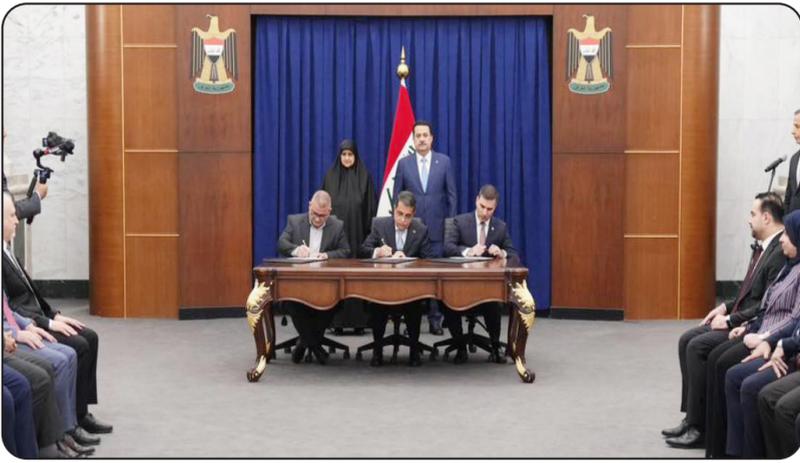


السوداني: تأسيس الشركة الوطنية لخدمات الهاتف النقال ستقترن بخدمة (5G) المتطورة



تستدعي أن تكون معه الشركة منافسة لباقي الشركات، في سبيل تقديم أفضل خدمات الاتصالات التي باتت تشمل كل مجالات الحياة وخصوصاً الاقتصاد والتعليم والتنمية التي يشهدها بلدنا العزيز". وأوضح، أن "هذه الخطوة تعد الأولى بدخول ثلاث جهات حكومية لتأسيس شركة الهاتف النقال، التي ستكون متاحة لاكتتاب المواطنين للمساهمة في رأس مال الشركة، وهو ما يمثل أحد المسارات التي تعتمدها الحكومة في تعزيز الاقتصاد غير النفطي"، مشيراً إلى أن "تأسيس الشركة لا يعني تقييد القطاع الخاص وإنما خلق جو من التنافس بهدف تقديم أفضل الخدمات للمواطنين".

وتمن رئيس الوزراء، بحسب البيان، "الجهود التي بذلت من وزارة الاتصالات في هذا الجانب"، مشيراً إلى "ضرورة أن تستكمل الإجراءات للوصول إلى

تقديم الخدمة، خصوصاً وأنها ستقترن بخدمة (5G) المتطورة والتي ستكون متاحة لعموم المواطنين". وأكد، أن "تأسيس الشركة

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، أن تأسيس الشركة الوطنية لخدمات الهاتف النقال ستقترن بخدمة (5G) المتطورة. وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: "أن رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، رعى توقيع عقد التأسيس للشركة الوطنية لخدمات الاتصالات للهاتف النقال، كشركة مساهمة عامة، والتي سيق إقرارها في البرنامج الحكومي، بمساهمة ثلاث جهات هي: صندوق تقاعد موظفي الدولة، والمصرف العراقي للتجارة، وشركة السلام العامة التابعة لوزارة الاتصالات".

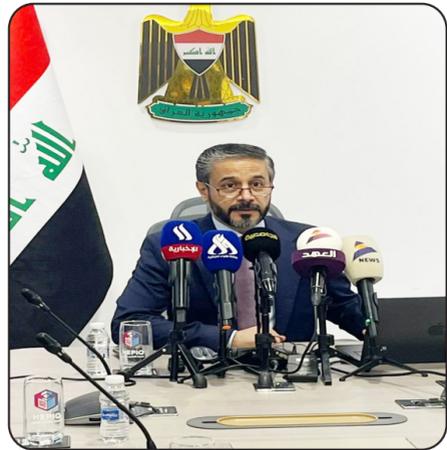
مجلس الخدمة: ٣٥ ألف متقدم من حملة الشهادات والرقم سيتغير بالتقاطع الوظيفي

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد مجلس الخدمة العامة لاتصا، أن عدد المتقدمين للدرجات الوظيفية بلغ 35 ألفاً حتى الآن والرقم سيتغير بعد مطابقة التقاطع الوظيفي، فيما أشار إلى أن الرموز الوظيفية ستسلسل إلى المتقدمين غير المشمولين بالتقاطع الوظيفي عبر رسائل نصية (SMS) أو من خلال البريد الإلكتروني الشخصي.

وقال المتحدث الرسمي للمجلس، فاضل الغراوي، للوكالة الرسمية: إن "عدد المتقدمين لغاية الآن بلغ 35 ألف متقدم، وقد يرتفع هذا العدد حتى نهاية يوم 16 من شهر أيلول المقبل، لكن هذا لا يعني أن هذا هو العدد النهائي، لأن التقاطع الوظيفي سيؤدي إلى تغييره وخفضه بشكل كبير جداً". وأضاف، أن "مجلس الخدمة أرسل وجبتين بعد تدقيقهما، إلى ديوان الرقابة المالية لغرض إجراء التقاطع الوظيفي، ونحن بانتظار إجابة ديوان الرقابة، على أن ترسل الوجبات تباعاً". مردفاً، أنه "بعد ورود إجابة ديوان الرقابة المالية بشأن التقاطع الوظيفي، سيتم إرسال الرموز الوظيفية للمتقدمين غير المشمولين بالتقاطع، عبر رسالة نصية (SMS) أو عن طريق

وزير التعليم يعلن اطلاق نظام القبول المركزي الرقمي للعام الدراسي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦



المركزي وفق الاستمارة إلكترونية عن طريق برنامجنا الوزاري الأتمتة". وأضاف، أنه "باستطاعة طلبتنا التقديم على الاستمارة لاختيار الجامعات والمعاهد والبرنامج مجاناً وليس كما روج له وفق مبالغ مالية"، مشيراً إلى أن "البرنامج مجاني ويستطيع الطالب أن يقدم عليه ويختار الجامعات عندما يكون التسجيل بعد

بغداد / صوت القلم:

أعلن وزير التعليم العالي والبحث العلمي نعيم العبودي، عن اطلاق نظام القبول المركزي الرقمي للعام الدراسي 2025 - 2026. وقال العبودي في مؤتمر صحفي: "نعلن اليوم إطلاق استمارة القبول المركزي الرقمي للعام الدراسي 2025-2026 لأول مرة سيكون القبول

خروج القبول يكون المبلغ 66 الف دينار وهذا المبلغ لسنة كاملة لكل المعاملات الورقية والتسجيل في داخل الجامعة ولم تاخذ الجامعة اي رسوم". وذكر ان "هذا البرنامج مهم جدا ونقله جوهريه لوزارة التعليم العالي والانتقال من الجيل الأول والثاني إلى الجيل الثالث لمواكبة العالم"، موضحاً انه "باستطاعة الطالب تقديم وثقته إلكترونيًا وتفصيلها

أعلنت إجراء المحاكاة الثالثة واستبعاد نحو ٦٥٠ مرشحاً

المفوضية: لا نخضع لأي ضغوط وقراراتنا تستند إلى القانون

وأخرى للتصويت الخاص في قيادة عمليات نيوى"، مبيناً أن المحاكاة "تجريبية لمعالجة أي خلل محتمل"، وهي الثالثة من نوعها وتكلت بالنجاح. بدوره أكد مدير مكتب كركوك لؤي أركان: "أن المحاكاة شملت 43 مركز تسجيل و 32 محطة موزعة بين المراكز ومكتب المفوضية وقيادة الشرطة، موضحاً أنها هدفت لاختبار أجهزة التحقق والعد والفرز والإرسال ومعالجة أي عوقبات"، فيما أشار إلى استمرار تدقيق قوائم المرشحين لكاميرات الوجه البايومترية". في غضون ذلك أكد مدير إعلام مكتب أربيل أحمد السامرائي: أن "العملية شملت 53 مركزاً للتصويت العام إلى جانب وزارتي الداخلية والبيشمركة للتصويت الخاص، وبحضور المحافظ أوميد خوشناو وممثلي العمليات العسكرية المشتركة"، مؤكداً أن "الأجهزة عملت بانسيابية وسهولة، وأن التقنية الجديدة سُسّهل عملية الاقتراع لمن لم تُقرأ بصماتهم سابقاً". من جانبه ذكر مسؤول إعلام مكتب صلاح الدين ياسر نصيف جاسم العبيدي: أن "المحاكاة جرت في 40 محطة بينها محطة للتصويت الخاص في قيادة



المفوضية، حسن سلمان للوكالة الرسمية: إن "إجراءات المحاكاة التجريبية للمفوضية العليا المستقلة للانتخابات تكون في كل مرحلة انتخابية أربع تجارب"، مبيناً "أجرينا المحاكاة الثالثة وننتظر المحاكاة الرابعة والتي تعد الأخيرة". وأضاف "ربما يرتأي مجلس المفوضين إصدار قرار إجراء محاكاة أخرى للتعرف على كفاءة الأجهزة بشكل كامل"، مشيراً إلى أن "تجارب المحاكاة الأولى والثانية لم تسجل أي

بغداد / صوت القلم:

أعلنت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، استبعاد 647 مرشحاً من السباق الانتخابي حتى الآن، فيما أشارت إلى عودة ثلاثة مرشحين فقط بموجب قرارات قضائية، مؤكدة أنها لا تخضع لأي ضغوط وقرارات الاستبعاد تصدر وفقاً للقانون، فيما أجرت المفوضية المحاكاة الثالثة في المراكز الانتخابية. وقال المستشار القانوني للمفوضية العليا المستقلة للانتخابات، الحسن قيس، للوكالة الرسمية: إن "عدد المرشحين الذين تم استبعادهم من السباق الانتخابي بلغ 647 مرشحاً حتى الآن، أما عدد المرشحين الذين أعيدوا حتى الآن بقرارات من القضاء فهم ثلاثة فقط". وأضاف، أن "المفوضية لا تتعرض لأي ضغوط، وتعمل وفق ما نص عليه القانون باعتبارها جهة تنفيذية"، منوهاً بأن "القانون ينص على إرسال أسماء المرشحين إلى جهات تدقيقية يصل عددها إلى 13 جهة، من بينها الدفاع، والداخلية، وهيئة النزاهة، وهيئة المساءلة والعدالة، والأمن الوطني، وجهاز

بريطانيا تغلق مبنى سفارتها في القاهرة بعد إزالة الحواجز الأمنية

لندن / متابعة صوت القلم:

آثار هذه التغييرات.

وأكدت الحكومة أن المساعدة القنصلية الطارئة ما تزال متاحة، ووجهت مواطنيها والمتعاملين مع السفارة بالاتصال المسبق للحصول على إرشادات.

وجاءت هذه التطورات وسط غضب من القاهرة بسبب ما تصفه "بتقاعس" بعض الدول لسفارتها، ما ساهم في تعرضها لاعتداءات محتجين مرتبطة بالحرب الإسرائيلية على قطاع غزة؛ ما دفع كثيرين إلى ربطها

أعلنت الحكومة البريطانية غلق المبنى الرئيسي لسفارتها في القاهرة بعدما أزيلت الشرطة المصرية الحواجز الأمنية أمام المبنى، في ما يبدو خطوة لتخفيف الإجراءات الأمنية. وذكرت الحكومة البريطانية على موقعها الرسمي، أن السلطات المصرية أزالته امس الأحد 31 أغسطس الحواجز الأمنية أمام السفارة البريطانية في القاهرة، مضيفة أنه تقرر غلق المبنى الرئيسي للسفارة لحين مراجعة



بمبدأ "المعاملة بالمثل" الذي بدر عبد العاطي قبل أيام. وتحدث عبد العاطي، عن اتجاه مصر لتخفيف الإجراءات الأمنية أمام سفارات الدول التي

بعد تفجير ٨٠ روبوتا مفخخا

غزة تحذر من تصعيد الإحتلال الإسرائيلي للتهجير القسري

غزة / متابعة صوت القلم:

الماضية فقط، مما أسفر عن دمار واسع للمنازل والممتلكات وتعريض حياة المدنيين للخطر. وأضاف أنه في سياق سياسة الترهيب المنهجية، يواصل الجيش الإسرائيلي ملاحقة المدنيين العزل من أطفال ونساء، ودفع السكان نحو النزوح القسري، إلى جانب فرض حصار شامل يحرم أكثر من 2.4 مليون

أفاد المكتب الإعلامي الحكومي في غزة بأن الجيش الإسرائيلي يوظف الروبوتات المفخخة بشكل ممنهج في هجماته على المناطق السكنية في القطاع. وقال المكتب في بيان إنه تم تفجير أكثر من 80 روبوتا مفخخا خلال الأسابيع الثلاثة

فلسطيني من أساسيات الحياة، بينهم أكثر من مليون في مدينة غزة والشمال. وأشار المكتب الإعلامي إلى أن هذه السياسة أودت بحياة 332 شخصا، بينهم 124 طفلا، جراء الجوع والحرمان. ونوه إلى أنه رغم شدة الحصار والعنف المنهج، يرفض الفلسطينيون الرضوخ لسياسة

التهجير القسري ويواصلون التمسك بأرضهم في مشهد يروي قصة صمود أسطوري. ووجه المكتب الإعلامي الحكومي في غزة نداء عاجلا للمجتمع الدولي لتحمل مسؤولياته واتخاذ موقف فاعل لوقف هذه الجرائم، وحماية المدنيين، ومحاسبة قوات الجيش الإسرائيلي أمام المحاكم الدولية.

مصر لتخفيف الإجراءات الأمنية أمام سفارات الدول التي



اعلان المناقصة المرقمة (١٧ - ٢٠٢٥) الاعلان الأول

تجهيز { سيارة حوضية لنقل الغاز السائل سعة (١٠ م^٣) }

طلبية الشراء المرقمة ٢٠٢٥/٤٠٠

ضمن تخصيصات الموازنة الرأسمالية لسنة ٢٠٢٥/

تبويب المشروع ١١٤ / ح

تعلن شركة غاز الشمال (شركة عامة) عن المناقصة العامة والخاصة بتجهيز { سيارة حوضية لنقل الغاز السائل سعة (١٠ م^٣) } وبعدها (١/ واحد) وحسب الشروط والمواصفات المذكورة في أصل الطلب ، فعلى الشركات التي تتوفر فيها شروط المشاركة مراجعة استعلامات شركتنا الكائن على طريق كركوك - بيجي للحصول على الشروط والمواصفات مطبوعة على قرص (CD) لقاء مبلغ قدره (١٥٠٠,٠٠٠) فقط مائة وخمسون ألف دينار عراقي غير قابل للرد (تدفع إلكترونياً) . وسيتم عقد اجتماع للجنة فتح العروض في نفس يوم من تاريخ الغلق في الساعة (الثانية عشر ظهراً) وبحضور ممثلي أصحاب العروض ويسقط حق المتخلف من الحضور في الاعتراض بقرار اللجنة وتقدم العطاءات في صندوق العطاءات والموجود في استعلامات الشركة علماً أن تاريخ غلق المناقصة لغاية الساعة (الثانية عشر ظهراً) من الدوام الرسمي ليوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٥/٩/٣ وإذا صادف عطلة رسمية فيؤجل الى اليوم الذي يليه ويتحمل من تحال عليه المناقصة دفع اجور الاعلان وسيتم عقد المؤتمر الخاص بالاجابة على استفسارات مقدمي العطاءات في (الساعة العاشرة صباحاً) من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٥/٩/٢ وبحضور المختصين وذلك في استعلامات شركتنا .

المدير العام / وكالة
رئيس مجلس الإدارة

ملاحظة:-

١- يمكنكم الاطلاع على موقع شركتنا WEBSITE: www.ngc.oil.gov.iq على مواقع التواصل الاجتماعي .
٢- يمكنكم أثناء مراجعة شركتنا الاطلاع على المواصفات والتفاصيل موقعا .

ترامب: سأصدر أمراً بإلزام كل ناخب بإبراز هويته عند التصويت

واشنطن / متابعة صوت القلم:

لادعاءات بأن خسارته أمام الرئيس الديمقراطي جو بايدن في انتخابات عام 2020 نتجت عن تزوير واسع النطاق. وردت ترامب وحلفاؤه الجمهوريون مزاعم بشأن تصويت أعداد كبيرة من غير المواطنين، وهو أمر غير قانوني ونادر الحدوث. ودعا ترامب على مدى سنوات إلى إنهاء استخدام آلات التصويت الإلكتروني، مطالباً بالاعتماد على بطاقات الاقتراع الورقية والفرز اليدوي. ويؤكد مسؤولو الانتخابات أن هذا النهج يستغرق وقتاً أطول ويكلف أكثر، فضلاً عن أنه أقل دقة بكثير مقارنة بالفرز الآلي.

أكد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، إنه سيصدر أمراً تنفيذياً يلزم كل ناخب بإبراز بطاقة هويته عند التصويت. وقال ترامب على منصة "تروث سوشال": "يجب أن تكون بطاقة هوية الناخب جزءاً من كل عملية تصويت. لا استثناءات! سأصدر أمراً تنفيذياً لتحقيق ذلك!!!" وأضاف: "لن يُسمح أيضاً بالتصويت عبر البريد، باستثناء ذوي الأمراض الشديدة والعسكريين الموجودين بعيداً". وكثيراً ما عبر ترامب عن شكوكه في نزاهة النظام الانتخابي الأمريكي، ولا يزال يروج

زيلينسكي: نخطط لضربات جديدة في العمق الروسي

كييف / متابعة صوت القلم:

قال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، إن البلاد تخطط لشن ضربات جديدة في عمق روسيا، وذلك بعد هجمات مكثفة استهدفت أصولاً بقطاع الطاقة الروسي على مدى أسابيع. وكتب زيلينسكي على منصة "إكس"، بعد اجتماع مع قائد الجيش الجنرال أولكسندر سيرسكي: "سنواصل عملياتنا النشطة بالطريقة اللازمة تماماً للدفاع عن أوكرانيا. القوات والموارد جاهزة. وجرى التخطيط لضربات جديدة في العمق". يأتي هذا بينما أعلنت وزارة الدفاع الروسية، أن روسيا أسقطت 112 طائرة مسيرة أوكرانية خلال الساعات الـ24 الماضية، وذلك فوق مناطق فولغوغراد (جنوب) وروستوف وبييلغورود وبريانسك (جنوب غرب)، كما استهدفت بنية تحتية لموانئ في أوكرانيا تُستخدم لأغراض عسكرية. من جهتها، ذكرت وكالة "تاس" الروسية للأنباء نقلاً عن محطة كورسك للطاقة النووية الروسية، أن المفاعل الثالث استعاد كامل قدرته التشغيلية بعد أن كانت قد انخفضت إلى النصف في أعقاب هجوم بطائرة مسيرة. وقالت المحطة الواقعة في غرب روسيا، الأسبوع الماضي، إن الدفاعات الجوية أسقطت طائرة مسيرة وانفجرت بالقرب من المحطة، مما أدى إلى إتلاف محول مساعد وخفض القدرة التشغيلية في المفاعل رقم ثلاثة بنسبة 50 بالمئة. من جهته، أعلن سلاح الجو الأوكراني، أن قوات الدفاع الجوي الأوكراني أسقطت 126 من أصل 142 طائرة مسيرة، أطلقتها روسيا خلال هجوم جوي على شمال وجنوب وشرق البلاد خلال الليل. وقال البيان إن القوات الروسية شنت هجمات على أوكرانيا، خلال الليل، باستخدام 142 طائرة مسيرة من طراز "شاهد"، وطراز أخرى، تم إطلاقها من مناطق كورسك، وميلروفو، وبريمورسكو-أختارسك الروسية، بالإضافة إلى تشودا بشبه جزيرة القرم، حسبما ذكرت وكالة الأنباء الوطنية الأوكرانية "يوكرينفورم". وأضاف البيان أنه تم صد الهجوم من قبل وحدات الدفاع الجوي ووحدات الحرب الإلكترونية والطائرات المسيرة وفرق النيران المتنقلة التابعة لسلاح الجو والدفاع الجوي الأوكرانيين.

أكد تحقيق إيرادات بلغت ترليوناً وخمسمائة مليار دينار

رئيس هيئة المنافذ يعلن تحقيق زيادة بالإيرادات مقارنة بالأعوام السابقة

بغداد / صوت القلم: العمل.

أكد رئيس هيئة المنافذ الحدودية عمر الوائلي، أن زيارة رئيس الوزراء، محمد شياع السوداني، تُعد زيارة تاريخية بكل المقاييس وأعطت دافعاً معنوياً لكافة العاملين في الهيئة لبدل جهود استثنائية، فيما كشف عن تحقيق زيادة بالإيرادات بنسبة تُقدَّر بـ 150 بالمئة مقارنة بالأعوام السابقة.

وقال الوائلي، للوكالة الرسمية: إن "زيارة رئيس الوزراء، محمد شياع السوداني إلى هيئة المنافذ الحدودية تُعد زيارة تاريخية بكل المقاييس، فهي المرة الأولى التي يقوم فيها رئيس وزراء بزيارة هيئة المنافذ الحدودية"، مبيناً أن "هذه الزيارة أعطت دافعاً معنوياً كبيراً لكافة العاملين في الهيئة لبدل جهود استثنائية من أجل الارتقاء بمستوى

وأضاف: "عرضنا خلال هذه الزيارة موضوع الربط الشبكي للسونارات في منافذنا الحدودية البرية والبحرية والجوية، وربط السيطرات في إقليم كردستان شبكياً مع مقر هيئة المنافذ الحدودية لضمان العدالة في جباية الرسوم، وحماية المنتج الوطني، وكذلك منع دخول المواد المنوعة من الاستيراد"، مشيراً إلى أن "هناك إطرأً كبيراً من قبل الحكومة على أداء هيئة المنافذ في ما يخص البرنامج الحكومي والمنهاج الوزاري".

وتابع: "قدمنا أيضاً العديد من الإجراءات والأنشطة التي كان لها أثر كبير في تحقيق إنجازات مهمة، حيث شهد عام 2025 تحقيق إيرادات بلغت ترليوناً وخمسمائة مليار دينار عراقي، وهذه زيادة تُقدَّر بـ 150 بالمئة عن الأعوام



السابقة"، منوهاً بأن "هذه الإجراءات مستمرة لخدمة المواطن العراقي وضمان حماية المستهلك".

وأكد، أن "المنافذ الحدودية أصبحت، بموجب تقارير حكومية، من الدوائر المهمة والناجحة في تنفيذ البرنامج الحكومي والمنهاج الوزاري، الذي وُضع بطريقة صائبة جداً وأدى إلى تحقيق إنجازات كبيرة".

وعن أبرز التطورات والإنجازات المتحققة في

عمل المنافذ منذ تسلم الحكومة الحالية مهامها، أوضح الوائلي، أن "أول هذه الإنجازات، هو ضبط ملف التحويلات المالية، حيث كانت هناك تحويلات مالية وفواتير بملايين الدولارات تُخرج خارج العراق ولا تقابلها بضائع وهذا الأمر أصبح من الماضي الآن"، لافتاً الى، أن "هناك تقاطعاً في الملفات مع مكتب مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، وهي تحت مظلة

السلطات القضائية، وكذلك واجهنا الكثير من الشركات المستوردة التي كانت تعمل بشكل مخالف للقانون".

وأردف: "اتخذنا أيضاً إجراءات بمتابعة ملف الضريبة واستحصال الرسوم الحقيقية، ومتابعة عمل شركات التأمين الوطنية وشركة الفحص المسبق"، مبيناً، أن "هيئة المنافذ الحدودية هيئة مهمة تمارس دور الرقابة والإشراف بالتنسيق مع

هيئة النزاهة وديوان الرقابة المالية، وهناك إجراءات كبيرة تُنفذ في إطار مكافحة الفساد الإداري والمالي ومتابعة كافة العاملين في المنافذ".

وأوضح، أنها "أمانة كبيرة في أعناق كافة الشرفاء في هيئة المنافذ لبدل الجهود وتطبيق الحوكمة ومتابعة كافة الإجراءات الجمركية والضريبية في المنافذ".

وبخصوص حجم الإيرادات المتحققة خلال فترة الحكومة الحالية، أكد الوائلي، أن "أحد أهم أسباب زيادة الإيرادات هو اعتماد الجباية الإلكترونية للرسوم، بحيث لا يكون هناك دور للموظف في التلاعب بالمال العام"، لافتاً إلى أن "الحكومة مهتمة جداً بموضوع تعظيم الإيرادات غير النفطية، ونحن عازمون على تحقيق إيرادات قوية يكون لها انعكاس إيجابي على المواطن العراقي".

رئيس هيئة الإعلام يت رأس وفد العراق لندوة منظمي الاتصالات بالرياض

بغداد / صوت القلم: العمل.

ترأس رئيس هيئة الإعلام والاتصالات، نوفل أبو رغيف، وفد العراق المشارك في أعمال الندوة العالمية لمنظمي الاتصالات بالرياض.

ونذكر الهيئة في بيان: أن "رئيس هيئة الإعلام والاتصالات، نوفل أبو رغيف، ترأس وفد جمهورية العراق المشارك في أعمال الندوة العالمية لمنظمي الاتصالات (GSR-25)، التي تستضيفها المملكة العربية السعودية بالشراكة مع الاتحاد الدولي للاتصالات (ITU)، في العاصمة

الرياض للمدة من 31 آب لغاية 3 أيلول 2025".

وأضافت أن "هذا الحدث يشهد مشاركة واسعة من وزراء الاتصالات ورؤساء الهيئات الوطنية المنظمة للاتصالات والتقنيات في مختلف دول العالم، إلى جانب قادة القطاع الخاص والشركات الرقمية الكبرى، ممثلين عن أكثر من 193 دولة".

وتابعت أن "هذه الندوة تعد من أبرز المنصات الدولية التي تتبنى مناقشة السياسات التنظيمية والتحديات التي تواجه قطاع الاتصالات، وأطر الحوكمة الرقمية، والتحول



التقني، والتقنيات الناشئة، وحماية البيانات والمستخدمين".

وأشارت إلى أنه "من المقرر أن يعقد أبو رغيف سلسلة من اللقاءات الجانبية مع نظرائه من الدول المشاركة، وكذلك مع ممثلي الاتحاد الدولي للاتصالات، بهدف تعزيز حضور العراق في المحافل التنظيمية الدولية، وتفعيل آفاق التعاون الثنائي والمتعدد الأطراف في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات"، وأكدت الهيئة، أن "التزامها بدعم التوجهات الحكومية في مجال التحول الرقمي، ومواكبة

التخطيط: مشاريع الصندوق الاجتماعي تساهم في خلق فرص العمل

بغداد / متابعة صوت القلم: العمل.

أعلنت وزارة التخطيط، شمول أكثر من 500 قرية نائية في عموم العراق بما في ذلك إقليم كردستان بأكثر من 600 مشروع خدمي، فيما حددت آلية اختيار المشاريع ضمن الصندوق الاجتماعي للتنمية في تلك القرى، مؤكدة أن مشاريع الصندوق ساهمت في خلق فرص عمل وتحقيق الاستقرار السكاني.

وقال المتحدث باسم الوزارة، عبد الزهراء الهنداوي، في تصريح صحفي: إن "الصندوق الاجتماعي للتنمية هو أحد التشكيلات التابعة لوزارة التخطيط، ويعمل على تنفيذ مشاريع خدمية

قريباً إلى التنفيذ"، منوهاً، أن "هذه المشاريع، رغم أنها وفرت الخدمات للقرى المشمولة، فإنها أيضاً وفرت فرص عمل وخلقت حالة من الاستقرار السكاني".

ونوه بالقول: إن "اختيار المناطق المشمولة وتحديد المشاريع وأولوياتها يكون من قبل أبناء القرية نفسها، فهم الذين يحددون المشروع الذي يحتاجونه وفق الأولويات".

وتابع، أن "فرق الحشد المجتمعي تقوم بزيارة القرية المراد شمولها بالمشاريع، وتلتقي بأبناء القرية من جميع شرائحها رجالاً ونساءً وشباباً، وتستمع إلى متطلباتهم وأولوياتهم بالمشاريع، وبعد ذلك يتم تحديد المشروع المراد تنفيذه، ويحال إلى الشركة المنفذة".

يعقد للمرة الأولى في العراق

منتدى بغداد الدولي للطاقة: العراق يتجه لإطلاق ((منصة مستدامة)) الأولى في إطار الطاقة

بغداد / متابعة صوت القلم: العمل.

يستعد العراق، لعقد "منتدى بغداد الدولي للطاقة" يومي 6 و 7 أيلول المقبل، بحضور دولي واسع وجلسات تفاعلية مع المؤسسات الدولية المختصة بمجال الطاقة، فيما توجد رؤية للشروع بتأسيس (المنصة المستدامة) الأولى للعراق في إطار الطاقة

وقال المدير التنفيذي للمنتدى أحمد الوندي، إن "هذا المنتدى الذي يعقد للمرة الأولى في العراق الذي يعد ثاني أكبر منتج في منظمة (أوبك)، وأحد مؤسسيها، كما أن صادرات العراق تعادل أكثر من 8 بالمئة من الاستهلاك العالمي للطاقة، يعد منصة مهمة في إطار العالم الطاقوي

والنفط"، مستدركا: "إلا أن الأحداث والأوضاع السابقة التي مر بها العراق، لم تسمح له بأن يكون مبادراً لتأسيس منصبه المستدامة ليعرض بها رسالته الخاصة ورؤاه".

وأضاف الوندي، أن "السنوات الأخيرة منحت فسحة من الاستقرار وإمكانية الوصول لهذا المنصة، بدعم واضح وقوي من رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني"، مشيراً إلى أنه "توجد رؤية للشروع بتأسيس (المنصة المستدامة) الأولى للعراق في إطار الطاقة، ليعت من خلالها الرسائل التي تتوافق مع رؤى (أوبك)، أسوة بباقي الدول الأعضاء، كمنصة (أرامكو) وبين، أنه "من خلال هذه المنصة



ستكون للعراق رؤية خاصة بشأن الوقود الأحفوري والتحول نحو الطاقة النظيفة"، موضحاً أن "المنتدى سيشهد مناقشة

هذه المواضيع على مستوى عالٍ من الحضور، ممثلاً برئيس الوزراء وأمين عام منظمة البلدان المصدرة للنفط (أوبك) هيثم

أسعار الذهب تستقر في بغداد وأربيل



بغداد / صوت القلم: العمل.

عبار 21 من الذهب العراقي عند 670 ألف دينار، في حين بلغ سعر الشراء 666 ألفاً.

وفيما يخص أسعار الذهب في مجال الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 700 ألف دينار و710 آلاف، أما بيع مثقال الذهب العراقي فتراوح بين 670 ألفاً و680 ألف دينار.

وفي أربيل، سجلت أسعار الذهب استقراراً أيضاً، حيث بلغ عيار 22 بيع 720 ألف دينار، وعيار 21 بيع 688 ألف دينار، وعيار 18 بيع 589 ألف دينار.

استقرت أسعار الذهب الأجنبي والعراقي، في أسواق بغداد المحلية، وفي أربيل.

وسجلت أسعار الذهب، في أسواق الجملة بشوارع النهر في العاصمة بغداد سجلت صباح امس الأحد، سعر بيع للمثقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي 700 ألف دينار، وسعر الشراء 696 ألفاً، وهي نفس الاسعار التي سجلتها السبت.

وسجل سعر بيع المثقال الواحد

تراجع ملحوظ في صادرات العراق النفطية الى امريكا خلال أسبوع



بغداد / متابعة صوت القلم: العمل.

أعلنت إدارة معلومات الطاقة الأمريكية، انخفاض صادرات النفط العراقية الى الولايات المتحدة لأكثر من النصف خلال الأسبوع الماضي. وقالت الإدارة في احصائية لها: إن "متوسط الاستيرادات الأمريكية من النفط الخام خلال الاسبوع الماضي من 10 دول رئيسية بلغت معدل 5.690 ملايين برميل يوميا مرتفعة بمقدار 250 ألف برميل باليوم عن الأسبوع الذي سبقه والذي بلغ معدل 5.440 ملايين برميل يوميا".

وأضافت أن "صادرات العراق النفطية لأمريكا بلغت معدل 162 ألف برميل، منخفضة بمقدار 166 ألف برميل يوميا عن الأسبوع الذي سبقه الذي بلغ معدل 328 ألف برميل يوميا".

كما أشارت الإدارة إلى أن "أكثر الإيرادات النفطية لأمريكا خلال الأسبوع الماضي جاءت من كندا بمعدل بلغ 3.852 ملايين برميل يوميا، تليها المكسيك معدل 437 ألف برميل يوميا، ومن البرازيل بمتوسط 343 ألف برميل، ومن ليبيا بمعدل 280 ألف برميل يوميا".

وفقاً للجدول، فإن "كمية الاستيرادات الأمريكية من النفط الخام من السعودية بلغت معدل 268 ألف برميل يوميا، ومن كولومبيا بمعدل بلغ 137 ألف برميل يوميا، ومن نيجيريا معدل 93 ألف برميل يوميا، ومن فنزويلا معدل 74 ألف برميل يوميا ومن الإكوادور معدل 44 ألف برميل".

الغيص، وباقي الوزراء العرب والأجانب المعنيين بهذا الشأن".

وأكد الوندي، أن "هذا المنتدى الرسمي الأول للدولة، سيكون برعاية شركة تسويق النفط (سومو)، منبهاً إلى أن "المنتدى سيعقد سنوياً وبنفس التوقيت في العراق، ويسجل في المحافل الدولية، إذ يلتقي فيه أصحاب الاختصاص في عالم الطاقة لمناقشة آخر المستجدات والتحديات والفرص - ليس في العراق فحسب - بل في العالم بأكمله".

وأوضح، أن "المنتدى سيكون على مدى يومين، وسيشهد اليوم الأول عقد جلسة لوزراء الطاقة في المنطقة بحضور وزير النفط العراقي حيان عبد الغني،

والثانية ستكون لرؤساء أو ممثلي الشركات النفطية العالمية التنفيذية في العراق أو ممثلها ورؤسائها الأصليين".

وأشار الوندي، إلى أنه "في اليوم الثاني ستعقد جلسة مخصصة لاستعراض التقرير السنوي لمنظمة (أوبك)، وستكون تفاعلية برئاسة رئيس قسم الطاقة في المنظمة، وجلسة خاصة لوزير الطاقة القطري والمدير التنفيذي لشركة (توتال) العالمية، فضلاً عن منصة خاصة لوكالات الطاقة والاقتصاد المعنية بالعرض والطلب وقراءة أسعار النفط، وجلسة خاصة بالغاز من قبل الشركات الكبيرة المعنية والمختصة بهذا الشأن، وممثل من منظمة البلدان المصدرة للغاز".

بالتحاق خمسة لاعبين .. المنتخب الأولمبي العراقي يكتمل استعدادا لتصفيات اسيا

بغداد_متابعة صوت القلم

ذكر المدير الإداري للمنتخب الأولمبي العراقي نديم كريم، أن المنتخب يكتمل، بالتحاق باقي اللاعبين الى معسكر المنتخب التدريبي في ماليزيا

وقال كريم لوكالة شفق نيوز: إن خمسة لاعبين يلتحقون بصوف المنتخب الأولمبي وهم كل من: علي جاسم المحترف مع النجمة السعودي، واللاعب المحترف آدم طالب في نادي ماريبور السلوفيني الذي سيتوجه مباشرة الى كمبوديا، وسجاد محمد فاضل، وسجاد محمد مهدي بعد مشاركتهم مع فريقهما الزوراء بمعسكره التدريبي في مصر،



واللاعب عبد الرزاق قاسم الذي شارك مع فريقه الشرطة بمعسكره التدريبي في مصر.

وسيفتح منتخب العراق الأولمبي مشواره في التصفيات بمواجهة منتخب باكستان يوم 3 أيلول عند الساعة الـ 12:00 ظهراً بتوقيت كمبوديا.

وفي ثاني مبارياته، يلتقي المنتخب العراقي نظيره العماني يوم 6 أيلول، أيضاً في تمام الساعة الـ 12:00 ظهراً.

ويختتم منتخب العراق مبارياته في دور المجموعات بمواجهة منتخب كمبوديا، مستضيف المجموعة، يوم 9 أيلول في تمام الساعة الـ 3:00 عصراً.

وتقام جميع المباريات على ملعب المجمع الرياضي "لي بنو بنه" في العاصمة الكمبودية.

وتقام تصفيات بطولة كأس آسيا تحت 23 عاماً، في كمبوديا مطلع شهر أيلول المقبل.

علي جاسم يخطف الأضواء بالدوري السعودي ويسجل في ظهوره الاول

بغداد_متابعة صوت القلم

خطف لاعب المنتخب العراقي علي جاسم، الأضواء في أول ظهور له بالدوري السعودي، بعدما سجل هدفاً رائعاً لفريقه النجمة في شبك القادسية، في ختام منافسات الجولة الأولى من دوري روشن لكرة القدم موسم 2025 - 2026.

وانتهى الشوط الأول في المباراة التي جرت على ملعب الأمير محمد بن فهد بالدمام، بتقدم القادسية بهدفين دون مقابل للنجمة، جاء الهدف الأول في الدقيقة الخامسة عن طريق اللاعب ماتيو ريتيغي، بينما جاء الهدف الثاني عن طريق اللاعب خوليان كينيونيس في الدقيقة 45. وفي الشوط الثاني، تمكن فريق النجمة من تقليص النتيجة عن طريق البديل

العراقي علي جاسم في الدقيقة 54 من تسديدة جميلة على يمين حارس مرمى القادسية ليكون أول هدف له في الدوري السعودي، بعد انتقاله مؤخراً من كومو الإيطالي. لكن عاد لاعب القادسية ماتيو ريتيغي ليسجل ثاني هدف شخصي له وثالث للقادسية في الدقيقة 90+5. لتنتهي المباراة بفوز القادسية على النجمة بنتيجة 3-1.

تعاون رياضي وشبابي بين العراق وأرمينيا



بغداد_متابعة صوت القلم

وضعت وزارة الشباب والرياضة للمسات الأخيرة لتوقيع مذكرة تفاهم في المجالين الشبابي والرياضي مع وزارة التربية والعلوم والرياضة الأرمينية على هامش اختتام أعمال الدورة الرابعة للجنة العراقية-الأرمنية المشتركة التي رأسها وزير الزراعة عباس جبر المالكي من الجانب العراقي، وكيفورك بابويان وزير الاقتصاد رئيس الجانب الأرميني.

وقال مدير عام دائرة العلاقات والتعاون السدوي في وزارة الشباب والرياضة حسام حسن إن الجانبين العراقي والأرمني اتفقا ضمن محضر مشترك على تعزيز التعاون في مجالي الشباب والرياضة عبر توقيع مذكرة التفاهم، مبيناً أنها ستشمل تبادل الخبرات الفنية في مختلف الألعاب، وزيارات الفرق وإقامة المعسكرات التدريبية لمنتخبات البلدين، بالإضافة إلى التعاون في قطاع الطب الرياضي والرياضة البارالمبية والبنية التحتية ومجالات عديدة أخرى.

وأشار إلى أنه التقى أيضاً في مقر الحكومة الأرمينية مدير مكتب رئيس الوزراء اريك هاروتيان رئيس الاتحاد الأرميني لرفع الأثقال، منوهاً بأن اللقاء شهد تقديم شرح مفصل عن دعم الحكومة متمثلة برئيس مجلس الوزراء المهندس محمد شياع السوداني للرياضة العراقية بشكل عام، وكذلك البرامج التي تضطلع بها الوزارة والإنجازات التي تحققت بتوجيه ومتابعة وزير الشباب

ريال مدريد يتخطى مايوركا بصعوبة.. ويتمسك بالعلامة الكاملة



بغداد_متابعة صوت القلم

سجل أريدا جولر هدف التعادل في الدقيقة 37، من لعبة جماعية مميزة. وبعدها بدقيقة فقط، أضاف فينيسيسوس جونيور الهدف الثاني بمجهود فردي رائع.

وفي الشوط الثاني، واصل ريال مدريد ضغطه، وأحرز جولر هدفاً في الدقيقة 55، لكن الحكم ألغاه بعد العودة لتقنية الفيديو، بداعي وجود لسة يد.

وكاد سامو كوستا أن يدرك التعادل لمايوركا، في الدقيقة 65، بتسديدة قوية أبعدها الدفاع عن على خط المرمى، فيما رفض الحكم احتساب ركلة جزاء لمبابي في الدقيقة 73، رغم احتجاجات جماهير البرنابيو.

انتفض ريال مدريد ليهزم ضيفه ريال مايوركا (2-1)، على ملعب "سانتياجو برنابيو"، ضمن الجولة الثالثة من الدوري الإسباني.

بهذا الانتصار، رفع المبرننجي رصيده إلى 9 نقاط، في صدارة الترتيب محققاً العلامة الكاملة، تحت قيادة المدرب تشابي أونسو، بينما تجمد رصيد مايوركا عند نقطة واحدة، في المركز 18.

تقدم مايوركا أولاً في الدقيقة 18، برأسية فيدات موريكبي بعد ركلة ركنية. لكن الرد الملكي جاء سريعاً، حيث

هدف قاتل يمنح مانشستر يونايتد انتصاره الأول في الموسم



بغداد_متابعة صوت القلم

الشوط الثاني بعدما نجح بيرنلي في معادلة النتيجة عبر فوستر (55)، الذي قابل عرضية متقنة من الجهة اليمنى، بلمسة مباشرة على الطائر، إلى داخل الشباك.

ولم يهنأ الضيوف بالتعادل، بعدما نجح مبيومو في إحراز الهدف الثاني للشياطين الحمر بعد دقيقة واحدة، وذلك بعدما وصلته عرضية من دالوت داخل منطقة الجزاء، ليوجه الكرة بتسديدة من مسافة قريبة داخل الشباك (57).

وزاد بيرنلي من اشتعال الأجواء بقدرته على الرد بهدف ثانٍ بعد دقيقتين فقط، من انفراد لفوستر، راوغ على إثره حارس يونايتد قبل وضع الكرة في الشباك، لكن فرحته لم تكتمل بعدما ألغى الهدف بداعي التسلل. وعاد الفريق الضيف لإصابة شباك يونايتد عن طريق جادون أنتوني، الذي تابع كرة ارتدت من بايندير بالقرب من المرمى، ليووجهها

بتسديدة مباشرة، ارتطمت بجسد أحد المدافعين ومرت إلى داخل المرمى (66). وفي الوقت المحتسب بدلا من الضائع، سقط ديالو داخل منطقة جزاء بيرنلي بعد التحام مع مدافعين، لكن الحكم لم يحتسب شيئاً، قبل تلقي إشارة من غرفة "الفار" بضرورة مراجعة اللقطة بنفسه عبر الشاشة.

واستجاب الحكم لنداء "الفار"، ليقرر في النهاية منح يونايتد ركلة جزاء بعدما تبين أن ديالو تعرض للجب من قميصه، لينجز فيرنانديز لتنفيذها بنجاح، مسجلاً هدف الفوز القاتل للشياطين الحمر في الدقيقة 90+7.

حقق مانشستر يونايتد فوزه الأول هذا الموسم، وذلك في ملعبه "أولد ترافورد" على حساب بيرنلي (3-0)، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز 2025-2026.

ثلاثية يونايتد جاءت عن طريق جوش كولين "هدف عكسي"، بريان مبيومو وبرونو فيرنانديز "ركلة جزاء" في الدقائق 27 و 57 و 90+7، فيما أحرز لايل فوستر وجايدون أنتوني هدفي بيرنلي (ق 55 و 66).

بهذه النتيجة، قفز مان يونايتد للمركز التاسع بوصوله للنقطة 4، فيما استقر بيرنلي في المركز 11 بفارق نقطة أقل. 3 دقائق كانت كافية لوصول يونايتد بأول فرصة لرمي ضيفه، وذلك بعدما ارتقى يورو لمقابلة عرضية من ركنية، موجها الكرة برأسه، لكن الحارس دوبرافكا كان لها بالمرصاد.

بعد عدة محاولات تمكن يونايتد من تسجيل أول الأهداف (ق 27) بعد رأسية كاسيميرو، التي ارتطمت بالعارضة، قبل أن تصطدم بجسد المدافع كولين وتجاوزت خط المرمى.

واضطر روبن أمورييم مدرب يونايتد، لإجراء تبديل مبكر بعد إصابة ماتوس كونييا، ليدفع بزيكزي بدلا منه. وهدد بيرنلي مرمى بايندير لأول مرة عن طريق التونسي حنبعل المجري، الذي تسلم كرة عرضية داخل منطقة الجزاء، ليوجه تسديدة قوية علت عارضة فريقه السابق.

وبعد فترة من الهدوء، اشتعلت أجواء

إنريكي: باريس سان جيرمان فريق تحت الإنشاء

وتابع: "تولوز فريق مميز، ولم يتكفل دفاعياً، بل ترك لنا مساحات كافية، لذا كانت مهمتنا أسهل". وأتم لويس إنريكي: "عندما تتقدم في النتيجة 0-4، تحاول ألا تتراخي، ولكن يكون الأمر صعباً". ويعتني بي إس جي قمة الترتيب في الدوري الفرنسي قبل أول فترة توقف دولي بالموسم الحالي.

فريق تحت الإنشاء، يستفيد من وجود وفرة من العناصر الشبابية، ونحن على الطريق الصحيح لتطوير الفريق". وعن الفوز المثير على تولوز، أضاف المدرب الإسباني: "سيطرنا في أول ساعة من المباراة، وقدم المنافس أداءً مميزاً، ولكن نهاية اللقاء كانت أشبه بمباراة ودية".

بغداد_متابعة صوت القلم

وصف لويس إنريكي فريقه باريس سان جيرمان بأنه "تحت الإنشاء" بعد الفوز على تولوز 3-6، مساء السبت، في الجولة الثالثة بالدوري الفرنسي. وصرح إنريكي عبر قناة (ليج وان بلس): "نحن

بهارتيك تاريخي.. بنزيم يعادل أسطورة الاتحاد ويهدد عرش رونالدو

ريال مدريد و2 مع أولمبيك ليون، بجانب 3 رفة "العميد".

وبحسب ما ذكرته شبكة "أوبتا" لإحصائيات كرة القدم، فإن بنزيم هو ثاني أكثر لاعبي الدوري السعودي تسجيلاً للهاتريك منذ وصوله للاتحاد (3)، خلف البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد النصر (4).

كما أشارت إلى أن "النجم الفرنسي بات أكثر لاعب يسجل هاتريك مع الاتحاد في تاريخ المسابقة، متساوياً مع مختار فلاتة. ويتطلع بنزيم للحفاظ على عرش الموسم الماضي، والمتمثل في القيام بأكثر عدد من المساهمات التهديفية بواقع 30 هدفاً (سجل 21 وصنع 9)، متساوياً مع

سالم الدوسري قائد الهلال (أحرز 15 هدفاً وصنع 11 رفة).



بغداد_متابعة صوت القلم

واصل الفرنسي كريم بنزيم، قائد اتحاد جدة، تألقه مع "العميد" بتسجيل هاتريك جديد في الملعب السعودي، وذلك بعدما هز شباك الأعداء.

وسجل النجم الفرنسي 3 أهداف في الدقائق 4 و 51 و 60، خلال المباراة التي تجمع الطرفين ضمن منافسات الجولة الأولى من دوري روشن للمحترفين.

ويعد ذلك هو الهاتريك الثالث لبنزيم بقميص الاتحاد، حيث سبق وأن سجل ثلاثية ضد أبها في أول مواسمه، وكرر الأمر بالموسم الماضي ضد الوحدة.

هاتريك بنزيم هو الثاني في النسخة الحالية من دوري روشن، بعدما سبقه البرتغالي جواو فيليكس نجم النصر،

بثلاثية قادت فريقه للفوز على التعاون وإجمالاً، يعتبر ذلك هو الهاتريك رقم 15 في مسيرة النجم الفرنسي، بواقع 11 رفة (صنع 15).

تدبير منزلي

طرق صحية لإذابة الأطعمة المجمدة



كثرت الأساليب التي تفكر باستخدامها سيدة المنزل في إذابة الأطعمة المجمدة، ولكن أغلب هذه الطرق غير صحي، وفيما الآتي نقدّم الطريقة الصحيحة لإذابة الأطعمة المجمدة:

هناك ثلاث طرق صحية لتذويب الأطعمة المجمدة:

من المفضل وضع الطعام المجمد في إناء عميق، حتى لا تتساقط السوائل منه على الأطعمة الأخرى في الثلاجة

1. الإذابة في الثلاجة هي الطريقة المثلى والأمنة لإذابة الغذاء المجمد، وتقضي بوضع الغذاء المجمد في الثلاجة المنزلية ضمن درجة حرارة تتراوح ما بين درجة حرارة 4 درجات مئوية لفترة زمنية تختلف حسب نوع الغذاء وحجمه. وغالباً ما يكون الليل كافياً لذلك، ويراعى هنا أن يتم وضع الطعام المجمد في الإناء عميق، حتى لا تتساقط السوائل منه على الأطعمة الأخرى في الثلاجة.
2. الإذابة السريعة وهذه الطريقة أيضاً لا نلجأ إليها إلا في حال الضرورة، وتتم

بوضع المادة الغذائية المجمدة في أكياس من البلاستيك، مغلفة بإحكام، ثم تغمر في ماء بارد، على أن يتم تغيير الماء كل 30 دقيقة. ولكن، يجب الحذر من إعادة تجميد الغذاء بعد تذويبه بهذه الطريقة، إلا بعد أن يتم طهيها.

لا ينصح بإذابة الأطعمة المجمدة بوضعها تحت الماء الحار، أو في إناء يحتوي على القلي من الماء

3. استخدام المايكرويف توجد خاصية تذويب الطعام المجمد في بعض أفران المايكرويف، ويمكن استخدامها عند قراءة التعليمات المرفقة بالجهاز، واتباعها بدقة، مع الحذر من إعادة تجميد الغذاء بعد تذويبه بهذه الطريقة أيضاً إلا بعد طهيها.

لا بد من تذويب الأطعمة المجمدة بشكل كامل قبل طبخها.

لا ينصح بإذابة الأطعمة المجمدة في حرارة الغرفة، كما لا ينصح بإذابتها بوضعها تحت الماء الحار، أو في إناء يحتوي على القليل من الماء.

علاقات مجتمعية..

الحذر من بعض الأسئلة خلال فترة الخطوبة قد تهدم العلاقة بين الطرفين



فترة الخطوبة من أهم الفترات لتفهم الطرف الآخر، ولكن بعض الفتيات لا تعلم كيف تتعامل مع خطيبها في تلك الفترة، أي إن بعض الفتيات تتعامل بتلقائية شديدة مع الخطيب، ولكنها تفاجئ في وقت معين بأنها تفقدته ولا تعلم لماذا؟ ويكون السبب هو بعض العبارات والأسئلة التي تتردد بين المخطوبين وقد تفقدهم هذه العلاقة، ومن أهم هذه الأسئلة:

-مالذي تفكر فيه ؟

قد يبدو سؤالاً عادياً ولكن المشكلة تكمن في تكرار السؤال الذي يشعر الطرف الآخر بأنه ربما لا تثقين في طريقة تفكيره فيك أو فيمن حوله. - ما رأيك في هذا الشخص ؟ أنه يعجبني: وهي محاولة صريحة

المستم. -أنا أشبهك في هذه وتلك وهي عبارة جيدة ولكن أن كانت حقيقية فلا تحاولي تقرب المسافات بينك وبينه بالكذب عليه بأنه تشبهينه في كل شيء الأمر الذي يجعله يفقد الثقة فيك إذا اكتشف العكس.

- لماذا لم تتصل بي؟ لا يحب الرجل أن يشعر بأنه في محاولات دائمة لأن تجعله محور حياتك بل من الأفضل أن تعطيه فرصة الاشتياق إليك. - ما مشروعاتك المستقبلية؟ لا بد وأنه أخبرك بها سابقاً ضمن إطار الخطوبة والأحلام المشتركة وتكرار السؤال ربما يجعله يعتقد أنك غير راضية عن مشروعاته أو ربما أنك غير جديّة.

-لا تعجبني طريقتك في كذا ليس يجعله يقع تحت الضغط الدائم

النظام الغذائي

دون مكملات أو أدوية.. أطعمة طبيعية تدعم زيادة الطول

مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة وفيتامين د، ويعزز نمو العظام والعضلات، وأشارت دراسة إلى أن تناول بيضة واحدة يومياً يحسن نمو الأطفال خلال ستة أشهر.

البروتين نباتي كامل يدعم هرمون عامل النمو الشبيه بالأنسولين 1 (IGF-1)، الضروري لنمو العظام. اللوز والجوز يحتويان على المغنيسيوم والفوسفور والدهون الصحية؛ ما

خلال سنوات الطفولة والمراهقة. في التالي أبرز الأطعمة التي يثبت العلم فعاليتها في دعم نمو العظام والعضلات ووظائف الهرمونات: الحليب ومنتجات الألبان غنية بالكالسيوم، فيتامين د، والبروتين، وتدعم قوة العظام ونموها، أظهرت دراسة العام 2019 أن المراهقين الذين يستهلكون منتجات الألبان بانتظام لديهم كثافة عظام وطول أفضل. البيض

لطالما كان الطول محور اهتمام العائلات، من تشجيع الأمهات على شرب الحليب يومياً إلى دعم الأبناء للرياضة، لكن الحقيقة أن الطول يتحدد غالباً بالجينات، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة الاقتصاد وعلم الأحياء البشرية، يُعزى نحو 80%-60 من اختلاف الطول إلى الوراثة. ومع ذلك، تلعب التغذية دوراً مهماً في تمكين الجسم من تحقيق إمكاناته الطبيعية للنمو، خاصة

يعزز تمدن العظام. الموز غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين ب6، ويساعد على امتصاص الكالسيوم وصحة الأمعاء؛ ما يدعم النمو غير المباشر. السبانخ والخضراوات الورقية مصدر مهم لفيتامين ك، الضروري لصحة وكثافة العظام. الدجاج والسلمك الدجاج يزود الجسم بالبروتين الخالي من الدهون، بينما يوفر

السلمك فيتامين د وأحماض أوميغا 3 الدهنية، الضرورية لنمو العظام. تجدر الإشارة إلى أن نمو الطول يعتمد بالدرجة الأولى على الوراثة، ولا يمكن لأي طعام بمفرده ضمان زيادة الطول.

ومع ذلك، فإن التغذية المتوازنة خلال سنوات النمو تساعد الجسم على تحقيق أقصى إمكاناته. ينصح دائماً باستشارة أخصائي رعاية صحية أو تغذية قبل إدخال تغييرات كبيرة على النظام الغذائي.

❖ اخطاء ومحاذير..

توقيت الدواء يحدد فاعليته.. وأثار جانبية عند الاستخدام الخاطئ

حذر صيدلاني بارز من أن ملايين البريطانيين قد لا يستفيدون بالشكل المطلوب من أدويتهم اليومية بسبب تناولها في أوقات غير مناسبة.

وأوضح بيتر ثنيا، من صيدلية "بيل تايم" الإلكترونية، أن كثيراً من الأشخاص لا يقرؤون أو يهتمون باتباع التعليمات المرفقة مع الدواء، وهو ما قد يؤثر بشكل كبير في فاعليته.

وأضاف وفقاً لـ"الديلي ميل"، "أمور بسيطة مثل تناول الدواء في وقت غير مناسب أو عدم أخذه مع الطعام عند الحاجة يمكن أن تقلل فاعليته أو تسبب آثاراً جانبية غير مرغوب فيها".

وأوضح ثنيا أن تحقيق أقصى استفادة من الأدوية يعتمد على "اتباع روتين ثابت" ومعرفة الطريقة الصحيحة لتناول كل دواء.

وأشار إلى أن من أكثر الأخطاء شيوعاً تحدث مع أدوية، مثل: الستاتينات، ومكملات الحديد، وأدوية الغدة الدرقية، ومسكنات الألم، وبعض علاجات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

فعل سبيل المثال، تُستخدم الستاتينات، مثل: سيمفاستاتين، لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب من خلال خفض الكوليسترول، ويُفضل تناولها في المساء؛ لأن الجسم ينتج معظم الكوليسترول خلال الليل.

ومع ذلك، أشار ثنيا إلى أن كثيراً من المرضى يتناولونها صباحاً فقط لأنها تتزامن مع مواعيد تناول أدويتهم الأخرى.

أما مكملات الحديد، فأوضح أنه يجب تناولها على معدة فارغة، ويفضل في الصباح قبل الإفطار، لأن بعض الأطعمة والمشروبات مثل الألبان، والشاي، والقهوة قد تقلل امتصاص الجسم لها.

وتعمل أدوية الغدة الدرقية التي يستخدمها مئات الآلاف من البريطانيين بشكل أفضل عند تناولها على معدة فارغة، وينصح بعدم تناولها مع مكملات الكالسيوم أو الحديد.

وفي المقابل، يُفضل تناول مسكنات الألم الشائعة، مثل الإيبوبروفين مع الطعام لتقليل خطر تهيج بطانة المعدة.

أما أدوية علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، فقد تسبب اضطرابات في النوم إذا تم تناولها في وقت متأخر من اليوم.

وقال بيتر ثنيا: "هذه التعديلات البسيطة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً. فالأدوية لا تكون فعالة إلا إذا تم تناولها بالطريقة الصحيحة".

وأشار إلى ضرورة تناول أدوية الغدة الدرقية، مثل: ليفوثيروكسين في الصباح، قبل 30 دقيقة على الأقل من تناول أي طعام أو شراب لضمان امتصاصها بشكل جيد.

كما حذر من ضرورة تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مثل: الإيبوبروفين والنابروكسين مع الطعام أو كوب من الحليب لتجنب تهيج المعدة.

وأضاف أن تناول أدوية فرط الحركة ونقص الانتباه في الصباح هو الأفضل لتفادي الأرق الناتج عن تناولها في وقت متأخر.



* يرفع السجق مع صوص البييتزا على النار حتى تمتزج المكونات ثم تضاف الجبن الموتزريلا ثم الريحان الفريش

* تفرّد عجينة البييتزا في صينية بييتزا ثم تضاف فوقها حشوة السجق.

* تضاف طبقة أخرى من عجينة البييتزا فوقها وتغلق على الحشوة جيداً

* يدهن وجه العجينة بالقليل من الزيت ثم يرش الريحان المجفف.

*تخبز بالفرن ثم تقدم فوقها صوص البييتزا وصوص الثوم بالهنا

بيتزا الساندوتش

مقادير بيتزا ساندوتش
سجق بلدي بدون جلد، ومهروس
عجينة بيتزا
صوص بيتزا
جين موتزاريلا
ريحان فريش
صوص ثوم
ريحان مجفف
1 ملعقة زيت
طريقة تحضير بيتزا ساندوتش



نصائح صحية

انتبه.. أمراض خطيرة تكشفها العيون!



هل تعانين وجود هالات سوداء حول العينين، لن يستطيع النوم طوال الليل أو جلسة مكياج إخفاءها؟ أنت تعانين من الصدفية، من بين الأمراض الالتهابية التي تحدث مثل هذه العوارض في عيني الشخص الذي يعاني هذه الأمراض. خلل في الغدة الدرقية انظري جيداً إلى صوركِ الفوتوغرافية، أو صور السيلفي، إذا تكوّن لديك على الفور، لأنّ الجلد عند هذه المنطقة يكون أكثر رقة بكثير من باقي الجسم. استشري أخصائي الأمراض الجلدية ليساعدك على تحديد العوامل التي تسبب لك الحساسية، وسوف يصف لك دواءً مضاداً للحساسية، وسوف يزيل هذه العلامات السوداء تحت العينين.

العين قد يشير في الغالب إلى وجود التهاب في مكان آخر من الجسم. مرض كرون والتهاب المفاصل الروماتويدي أو الصدفية، من بين الأمراض الالتهابية التي تحدث مثل هذه العوارض في عيني الشخص الذي يعاني هذه الأمراض. خلل في الغدة الدرقية انظري جيداً إلى صوركِ الفوتوغرافية، أو صور السيلفي، إذا تكوّن لديك على الفور، لأنّ الجلد عند هذه المنطقة يكون أكثر رقة بكثير من باقي الجسم. استشري أخصائي الأمراض الجلدية ليساعدك على تحديد العوامل التي تسبب لك الحساسية، وسوف يصف لك دواءً مضاداً للحساسية، وسوف يزيل هذه العلامات السوداء تحت العينين.

والأسماك الدهنية (من أجل فيتامين "أ"). ونقص هذا الفيتامين، يسبب زوال عامل صبغي يدعى رودوبسين، والذي يتحكم بالطريقة التي تلاحظ بها أعيننا الضوء. والحل: تناولي الجزر والبطاطا الحلوة، والسبانخ والمانغو...

طبيب القلب. نقص فيتامين A إذا كنتِ تجدين صعوبة في الرؤية خلال الليل، فإنّ هذا، إشارة إلى احتمال حاجتكِ إلى نظام غذائي غني بالخضروات، والفواكه البرتقالية والصفراء، (من أجل البيتا - كاروتين).

تأخذ كل امرأة وقتها في الصباح للتمغن في المرأة، ولتطبيق المكياج والعناية بالجمال. لكن، ما تعلمه هو أن مكياج العيون تحديداً قد يُخفي الكثير عن وضعها الصحي. لذلك غداً، لن نتطري إلى نفسك بالطريقة ذاتها في المرأة، عندما نتعرفين إلى بعض الإشارات التي تشي بأمراض مختلفة.

عادة ما يطلق على ارتفاع ضغط الدم الشرياني "القاتل الصامت"، لأنه يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، أو السكتة الدماغية، إذا لم تتم معالجته في الوقت المناسب. ليس له أعراض واضحة، سوى من خلال العينين. فهو يتسبب بتضييق الأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية. فإذا ذكر لك طبيب العيون هذا الأمر، فلا تتأخري عن أخذ موعد مع



مديح بلغات الأرض واحتفالات في بلدان عدة

المولد النبوي الشريف .. كيف تختلف طريقة الاحتفال به حول العالم؟



ألوان ودفوف وأرواح تحلق في ملكوت عشق من يتشوق المسلمون لرؤيته وشفاعته.. مديح بلغات الأرض واحتفالات في أصقاعها في ذكرى مولد نبي الإسلام محمد (صلى الله عليه وآله وسلم). ذكرى المولد النبوي يحييها مسلمون كثر حول العالم بطرق وإن اختلفت تتشابه الروح فيها وتشترك في جو من السكينة والسلام ينتشر ما انتشرت أصوات الدفوف والمادحين.

كيف تحيي دول عربية ذكرى المولد النبوي؟ لكل شعب طقوسه في الاحتفال بالمولد النبوي، وإن اختلف المسلمون في بلاد كثيرة حول جواز الاحتفال بهذه الذكرى من عدمه، فإن مظاهر الاحتفال لا تختلف

الاحتفالات. أكلات مميزة يعدّها المسلمون أكلات خاصة بذكرى المولد النبوي تكون في الغالب صنوفاً من الحلويات. ويعدّ التونسيون "عصيدة الزقوقو" من حبات الصنوبر المطحون تزيّن بطبقة من السكر وماء الورد والهليل

السكّر. وهناك من المسلمين من يعدّ أكلات غير الحلوى احتفالاً بالمولد النبوي، مثل أندونيسيا التي يطبخ فيها الكاري التقليدي بكميات كبيرة ويوزّع للعموم. الموائد النبوية يحيي المسلمون ذكرى النبي

ويطلبون شفاعته ويعتبرون عن حَسْر شوقهم لرؤياه. ويجتمع البعض في حلقات حول منشدي السيرة النبوية. انتعاش بعض الأسواق في المولد وبيع طقسوس إحياء ذكرى مولد النبي محمد منذ ذلك الوقت بين توزيع الأموال

فرصة للتواصل والتجمّع حول ما لا يختلف عليه المسلمون المحتفلون بالمولد النبوي. وتنشط بعض الأعمال التجارية في المولد النبوي، حيث يزيد الإقبال على الحلوى ومكونات الأكلات الخاصة التي تعدّ للاحتفال والدفوف والزينة والملابس التقليدية وغيرها من متطلبات هذا التقليد. لكن بعض الناس يرون أن ذكرى المولد النبوي تحوّلت إلى مناسبة تجارية وفرصة للتربّح لدى بعض التجار.

ودفع هذا الأمر ببعض التونسيين مثلاً لمقاطعة "الزقوقو" الذي يصنعون منه طبق العصيدة في المولد لارتفاع سعره. واختلفت طقسوس إحياء ذكرى مولد النبي محمد منذ ذلك الوقت بين توزيع الأموال



على المسلمين الفقراء، وإلقاء الشعر والأناشيد في عهد الدولة الأيوبية إلى الاحتفالات الكبيرة الفخمة في عهد العثمانيين.

الزينة والألوان. وتحول الاحتفالات كثيراً من الأسواق والساحات إلى لوحات فنية ساحرة. ويكون المولد النبوي أيضاً

محمد (صلى الله عليه وسلم) بمدايح تتل عادة على أنغام الدفوف. وتنظم حفلات وحلقات للذكر والمديح يعدّ فيها عشاق النبي خصاله



ويزيّن بالقرفة. وفي مصر تنتشر "حلاوة المولد" بأنواعها المختلفة لكن أشهرها في هذه المناطق البلاد فيحتفلون بإعداد "الطمينة" وهي

الكريمة والفواكه الجافة وحلوى ملوّنة خاصة. أما الجزائريون في بعض مناطق البلاد فيحتفلون بإعداد "الطمينة" وهي

ويشدها من يزور هذه الدول ومن لم يزر تصله عبر مواقع التواصل الاجتماعي التي انتشرت فيها صور



تسريب مثير يكشف موعد إطلاق iPhone وأبل تكشف السر بالخطأ



أثارت أبل موجة من الجدل والتكهنات بعد أن ظهر عن طريق الخطأ إعلان قصير على تطبيق Apple TV يشير إلى أن التاسع من سبتمبر 2025 سيكون الموعد المنتظر للكشف عن سلسلة هواتف iPhone الجديدة، قبل أن يتم حذف المنشور سريعاً، وفقاً لمashable. هذا التسريب المفاجئ جاء ليؤكد التوقعات السابقة بشأن عادة أبل السنوية في إطلاق أحدث أجهزتها خلال شهر سبتمبر، ما زاد من حماس عشاق التقنية حول العالم الذين يترقبون بفارغ الصبر الجيل الجديد من هواتف آيفون. الحساب المعروف باسم Apple Leaker على منصة X (تويتر سابقاً) كشف أن أبل نشرت بالخطأ دعوة للحدث عبر تطبيق Apple TV، تضمنت شعار التفاحة المضيء على خلفية بنفسجية شبيهة بخلفيات MacBook Air، مع الإشارة إلى تاريخ 9 سبتمبر. ما الذي سرناه في حدث أبل؟ من المتوقع أن تكشف الشركة عن أربع نسخ جديدة: iPhone 17، iPhone 17 Air، iPhone 17 Pro، وiPhone 17 Pro Max. وتشير التسريبات إلى أن جميعها ستعمل بشريحة A19 الجديدة التي تقدم قفزة كبيرة في الأداء، إلى جانب مزايا معززة بالذكاء الاصطناعي ضمن نظام التشغيل iOS 26. رغم أن الأضواء ستتركز على iPhone 17، إلا أن أبل قد تستغل الحدث للكشف عن جيل جديد من ساعات Apple Watch ونسخ مطورة من AirPods. وبينما تترقب الأسواق العالمية الحدث الكبير، يبدو أن شهر سبتمبر المقبل سيكون الموعد الذي تكتب فيه أبل فصلاً جديداً في قصة آيفون.

ChatGPT يطلق أدوات رقابة أبوية جديدة لحماية الأطفال

تعمل شركة "OpenAI" على إدراج أدوات الرقابة الأبوية في تطبيق ChatGPT، ما يمنح الآباء مزيداً من الوسائل لفهم كيفية استخدام أبنائهم المراهقين للتطبيق والتحكم به بشكل أكثر فاعلية. أعلنت "OpenAI" عبر مدونتها أنها ستوفر أدوات للرقابة الأبوية، كما أنها بصدد دراسة ضمانات إضافية لحماية الأطفال.

وقالت شركة OpenAI إنها تدرس إضافة ميزات مثل تحديد جهة اتصال للطوارئ يمكن الوصول إليها برسالة أو مكالمة بنقرة واحدة داخل تطبيق ChatGPT، إلى جانب ميزة اختيارية تسمح لبرنامج الدردشة الآلي التواصل مع هذه الجهات في الحالات الطارئة. فيما يتعلق بالرقابة الأبوية، أعلنت OpenAI أنها ستطرح قريباً ميزات ستسمح الآباء خيارات لفهم كيفية استخدام أبنائهم المراهقين لـ ChatGPT وتشكيلها. وأضافت الشركة: "ندرس أيضاً إمكانية تمكين المراهقين بإشراف الوالدين من تحديد جهة اتصال موثوقة في حالات الطوارئ. بهذه الطريقة، في أوقات الشدة، يمكن لـ ChatGPT أن يساعد في أكثر من مجرد توجيههم، بحيث يمكنه المساعدة في ربط المراهقين مباشرة بشخص يمكنه التدخل".

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

