

أعلن وزير العمل والشؤون الاجتماعية، أحمد الأسدي، عن شمول ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة بالضمان الصحي المجاني. وقال وزير العمل، أحمد الأسدي، في مؤتمر صحفي: "تم شمول ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة بالضمان الصحي المجاني، وسيكون الشمول اختيارياً لمستفيدي الحماية الاجتماعية مع تخفيض الرسوم بنسبة 50%". وأكد الأسدي أن "الخدمة تتضمن منح بطاقة ضمان صحي إلكترونية لكل مستفيد وأفراد عائلته، تمثل ملفاً طبياً متكاملاً، مع ربط إلكتروني بين وزارة العمل وهيئة الضمان الصحي لتسهيل الإجراءات"، داعياً المشمولين إلى "التسجيل الإلكتروني للاستفادة من الخدمة".

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غابتنا

٨ صفحات

يومية سياسية عامة مستقلة

Wed 13/5/2026

معمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ٢٦/ذو القعدة ١٤٤٧ هـ

العدد (٣٠٥)

السنة الثانية

الإربعاء ٢٠٢٦/٥/١٣

في إطار توجيهات رئيس مجلس القضاء القاضي فائق زيدان

القضاء الأعلى: تعاون قضائي مع ألمانيا يطيح بمخطط إرهابي في مدينة هامبورغ

بغداد / صوت القلم:

أعلن مجلس القضاء الأعلى، الإطاحة بمخطط إرهابي في مدينة هامبورغ، بتعاون قضائي مع ألمانيا، فيما أكد أن "هذه العملية جاءت في إطار توجيهات رئيس مجلس القضاء الأعلى القاضي فائق زيدان".

وذكر إعلام القضاء، في بيان: أن "المركز الوطني للتعاون القضائي الدولي، أكد أن التعاون القضائي الدولي وتبادل المعلومات مع الجانب الألماني أسهما في إحباط مخطط إرهابي خطير في مدينة هامبورغ، كان في مراحل تحضيرية متقدمة ويستهدف تنفيذ اعتداء ضد تجمعات مدنية داخل المدينة". وأضاف البيان، أن "عملية إحباط المخطط الإرهابي في مدينة



هامبورغ الألمانية جاءت بعد تبادل بين الجانبين، الأمر الذي أسهم في وتمكين الجانب الألماني من اتخاذ معلومات وأدلة ذات أهمية عالية دعم إجراءات الرصد والتحقيق، التدابير العاجلة لمنع وقوع الهجوم

قبل تنفيذه". من جانبه، أكد رئيس المركز الوطني للتعاون القضائي الدولي القاضي علي حسين جفات- حسب البيان- أن "هذه العملية جاءت في إطار توجيهات رئيس مجلس القضاء الأعلى القاضي فائق زيدان، بضرورة تعزيز مسارات التعاون القضائي الدولي وتبادل المعلومات مع الدول الصديقة، ولا سيما في الملفات المرتبطة بمكافحة الإرهاب والجريمة المنظمة العابرة للحدود". وأشار إلى، أن "نجاح هذه الجهود يعكس أهمية التنسيق القضائي والأمني المشترك في إحباط المخططات الإرهابية قبل وقوعها وحماية أرواح المدنيين وتعزيز الأمن والاستقرار على المستويين الوطني والدولي".

المالية النيابية: رواتب الموظفين مؤمنة والبنك المركزي تعهد بتمويلها

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت اللجنة المالية النيابية، أن رواتب الموظفين، مؤمنة والموازنة مرهونة بتشكيل الحكومة، فيما أشارت إلى أن العراق يحتاج لأكثر من ٧ تريليونات دينار لتأمين الرواتب. وقال عضو اللجنة المالية، النائب عدي عواد، في تصريح للوكالة الرسمية: إن "البنك المركزي تعهد بتمويل وتأمين رواتب الموظفين

بحسب قانون الخصم الاحتياطي". وأضاف، "عند تشكيل الحكومة سوف ترسل موازنة ٢٠٢٦"، لافتاً إلى "وجود صلاحية الاقتراض لتقليل حجم الأزمة، خصوصاً لعدم معرفة افتتاح مضيق هرمز أو لا". وأوضح عواد، أن "العراق يحتاج إلى أكثر من ٧ تريليونات دينار لتأمين رواتب الموظفين، وهي مؤمنة بحسب قانون الخصم الاحتياطي من البنك المركزي لسنة أشهر".

8 علماء يطورون هلاماً لإصلاح الأسنان التالفة دون جراحة

التربية: إضافة ٥ درجات لنتائج الدور الأول وإتاحة الدور الثاني للصفوف غير المنتهية



بغداد / صوت القلم: أعلنت وزارة التربية، عن إضافة 5 درجات لنتائج الدور الأول وإتاحة الدور الثاني للصفوف غير المنتهية. وذكرت الوزارة في بيان: أنه "تقرر إضافة خمس درجات على نتائج الدور الأول للعام الدراسي 2025 - 2026، الصفوف الأربعة الأولى من المرحلة الابتدائية المنتظمين بالدوام (حراً) والذين رسبوا في امتحانات الدور الأول، بغض النظر عن عدد المواد الدراسية التي لم يحققوا فيها النجاح". وأكد وزير التربية وكالة، أحمد الأسدي، وفقاً للبيان "حرص الوزارة على دعم التلاميذ والطلبة ومراعاة ظروفهم الدراسية والإنسانية". مشيراً إلى أن "القرارات التربوية الأخيرة جاءت بهدف تخفيف الأعباء عن الطلبة ومنحهم فرصاً إضافية للنجاح ومواصلة مسيرتهم التعليمية". وأوضح أن "إضافة خمس درجات على نتائج الدور الأول للعام الدراسي 2025 - 2026

تمثل خطوة مساندة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي وطلبة المراحل المتوسطة والإعدادية للصفوف غير المنتهية، بما فيها الإعداديات المهنية بفروعها كافة ومعاهد الفنون الجميلة"، مؤكداً أن "الوزارة ماضية في اعتماد إجراءات منصفة تراعي مصلحة الطلبة".

ستارمر يؤكد ((الاستمرار في الحكم)) رغم هزيمته المدوية الانتخابية

والفتيات ووزيرة الحماية جيس فيليبس استقالتهما من الحكومة. كما أعلنت وزيرة الدولة، ميانا فانبوليه، في وقت امس الثلاثاء استقالتهما أيضاً، داعية ستارمر إلى التنحي. فيما أكد الأخير "الاستمرار في الحكم".



لندن / متابعة صوت القلم:

تتلاحق الأزمات في وجه رئيس الحكومة البريطانية، كير ستارمر، فبعد الخسارة المدوية التي لحقت بحزبه في الانتخابات المحلية الأخيرة، قدمت كل من وزيرة الدولة المكلفة بشؤون الضحايا ومكافحة العنف ضد النساء

تفاصيل ص 3

5 طائرة خاصة تحت خدمة المنتخب العراقي في إسبانيا وأميركا

الحد من الحمى النزفية للعراق يتخذ إجراءات استعداداً لموسم الأضاحي

بغداد / صوت القلم: أعلنت وزارة الزراعة، عن اتخاذ 4 إجراءات وقائية استعداداً لموسم الأضاحي، فيما أشارت إلى أن ذلك يهدف للحد من الحمى النزفية. وقالت الوزارة في بيان: إن "مدير عام دائرة البيطرة محمد عزيز المياحي ترأس اجتماع اللجنة المركزية للسيطرة على مرض الحمى النزفية في مقر الدائرة، بحضور معاون المدير العام وأعضاء اللجنة"، مبيناً أن "الاجتماع ناقش الإجراءات الواجب اتخاذها مع قرب عيد الأضحي". وأضاف أن "الدائرة اتخذت حزمة إجراءات صحية بيطرية استباقية أبرزها: قيام المستشفيات البيطرية بمخاطبة مكاتب المحافظين لتفعيل عمل لجان الرقابة والتفتيش برئاسة المحافظ، وبمشاركة دوائر الصحة، البيئة، الأمن الوطني، الداخلية، والبيطرة، للحد من ظاهرة الذبح العشوائي؛ منع نقل الحيوانات من المناطق الموبوءة إلا

سعد معن: لم يحدث إنزال جوي ولا صحة لوجود قاعدة في صحراء النخيب

عن استشهاد مقاتل وإصابة اثنين آخرين"، مشيراً إلى أن "القوات تموضعت في المكان وكانت القيادة على اتصال مباشر مع القوة، وفي اليوم التالي لم يتم العثور على أي أثر لتلك القوى المعادية، كما تم اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة في اليوم التالي".



اشتبك إثر تعرض من قبل تلك القوى على قطعنا، مما أسفر

بغداد / متابعة صوت القلم: نفى رئيس خلية الإعلام الأمني، الفريق سعد معن، تنفيذ عمليات إنزال جوي أو وجود قاعدة عسكرية أجنبية في منطقة صحراء النخيب. وقال معن في تصريح للرقابية الإخبارية: إن "مساء يوم 2/3/2026 الماضي شهد ورود معلومات من مصادرنا للقوات الأمنية المتواجدة في المنطقة الحدودية بصحراء النخيب بوجود قسوة في منطقة صحراء النخيب، حيث تصرفت القوات الأمنية بصورة مباشرة وبمهنية عالية بالتنسيق مع قيادة العمليات المشتركة". وأضاف، أنه "في اليوم التالي، توجهت قوة من عمليات كربلاء إلى المكان وكان لقوات الحدود دور كبير أيضاً، حيث وقع

تفاصيل ص 2

روسيا تعلن انتهاء وقف إطلاق النار مع أوكرانيا

لنصر، التزمت جميع مجموعات القوات الروسية في منطقة العملية العسكرية الخاصة بوقف إطلاق النار التزاماً صارماً من الساعة 00:00 يوم 8 مايو حتى الساعة 24:00 يوم 11 مايو، وبقيد في خطوطها ومواقعها التي كانت تسيطر عليها سابقاً".

موسكو / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، أن عملية وقف إطلاق النار انتهت، وأوضحت أن القوات المسلحة الروسية تواصل عملياتها العسكرية الخاصة. وقالت الدفاع الروسية في بيان: "وفقاً لقرار القائد الأعلى للقوات المسلحة لروسيا الاتحادية، وخلال الاحتفال بالذكرى الحادية والثمانين

تفاصيل ص 3

ترامب: الولايات المتحدة تجري اتصالات مباشرة مع مسؤولين إيرانيين

موانئها". وتابع ترامب "هذا الصراع سيحسم دون الحاجة إلى استعجال"، مبيناً أن "إيران تتعرض لعزل يجرمها من مصادر الإيرادات".

واشنطن / متابعة صوت القلم: أكد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أن الولايات المتحدة تجري اتصالات مباشرة مع مسؤولين إيرانيين، فيما قالت وزارة الحرب الأمريكية (البنيتاغون)، إن تكلفة الحرب الأمريكية ضد إيران بلغت 29 مليار دولار حتى الآن. وقال ترامب في تصريحات صحفية: "نجري اتصالات مباشرة مع مسؤولين إيرانيين، ولسنا في عجلة من أمرنا للتوصل إلى اتفاق". وأضاف، "سيتم منع إيران من تطوير سلاح نووي، وهي مجرد مسألة وقت مع تصاعد الضغوط"، مضيفاً أنه "نتوقع انهيار الاقتصاد الإيراني تحت وطأة الضغوط الناجمة عن حصار

تفاصيل ص 3

زيدان والكاظمي يؤكدان أهمية الإسراع في تشكيل مجلس الوزراء ضمن المدة الدستورية

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى القاضي فائق زيدان ورئيس مجلس الوزراء الأسبق مصطفى الكاظمي، أمس الثلاثاء، أهمية الإسراع في تشكيل مجلس الوزراء ضمن المدة الدستورية. وقال مجلس القضاء الأعلى، في بيان: إن "رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي فائق زيدان استقبل، أمس الثلاثاء، رئيس مجلس الوزراء الأسبق مصطفى الكاظمي". وأضاف أنه "جرى- خلال اللقاء- استعراض الأوضاع العامة في البلاد، وأهمية الإسراع في تشكيل مجلس الوزراء ضمن المدة التي حددها الدستور".



الداخلية: الحوكمة الإلكترونية والنهج المؤسسي عززا ثقة المواطن بالمؤسسة الأمنية

بغداد / متابعة صوت القلم:

التحول الديمقراطي- انتقلت من صورة ارتبطت في أذهان المواطنين بالخوف والتخريب أيام النظام البائد إلى مؤسسة وطنية تمثل القانون وتحظى باحترام وثقة المجتمع". وأضاف أن "الوزارة تبنت- خلال السنوات الأخيرة- نهجاً مؤسسياً وإنسانياً عزز من علاقتها بالمواطنين عبر قنوات تواصل متعددة تعمل على مدار الساعة لخدمة الناس والاستجابة لمتطلباتهم"، مبيّناً أن "الإدارات المتعاقبة في الوزارة،

أكدت وزارة الداخلية، أن اعتماد معايير الحوكمة الإلكترونية والنهج الإنساني أسهم في تعزيز ثقة المواطن بالمؤسسة الأمنية، مشيرة إلى الانتقال نحو العمل المؤسسي الذي يرسخ مبادئ الشفافية وسيادة القانون. وقال المتحدث الرسمي باسم الوزارة العقيد محمد علي الحسون للوكالة الرسمية: إن "وزارة الداخلية- وبعد

سعد معن: لم يحدث إنزال جوي ولا صحة لوجود قاعدة في صحراء النخيب

بغداد / متابعة صوت القلم:

نفى رئيس خلية الإعلام الأمني، الفريق سعد معن، تنفيذ عمليات إنزال جوي أو وجود قاعدة عسكرية أجنبية في منطقة صحراء النخيب. وقال معن في تصريح للإخبارية: إن "مساء يوم 2/3/2026 الماضي شهد ورود معلومات من مصادرنا للقوات الأمنية المتواجدة في المنطقة الحدودية بصحراء النخيب بوجود قوة في منطقة صحراء النخيب، حيث تصرفت القوات

الأمنية بصورة مباشرة وبمهنية عالية بالتنسيق مع قيادة العمليات المشتركة. وأضاف، أنه "في اليوم التالي، توجهت قوة من عمليات كربلاء إلى المكان وكان لقوات الحدود دور كبير أيضاً، حيث وقع اشتباك إثر تعرض من قبل تلك القوى على قطعنا، مما أسفر عن استشهاد مقاتل وإصابة اثنين آخرين"، مشيراً إلى أن "القوات تموضعت في المكان وكانت القيادة على اتصال مباشرة بالقوة، وفي اليوم التالي لم يتم العثور على أي أثر لتلك القوى المعادية، كما تم اتخاذ كافة



الإجراءات اللازمة في اليوم التالي". وبين معن أن "وفداً إعلامياً وصحفياً اطلع ميدانياً اليوم على أرض الواقع ونقل الحقائق كما هي"، مؤكداً أن "ما يشاع عن إنزال جوي أو وجود قاعدة هو أمر غير صحيح ومبالغ فيه، وعلى الجميع الانضباط في نقل المعلومة الحقيقية بتفاصيلها". وأشار إلى أن قيادة "العمليات المشتركة، بمختلف صنوفها من الدفاع والداخلية والحشد الشعبي، تقوم بواجبات مستمرة تشمل عمليات التمشيط والدوريات في كافة القواطع"، مؤكداً أن هذه الجهود مستمرة منذ بداية السنة في تقاطع المعلومات والتواجد الميداني لمنع أي عملية تخريب أو جريمة وإرهاب". وتابع الفريق معن، أن "القطعات متواجدة في العمق، ومنها قيادة الحدود واللواء 41"، لافتاً إلى أن "القوات الأمنية تنسق عملها بدقة رغم المساحة الشاسعة للمناطق الصحراوية، وأن هذا التضخيم الإعلامي واللغط لن يؤثر إطلاقاً في أداء الأبطال في المؤسسات الأمنية لواجباتهم".

الدفاع: صحراء النجف تخضع لسيطرة كاملة من قبل القوات الأمنية العراقية

بغداد / صوت القلم:

أكدت وزارة الدفاع، أن صحراء النجف تخضع لسيطرة ومتابعة كاملة من قبل القوات العراقية، مبيّنة أن جميع المناطق مؤمنة ضمن الخطط العسكرية والاستخبارية المعتمدة. وقالت الوزارة في بيان: إنه "بحضور رئيس أركان الجيش العراقي، ومعاون رئيس أركان الجيش للعمليات، وعدد من كبار

القادة والضباط في وزارة الدفاع، أجرت القوات الأمنية العراقية المتمثلة بقيادة عمليات كربلاء المقدسة جولة ميدانية في صحراء النجف الاشراف، للاطلاع على الواقع الأمني في المنطقة وكشف حقيقة ما جرى تداوله مؤخراً عبر مواقع التواصل الاجتماعي بشأن وجود قواعد أو تحركات عسكرية مجهولة". وأكدت القيادة الأمنية خلال الجولة - حسب البيان - أن



مع تصاعد مخاوف الإمدادات وتعثر مفاوضات إيران

أسعار النفط ترتفع وخام برنت يتخطى الـ 107 دولار للبرميل

بغداد / صوت القلم:

ارتفعت أسعار النفط في بداية التعاملات بالأسواق الآسيوية مع استمرار المخاوف إزاء الإمدادات، إذ بدت المفاوضات الرامية إلى إنهاء الحرب بين الولايات المتحدة وإيران متعثرة. وصعدت العقود الآجلة لخام برنت أمس الثلاثاء 2.85 دولار، بما يعادل 2.7%، إلى 107.06 دولار للبرميل بحلول الساعة 09:31 بتوقيت غرينتش، فيما زاد خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 3.13 دولار، أو 3.2%، إلى 101.20

مضيق هرمز مقيدة، فمن المتوقع أن تظل الأسعار فوق 100 دولار". وأضاف: "قد يؤدي أي تقدم حقيقي نحو اتفاق سلام بين 8 دولارات و12 دولاراً، في حين أن أي تصعيد أو تهديدات جديدة بالحصار ستدفع سعر برنت سريعاً إلى ما يزيد عن 115 دولاراً". ودفعت الاضطرابات المرتبطة بإغلاق مضيق هرمز المنتجين إلى خفض الصادرات، إذ أظهر استطلاع لوكالة رويترز أمس الاثنين أن إنتاج النفط في منظمة البلدان المصدرة للبترول (أوبك) في أبريل/نيسان انخفض إلى أدنى مستوى منذ أكثر من عقدين. وحذر أمين الناصر، الرئيس التنفيذي لشركة أرامكو السعودية أمس من أن الاضطرابات في صادرات النفط عبر المضيق تنذر بتأخر عودة السوق إلى وضعها الطبيعي حتى عام 2027، مع خسارة حوالي 100 مليون برميل من النفط أسبوعياً. وفي الوقت نفسه، أعلنت إدارة ترامب عن خطط لإقراض 53.3 مليون برميل من النفط الخام من

الدولار. وكان كلا الخامين قد ارتفعوا بنحو 3% الاثنين. وقالت "سوجين كيم"، المحللة لدى "إم.يو.إف.جي"، إن أسعار النفط ارتفعت بعد أن أثار الرئيس الأمريكي دونالد ترامب شكوكاً حيال استدامة وقف إطلاق النار مع إيران، مما أدى بدوره إلى استمرار حالة الضبابية بشأن مضيق هرمز وإمدادات الطاقة العالمية، نقلاً عن وكالة "رويترز". وقال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الاثنين إن وقف إطلاق النار مع إيران "على وشك الانهيار"، مشيراً إلى الخلافات حول عدة مطالب مثل إنهاء الحرب على جميع الجبهات، ورفع الحصار البحري الأمريكي على إيران واستئناف مبيعات النفط الإيراني والتعويض عن أضرار الحرب. كما أكدت طهران على سيادتها على مضيق هرمز، الذي يمر عبره نحو خمس تدفقات النفط والغاز الطبيعي المسال العالمية. وقال كبير محللي السوق في (كيه.سي.إم. تريبد)، تيم ووتر، في رسالة بالبريد الإلكتروني: "ما دامت المفاوضات بين الولايات المتحدة وإيران غير حاسمة وظلت التدفقات الفعلية عبر

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

sawtalqalam8@gmail.com

07730004671

alnasday@yahoo.com

تكلفة الحرب الأمريكية ضد إيران بلغت ٢٩ مليار دولار

ترامب: الولايات المتحدة تجري اتصالات مباشرة مع مسؤولين إيرانيين



دقة أقرب إلى 40-50 مليار دولار، عند احتساب تكاليف الإصلاح واستبدال الأصول المتضررة". وقال على سؤال حول ما إذا كان بإمكانه تقديم بيان رسمي أكثر تفصيلاً عن تكلفة الحرب مع إيران إلى الكونغرس، قال وزير الدفاع بيت هيفيسيت إن "البنتاغون سيشارك ما يمكننا... عندما يكون ذلك مناسباً ومطلوباً".

وتابع ترامب "هذا الصراع سيحسم دون الحاجة إلى استعجال"، مبيناً أن "إيران تتعرض لعزل يجرمها من مصادر الإيرادات". في غضون ذلك قالت وزارة الحرب الأمريكية (البنتاغون)، إن تكلفة الحرب الأمريكية ضد إيران بلغت 29 مليار دولار حتى الآن، وفقاً لما نقلته شبكة سي أن أن. وقالت الشبكة في تقرير: إن "تكلفة الحرب الأمريكية ضد إيران بلغت 29 مليار دولار حتى الآن، وهو تقدير أعلى من الرقم الذي قدمه كبار مسؤولي البنتاغون إلى الكونغرس قبل أسبوعين والذي بلغ 25 مليار دولار". وذكر المراقب المالي لوزارة الحرب الأمريكية جاي هيرست خلال جلسة استماع للجنة المخصصات بمجلس

واشنطن / متابعة صوت القلم:

أكد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أن الولايات المتحدة تجري اتصالات مباشرة مع مسؤولين إيرانيين، فيما قالت وزارة الحرب الأمريكية (البنتاغون)، إن تكلفة الحرب الأمريكية ضد إيران بلغت 29 مليار دولار حتى الآن. وقال ترامب في تصريحات صحفية: "نجري اتصالات مباشرة مع مسؤولين إيرانيين، ولسنا في عجلة من أمرنا للتوصل إلى اتفاق". وأضاف، "سيتم منح إيران من تطوير سلاح نووي، وهي مجرد مسألة وقت مع تصاعد الضغوط"، مضيفاً أنه "نتوقع انهيار الاقتصاد الإيراني تحت وطأة الضغوط الناجمة عن حصار موانئها".

بعد ٣ استقالات في الحكومة البريطانية ومطالبات برحيله

ستارمر يؤكد ((الاستمرار في الحكم)) رغم هزيمته المدوية الانتخابية



وقد سبق نقلنا عن مصادر أن 6 أعضاء من مجلس الوزراء البريطاني يعترضون طلب استقالة ستارمر.

ويوم الأحد الماضي، قال ستارمر إنه يعزم قيادة المملكة المتحدة لعشرة أعوام، رغم تزايد الدعوات المطالبة برحيله من داخل حزب العمال الحاكم، وتهديد منافسيه بخوض منافسة على زعامة الحزب في الأيام المقبلة.

وقال ستارمر لصحيفة «ذي أوبزرفر» إنه يرغب في البقاء بمنصبه لعقد من الزمان، كما أجاب بـ«نعم» عندما سُئل عما إذا كان سيقود حزب العمال في الانتخابات المقبلة -المقررة في منتصف أغسطس (آب) من عام 2029- ثم يشغل فترة ولاية ثانية كاملة.

إلا أن هذا الاحتمال يبدو مستبعداً بشكل متزايد، حيث يفكر أعضاء البرلمان المتحدون في الإطاحة به بعد الخسائر الفادحة التي لحقت بالحزب الحاكم في الانتخابات المحلية التي جرت الأسبوع الماضي، التي خسر فيها ما يقرب من ثلاثة من بين كل خمسة مقاعد كان يدافع عنها، في حين حقق الشعبويون من تيار اليمين واليسار، وحزب الإصلاح البريطاني، وحزب الخضر، مكاسب كبيرة.

إذ دعا أكثر من 80 من أصل 403 نواب عمالين في البرلمان، ستارمر إلى الاستقالة فوراً، أو وضع جدول زمني لاستقالته، كي يتسنى للحزب تنصيب زعيم جديد بطريقة منظمة. إلى ذلك ذكرت مصادر مطلعة أن وزراء كباراً، من بينهم نائب رئيس الوزراء ديفيد كوبر، تحدثوا مع ستارمر بشأن موقفه.

وأصبحت وزيرة الداخلية شاناة محمود أرفع شخصية حكومية تنصح ستارمر بإعادة النظر في موقفه، وفقاً لوسائل إعلام بريطانية.

في المقابل، كرر رئيس الحكومة استقالته التي نُشرت على منصة «إكس»، متوجهة إلى ستارمر: «أحضكم على فعل ما هو صحيح للبلاد وللحزب، ووضع جدول زمني لانتقال منظم حتى يتمكن فريق جديد من تنفيذ التغييرات التي وعدنا بها البلاد».

في المقابل، أكد ستارمر لوزرائه المجتمعين في داوينغ ستريت أن "الشعب البريطاني يتوقع من الحكومة الاستمرار في الحكم". وأردف قائلاً: "هذا ما أفعله.. وهذا ما يجب علينا فعله كحكومة"، وفق ما ورد في بيان حكومي.

كما أضاف رداً على الدعوات لاستقالته أن "لدى حزب العمال آلية للتعامل مع تحدي الزعيم، ولم يتم تفعيل هذه الآلية بعد"، حسب قوله.

وأدت دعوات ستارمر إلى الاستقالة، عقب تقارير بشأن تعيين السفير السابق في الولايات المتحدة بيتر ماندلسون، رغم بجرائمه جنسية، حسب وكالة فرانس برس. كما جاءت عقب خسائر المدوية التي لقيها حزب العمال في الانتخابات المحلية.

لندن / متابعة صوت القلم:

تتلاحق الأزمات في وجه رئيس الحكومة البريطانية، كير ستارمر، فبعد الخسارة المدوية التي لحقت بحزبه في الانتخابات المحلية الأخيرة، قدمت كل من وزيرة الدولة المكلفة بشؤون الضحايا ومكافحة العنف ضد النساء والفتيات ووزيرة الحماية جيس فيليبس استقالتهما من الحكومة.

كما أعلنت وزيرة الدولة، مياتا فانبوليه، في وقت أمس الثلاثاء استقالته أيضاً، داعية ستارمر إلى التنحي. فيما أكد الأخير "الاستمرار في الحكم".

وقالت فانبوليه، في رسالة استقالته التي نُشرت على منصة «إكس»، متوجهة إلى ستارمر: "أحضكم على فعل ما هو صحيح للبلاد وللحزب، ووضع جدول زمني لانتقال منظم حتى يتمكن فريق جديد من تنفيذ التغييرات التي وعدنا بها البلاد".

في المقابل، أكد ستارمر لوزرائه المجتمعين في داوينغ ستريت أن "الشعب البريطاني يتوقع من الحكومة الاستمرار في الحكم". وأردف قائلاً: "هذا ما أفعله.. وهذا ما يجب علينا فعله كحكومة"، وفق ما ورد في بيان حكومي.

كما أضاف رداً على الدعوات لاستقالته أن "لدى حزب العمال آلية للتعامل مع تحدي الزعيم، ولم يتم تفعيل هذه الآلية بعد"، حسب قوله.

روسيا تعلن انتهاء وقف إطلاق النار مع أوكرانيا ومواصلة العمليات العسكرية

مجموعة "المركز" الروسية من السيطرة على خطوط ومواقع أكثر تقدماً، واستهدفت القوى البشرية والمعدات التابعة للقوات المسلحة الأوكرانية في مناطق عدة من جمهورية دونيتسك الشعبية ومقاطعة دنيبروبتروفسك، وبلغت خسائر العدو نحو 290 عسكرياً، ومركبات قتالية وعدداً من المدافع الميدانية".

وتابعت وزارة الدفاع الروسية: "حسنت قوات مجموعة "الشمال" الروسية وضعها التكتيكي واستهدفت تشكيلات القوات المسلحة الأوكرانية في مناطق من مقاطعتي سومي وخاركوف، وبلغت خسائر العدو نحو 145 عسكرياً، ودبابه، ومركبات قتالية وعدداً من المدافع الميدانية".

وأوضحت: أن قوات مجموعة "الشرق" الروسية ألحقت خسائر بشرية في قوات العدو، واستهدفت القوى البشرية والمعدات التابعة للقوات المسلحة الأوكرانية في مناطق عدة من مقاطعتي زابوروجيه ودنيبروبتروفسك، وبلغت خسائر العدو نحو 230 عسكرياً، ومركبات قتالية وعدداً من المدافع الميدانية".

الليلة، ضربة واسعة النطاق باستخدام أسلحة دقيقة بعيدة المدى، أرضية وجوية، وطائرات مسيرة هجومية، استهدفت منشآت البنية التحتية للطاقة والنقل الأوكرانية التي تستخدمها القوات المسلحة الأوكرانية، ومستودعات تخزين الطائرات المسيرة البعيدة المدى، ومرافق تخزين الوقود ومواد التشحيم، ونقاط الانتشار المؤقتة للقوات المسلحة الأوكرانية والمرترقة الأجنبي في 56 منطقة".

وأضاف البيان: "تمكنت وحدات من قوات مجموعة "الغرب" من استهداف تشكيلات القوات المسلحة الأوكرانية، في مناطق عدة في مقاطعة خاركوف، وخسرت القوات المسلحة الأوكرانية أكثر من 100 جندي، و21 مركبة، ومدفع ميداني".

كما أشارت الوزارة إلى أن قوات مجموعة "الجنوب" ألحقت خسائر في صفوف أفراد للقوات المسلحة الأوكرانية قرب قرية كونستانتينوفكا وتيخونوفكا وأرتيما في جمهورية دونيتسك الشعبية، وتكب العدو خسائر بلغت 75 جندياً، و13 مركبة، ومدفعين".

وأضاف البيان: "تمكنت قوات

موسكو / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، أن عملية وقف إطلاق النار انتهت، وأوضحت أن القوات المسلحة الروسية تواصل عملياتها العسكرية الخاصة. وقالت الدفاع الروسية في بيان: "وفقاً لقرار القائد الأعلى للقوات المسلحة لروسيا الاتحادية، وخلال الاحتفال بالذكرى الحادية والثمانين للنصر، التزمت جميع مجموعات القوات الروسية في منطقة العملية العسكرية الخاصة بوقف إطلاق النار التزاماً صارماً من الساعة 00:00 يوم 8 مايو حتى الساعة 24:00 يوم 11 مايو، وبقيت في خطوطها ومواقعها التي كانت تسيطر عليها سابقاً".

وأشارت إلى أنه "مع انتهاء وقف إطلاق النار، استأنفت القوات المسلحة الروسية عملياتها العسكرية الخاصة".

وأضافت: "تم تسجيل 30383 انتهاكاً لوقف إطلاق النار من جانب الجانب الأوكراني خلال فترة وقف إطلاق النار في منطقة العملية العسكرية الخاصة".

وقالت الدفاع الروسية في بيانها: "شنت القوات المسلحة الروسية،

الشركة العامة لتصنيع الحبوب

(تنويه)

المنافسة رقم ٢٠٢٦/١٤

نقل وتفريغ الطحين في محافظة بغداد / الكرخ الثالثة

ورد سهواً في الاعلان عن المناقصة اعلاه إن آخر موعد لتقديم العطاءات { اقصاه الساعة العاشرة من صباح يوم ٢٠٢٦/٧/٥ وإن تاريخ انعقاد المؤتمر ٢٠٢٦/٦/٢٨ } والصحيح هو كما يلي :

إن آخر موعد لتقديم العطاءات (اقصاه الساعة العاشرة من صباح يوم ٢٠٢٦/٦/١٦ وتاريخ انعقاد المؤتمر ٢٠٢٦/٦/٩ لذا اقتضى التنويه .

محسن محمد نامس

المدير العام ورئيس مجلس الإدارة

٢٠٢٦/١٤

http://www.tasneehobob.mot.gov.iq

e.mail:grain_contract@yahoo.com

فوز قاتل لديالى على زاخو وتعادل الموصل والطلبة

بغداد/ صوت القلم:

خطف فريق ديالى ثلاث نقاط ثمينة، من مضيفه زاخو بعد تحقيقه فوزاً قاتلاً بنتيجة 2-1، في ختام الجولة 34 من دوري نجوم العراق لكرة القدم.

وجرت المباراة على ملعب زاخو الدولي عند الساعة 8:00 مساءً، وانتهى الشوط الأول بتقدم فريق ديالى بهدف واحد دون مقابل لزاخو جاء الهدف عن طريق اللاعب احمد زامل في الدقيقة 45.

وفي الشوط الثاني تمكن زاخو من تعديل النتيجة من ركلة جزاء نفذها بنجاح امجد عطوان في الدقيقة 90، وسجل المحترف كولينز اوباري الهدف الثاني لديالى في الدقيقة 90+5. شهد الشوط الثاني طرد لاعب



زاخو جابي كيكبي في الدقيقة 72 ليكمل زاخو المباراة بعشرة لاعبين، وبهذا الفوز رفع ديالى رصيده للنقطة 45 بالمركز 11 وتجمد رصيد زاخو عند النقطة 51 بالمركز 8. وضمن المنافسات ذاتها وفي مباراة مجنونة تعادل فريق الموصل مع الطلبة بهدفين لكل منهما، وجرت المباراة بنفس التوقيت على ملعب دهوك وهو الملعب الافتراضي

كرار محمد في الدقيقة 33، وشهد نهاية الشوط الاول وفي الدقيقة 45+8 طرد حكم اللقاء لاعب الموصل حسام كاظم ليكمل الموصل المباراة بعشرة لاعبين. وفي الشوط الثاني سجل الموصل هدف التعديل من ركلة جزاء نفذها بنجاح اللاعب ومن ركلة جزاء ثانية سجل المحترف ميدرندا هدف الموصل الثاني في الدقيقة 90+14، واحتسب سالم عامر ركلة جزاء للطلبة سجل منها كرار محمد هدف التعديل للطلبة في الدقيقة 90+26.

وبهذه النتيجة رفع فريق الطلبة رصيده للنقطة 62 بالمركز الخامس كما رفع الموصل رصيده للنقطة 42 بالمركز 12.

طائرة خاصة تحت خدمة المنتخب العراقي في إسبانيا وأميركا



بغداد/ صوت القلم:

أفاد الاتحاد العراقي لكرة القدم، امس الثلاثاء، بأن طائرة خاصة ستنتقل المنتخب الوطني إلى إسبانيا لإقامة معسكر تدريبي هناك، يتخلله خوض مباراتين وديتين أمام منتخبي أندورا وإسبانيا. وقال عضو الاتحاد، غالب الزامل، لوكالة شفق نيوز، إن طائرة خاصة أخرى ستنتقل وفد المنتخب العراقي من إسبانيا إلى الولايات المتحدة، قبيل انطلاق مونديال العالم.

يذكر أن القرعة أوقعت المنتخب العراقي في المجموعة التاسعة ضمن نهائيات كأس العالم 2026، والتي تنطلق يوم 11 حزيران وتستمر حتى 19 تموز، الى جانب منتخبات فرنسا والنرويج والسنغال.

فوز أربيل والكهرباء والكرخ

علي خليل هدف التعديل لنوروز في الدقيقة 73، وعاد الكهرباء ليتقدم عبر هدف اللاعب أمير أياد في الدقيقة 76.

وفاز فريق الكرخ على ضيفه فريق أمانة بغداد بنتيجة 2-1، وجرت المباراة على ملعب الكابتن شرار حيدر.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل الإيجابي بهدف واحد لكل منهما، سجل فريق أمانة بغداد أولاً في الدقيقة 27 من ركلة جزاء نفذها بنجاح اللاعب منتظر

عبد الأمير، وأدرك الكرخ هدف التعديل عن طريق يونس حمود في الدقيقة 35. وفي الشوط الثاني أضاف الكرخ هدفه الثاني في الدقيقة 54 عن طريق يونس حمود.

تيمبروف، وقلص النجف النتيجة من ركلة جزاء في الدقيقة 24 نفذها بنجاح اللاعب علي رحيم واي، وسجل أربيل هدفه الثالث في الدقيقة 39 من رأسية جميلة للاعب علي شاخوان. وفي الشوط الثاني سجل أربيل هدفه الرابع عن طريق اللاعب شيرزود تيمبروف في الدقيقة 69.

كما فاز فريق الكهرباء على ضيفه فريق نوروز بنتيجة 2-1، وجرت المباراة على ملعب نادي الزوراء وهو الملعب الافتراضي للكهرباء.

وانتهى الشوط الأول بالتقدم الكهرياء بهدف واحد دون مقابل لنوروز جاء الهدف من ركلة جزاء نفذها بنجاح اللاعب منتظر

عبد الأمير، وأدرك الكرخ هدف التعديل عن طريق يونس حمود في الدقيقة 35. وفي الشوط الثاني أضاف الكرخ هدفه الثاني في الدقيقة 54 عن طريق يونس حمود.



وانتهى الشوط الأول بتقدم أربيل بثلاثة أهداف مقابل هدف واحد للنجف، سجل أربيل أولاً عن طريق مايكل كابريرا في الدقيقة 6، وأضاف أربيل هدفه الثاني في الدقيقة 13 من ركلة جزاء نفذها بنجاح شيرزود

وجرت المباريات في نفس التوقيت الساعة الخامسة والنصف مساءً. وحقق فريق أربيل فوزاً مستحقاً على مضيفه النجف بنتيجة 4-1، وجرت المباراة على ملعب النجف الدولي.

وانتهى الشوط الأول بتقدم أربيل بثلاثة أهداف مقابل هدف واحد للنجف، سجل أربيل أولاً عن طريق مايكل كابريرا في الدقيقة 6، وأضاف أربيل هدفه الثاني في الدقيقة 13 من ركلة جزاء نفذها بنجاح شيرزود

بغداد/ صوت القلم: حققت فرق أربيل والكهرباء والكرخ الفوز على منافسيها ضمن منافسات الجولة 34 من دوري نجوم العراق لكرة القدم.

توتنهام يتعادل على أرضه أمام ليدز يونايتد



بغداد/ صوت القلم:

انتهت مواجهة توتنهام وضيفه ليدز يونايتد بالتعادل 1-1 ضمن المرحلة 36 من الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وسجل لتوتنهام ماتياس تيل 50 فيما عادل للضيف دومينيك كالفيرت-لوين من ركلة جزاء 74.

وتوتنهام في المركز السابع عشر بـ38 نقطة وليدز الرابع عشر بـ44 نقطة. وضمنت هذه النتيجة في ملعب لندن بقاء ليدز ونوتنغهام فوريست بين أندية النخبة، بينما هبط ولفرهامبتون، متذيل القاع، ووضيفه بيرنلي إلى المستوى الثاني. لم تكن المباراة سهلة لرجال المدرب الألماني دانيال فاركه في لندن، حيث سعى توتنهام الذي يشرف عليه المدرب الإيطالي روبرتو

دي تيزيري لتحقيق فوزه الثالث فقط على أرضه هذا الموسم.

عندما عُيّن تيزيري مدرباً لتوتنهام في نهاية آذار/مارس خلفاً للمدرب المؤقت المقال الكرواتي إيغور تسودور، كان توتنهام قد خاض 13 مباراة متتالية في الدوري من دون فوز، منذ كانون الأول/ديسمبر. وقع على عاتق المدرب الإيطالي، وهو ثالث مدرب خلال موسم مليء بالإصابات والفوضى، مهمة إنقاذ النادي من الهبوط للمرة الأولى منذ عام 1977.

بدأ عهده بهزيمة أمام سندرلاند وتعادل مُحبط على أرضه أمام برايتون، قبل الفوز على ولفرهامبتون وأستون فيلا. لا يزال أمام توتنهام مباريات صعبة ضد تشلسي وإيفرتون، بينما يواجه وست هام منافسيه نيوكاسل وليدز.

أحد أشهر ملاعب العالم في دائرة القلق قبل مونديال ٢٠٢٦

التي تعد من أسرع المدن هبوطاً في العالم، كونها بنيت فوق بحيرة قديمة، فيما تعتمد نسبة كبيرة من سكانها على المياه الجوفية، ما يؤدي إلى تراجع مستوى التربة تدريجياً.

وتشير التقارير إلى أن بعض مناطق المدينة تهبط بنحو 25 سنتيمتراً سنوياً، الأمر الذي أثر بالفعل على البنية التحتية، بما في ذلك الطرق وشبكات النقل وحتى مطار المدينة الدولي.

كما تصدّت التقرير عن ظهور حفرة أرضية قرب الملعب خلال أعمال التطوير الأخيرة، حيث علقت شاحنة تابعة لإحدى الشركات الراعية لكأس العالم داخل الحفرة أثناء زيارة تفقدية لمسؤولي الاتحاد الدولي لكرة القدم.

وفي ظل هذه المخاوف، بدأت وكالة "ناسا" مراقبة المنطقة المحيطة بالملعب باستخدام تقنيات رادار فضائية متطورة، قادرة على رصد التحركات الطفيفة جداً في سطح الأرض. ورغم الجدل المتصاعد، لم تصدر حتى الآن أي تصريحات رسمية من إدارة الملعب أو السلطات المحلية توضح أسباب التشققات أو ما إذا كانت مرتبطة مباشرة بظاهرة الهبوط الأرضي.

بغداد/ صوت القلم:

تتزايد المخاوف حول سلامة الملعب المكسيكي أزيكا الشهير قبل أسابيع من استضافته المباراة الافتتاحية لمونديال 2026 وسط تقارير عن هبوط أرضي وتشققات في أجزاء من المدرجات. ووفقاً لما نشرته صحيفة "ذا صن"، رصد مشجعون خلال إحدى مباريات الدوري المكسيكي قطعاً خرسانية متساقطة من مدرجات الملعب، بما في ذلك أجزاء من الأقسام التي خضعت مؤخراً لأعمال ترميم استعداداً للمونديال.

وأظهرت مقاطع فيديو متداولة أحد المشجعين وهو يحمل قطعة خرسانية انفصلت من المدرج، في مشهد أثار القلق بشأن جاهزية الملعب الذي يعد من أشهر ملاعب كرة القدم في العالم. ويستعد ملعب "أزيكا" لاستضافة خمس مباريات في كأس العالم 2026، من بينها المباراة الافتتاحية بين منتخبي المكسيك وجنوب إفريقيا، إضافة إلى احتمال احتضانه مواجهة في دور الـ16 قد تجمع إنجلترا بأحد المنتخبين المشاركة. وتزداد المخاوف بسبب الطبيعة الجغرافية لمكسيكو سيتي،

الدوري الإسباني، وكأس ملك إسبانيا واحدة، وكأسين للسوبر الإسباني.

غير أن دوري أبطال أوروبا، الذي أحرزه فليك عام 2020 مع ناديه السابق بايرن ميونيخ، استعصى عليه منذ وصوله إلى كاتالونيا.

وودّع برشلونة المسابقة هذا الموسم من ربع النهائي على يد أتلتيكو مدريد، بعدما كان قد خسر في الموسم الماضي أمام إنتر الإيطالي 6-7 بمجموع المباراتين في نصف النهائي.

وقال فليك إنه أيضاً "التزام من جانبنا بأن نعمل بجد أكبر مما فعلناه هذا الموسم، إن كان ذلك ممكناً، وأن نواصل الصعود إلى أعلى مستوى ممكن مع الفريق، وتحقيق أهداف جديدة والفوز بألقاب جديدة". وأضاف: "هذا مهم لبرشلونة، لأن الجميع لديه حلم الفوز بدوري أبطال أوروبا. حاولنا، وسنحاول مجدداً، وهذا كل ما يمكنني قوله".

فليك يحسم مستقبله مع برشلونة



وكان فليك قد انضم إلى برشلونة في صيف 2024، وخلال موسمين مع النادي أحرز لقبين في

من الجيد إبقائه محدود المدة، 2028. إذا سارت الأمور على ما يرام، سنقرر الاستمرار. لدي وتابع: "سنواصل حتى عام الحق في التوقف، وكذلك للنادي".

بغداد/ صوت القلم:

أكد مدرب برشلونة هانزي فليك، امس الثلاثاء، أنه وقّع عقداً جديداً مع بطل إسبانيا لكرة القدم لمدة عامين، يتضمن خيار التمديد لموسم ثالث.

وكان المدرب الألماني البالغ 61 عاماً قد توجّ مع النادي الكاتالونسي بلقب الدوري للمرة الثانية تواليًا، بعد فوزه على الغريم التقليدي ريال مدريد 2-0.

وقال فليك في المؤتمر الصحافي الذي يسبق زيارة فريقه للأفيس، الأربعاء، ضمن منافسات الدوري: "بالطبع أنا سعيد جداً؛ هذا يمنحني الثقة لمواصلة العمل لعام أو عامين آخرين".

وأضاف: "أعتقد أن العديد من المدربين سيكونون سعداء بتوقيع عقد لثلاثة أو أربعة أو خمسة أعوام، لكن في هذه الحالة، مع برشلونة، أرى أنه

أخطاء ومحاذير

احذر البطاطا
(المبرعمة).. سموم خفية
لا يقضي عليها الطهي

يعد تجنب تناول البطاطا التي بدأت في الإنبات الخيار الأكثر أماناً لصحتك، حيث تفرز البطاطا بشكل طبيعي مركبات سامة تُعرف باسم "جليكو ألكالويدس" كجزء من نظامها الدفاعي ضد الفطريات والحشرات. وبينما توجد هذه السموم بمستويات آمنة في البطاطا السليمة، إلا أنها تتراكم بتركيزات خطيرة بمجرد ظهور البراعم أو البقع الخضراء، ولا يمكن التخلص من أثرها السام بغض النظر عن طريقة الطهي المتبعة.

وتتركز هذه السموم عادة في قشور البطاطا، البقع الخضراء، والمناطق التالفة. ورغم أن تقشير القشرة وإزالة البراعم الصغيرة جداً قد يقلل من محتوى السموم بنسبة تتراوح بين 30 إلى 80%، إلا أن ظهور براعم كبيرة أو تحول لون الثمرة للداخل إلى الأخضر يشير إلى انتشار السموم في كامل البطاطا، مما يجعلها غير صالحة للاستهلاك الآدمي ويستوجب التخلص منها فوراً، خاصة إذا كانت الثمرة لينة أو تنبعث منها رائحة

عفن أو تراب قوية. وتتسبب هذه السموم عند تناولها بكميات عالية في مشاكل صحية تبدأ بالجهاز الهضمي، حيث تظهر أعراض مثل تشنجات البطن، طعم مر في الفم، الغثيان، والقيء خلال ساعات من الأكل. وفي الحالات الشديدة، قد يمتد التأثير إلى الجهاز العصبي مسبباً الهلوسة، الدوار، اليرقان، وفي حالات نادرة جداً قد تؤدي الجرعات العالية جداً إلى الغيبوبة أو فشل القلب.

ولضمان سلامة البطاطا ومنع نمو البراعم، يوصي الخبراء باتباع طرق تخزين صحيحة تشمل شراء كميات صغيرة حسب الحاجة، وحفظها في أماكن مظلمة وباردة وجيدة التهوية بعيداً عن ضوء الشمس المباشر أو حرارة الأجهزة الكهربائية. كما يُنصح بعدم وضع البطاطا غير المطبوخة في الثلاجة، واستخدام أكياس بلاستيكية مثقوبة للسماح بمرور الهواء، مما يطيل فترة صلاحيتها ويحافظ على مستويات السموم الطبيعية في حدودها الآمنة.

علاقات مجتمعية..

لماذا يتعد بعض الأزواج عاطفياً مع مرور الوقت؟



الصغيرة التي تحافظ على حيوية العلاقة. ومع استمرار هذا النمط، تتراكم المسافات النفسية تدريجياً بدل أن تختفي.

٣- الاعتياد على نمط الحياة المشتركة يخلق الاعتياد شعوراً بالاستقرار، لكنه يقلل في الوقت نفسه عنصر المفاجأة والتجديد داخل العلاقة. لذلك يحتاج الزوجان إلى مبادرات

اللحظات المشتركة التي تقوّي القرب النفسي، فيشعر الطرف الآخر بوجود مسافة عاطفية غير مقصودة.

٢- غياب الحوار المنتظم بين الزوجين يضعف الحوار أحياناً بسبب الانشغال أو بسبب الاعتياد على الروتين اليومي نفسه، ولذلك تتراجع فرص التعبير عن المشاعر

تلاحظ كثير من الزوجات تغيراً تدريجياً في أسلوب التواصل بعد سنوات من الزواج، إذ يقل الحوار وتضعف المبادرات العاطفية وتختفي التفاصيل الصغيرة التي كانت تمنح العلاقة دفئاً واضحاً في بدايتها. لذلك تبحث كثيرات عن تفسير منطقي لهذا التحول الذي يظهر أحياناً من دون مقدمات واضحة.

وفي الواقع، لا يرتبط الابتعاد العاطفي دائماً بغياب الحب، بل يرتبط غالباً بتغير نمط الحياة وتزايد المسؤوليات اليومية وتراجع الاهتمام بالتواصل العاطفي المنتظم. لذلك يساعد فهم الأسباب الحقيقية على استعادة التوازن داخل العلاقة بدل الشعور بالتوتر والقلق أو التفسيرات السلبية السريعة ومنها:

١- ضغط المسؤوليات اليومية وتأثيره على المشاعر يزيد ضغط العمل والالتزامات الأسرية مع مرور السنوات، ولذلك يركز الزوج غالباً على توفير الاستقرار المادي وتنظيم متطلبات الحياة اليومية أكثر من تركيزه على التعبير العاطفي المباشر. ومع الوقت، يقل حضور

النظام الغذائي

ألوان الفلفل الحلو.. ماذا تعني وأيها الأفضل لصحتك؟

مرتفعة من فيتامين C والبيتا كاروتين، ما يدعم المناعة وصحة العين والبشرة. الفلفل الأصفر يوفر جرعة جيدة من مضادات الأكسدة وفيتامين C، كما يحتوي على اللوتين والزيكسانثين المفيدين لحماية العين وتحسين الإبصار. الفلفل الأحمر الحلو المجمع (IQF): مُصنّف ومورّد بالجملة - اشترى في عبوات الجملة أو التجزئة

تختلف ألوان الفلفل الحلو في الطعم والقيمة الغذائية، ويكشف كل لون عن مرحلة نضجه وفوائده الصحية. يتغير لون الفلفل الحلو مع مراحل النضج، فيبدأ أخضر ثم يتحول إلى الأصفر وأخيراً الأحمر، مع زيادة السكريات وتحسن الطعم والقيمة الغذائية.

الفلفل الأحمر الفلفل الأصفر الفلفل الأخضر



سلوكيات

«التربية على الطريقة اليابانية»..
10 مبادئ لتعزيز هدوء أطفالك

كشفت الكاتبة «ليزا كاتايا» في مؤلفها الأحدث «الطريقة اليابانية في التربية» عن مجموعة من القواعد السلوكية المستمدة من الثقافة اليابانية، والتي تهدف إلى مساعدة الوالدين على تنشئة أطفال أكثر انضباطاً وإبداعاً في ظل ضغوط الحياة المعاصرة. وأوضحت كاتايا أن الفلسفة اليابانية في التعامل مع الصغار لا تعتمد على الصرامة بقدر ما تركز على الحب غير المشروط، والانسجام مع المجتمع والطبيعة، مشيرة إلى أن تطبيق هذه المبادئ يساهم في تحويل «فوضى التربية» إلى بيئة يسودها النظام والارتباط العاطفي.

وأبرز 10 نصائح عملية قدمتها الكاتبة: التحية بكياسية: تعليم الأطفال وبدء يومهم بتحية دافئة، ما يعزز لديهم قيمة الاعتراف بوجود الآخرين وتقدير العالم من حولهم.

المسؤولية عن النظافة: بدلا من تنظيف الفوضى نيابة عنهم، يجب تعليم الأطفال أنهم شركاء في الحفاظ على بيئتهم، مما يبني لديهم إحساساً بالمسؤولية بدلاً من الاتكال.

روح الأشياء (الأرواحية): غرس فكرة أن لكل شيء روحاً (حتى الأدوات والملابس)، مما يدفع الطفل لمعاملة ممتلكاته والطبيعة بعناية واحترام أكبر.

الوعي الجماعي: تشجيع الأطفال على التفكير في مشاعر الآخرين قبل الإقدام على أي فعل، وهو ما يبني تعاطفاً حقيقياً يفوق مجرد قول كلمة «أسف».

فن العطاء: تعليم الأطفال كلمة «تفضل»؛ ليدركوا أن التنازل عن شيء يحمونه للآخرين قد يكون له مكافأة معنوية أجمل من الامتلاك.

طقوس التحول: نزع الأحذية عند الباب ليس للنظافة فحسب، بل لخلق فاصل رمزي بين صخب العالم الخارجي وهدهو المنزل.

التركيز واليقظة: ممارسة «القيام بشيء واحد في كل مرة» بتركيز كامل، بعيداً عن وتيرة الحياة السريعة والمستتة، مما يساعد الأطفال على ضبط أنفسهم.

الامتنان للطعام: بدء الوجبات بطقس يعبر عن الشكر لكل من ساهم في إحضار الطعام إلى المائدة، مما يعلم الأطفال التقدير وعدم أخذ النعم كأمر مسلم به.

ثقافة ضبط النفس: تعليم الأطفال كبح رغباتهم الشخصية مراعاةً للآخرين، مثل ترك آخر قطعة طعام على الطبق كدليل على الاحترام والقوة الداخلية.

البحث عن السلام الداخلي: يجب على الوالدين أن يكونوا قدوة في الهدوء، فالسلام العائلي «مُعبر»، وهو الذي يشكل شخصية الأطفال في المستقبل.

وتختتم كاتايا بالتأكيد على أن هذه المبادئ، رغم بساطتها، تخلق رابطاً قوياً بين الأم وطفلها، وتجعل من العالم مكاناً أكثر احتراماً وتناغماً.



اسرار الطبخ ..

كيك اقتصادي بدون بيض



المكونات
شوفان - 200 غرام
دقيق - 100 غرام
ملح - ربع ملعقة صغيرة
بايكنغ باودر - ملعقة صغيرة
قرفة - ملعقة صغيرة

زبيب - ملعقتان كبيرتان
كرانبري مجفف - ملعقتان كبيرتان
مشمش مجفف، مفروم فرماً ناعماً - ربع كوب
حليب خال من الدسم - كوب
ولث
لبن زبادي خال من الدسم - نصف كوب
عسل - نصف كوب
زيت نباتي - 3 ملاعق كبيرة
خلاصة فانيليا - ملعقة صغيرة
طريقة العمل
- في وعاء، ضعي الشوفان، الدقيق، الملح، البايكنغ باودر والقرفة.
- أضيفي الزبيب، الكرانبري والمشمش. قلبي المكونات حتى تتداخل. أتركي الوعاء جانباً.
- في وعاء ثانٍ، ضعي الحليب، لبن الزبادي، العسل، الزيت النباتي وخلاصة الفانيليا.
- أضيفي مزيج الحليب إلى مزيج الشوفان. قلبي المكونات حتى تتداخل. أتركي الوعاء جانباً لـ 15-20 دقيقة حتى يرتاح المزيج.
- حمّي الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. غلّفي صينية فرن بورق زبدة.
- أسكي مزيج الشوفان في صينية الفرن. أدخلي الصينية إلى الفرن لـ 35-40 دقيقة حتى ينضج الكيك.
- أخرجي الصينية من الفرن. أتركي الكيك يبرد على حرارة الغرفة لـ 10 دقائق.
- أقلي الكيك في طبق التقديم.
- قدّمي الكيك على حرارة الغرفة.

الرجل أم المرأة.. من المسؤول عن حمل التوائم؟



إطلاق بويضتين أو أكثر في الدورة الشهرية الواحدة. وإذا تم تخصيب هذه البويضات، يحدث حمل بتوائم غير متطابقة. وتوضح «Mayo Clinic» أن فرص الإباضة المتعددة تزداد مع التقدم في العمر، خاصة بعد 35 عاماً، بسبب ارتفاع مستويات هرمون FSH. كما تشير دراسات منشورة في «Human Reproduction Journal» إلى أن ارتفاع معدلات التوائم عالمياً خلال السنوات الأخيرة يعود إلى عاملين رئيسيين: العوامل الوراثية لدى الأم، والتقنيات الإنجابية الحديثة. الجينات: العامل الطبيعي الأبرز بحسب المعهد الوطني الأمريكي لأبحاث الجنين، فإن بعض النساء يحملن جينا يسمى «فرط الإباضة»، ما يعني احتمال

ووفق بيانات من «Cleveland Clinic»، تعد وسائل المساعدة على الإنجاب مثل التلقيح الصناعي، المحرك الأبرز لزيادة حالات التوائم عالمياً، وذلك عبر استخدام منبسطات الإباضة لإنتاج عدد أكبر من البويضات ونقل أكثر من جنين واحد أثناء التلقيح لرفع فرص النجاح. وعلى الرغم من أن الإرشادات الدولية باتت تميل إلى الحد من عدد الأجنة المنقولة، بهدف تقليل هذه الظاهرة، إلا أن هذه الممارسات ما تزال عاملاً أساسياً في ارتفاع نسب الحمل المتعدد.

ورغم الصورة الاجتماعية «الاحتفالية» بولادة التوائم، تشير الأبحاث الطبية الدولية إلى أن الحمل المتعدد يصنف طبياً ضمن فئة الحمل عالي الخطورة، لارتباطه بمعدلات أعلى للولادة المبكرة، وتسمم الحمل، وانخفاض وزن المواليد، مما يجعل المتابعة الطبية الدقيقة ضرورة أساسية للحفاظ على صحة الأم والأجنة.



آثار فعل ارتفاع أسعار النفط

وليد خدوري

يُعد النفط السلعة الاستراتيجية الأوسع تداولاً اقتصادياً عالمياً. من ثم، فإن تعكير استقرار ميزان العرض والطلب العالمي للنفط، بالذات في مصدريه الأساسي، دول الخليج العربي، يشكل هزة كبيرة في الأسواق، ليس فقط في سوق النفط العالمية، بل في معظم القطاعات الاقتصادية. إذ، وكما يتبين الآن في مختلف دول العالم، ترتفع أسعار السلع الصناعية التي تحتاج إلى وقود المنتجات النفطية لتصنيعها ونقلها عبر البحار والمحيطات.

تتأثر أغلبية دول العالم من إرباك سوق النفط. هكذا كانت التجربة الدولية أثناء تفشي «كوفيد - ١٩» في أوائل عقد العشرينات الحالي، وذلك على الرغم من بدء الكثير من الدول في الاعتماد على الطاقات المستدامة، كما الحال في أقطار السوق الأوروبية المشتركة. وكما هي الحال في الوقت الحاضر في الولايات المتحدة، الدولة المصدرة الكبرى للنفط، والتي حاولت جاهدة منذ بدء القرن العشرين تحقيق استقلال عن استيراد النفط؛ للتأكيد عن قوتها النفطية الذاتية. وقد أشار كبار المسؤولين الأميركيين خلال الحرب الدائرة إلى «استقلالية» الولايات المتحدة عن الآثار المترتبة على الارتفاع العالي والسريع لأسعار النفط؛ نظراً لإمكاناتها التصديرية النفطية بعد الاكتشافات الاقتصادية الضخمة للنفط الصخري منذ عام ٢٠١٥. لكن رغم هذا، ورغم بروز الولايات المتحدة دولة مصدرة كبرى، ارتفع سعر البنزين في الولايات المتحدة من نحو دولارين للتر إلى أكثر من ٥ دولارات للتر خلال الحرب الجارية، طبعاً هذا ناهيك عن ارتفاع «فاتورة المنزل» الأميركية.

وبالفعل، فقد ارتفعت أسعار البنزين والديزل في محطات البنزين الأميركية من نحو دولار - دولارين للتر قبيل الحرب لتتصعد خلال شهري الحرب إلى أكثر من ٥ دولارات للتر؛ ما أدى إلى ضجة كبيرة لدى الرأي العام الأميركي، الذي يعتمد كثيراً على النقل البري يوماً لمسافات طويلة ما بين موقع سكنه إلى مقر عمله. من ثم، أهمية أسعار وقود المواصلات لفاتورة العائلة الأسبوعية. وبالإضافة إلى هذا وذاك، هناك ارتفاع أسعار الكهرباء والغاز المستعمل في المنازل.

كل هذا رغم كون الولايات المتحدة واحدة من كبرى الدول المنتجة للنفط عالمياً. إذ إن ارتفاع إنتاجها النفطي يقابله في الوقت نفسه، استهلاك داخلي مرتفع، هو الأعلى من نوعه عالمياً. ولم تكن الهند، ثالث أكبر مستهلك للنفط عالمياً بعد الولايات المتحدة والصين، بمنأى عن هذه التداعيات السلبية. ومع ذلك، نجحت الحكومة الهندية في احتواء الأزمة عبر حزمة من الإجراءات الحمائية، شملت تقديم مساعدات مالية اتحادية وللولايات لدعم الشركات، وتعديل الهياكل الضريبية لتخفيف وطأة أسعار الوقود على المستهلكين، فضلاً عن فرض سقف سعري للنفط. ورغم التكلفة الباهظة التي تكبدتها موازنة الدولة للحفاظ على الاستقرار الاقتصادي الداخلي، فإن نيودلهي استفادت بشكل ملموس من الخصومات السعريّة التي حصلت عليها من الدول الخاضعة للعقوبات، ولا سيما النفط الروسي والإيراني.

ومما ساعد أيضاً شركات النفط الهندية هو دورها الريادي منذ فترة في لعب دور رئيس لتصدير المنتجات النفطية للأسواق النفطية الآسيوية المزدهرة؛ الأمر الذي ساعد الشركات الهندية في تحويل جزء من عبء زيادة الأسعار إلى شركات المصافي الإقليمية الآسيوية. ومن الجدير بالذكر، أن الهند هي ثالث أكبر دولة في العالم مستهلكة للنفط، بعد الولايات المتحدة والصين. لكن المشكلة التي يواجهها المستهلك العالمي، لا تنحصر طبعاً بارتفاع أسعار الوقود، بل تلقى بظلالها أيضاً على الاقتصاد العالمي. وحسب دراسة صدرت الأسبوع الماضي عن «مجموعة البنك الدولي»، يتبين أن ارتفاع النفط «يؤثر على كل شيء بدءاً من أسواق الطاقة الدولية وصولاً إلى فاتورة المشتريات الأسبوعية».

ووفقاً لتوقعات البنك الدولي حول أسواق السلع، من المتوقع أن ترتفع أسعار السلع العالمية بنسبة ١٦ في المائة هذا العام، بينما قد ترتفع أسعار الطاقة بنسبة ٢٤ في المائة، وهو أعلى مستوى لها منذ الغزو الروسي لأوكرانيا.

مسرحية كردية تناقش الفقر (و) (استرخا ص الإنسان)



بالظلم والإهانة والاضطهاد. ومع مرور الوقت، ترك ضغوط الحياة أثرًا عميقًا في نفس الرجل، لدرجة أنه يبدأ برؤية نفسه كلبًا، ويتعامل معه المجتمع على هذا الأساس. وتسلط المسرحية، التي أعدها وأخرجها برهم أحمد ناصح، وهو مخرج مسرحي كردي عراقي شاب، تخرج في معهد الفنون قسم المسرح، والضوء على قضايا الفقر والبطالة واسترخا ص القيمة الإنسانية. ووثق ناصح عبر صفحته على منصة «إنستغرام» لحظة إعلان فوز مسرحيته بالجوائز الأربع، وأشار إلى أن «المسرحية لم تكن مجرد عمل فني فحسب، بل كانت صرخة اجتماعية للتفكير في معاني الإنسانية والعدالة والكرامة داخل المجتمع».

وفاة أيقونة ((الفن الملتزم)) عبد الرحمن أبو زهرة

المصري والعربي". امتلك الراحل حضورًا طويلاً عبر ملامح تدخل القلب سريعاً وعينين تعبران عما يعجز اللسان عن قوله، بالإضافة إلى نبرة صوت تحمل هيبه الوفاق وخفة ظل لافتة. في الدراما التلفزيونية، قدم أبو زهرة شخصيات صارت أيقونات في تاريخ الدراما العربية مثل شخصية «إبراهيم سردينة» في مسلسل «لن أعيش في جلباب أبي»، حيث جسّد نموذج المعلم الشعبي الحكيم، السند والناصح، ببراءة مدهشة.

كما تآلق في أدوار تاريخية ودينية معقدة، حيث كانت لغته العربية الفصحى المتقنة ومخارج حروفه السليمة تجعله الخيار الأول للمخرجين في أعمال مثل «عمر بن عبد العزيز» و«سقوط الخلافة».

لم يحصر نفسه يوماً في إطار الرجل العجوز أو الأب، بل تنوعت أدواره لتشمل الشرير المتسلط، والمتخلف المنكسر، والجد الحنون، ما حافظ على تجدد نجوميته رغم تقدم العمر.

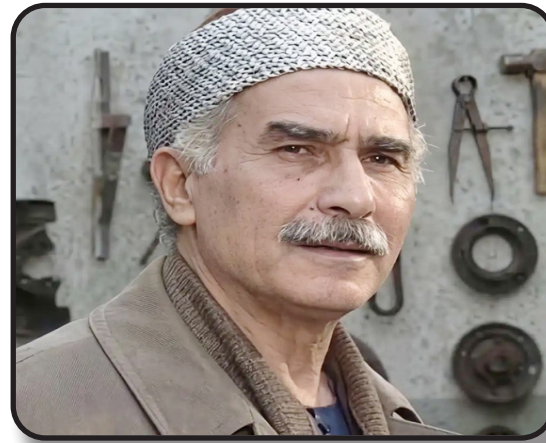
أما في عالم السينما، فرغم أن البطولة المطلقة لم تكن رفيعة دربه بالمعنى التقليدي، إلا أنه كان «جوكر» الأفلام الذي يرفع من قيمة أي عمل يشارك فيه مثل «الحقيبة السوداء» و«بئر الحرمان» وصولاً إلى «أرض الخوف» و«حب البنات» و«إنت عمري»، حيث كان دائماً ما يضيف ثقلًا درامياً للمشاهد.

عاش طوال حياته فناً يرفض الابتذال ويختار أدواره بعناية، يؤمن بأن الفن رسالة تهذيب للنفس قبل أن يكون وسيلة للترفيه، على نحو جعل اسمه مرادفاً للجودة والإبداع الرفيع.

حققت المسرحية الكردية «الرجل الذي استحال كلباً»، التي تخوض في قضايا إنسانية، نجاحاً لافتاً خلال مشاركتها مؤخراً في فعاليات المهرجان السنوي لكلية الفنون الجميلة في جامعة بغداد.

وحصدت المسرحية المأخوذة عن نص عالمي تم تأليفه قبل سبعة عقود، أربع جوائز بعد منافسة فنية مع عروض مسرحية أخرى شاركت في فعاليات هذا المهرجان بدورته الـ 38. وشملت الجوائز التي نالتها المسرحية التي تروي قصة رجل كادح يسعى للحصول على لقمة العيش، جائزة أفضل إخراج، وجائزة أفضل ممثل (دور أول)، وجائزة أفضل ممثل وممثلة (دور ثان).

وتدور أحداث المسرحية المستوحاة من نص الكاتب والمؤلف المسرحي الأرجنتيني أوزفالسو دراغون، حول رجل فقير يعاني من التهميش في المجتمع، ويكافح باستمرار لتأمين لقمة عيشه، لكنه يصطدم دوماً



برحيل الفنان عبد الرحمن أبو زهرة عن دنيانا تطوى صفحة كبرى من صفحات الفن الملتزم الذي يعلي من شأن الرسالة الاجتماعية والتربوية للتمثيل على حساب الترفيه أو الربح، كما يفتقد نجوم المسرح على مختلف أجيالهم «أباهم الروحي» الذي كان بمثابة قدوة ومصدر إلهام.

وتعت نقابة المهنة التمثيلية في مصر، و وفاة الفنان عبد الرحمن أبو زهرة.

وذكرت النقابة في منشور لها على صفحتها الرسمية على الفيسبوك تابعتها وكالة الأنباء العراقية (واع)، أنها تتقدم برئاسة نقيبها أشرف زكي وأعضاء مجلس الإدارة، «بخالص التعازي إلى أسرة الفنان الكبير ومحبيه، داعين المولى عز وجل أن يتغمّد الفقيد بواسع رحمته، وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان».

وأضافت: «رحل جسدٌ أثرى الفن العربي بأعمال خالدة، وسيبقى اسمه حاضراً في وجدان جمهوره وتاريخ الفن



علماء يطورون هلاماً لإصلاح الأسنان التالفة دون جراحة

تمكّن علماء من جامعة توتنهام، بالتعاون مع باحثين من مختلف أنحاء العالم، من تطوير هلام يمكنه إصلاح وتجديد الأسنان التالفة دون الحاجة إلى جراحة. وأكد الباحثون أنه لا يوجد، حتى الآن، حل فعال لإعادة ترميم وتجديد الأسنان، وهي مشكلة تؤثر على نصف سكان العالم، وتقدر تكلفتها بحوالي 544 مليار دولار.

وقال البروفيسور ألفارو ماتا، رئيس قسم الهندسة الطبية الحيوية والموارد الحيوية بجامعة توتنهام، إن هذا الهلام «جديد، وآمن، وسهل وسريع الاستخدام».

وأوضح ماتا أن هذا الهلام يوضع على الأسنان مباشرة، ولا يحتاج إلى أي تدخل جراحي، متوقعا إطلاقه في الأسواق العام المقبل.

وأوضحت الدراسة المنشورة في مجلة «نيتشر كومونيكيشن»، أن هذا الهلام يحاكي طريقة عمل البروتينات الطبيعية التي توجه نمو المينا خلال مرحلة الطفولة.

وعند وضعه على الأسنان يشكل طبقة قوية تملأ الثقوب والتشققات، ويعدها يمتص الأيونات والكالسيوم والفوسفات من اللعاب لتعزيز نمو المعادن بانتظام،

سباق عالمي لتمويل لقاحات فيروس «هانتا»



يسابق علماء الأوبئة الزمن لإيجاد علاج فعال لفيروس «هانتا» النادر والعدوي، وذلك في أعقاب تفشيه الأخير على متن سفينة سياحية؛ مما أسفر عن وفاة ثلاثة أشخاص وإصابة آخرين بسلالة «الأنديز» التي تتميز بقدرتها على الانتقال بين البشر، بخلاف السلالات التقليدية التي تنتقل عبر القوارض فقط.

ويجسب تقرير نشرته صحيفة «وول ستريت جورنال»، فإن هذا التفشي أعاد تسليط الضوء على مشروعات بحثية وأعدت تم تعليقها سابقاً؛ بسبب نقص التمويل المستمر. وتأمل هذه المشروعات الآن في الحصول على تدفقات مالية جديدة لاستكمال الاختبارات البشرية والأبحاث الضرورية لتوفير خيارات علاجية عاجلة.

وطور تحالف دولي من الباحثين وجامعة «ألبرت أينشتاين» للطب بنيويورك «جسماً مضاداً» مصمماً لمهاجمة الفيروس. وأظهرت الدراسات المنشورة في عام 2022 نجاح هذا الجسم في حماية الهامستر من سلالة «الأنديز» عبر الارتباط ببروتينات سطح الفيروس ومنعه من اختراق الخلايا البشرية.

ومع ذلك، انتهى تمويل هذا البرنامج من قبل المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية في عام 2024 قبل البدء بالتجارب البشرية، مما جعل من الصعب إنتاج كميات كافية لمواجهة التفشي الحالي. على صعيد اللقاحات، دخلت شركة «موديرنا» في تعاون بحثي مع معهد الأبحاث الطبية للجيش الأمريكي ومركز ابتكار اللقاحات في جامعة «كوريا» للطب لتطوير لقاح يعتمد على تقنيات متقدمة. ورغم أن هذه الجهود لا تزال في مراحلها الأولى، إلا أنها تعكس مسؤولية وأوسع تجاه الأمراض المعدية الناشئة. كما أجرى معهد أبحاث الجيش دراسات مبكرة أثبتت نجاح لقاح تجريبي في استحضار استجابة مناعية آمنة لدى البشر في عام 2023.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

