

أشار إلى المبالغة بالكف التخمينية للمشاريع وقد تصل إلى حد السرقة

الزبيدي يؤكد على تكامل العمل الخدمي والمضي بمكافحة الفساد وحصر السلاح بيد الدولة

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، على تكامل العمل الخدمي والتنموي والمضي في مكافحة الفساد وحصر السلاح بيد الدولة، فيما أشار إلى أن هناك مبالغة بكف المشاريع ومرتبعة بصورة غير مقبولة وتصل إلى السرقة.

وذكر مكتبته الإعلامي في بيان: "أن" رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، ترأس الجلسة الثانية لسنة 2026، للهيئة العليا للتنسيق بين المحافظات، جرت خلالها مناقشة الأوضاع العامة في المحافظات والجوانب الخدمية والمعاشية فيها، وعدد من الموضوعات والملفات المعروضة أمام الهيئة، بحضور عدد من السادة الوزراء ومدير مكتب رئيس مجلس الوزراء، والسادة المحافظين ورؤساء مجالس المحافظات والمستشارين". وأشار الزبيدي، في مستهل الجلسة، إلى "أهمية انعكاس الخطط الأساسية والاستراتيجية للحكومة



الاتحادية على خطط الحكومات المحلية في المحافظات، وأن تتكامل خطواتها من أجل تقديم أفضل الخدمات للمواطنين"، مشدداً على "موضوع السلاح المنفلت، وأهمية المضي في حصره بيد مؤسسات الدولة، وهو ما سيعضد دور التنمية وتطوير الاقتصاد المحلي كما أشار إلى إجراءات محاربة الفساد، وضرورة أن لا يتجه التحرك إلى صغار المفسدين ويترك المستويات الكبيرة". ووجه الزبيدي بأن "تكون المراجعات والتدقيق في أداء المشاريع، ابتداءً من تحديد الكلف التخمينية، وتدقيقها، وهي مرتفعة بصورة غير مقبولة، وقد تصل إلى حد السرقة"، مردفاً أنه "نشجع مضي المحافظات في مشاريع التمويل الذاتي، وخاصة في قطاع الكهرباء، وبما يعود بـ 50% من الإيرادات إلى المحافظة المنتجة للطاقة". ولفت إلى أنه "يجب استثمار القطع التجارية ومشاريع

بغداد / صوت القلم:

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، تمديد التقديم للدراسات العليا داخل العراق للعام الدراسي 2027/2026، فيما دعت الوزارة الراغبين بالتقديم إلى استثمار التمديد. وذكر بيان للوزارة: أنه "تقرر تمديد فترة التقديم إلى الدراسات العليا داخل العراق للعام الدراسي 2027/2026، ليكون آخر موعد للتقديم يوم الأحد الموافق 21/6/2026، وتغيير تاريخ انتهاء التدقيق ليكون يوم الخميس الموافق 25/6/2026". ودعت الوزارة وفقاً للبيان "الراغبين بالتقديم إلى استثمار التمديد لاستكمال متطلبات التقديم ضمن التوقيتات المحددة".

العراق يعلن استئناف رحلاته المجدولة بعد إعادة فتح الأجواء

بغداد / صوت القلم:

واستئناف الرحلات عبر الجداول التشغيلية. وفي وقت سابق، أعلنت سلطة الطيران المدني، عن إعادة فتح الأجواء العراقية أمام الرحلات الجوية من وإلى جميع المطارات العراقية واستئناف الحركة الجوية فيها وفق الإجراءات التشغيلية المعتمدة.

أعلنت وزارة النقل، عن عودة حركة طائرات الخطوط الجوية العراقية. وذكر بيان للوزارة: أنه "بعد إعادة افتتاح الأجواء العراقية تعلن وزارة النقل عن عودة حركة طائرات الخطوط الجوية العراقية

مجلس الخدمة يعد آليات جديدة لمنظومة الرموز الوظيفية

بغداد / صوت القلم:

أعلن مجلس الخدمة العامة الاتحادي، إعداد آليات جديدة لمنظومة الرموز الوظيفية بالتنسيق مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. وذكر بيان للمجلس، أن "رئيس مجلس الخدمة العامة الاتحادي، محي مرتضى القزويني، استقبل امس الاثنين في مقر المجلس، جمعاً من المتظاهرين المطالبين بالحصول على الرموز الوظيفية للفترة بعد إغلاق منظومة الرمز الوظيفي، وبحضور النائب عبد الحمزة منعم هادي الخفاجي، عضو مجلس النواب العراقي". واستمع رئيس المجلس خلال اللقاء إلى "مطالب المتظاهرين، ولا سيما بما يتعلق بالآليات الحصول على الرموز الوظيفية "الكودات"، والحالات التي تعذر عليها التسجيل أو إكمال الإجراءات خلال الفترات السابقة".

تفاصيل ص 2

تفاصيل ص 2

8 (٧ مليون) .. فيلم عراقي يرصد المعاناة من التمر والنبد الاجتماعي

التربية: أكثر من ٦٥٠ ألف طالب يؤدون امتحانات السادس الإعدادي الأسبوع المقبل

بغداد / متابعة صوت القلم: أعلنت وزارة التربية، عن جاهزيتها لاستقبال أكثر من 650 ألف طالب لامتحانات السادس الإعدادي. وقال المتحدث باسم الوزارة كريم السيد للوكالة الرسمية: إن "الوزارة تواصل استعداداتها لامتحانات السادس الإعدادي بالتزامن مع استمرار امتحانات الثالث المتوسط ونجاح إجراء امتحانات السادس الابتدائي". وأوضح السيد أن "أكثر من 650 ألف طالب سيتوجهون الأسبوع المقبل لأداء امتحانات السادس الإعدادي"، مشيراً إلى أن "الوزارة هيأت جميع المستلزمات اللازمة لإنجاح العملية الامتحانية بالتعاون مع الوزارات والجهات المعنية، ولا سيما وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والأجهزة الأمنية". وأضاف أن "الوزارة تتمتع

تفاصيل ص 2

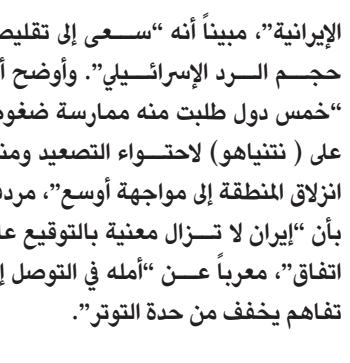
5 أرنولد يراهن على عبور العراق للدور الثاني في مونديال 2026

مظهر محمد: موازنة 2027 ستعزز الاستدامة المالية وتدعم الإصلاح الاقتصادي

بغداد / متابعة صوت القلم: أكد المستشار المالي لرئيس الوزراء محمد صالح، أن موازنة 2027 ستعزز الاستدامة المالية وتدعم الإصلاح الاقتصادي مشيراً إلى أن الإنفاق الحكومي مستمر وفق قانون الإدارة المالية رغم تأخر إقرار الموازنة. وقال صالح للوكالة الرسمية: إن "السياسة المالية العراقية ما تزال تُدار وفق أحكام قانون الإدارة المالية الاتحادي رقم (6) لسنة 2019 المعدل، ولا سيما المادة (13) منه، التي تنظم آليات الإنفاق العام في حال تأخر إقرار قانون الموازنة العامة الاتحادية". لافتاً إلى أن "المادة المذكورة أتاحت استمرار عمل مؤسسات الدولة من خلال منح

تفاصيل ص 4

ترامب: أخبرت (نتنياهو) سأتركه وحده إن شن حرباً شاملة على إيران



الإيرانية"، مبيناً أنه "سعى إلى تقليص حجم الرد الإسرائيلي". وأوضح أن "خمس دول طلبت منه ممارسة ضغوط على (نتنياهو) لاحتواء التصعيد ومنع انزلاق المنطقة إلى مواجهة أوسع"، مردفاً بأن "إيران لا تزال معنية بالتوقيع على اتفاق"، معرباً عن "أمله في التوصل إلى تفاهم يخفف من حدة التوتر".

المقاتلات الإسرائيلية على أهبة الاستعداد لتنفيذ الضربة". وأضاف أنه "حذر (نتنياهو) من أن أي تصعيد قد يتحول إلى حرب واسعة"، مؤكداً أن "إسرائيل ستبقى وحيدة في مواجهة إيران إذا مضت في هذا المسار". وأشار إلى أنه "طلب من (نتنياهو)، خلال اتصال، عدم الرد على الهجمات

واشنطن / متابعة صوت القلم: أكد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أنه أخبر رئيس وزراء الكيان الصهيوني (بنيامين نتنياهو) بأنه سيركبه وحده إن شن حرباً شاملة على إيران. وقال ترامب، إنه "طلب (بنيامين نتنياهو) وقف الهجوم على إيران، بينما كانت

إيران والإحتلال الإسرائيلي يعلنان وقف الضربات العسكرية المتبادلة

بدرها نقلت "القناة 12" الإسرائيلية عن مسؤول كبير تأكيده أن إسرائيل أوقف غاراتها على إيران بناء على طلب الرئيس الأمريكي دونالد ترامب. وذكر تقرير القناة، نقلاً عن المسؤول الإسرائيلي، أن الضربات الإسرائيلية في جنوب لبنان ستستمر بكامل قوتها في الأيام المقبلة. وكان الرئيس الأمريكي قد

الأنبياء" إن طهران أنهت، امس الاثنين، عملياتها العسكرية ضد (إسرائيل)، محذرة من شن هجمات أشد إذا وصلت إسرائيل هجماتها على لبنان. وأضافت أنها وجهت "رداً مؤلماً" على الهجمات الإسرائيلية التي استهدفت لبنان، وذلك في بيان تم بثه عبر الإذاعة الوطنية الإيرانية.

طهران / متابعة صوت القلم: أعلنت إيران و(إسرائيل)، وقف الضربات على بعضهما البعض بعد تبادل الطرفين الهجمات للمرة الأولى منذ اتفاق وقف إطلاق النار في حرب الشرق الأوسط. وقالت القيادة الموحدة للقوات المسلحة الإيرانية - المعروفة باسم "مقر خاتم

تفاصيل ص 3

لبنان: الإحتلال الإسرائيلي قصف أراضينا نحو ٣٥٠٠ مرة خلال وقف النار

بيروت / متابعة صوت القلم: قال وزير الدفاع اللبناني ميشال منسى، إن الإحتلال الإسرائيلي نفذ ما يقرب من 3500 غارة جوية على لبنان ومئات التفجيرات الحكومية منذ أن أعلنت الولايات المتحدة وقف إطلاق النار في 16 أبريل (نيسان). ودخل وقف إطلاق النار الذي توسطت فيه الولايات المتحدة حيز التنفيذ بعد منتصف الليل في 17 أبريل (نيسان)، بينما لا تزال القوات الإسرائيلية متمركزة في عمق جنوب لبنان.

تفاصيل ص 3

أشار إلى المبالغة بالكف التخمينية للمشاريع وقد تصل إلى حد السرقة الزبيدي يؤكد على تكامل العمل الخدمي والمضي بمكافحة الفساد وحصر السلاح بيد الدولة

والخدمات في المحافظات، بما يرفع مستوى الخدمة ويعظم الإيرادات، ويجب أن تنعكس إيرادات المنافذ الحدودية على المحافظة المعنية والتنمية فيها، مشدداً على "أهمية مراعاة حقوق الشهداء والجرحى، وحقوق عوائلهم، وهي مسؤولية كبيرة يجب الإيفاء بها".

وشهدت الجلسة، بحسب البيان، "عرض مواضيع عامة، ذات أهمية عالية تخص أداء المؤسسات والدوائر الخدمية في المحافظات والسلطات المنوطة لها، وأهمية توازن تسعيرة المحاصيل المستلمة من الفلاحين بما يضمن استمرارية نمو القطاع الزراعي، ومسألة تحويل جنس الأراضي، ورفع مستوى التنسيق بين الحكومات المحلية والحكومة الاتحادية، ووضع آليات لتطوير قطاع الطاقة الكهربائية بالتعاون مع الشركات الاستثمارية، وسبل تعظيم الواردات وخفض النفقات، وتشجيع الاستثمار في مختلف المجالات".



التحتية لها".

وأكمل، ان "هناك مبالغة في الكف التخمينية للمشاريع، وهي مرتفعة بصورة غير مقبولة، وقد تصل إلى حد السرقة"، مردفاً أنه "نشجع مضي المحافظات في مشاريع التمويل الذاتي، وخاصة في قطاع الكهرباء، وبما يعود بـ 50% من الإيرادات الى المحافظة المنتجة للطاقة".

ولفت الى انه "يجب استثمار القطع التجارية ومشاريع الماء

الاتحادية على خطط الحكومات المحلية في المحافظات، وأن تتكامل خطواتها من أجل تقديم أفضل الخدمات للمواطنين"، مشدداً على "موضوع السلاح المنفلت، وأهمية المضي في حصره بيد مؤسسات الدولة، وهو ما سيعضد دور التنمية وتطوير الاقتصاد المحلي كما أشار الى إجراءات محاربة الفساد، وضرورة أن لا يتجه التحرك الى صغار المفسدين ويترك المستويات

بغداد/ صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، على تكامل العمل الخدمي والتنموي والمضي في مكافحة الفساد وحصر السلاح بيد الدولة، فيما أشار الى أن هناك مبالغة بكف المشاريع ومرمطة بصورة غير مقبولة وتصل إلى السرقة.

وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: "أن" رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، ترأس الجلسة الثانية لسنة 2026، للهيئة العليا للتنسيق بين المحافظات، جرت خلالها مناقشة الأوضاع العامة في المحافظات والجوانب الخدمية والمعاشية فيها، وعدد من الموضوعات والملفات المعروضة أمام الهيئة، بحضور عدد من السادة الوزراء ومدير مكتب رئيس مجلس الوزراء، والسادة المحافظين ورؤساء مجالس المحافظات والمستشارين". وأشار الزبيدي، في مستهل الجلسة، إلى "أهمية انعكاس الخطط الأساسية والستراتيجية للحكومة



بغداد / صوت القلم:

أعلن مجلس الخدمة العامة الاتحادي، إعداد آليات جديدة لمنظومة الرموز الوظيفية بالتنسيق مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. وذكر بيان للمجلس، ان "رئيس مجلس الخدمة العامة الاتحادي، محي مرتضى القزويني، استقبل امس الاثنين في مقر المجلس، جمعاً من المتظاهرين المطالبين بالحصول على الرموز الوظيفية للفترة بعد إغلاق منظومة الرمز الوظيفي، وبحضور النائب عبد الحمزة منعم هادي الخفاجي، عضو مجلس النواب العراقي". واستمع رئيس المجلس خلال اللقاء إلى "مطالب المتظاهرين، ولا سيما بما يتعلق بآليات الحصول على الرموز الوظيفية "الكودات"، والحالات التي تعذر عليها التسجيل أو إكمال الإجراءات خلال الفترات السابقة". وأوضح القزويني أن مجلس الخدمة العامة الاتحادي سيقدم آليات متعلقة بمنظومة الرموز الوظيفية للحكومة، وذلك لاستحصل الموافقات الرسمية وبالتنسيق مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والجهات ذات العلاقة، بهدف شمول المستحقين وفق الضوابط والقوانين النافذة.

العراق والأردن يبحثان تعزيز العلاقات والتعاون في مختلف المجالات

بغداد / صوت القلم:

بحث رئيس مجلس النواب هيبب الحلوسي ورئيس مجلس الأعيان الأردني فيصل الفايز، امس الإثنين، سبل تعزيز العلاقات الأردنية العراقية والتعاون في مختلف المجالات، خاصة الاقتصادية والبرلمانية. وقال مكتبه الإعلامي في بيان: "ان" رئيس مجلس النواب هيبب الحلوسي يرافقه وفد نيابي التقى رئيس مجلس الأعيان الأردني فيصل الفايز". وأضاف البيان، "حيث عُقدت مباحثات في مقر مجلس الأعيان الأردني، تناولت سبل تعزيز العلاقات الأردنية العراقية والتعاون في مختلف المجالات، خاصة الاقتصادية والبرلمانية". وأشار الحلوسي - حسب البيان - خلال المباحثات، إلى "عمق العلاقات العراقية الأردنية، مؤكداً أهمية المضي بمشروع أنبوب البصرة-العقبة، وأهمية تنوع منافذ تصدير النفط، إلى جانب الاستفادة من الفائض الكهربائي الأردني". من جهته، أكد رئيس مجلس الأعيان الأردني "متانة العلاقات التاريخية بين البلدين وحرص الأردن على تطويرها، داعياً إلى تفعيل الاتفاقيات الثنائية، وزيادة الاستثمارات المشتركة، وتنفيذ مشاريع الربط الإستراتيجي، وفي مقدمتها أنبوب النفط والربط الكهربائي. ولفت البيان الى أن "المباحثات أكدت على دعم القضية الفلسطينية، وأهمية تعزيز التنسيق والتعاون العربي لمواجهة التحديات الإقليمية الراهنة".

التربية: أكثر من ٦٥٠ ألف طالب يؤدون امتحانات السادس الإعدادي الأسبوع المقبل

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة التربية، عن جاهزيتها لاستقبال أكثر من 650 ألف طالب لامتحانات السادس الإعدادي. وقال المتحدث باسم الوزارة كريم السيد للوكالة الرسمية: إن "الوزارة تواصل استعداداتها لامتحانات السادس الإعدادي بالتزامن مع استمرار امتحانات الثالث المتوسط ونجاح إجراء امتحانات السادس الابتدائي". وأوضح السيد أن "أكثر من 650 ألف طالب سيتوجهون الأسبوع المقبل لأداء امتحانات السادس الإعدادي"، مشيراً إلى أن "الوزارة هيأت جميع المستلزمات اللازمة لإنجاح العملية الامتحانية بالتعاون مع الوزارات



الجهات المعنية، ولا سيما وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والأجهزة الأمنية". وأضاف أن "الوزارة تتمتع بجاهزية كاملة لتأمين الامتحانات، مع الالتزام بتوجيهات وزير التربية بأن تكون الأسئلة مناسبة لمستويات الطلبة، فضلاً عن العمل على تحسين ظروف أداء الامتحانات بشكل عام". وفي جانب آخر، بين السيد أن "الوزارة تواصل عقد اجتماعات مكثفة، بناءً على توجيهات وزير التربية، لإعداد ورقة الإصلاح التربوي، التي تركز على المحاور الأساسية والملفات التي تحتاج إلى دعم وتطوير ضمن العملية التربوية". وأشار إلى أن "وزير التربية عبد الكريم عبطان يعقد سلسلة اجتماعات مع

الجهات المختصة لوضع محاور الإصلاح ضمن خطط وبرامج عمل تهدف إلى تطوير القطاع التربوي والارتقاء بمستوى التعليم في البلاد".

رئيس هيئة المنافذ يوجه بتسهيل الإجراءات وتعظيم الإيرادات

بغداد / صوت القلم:

وجه رئيس هيئة المنافذ الحدودية الفريق عمر عدنان الوائلي، بتسهيل الإجراءات وتعظيم الإيرادات وفق التوجيهات الحكومية. وذكر بيان للهيئة: "أن" رئيس هيئة المنافذ الحدودية الفريق عمر عدنان الوائلي، أجرى جولة ميدانية تفقدية إلى سيطرتي جيمن ودارمان في محافظة كركوك، الرابطين مع إقليم كردستان باتجاه محافظتي السليمانية وأربيل، للاطلاع على سير العمل ومتابعة الإجراءات المتبعة في تنظيم حركة المسافرين والبضائع".



وأضاف البيان، أنه "خلال الجولة، التقى الوائلي عدداً من سائقي الشاحنات

والمركبات والمواطنين والعاملين في السيطرتين، واستمع بشكل مباشر إلى ملاحظاتهم واحتياجاتهم"، مؤكداً أن "الحكومة تولي اهتماماً كبيراً بتسهيل حركة النقل والتجارة وتقديم أفضل الخدمات للمواطنين".

ووجه الوائلي- حسب البيان- "جميع الجهات العاملة في السيطرتين بضرورة الالتزام التام بتوجيهات الحكومة الرامية إلى تبسيط الإجراءات وتسريع إنجاز المعاملات وتقليل الروتين، بما يضمن انسيابية الحركة التجارية وحركة المواطنين بين المحافظات، مع الحفاظ على الإجراءات القانونية والرقابية المعمدة".

صدور قرار بالزام المولدات بوضع (فلاتر) لتقليل الانبعاثات

بغداد / متابعة صوت القلم:

والحكومية لتقليل الانبعاثات الغازية". أكدت وزيرة البيئة سروة عبد الواحد، صدور قرار من الوزارة يقضي بالزام جميع المولدات الأهلية والحكومية بوضع فلاتر لتقليل الانبعاثات الغازية، مشيرة إلى تحديد مهلة ستة أشهر لتنفيذ القرار قبل اتخاذ إجراءات قانونية صارمة بحق المخالفين. وقالت عبد الواحد للوكالة الرسمية: إن "الوزارة أصدرت قراراً يقضي بوضع فلاتر على جميع المولدات الأهلية

مستشار حكومي: موازنة ٢٠٢٧ ستعزز الاستدامة المالية وتدعم الإصلاح الاقتصادي

الدولار يتراجع في بغداد وأربيل مع إغلاق التداولات



ديناراً لكل 100 دولار.

بغداد/ صوت القلم:

انخفضت أسعار صرف الدولار الأميري إزاء الدينار العراقي، في أسواق العاصمة بغداد وأربيل مع إغلاق التداولات، مساء امس الاثنين. وإن سعر صرف الدولار في بورصتي الكفاح والحارثية ببغداد تراجع إلى 154,400 دينار لكل 100 دولار، بينما بلغ سعر الشراء 154,250 ديناراً لكل 100 دولار.

البورصة العراقية تتداول أسهما بقيمة ٧٧ مليار دينار خلال الأسبوع الماضي

بغداد/ صوت القلم:

أعلن سوق العراق للأوراق المالية، امس الاثنين، تداول أسهم بقيمة مالية بلغت أكثر من 77 مليار دينار خلال الأسبوع الماضي.

وذكر السوق في تقرير: أن "عدد الشركات المتداولة أسهمها خلال الأسبوع الماضي بلغ 66 شركة مساهمة، فيما لم تتداول أسهم 29 شركة بسبب عدم تلاقي أسعار أوامر الشراء مع أوامر البيع، فيما يستمر توقف 8 شركات لعدم تقديم الإفصاح، من أصل 103 شركات مدرجة في السوق".

وأضاف أن "عدد الأسهم المتداولة بلغ 76 ملياراً و422 مليون سهم، بارتفاع نسبته 29% قياساً بالأسبوع الذي سبقه، وبقيمة مالية بلغت 77 ملياراً و436 مليون دينار، بارتفاع نسبته 38% قياساً بالأسبوع الذي سبقه، من خلال تنفيذ 5302 صفقة"، مشيراً إلى أن "مؤشر الأسعار المتداولة ISX60 أغلق عند 950.64 نقطة مسجلاً ارتفاعاً بنسبة 1.13% عن إغلاقه في الجلسة السابقة". وأشار إلى أن "عدد الأسهم المشتركة من المستثمرين غير العراقيين خلال الأسبوع الماضي بلغ 945 ألف سهم، بقيمة مالية بلغت 3 ملايين دينار، من خلال تنفيذ 17 صفقة، فيما بلغ عدد الأسهم المباعة من المستثمرين غير العراقيين 233 ألف سهم، بقيمة مالية بلغت 3 ملايين دينار، من خلال تنفيذ 9 صفقات". يذكر أن سوق العراق للأوراق المالية ينظم خمس جلسات تداول أسبوعياً من الأحد إلى الخميس، ومدرج فيه 104 شركات مساهمة عراقية تمثل قطاعات المصارف والاتصالات والصناعة والزراعة والتأمين والاستثمار المالي والسياحة والفنادق والخدمات.

الموارد العامة وترشيد الإنفاق التشغيلي، وحماية الإنفاق الاجتماعي المرتبط بالفئات الأكثر هشاشة، فضلاً عن إعطاء الأولوية للمشاريع الاستثمارية ذات الجدوى الاقتصادية والتنموية العالية، منوهاً بأن "من بين أولويات الموازنة أيضاً تنوع مصادر الإيرادات العامة وتقليل الاعتماد النسبي على الإيرادات النفطية، ودعم برامج الإصلاح المالي والإداري والرقمنة الحكومية، إلى جانب تعزيز قدرة الاقتصاد الوطني على مواجهة الصدمات الخارجية وتحقيق الاستقرار المالي على المدى المتوسط والطويل". وأكد صالح أن "هذه التوجهات تتسجم مع أهداف الاستراتيجية المالية للدولة وبرامج تطوير الإدارة المالية العامة، فضلاً عن مرتكزات رؤية العراق 2035 الهادفة إلى بناء اقتصاد متنوع ومستدام قادر على تحقيق النمو والتنمية الشاملة وتعزيز متانة المالية العامة في مواجهة المتغيرات الإقليمية والدولية".



الموازنة العامة الاتحادية". وأضاف أن "هذه الآلية أسهمت في ضمان تمويل الالتزامات الأساسية للدولة، وفي مقدمتها الرواتب والأجور والمعاشات التقاعدية وإعانات الحماية والريعية الاجتماعية، فضلاً عن النفقات التشغيلية اللازمة لاستمرار تقديم الخدمات العامة"، مبيناً أن "المادة ذاتها سمحت بالاستمرار في تمويل المشاريع الاستثمارية المستمرة استناداً إلى نسب الإنجاز الفعلية أو التجهيز المنجز، شريطة توفر السيولة النقدية والتخصيصات المتوقعة ضمن مشروع الموازنة اللاحقة". وأوضح صالح أن "المالية العامة العراقية واجهت خلال عام 2026 تحديات استثنائية نتيجة التطورات الجيوسياسية والإقليمية وما رافقها من اضطرابات في أسواق الطاقة العالمية وسلاسل الإمداد والتجارة الدولية، الأمر الذي انعكس بصورة مباشرة على الإيرادات النفطية التي تمثل المصدر الرئيسي للإيرادات العامة"، مؤكداً أن "هذه المتغيرات فرضت ضغوطاً متزايدة على المركز المالي للحكومة وقدرتها على تمويل الإنفاق التشغيلي والاستثماري، ما دفع الحكومة ووزارة المالية إلى التوجه نحو إعداد مشروع الموازنة العامة الاتحادية لعام 2027 وفق منظور إصلاح يهدف إلى المحافظة على الاستدامة المالية واستقرار الاقتصاد الكلي". ولفت إلى أن "الموازنة المرتقبة ستركز على تعزيز كفاءة إدارة

بغداد/ صوت القلم:

أكد المستشار المالي لرئيس الوزراء مظهر محمد صالح، امس الاثنين، أن موازنة 2027 ستعزز الاستدامة المالية وتدعم الإصلاح الاقتصادي مشيراً إلى أن الإنفاق الحكومي مستمر وفق قانون الإدارة المالية رغم تأخر إقرار الموازنة.

وقال صالح للوكالة الرسمية: إن "السياسة المالية العراقية ما تزال تُدار وفق أحكام قانون الإدارة المالية الاتحادي رقم (6) لسنة 2019 المعدل، ولا سيما المادة (13) منه، التي تنظم آليات الإنفاق العام في حال تأخر إقرار قانون الموازنة العامة الاتحادية"، لافتاً إلى أن "المادة المذكورة أتاحت استمرار عمل مؤسسات الدولة من خلال منح وزير المالية صلاحية تحويل الوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة بالصرف بنسبة (1/12) شهرياً من إجمالي النفقات الجارية الفعلية للسنة المالية السابقة بعد استبعاد النفقات غير المتكررة، وذلك حين إقرار

رئيس اتحاد الغرف التجارية يدعو لشراكات دولية تعزز الاستثمار في العراق

بغداد/ صوت القلم:

دعا رئيس اتحاد الغرف التجارية العراقية عامر الفهداوي، امس الاثنين، لبناء شراكات دولية تعزز الاستثمار في العراق.

وذكر الاتحاد في بيان: أنه "في إطار تعزيز العلاقات التجارية الدولية شارك رئيس اتحاد الغرف التجارية العراقية عامر الفهداوي في افتتاح فعاليات منتدى الأعمال العربي السويسري"، مبيناً أن "هذا المنتدى يُنظّم من قبل الغرفة العربية السويسرية للتجارة والصناعة بالتعاون مع اتحاد الغرف العربية وبعثة جامعة الدول العربية في جنيف".

وأضاف أن "أعمال المنتدى تركز على تحليل تأثير الأزمات الجيوسياسية على بيئة الأعمال والتعليم المهني بالإضافة إلى استكشاف دور القطاع الخاص

والاقتصاد الإبداعي في تشكيل وظائف المستقبل في ظل التطورات المتسارعة للذكاء الاصطناعي". وأكد الفهداوي، خلال مشاركته في الجلسة، بحسب البيان، أن "الحديث من منظور عراقي له خصوصية كبيرة فالعراق ليس مراقباً لما يجري بل هو في قلب التفاعلات الجيوسياسية والاقتصادية"، موضحاً أن "موقع العراق الجغرافي وثرواته وعمقه العربي وتواصله التجاري مع العالم تجعله يتأثر سريعاً بأي اضطرابات في المنطقة لكن في الوقت نفسه تجعله قادراً على أن يكون جزءاً من الحل والاستقرار الاقتصادي".

وأشار إلى أن "الواقع الاقتصادي يتطلب عملاً منظماً على عدة محاور منها تعزيز مرونة القطاع الخاص وحماية العمال وتطوير المهارات وبناء شراكات دولية والعمل على تحويل العراق إلى منصة



للتواصل الاقتصادي مع العالم". ولفت إلى أن "المرحلة الحالية تتطلب آلية حوار وعمل مشترك بين الغرف التجارية العربية والعالمية لمعالجة أثر الأزمات على الشركات وسوق العمل وتعزيز التعاون وبناء جسور اقتصادية جديدة مع

اقتصادي: العراق تحول إلى ((دولة رواتب)) والأزمة النفطية تهدده بالشلل

بغداد/ صوت القلم:

أكد الخبير المالي محمود داغر، امس الاثنين، أن المالية العامة في العراق تحولت منذ العام 2004 إلى ما يشبه "مالية الرواتب"، نتيجة الاعتماد شبه الكامل على الإيرادات النفطية لتغطية النفقات التشغيلية الشهرية، وفي مقدمتها رواتب الموظفين والمتقاعدين والرعاية الاجتماعية.

وقال داغر، لوكالة شفق نيوز، إن "التوسع المستمر في التعيينات الحكومية خلال السنوات الماضية أدى إلى تضخم الإنفاق التشغيلي، لتصبح معظم الإيرادات النفطية مخصصة لتغطية

الرواتب والتقاعد والإعانات الاجتماعية، الأمر الذي جعل نجاح الحكومات أو إخفاقها مرتبطاً بقدرتها على تأمين الرواتب وصرفها في مواعيدها".

وأضاف أن "أي أزمة نفطية أو توقف في الصادرات قد تدفع المالية العامة إلى حالة من الشلل، كما حصل خلال أزمات سابقة أو في ظل التوترات الإقليمية الحالية، ما قد يضطر الحكومة إلى اللجوء لخيارات استثنائية لتوفير السيولة، من بينها خصم حوالات الخزينة عبر البنك المركزي".

وأوضح أن "البدايل المتاحة ما تزال محدودة على المدى القصير، بسبب ضعف الإيرادات غير النفطية،

ومحدودية الجباية، وصعوبة تنوع الاقتصاد بعد عقدين من الاعتماد على القطاع العام، فضلاً عن اتساع ظاهرة البطالة المقنعة واعتماد أعداد كبيرة من المواطنين على الوظائف الحكومية كمصدر رئيسي للدخل".

وأشار داغر، إلى أن "استمرار الأزمات لفترة طويلة قد يدفع الحكومة إلى اتخاذ إجراءات تقشفية أو مؤقتة لتخفيف الضغط على الموازنة، من بينها تحسين جباية خدمات الكهرباء والماء، وتأجيل صرف بعض المستحقات المالية للفلاحين والمقاولين، والحد من الاستيرادات

ويعتمد الاقتصاد العراقي بشكل شبه كامل على النفط الذي يشكل نحو 90% من إيرادات الموازنة، ما يجعل أي اضطراب في الصادرات تحدياً مباشراً لقدرة الحكومة على تمويل



النفقات التشغيلية، 9 تريليونات دينار (6.8) على جزء من احتياطياته اعتماد محدود على بدائل الأجنبي، بما قد يعكس تصديرية أو إيرادات غير نفطية. على الاستقرار النقدي إذا

توقف أو تراجع الصادرات

أرنولد يراهن على عبور العراق للدور الثاني في مونديال ٢٠٢٦

بغداد_متابعة صوت القلم

أعرب مدرب المنتخب العراقي، غراهام أرنولد، امس الاثنين، عن ثقته بقدرته "أسود الرافدين" على مواصلة مشوارهم في كأس العالم 2026، متوقفاً تأهل العراق إلى الدور الثاني من البطولة بعد إنهاء دور المجموعات في المركز الثالث. كما رشح أرنولد المنتخب الفرنسي للتتويج بلقب كأس العالم 2026، متوقفاً أن تجمع المباراة النهائية بين فرنسا وإنجلترا. ورجح المدرب الأسترالي فوز النجم الفرنسي كيليان مبابي بجائزة أفضل



لاعب في البطولة، إلى جانب تتويجه هدافاً لكأس العالم وحصوله على جائزة الكرة الذهبية.

وفي رسالة إلى الجماهير العراقية، قال أرنولد: "نحن هنا في شيكاغو وقد وصلنا قبل يومين، وتنتظرنا مباراة ودية أمام فنزويلا. نتمنى من جميع العراقيين المقيمين في الولايات المتحدة الحضور لمساندتنا، كما فعلوا في المباراة التاريخية أمام بوليفيا في المكسيك. نتطلع لرؤيتكم، فأنتم اللاعب رقم 12 بالنسبة لنا". ويستعد المنتخب العراقي لخوض مواجهة ودية أمام فنزويلا ضمن تحضيراته للاستحقاقات المقبلة.

جلال حسن: لا نراقب النجوم.. بل نواجه فريقاً كاملاً

بغداد_متابعة صوت القلم

أكد قائد المنتخب العراقي، جلال حسن، امس الاثنين، أن مواجهة أي منتخب في كأس العالم لا تعتمد على مراقبة لاعب واحد مهما كان اسمه أو قيمته الفنية. وقال حسن، في مقابلة إعلامية، إن

"العراق سيواجه فريقاً متكامله تضم مجموعة من اللاعبين المميزين"، مبيناً أن التركيز سيكون على أداء الفريق المنافس ككل، مع الالتزام بالتعليمات والخطط التي يضعها الجهاز الفني لكل مباراة". وأشار إلى أن "مباراة العراق أمام السعودية في جدة كانت الأصعب خلال

مشوار التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم 2026"، مبيناً أن "مواجهتي كوريا الجنوبية والأردن كانتا أقل صعوبة مقارنة بها". وأشاد قائد "أسود الرافدين" بالجمهور السعودي، واصفاً إياه بأنه من أصعب الجماهير التي واجهها خلال مسيرته الدولية، لما يتميز به من

حضور قوي وتشجيع متواصل منذ صافرة البداية وحتى نهاية المباراة. ويواصل المنتخب العراقي استعداداته للمونديال بخوض مباراة ودية أمام منتخب فنزويلا يوم الأربعاء المقبل، قبل أن يستهل مشواره الرسمي في كأس العالم 2026 بمواجهة منتخب الغويج يوم 17 حزيران الجاري.

المدرّب العماني يودع «الصقور».. لاعبون يجددون عقودهم وآخرون يغادرون في القوة الجوية

بغداد_متابعة صوت القلم

قرر مدرب فريق القوة الجوية لكرة القدم، العماني رشيد جابر، وبعض اللاعبين مغادرة صفوف الفريق، فيما جددت الإدارة عقود لاعبين آخرين، ضمن استعداداتها للموسم المقبل من دوري نجوم العراق.

واتخذ المدرب العماني رشيد جابر، قراره بمغادرة القوة الجوية بعد عدم التوصل إلى اتفاق مع إدارة النادي. ليكتفي جابر بلقب دوري نجوم العراق 2025-2026 ويقرر عدم الاستمرار مع "الصقور" للموسم الجديد.

كما ودع مواطنه العماني عصام الصبحي القوة الجوية ليتوجه إلى تايلند

حيث وقع عقداً مع نادي "تاي بورت". كذلك غادر المحترف النيجيري دانييل جيبولا نادي القوة الجوية وتعاقد للموسم 2025-2026، عقب فوزه على زاخو بنتيجة 3-2 في الجولة الأخيرة من مغادرة الفريق بعد تمثيله لعدة مواسم. في حين جدد القوة الجوية رسمياً عقوده مع اللاعبين، محمد جواد، ومحمد سامي،



ومجتبى حسن، للموسم الكروي المقبل. وتوج فريق القوة الجوية بلقب دوري نجوم العراق للموسم 2025-2026، عقب فوزه على زاخو بنتيجة 3-2 في الجولة الأخيرة من المسابقة، ليحسم صدارة الترتيب برصيد 89 نقطة، فيما أنهى زاخو الموسم في المركز التاسع برصيد 53 نقطة.

مونديال الأزمات.. إجراءات ترامب تثير الجدل قبل كأس العالم

بغداد_متابعة صوت القلم

شهدت الفترة الأخيرة، إجراءات قوية فرضها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب تتعلق بإجراءات دخول الجماهير والوفود المشاركة إلى الولايات المتحدة قبل بطولة كأس العالم. ومن المقرر أن تنطلق بطولة كأس العالم بعد أيام قليلة في 3 دول متمثلة في الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك وكندا، بمشاركة مجموعة من أقوى المنتخبات. ووفقاً لما ذكره الإعلامي التونسي نزار الأكلح، عبر إذاعة "العربية إف إم"، فإن الأشهر الأخيرة شهدت مخاوف بشأن اشتراط وجود مبالغ مالية كبيرة لدى بعض الراغبين في دخول الولايات المتحدة، وصلت إلى نحو 15 ألف دولار، إلا أن هذه الإجراءات لم تعد مطبقة

بالشكل الذي كان متوقفاً، ما منح الجماهير مزيداً من الطمأنينة قبل انطلاق الحدث العالمي. ورغم ذلك، شدد على أن التدقيق الأمني لا يزال حاضراً بقوة، مؤكداً أن السلطات الأمريكية تتعامل بصرامة شديدة مع ملفات الدخول، سواء بالنسبة للجماهير أو اللاعبين والوفود الرسمية. وأشار الأكلح إلى أن المهاجم العراقي أيمن حسين واجه صعوبات خلال إجراءات التدقيق الأمني، كما تعرض عدد من أفراد البعثة العراقية لإجراءات مطولة، وصلت في بعض الحالات إلى ساعات طويلة من الانتظار والتدقيق قبل السماح لهم بالدخول. وأضاف أن بعض اللاعبين من منتخبات مختلفة واجهوا كذلك عراقيل مشابهة، حيث



تم رفض دخول بعض الأفراد بسبب مخالفات أو سوابق تتعلق بملفات الهجرة أو التأشيرات، ما دفع اتحاداتهم الوطنية إلى الدخول في مفاوضات مع الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" والجهات المختصة لإيجاد حلول مناسبة.

وأكد الأكلح أن الولايات المتحدة تتعامل بحزم كامل في هذا الملف، قائلاً إن السلطات الأمريكية لا تتهاون في أي تفاصيل مرتبطة بإجراءات الدخول أو السجلات السابقة للأشخاص. واختتم حديثه بالتأكيد على

أن أجواء كأس العالم بدأت تتشكل بالفعل، مع توافد الجماهير والجاليات العربية إلى المدن المستضيفة، مشيراً إلى أن الحماس الجماهيري يتزايد يوماً بعد آخر رغم التحديات المرتبطة بإجراءات السفر والدخول.

٤ سنوات جديدة.. فلورنتينو بيريز رئيساً لريال مدريد

بغداد_متابعة صوت القلم

حسم فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد، الانتخابات الرئاسية بفوز كاسح على منافسه إنريكي ريكلمي، بعد حصوله على 65% من أصوات الأعضاء، ليضمن استمراره في قيادة النادي الملكي حتى عام 2030 في ولايته الثامنة على رأس أكبر أندية العالم. وأظهرت الأرقام الرسمية التي أعلنتها النادي أن بيريز حصد 21,741 صوتاً من إجمالي الأصوات، مقابل 11,814 صوتاً لرجل الأعمال إنريكي ريكلمي الذي حصل على 35% فقط، في نتيجة تعكس الثقة الكبيرة التي يحظى بها الرئيس



الحالي لدى جماهير النادي. وستكون هذه الولاية الثامنة لفلورنتينو بيريز كرئيس للنادي الملكي، في مسيرة قيادية امتدت 23 عاماً مقسمة إلى فترتين: الأولى من عام 2000 إلى عام 2006، والثانية من عام 2009 حتى الوقت الحاضر دون انقطاع. وخلال فترتي رئاسته، قاد بيريز النادي إلى تحقيق أعظم إنجازاته الرياضية والمالية، حيث حصد الفريق 66 لقباً، من بينها 7 ألقاب في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم و3 في كرة السلة، في حصيلة غير مسبوقه تؤكد نجاح المشروع الرياضي للرئيس البالغ من العمر 79 عاماً.

برشلونة يملي شروطه لمشاركة يامال في كأس العالم

بغداد_متابعة صوت القلم

حصل لامين يامال، على موافقة ناديه برشلونة، للعب في كأس العالم، رفقة منتخب إسبانيا، ولكن بموجب مجموعة صارمة من القواعد. وقالت صحيفة "أس"، إن بطل الدوري الإسباني يشعر بالقلق من الإفراط في استخدام نجمه البالغ من العمر 18 عاماً، بعد أسابيع فقط من إصابته بتمزق في أوتار الركبة. أجبر لامين يامال على الخروج من مباراة سيلتا فيجو في 22 أبريل ولم يلعب منذ ذلك الحين. وستكون فترة تعافيه التي تبلغ ستة أسابيع قد انقضت بحلول الوقت الذي يواجه فيه منتخب إسبانيا منتخب الرأس الأخضر في مباراته الافتتاحية ضمن المجموعة الثامنة في 15 يونيو الجاري، لكن مسؤولي برشلونة يصرون على عدم إقحام يامال مباشرة في المباريات. وأوصى النادي باتباع نهج حذر لإعادة دمج يامال، الأمر الذي قد يؤدي إلى تقليل دقائق مشاركته في دور المجموعات. يريد البارسا ألا يلعب اللاعب الجناح أكثر من 15 دقيقة ضد الرأس الأخضر. وإذا سارت الأمور بسلاسة، فإنه يرغب في رؤيته يلعب لمدة تتراوح بين 45 و60 دقيقة ضد السعودية بعد ستة أيام. ينبغي أن تُرفع القيود أمام أوروغواي في 27 يونيو، شريطة عدم وجود مشاكل جديدة. تُعد إسبانيا من بين المرشحين الأوفر حظاً للفوز بكأس العالم، ويمثل يامال تهديدها الهجوم الرئيسي، بعد أن ساعدها في الفوز ببطولة أوروبا قبل عامين. سجل المراهق ستة أهداف في 25 مباراة مع منتخب بلاده، ويأتي إلى البطولة بعد أفضل موسم له من حيث تسجيل الأهداف على مستوى الأندية - 24 هدفاً في جميع المسابقات.

النرويج تتزعزع التعادل من المغرب.. وإصابة تثيران تلق أسود الأطلس

بغداد_متابعة صوت القلم

انتزع المنتخب النرويجي، التعادل (1-1) من نظيره المغربي في اللحظات الأخيرة من المباراة الودية التي جمعتهم مساء السبت على ملعب سبورترس إليستريتد في بوجيرسي، ضمن الاستعدادات النهائية لكأس العالم 2026 التي تنطلق منافساتها يوم الخميس المقبل. وشهدت المباراة أداءً قوياً من "أسود الأطلس" بتشكيلتهم الأساسية، بينما فشل المنتخب الإسكندنافي، في بث الثقة رغم نجاحه في انتزاع التعادل المتأخر عبر نجمه مارتين أوديجارد في الدقيقة (75).



البطولة. وأفادت التغييرات المنتخب النرويجي بشكل كبير، حيث تمكن من معادلة النتيجة بفضل تمريرة رائعة من البديل بوب، الذي مررها بذكاء إلى مارتين أوديجارد الذي سددها ببراعة في الزاوية البعيدة معلناً التعادل في الدقيقة 75.

وعانى المنتخب المغربي بشكل ملحوظ بعد إجراء العديد من التغييرات قرب نهاية المباراة، حيث كاد المنتخب النرويجي أن يخطف هدف الفوز في الدقيقة 81 لولا يقظة الدفاع المغربي.

ويواجه المنتخب المغربي البرازيل في مباراته الافتتاحية بكأس العالم يوم 14 يونيو الجاري، بينما يلتقي المنتخب النرويجي مع فرنسا ضمن منافسات المجموعة الأولى التي تضم أيضاً العراق.

كفيلة بحسم النتيجة قبل نهاية الشوط الأول. وبعد استراحة الشوط الأول، تحسّن أداء المنتخب النرويجي بشكل ملحوظ، حيث احتاج ياسين بونو، حارس مرمى المغرب، إلى التألق لصد محاولة خطيرة من شيلديروب في

عن هدف رائع سجله إبراهيم دياز بتسديدة قوية هزت الشباب النرويجية في الدقيقة السابعة. وحاول المنتخب النرويجي الرد سريعاً لمعادلة النتيجة، لكن المغرب واصل سيطرته على مجريات اللقاء وأهدر الزلزولي فرصة ذهبية أخرى كانت

الديقية (75). وأزعجت خطة لعب المغرب المنتخب النرويجي بشدة، وأثر الضغط المغربي المتواصل عن هجمة مرتدة سريعة أسفرت

علاقات مجتمعية..

للنساء.. هل راتبك لا يكفي الشهر؟.. إليك طرق لضبط الميزانية وترشيد الإستهلاك

أسرع مما تتوقعين ، يمكن الحد من ذلك بتخصيص مبلغ نقدي أسبوعي والالتزام به.

٤- العيش فوق مستوى الدخل : محاولة مجاراة الآخرين أو الحفاظ على نمط حياة مرتفع قد يدفعك لإنفاق يفوق إمكانياتك ، هذا السلوك يؤدي إلى استنزاف الراتب سريع وأحياناً الوقوع في ديون ، التوازن المالي يتطلب وعي بحدود الدخل وتحديد الأولويات.

٥- غياب التخطيط المالي : عدم وجود ميزانية شهرية واضحة يجعل الإنفاق عشوائي ، حيث يتم صرف المال دون خطة محددة ، هذا يؤدي إلى نفاذ الراتب قبل نهاية الشهر والشعور بعدم الاستقرار ، وضع خطة مالية بسيطة تشمل الاحتياجات الأساسية والإدخار والترفيه يساعدك على تنظيم مصروفاتك ، ويمنحك قدرة أكبر على التحكم في أموالك بثقة.



احتاجينه ، كما أن التسوق بدافع التوتر أو تحسين المزاج يؤدي إلى إنفاق غير ضروري ، هذا النمط يستهلك جزء كبير من الراتب بسرعة ، الحل هو التمهّل قبل الشراء.

٣-سهولة الدفع الإلكتروني :

تشكو عدد ليس بقليل من الموظفات جراء عدم كفاية الراتب لمتطلباتهن الشهرية، وهن لا يدركن أن الحل يكمن في ضبط الميزانية وترشيد الإستهلاك، هذا ما يؤكد خبراء الاقتصاد المنزلي ، وإليك أهم نصائحهم:

١- الإنفاق دون تتبع واضح : يؤدي غياب تسجيل المصروفات اليومية إلى تسرب المال بشكل غير ملحوظ، حيث يتم إنفاق مبالغ صغيرة بشكل متكرر دون إدراك تأثيرها التراكمي ، مع مرور الأيام تجدين أن جزء كبير من راتبك قد اختفى دون معرفة السبب الحقيقي ، الحل يبدأ بتدوين كل مصروف يومي، ما يساعدك على اكتشاف العادات التي تستنزف ميزانيتك بوضوح.

٢- التسوق العاطفي والاستجابة للإغراءات العروص والخصومات قد تبدو فرصة لا تعوز، لكنها تدفعك أحياناً لشراء ما لا

نصائح صحية

عادة ((قضم الأظافر)) تسبب أضراراً دائمة لأسنانك



إلى التفاصيل الصغيرة في الروتين اليومي أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على ابتسامة صحية لسنوات طويلة.

قد تبدو غير مؤذية لكنها تساهم تدريجياً في إضعاف الأسنان واللثة. وينصح أطباء الأسنان بالتخلي عن هذه العادات واستبدالها بسلوكيات أكثر أماناً، مع الحرص على الفحص الدوري للأسنان واستخدام فرشاة ناعمة والخيط الطبي بشكل منتظم للحفاظ على صحة الفم والأسنان.

ويُرى الخبراء أن الوقاية تبقى الخيار الأفضل، فالأضرار الناتجة عن تآكل مينا الأسنان غالباً ما تكون دائمة، ما يجعل الانتباه

الخبراء الانتباه إليها، قضم الأظافر، إذ يفرض ضغطاً متكرراً على الأسنان قد يؤدي إلى تشققات دقيقة وتآكل الطبقة الخارجية الواقية للأسنان مع مرور الوقت. كما قد يسبب مشكلات في الفك ومفاصل المضغ لدى بعض الأشخاص.

ويؤكد المختصون أن الضرر لا يقتصر على قضم الأظافر فقط، بل يشمل أيضاً مضغ الثلج، واستخدام الأسنان لفتح العبوات، والتنظيف العنيف بالفرشاة، وهي ممارسات

حذر أطباء أسنان من أن بعض العادات اليومية الشائعة قد تتسبب في أضرار تدريجية للأسنان دون أن يلاحظها الأشخاص إلا بعد ظهور مشكلات يصعب علاجها، مثل تآكل المينا أو تشقق الأسنان أو زيادة الحساسية.

وتشير تقارير صحية حديثة إلى أن كثيراً من هذه السلوكيات تُمارس بشكل تلقائي ودون إدراك لعواقبها على المدى الطويل.

ومن بين أكثر العادات التي يلفت

النظام الغذائي

هل عصير البرتقال مفيد حقاً أم أنه مجرد ((مشروب غازي)) مقلع؟

شهدت النظرة الصحية لعصير البرتقال تحولاً ملحوظاً في الآونة الأخيرة؛ فبعد أن كان يُعد عنصراً أساسياً في وجبة الإفطار، واجه انتقادات حادة بسبب محتواه العالي من السكريات، مما دفع بعض الخبراء لتشبيهه بالمشروبات الغازية.

وبهذا الخصوص بدأت الأبحاث العلمية الحديثة في إعادة تقييم فوائده، حيث أظهرت دراسة نشرت في مجلة Molecular Nutrition & Food Research أن عصير البرتقال يمكن أن ينشط النشاط الجيني المرتبط بالالتهابات، مما يساهم في تحسين مستويات ضغط الدم والكوليسترول. ومع ذلك، يوصي أخصائيو التغذية بالاعتدال التام؛ إذ يجب ألا تزيد الكمية اليومية عن 150 ملليتراً (ما يعادل كوباً صغيراً)، لأن الإفراط في تناوله يؤدي إلى أضرار تلحق بمينا الأسنان وارتفاع حاد في مستويات سكر الدم. وتكمن الفائدة الرئيسية لهذا الكوب الصغير في توفير الاحتياج اليومي الكامل من فيتامين (ج)، وهو مضاد قوي للأكسدة يدعم جهاز المناعة ويعزز امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية.

كما أنه غني بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويد التي تمنع تلف ويحذر الخبراء من "مشروبات البرتقال" أو "الكنكار" التي تحتوي على مضافات ومحليات صناعية ونسبة ضئيلة من الفاكهة. وتظل النصيحة الذهبية هي تفضيل تناول الفاكهة كاملة، أو الاكتفاء بكوب صغير من العصير الطبيعي تماماً أثناء تناول الطعام لحماية الأسنان والصحة العامة

اسرار الطبخ ..

بسكويت الزنجبيل



المقادير
- ديس التمر : ثلث كوب
- الزبدة : ثلث كوب
- طحين : كوبان
- السكر البني : ثلث كوب
- الزنجبيل : ملعقة صغيرة



ونصف (مطحون)
- بيكنج صودا : نصف ملعقة صغيرة
- القرفة : نصف ملعقة صغيرة (مطحونة)
- ملح : ربع ملعقة صغيرة
- القرنفل : ربع ملعقة صغيرة (مطحون)
- البيض : 1 حبة (مخفوق)
طريقة التحضير
1. اخلطي دبس التمر مع الزبدة في قدر على نار هادئة مع التحريك حتى تذوب الزبدة وتختلط
ونصف (مطحون)
- بيكنج صودا : نصف ملعقة صغيرة
- القرفة : نصف ملعقة صغيرة (مطحونة)
- ملح : ربع ملعقة صغيرة
- القرنفل : ربع ملعقة صغيرة (مطحون)
- البيض : 1 حبة (مخفوق)
طريقة التحضير
1. اخلطي دبس التمر مع الزبدة في قدر على نار هادئة مع التحريك حتى تذوب الزبدة وتختلط

أخطاء ومحاذير

أخطاء شائعة تعرض الطعام للتلوث والتسمم في الصيف



نحتفل في 7 يونيو من كل عام اليوم العالمي لسلامة الغذاء، بهدف تعزيز الوعي بأهمية الغذاء الآمن ودوره في حماية صحة الإنسان والحد من الأمراض المنقولة عبر الطعام، وتأتي هذه المناسبة لتسليط الضوء على الممارسات اليومية التي قد تبدو بسيطة، لكنها تلعب دوراً محورياً في الحفاظ على سلامة الغذاء وجودته، وخاصة مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، وزيادة مخاطر تلف الأطعمة وتكاثر البكتيريا والميكروبات المسببة للتسمم الغذائي، خاصة في حال عدم اتباع قواعد التخزين والتحضير السليم.

ومن جهتها قالت الدكتورة سامية عبد المطلب، خبيرة التغذية العلاجية، أن كثيراً من حالات التسمم الغذائي ترتبط بأخطاء منزلية شائعة يمكن تجنبها بسهولة إذا توفر المعرفة والوعي، ومن أهم تلك المشاكل ما يلي:

- ترك الطعام المطهو خارج الثلاجة لفترات طويلة، خاصة بعد الوجبات العائلية أو العزومات، إذ تساعد درجات الحرارة المرتفعة على نمو البكتيريا بسرعة كبيرة، ما يزيد من احتمالية فساد الطعام حتى وإن بدا صالحاً للأكل من حيث الشكل أو الرائحة.

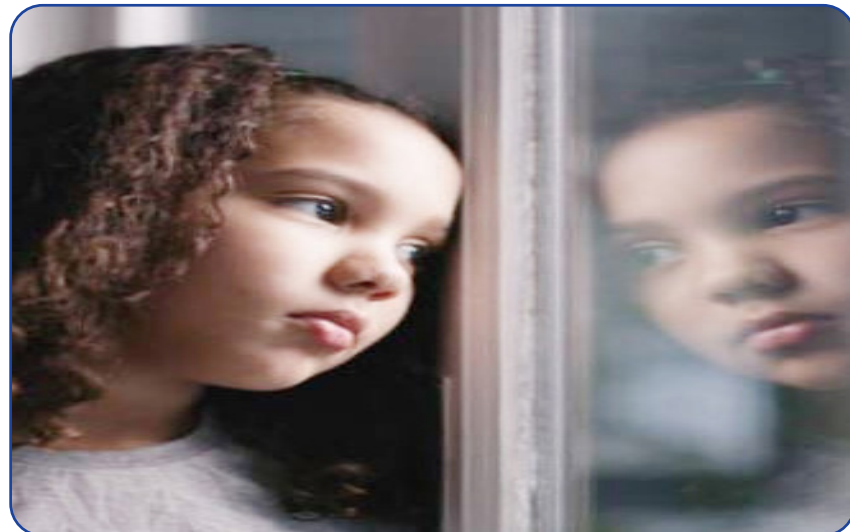
- إذابة اللحوم والدواجن المجمدة في درجة حرارة الغرفة من الممارسات الخاطئة التي ترفع خطر التلوث البكتيري، حيث أن الطريقة الآمنة تكون من خلال نقلها إلى الثلاجة قبل الاستخدام بوقت كاف أو إذابتها باستخدام الميكروويف عند الحاجة.

- استخدام الأدوات نفسها لتقطيع اللحوم النيئة والخضراوات أو الأطعمة الجاهزة للأكل دون غسلها وتعقيمها جيداً، لأن ذلك يؤدي إلى انتقال البكتيريا من الأغذية النيئة إلى الأطعمة الأخرى فيما يعرف بالتلوث التبادلي. - أهمية الحفاظ على نظافة اليدين قبل إعداد الطعام وأثناء الطهي، خاصة بعد لمس اللحوم النيئة أو استخدام الحمام، موضحة أن غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية يعد من أبسط الوسائل وأكثرها فاعلية للوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء.

- بعض ربوات المنازل يعتقدون أن إعادة تسخين الطعام أكثر من مرة أمر آمن، بينما قد يؤدي ذلك إلى فقدان جودته الغذائية وزيادة فرص نمو بعض الميكروبات إذا لم يتم حفظه بالشكل الصحيح بين مرات التسخين.

- عدم التأكد من درجات حرارة الثلاجة والفريريز بصورة دورية، وحفظ الأطعمة في أوعية محكمة الغلق، والحرص على غسل الخضراوات والفاكهة جيداً قبل تناولها، خاصة خلال أشهر الصيف.

علامات تكشف أن أبنائك يمرون بضغط نفسي صامتة



وهي من أكثر العلامات التي يغفل عنها الكثير من الأهل. طرق التعامل مع هذه الضغوط بذكاء: الإصغاء دون إصدار أحكام احرص على فتح مساحة آمنة للسوار، ودعي طفلك يتحدث دون مقاطعة أو توبيخ، حتى يشعر بالأمان في التعبير عن مشاعره، أيضاً تجنّب التقليل من مشاعره عبارات مثل كبر الموضوع أو أنت بتبالغ قد تزيد من شعوره بالضغط بدلاً من تخفيفه.

مراقبة التغيرات ببهود الملاحظة الهادئة للسلوك تساعد على فهم المشكلة دون إشعار الطفل بأنه مراقب بشكل مزعج، وتعزيز الشعور بالأمان داخل الأسرة هنا الإحتواء العاطفي والدعم المستمر يخففان كثيراً من آثار الضغط النفسي ويعيدان التوازن تدريجياً. طلب المساعدة عند الحاجة في حال استمرار الأعراض أو تفاقمها، قد يكون من الضروري اللجوء إلى مختص نفسي لمساعدة الطفل على التعبير والتعافي بشكل صحي.

نفسية غير مستقرة. الميل إلى العزلة: عندما يبدأ الطفل في تجنب الجلوس مع الأسرة أو الأصدقاء ويفضل البقاء بمفرده لفترات طويلة، فقد يكون ذلك إشارة إلى أنه يمر بحالة من الضغط أو القلق الداخلي ويحتاج إلى دعم نفسي. شكاوى جسدية متكررة دون سبب طبي واضلصداغ، آلام المعدة، أو التعب المستمر دون سبب عضوي واضح قد تكون تعبيراً جسدياً عن التوتر النفسي،

يمر بحالة من التششت الذهني أو القلق. وليس دائماً السبب كسلأ أو إهمالاً، بل قد يكون نتيجة ضغط نفسي يؤثر على قدرته على الاستيعاب. اضطرابات في النوم أو الشهية الأطفال الذين يعانون من ضغوط نفسية قد يظهر عليهم الأرق، أو النوم لساعات طويلة بشكل غير معتاد، أو تغير في الشهية سواء بالزيادة أو النقصان. هذه العلامات الجسدية غالباً ما تعكس حالة

قد لا يُعبّر الأطفال والمراهقون دائماً عن ضغوطهم النفسية بالكلمات، بل تظهر في شكل تغيرات سلوكية أو مزاجية قد تمرّ على الأهل دون ملاحظ وهنا تكمن الخطورة لأن الضغط الصامت إذا استمر دون احتواء قد يؤثر على التحصيل الدراسي، والصحة النفسية، والعلاقات داخل الأسرة وفقاً لما أشار إليه محمد مصطفى اخصائي علم النفس، نستعرض اليوم السابع، خلال السطور التالية علامات تدل على أن أبنائك يمرون بضغط نفسي صامتة، وهي:

من أبرز العلامات التي تستدعي الانتباه حدوث تغير مفاجئ في سلوك الطفل، مثل الإنطواء بعد أن كان اجتماعياً، أو العصبية الزائدة دون سبب واضح، أو فقدان الإهتمام بالأنشطة التي كان يحبها هذه التحولات غالباً لا تكون عابرة، بل رسالة غير مباشرة لوجود ضغط داخلي. تراجع في الأداء الدراسي انخفاض الدرجات أو فقدان التركيز في الدراسة قد يكون مؤشراً على أن الطفل



الإعلام... و((انهيار الثقة الإدراكية))

د. ياسر عبد العزيز

لطالما كانت أسئلة التحقق في عصر الإعلام الحديث بسيطة ومباشرة: هل هذه الصورة حقيقية أم مُزيّفة؟ هل وقع هذا الحدث بالفعل أم جرى اختلاقه؟ هل قال المصدر هذا الكلام المنسوب إليه؟ ورغم صعوبة عملية التحقق أحياناً، فإنها كانت يوماً ممكنة.

لكن الإعلام اليوم يقف أمام أسئلة مختلفة تماماً وأكثر خطورة: إذا كانت الصورة حقيقية فكيف يمكن إثبات ذلك؟ وإذا كان التسجيل صحيحاً فما الذي يقنع الجمهور بصدقه؟ وما الذي يجعل الصحافي يصدق أن هذا الفيديو ليس أحد منتجات الذكاء الاصطناعي؟ هكذا انتقلنا من أزمة كشف الكذب إلى مُعضلة إثبات الحقيقة، ومن معركة التحقق من المعلومات إلى معركة التحقق من الواقع نفسه.

في رواية فيليب ديك «هل يحلم الروبوت بخراف كهربائية؟» - التي عُدت مرجعاً أساسياً لاكتشاف الجوانب المظلمة في الذكاء الاصطناعي - يجد البطل «ريك ديكارد» نفسه في مواجهة سؤال مُغص: كيف تعرف أنك إنسان؟ ليس لأنّ الجواب صعب، بل لأنّ أي دليل يقدمه قد يكون دليلاً مُصطنعاً! ليس هذا رعباً وجودياً مجرداً؛ بل هو معالجة أدبية لأزمة معرفية نعيشها في اللحظة الراهنة بصورة أكثر حدة وعمق خطراً؛ إنها أزمة «انهيار الثقة الإدراكية».

فالسؤال الملح اليوم لم يعد «هل هذا مزيف؟»، بل صار «كيف أثبت أنه حقيقي؟»، والمسافة بين الصياغتين شاسعة كهوة عميقة. في الأروى يتحمل مُنتج المعلومة عبء الإثبات، وفي الثانية ينتقل هذا العبء إلى المتلقي. ولا يبدو هذا التحول تقنياً صرفاً، بل هو إعادة توزيع جذرية للسلطة المعرفية؛ إذ يُمنح الكاذب امتيازاً ذهبياً لم يحلم به؛ وهو القدرة على نفي أي دليل ضده بوصفه تزويراً، فيصير الحق والباطل متساويين أمام سلاح واحد هو الشك.

«الثقة الإدراكية» هي تلك الطاقة الصامتة التي تجعل الإنسان يتقن ضمناً بأن ما تراه عيناه يعكس حالة العالم، وأن ما تسمعه أذناه يصدر فعلاً عن من يبدو أنه يتكلم. إنها بنية أساسية للثقة الاجتماعية والمعرفية. فحين يتصافح الناس عند توقيع عقد، أو يصدقون خبراً، أو يبنون حكماً سياسياً، فإنهم يستندون بصمت إلى هذا الرصيد. وانهيارها لا يعني أنهم صاروا يكذبون أكثر، بل يعني أن المنظومة التي تُميز الكذب من الصدق بدأت تتصدع.

التقنيات التوليدية، من تزوير الصوت، إلى تركيب الصورة، إلى محاكاة الكتابة، لا تكذب فحسب، بل تفسد بيئة التحقق ذاتها؛ وهنا يكمن الفارق الجوهرى بين الكذب التقليدي والأزمة الراهنة. الكاذب القديم كان يخاطر بمجابهة الحقيقة؛ أما الكاذب الجديد فيستطيع أن يتقدم بخطوة، ويُعلن مُسبقاً أن ما سيظهر ضده زائف. إنه لا يدافع عن نفسه، بل يُحضن نفسه من أي دفاع مُمكن عن الحقيقة. يصحح الدليل مُشتمها به بطبيعته، ويصبح الاتهام بلا ذريعة حاسمة. الباحثة كيت ستاربرير، وفريقها في جامعة واشنطن، أطلقت على هذه الظاهرة مصطلح «بيئة المعلومات السامة»، وهي بيئة لا يكتر فيها الكذب فحسب، بل يتسم فيها ما هو صحيح أيضاً بسبب تراكم الشك؛ فالدماغ البشري لم يتطور بما يكفي لتقييم تدفق بيانات بهذه الكثافة والسرعة. وهذه ليست مجرد هشاشة ذاتية، بل تصور هيكلية في معالجة المعقد والمتناقض.

وهنا يكمن الخطر الحقيقي؛ ليس في أن يُصدق الكذب، بل في أن يُرفض الصدق، أو يظل قلقاً على محك الشك. وحين يتساوى الحقيقي والمزيف في عدم القدرة على بلوغ اليقين، تضطرب الأنظمة القضائية، وتنهار المساءلة السياسية، وتُصاب العلاقات الاجتماعية والمهنية بالعطب، وتفرق الصحافة في شلل الارتياح. فالحقيقة لا تحتاج فقط إلى أن تكون حقيقية، بل تحتاج إلى أن تكون قابلة للإثبات في بيئة تشكك بأدوات الإثبات نفسها.

فالثقة الفعالة ليست ثقة عمياء ولا ارتياباً مطلقاً، بل هي قدرة دائمة على التحقق، مما يعني أنها مرهونة بفاعلية أدوات التحقق ذاتها. فحين تنهار هذه الأدوات لا تنهار الثقة فحسب، بل ينهار معها المشروع الإنساني لبناء أرضية مشتركة. ما يجب أن يُقلق ليس انتشار الزيف، بل الفراغ المعرفي الذي يخلقه. في هذا الفراغ لا تنمو الحقيقة، بل تنمو السُّلطة؛ لأن من لا يجد مرساة معرفية يتعلق بأي صوت يبدو واثقاً. وما الاستبداد في جوهره إلا ادعاء الثقة في غياب ما يسوغها. والمعركة الفعلية لا تدور اليوم حول صحة محتوى بعينه، بل حول صون آليات التحقق، عبر استقلالية المؤسسات الصحافية وكفاءتها، وسلامة السجل القانوني، وبيئات التعليم النقدي، وأنظمة المُصادقة الرقمية. هذه ليست رفاهية معلوماتية، بل بني تحية لازمة للعقل الجمعي. وحين تتآكل، لا يصبح العالم مليئاً بالكذب فحسب، بل يصبح عاجزاً عن التمييز، وهو أمر أشد فتكاً.

((٧ مليون)).. فيلم عراقي يرصد المعاناة من التنمر والنبذ الاجتماعي



أهدافه وطموحاته. مقابل وعد بالحصول على جائزة مالية تبلغ سبعة ملايين دينار في حال الفوز. وحملت دورة مهرجان واسط السينمائي لهذا العام اسم الفنان العراقي طه علوان، ومن ضمن الأفلام العراقية الأخرى التي شاركت فيه «فارس الحق» للمخرج وسام الشيخ.

استطاع الفيلم السينمائي العراقي «7 مليون»، تحقيق نجاح لافت في مهرجان واسط السينمائي الدولي الذي أقيمته فعالياته أواخر أيار/ مايو الماضي، والذي شهد تنافساً بمجموعة أفلام عربية وأجنبية. وحصد الفيلم الروائي القصير الجائزة الذهبية، في الدورة الحادية عشرة في المهرجان المخصص للأفلام القصيرة، بعد مشاركة 17 فيلماً، بينها سبعة أفلام عراقية من ضمنها الفيلم الفائز. ويُسلط الفيلم الضوء على قضايا اجتماعية وإنسانية حساسة تُلامس الواقع، ويغوص في الصراع الداخلي والمعاناة النفسية للإنسان البسيط والتضحيات التي يُقدمها في سبيل تحقيق

كشفت عن وزنها الحقيقي

غادة عادل: فكرت في الاعتزال بسبب الفيلر

الفرن.

وقالت غادة: «أصبحت لا أطيق أن أرى وجهي على الشاشة، وفكرت في الاعتزال والانتقال للعيش في الجونة بعيداً عن الأنظار».

كما أشارت إلى أنها في النهاية توجهت إلى أحد أشهر أطباء التجميل في مصر لإنتقاد وجهها، حيث نصحتها بإذابة الفيلر القديم، والخضوع لعملية شد الوجه «face lift»، مؤكدة أنها خضعت لهذا الإجراء لتعود بعدها إلى جمالها الطبيعي وشكلها في سن أصغر، مضيفاً: «أنقذني وأعاد لي ثقتي في نفسي من جديد».

وأكدت غادة عادل أنها تعشق الأكل وتعتره من أهم متع الحياة، ولا تنجح في الخضوع لأنظمة التغذية المختلفة، ما تسبب لها في زيادة كبيرة في الوزن، وهو الأمر الذي أثر في نفسيته بشكل كبير.

وعلى عكس معظم الفنانات وبمنتهى الشفافية، كشفت غادة عن وزنها الحقيقي قائلة: «وصل وزني إلى 77 كيلوغراماً، وتكدست الدهون في منطقة الفخذ والبطن»، فيما أقرت بلجوئها لحقن التخسيس لخسارة الوزن بعد فترة من التردد.

وأضافت: «استخدمت حقن التخسيس تحت إشراف طبي صارم، حيث بدأت بجرعة قليلة، مع زيادتها بالتدريج بمنتهى الحرص». وأردفت: «جاء ذلك مع ممارسة الرياضة وتناول وجبات غذائية مفيدة للحفاظ على نضارة الوجه والكتلة العضلية بالجسم».

وقالت: «وصلت للنتيجة الحالية بعد 3 أشهر من استخدام الحقن»، مضيفاً: «كنت 77 وأصبحت 61 كيلوغراماً»، مؤكدة أنها الآن راضية عن شكلها النهائي واستعادت ثققتها وشغفها بالحياة والفرن.



بمنتهى الصدق والشفافية، كشفت الفنانة المصرية غادة عادل عن تجاربها مع عمليات التجميل، كما أقرت بوزنها الحقيقي ولجوئها لحقن التخسيس الشهيرة لفقدان الوزن والعودة إلى الشاشات.

وحذرت الفنانة غادة عادل من حقن الفيلر خلال برنامج «صاحبة السعادة» مع النجمة إيساء يونس، مؤكدة أنها خاضت تجربة حقن الفيلر للوجه مبكراً أثناء تصويرها مسلسل «قلب ميت» عام 2007، معتقدة أنه إجراء تجميلي آمن بعيداً عن عمليات التجميل التقليدية.

وأضافت أنها عانت بسبب هذا الإجراء البسيط على مدار سنوات لاحقة، بعد تشوه وجهها وأصبح لديها كتل من «الفيلر المهاجر» في أماكن متفرقة من وجهها، ما تسبب في دخولها حالة من الاكتئاب وتفكيرها جدياً في اعتزال



عين على العالم

أداة مبتكرة ترصد الشيخوخة وتتنبأ بالعمر المتوقع



تكشف دراسة جديدة عن أداة مبتكرة قد تساعد العلماء على فهم الشيخوخة بصورة أدق، من خلال قياس العمر البيولوجي للكائنات الحية وتقدير مدى تقدمها في العمر على المستوى الخلوي.

وطوّر العلماء ساعة جينية جديدة تعتمد على نشاط الجينات داخل الخلايا، وأظهرت قدرة لافتة على تتبع الشيخوخة البيولوجية ورصد مؤشرات الأمراض المزمنة، بل وتقدير احتمالات الوفاة بدقة تقارب أفضل الأدوات المستخدمة حالياً في هذا المجال.

ورغم أن هذه التقنية لا تستطيع التنبؤ بموعد وفاة الأشخاص أو تحديد عدد السنوات المتبقية لهم، فإنها توفر صورة أوضح عن الحالة البيولوجية للجسم ومدى تأثيره بعوامل الشيخوخة المختلفة.

وتعتمد الأداة الجديدة على تحليل جزيئات الحمض النووي الريبوزي (RNA)، التي تنقل التعليمات الوراثية اللازمة لإنتاج البروتينات داخل الخلايا. ومن خلال مراقبة الجينات النشطة وغير النشطة، يستطيع العلماء رصد التغيرات التي تطرأ على الجسم مع التقدم في العمر.

وشملت الدراسة أكثر من 11 ألف عينة مأخوذة من أربعة أنواع من الثدييات هي: البشر والفئران والجرذان وقرود المكاك، ما أتاح للعلماء مقارنة أنماط الشيخوخة بين الأنواع المختلفة وبين أعضاء الجسم المتعددة.

وأظهرت النتائج أن الجينات المرتبطة بانقسام الخلايا السليم والتئام الجروح ترتبط عادة بـشيخوخة أبطأ، بينما ارتبطت الجينات المرتبطة بالالتهابات وموت الخلايا بتسارع الشيخوخة وارتفاع العمر البيولوجي. وبعد دمج هذه البيانات في نموذج واحد، تمكن العلماء من تطوير الساعة الجزيئية الجديدة واختبارها على عينات مستقلة.

وأثبتت النتائج قدرتها على قياس سرعة الشيخوخة البيولوجية وتحديد ما إذا كانت تتسارع أو تتباطأ لدى الكائنات. كما نجحت الأداة في رصد تأثير الأمراض المزمنة في الجسم، سواء في نماذج حيوانية للأمراض أو في عينات أنسجة مأخوذة من مرضى بشريين، ما يعزز إمكانية استخدامها مستقبلاً في تقييم الحالة الصحية ومراقبة تطور الأمراض.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الإنتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

