

أعلن جهاز الأمن الوطني، امس الثلاثاء، ضبط 255 قطعة أثرية مخبأة في مقالع مهجورة بين محافظتي البصرة وذي قار وذكر بيان للجهاز: أنه "استناداً إلى معلومات استخباراتية دقيقة، تمكنت مفرز جهاز الأمن الوطني في محافظة البصرة من ضبط مجموعة من القطع الأثرية التي كانت مخبأة داخل مقالع مهجورة قريبة من الطريق السريع الدولي الرابط بين محافظتي البصرة وذي قار".

تفاصيل ص 2

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتنا

٨ صفحات

يومية سياسية عامة مستقلة

Wed 6/5/2026

معمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ١٩/ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ

العدد (٣٠٠)

السنة الثانية

الاربعاء ٢٠٢٦/٥/٦

## قرر التريث في تسلم المبالغ من الفلاحين عن إيجار الأراضي الزراعية

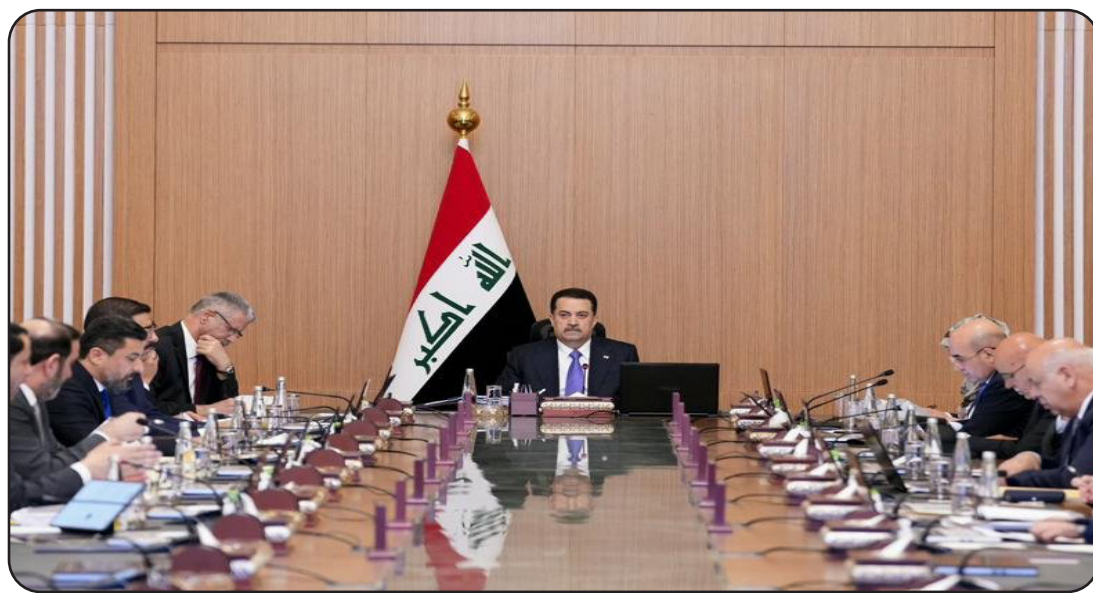
# مجلس الوزراء يوافق على تعديل أسعار الحنطة وتسديد مستحقات المزارعين لموسمين

بغداد / صوت القلم:

أصدر مجلس الوزراء عدداً من القرارات خلال جلسته الاعتيادية، برئاسة رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، أبرزها الموافقة على تعديل أسعار محصول الحنطة وتسديد مستحقات المزارعين لموسمين، وخطة استلام بذور الرتب العليا.

وذكر المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس أمس الثلاثاء الجلسة الاعتيادية الثامنة عشرة لمجلس الوزراء، جرت فيها مناقشة مجمل الأوضاع في البلاد، بجانب النظر في الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها".

وأضاف البيان "تابع المجلس إجراءات الوزارات والمؤسسات



الحكومية، بشأن تنفيذ قرارات مجلس الوزراء وتوجيهات رئيس مجلس الوزراء المتعلقة بضغط النفقات وتعظيم الإيرادات ومعالجة الوضع المالي، ومدى تحقق الخطوات المستهدفة".

تفاصيل ص 2

## اليزدي يتلقى إتصاليين هاتفين من الرئيس الإيراني والملك الأردني



العراقية الجديدة. وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: إن رئيس الوزراء المكلف علي فالح الزبيدي، تلقى اتصالاً هاتفياً من رئيس الجمهورية الإسلامية الإيرانية مسعود بزشكيان، هنأه فيه بمناسبة تكليفه رسمياً بتشكيل

تفاصيل ص 2

بغداد / متابعة صوت القلم:

تلقى رئيس الوزراء المكلف علي الزبيدي إتصاليين هاتفين من الرئيس الإيراني والملك الأردني، قدما لهما التهنئة له بمناسبة تكليفه رسمياً بتشكيل الحكومة

## 5 العراق يستهل تحضيراته لكأس العالم بمواجهة أندورا

### وزارة الكهرباء تنفي فرض رسوم إضافية على ورقة الجباية

دينار كرسوم تضاف على ورقة جباية أجور الكهرباء". وأكد أن "هذه المزاعم مختلقة وكاذبة وغير صحيحة وليس للوزارة أي تخطيط ولا نية لفرضها على المستهلكين". وأضاف أن "تداول هذه الادعاءات تدرج ضمن محاولات مقصودة لإرباك الرأي العام وخلق انطباعات مضللة لدى المواطنين، وغاياتها مغرضة وتسقيطية، ومعلوماتها غير موثقة، وتوقيتها حساس يتزامن مع مرحلة تشكيل الحكومة". وأشار إلى أن "أي مستجد يخص خطط الوزارة وبرامجها يُعلن حصراً عبر قنواتها الرسمية ومتحدثها الرسمي، ولا يُعتمد على ما يُتداول خارج هذا الإطار من معلومات غير موثقة"، مبيناً أن "الوزارة ستحتفظ بالحق القانوني بمقاضاة أي جهة تنشر أخباراً ملفقة ومزيفة لا تستند إلى إثباتات وتصريحات رسمية".

بغداد / صوت القلم:

نفت وزارة الكهرباء، ما تم تداوله بشأن فرض رسوم إضافية على جباية أجور الكهرباء بقيمة (10,000) دينار. وذكر الناطق الرسمي لوزارة الكهرباء، في بيان: أن "وزارة الكهرباء تنفي بصورة قاطعة ما تم تداوله عبر بعض المنصات الخيرية ووكالات الأنباء بشأن فرض وإستحصال مبلغ إضافي قدره (10,000)

## بلومبيرغ: العراق يعرض خصومات كبيرة على النفط لعابري مضيق هرمز

المدى الطويل خصومات كبيرة على النفط الخام المحمل هذا الشهر، إلا أن ناقلات النفط ستضطر لعبور مضيق هرمز لتحميل البراميل في عمق الخليج العربي، في وقت تتصاعد فيه حدة التوترات في المنطقة. ويقدم العراق، العضو في أوبك، خصومات على الأسعار الرسمية تصل إلى 33.40 دولاراً للبرميل لخام البصرة المتوسط، وهو خامه الرئيسي، حسب بيان صادر عن شركة تسويق النفط الحكومية (سومو) نقلته بلومبيرغ. يأتي ذلك وفقاً لإشعار صادر عن شركة تسويق النفط "سومو" بتاريخ 3 أيار/مايو الجاري، ويُفضل مستويات الأسعار خلال فترات مختلفة من هذا الشهر. وأصبح مضيق هرمز شبه مغلق منذ بدء الحرب في نهاية فبراير/شباط، في حين أثار تصاعد المواجهات يوم الاثنين بين الولايات المتحدة وإيران شكوكاً حول إمكانية التوصل إلى هدنة مدتها أربعة أسابيع.

بغداد / صوت القلم:

قرر العراق خفض أسعار النفط للمشتريين الذين يقررون المرور من مضيق هرمز تزامناً مع تصاعد حدة التوترات وتواصل عرقلة سلاسل إمداد الطاقة إلى السوق العالمية. وذكرت وكالة بلومبيرغ أن العراق يقدم لمشتريه على

تفاصيل ص 2

## 8 تقنية جديدة تضع بصمة الوجه تحت الشاشة بالكامل

### زيدان وبارزاني يؤكدان ضرورة إنجاز الاستحقاقات الدستورية بالتوقيتات المحددة



واضاف ان "اللقاء شهد مناقشة الأوضاع العامة في البلاد، والتأكيد على أهمية تعزيز التعاون بين السلطات والمؤسسات الدستورية بما يدعم الاستقرار السياسي والمؤسساتي في العراق". وذكر ان "الجانبين تناولا الأطر القانونية والدستورية ويحقق المصلحة الوطنية العليا".

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي فائق زيدان ورئيس إقليم كردستان، نيجيرفان بارزاني، امس الثلاثاء، ضرورة إنجاز الاستحقاقات الدستورية وقال مجلس القضاء الأعلى في بيان: ان "رئيس مجلس القضاء الأعلى فائق زيدان، استقبل رئيس إقليم كردستان، نيجيرفان بارزاني، في مقر المجلس ببغداد، لبحث عدد من الملفات والقضايا ذات الاهتمام المشترك".

## باكستان: هدفا كوسيط إقناع ايران وأميركا بالتوصل لاتفاق

الاتفاق سلام. وقال دار في تصريحات صحفية: إن "هدف باكستان كوسيط هو إقناع ايران والولايات المتحدة بالتوصل لاتفاق سلام، وهو ما يحتاجه الإقليم والعالم".

إسلام آباد / متابعة صوت القلم:

أكد وزير الخارجية الباكستاني محمد إسحاق دار، أن هدف بلاده كوسيط هو إقناع ايران والولايات المتحدة بالتوصل

## أكدت انها تعاني بشدة من الصراع في السودان إثيوبيا تنفي تورطها في الهجوم الصاروخي على مطار الخرطوم

يملك أدلة على تورط إثيوبيا في الهجمات الأخيرة. وجاء في بيان الخارجية الإثيوبية: "ترفض إثيوبيا الاتهامات الأخيرة التي لا أساس لها والتي وجهت ضدها خلال مؤتمر صحفي مشترك من قبل الممثل الرسمي للقوات المسلحة السودانية ووزير الخارجية في ذلك البلد". وأشارت وزارة الخارجية الإثيوبية إلى أن إثيوبيا تعاني بشدة من الصراع في السودان، حيث يُزعم أن المشاركين فيه يجذبون المرتزقة من بين المتطوعين الإثيوبيين. وأضافت: "نظرا للعلاقات الأخوية بين بلدينا، امتنعت الحكومة الإثيوبية عن نشر

الخرطوم / متابعة صوت القلم:

نفت وزارة الخارجية الإثيوبية تورطها في الهجوم الذي استهدف مطار العاصمة السودانية، فيما أعلنت الخارجية السودانية استدعاء سفيرها من إثيوبيا لإجراء مشاورات، مشيرة إلى أن السودان

تفاصيل ص 3

## روسيا وأوكرانيا تعلنان هدنتين منفصلتين

بالالتزام بوقف إطلاق النار خلال مناسبة عسكرية روسية. ووفق ما ذكرته "وكالة الصحافة الفرنسية"، يأتي هذا التراشق في ظل فتور الجهود الدبلوماسية التي تقودها الولايات المتحدة لإنهاء الحرب بين الطرفين، مع تحول اهتمام واشنطن نحو التصعيد في الشرق الأوسط. أعلنت روسيا، وفقاً لإطلاق النار من جانب واحد مع أوكرانيا بين 8 و9 مايو (أيار)، تزامناً مع إحياء موسكو يوم النصر في الحرب العالمية الثانية، وهددت بـ"ضربة صاروخية كبيرة" على كييف، في حال تم انتهاكه. وردت كييف بإعلان هدنة خاصة بها تبدأ اعتباراً من 6 مايو (أيار)، مشيرة إلى أنه "ليس جدياً" مطالبتهما

موسكو / متابعة صوت القلم:

تفاصيل ص 3

## أكد دعمه لعمل الشرطة المجتمعية

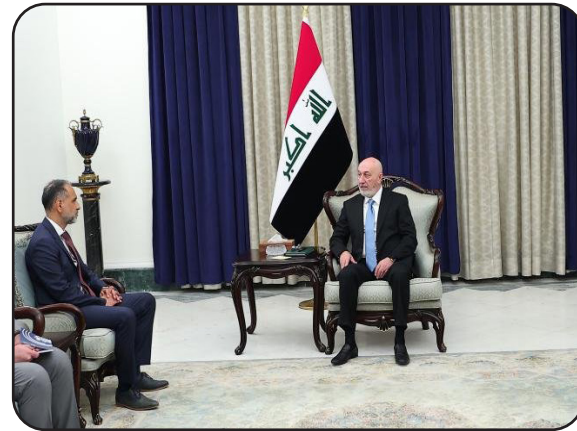
## وزير الداخلية يبحث مع بعثة منظمة الهجرة الدولية تعزيز التعاون المشترك



## بغداد / صوت القلم:

بحث وزير الداخلية عبد الامير الشمري، مع رئيس بعثة المنظمة الدولية للهجرة في العراق، باسكال أ. راينجيز، سبل تعزيز التنسيق والتعاون المشترك، فيما أكد دعمه لعمل الشرطة المجتمعية في تنفيذ مهامها. وذكر بيان لمكتب الوزير: "ان الشمري استقبل راينجيز، وجرى خلال اللقاء، استعراض شامل لآليات العمل المتبادل في الملفات التي تشرف عليها المنظمة الدولية، مع التركيز على تطوير القدرات الفنية والادارية، ودعم الجهود الرامية الى ادارة الملفات ذات الاهتمام المشترك وفق الرؤى الاستراتيجية التي تتبناها الوزارة، بما يضمن تحقيق الاستقرار وتطوير الاداء في المجالات ذات الصلة".

دعمه لعمل الشرطة المجتمعية في تنفيذ مهامها. وذكر بيان لمكتب الوزير: "ان الشمري استقبل راينجيز، وجرى خلال اللقاء، استعراض شامل لآليات العمل المتبادل في الملفات التي تشرف عليها المنظمة الدولية، مع التركيز على تطوير القدرات الفنية والادارية، ودعم الجهود الرامية الى ادارة الملفات ذات الاهتمام المشترك وفق الرؤى الاستراتيجية التي تتبناها الوزارة، بما يضمن تحقيق الاستقرار وتطوير الاداء في المجالات ذات الصلة".



## بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس الجمهورية نزار أميدي، حرص العراق على تعزيز وتطوير علاقاته مع المملكة المتحدة في مختلف المجالات. وقالت رئاسة الجمهورية في بيان: ان "رئيس الجمهورية نزار أميدي استقبل، في قصر السلام ببغداد، السفير البريطاني لدى العراق عرفان صديق". واضاف انه "تم استعراض الأوضاع الإقليمية، والتأكيد على ضرورة خفض حدة التوترات، والعمل على دعم الأمن والسلم الدوليين". وأكد الرئيس، خلال اللقاء، "حرص العراق على تعزيز وتطوير علاقاته مع المملكة المتحدة في مختلف المجالات، وتوسيع آفاق التعاون بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين الصديقين". من جانبه، جدد السفير البريطاني "موقف بلاده الداعم لجهود العراق في ترسيخ الأمن والاستقرار"، مشيراً إلى "أهمية الدور المحوري الذي يضطلع به في إرساء السلام بالمنطقة".

## قرر التريث في تسلم المبالغ من الفلاحين عن إيجار الأراضي الزراعية

## مجلس الوزراء يوافق على تعديل أسعار الحنطة وتسديد مستحقات المزارعين لموسمين

بمقدار عدد من الوحدات السكنية، وبما يضمن الشفافية وتعظيم القيمة الاقتصادية، وأن تقيد المقار المتبرع بها كبدل نقدي من مجمل مبيعاتها وعدم ترك حصة الدولة لنهاية تنفيذ المشروع". ولفت البيان إلى أن "المجلس أقر بما جاء بمحضر لجنة الأمر الديواني المعنية بمراجعة الاتفاقية الإطارية العراقية الصينية، والجدول المقترح لتخصيصات المشروعات الممولة من حساب الاستثمار للاتفاقية المذكورة لعام 2026". وبين أنه "في مجال مشاريع الطاقة الكهربائية في قطاعي النقل والتوزيع، وافق مجلس الوزراء على تنفيذ وزارة الكهرباء مشروع الربط الكهربائي لمستشفى الدجيل سعة 100 مبالغ الجباية المتحصلة".

الفلاحين عن إيجار الأراضي الزراعية لمصلحة وزارة المصلحة وزارة الموارد المائية لحن تسديد مستحقاتهم عن تسويق الحنطة. وأشار البيان أن "مجلس الوزراء وافق أيضاً على توصية المجلس الوزاري للاقتصاد المتعلقة بفتح استيراد مادة بيض المائدة بشرط التحويل الخارجي، عبر آلية البيان المسبق". وتابع البيان أنه "التزاماً من الحكومة بتعزيز قدرات القوات المسلحة، وافق المجلس على تعديل تخصيصات وزارة الدفاع الواردة في قرار مجلس الوزراء (186 لسنة 2026)، وكذلك في إجمالي التخصيصات المقترحة للوزارة للموازنة الاستثمارية 2026". وأضاف البيان "ضمن مشاريع القطاع النفطي، أقر المجلس تعديل قراره (1008

رابعاً / استلام كمية 100 ألف طن، من بذور الرتب العليا للحنطة، بسعر 700 ألف دينار للطن الواحد. خامساً / تكون حصة إقليم كردستان العراق من الخطة التسويقية للموسم الزراعي (2025-2026)، بكمية 400 ألف طن، منها 292 ألف طن داخل الخطة، و108 آلاف طن خارج الخطة. وفي السياق نفسه، "أقر المجلس تسديد مستحقات المزارعين للموسم السابق (2024-2025)، والموسم الحالي (2025-2026)، عبر إدراج وزارة المالية مبلغ القروض والفوائد المترتبة عليها في مشروع قانون الموازنة العامة المقبل، وتقديم الوزارة ضمانات تسديد مبلغ القرض مع الفوائد إلى المصرف العراقي للتجارة". وتابع البيان "كذلك أقر المجلس التريث حالياً في تسلم المبالغ المستحقة على الوزراء وتوجيهات رئيس مجلس الوزراء المتعلقة بضغط النفقات وتعظيم الإيرادات ومعالجة الوضع المالي، ومدى تحقق الخطوات المستهدفة". وأوضح البيان "إنصافاً لثريحة المزارعين والفلاحين، وافق المجلس على تعديل أسعار محصول الحنطة وخطة استلام بذور الرتب العليا للموسم الزراعي 2025-2026، وكما يأتي: أولاً / 700 ألف دينار للطن الواحد، للمشمولين بالخطة الزراعية. ثانياً / 500 ألف دينار للطن الواحد، للكميات خارج الخطة الزراعية. ثالثاً / احتساب الغلة بـ900 كغم للدونم الواحد للأراضي ضمن منظومات السري الحديث، و 750 كغم للدونم الواحد، للأراضي المروية سيجاً، و 300 كغم للدونم، للأراضي المروية بالديم.

## بغداد / صوت القلم:

أصدر مجلس الوزراء عدداً من القرارات خلال جلسته الاعتيادية، برئاسة رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، أبرزها الموافقة على تعديل أسعار محصول الحنطة وتسديد مستحقات المزارعين لموسمين، وخطة استلام بذور الرتب العليا. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس أمس الثلاثاء الجلسة الاعتيادية الثامنة عشرة لمجلس الوزراء، جرت فيها مناقشة مجمل الأوضاع في البلاد، بجانب النظر في الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها". وأضاف البيان "تابع المجلس إجراءات الوزارات والمؤسسات الحكومية، بشأن تنفيذ قرارات مجلس

## لواجهة ((توقف الملاحه))

## بلومبيرغ: العراق يعرض

## خصومات كبيرة على النفط

## لعابري مضيق هرمز

بغداد / صوت القلم: قرر العراق خفض أسعار النفط للمشتريين الذين يقررون المرور من مضيق هرمز تزامناً مع تصاعد حدة التوترات وتواصل عرقلة سلاسل إمداد الطاقة إلى السوق العالمية. وذكرت وكالة بلومبيرغ أن العراق يقدم لمشتريه على المدى الطويل خصومات كبيرة على النفط الخام المحمل هذا الشهر، إلا أن ناقلات النفط ستضطر لعبور مضيق هرمز لتحميل البراميل في عمق الخليج العربي، في وقت تتصاعد فيه حدة التوترات في المنطقة. ويقدم العراق، العضو في أوبك، خصومات على الأسعار الرسمية تصل إلى 33.40 دولاراً للبرميل لخام البصرة المتوسط، وهو خامه الرئيسي، حسب بيان صادر

## بغداد / صوت القلم:

عن شركة تسويق النفط الحكومية (سومو) نقلته بلومبيرغ. يأتي ذلك وفقاً لإشعار صادر عن شركة تسويق النفط "سومو" بتاريخ 3 أيار/مايو الجاري، ويُفضل مستويات الأسعار خلال فترات مختلفة من هذا الشهر. وأصبح مضيق هرمز شبه مغلق منذ بدء الحرب في نهاية فبراير/شباط، في حين أثار تصاعد المواجهات يوم الاثنين بين الولايات المتحدة وإيران شكوكاً حول إمكانية التوصل إلى هدنة مدتها أربعة أسابيع. وكان العراق من أوائل المنتجين في المنطقة الذين بدأوا خفض الإنتاج في وقت مبكر من الصراع، بعد أن امتلأت سعة التخزين الفائضة بسرعة مع توقف الصادرات من الخليج العربي.

## ضبط ٢٥٥ قطعة أثرية مخبأة في مقالع مهجورة بين البصرة وذي قار

الرابط بين محافظتي البصرة وذي قار".

وأضاف أن "العملية جاءت بعد استحصال الموافقات القضائية وتشكيل مفرزة مختصة، حيث جرى التوجه إلى الموقع المحدد وإجراء عملية تفتيش دقيقة أسفرت عن العثور على عدد كبير من القطع الأثرية التي كانت مخبأة بقصد بيعها أو تهريبها خارج البلاد". وأشار إلى، أن "المضبوطات ضمت مجموعة متنوعة من القطع

## بغداد / صوت القلم:

أعلن جهاز الأمن الوطني، أمس الثلاثاء، ضبط 255 قطعة أثرية مخبأة في مقالع مهجورة بين محافظتي البصرة وذي قار وذكر بيان للجهاز: أنه "استناداً إلى معلومات استخباراتية دقيقة، تمكنت مفرزات جهاز الأمن الوطني في محافظة البصرة من ضبط مجموعة من القطع الأثرية التي كانت مخبأة داخل مقالع مهجورة قريبة من الطريق السريع الدولي

## الزبيدي يتلقى إتصاليين هاتفيين من الرئيس الإيراني والملك الأردني

وأضاف: ان "الاتصال شهد استعراض علاقات التعاون بين البلدين وسبل دعمها وتعزيزها، حيث اتفق الجانبان على تبادل الزيارات في المرحلة المقبلة". وأشار الزبيدي الى "موقف العراق الداعم للمسار الدبلوماسي واعتماد الحوار لحل النزاعات واحتواء الأزمات"، مؤكداً "قدرة العراق على المساهمة في لعب دور الوساطة بين الجمهورية الإسلامية الإيرانية والولايات المتحدة الأمريكية". كما تلقى رئيس الوزراء المكلف، علي فالح الزبيدي، اتصالاً هاتفياً من ملك الأردن عبد الله الثاني بن الحسين، بحث خلاله سبل تعزيز العلاقات الثنائية والعمل المشترك على مواجهة التحديات المختلفة".

## بغداد / صوت القلم:

تلقى رئيس الوزراء المكلف علي الزبيدي إتصاليين هاتفيين من الرئيس الإيراني والملك الأردني، قدما خلالهما التهنية له بمناسبة تكليفه رسمياً بتشكيل الحكومة العراقية الجديدة. وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: ان رئيس الوزراء المكلف علي فالح الزبيدي، تلقى اتصالاً هاتفياً من رئيس الجمهورية الإسلامية الإيرانية مسعود بزشكيان، هنأه فيه بمناسبة تكليفه رسمياً لتشكيل الحكومة الجديدة.



## في مؤشر على استئناف التبادل التجاري بين البلدين دخول أول ثلاث شحنات تجارية الى العراق من سوريا عبر ربيعة

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلنت الهيئة العامة للكمارك، دخول أول ثلاث شحنات تجارية من الجانب السوري عبر منفذ ربيعة الحدودي، في مؤشر على استئناف التبادل التجاري بين البلدين.

وذكرت الهيئة، في بيان: أن المراكز الكمركية في المنفذ باشرت إجراءات التدقيق والكشف وفق الضوابط والتعليمات النافذة، مع ضمان انسيابية دخول الشحنات وتحقيق التوازن بين تسهيل التجارة وتشديد الرقابة.

وأضافت أن هذه الخطوة تأتي ضمن توجهات الحكومة لتفعيل عمل المنافذ الحدودية ورفع كفاءة الأداء المؤسسي، بما يسهم في دعم الاقتصاد الوطني وتنشيط حركة الاستيراد والتبادل التجاري.

وأكدت استمرار العمل لاستقبال المزيد من الشحنات خلال الفترة المقبلة، مع الالتزام بتطبيق أعلى معايير الرقابة



والامتثال لضمان سلامة الإجراءات ومنع أي مخالفات.

وعدد وفدان حكوميان عراقي وسوري اجتماعاً في معبر "العربية - ربيعة" الحدودي في 20 نيسان الماضي، لبحث آليات تسهيل حركة العبور والتبادل التجاري.

وأعلنت الهيئة العامة للمنافذ والكمارك الرسمية، إيداناً بعودة العمل فيه واستئناف حركة العبور، بعد إغلاق شبه تام دام نحو 13 عاماً بسبب الظروف الأمنية والعمليات العسكرية.

ويعد هذا المعبر البري الثالث بين سوريا والعراق بعد إعادة افتتاح معبر القائم - البوكمال، ومعبر الوليد - التنف في وقت

سابق، عقب أعمال تأهيل وصيانة شملت المرافق الخدمية والساحات والطرق الداخلية وصلات المسافرين والجمارك، إضافة إلى رفع كفاءة التجهيزات الفنية واللوجستية.

ويأتي إعادة تشغيل المعبر ضمن تحولات في شمال شرقي سوريا عقب اتفاق وقّع نهاية كانون الثاني / يناير الماضي بين الحكومة السورية وقوات سوريا الديمقراطية، أعقبته زيارات حكومية للمعابر في الحسكة بدءاً من 8 شباط / فبراير لتقييمها ووضع خطط لإعادة تشغيلها.

وكان المعبر يُستخدم لإدخال المساعدات الإنسانية إلى سوريا عبر العراق قبل إغلاقه بقرار من مجلس الأمن الدولي عام 2020 بعد استخدام روسيا حق النقض (الفيتو)، ومع استعادة السيطرة عليه في كانون الثاني / يناير الماضي عاد إلى واجهة الاهتمام الحكومي كنقطة حيوية لتنشيط الحركة الاقتصادية والإنسانية.

## هيئة الكمارك: تبسيط الإجراءات بما ينسجم مع توجهات الدولة في دعم الاقتصاد الوطني

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد المدير العام للهيئة العامة للكمارك، ثامر قاسم داود، على أهمية تبسيط الإجراءات بما ينسجم مع توجهات الدولة في دعم الاقتصاد الوطني.

وذكرت الهيئة في بيان: أن "مدير عام الهيئة العامة للكمارك، ثامر قاسم داود، استقبل في مقر الهيئة، رئيس الجهاز المركزي

للتقييس والسيطرة النوعية، في لقاء رسمي يعكس توجه الدولة نحو تعزيز التكامل المؤسسي وتطوير منظومة العمل الرقابي".

أضاف أنه "جرى خلال اللقاء بحث آليات تطوير التعاون المشترك والارتقاء بمستوى التنسيق الفني والإجرائي بين الجانبين، بما يضمن تطبيق المواصفات القياسية المعتمدة، وتعزيز إجراءات السيطرة النوعية على البضائع الواردة عبر المراكز الكمركية، وبما يحقق متطلبات الجودة والسلامة وحماية المستهلك".

وأكد مدير عام الهيئة "أهمية توحيد الجهود وتكامل الأدوار بين المؤسسات ذات العلاقة، بما يسهم في رفع كفاءة الأداء المؤسسي وترسيخ مبادئ



الحكومة الرشيدة، وتبسيط الإجراءات بما ينسجم مع توجهات الدولة في دعم الاقتصاد الوطني".

من جانبه، أكد رئيس الجهاز المركزي للقياس والسيطرة النوعية حرص الجهاز على "تعزيز آليات التعاون وتبادل الخبرات الفنية، بما يدعم جهود الهيئة العامة للكمارك في تطبيق

المعايير النوعية وضمان مطابقة السلع للمواصفات المعتمدة".

وأطلع الدليمي على "سير العمل في غرفة عمليات الكمارك، حيث قُدم عرض موجز عن آليات المتابعة الميدانية والإلكترونية لحركة البضائع والإجراءات المتخذة لضبط الأداء وتعزيز الرقابة، بما يسهم في تحقيق الانسيابية والامتثال للإجراءات النافذة".

وأوضح البيان أن "هذا اللقاء يأتي في إطار تعزيز الشراكة المؤسسية بين الجانبين، بما يدعم كفاءة العمل الرقابي ويرسخ بيئة اقتصادية قائمة على الجودة والامتثال".

## أسعار الذهب تخلق مجدداً في بغداد وتراجع بأربيل

بغداد / صوت القلم:

مقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 985 و995 الف دينار، فيما تراوح سعر بيع مقال الذهب العراقي بين 955 و965 ألف دينار.

أما أسعار الذهب في أربيل فقد سجلت انخفاضاً طفيفاً، حيث بلغ سعر عيار 22 بيع 1.027 مليون دينار، وعيار 21 بيع 980 الف دينار، وعيار 18 بيع 840 ألف دينار.

يشار إلى أن سعر الذهب عيار 21 كان قد تجاوز في (21 كانون الثاني 2026) حاجز المليون دينار وذلك للمرة الأولى في الأسواق المحلية العراقية.

ويُسفر الذهب لدى الصاغة بعملية حسابية يدخل فيها سعر الأونصة عالمياً مع سعر الدولار محلياً.

## العراق ثاني أكبر مصدر للنفط من ((أوبك)) إلى أميركا خلال شهر

بغداد / متابعة صوت القلم:

تخطى معدل استيرادات الولايات المتحدة للنفط الخام من دول منظمة "أوبك" 40 مليون برميل في شهر شباط / فبراير الماضي، فيما حل العراق بالمرتبة الثانية بين أكثر دول الأعضاء تصديراً.

وذكرت إدارة معلومات الطاقة الامريكية (EIA) في احصائية لها: ان "أميركا استوردت النفط الخام من دول (أوبك) بمقدار 40.894 مليون برميل في شهر شباط الماضي بلغت فيها صادرات العراق 8.680 ملايين برميل، في حين تصدرت السعودية المجموعة بصادرات بلغت 14.749 مليون برميل، وجاءت فنزويلا ثالثاً بمقدار 8.149 ملايين برميل".

ووفقاً للبيانات، فقد حلت نيجيريا رابعاً بـ 3.893 ملايين برميل، تليها ليبيا خامساً 3.114 ملايين برميل، وبعدها الكويت بـ 1.111 مليون برميل، تليها الجزائر سابعاً 412 الف برميل، وجاءت الغابون ثامناً بـ 306 آلاف برميل، تليها غينيا الاستوائية تاسعاً بـ 258 الفاً، وعاشراً وأخيراً الإمارات بـ 177 الف برميل، فيما لم تستورد امريكا اي كمية من الكونغو او ايران.

## بمعدل طلب يلامس ١٠٥ ملايين برميل يومياً

## الطاقة الدولية: العراق يعزز مكانته ضمن كبار موردي النفط عالمياً

بغداد / متابعة صوت القلم:

تشير بيانات حديثة صادرة عن وكالة الطاقة الدولية إلى أن الاستهلاك العالمي للنفط يستقر حالياً عند مستوى يقارب 100 إلى 105 ملايين برميل يومياً، مع استمرار الطلب القوي من الاقتصادات الكبرى رغم تباطؤ النمو في بعض المناطق.

وبحسب بيانات الوكالة فإن الولايات المتحدة تصدر قائمة أكبر المستهلكين عالمياً بنحو 20.3 مليون برميل يومياً، تليها الصين بحوالي 16.1 مليون برميل يومياً، ثم الهند بنحو 5.2 ملايين برميل يومياً، بينما تأتي روسيا والسعودية والبرازيل ضمن المراتب التالية باستهلاك يتراوح بين 3 إلى 4 ملايين برميل يومياً لكل دولة.

أما على مستوى الإنتاج العالمي، فتصدر الدول المنتجة كل من:



أميركا والسعودية وروسيا والعراق، حيث تشير التقديرات إلى أن العراق ينتج أكثر من 4 ملايين برميل يومياً في الظروف الطبيعية، ما يجعله أحد أهم موردي النفط في السوق العالمية.

وتؤكد تقارير سوق الطاقة أن الطلب العالمي على النفط واصل الارتفاع خلال عام 2025 ليصل إلى أكثر من 105 ملايين برميل يومياً، مع توقعات باستمرار النمو في

التوريد.

# إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

## للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com



## العراق يستهل تحضيراته لكأس العالم بمواجهة أندورا

بغداد/ صوت القلم:

يفتح منتخب العراق تحضيراته لنهائيات كأس العالم 2026 بمواجهة منتخب أندورا ودياً، ضمن برنامج معسكره التدريبي الذي يقام في إسبانيا أواخر شهر أيار/مايو الحالي، وفقاً للموقع الرسمي للاتحاد المحلي لكرة القدم. وأفاد الموقع بأن رئيس الاتحاد العراقي عدنان درجال ونظيره الأندوري فيليكس ألفاريز اتفقا على جميع تفاصيل إقامة



المباراة الودية، خلال اللقاء الذي جمعها على هامش مشاركة الكونغرس الـ76 للاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" في مدينة فانكوفر الكندية.

وتقام المباراة بين المنتخبين في 29 من الشهر الحالي، ضمن المعسكر الذي ينطلق في 18 منه ويستمر حتى 5 حزيران/يونيو المقبل. وتأتي مواجهة أندورا كأولى محطات إعداد منتخب العراق للمونديال، على أن تتبعها مواجهة إسبانيا في الرابع من حزيران/يونيو. ويلعب "أسود الراقدين" في المجموعة التاسعة في كأس العالم، إلى جانب منتخبات فرنسا والسنگال والنرويج.

## حرب كلامية تشتعل.. بيان من مبابي ضد جماهير ريال مدريد



بغداد/ صوت القلم:

رد كيليان مبابي نجم ريال مدريد على موجة شديدة من الانتقادات ضده، مؤكداً التزامه التام ببرنامج التعافي من إصابته الأخيرة. ويغيب مبابي عن مباريات فريقه مؤخراً بسبب إصابة في أوتار الركبة اليسرى، ليثير الشكوك حول جاهزيته للمباراة المرتقبة أمام برشلونة في كلاسيكو الدوري الإسباني يوم الأحد المقبل. وذكرت تقارير أن مبابي سافر إلى إيطاليا مع الممثلة إستر إكسبوسيتو الأسبوع الماضي، مما أثار انتقادات في وسائل الإعلام الإسبانية بأنه لا يتعامل بجديّة أثناء فترة تأهيله، وتسائل الكثيرون أيضاً حول سبب وجوده في إجازة قبل أيام من الكلاسيكو. وقال البيان: الانتقادات تركز على مبالغاة شديدة، وتؤكد أن برنامج التأهيل يتم تحت إشراف النادي، مما يؤكد على التزام مبابي الذي يبذل أقصى مجهود يومياً من أجل الفريق. في المقابل، يعتقد مشجعو ريال مدريد أن مبابي يتعمد توفير جهده ليكون جاهزاً مع منتخب فرنسا قبل خمسة أسابيع من كأس العالم.

وتعرض المهاجم الفرنسي الدولي لانتقادات في أوائل الموسم الجاري أثناء غيابه عن الملاعب بسبب إصابة في الركبة.

وبات ريال مدريد مهدداً بموسم صيفي بعد خروجه من بطولتي كأس ملك إسبانيا ودوري أبطال أوروبا، وتضاءلت فرصه في الفوز بلقب الدوري الإسباني حيث يتخلف بفارق 11 نقطة عن برشلونة قبل أربع جولات، وبإمكان الفريق الكتالوني حسم تتويجه رسمياً يوم الأحد. ولم يحسم ريال مدريد بعد مدى جاهزية مبابي للمشاركة في الكلاسيكو، بينما أشارت وسائل الإعلام الإسبانية إلى أن مبابي ذهب إلى مركز تدريب ريال مدريد في يوم راحة لمواصلة تعافيه.

## نوتنغهام فورست يقسو على تشلسي



من ركلة جزاء) على أهداف الفريق الضيف. أما هدف المستضيف فقد وقع عليه جواو بيدرو (90+3). وشهد اللقاء إهدار نجم "البلوز" كول بالمر لركلة جزاء في الدقيقة (45+10). وبهذا الانتصار الثمين رفع نوتنغهام فورست، الساعي إلى تجنب الهبوط إلى دوري الدرجة الأولى "تشمابيونشيب"، رصيده إلى 42 نقطة في المركز السادس عشر على جدول ترتيب الريميرليخ. في المقابل وصل تشلسي لسلسلة نتائج السلبية وتكبّد هزيمته السادسة توالياً في الدوري الممتاز ليتجمّد رصيده عند 48 نقطة في المرتبة التاسعة.

بغداد/ صوت القلم:

فجأ نوتنغهام فورست مستضيفه تشلسي بتغلبه عليه بثلاثة أهداف لواحد في المرحلة الخامسة والثلاثين من منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز. ويصم كل من تايبو أوونيني (2) وإيغور جيسوس (15)

## عقوبات ((شديدة)) بحق نادي النجف على خلفية أحداث مباراته مع الكهرباء

الحكم ومراقب المباراة، مضافاً إليه قيام لاعب نادي النجف زين العابدين رائد الذي يحمل رقم 25 بالاعتداء والتهمج على الحكم، وعلى هذا الأساس تم إنهاء المباراة. وكذلك شاهدت اللجنة الفيديوهات الخاصة بالمباراة، وقد تبين أن مشرف نادي النجف كرار جاسم حاول الاعتداء والتجاوز على الحكم، وقد تدخل رجال الأمن، وتم فض النزاع ولم يتم ضربه فعلاً. وقررت اللجنة: 1. عدّ نادي النجف خاسراً (0-3) أمام نادي الكهرباء. 2. حرمان مشرف نادي النجف كرار جاسم من مرافقة الفريق ودخول الملاعب (لنهاية الموسم)، وغرامة مالية قدرها 10 ملايين دينار. 3. حرمان اللاعب محمد جاسم عبود الذي يحمل الرقم 14 لاعب نادي النجف حتى نهاية الموسم، وغرامة مالية قدرها 10 ملايين دينار. 4. حرمان اللاعب محمد جاسم عبود الذي يحمل الرقم 14 لاعب نادي النجف حتى نهاية الموسم، وغرامة مالية قدرها 10 ملايين دينار. 5. حرمان اللاعب مصطفى زهير جاسم الذي يحمل الرقم 40 حارس مرمى نادي النجف حتى نهاية الموسم، وغرامة مالية قدرها 10 ملايين دينار. 6. حرمان اللاعب زين العابدين رائد الذي يحمل الرقم 25 لاعب نادي النجف حتى نهاية الموسم، وغرامة مالية قدرها 10 ملايين دينار.

من قبل الحكم الرابع لتوجيه البطاقة الصفراء لمدرّب الكهرباء، وأيضاً إلى مشرف فريق النجف؛ بسبب حصول تراشق بينهما بالكلام، وقد قمت بإشهار الإنذار لهما". وتابع: "بعد ذلك حاول مشرف الفريق (كرار جاسم) سحب الحكم، وحاول التهمج عليّ (على الحكم)، وتم مسكه من قبل أمن الملاعب، ووجه كلاماً بذيئاً إليّ (للحكم)، فقمت بتوجيه الكارت الأحمر له، وعلى إثر ذلك تم التهمج عليّ، وحاول رجال أمن الملاعب إبعاده، ولكن تم ضربي على الوجه والكف، بعدها قمت بإنهاء المباراة". وأكد الحكم في تقريره أنه تم التهمج عليه من قبل لاعب النجف رقم 14 (محمد جاسم

بغداد/ صوت القلم:

أصدرت لجنة الانضباط في الاتحاد العراقي لكرة القدم عقوبات "شديدة" بحق نادي النجف الرياضي على خلفية الأحداث التي شهدتها مباراة فريقه الكروي مع الكهرباء أمس الأول السبت، ضمن منافسات الجولة 32 من دوري نجوم العراق. وقالت اللجنة في بيان: إن حكم المباراة ذكر في تقريره: "في الدقيقة 45+5 من الشوط الأول حدث اعتراض من قبل الملك التدريبي والإداري لنادي النجف، وبعد التحقق من var، أكد أنه لا توجد ركلة جزاء، وعلى إثر ذلك طالب الملك التدريبي والإداري لنادي النجف بسحب الفريق". وأضاف الحكم: "تم استدعائي



## تبادل مثير بين إيفرتون ومانشستر سيتي



في الدقيقة (81). وقصص آيرلينغ هالاند الفارق للسيتيزنس في الدقيقة (83). وعادل جيريمي دوكو الكفة للسيتي قبل لحظات من نهاية اللقاء (90+7). وبهذه النتيجة المفاجئة رفع مانشستر سيتي، الساعي إلى التتويج بلقب الريميرليخ، رصيده إلى 71 نقطة في المركز الثاني بفارق خمس نقاط خلف المتصدّر الحالي آرسنال علماً وأنّ "السيتيزنس" يمتلك مباراة مؤجلة أمام كريستال بالاس. في المقابل بات في جعبة إيفرتون 48 نقطة في المرتبة العاشرة.

بغداد/ صوت القلم:

خيم التعادل الإيجابي (3-3) على نتيجة المواجهة المثيرة التي جمعت بين إيفرتون وضيفه مانشستر سيتي في المرحلة الخامسة والثلاثين من منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز. وبادر جيريمي دوكو بافتتاح النتيجة للضيف في الدقيقة (43). وأدرك تيرنو باري التعادل لأصحاب الأرض في الدقيقة (68). وبصم جيك أوبراين على الهدف الثاني لفريق "التوفيز" في الدقيقة (73). وظهر تيرنو باري من جديد ليمنح الفريق المضيف الهدف الثالث

## تشيلسي يتجه إلى تشافي



بغداد/ صوت القلم:

يدرس نادي تشيلسي الإنجليزي لكرة القدم تعيين تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة الإسباني السابق، مديراً فنياً للفريق اللندني، حسبما أفادت تقارير إخبارية، يوم امس الثلاثاء. وتعيد إدارة تشيلسي تقييم توجهاتها بعد إقالة المدرب ليام روزينيور، حيث يتولى كالوم مكفارلين حالياً قيادة الفريق الأول مؤقتاً. ويجري تشيلسي مراجعة شاملة لوضعه التدريبي بعد فترة روزينيور القصيرة، فعلى الرغم من الأداء القوي في كأس الاتحاد الإنجليزي، فإن الموسم بشكل عام كان مخيباً للأمل للغاية. ووفقاً لصحيفة (إنديبندنت) البريطانية، يبحث مالكو النادي الآن عن مدير فني

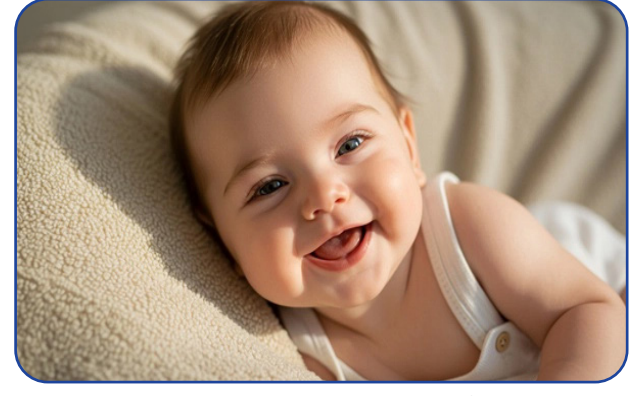
حيث ينظر إليه كمدرّب تتوافق مبادئه مع أسلوب تشيلسي الهجومي القائم على الاستحواذ، والذي سعى النادي إلى ترسيخه. وتراقب إدارة تشيلسي أسماء أخرى أيضاً، حيث ارتبط اسم تشابي أونسو، مدرب ريال مدريد الإسباني السابق، وفرانشيسكو فاريولي، مدرب بورتو البرتغالي، وسييسك فابريغاس، مدرب كومانو الإيطالي، بالمنصب في إطار عملية البحث المستمرة. ويعتبر تشافي (46 عاماً/ خياراً جذاباً لإدارة تشيلسي، حيث قاد برشلونة للفوز بلقب الدوري الإسباني خلال فترة تدريبه التي امتدت لثلاث سنوات في (كامب نو) قبل رحيله عن النادي الكتالوني عام 2024.

في العديد من المرشحين البارزين في الوقت الذي يقيم فيه النادي خياراته، وأشار التقرير نفسه إلى أن تشافي بات مرشحاً قوياً لتسوي تدريب الفريق، جميع أنحاء النادي، ويمتد هذا النهج الآن من الفريق الأول وصولاً إلى أكاديمية النادي، حيث ترغب الإدارة في أن يواصل المدرب القادم هذا المسار. ويجري النظر

من إدارة المجموعة الحالية أولوية قصوى. ويسود اعتقاد داخل قلعة (ستامفورد بريدج) بأنه قد تم إحراز تقدم في ترسيخ فلسفة تكتيكية واضحة في

## نصائح صحية

## أسباب وعلاج تأخر التسنين عند الأطفال



التسنين من أهم المراحل التي يمر بها الطفل وظهور الأسنان اللبنية على فترات بداية من الخمسة أشهر وتكتمل حتى ٣ سنوات وتستبدل بعد ذلك بالأسنان الدائمة، وإن مر على الطفل عامه الأول من دون تسنين فتصبح هناك مشكلته وأسباب لتأخير التسنين عند الطفل، ومن هذا المنطلق حرصنا على أن يتناول هذا المقال لتعرف الأسباب التي تؤدي إلى تأخر مرحلة التسنين عند الطفل وكيفية العلاج. أسباب تؤدي لتأخير التسنين عند الطفل إما بسبب سوء التغذية أو قلة العناصر الغذائية. عدم حصول الطفل على كميات كافية من فيتامين د.

نقص كمية الكالسيوم الموجودة في جسم الطفل. العوامل الوراثية لها دور في تأخر التسنين عند الطفل. علاج تأخر التسنين عند الطفل الدائمة، وإن مر على الطفل عامه الأول من دون تسنين فتصبح هناك مشكلته وأسباب لتأخير التسنين عند الطفل، ومن هذا المنطلق حرصنا على أن يتناول هذا المقال لتعرف الأسباب التي تؤدي إلى تأخر مرحلة التسنين عند الطفل وكيفية العلاج. أسباب تؤدي لتأخير التسنين عند الطفل إما بسبب سوء التغذية أو قلة العناصر الغذائية. عدم حصول الطفل على كميات كافية من فيتامين د.

## علاقات مجتمعية..

## لتحقيقي النجاح عليك بمفاتيح الصبر والمرونة على الطريقة الصينية



تجد بعض النساء أنها غير قادرة على تحقيق النجاح، خاصة في الفترات التي تترادف فيها الضغوط وتتراكم التحديات، ما يجعلهن يشعرن بأن الطريق لم يعد واضحاً كما كان، وبين الرغبة في الاستمرار والخوف من الفشل، قد يبدو تحقيق الأهداف مؤجلاً أو بعيد المنال، لكن في المقابل، تقدم التجربة الفلسفية الصينية رؤية مختلفة للتعامل مع هذه المواقف، تقوم على اعتبار الأزمات جزءاً طبيعياً من رحلة النجاح، يمكن من خلالها بناء القوة الداخلية واكتساب مرونة أكبر في مواجهة الحياة.

تتعمد الطريقة الصينية في تحقيق النجاح خلال الأوقات الصعبة على فكرة التوازن، فبدلاً من مقاومة الظروف بقوة، يتم التعامل معها بمرونة وهدهد، وهذا لا يعني الاستسلام، بل إعادة ترتيب الأولويات والتكيف مع الواقع بشكل أكثر ذكاءً، فكل أزمة تحمل بداخلها فرصة للتعلم، وكل تعثر يمكن أن يكون خطوة نحو فهم أعمق للذات.

من أهم المبادئ التي تركز عليها هذه الفلسفة، هو الصبر طويل المدى، إذ لا ينظر إلى النجاح على أنه نتيجة سريعة، بل رحلة تحتاج إلى وقت واستمرارية، لذلك، فإن التسرع في اتخاذ القرارات

أو فقدان الأمل عند أول عقبة، قد يعيق التقدم أكثر مما يساعده. تلعب قوة العقل دوراً أساسياً في هذه الطريقة، حيث يتم تدريب النفس على تقبل التحديات

مستحضرات التصفيف، والدهون الزائدة، والخلايا الميتة. ويعمل الملح هنا كمقشر لطيف، ما يمنح إحساساً بالشعر الأخف والأكثر كثافة، مع تقليل مظهر الدهون. كما تُشير بعض التجارب إلى أن هذه الطريقة قد تمنح إحساساً يدوم لمدة أطول من النظافة والانتعاش.

ومع ذلك، يحذر الخبراء من الإفراط في استخدامه. فالإضافة يجب أن تبقى "رشة بسيطة"، لأن الكمية الزائدة قد تؤدي إلى جفاف الشعر، وفقدان لمعانه الطبيعي، وربما تكسره مع

## جمال واناقة

## خدعة ((الملح)) في الشامبو.. نظافة تدوم أم خطر على شعرك؟



تنتشر في عالم العناية بالشعر نصائح منزلية لافتة تدعي تحسين النظافة والمعان بوسائل بسيطة. أحدثها يقترح إضافة "رشة ملح"

إلى الشامبو، للحصول على شعر يبدو أنظف وأكثر انتعاشاً حتى لمدة قد تصل إلى أسبوع. يوضح الخبراء أن الفكرة تعتمد على استخدام مكثف يومي موجود في كل مطبخ، لكنه يمتلك تأثيراً ملحوظاً على فروة الرأس عند استخدامه بكميات دقيقة جداً. وبحسب ما ينقله مختصون ومهتمون بالعناية الطبيعية، فإن إضافة كمية صغيرة من الملح إلى الشامبو قد تعزز فعاليته في تنظيف فروة الرأس بعمق، عبر إزالة بقايا

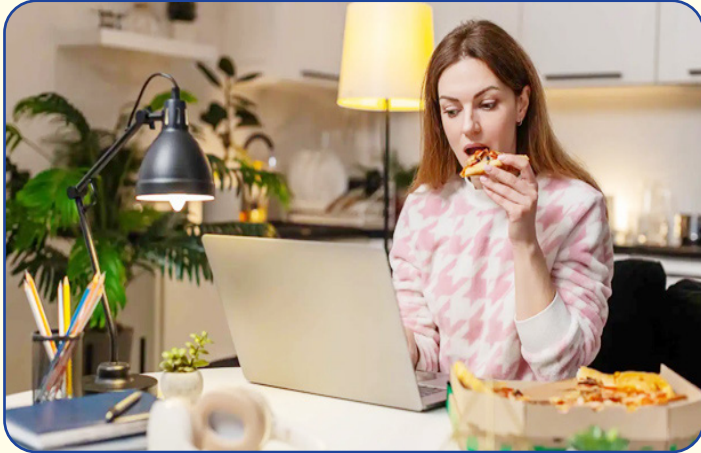
مستحضرات التصفيف، والدهون الزائدة، والخلايا الميتة. ويعمل الملح هنا كمقشر لطيف، ما يمنح إحساساً بالشعر الأخف والأكثر كثافة، مع تقليل مظهر الدهون. كما تُشير بعض التجارب إلى أن هذه الطريقة قد تمنح إحساساً يدوم لمدة أطول من النظافة والانتعاش.

ومع ذلك، يحذر الخبراء من الإفراط في استخدامه. فالإضافة يجب أن تبقى "رشة بسيطة"، لأن الكمية الزائدة قد تؤدي إلى جفاف الشعر، وفقدان لمعانه الطبيعي، وربما تكسره مع

وتجدر الإشارة إلى أن الملح الموجود في بعض أنواع الشامبو يُعرف علمياً باسم كلوريد الصوديوم، ويُستخدم في التركيبات التجميلية ليس فقط للتنظيف، بل أيضاً لضبط كثافة المنتج وسهولة توزيعه، دون أن يُعد مكوناً مغذياً للشعر. ويؤكد مختصون أن الترطيب الحقيقي للشعر يحتاج إلى زيوت طبيعية ومكونات لطيفة، فيما يبقى دور الملح محدوداً في التنظيف فقط، وليس في التغذية أو العلاج.

## أخطاء ومحاذير

## توقيت الطعام أم مكوناته.. كيف تعبث وجبة متأخرة بهرموناتك؟



يحذر عالم الأعصاب، غريد فيرتز، اختصاصي الفيزيولوجيا العصبية والمتخصص في الصحة الرقمية وطول العمر، من أن تناول الطعام في وقت متأخر لا يقتصر تأثيره على زيادة الوزن فحسب، بل يربك إيقاع الجسم بالكامل. ويؤكد، في تقرير نشرته "فوكس"، أن توقيت الأكل لا يقل أهمية عن مكوناته.

ويشرح فيرتز أن كثيرين يركزون على السعرات أو البروتينات، لكنهم يتجاهلون الساعة، وهو ما يعده خطأ شائعاً، إذ يعالج الجسم الطعام بشكل مختلف مساءً مقارنةً بالنهار.

ويضيف أن الوجبات الخفيفة ليلاً ليست كلها ضارة، لكن المشكلة تبدأ عندما تتحول إلى عادة مرتبطة بالتوتر أو الملل، ما يؤدي إلى اضطراب هرمون الميلاتونين، وقد يسهم على المدى الطويل في حالات مزاجية سلبية نتيجة اختلال توازن السيروتونين والدوبامين.

ولا يتوقف التأثير عند هذا الحد، فالنوم يتضرر بشكل مباشر. فالأشخاص الذين يخلدون إلى الفراش بمعدة ممتلئة يعانون نوماً متقطعاً، ويستيقظون أكثر خلال الليل، ويشعرون بإرهاق صباحي. ويشير إلى أن قلة النوم تؤثر بدورها في الشهية، وحساسية الإنسولين، والقدرة على ضبط السلوك في اليوم التالي.

وبدلاً من فرض قيود صارمة، يدعو فيرتز إلى حلول عملية، ويقترح 3 خطوات أساسية:

تناول وجبات منتظمة وكافية خلال النهار لتجنب الإفراط ليلاً. الحرص على أن تكون آخر وجبة رئيسية قبل النوم بـ 3 ساعات على الأقل.

إعادة تنظيم الروتين المسائي. ويختتم قائلاً إن عادات بسيطة مثل شرب الشاي، أو القراءة، أو المشي الخفيف، يمكن أن تكسر الارتباط التلقائي بين الجلوس وتناول الطعام، وتمنح الجسم إشارة واضحة بموعد الأكل والراحة.



البصل: 1 حبة (مفروم ناعم ومقلي، مقادير الحشوة) بهار مشكل: ملعقة صغيرة (مقادير الحشوة) السمينة: ملعقتان صغيرتان (مقادير الحشوة) طريقة التحضير 1. تعجن جميع مكونات العجينة وهي البرغل الناعم مع اللحم المفروم مع البطاطا المسلوقة، ونرش عليها البهار المشكل، والقرفة، والفلفل الأسود، والبهار السادة، مع كوب

مقادير عجينة الكبة) بهار مشكل: ملعقة صغيرة (مقادير عجينة الكبة) القرفة: ملعقة صغيرة (مقادير عجينة الكبة) فلفل أسود: ملعقة صغيرة (مقادير عجينة الكبة) بهار سادة: ملعقة صغيرة (مقادير عجينة الكبة) لحم مفروم: 1 كيلو (مقادير الحشوة) صنوبر: 3 ملاعق كبيرة (مقادير الحشوة)



المقادير: لحم مفروم: نصف كيلو (مقادير برغل: 1 كيلو (ناعم، مقادير عجينة الكبة) البطاطا: 2 حبة (مسلوقة، عجينة الكبة)

## سلوكيات

## كيف تساعدن طفلك على إنهاء العام الدراسي نفسياً بشكل صحي؟



خلال التركيز على مجهوده وليس فقط على النتائج، فبدلاً من تكرار عبارات مثل "يجب أن تحصل على الدرجة النهائية"، يمكن استبدالها بتشجيعه على بذل أفضل ما لديه، والاعتراف بتعبه واجتهاده، هذا الأسلوب يمنحه شعوراً بالأمان، ويقلل من خوفه من التقييم.

- التواصل اليومي مع الطفل، من خلال الحديث معه عن مشاعره، والاستماع إلى مخاوفه دون التقليل منها أو السخرية منها، فمجرد شعوره بأن هناك من يفهمه ويدعمه، يخفف عنه جزءاً كبيراً من الضغط النفسي الذي يمر به.

- الاهتمام بالنوم والتغذية السليمة، فقلة النوم تؤثر بشكل مباشر على التركيز والحالة المزاجية، كما أن الطعام الصحي يمد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة المجهود الذهني، لذلك، من الضروري الحفاظ على روتين يومي منتظم يوازن بين الدراسة والراحة.

تخفيف حدة التوتر داخل المنزل، من خلال تجنب الأجواء المشحونة أو المبالغ في الحديث عن الامتحانات باعتبارها مصيراً حاسماً، فالطفل يتأثر بنبرة القلق التي تصدر من والديه، وقد يترجمها إلى خوف مبالغ فيه من الفشل. -من المهم مساعدة الطفل على تنظيم وقته بطريقة متوازنة، بحيث لا تقتصر حياته

مع نهاية العام الدراسي وقرب الامتحانات، تعيش كثير من الأمهات حالة من القلق والترقب، ليس فقط بسبب الاختبارات، بل لما يصاحب هذه الفترة من ضغوط نفسية قد تؤثر على الطفل بشكل ملحوظ، فالأسابيع الأخيرة من الدراسة تمثل مرحلة حساسة، تتداخل فيها مشاعر التوتر والخوف من التقييم، مع الإرهاق الذهني بعد شهور طويلة من الالتزام، ومن هنا، يصبح دور الأم محورياً في مساعدة طفلها على تجاوز هذه المرحلة بسلام نفسي، بعيداً عن الضغوط التي قد تترك آثاراً سلبية على ثقته بنفسه.

ومن جهتها قالت الدكتورة منى غازي أخصائي الإرشاد النفسي والأسري، أن الدعم النفسي للطفل في نهاية العام الدراسي لا يقل أهمية عن المذاكرة نفسها، بل قد يكون العامل الحاسم في قدرته على الأداء بشكل جيد، من خلال بعض الخطوات والتي منها ما يلي:





## العراق.. رؤية في تكليف رئيس الحكومة

د. خالد قنديل

انفراجة سياسية مهمة شهدها العراق أبريل الماضي، بعد تكليف علي الزبيدي رئيساً للحكومة خلفاً لمحمد شياع السوداني، لتأتي هذه الخطوة، كنتيجة دالة وفارقة، على الرغم من التحديات القائمة والمستحدثة التي يواجهها العراق، الذي استطاع بجمع مكوناته الشعبية والرسمية أن يثبت مضميه قديماً باتجاه البناء الشامل والاستقرار والانطلاق إلى آفاق أبعد من ملامح المشهد العام للمنطقة في الوقت الراهن، وأبعد من العراقيل المحتملة في ظل التكوين القائم على الاختلافات سواء الطائفية أو السياسية.

وفي خطوة مهمة وفارقة ووسط توتر إقليمى متجدد وشائك، استطاع العراق أن يقفز فوق الرياح العاتية، ويستكمل ملامح الاستحقاق والتكوين السياسي للدولة عبر اختيار رئيس للوزراء، في وثبة جديدة ناجحة بعد نجاح الخروج الآمن من الانتخابات التشريعية، التي أسهمت في قطع أشواط كبيرة في مسارات التنمية وترسيخ صورة العراق استمراراً لجهود حكومة محمد شياع السوداني، فبعد انتخاب نزار أميدي رئيساً للجمهورية في الحادي عشر من أبريل لهذا العام، والذي جاء عقب أزمة سياسية عارضة أعقبت الانتخابات البرلمانية في نوفمبر من العام الماضي، أنهى التوافق في الإطار التنسيقي حالة الانسداد وتجاوز عثرة ترشيح نوري المالكي، الذي شهدت فكرة ترشيحه انقسامات كبيرة داخل المكون السياسي الشيعي، وكذلك تخوفات التيارات السياسية السنية والكردية، فضلاً عن الاعتراض الذي أبدته أمريكا بلسان دونالد ترامب، والتهديد بفرض العقوبات التي وصفت بالـ«حادة» على العراق، في حال تم توليه رئاسة الحكومة.

وقد كلف الرئيس العراقي نزار أميدي، علي الزبيدي بتشكيل الحكومة الجديدة، في تطور مهم ودال، حيث ظنت بعض الأصوات أن الجمود سوف يطال هذا المسار في ظل هذه الصورة المرتبكة، وسوف تواجه عملية اختيار رئيس الوزراء صعوبات كبرى، غير أن المتابع للتجربة العراقية الحديثة سيبي أن الأزمة لن تتجاوز عامل الوقت مهما بدا من عراقيل، وقد رأى الجميع كيف نجحت الدولة في إجراء انتخاباتها التشريعية، وكيف اختير الرئيس، والتوتر الإقليمي لم يزل فارضاً نفسه مع الحرب الأمريكية الإسرائيلية على إيران، ومباحثات وقف الحرب، والتخوف من تحول العراق إلى ساحة لتصفية الحسابات، خصوصاً مع تعرض مواقع عراقية عسكرية ودبلوماسية لطائرات مسيرة.

فأن ينجز العراق مرحلته الثالثة من الاستحقاق الدستوري بتكليف علي الزبيدي برئاسة الوزراء بعد أن تنازل كل من رئيس ائتلاف الإعمار والتنمية محمد شياع السوداني، ورئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي عن الترشح، ويأتي ذلك بعد انتهاء مهلة الخمسة عشر يوماً من تاريخ انتخاب رئيس الجمهورية، مع ترحيب القوى السياسية المختلفة بوجود الزبيدي على رأس الحكومة، فإن هذه الخطوة المهمة تثبت -دون ظل من ريب- الاستعداد الدائم لدى الدولة في مواجهة التحديات كافة، واستمرارها بثقة وثبات في طريق النهضة وإثبات الوجود الذي شقته خلال الأعوام الماضية، وهذا العزم والإصرار على عدم التعرض مجدداً لدفع أثمان باهظة جراء أي نزاعات داخلية كانت أم خارجية، مما يشير إلى نضج الوعي الجمعي العراقي الذي مر على الحروب والانشقاقات، وكان يرى العراق الشامخ الضارب في جنور التاريخ، يتصاعل من قبل في ساحة الصراعات، فانبعثت الروح من جديد، وراح العراق يثب مدفوعاً بإرثه الحضاري والثقافي والتاريخي متخطياً المحطات، وعازماً على البريق والوجود بالصورة اللائقة بتكوينه الشعبي والحضاري والثقافي والجغرافي، ويثقله السياسي.

ولعلنا ننتبه إلى لفظة ملهمة من قبل محمد شياع السوداني رئيس الوزراء المنتهية ولايته، والذي أعلن استعداده الكامل للتعاون الجاد لضمان انتقال سلس للسلطة، فكان المشهد برتمه مشهداً صحيحاً يبنى بمستقبل أرحب لبلاد الرافدين، إذ جاء التوافق بعد مقاطعة بعض الكتل لجلسات البرلمان وبعد تأجيلات، لكن الأمر انتهى بالتوافق، الأمر الذي يشي بالكثير.

يعكس اختيار رئيس الحكومة والتوافق عليه، رغم الأصوات التي تقلل من كفاءته أو قدرته على هذه المهمة، نضجاً وفهماً في الحوار السياسي الذي ارتقى بثبات فسوق أي اختلافات، ليعبر بالبلاد عبوراً آمناً في ظل أي تحديات، ولتستكمل خارطة طريق مع سياسي يعد شخصية أكاديمية واقتصادية، نأمل أن تجد الدعم الكامل لاستكمال المسيرة في ظل معادلة حكم مقبولة، للاستمرار في مواجهة التحديات، أولاً بتشكيل حكومة ذات خبرة ووطنية تستطيع أن تنال ثقة البرلمان برضا كامل، وأن تدير الملفات الاقتصادية والخدمية، وأن تحافظ على التوازن الدقيق والواضح في التعامل مع الملفات الخارجية، وخصوصاً الملف الذي يفرض نفسه على الساحة العربية والعراقية المنجسد في الصراع الأمريكي الإيراني، والثبات الذي يؤكد الاستقلالية العراقية، في ظل بيئة مشحونة بحسابات إقليمية ودولية، للعبور بالبلاد، تحليقاً في سماوات الاستقرار السياسي والأمني، والعمل على توسعة فرص النهج الذي يؤتي ثماره في المستقبل القريب بتنمية مستدامة، شاملة لمناحي الحياة كافة من تطوير البنية التحتية، وتحسين الخدمات الاجتماعية، وتشجيع الاستثمارات، وتطوير قطاعات التكنولوجيا والزراعة والصناعة، والاعتماد على الطاقات الوطنية المتقدمة من الشباب، والتشجيع على التعليم والابتكار، مع مواصلة قطع دابر الفساد، وتنفيذ الإصلاح الاقتصادي، والاعتماد على القدرات والكفاءات، وبناء مؤسسات، ومعالجة الفقر، والحد من البطالة، وتوفير الخدمات، والابتعاد عن فلسفة المحاصصة السياسية، بإعطاء الأولوية لبناء القدرات، والاستثمار في المستقبل.

## صباح الخير

### أيها المسؤول النظيف

النظافة من الإيمان ... تعلمناها منذ الصغر وأصبحت تتعايش في داخلنا . لكننا نرى بعض المسؤولين سواء في دوائر الدولة، أو في مؤسسات المجتمع المدني لا يهتمون بنظافة مظهرهم، ولا مظهر دواثرهم ومؤسساتهم، لاسيما مدخل دواثرهم وحدائقها، بل أحياناً لا يهتمون حتى بنظافة مكاتبهم التي يجلسون عليها، غالباً ما تجدها غير نظيفة ومبعثرة بشكل مخجل. أيها المسؤول .. النظافة ثقافة، وسلوك متمدن، يعكس ثقافة الشعوب ومدى احترامها للحياة والعمل والطبيعة .

صباح الخير لكل مسؤول اهتم بنظافته ومظهره ومظهر دائرته.. وصباح الخير لكل مسؤول جعل من حدائق مكان عمله أنموذجاً رائعاً زاهياً يشد انتباه كل الزائرين، ويكسب إحترامهم وودهم

## القضاء اللبناني يتجه لإعلان براءة فضل شاكر



وذلك لإغلاق ملفه القضائي. وفي أكتوبر/تشرين الأول 2025، يخضع منذ ستة أشهر لمحاكمات قضائية حمود وأحداث عبرا بالإضافة إلى مواجهته تهماً لها علاقة بتمويل جماعات إرهابية وتبييض الأموال.

تعد محكمة جنائيات بيروت اليوم الأربعاء جلسة حاسمة لإصدار الحكم في القضية التي يلاحق بها الفنان اللبناني فضل شاكر إلى جانب الشيخ أحمد الأسير.

وبحسب مصدر قضائي: أن القضاء اللبناني يتجه إلى إعلان براءة صاحب "صحاك الشوق" ومعه الشيخ الأسير في قضية محاولة قتل حمود نظراً لغياب الأدلة الكافية لإدانتهم، لافتاً إلى "أن جلسة الخُطْب بالحكم ستكون بحضور كل المدعى عليهم بالقضية".

وقبل 11 عاماً، رفع حمود دعوى جنائية ضد الفنان اللبناني اتهمه فيها بتهديده بالقتل. غير أن حمود عاد بعد سنوات لينفي مشاركة شاكر في أي تهديد، متنازلاً عن

## حضره مليوناً شخص.. شاكيرا تدخل التاريخ بحفل في البرازيل

أثبتت ملكة البوب اللاتيني، شاكيرا، مكانتها كأيقونة عالمية لا تُضاهى، بعد أن أحييت حفلاً غنائياً ضخماً على شاطئ "كوباكابانا" الشهير في مدينة ريو دي جانيرو البرازيلية، وسط حشود غفيرة قدرت بمليون شخص، لتسجل بذلك أحد أكبر التجمعات الموسيقية في تاريخ الساحة الفنية. وبدأ الحفل بعرض لمهر لطائرات الدرون التي شكلت في السماء صورة "أنثى الذئب" She-Wolf، وهو اللقب الشهير للجمجمة الكولومبية البالغة من العمر 49 عاماً.

وأطلقت شاكيرا على مسرح عملاق بلغت مساحته 1345 متراً مربعاً، مرتدية ألوان العلم البرازيلي، لتقدم مجموعة من أشهر أغانيها التي ردها الملايين، مثل "Hips Don't

## جنات تثير قلق جمهورها بمنشور غامض من المستشفى

مقتضبة قالت فيها: "ادعوني"، دون أن توضح أسباب الومعة التي تعرضت لها، وهو ما دفع جمهورها للتفاعل بشكل واسع مع رسالتها، إذ انهالت التعليقات بالدعاء بالشفاء العاجل. وتأتي هذه الأزمة الصحية في وقت تعيش فيه جنات حالة من النشاط الفني الملحوظ، بعد طرح أحدث أغنياتها التي تحمل عنوان "أنت صح"، التي حققت انتشاراً واسعاً عبر موقع "يوتيوب".

أثارت الفنانة جنات قلق جمهورها بمنشور غامض من داخل أحد المستشفيات، خاصة مع توجهها بطلب الدعاء من متابعيها، دون أن تسدي بأي تفاصيل إضافية. وأرفقت نجمة الغناء البارزة



## عين على العالم

### تقنية جديدة تضع بصمة الوجه تحت الشاشة بالكامل



في خطوة قد تغير تصميم الهواتف الذكية جذرياً، كشفت شركة Metalenz عن تقنية جديدة للتعرف على الوجه تعمل من أسفل الشاشة، دون الحاجة إلى النوتش أو الثقب السذي طالما أثار الجدل بين المستخدمين.

وجاء الإعلان خلال مؤتمر Display Week في لوس أنجلوس، حيث استعرضت الشركة نظامها الجديد "Po-ID"، القادر على العمل بكفاءة خلف شاشة OLED display دون التأثير على الأداء أو الأمان.

تتعتمد أنظمة التعرف على الوجه المتقدمة على أكثر من مجرد كاميرا، إذ تحتاج إلى استشعار العمق والتفاصيل الدقيقة لمنع عمليات الاحتيال، مثل استخدام الصور أو الأقنعة لخداع الهاتف، بحسب تقرير نشره موقع "digi-trends" واطلعت عليه "العربية Business". وهذا ما يميز تقنية Face ID من "أبل"، التي تعد أكثر أماناً مقارنة بحلول أندرويد التقليدية، لكنها في المقابل تتطلب مساحة مخصصة في

### «Oura» خاتم ذكي يطلق تحديثات لتتبع الصحة للنساء

أعلنت شركة Oura عن تحديث جديد لمنصتها الخاصة بالخاتم الذكي، يركز بشكل أساسي على تطوير أدوات تتبع الصحة الهرمونية للنساء، ويأتي هذا التحديث ضمن توجه أوسع في مجال التكنولوجيا الصحية نحو تقديم بيانات أكثر دقة وتخصيصاً، بدلاً من الاعتماد على مؤشرات عامة.

ويشمل التحديث الجديد ميزتين رئيسيتين، الأولى هي دعم تتبع وسائل منع الحمل الهرمونية، حيث يمكن للمستخدمين تسجيل نوع الوسيلة المستخدمة مثل الحبوب أو اللصقات أو اللولب، مع متابعة تأثيرها على مؤشرات الجسم اليومية مثل درجة حرارة الجسم وجودة النوم ومستوى التعافي.

ويهدف هذا الدمج إلى توضيح العلاقة بين التغيرات الهرمونية والبيانات الفسيولوجية بشكل أكثر وضوحاً وعمقاً.

أما الميزة الثانية فهي رؤى انقطاع الطمث، والتي تستهدف مرحلتها ما قبل انقطاع الطمث وسن اليأس، وهي مراحل غالباً ما يتم تجاهلها في تطبيقات الصحة الرقمية، وتعتمد هذه الميزة على مؤشر خاص يقيس تأثير الأعراض على الحياة اليومية، مع تقديم لوحة تحكم تتابع التغيرات بمرور الوقت وتربطها بالبيانات الحيوية التي يجمعها الخاتم.

ويعكس هذا التحديث توجهها جديداً لدى Oura نحو بناء نظام صحي أكثر شمولية، لا يكتفي بتتبع الأرقام، بل يحللها في سياق التجربة الشخصية للمستخدم، كما يتيح للمستخدمين مشاركة هذه البيانات مع مقدمي الرعاية الصحية، مما قد يساعد في تحسين التشخيص واتخاذ قرارات علاجية أدق.

وبشكل عام، تسعى الشركة إلى تطوير منصة صحية ذكية ترافق المستخدم في مختلف مراحل حياته، من الدورة الشهرية والخصوبة إلى الحمل وسن اليأس، عبر دمج الذكاء الاصطناعي بالبيانات البيومترية لتقديم تجربة أكثر تخصيصاً وفعالية.