاضاً ملحوظاً في الجرائم المهمة، حيث انخفضت جرائم القتل بنسبة 13%، وجرائم الخطف بنسبة 44%، وجرائم الاغتصاب بنسبة 13%، كما تم الكشف أيضاً عن جرائم أخرى مثل التزوير والبيع والسرققات، وبلغت نسبة تفكيك الجرائم الجنائية 71%".

وأضاف أن "محافظات النجف الأشرف، المثنى، كربلاء المقدسة، ديالى، الديوانية، نينوى، صلاح الدين، كركوك، بابل، الانبار، ذي قار، وواسط خالية تماماً من الدكة العشائرية بنسبة 0%".

وأشار الى أن "القطعات الامنية التابعة للوزارة تمكنت من نصب جدار كونكريتي بطول 16 كيلو مترا بالقرب من قاطع الحدود السورية، وتحويل المانع المنفاخي بمسافة 24 كيلو مترا للخط الصفري، بالإضافة الى نصب وتجهيز المانع المنفاخي بمعدل 465 كيلو مترا في مختلف قواطع المسؤولية".

وتابع: "حققنا نسبة استباقية بلغت 99% في كشف وتحري الجرائم المنظمة العابرة للحدود، وحسم وكشف 900



منها خلال فترة الـ 100 يوم ودخلت الى الخدمة وتم توزيعها في مناطق البلاد، كما تم منح وتجديد 135 ألف اجازة سوق، في حين أن المخالفات المسجلة خلال 100 يوم بلغت 304 ألف مخالفة، واغلب المخالفات كانت حول حزام الامان وتجاوز الاشارة الحمراء".

وذكر أنه "تم ابعاد 14 ألف مخالف لشروط الإقامة ومنع 30 ألف شخص غير مستوفي لشروط الدخول الى البلاد"، مبيناً أن "معدل الحرائق في البلاد انخفض عن مثيلاتها خلال العام الماضي بنسبة 86%".

وأضاف أنه "خلال الـ 100 يوم تم اصدار عقوبة الطرد بحق 9 ضباط بتهم فساد اداري ومالي، واطدار عقوبة الطرد القضائي من محاكم قوى الامن الداخلي بحق 122 منتسب، فضلاً عن اصدار عقوبة الاخراج الفوري من الخدمة بحق 29 ضابطاً و 58 منتسباً ادينوا قضائياً ونفذت عقوبة الطرد بحق 3245 منتسباً هارباً من الخدمة".

الأنواء: تصاعد للغبار وتباين في درجات الحرارة

غربية خفيفة إلى معتدلة السرعة تنشط خلال النهار إلى 40 كم/س مسببة تصاعد الغبار في بعض الأقسام من المنطقة الجنوبية، ودرجات الحرارة مقاربة في المنطقتين الوسطى والشمالية وتنخفض بضع درجات في المنطقة الجنوبية، والرؤية الأفقية جيدة جداً (8-10) كم وفي الغبار (3-5) كم".

وأوضح أن "السبب القادم سيكون الطقس غائماً جزئياً يتحول إلى غائم خلال الليل على العموم، ودرجات الحرارة تنخفض قليلاً".

وأشار إلى أن "طقس يوم الجمعة سيكون غائماً جزئياً، والرياح شمالية لليوم السابق".

العظمى اليوم الأربعاء في جميع محافظات العراق، كالتالي: دهوك 37، السليمانية 38، أربيل 40، بغداد وكركوك ونيوى والأنبار 42، ديالى وصلاح الدين 43، واسط وبابل وكربلاء المقدسة 44، الديوانية والنجف الأشرف وذي قار والمثنى 45، ميسان 46، البصرة 47".

وأضاف أن "يوم الخميس سيكون الطقس غائماً جزئياً يتحول إلى غائم خلال الليل على العموم، ودرجات الحرارة تنخفض قليلاً".

وأشار إلى أن "طقس يوم الجمعة سيكون غائماً جزئياً، والرياح شمالية

بغداد/ صوت القلم:

أعلنت هيئة الأنواء الجوية، عن تفاصيل حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعت تصاعداً للغبار وتبايناً في درجات الحرارة.

وذكر بيان للهيئة: أن "اليوم الأربعاء سيكون الطقس صحواً على العموم مع تواجد بعض الغيوم في المنطقة الجنوبية، ودرجات الحرارة تنخفض قليلاً في المنطقة الوسطى وتبقى ثابتة في المنطقة الشمالية وترتفع قليلاً في المنطقة الجنوبية".

وتابع البيان أن "درجات الحرارة

النزاهة تكشف شبكة أخفت ملكية ١٧٠ عقارا في بابل وبغداد بقيمة عشرات المليارات

بغداد / صوت القلم:

كشفت هيئة النزاهة الاتحادية، عن شبكة أقدمت على شراء أكثر من 170 عقاراً في محافظتي بابل وبغداد، تُقدّر قيمتها بعشرات المليارات من الدنانير، فيما أشارت إلى أن رئيس الشبكة يشغل منصب مدير تسجيل عقاري ناحية أبي غرق.

وذكر بيان للهيئة: أن "عمليات تحرر وتقصّ أجراها فريق من مكتب تحقيق بابل أفضت إلى كشف شبكة تضمّ تسعة مُتهَمين والإطاحة برئيسها وبقية عناصرها" وأوضح البيان أن "رئيس الشبكة يشغل منصب مدير تسجيل عقاري ناحية أبي غرق، وسبق له أن شغل منصب مدير تسجيل عقاري المنصور وبابل، فيما يُشتبه

في تورّط الشبكة بشراء أكثر من 170 عقاراً في بابل وبغداد وتسجيلها بأسماء آخرين، بينهم أقرباء وأصدقاء للمُتهَمين: لإخفاء ملكيّتها الحقيقيّة وإبعادها عن التّقصّي والتدقيق الماليّ، فضلاً عن محاولة إتلاف أوليّاتها بغية عرقلة الوصول إليها، ومن بينها أراضٍ عائدة للدولة وأخرى زراعية".

وأضاف إن "قاضي محكمة تحقيق النزاهة في بابل أصدر، بناءً على نتائج التّحرّي والتحقيق، أوامر قبض بحق المُتهَمين التسعة وفق أحكام المادة (298و289) من قانون العقوبات".

وتابع "كما أصدرت المحكمة قرار بضبط الأوليّات والوثائق المُتعلّقة بالقضية، فيما شرع فريق الهيئة، بالتعاون مع خلية الصّقور الاستخباريّة، ولفّت إلى أن "فريق العمل انتقل إلى الموقع وتمكّن من العثور على الأوليّات على ضفاف شاطئ الحلة وانتشل جزءٍ منها من الماء".

وأشار إلى أنه "تم تدوين

أقوال عددٍ من الشهود الذين أدلّوا بمعلوماتٍ عن آليّة شراء العقارات وتسجيلها والأشخاص الذين سُجّلت بأسمائهم، إذ تبين امتلاك المُتهَم الرئيس مدير تسجيل عقاري أبي غرق جزءً من الأوليّات مخبأً داخل حقيبة بين الحشائش، فيما كشفت إفادات الشهود عن محاولة إتلاف الجزء الآخر بإلقائه في شاطئ الحلة: للحيلولة دون وصول جهات التحقيق إليه والاستدلال به في إثبات عمليّات شراء العقارات وتسجيلها بأسماء آخرين وإخفاء عانديّتها الحقيقيّة".

ولفت إلى أن "فريق العمل انتقل إلى الموقع وتمكّن من العثور على الأوليّات على ضفاف شاطئ الحلة وانتشل جزءٍ منها من الماء".

وأشار إلى أنه "تم تدوين

الزبيدي يؤكد لوزير الخارجية الأمريكي عزم الحكومة لاستكمال الاستحقاقات السيادية

بغداد/ صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، خلال لقائه وزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو، عزم الحكومة لاستكمال الاستحقاقات السيادية والمضي في إجراءات حصر السلاح بيد الدولة. وذكر مكتبته الإعلامي في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي استقبل في نيويورك، وزير خارجية الولايات المتحدة الأمريكية ماركو روبيو والوفد المرافق له، وذلك

على هامش مشاركته في اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة بدورتها الحادية والثمانين".

وأكد رئيس الوزراء، بحسب البيان، أن "الحكومة تعمل على ترسيخ العلاقات العراقية الأمريكية، والإرتقاء بمستوى الشراكة الاستراتيجية بين البلدين في إطار من التعاون الاقتصادي البناء الذي يوسع مجالات العمل المشترك ويعزز المصالح المتبادلة".

وجدد رئيس مجلس الوزراء تأكيده على عزم الحكومة لاستكمال

الاستحقاقات السيادية، والمضي في إجراءات حصر السلاح بيد الدولة وفقاً للوثائق الدستورية والقانونية.

من جانبه أعرب روبيو عن دعم بلاده للعراق، حكومةً وشعباً، في تكريس الاستقرار الداخلي واستدامته، وتحقيق تطلعات العراقيين في تنمية اقتصادهم وتعزيز انفتاحهم على العالم، بجانب دعم خطوات الحكومة وقراراتها الرامية إلى استكمال مقومات الدولة وتوطيد دعائم الاستقرار والتنمية الاقتصادية.

رئيس الوزراء يؤكد حرص العراق على مواصلة دعم لبنان

بغداد/ صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، وحرص العراق على مواصلة دعم لبنان وتعزيز التعاون المشترك بما يخدم مصالح البلدين.

وذكر مكتبته الإعلامي في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، استقبل،

بمقر إقامته في نيويورك، رئيس مجلس الوزراء اللبناني نواف سلام، وذلك على هامش مشاركته في اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة بدورتها الحادية والثمانين".

وأضاف، أنه "جرى، خلال اللقاء، بحث العلاقات الثنائية بين العراق ولبنان، وسبل تعزيزها وتطويرها

في مختلف المجالات، ولاسيما في الجوانب الاقتصادية والتجارية".

وأكد رئيس مجلس الوزراء، بحسب البيان، عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، وحرص العراق على مواصلة دعم لبنان وتعزيز التعاون المشترك بما

يخدم مصالح البلدين.

وتابع: "كما بحث الجانبان التطورات والظروف التي تشهدها المنطقة، وأكد أهمية تنسيق المواقف والجهود والعمل المشترك، من أجل الوصول إلى حلول تحفظ أمن دول المنطقة واستقرارها، وتدعم مسارات التهدة ووقف الصراعات".

على هامش الدورة ٨١ للجمعية العامة للأمم المتحدة

٨ دول عربية وإسلامية تدعو لإحتلال الإسرائيلي
للاتزام بخطة غزة ووقف الانتهاكات

نيويورك/ متابعة صوت القلم:

أعربت ثماني دول عربية وإسلامية عن بالغ القلق إزاء استمرار المعاناة الإنسانية في غزة، داعية الإحتلال الإسرائيلي إلى الوفاء فوراً بالتزاماته بموجب المرحلة الأولى من الخطة الشاملة، بما في ذلك ضمان إيصال المساعدات الإنسانية وإمدادات التعافي المبكر بصورة فورية وآمنة ودون عوائق، وتيسير إعادة تأهيل البنية التحتية الحيوية.

وأكدت الدول الثماني، خلال اجتماع وزراء خارجية السعودية وقطر والإمارات والأردن ومصر واندونيسيا وباكستان وتركيا، في نيويورك على هامش الدورة الحادية والثمانين للجمعية العامة للأمم المتحدة، ضرورة الالتزام بوقف إطلاق النار وإنهاء جميع الانتهاكات.

وقال الوزراء، في بيان صادر امس الثلاثاء، إن خارطة الطريق تشكل جزءاً لا يتجزأ من الخطة الشاملة، وتوفر إطاراً لتنفيذ مرحلتها الثانية، بما في ذلك حصر السلاح بالتزامن مع الانسحاب الإسرائيلي الكامل، ونشر قوة الاستقرار الدولية، وتولي اللجنة الوطنية لإدارة غزة مسؤولياتها في جميع أنحاء قطاع غزة، وبدء عمليات التعافي المبكر وإعادة الإعمار في مختلف أنحاء القطاع. ودعا الوزراء جميع الأطراف إلى الوفاء بالتزاماتهم، كلٌ فيما يخصه، بحسن نية ودون تأخير.

وجدد الوزراء رفضهم القاطع لأي تدابير تستهدف طرد الشعب الفلسطيني أو تهجيره قسراً من



وطنه، أو لأي محاولات لتغيير الطابع الجغرافي أو الديموغرافي للأرض الفلسطينية المحتلة. وأعربوا، في هذا السياق، عن إدانتهم للإجراءات غير القانونية الرامية إلى ترسيخ السيطرة الإسرائيلية

والضم، بما في ذلك تسارع التوسع الاستيطاني، ومصادرة الأراضي، وهدم المنازل الفلسطينية، وعنف المستوطنين وإرهابهم، والتجهيز القسري، ويدعون إلى وقف هذه الإجراءات والتراجع عنها فوراً. كما أعربوا عن بالغ القلق إزاء التدابير التي تقوض الوضع القائم التاريخي والقانوني للأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس.

ورحب الوزراء بالتدابير الأخيرة التي اتخذتها المملكة المتحدة، فضلاً عن الجهود الوطنية والأوروبية الأوسع نطاقاً، رداً على النشاط الاستيطاني الإسرائيلي غير القانوني، بما في ذلك التدابير

الرامية إلى وقف التجارة مع المستوطنات الإسرائيلية غير القانونية، داعين إلى اتخاذ مزيد من التدابير الفعالة لوقف التوسع الاستيطاني وضمان المساءلة عن أعمال عنف المستوطنين.

كما أكدوا أن قطاع غزة يجب أن يظل جزءاً لا يتجزأ من الأرض الفلسطينية، مشددين على أن تنفيذ الخطة الشاملة يجب أن يساهم في إعادة توحيد الضفة الغربية، بما فيها القدس الشرقية، وقطاع غزة، وأن يفضي إلى مسار موثوق به وغير قابل للرجموع عنه نحو ممارسة الشعب الفلسطيني حقه في تقرير المصير، وتحقيق دولة فلسطينية ذات سيادة وقابلة للحياة ومستقلة، عاصمتها القدس الشرقية، من خلال تنفيذ حل الدولتين.

وأشاد الوزراء بقيادة الرئيس الأميركي دونالد ترامب، مؤكداً الدور المحوري للولايات المتحدة

نيويورك/متابعة صوت القلم:

أكد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أن الولايات المتحدة أصبحت “أقوى من أي وقت مضى”، مشيراً إلى أنه يعتقد أن الولايات المتحدة ستتوصل إلى “صفقة” مع إيران بعد الانتخابات النصفية الأمريكية. وقال ترامب في كلمة أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة : إنه “لم يدخل أي مهاجر غير نظامي إلى بلادنا خلال الأشهر الـ 16 الماضية”، مبيناً أن “الولايات المتحدة حققت أكبر تراجع في معدلات الجريمة في تاريخ البلاد”.

وتابع أن إدارته “ورثت عصراً قاتماً من الإدارة السابقة”، وتمكنت من تحويل البلاد إلى “العصر الذهبي”، لافتاً إلى أن الولايات المتحدة “تصرفت بحزم وسرعة للتأثير في المشهد العالمي”، وأنه “ليست لديه نية لترك المخاطر تنمو”.

وفي الشأن الإيراني، أكد ترامب أنه “تعهد بمنع إيران من امتلاك السلاح النووي، وقال إن “الولايات المتحدة قضت على القوات الجوية والبحرية الإيرانية وقدراتها التصنيعية”.

ترامب: سنتوصل إلى صفقة مع
إيران بعد الانتخابات النصفية
في أمريكا

وأضاف أن “البحرية الأمريكية رافقت مليار برميل من النفط عبر مضيق هرمز”، مشيراً إلى أن “المزيد من النفط يتدفق حالياً عبر المضيق أكثر من أي وقت مضى”.

وقال ترامب إنه “يعتقد أن الولايات المتحدة ستتوصل إلى صفقة مع إيران بعد الانتخابات النصفية الأمريكية”، مضيفاً: “هناك قرار يتعين عليّ اتخاذه بشأن إيران”. ودعا ترम्ب جميع الدول إلى “الانضمام إلى الولايات المتحدة لإنفاذ الحصار الاقتصادي الكامل على إيران”، مشيراً إلى أن “بلاده تعمل على تعزيز مخزونها من الذخائر بوتيرة أسرع من أي وقت مضى”.

وأوضح أن “مصانع ضخمة للذخيرة ستُفتتح قريباً، وأن 18 مصنعاً يجري إنشاؤها حالياً من قبل كبرى شركات الدفاع”، لافتاً “نعمل بشكل وثيق مع قيادتي روسيا وأوكرانيا وسننهي الحرب بشكل أسرع مما يتوقع الجميع”.

وفي ما يتعلق بقطاع غزة، قال ترम्ب إنه قبل عام “لم يكن هناك أفق لحل الأزمة”، مضيفاً أن “الولايات المتحدة تمكنت من إنهاء الحرب وإنقاذ آلاف الأرواح، واصفاً ذلك بأنه “معجزة حقيقية”.

شدد على خفض التصعيد واللجوء للحوار وضمان حرية الملاحة

غوتيريش: العالم يواجه حروباً مدمرة ويحتاج إلى أمم متحدة أكثر قوة

نيويورك/ متابعة صوت القلم:

أكد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، أن العقد الماضي شهد اندلاع حروب خلفت عواقب مدمرة، مشيراً إلى استهداف المدنيين وانتهاك حقوق الإنسان واستخدام الجوع سلاحاً خلال النزاعات، وفيما أكد أن العالم يحتاج إلى أمم متحدة قوية بما يكفي لمواجهة الواقع كما هو، شدد على ضرورة خفض التصعيد في الشرق الأوسط واللجوء للحوار وضمان حرية الملاحة. وقال غوتيريش في كلمة أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة بدورتها 81 في نيويورك : “يجب خفض التصعيد في الشرق الأوسط واللجوء للحوار وضمان حرية الملاحة”، مبيناً أن “التصديعات في عالمنا أخذت في الاتساع واندلعت حروب تسببت في عواقب مدمرة”.

وأضاف، أن “المدنيين تعرضوا للاستهداف خلال الحروب وانتهكت حقوق الإنسان واستخدم الجوع سلاحاً”، مضيفاً أن “الحروب شهدت قتل العاملين في المجال الإنساني، وتم تجاهل القانون الدولي”.

وأوضح، أن “الانقسامات الجيوسياسية تعمقت وتفاقت أوجه عدم المساواة وتآكلت الثقة، لافتاً الى ان “النكاء



الاصطناعي تطور بسرعة باغتت حتى أولئك الذين ابتكروه”.

وتابع: “مؤسساتنا وأنظمة الحوكمة العالمية عاجزة عن مواكبة واقع القوة، والعالم يتجه نحو تعددية الأقطاب”، منوها انه “يمكن لعالم متعدد الأقطاب

أن يهيئ الظروف لحل المشكلات العالمية على نحو أكثر توازناً”.

وأكد أنه “لا يمكن للقوة العسكرية وحدها ضمان السلام، ولا يمكن للقوة الاقتصادية وحدها ضمان الاستقرار”، داعياً الى انه “نحتاج إلى نظام متعدد

الأطراف محوره الأمم المتحدة ويقوم على التوازن والتمثيل العادل”.

وأضاف، أن “أعمال العنف والتجهيز وتوسيع المستوطنات في الضفة الغربية المحتلة تقوض مسار السلام، وينبغي السماح للأمم المتحدة بتنفيذ ولايتها في

غزة وضمان حماية موظفي وعاملي الإغاثة الإنسانية”.

ولفت الى أن “القتل والدمار في غزة لم يحدث مثله في العالم”. وشدد الأمين العام للأمم المتحدة انطونيو غوتيريش، على ضرورة خفض

التصعيد في الشرق الأوسط واللجوء للحوار وضمان حرية الملاحة، فيما أكد ان القتل والدمار في غزة لم يحدث مثله في العالم.

وقال غوتيريش إن القوة العسكرية وحدها لا يمكن أن تضمن الأمن، كما أن القوة الاقتصادية وحدها لا تضمن الاستقرار، داعياً إلى إدارة القوة بحكمة. وفي الشأن الفلسطيني، حذر غوتيريش من تلاشي حل الدولتين، معتبراً أن العنف والتجهيز والتوسع الاستيطاني في الضفة الغربية المحتلة يقوض مسار السلام ويثير مخاوف من التطهير العرقي. كما وصف ما أعقب 7 تشرين الأول بالنسبة للفلسطينيين في غزة بأنه قتل ودمار واسع النطاق.

وبشأن السودان، قال إن الحرب على السلطة، التي تغذيها أطراف خارجية، تحولت إلى حرب على المدنيين، لافتاً إلى نزوح الملايين وانتشار الجوع واستهداف المستشفيات والمنازل بالطائرات المسيرة.

ودعا غوتيريش إلى إصلاح مجلس الأمن بما يجعله أكثر انعكاساً لعالم اليوم وأكثر شرعية وفعالية في مواجهة التحديات الراهنة، مؤكداً أن العالم يحتاج إلى أمم متحدة قوية بما يكفي لمواجهة الواقع كما هو.

انخفاض أسعار الذهب في بغداد واربيل



بغداد/ متابعة صوت القلم:

انخفضت أسعار الذهب "العراقي والأجنبي" في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد، وفي أربيل. وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد سجلت امس الثلاثاء سعر بيع للمثقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركى والأوروبي 955 ألف دينار، وسعر الشراء 951 ألفاً، بعد أن سجلت الاثنين 968 ألف دينار . كما سجل سعر بيع المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل 925 ألف دينار، وبلغ سعر الشراء 921 ألف دينار.

وفيما يخص أسعار الذهب في محال الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 955 ألفاً و965 ألفاً، فيما تراوح سعر بيع مثقال الذهب العراقي بين 925 ألفاً و935 ألف دينار.

أما أسعار الذهب في أربيل فقد سجلت انخفاضاً أيضاً، حيث بلغ عيار 22 سعر 995 ألف دينار، وعيار 21 سعر بيع 950 ألف دينار، وعيار 18 سعر بيع 915 ألف دينار . ويُسرّع الذهب لدى الصاغة في عملية حسابية يدخل فيه سعر الأونصة عالمياً مع سعر الدولار محلياً.

خاما البصرة يتراجعان

ويحافظان على حاجز ٩٠

دولارا للبرميل



بغداد/ متابعة صوت القلم:

سجلت أسعار خامي البصرة الثقيل والمتوسط، تراجعاً ملحوظاً، إلا أنها حافظت على استقرارها فوق حاجز 90 دولاراً للبرميل، وذلك على الرغم من ارتفاع الأسعار في الأسواق العالمية. وسجل خام البصرة الثقيل 90.27 دولاراً للبرميل، منخفضاً بمقدار 0.80 دولار، وبنسبة 0.88%، فيما بلغ خام البصرة المتوسط 93.57 دولاراً للبرميل، متراجعاً بمقدار 0.80 دولار أيضاً، وبنسبة 0.85% . وعالمياً، ارتفع خام برنت القياسي إلى 101.40 دولار للبرميل، بزيادة قدرها 1.06 دولار، وبنسبة 1.06%، فيما صعد خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي إلى 93.17 دولاراً، مرتفعاً بمقدار 0.80 دولار، وبنسبة 0.87% .

وفي سياق متصل، سجلت سلة أوبك 116.23 دولاراً للبرميل، منخفضة بمقدار 2.97 دولار، وبنسبة 2.49%، بينما بلغ خام مريان الإماراتي 110.02 دولار للبرميل، متراجعاً بمقدار 7.90 دولار، وبنسبة 6.70% .

وفي الاستفادة من الموارد الغازية المصاحبة للإنتاج النفطي وتحويلها إلى طاقة منتجة، مؤكداً أن الوزارة تعمل على زيادة كميات الغاز المستمر وربط مشاريع الإنتاج والمعالجة بمنظومة الغاز الوطنية ومحطات توليد الطاقة الكهربائية. من جهته قال مدير عام شركة نفط الوسط محمد ياسين: إن "المشروع يأتي في إطار خطط وزارة النفط الرامية إلى خفض حرق الغاز وتعظيم الإنتاج الوطني من الغاز، وتعزيز دوره في تأمين جانب من احتياجات قطاع الكهرباء، من خلال تنفيذ مشاريع متكاملة للإنتاج والمعالجة والنقل".

ويُعد حقل شرقي بغداد/ المنطقة الجنوبية من الحقول التابعة لشركة نفط الوسط، وتنفذ عمليات تطويره بالتعاون مع شركة EBS الصينية، ضمن خطط زيادة إنتاج النفط والغاز والاستثمار الأمثل للموارد الهيدروكربونية.



إمداداتها من الغاز الوطني ودعم إنتاج الطاقة الكهربائية.

وأضاف أن تشغيل الوحدة يمثل خطوة مهمة في تطوير استثمار الغاز في حقل شرقي بغداد،

النفط، إن الغاز المنتج يخضع لعمليات الفصل والمعالجة وفق المواصفات الفنية المعتمدة، قبل نقله عبر منظومة الأنابيب لتجهيز محطة كهرباء بسماية، بما يسهم في تعزيز

بغداد/ متابعة صوت القلم:

افتتح وزير النفط باسم محمد خضير، وحدة لمعالجة الغاز بإضافة 30 مقيم لدعم كهرباء بسماية. وأعلن وزير النفط عن افتتاح وإنجاز وتشغيل وحدة لمعالجة الغاز المصاحب في حقل شرقي بغداد/ المنطقة الجنوبية، بطاقة تبلغ 25 مليون قدم مكعب قياسي يومياً (30 مقيم)، ضمن خطط الوزارة لتعزيز استثمار الغاز المصاحب وتقليل الكميات المحروقة". بدوره، أعلن وكيل وزارة النفط لشؤون الغاز عزت صابر إسماعيل، إنجاز وتشغيل وحدة لمعالجة الغاز المصاحب في حقل شرقي بغداد/ المنطقة الجنوبية، بطاقة تبلغ 25 مليون قدم مكعب قياسي يومياً (25 مقيم)، ضمن خطط الوزارة لتعزيز استثمار الغاز المصاحب وتقليل الكميات المحروقة.

وقال إسماعيل، في بيان صادر عن وزارة

انخفاض حاد بمبيعات نافذة العملة في العراق منذ بداية ٢٠٢٦

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أظهرت بيانات البنك المركزي العراقي، تراجعاً ملحوظاً في مبيعات نافذة بيع وشراء العملة الأجنبية خلال الأشهر الثمانية الأولى من عام 2026، لتسجل نحو 35.27 مليار دولار، مقارنة بنحو 53.83 مليار دولار للفترة ذاتها

من عام 2025.

وبحسب البيانات، بلغت مبيعات البنك المركزي من العملة الأجنبية خلال شهر آب/أغسطس 2026 نحو 3.697 مليارات دولار، توزعت بين 270 مليون دولار مبيعات نقدية، و3.427 مليارات دولار لتعزيز أرصدة المصارف خارج نافذة بيع العملة الأجنبية.

وسجلت المبيعات في تموز/يوليو 5.662 مليارات دولار، وفي حزيران 5.857 مليارات دولار، بينما بلغت 5.092 مليارات دولار في أيار، و4.559 مليارات دولار في نيسان، و3.388 مليارات دولار في آذار، و4.133 مليارات دولار في شباط، و2.883 مليار دولار في كانون الثاني.

اللجنة المالية النيابية تستضيف رابطة المصارف الاهلية لمناقشة القطاع المصرفي

بغداد/ متابعة صوت القلم:

استضافت اللجنة المالية النيابية، رابطة المصارف الاهلية لمناقشة القطاع المصرفي. وأقامت اللجنة المالية النيابية اقامت ورشة عمل تحت عنوان (القطاع المصرفي العراقي ، التقييم ، التحديث ، الاصلاح)، لافتا الى أن "اللجنة استضافت خلال الورشة رابطة المصارف الاهلية".

وقال رئيس اللجنة عدي عواد في كلمة له خلال الورشة: إن "حوارنا اليوم لا يقتصر على كونه لقاء رسمياً بل هو منصة عمل مشتركة تجمع بين التشريع والرقابة من جهة وبين الخبرة والتطبيق الميداني في القطاع المصرفي من جهة أخرى لترسيخ شراكة حقيقية تهدف إلى النهوض بالاقتصاد الوطني".

وأضاف أن "ورشتنا هذه تنعقد في ظروف بالغة الدقة والتحديد، إذ لا يمكننا فصل واقعنا المالي عن الوضع الجيوسياسي والتطورات الإقليمية والمحلية المتسارعة، والتي تنعكس آثارها ومخاطرها بشكل مباشر على استقرار اقتصادنا الوطني وتدفعات التجارة وسياساتنا النقدية



والمالية".

وأوضح عواد أن "في قلب هذه التحديات، يقف قطاعنا المصرفي وخصوصاً المصارف التجارية الخاصة والإسلامية أمام ضغوطات وتحديات معقدة وفي مقدمتها القرارات والعقوبات المفروضة من الخزنة الأمريكية، وما ترتب عليها من تقييد للحركات المالية الدولية وعزل عدد من مصارفنا الوطنية عن التعامل بالدولار".

وبين أن "هذه الأزمة تتطلب منا وقفة جادة ومسؤولة لا تكتفي ببدائل مؤقتة،

بل تبحث عن معالجات جذرية لحماية مصارفنا الوطنية وضمان امتثالها واستمرارها كركيزة أساسية لنهوض الاقتصادي".

وأشار إلى أن "هذه الورشة تركز على ثلاثة أركان أساسية تشكل خارطة الطريق لمستقبل السياسة النقدية وتطوير أداء مصارفنا:

أولاً: التقييم:- إذ تبدأ أولى خطوات الحل بقراءة واقعية وموضوعية لمؤشرات القطاع المصرفي للوقوف على نقاط القوة

وتحديد الفجوات بشفافية تامة وتسهيل اندماج مصارفنا بكافة انواعه في حركة التجارة بشكل آمن وممثلة.

ثالثاً: الإصلاح:- من خلال وضع خطة شاملة لإصلاح وتطوير القطاع المصرفي بشقيه الحكومي والخاص وترسيخ معايير الحوكمة والامتثال الدولية بما يعيد الثقة للجهاز المصرفي ويمهد لرفع هذه القيود وتوفير البيئة الملائمة للنمو والاستثمار".

وأكد عواد "حرص اللجنة الكامل على تقديم الدعم التشريعي والرقابي المطلوب وتذليل العقبات أمام المصارف الخاصة والإسلامية لتلعب دورها المحوري كشريك أساسي لبناء الدولة، فنحن نؤمن بأن القطاع المصرفي الرصين والمستقر هو الجدار الصلب الذي يحمي الاستقرار الاقتصادي للعراق في مواجهة أي هزات خارجية أو جيوسياسية".

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com



ارنولد: نحن في مرحلة جديدة ولدينا المهارات الكافية للفوز على عمان

بغداد_متابعة صوت القلم

أكد مدرب المنتخب الوطني غراهام أرنولد، أن المنتخب يمر بمرحلة جديدة، مبنياً امتلاكه المهارات والخبرة الكافية لتحقيق الفوز على منتخب عُمان.

وقال أرنولد في المؤتمر الصحفي الخاص بمواجهة عمان إن "المنتخب يضم لاعبين يمتلكون المهارة والخبرة، وبعضهم شارك في كأس العالم، ومنهم أيمن حسين"، مشيراً إلى أن "البطولة تمثل فرصة مهمة للاعبين الجدد



والشباب". وأضاف أن "هناك عدداً من التغييرات في الجهاز الفني واللاعبين، لذلك لتحقيق الفوز، وهذه بطولة مهمة للكرة

وعلى التركيز على المستقبل"، لافتاً إلى أن "لدينا المهارات الكافية لتحقيق الفوز، وهذه بطولة مهمة للكرة

بلاعب آخر، فيما يتمتع بقية اللاعبين بجاهزية جيدة"، مبنياً أن "لدينا عدداً من اللاعبين المصابين، لكن لدينا أيضاً لاعبون جدد وجاهزون لهذا التحدي، ونحن في وضع جيد ونطمح لتحقيق الفوز".

وتابع أرنولد: "لا يمكننا البحث في الماضي، وعلينا التفكير في البطولة الحالية"، مؤكداً أن "طموحنا هو تحقيق اللقب".

وأشار إلى أن "البطولة مهمة للكرة العراقية، وهذا يدل على تطور كرة القدم لدينا".

الحمادي يغادر قائمة المنتخب العراقي للإصابة وقايل بديلاً عنه



بغداد_متابعة صوت القلم

أعلن الاتحاد العراقي لكرة القدم تعرض لاعب المنتخب الوطني علي الحمادي لإصابة في مفصل الكاحل الأيمن وذلك خلال الوحدة التدريبية التي خاضها المنتخب أمس.

وأضاف الاتحاد في بيان، أن الجهاز الفني قرر استبدال حمادي باللاعب مصطفى قبايل. وجاء اختيار قبايل للانضمام إلى صفوف المنتخب، وفق البيان، بعد التنسيق والتشاور بين الجهازين الفنيين للمنتخبين الوطني والأولمبي، ولا سيما أن اللاعب يوجد ضمن صفوف المنتخب الأولمبي في معسكره المقام حالياً في صربيا. ومن المقرر أن يلتحق قبايل بوفد المنتخب الوطني يوم غد، قادماً من صربيا إلى مدينة جدة.

تيباس: إن الحكام يتم توجيههم ضد ريال مدريد يعني العيش في مجرة أخرى



بغداد_متابعة صوت القلم

ندد رئيس رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم خافيير تيباس باتهامات بشأن "مؤامرة تحكيمية مستمرة" في الدوري الإسباني لكرة القدم أطلقها ريال مدريد، معتبراً أن نادي العاصمة يستغل هذا الموضوع من أجل "التغطية" على الصعوبات التي يواجهها في أرض الملعب. وردّ تيباس الذي يخوض منذ عدة سنوات مواجهة مفتوحة مع النادي الملكي ورئيسه فلورنتينو بيريز، على مقال مؤيد لريال مدريد عبر منصة "إكس"، من خلال رسالة مطولة على الانتقادات الحادة التي وجهها مدرب الـ "ميرينغي" البرتغالي جوزيه مورينيو في المؤتمر الصحافي عقب الخسارة في ديربي العاصمة أمام أتلتيكو مدريد 1-2 في قمة مباريات المرحلة

السابعة. وكان المدرب البرتغالي قد انتقد خصوصاً مخالفتين ارتكبهما لاعبو الفريق المنافس، رأى أنهما تستحقان "بطاقتين حمراوين"، مؤكداً أنه يفضل الاعتقاد بأنه مجرد "خطأ" من الحكم، وليس أمراً "مدبراً". وكتب تيباس "بدأ المتحدثون الرسميون والقناة الرسمية (ريال مدريد تي في) بالفعل في بناء الرواية المعتادة: المؤامرة المستمرة. (...) لا يحق لأي نادٍ الحصول على تحكيم على مقاسه، والخطأ التحكيمي لا يثبت وجود مؤامرة". وأضاف "القول إن الحكام يتم توجيههم ضد ريال مدريد يعني العيش في مجرة أخرى. هذه الرواية تُستخدم كذريعة للتغطية على أوجه قصور أخرى واضحة للعيان منذ المباريات الأولى للموسم. فمن الأسهل الإشارة إلى وجود

مؤامرة بدلاً من تفسير ما يحدث على أرض الملعب". ولم يعد بإمكان ريال صاحب المركز الرابع برصيد 15 نقطة والذي بات يتأخر بفارق 6 نقاط عن برشلونة المتصدر وحامل اللقب في الموسم الماضي، التفريط بالمزيد من النقاط عند استئناف عجلة

الدوري بعد فترة التوقف الدولي. ويخوض العملاق المديري منذ عدة سنوات مواجهة مفتوحة مع التحكيم الإسباني الذي يتهمه بالتعمد في تفضيل غريمه اللدود برشلونة. وكان بيريز قد حوّل، خلال مؤتمر صحافي في أيار/مايو

ريال مدريد يعلن إصابة فاليريدي



بغداد_متابعة صوت القلم

لاحقاً تعرضه لإصابة قوية في الكاحل.

وانتقد جوزيه مورينيو مدرب ريال مدريد التحكيم بعد المباراة، متسائلاً عن سبب عدم احتساب عقوبة على ذلك التدخل.

ويعد التواء الدرجة الثالثة أخطر أنواع إصابات الأربطة، ويتضمن تمزقاً كاملاً للرباط المصاب. وقالت تقارير إعلامية إسبانية إنه من المتوقع أن يغيب فاليريدي عن الملاعب لمدة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع، مما يعني استبعاده من مباريات أوروفاي الدولية المقبلة.

أعلن نادي ريال مدريد الإسباني لكرة القدم إن لاعب خط الوسط فيديريكو فاليريدي قد تم تشخيص إصابته بالتواء من الدرجة الثالثة في كاحله الأيسر. وتعرض لاعب منتخب أوروغواي للإصابة خلال المباراة التي خسرها ريال مدريد 1-2 أمام أتلتيكو مدريد يوم السبت، إثر تدخل قوي من الجناح لي كانج إن، وهو التدخل الذي لم يحصل فيه الكوري الجنوبي على بطاقة صفراء. وأكمل فاليريدي المباراة، لكن تبين

منتخب فرنسا يبدأ معسكره وزيدان يقود التدريب الأول



بغداد_ صوت القلم

استعداداً لانطلاق منافسات دوري الأمم الأوروبية بدأ معسكر المنتخب الفرنسي بمركزه كليرفونتين، حيث قاد زين الدين زيدان أول تدريب منذ تعيينه خليفة لديييه ديشان.

مدرب الديوك الجديد استدعى لاعب خط الوسط الهجومي ماغنيس أكليوش بديلاً لزميله في باريس سان جيرمان وارن زاير إيميري الذي تعرض لإصابة في العضلة المقربة من المشاركة في معسكر المنتخب الفرنسي الذي سيخوض منافسات دوري الأمم الأوروبية.

وستكون مواجهة تركيا يوم الجمعة أول مباراة يخوضها زيدان مدرباً للمنتخب الفرنسي.

نجوم المنتخب الفرنسي مع أنديتهم في مختلف أنحاء أوروبا خلال عطلة نهاية الأسبوع، لم يكتمل حضور قائمة زيدان المؤلفة من 23 لاعبا. مشاركة أوليسيه وغياب مبابي شارك في الحصة كل من مايكل أوليسيه، إدواردو

كامافينغا، جول كونديه ودايو أوباميكانو، فيما غاب قائد المنتخب كيليان مبابي الذي خاض الأحد مباراة ديربي مدريد مع ريال مدريد وانتهت بخسارة فريقه أمام أتلتيكو، عن الحصة التدريبية. وكان زيدان برفقة مساعده دافيد بيتوني الذي عمل إلى

جانبه خلال فترة توليه تدريب ريال مدريد، إلى جانب زميله السابق في منتخب فرنسا المتوجين بكأس العالم 1998 وبطولة أوروبا 2000، فابيان بارتيز، مدرب حراس مرمى المنتخب الفرنسي حالياً. واختتمت الحصة التدريبية بمباراة قصيرة، قبل أن ينتقل اللاعبون إلى تدريبات التسديد على المرمى، من خلال كرات عرضية تولى زيدان بنفسه إرسالها. ويخوض المنتخب الفرنسي أربع مباريات في دوري الأمم الأوروبية خلال المرحلة المقبلة، في مستهل حقبة زيدان. ويستهل الديوك مشوارهم بمباراتين خارج أرضهم أمام تركيا وبلجيكا يومي 25 و28 سبتمبر، قبل أن يستضيفوا إيطاليا وبلجيكا على ملعب "ستاد دو فرانس" في مطلع أكتوبر.

المنتخب التركي يستعد لخوض مواجهة مرتقبة أمام فرنسا



بغداد_متابعة صوت القلم

يتأهب المنتخب التركي لمواجهة فرنسا في انطلاق منافسات المجموعة الأولى من بطولة دوري الأمم الأوروبية. لاعبو المدرب الإيطالي فينتشينتسو مونتيللا بدأوا التحضير بروح معنوية عالية لموقعة ملعب كوجاليي يوم الجمعة. ويُعول الأتراك على النجم أردا غولر لاعب ريال مدريد إلى جانب كوكبة من الأسماء البارزة وبعد لقاء فرنسا سيكون المنتخب التركي على موعد مع صدام آخر مع ضيفه الإيطالي في بورصا، قبل أن يرحل إلى لييج لمواجهة بلجيكا في الجولة الثالثة.

علاقات مجتمعية..

انتبه .. سلوكيات تقلل من قيمة الرجل في نظر زوجته



في علاقات الحب بين الرجل والمرأة تحدث الكثير من المواقف، منها ما هو يوطد العلاقة بينهما والبعض الآخر قد يسيء إلى العلاقة العاطفية. في بعض الأحيان يقوم الرجل ببعض الأشياء تجعله يسقط من نظر المرأة. لذا لكل الرجال الذين يخشون اهتزاز مظهرهم أمام زوجاتهم أو حبيباتهم، إليك أهم الأشياء التي تقلل من قيمة الرجل في نظر المرأة.

استغلال المرأة

بعض الرجال يجيدون استغلال المرأة بشكل حرفي تحت مسمى الحب. فهم يستغلون أموال المرأة ويبدؤون في استنزافها بشتى الطرق سواء كانت

بكلمات الحب أو بسرد القصص الكاذبة التي تتعلق بالأزمات المالية. إذا تعرضت المرأة لأي استغلال من قبل الرجل، فهو يسقط فوراً من أعينها وستختار البعد بلا عودة. وإن اختارت أن تكمل حياتها مع رجل كهذا، فهي ستكون الخاسر والنادم الوحيد.

عدم الاحترام

عدم الاحترام من ضمن الأشياء التي تسيء إلى العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة حتى لو كان هناك كثير من الحب يجمعهما.

لذا أيهما الرجل، لا تحاول أن تقلل من شأن زوجتك أو خطيبتك سواء

ولكن إن تم اكتشافها من قبل المرأة، فاعلم أنك سسقطت من نظرها حتى وإن اختارت أن تستمر العلاقة معك. عدم الثقة

الثقة من الأشياء الرائعة التي إذا وجدت في علاقة الحب بين الطرفين، سهلت كثير من العوائق وتلافى الطرفين كثير من المشكلات. ولكن إن كان الرجل يشك في كلام وأفعال المرأة بشكل دائم، فلا ينتظر منها سوى أن يقع من نظرها. لأن الثقة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالحب والثقة في النفس، فإن تزعر أي منهم لن تصبح العلاقة العاطفية في أجمل صورة لها.

إذا فعلت غير ذلك ستتهز مكانتك لديها وإن لم تفصح بذلك. امرأة واحدة لا تكفي

تحب المرأة أن تشعر بأنها الوحيدة في حياة الرجل. لهذا السبب يتسبب الرجل الذي يعيش التعدد والتعرف على النساء مع تبني علاقات ليس لها حدود وبدون داع، في التقليل من قيمة نفسه أمامها. تأكد أنها ليست صفة جيدة تستحق أن تفتخر بها على الإطلاق.

الكذب

الكذب من الأشياء التي تكرهها المرأة في الرجل، فهناك رجال يجيدون سرد الأساطير ويكذبون بحرفية تامة

النظام الغذائي

الفراولة أم الكرز.. أيهما أفضل للتحكم بمستويات السكر في الدم؟



عند إدارتك لمستويات السكر في الدم، يصبح خيار الفاكهة المناسبة أمراً هاماً، وتتجدد المفاضلة دائماً بين خيارات شائعة كالفراولة والكرز. ورغم أن كلا الفاكهتين تقدمان فوائد صحية جليلة وتصلحان كوجبة خفيفة مناسبة لمرضى السكر، فإن خبراء التغذية يميلون لترجيح كفة الفراولة كخيار أكثر ملاءمة وضبطاً لسكر الدم.

ووفقاً لموقع "فيري ويل هيلث" الصحي، توفّر الفراولة حجماً أكبر وأليافاً أكثر مقابل كمية أقل من السكريات مقارنة بالكرز. فعند مقارنة كوب واحد من

كليهما، يحتوي كوب الفراولة المقطع على نحو 53 سعرة حرارية و13 غراماً من الكربوهيدرات و8 غرامات من السكر مع 3 غرامات من الألياف. فيالمقابل، يحتوي كوب الكرز على 97 سعرة حرارية و25 غراماً من الكربوهيدرات و20 غراماً من السكر بكمية الألياف نفسها (3 غرامات)، مما يعني أن للكرز تأثيراً أكبر على رفع مستويات السكر. وأوضحت اختصاصية تغذية أن تحديد الفاكهة الأفضل يعتمد على الاحتياجات الفردية، لكن كمية الكربوهيدرات وحجم الحصة لهما الأثر الأكبر.

مثل المكسرات أو الزبادي اليوناني لتبطين عملية الهضم، وتقليل حدوث طفرات مفاجئة في السكر.

الحذر من الفواكه المجففة والمملوطة بالسكاكر

تفقد الفواكه المجففة رطوبتها ويتكثف السكر فيها، حيث ينطوي ربع كوب من الكرز المجفف على كمية السكر نفسها الموجودة في كوب كامل من الكرز الطازج. تجنب الأصناف المضاف لها سكريات يُفضل دائماً اعتماد الفواكه الطازجة وتجنب الأنواع المجمدة أو المجففة التي تحتوي على سكريات مضافة.

من جانبها، أشارت خبيرة السكري وايتني ستيوارت إلى أن الفراولة خيار مثالي لمن يحتاجون إلى ضبط دقيق جداً لسكر الدم، إذ تتيح لهم تناول كمية أكبر بحجم مشبع وسكر أقل. ورغم ذلك، يبقى الكرز ممتازاً عند تناوله باعتدال (من نصف إلى ثلاثة أرباع كوب) بفضل مضادات الأكسدة القوية التي يحتوي عليها. نصائح لتقليل ارتفاع السكر عند تناول الفاكهة

دمج البروتين والدهون الصحية

ينصح الخبراء بدمج الفراولة أو الكرز مع مصادر للبروتين أو الدهون الصحية

جمال واناقة

بعض أخطاء العناية بالبشرة تظهر آثار التقدم في العمر



تسعى معظم النساء على الحفاظ على بشرة شابة ومشرقة دوماً رغم التقدم في العمر، فيحرص الجميع على إيجاد جميع السبل المتاحة للحفاظ على شباب ونضارة البشرة. وقد تواجهها بعض العادات الخاطئة التي قد تُرتكب دون دراية، وتتسبب في تعرض البشرة للشيخوخة سريعاً. تلك الأخطاء الشائعة، تضيف العديد من السنوات لعمر الحقيقي، لتجعلك تبدو أكبر سناً، وأبرز هذه الأخطاء نذكر ما يلي:

إغفال استخدام الرتينويدات؛ حيث أنه على الرغم من كونه من العناصر القاسية قليلاً على البشرة، إلا أن الرتينويدات من المكونات الفعالة لتجديد خلايا البشرة. وينصح أطباء الجلد باستخدام المدة من الرتينويدات لتدليك البشرة ليلاً يوماً بعد يوم لتحسين حالة البشرة.

التأكد دائماً من استخدام كمية كافية من واقي الشمس حوالي 2 ملعقة صغيرة لتغطية جميع الأماكن المعرضة لأشعة الشمس من الوجه، الرقبة، اليدين، الصدر وغيرها. ولا تنسى اختيار لوشن واقي من أشعة الشمس مع معامل للوقاية لا يقل عن 30 SPF. التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية من الأسباب الأساسية وراء الإصابة بالبقع الداكنة والتي قد تتحول فيما بعد إلى سرطان الجلد.إهمال احتياجات البشرة مع التقدم في العمر، لأنه في هذه المرحلة العمرية تقل إفرازات البشرة، مما يجعلها أكثر جفافاً، رقة وأكثر حساسية. مما يعني أنه من الضروري اختيار المرطب المناسب الذي يمد البشرة باحتياجاتها. وأوصى خبراء العناية بالانتباه المكونات المدونة على مستحضرات العناية بالبشرة لتجنب بعض المشكلات الشائعة خلال التقدم في العمر كالاحمرار، حبوب البشرة والتجاعيد.استخدام منتجات العناية في التوقيت الخاطئ، حيث أن اتباع روتين جمالي من الأمور الضرورية للعناية بالبشرة والحفاظ على الحيوية الدائمة. لكن لكل من مستحضراتك التجميلية توقيت مناسب خلال اليوم. على سبيل المثال، استخدم المنتجات الغنية بمضادات الأكسدة في الصباح لحماية البشرة من عوامل التلف خلال اليوم. أما المقشرات كحمض الجليكوليك أو أحماض البشرة والكولاجين كالرتينويدات، فمن الأنسب تطبيقها قبل الذهاب للنوم لتعمل على إصلاح وتجديد خلايا البشرة.إهمال استخدام علاجات مكافحة الشيخوخة من السن المبكرة، حيث يوصي أغلب الأطباء باستخدام مستحضرات مكافحة الشيخوخة بدءاً من سن العشرين، حيث يساعد ذلك على تجنب ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد المبكرة. وباشرى باستخدام علاجات مكافحة الشيخوخة مبكراً، اختاري أنواع اللوشن وسروم البشرة الغنية بالببتيدات، كما تساعد الببتيدات على بناء الكولاجين، والذي يساعد على الوقاية من ترهلات البشرة.



البطاطا المقلية بنكهة • مكدونالدز



المكونات لوجبة تكفي شخصين:

- حبتين من البطاطا
- كمية من زيت الفول السوداني كافية لغمر شرائح البطاطا
- ملعقتان صغيرتان من شراب الذرة
- المخلوط بالماء
- ملعقتا طعام من شحم لحوم البقر
- أو مرق لحوم البقر
- ملح للنكهة
- مكعبات مرق لحم البقر (اختياري)

طريقة التحضير:

- 1- تقطع البطاطا إلى شرائح صغيرة بسمكة 1/8 بوصة، ثم تقطع هذه الشرائح إلى شرائح طويلة مشابهة لبطاطا مكدونالدز.
- 2- يخلط شراب الذرة في وعاء يحتوي كمية من الماء البارد كافية لتغطية كافة شرائح البطاطا، ثم توضع شرائح البطاطا في الوعاء وتترك في الثلاجة لتبرد لمدة 30 دقيقة.
- 3- بعد نصف ساعة تخرج شرائح البطاطا من الثلاجة ويستخدم ورق نشاف لإزالة الرطوبة الزائدة منها.
- 4- يسخن زيت الفول السوداني لدرجة حرارة 375 درجة مئوية وتضاف شرائح البطاطا بالتدريج، مع الحرص

على عدم ازدحام المقللة بها، وتحمّر لمدة 90 ثانية أو حتى تميل إلى اللون الذهبي الشاحب.

5- بعد إخراج شرائح البطاطا من المقللة توضع في صينية، وتدخل الصينية في الثلاجة من جديد وتترك لمدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة.

6- يسخن الزيت إلى درجة حرارة 400 درجة ويضاف شحم اللحم أو المرق، وتعاد شرائح البطاطا إلى الزيت مرة أخرى دفعة واحدة، وتترك لتحمّر لمدة من 5 إلى 6 دقائق إلى أن تتحول اللون الذهبي البني.

7- تصفى البطاطا بعد ذلك ويبرش عليها الملح والتوابل حسب الرغبة قبل تقديمها.

ضع شرائح الليمون بغرفتك لأسباب ستكتشفها



3- طارد للذباب والناموس

التي قد تزعجك أثناء النوم.

4 - الاسترخاء

وضع شرائح من الليمون بجوار الفراش

يساعد الجسم على الاسترخاء، ما يعد عاملاً فعالاً لأولئك الذين يعانون من الأرق، ويساعدهم على النوم بشكل أفضل دون الحاجة لمهدئات.

5 - خفض ضغط الدم

كما تساعد شرائح الليمون أيضاً في خفض مستويات ضغط الدم بشكل طبيعي لأولئك الذين يعانون من مشاكل ارتفاعه.

6 - تعزيز هرمون السعادة

تعمل شرائح الليمون على تعزيز مستويات هرمون السيروتونين أو هرمون السعادة في الجسم، الأمر الذي يجعلك تستيقظ من نومك في قمة النشاط والحيوية.

7 - تجديد هواء الغرفة

كما تحافظ رائحة الليمون على نقاء الهواء في الأماكن المغلقة، ما يضمن التمتع بجو صحي أثناء النوم.

يتميز الليمون بالعديد من الخصائص العلاجية، فوعضاً عن رائحته المنعشة فإن له العديد من الفوائد الصحية، تجعلك لا تستغني عن وضع شرائح منه في غرفة نومك ليلاً.

وإليك فيما يلي 7 فوائد لوضع شرائح ثمرتين من الليمون إلى جوار فراشك ليلاً وهي كالآتي:

1 - تطهير الغرفة من الجراثيم

لاحتواء رائحة الليمون على خصائص مضادة للجراثيم، فوضعه في غرفتك يجعلك تنعم بنوم أفضل إذا كنت تعاني من احتقان في الأنف.

2 - مهدئ طبيعي

تساعد رائحة الليمون في التخفيف من أعراض التوتر ما يساعدك على النوم بشكل جيد.

تدبير منزلي



الآن وليس غدا.. تحالف عربي موحد (١-٢)

د. خالد قنديل

ربما تتباين شعارات الحرب ودوافعها، وربما تختلف أطرافها، غير أن حقيقة واحدة تبقى على إطلاقها ولا تتغير، وهي أن الجميع خاسر في الحروب؛ لذا يمكن فهم تحريك القوى الكبرى دفعة الحرب في أجواء المنطقة، التي لا يريدون لها أن تنعم بسلام، وتهنأ بثرواتها ومقدراتها، وقد ظلت على مدار التاريخ مطمعا، غرست من أجله شوكة في ظهر الوطن عبر كيان محتل يدعى إسرائيل.

وقد بات الشرق الأوسط ساحة مفتوحة على أكثر من صراع في الوقت نفسه، من الحرب الإسرائيلية المستمرة على الفلسطينيين في غزة والضفة الغربية والقدس، ومحاولة تدنيس المقدسات، إلى الحرب الأمريكية - الإيرانية وتداعياتها على أمن الخليج والمرات البحرية، وصولا إلى اليمن، السذي يتحول مرة أخرى إلى إحدى أخطر نقاط الاشتباك في الإقليم.

في غزة، لا تزال الكلفة الإنسانية والسياسية للحرب تتصاعد، فيما تستمر الضربات الإسرائيلية وسقوط الضحايا وتدهور الأوضاع الإنسانية، على الرغم من الحديث عن مسارات سياسية وخطط للسلام وإعادة الإعمار.

وأكد مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية أن الهجمات على المناطق المأهولة استمرت خلال الفترة التي غطاها تقريره الأخير، بالتزامن مع نقص حاد في الإمدادات الطبية والخدمات الأساسية. وفي الجبهة الإيرانية، أظهرت الحرب الأمريكية - الإيرانية أن النزاع، حين يتجاوز حدود أطرافه المباشرة، لا تتوقف تداعياته عند ساحات القتال.

فمضيّق هرمز وأمن الطاقة والملاحة الدولية أصبحت جميعها جزءاً من معادلة الصراع، فيما لا تزال الملفات الأساسية التي فجرت المواجهة، ومنها البرنامج النووي والعقوبات وأمن الملاحة، تنتظر تسوية أكثر استدامة.

أما اليمن، فيقدم الآن النموذج الأكثر خطورة لفكرة الحرب التي تتسع آثارها كلما طال أمدها. فقد تصاعدت المواجهات بين السعودية والحوثيين، وامتدت إلى استهدافات متبادلة، بينما حققت الجماعة الحوثية مكاسب في أجزاء من الساحل الغربي للبلاد، خصوصاً في محيط البحر الأحمر، وهو ما يجعل باب المندب عنصراً مركزياً في المعادلة الأمنية الإقليمية.

وتؤكد التطورات الأخيرة أن الجماعة ما زالت قادرة على إطلاق الصواريخ والطائرات المسيّرة باتجاه الأراضي السعودية. والأخطر أن الصراع بات يقترب من منطقة شديدة الحساسية دينياً وسياسياً؛ فقد أعلنت السعودية اعتراض طائرة مسيرة قالت إنها كانت متجهة نحو منطقة مكة، وهو ما نفته جماعة الحوثي، التي وصف زعيمها الاتهام بأنه ادعاء غير صحيح.

ومن الضروري هنا الفصل بين الادعاء والواقعة المثبتة، لكن المهم في الأمر أن مجرد وصول التصعيد إلى هذه النقطة يكشف حجم المخاطر التي يمكن أن تنتج عن اتساع الحرب، وأمام هذا المشهد المضطرب الذي يتقافز فوق صفح ساخن، تكتسب زيارة ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان إلى القاهرة، ولقاؤه الرئيس السيسي الأسبوع الماضي، أهمية تتجاوز العلاقات الثنائية. وهو ما تأكد في اللقاء الذي شهد اتفاقاً على أن العلاقات المصرية-السعودية ينبغي أن تكون نموذجية في الإطار العربي، وأن أمن السعودية ودول الخليج جزء من الأمن القومي المصري، مع التشديد على أمن الملاحة في مضيق هرمز وباب المندب والبحر الأحمر، ودعم حل سياسي شامل ومستدام للأزمة اليمنية. كما تضمن الموقف المشترك تأكيداً على القضية الفلسطينية والسعي إلى حل الدولتين، فضلاً عن التنسيق بشأن السودان وسائر الأزمات العربية. وهنا، ومن هذا الموقف، تبدو الحاجة إلى الانتقال من مفهوم التنسيق العربي الطرقي إلى مفهوم أكثر اتساعاً وشمولاً، بأهداف ترتبط ببناء قدرة عربية سياسية تستطيع أن تتحدث بصوت مسموع عندما تهتز المنطقة.

((قشلة كركوك)).. ثكنة عسكرية تحولت إلى ملتقى للفن في العراق



لو كالة الأنباء العراقية (واع).
ويعود تاريخ تشييد "قشلة كركوك" إلى أمر سلطاني عثماني عام 1863، على مساحة بلغت 24 ألفاً و 282 متراً مربعاً، وكانت تتكون من ثلاثة أضلاع، قبل أن يندثر أحد أضلاعها بالكامل نتيجة أعمال التجريف التي شهدتها المنطقة أواخر ثمانينيات وبداية تسعينيات القرن الماضي.

لترميمها وإصلاحها لما تحمله من أهمية تاريخية يمكن استثمارها في مجال السياحة لاستقطاب الزوّار المحليين والأجانب. وأكدت مديرية آثار الجنود والضباط والعتاد العسكري، ليتحول لاحقاً إلى مركز ثقافي وترثي لاستضافة الفنون.

وتواجه "قشلة كركوك" خطر الاندثار نتيجة أعمال التعرية والتغيرات الجوية التي تستوجب تدخلاً سريعاً

احتضن مبنى "قشلة كركوك" التاريخي، أحد أبرز المعالم الأثرية في العراق، أمسية فنية لافتة أحيها فنانون استحضروا التراث العراقي في المبنى البارز الذي كان في حقبة سابقة مقراً عسكرياً تأسس قبل أكثر من قرن ونصف القرن.

وشهد المبنى التاريخي أمسية مقامية تراثية أقامها بيت المقام العراقي في كركوك، التابع لإدارة الفنون الموسيقية، حيث قدمت عدد من المقامات والألوان الغنائية التراثية، بمشاركة نخبة من قراء المقام والمطربين في المحافظة. وتعتبر

القشلة شاهداً حياً على قدرة الإبداع والفن على إعادة صياغة هوية المكان الذي كان سابقاً ثكنة عسكرية لإيواء الجنود والضباط والعتاد العسكري، ليتحول لاحقاً إلى مركز ثقافي وترثي لاستضافة الفنون.

وتواجه "قشلة كركوك" خطر الاندثار نتيجة أعمال التعرية والتغيرات الجوية التي تستوجب تدخلاً سريعاً

من أهوار العراق إلى تورنتو.. ثلاثة أفلام توثق حكايات البيئة والإنسان

وتتناول الأفلام قصصاً إنسانية من داخل الأهوار العراقية، من خلال شخصيات تعيش حياتها اليومية وسط الطبيعة المائية والتراث الثقافي للمنطقة، وتسلسل الضوء على تأثير الجفاف وتراجع المياه والتغيرات المناخية في مستقبل السكان وسبل عيشهم.

كما شكلت المشاركة في سوق مهرجان تورنتو السينمائي فرصة للتعريف بأهوار العراق وقصص سكانها، والتواصل مع مؤسسات ومهنيين دوليين في مجالات السينما والثقافة والبيئة، وفتح آفاق جديدة للتعاون الدولي.

شاركت مؤسسة بابلون للأفلام في فعاليات مهرجان تورنتو السينمائي الدولي لعام 2026 في مدينة تورنتو الكندية، الذي أقيم خلال الفترة من 10 إلى 20 أيلول 2026، من خلال عرض ثلاثة أفلام وثائقية تسلط الضوء على حياة سكان أهوار جنوب العراق، والتحديات البيئية والاجتماعية التي تواجه المنطقة نتيجة التغير المناخي والجفاف وشح المياه. وجرى عرض الأفلام ضمن سوق مهرجان تورنتو السينمائي، بحضور عدد من المهتمين بالسينما والبيئة والثقافة، إلى جانب ممثلين عن مؤسسات وجانب ممثلين عن مؤسسات وشخصيات دولية.

محكمة تلزم نيشان بتعويض ياسمين عز ٥٠ ألف درهم



شاركت مؤسسة بابلون للأفلام في فعاليات مهرجان تورنتو السينمائي الدولي لعام 2026 في مدينة تورنتو الكندية، الذي أقيم خلال الفترة من 10 إلى 20 أيلول 2026، من خلال عرض ثلاثة أفلام وثائقية تسلط الضوء على حياة سكان أهوار جنوب العراق، والتحديات البيئية والاجتماعية التي تواجه المنطقة نتيجة التغير المناخي والجفاف وشح المياه. وجرى عرض الأفلام ضمن سوق مهرجان تورنتو السينمائي، بحضور عدد من المهتمين بالسينما والبيئة والثقافة، إلى جانب ممثلين عن مؤسسات وشخصيات دولية.

وتتناول الأفلام قصصاً إنسانية من داخل الأهوار العراقية، من خلال شخصيات تعيش حياتها اليومية وسط الطبيعة المائية والتراث الثقافي للمنطقة، وتسلسل الضوء على تأثير الجفاف وتراجع المياه والتغيرات المناخية في مستقبل السكان وسبل عيشهم. كما شكلت المشاركة في سوق مهرجان تورنتو السينمائي فرصة للتعريف بأهوار العراق وقصص سكانها، والتواصل مع مؤسسات ومهنيين دوليين في مجالات السينما والثقافة والبيئة، وفتح آفاق جديدة للتعاون الدولي.

عين على العالم خاتم بـ 249 دولاراً يسجل حياتك اليومية



لم تعد أجهزة تسجيل الاجتماعات والحوارات محصورة في الهواتف أو السماعات أو الأجهزة المعلقة حول الرقبة، إذ ظهر جهاز جديد يأخذ الفكرة إلى مكان أكثر غرابة: خاتم يوضع في الإصبع ويحول المحادثات إلى نصوص وملخصات ومهام يمكن للذكاء الاصطناعي التعامل معها.

الخاتم، الذي يحمل اسم Vocci Ring، يبلغ سعره 249 دولارًا، ويعتمد على زر صغير يمكن الضغط عليه مرتين لبدء التسجيل وإيقافه بالطريقة نفسها. وبعد التسجيل، يحول التطبيق المحادثة إلى نص، ثم ينشئ ملخصات ويستخرج النقاط المهمة والإجراءات المطلوبة، مع إمكانية تمييز المتحدثين.

وتقول الشركة إن الخاتم يستطيع تسجيل ما يصل إلى 8 ساعات بشحنة واحدة، بينما يزن أقل من 6 غرامات، ويأتي مصنوعاً من التيتانيوم، مع علبة شحن يمكنها إعادة شحنه حتى 3 مرات.

لكن الفكرة الأهم ليست التسجيل بحد ذاته. فـ Vocci تحاول جعل الخاتم بمثابة ذاكرة خارجية للذكاء الاصطناعي؛ إذ يمكن إرسال الملاحظات والملخصات إلى أدوات وخدمات أخرى، كما تدعم الشركة ربطه بمساعدات مثل Claude وأدوات إنتاجية أخرى.

وتوضح واثق Vocci أن المساعد المتصل بالخاتم يمكنه البحث في المحادثات السابقة للإجابة عن أسئلة مثل القرارات التي اتخذت في اجتماع سابق.

وتقول الشركة إن الخاتم

أطلق إنستجرام ميزة جديدة تتيح للمستخدمين إضافة المنشورات التي تمت الإشارة إليهم فيها مباشرة إلى شبكة ملفهم الشخصي الرئيسية، بما يسمح بعرض صور التعاون والمنشورات الجماعية واللحظات المميزة دون الحاجة إلى إعادة نشر المحتوى الأصلي.

وكانت المنشورات التي تتم الإشارة إلى المستخدمين فيها تظهر حتى الآن فقط ضمن تبويب المنشورات التي تمت الإشارة إليك فيها، لكن التحديث الجديد يتيح أيضاً عرضها ضمن شبكة الملف الشخصي الرئيسية إلى جانب المنشورات التي نشرها المستخدم بنفسه.

ويمكن للمستخدم إضافة المنشور الذي تمت الإشارة إليه فيه إلى الشبكة الرئيسية من خلال إشعار الرسائل المباشرة الذي يصله بعد الإشارة إليه في المنشور، أو عبر قائمة النقاط الثلاث الموجودة على المنشور، أو من خلال الضغط مطولاً على المنشور داخل تبويب المنشورات التي تمت الإشارة إليه فيها. وبعد إضافة المنشور، يظهر ضمن شبكة الملف الشخصي الرئيسية بترتيب زمني عكسي بشكل افتراضي، بينما يمكن للمستخدمين الذين أعادوا ترتيب شبكة ملفاتهم الشخصية تحديد المكان الذي يريدون وضع المنشور فيه. ولا يؤدي حذف المنشور من الشبكة الرئيسية إلى حذف المنشور الأصلي أو إزالة الإشارة إلى المستخدم، إذ يظل المنشور موجوداً ضمن قسم المنشورات التي تمت الإشارة إلى المستخدم فيها، كما يبقى ظاهراً على الملف الشخصي لصاحب المنشور الأصلي.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

