

أكدت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، إن لا إمكانية لتزوير بطاقة الناخب البايومترية، بفضل نظام التحقق الثلاثي، ويتم قفلها بعد استخدامها، فيما أكدت معن دخول الهواتف أو الكاميرات لمحطة الاقتراع في يوم الانتخابات. وقال عضو الفريق الإعلامي للمفوضية العليا المستقلة للانتخابات حسن هادي زاير في تصريح صحفي: إن "الإجراءات التقنية الخاصة بالبطاقة البايومترية تجعل من المستحيل استغلالها أو تزويرها"، مشيراً إلى أن "نسبة الخطأ أو التلاعب تكاد تكون معدومة". وأضاف، أن "القانون رقم (٤)



أصحاب المهن التي تؤثر على سلامة بصمات اليد، مبيناً أن "استخدام البطاقة في مركز الاقتراع يؤدي إلى قفلها تلقائياً لمدة 72 ساعة، ما يجعلها بلا قيمة لأي شخص آخر". وأشار إلى أن "ورقة الاقتراع تحتوي على باركود وخارزميات رياضية تربط جهاز التحقق بجهاز تسريع التثاقف، مما يجعل التزوير مستحيلة تقنياً"، داعياً المواطنين إلى "عدم الانجرار وراء محاولات شراء البطاقات، لأنها غير قابلة للاستعمال إلا من قبل صاحبها".

ولفت إلى إن "سرية الاقتراع مضمونة بالكامل، إذ يمنع إدخال الهواتف أو الكاميرات، ما يمنع الناخب عدم تطابق البصمة لدى كبار السن أو

ثلاثية بين البطاقة والمعلومات المنسجية فيها ومعلومات الناخب البايومترية مثل البصمة البصرية، موضحاً أن عملية التحقق تمر بعلاقة

سنة 2023 المعدل حصر حق التصويت بمن يمتلك البطاقة

البايومترية، موضحاً أن

الصورة".

مجلس الوزراء يصوت على إجراءات تشجيع الاستثمار في الكهرباء والنفط والغاز

صوت مجلس الوزراء بجلسته الاعتيادية الثانية والأربعين، على عدة اجراءات لتشجيع الاستثمار في العراق، فيما اقر التوصية الخاصة بشأن الربط الكهربائي العراقي-الاردني. وذكر بيان للمكتب الاعلامي لمجلس الوزراء ان "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني ترأس ، امس الثلاثاء،

جلسة الاعتيادية الثانية والأربعين لمجلس الوزراء، جرى خلالها استعراض القضايا والأوضاع العامة في البلاد، وتناول ابرز الملفات في مختلف المجالات، فضلاً عن التداول في الموضوعات المدرجة على جدول الاعمال واتخاذ القرارات بشأنها.

وفي مجال قطاع السكن، صوت المجلس على تخويف وزير الدفاع ومحافظ المثنى،

بدل تقدير قطعة ارض مناسبة داخل الحدود

البلدية للمحافظة، لغرض احالتها الى

وكاراماً لجهودهم المبذولة.

قدمت الرئاسة التركية مذكرة إلى البرلمان لتمديد مهام القوات التركية في سوريا والعراق

لتم

بینها العراق.. أردوغان يعتزم تمهيد مهام الجيش التركي في ثلاث دول عربية

الحزب، كيليتاش كوتسيبيت، أن المذكرات لا تطالب فقط بتمديد الوجود العسكري التركي في سوريا والعراق بل وإرسال مزيد من الجنود قائلة: “لا يمكن قبول هذا، حتى إن تم توصيف منطق هذه المذكرات ضمن الأمن القومي، فإننا نراها في النهاية تدخلًا في الشؤون الداخلية لدول أخرى. وهذا نؤكد أنها ليست قانونية وليس مشروعة.”

ومن المنتظر أن تناقش المذكرات خلال اجتماع الجمعية العمومية للبرلمان الأسبوع القادم.

من جانبه انتقد حزب “الديمقراطية والمساواة للشعوب” الكردي المذكرات الرئيسية لتمديد مهام الجيش التركي في كل من سوريا والعراق ولبنان.

وذكرت نائبة رئيس الكتلة البرلمانية

أقرة / متابعة صوت القلم

قدمت الرئاسة التركية مذكرة إلى
البرلمان لتمديد مهام القوات التركية
في سوريا والعراق ولبنان ومن مهامها
شن عمليات خارج الحدود“ في حال
استدعت الحاجة لهذا الأمر .
وتحضمنت المذكرة الرئاسية، التي
حملت توقيع الرئيس التركي رجب
طيب أردوغان، طلب تمديد مهام تلك
ال القوات لثلاث سنوات اعتبارا من 30
أكتوبر وهو التاريخ المحدد مسبقا
لانتهاء مهلة عملها .
واعتبارا من التاريخ المذكور تنتهي
مهلة الصلاحية الممنوحة لرئيس البلاد
بهذا الخصوص، كما ستنتهي مدة
السنة الممنوحة للرئيس فيما يخص
مشاركة تركيا بقواتها العسكرية
ضمن قوة الأمم المتحدة المؤقتة في لبنان
ضمن “اليونيفيل“ في 31 من الشهر



بعد فوزها في مجلسي (البرلمان والشيوخ)

انتخاب سانای تاکاپتشی کاول سیده لرئاسة الوزراء في تاريخ اليابان



ينتخب رئيساً للوزراء. أما إذا جولة إعادة بين المرشحين ويفوز من يحصل على أعلى صوت. لم يحصل على الأغلبية، فتحتى الحاصلين على أعلى الأصوات، صوت.

يوليو/تموز. و كان إيشيبا، الذي لم يمكث في منصبه سوى عام واحد، قد استقال مع حكومته في وقت سابق اليوم، ممهدا الطريق أمام من يخلفه.

وفي وقت سابق، قالت تاكايتشي إن "الاستقرار السياسي ضروري للغاية في هذه المرحلة. فبدونه، لا يمكننا تنفيذ إجراءات من أجل اقتصاد قوي أو دبلوماسية فعالة".

ويصوت أعضاء مجلس النواب والشيوخ على انتخاب رئيس وزراء اليابان، وإذا حصل مرشح على الأغلبية في الجلسة الأولى،

ووافق الحزب الليبرالي الديمقراطي على تشكيل ائتلاف جديد مع حزب الابتكار الياباني (JIP)، واتفقا على التعاون في سياسات تشمل الاقتصاد والمالية، والخارجية، والأمن القومي، والطاقة.

بأي ذلك بعد أن خسر الحزب الليبرالي الديمقراطي شريكه الائتلافي القديم حزب كوميتو في وقت سابق من هذا الشهر.

وستحل تاكايتشي محل شيجورو ييشيبا، منهية فراغا سياسيا ستمر 3 أشهر منذ الهزيمة لكارثية التي مني بها الحزب الديمقراطي. اتفقا على انتخابات

طوكيو/متابعة صوت القلم: 

صوتا، بينما حصل يوشيهيكو نودا من الحزب الديمقراطي الدستوري على 149 صوتا. وقد حصلت تاكايتشي على أكثر من نصف الأصوات في الجولة الأولى من التصويت، لتصبح رئيسة الوزراء المنتخبة مباشرة.

وبحسب هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية "NHK" امس الثلاثاء، قالت تاكايتشي: "سيكون اليوم نقطة انطلاق لنا لتعزيز الاقتصاد الياباني وتحويل اليابان إلى دولة قادرة على تحمل مسؤولية الأجيال القادمة، أتطلع إلى العمل معا في هذا الصدد".

انتخبت ساناي تاكايتشي رئيسة الحزب الليبرالي الديمقراطي الياباني، رئيسة لوزراء في اليابان، بعد فوزها في كلا مجلسي البرلمان (البرلمان والشيوخ)، لتصبح أول امرأة تتولى هذا المنصب في تاريخ البلاد.

وبذلك تصبح تاكايتشي أول رئيسة وزراء في التاريخ الدستوري. وبلغ إجمالي عدد الأصوات المدلى بها في مجلس النواب 465 صوتا، حيث حصلت ساناي تاكايتشي من الحزب الديمقراطي، على 237

مقتل واصابة ۱۷ چندیا پاکستانیا فی هجوم جنوب وزیرستان

نور والي محسود، إلا أنه ظهر لاحقاً في مقطع فيديو يظهر أنه على قيد الحياة. وقال آصف: "كنا نتعرض للهجموم، وأراضينا تتعرض للهجموم. لذا رددنا لهم المثل". وأضاف "هم في كابول. في كل مكان. أينما كانوا، سنهاجمهم. كابول ليست منطقة محظورة". وأوضح آصف أن الجولة التالية من المحادثات ستُعقد في إسطنبول في 25 أكتوبر تشرين الأول لوضع آلية حول كيفية تطبيق الاتفاق.

وقالت وزارة الخارجية القطرية، التي توسّطت في محادثات يوم السبت إلى جانب تركيا، إن اجتماعات المتابعة تهدف إلى "ضمان استدامة وقف إطلاق النار والتحقق من تنفيذه بطريقة موثوقة ومستدامة".

للمجموعات التي تعمل ضد حكومة باكستان".

وفي منشور لاحق على موقع إكس، قال إن ذلك يعكس موقف طالبان منذ فترة بأن أراضي أفغانستان لن تُستخدم ضد أي دولة أخرى.

وتصعدت حركة طالبان باكستان هجماتها في الأشهر الأخيرة، مستهدفة بشكل متزايد الجيش الباكستاني. وتخوض الحركة منذ سنوات حرباً ضد الدولة في محاولة للإطاحة بالحكومة لكي تحل هي محلها بنظامها المتشدد، وقال مسؤولون أمنيون باكستانيون إن باكستان نفذت غارات جوية على العاصمة الأفغانية كابول، بما في ذلك واحدة في التاسع من أكتوبر في محاولة لقتل زعيم حركة طالبان باكستان.

للاتفاق الساري بالفعل.”
وقال الوزير إن حركة طالبان باكستان، وهي مظلة تضم عدة جماعات متشددة، تعمل من أفغانستان لمحاجمة باكستان “بالتواطؤ” مع حركة طالبان الأفغانية.
وتنفي كابول توفير ملاذ لمتشددين ملهمة باكستان وتهם الجيش البالكستاني بنشر معلومات مضللة عن أفغانستان وأيواء متشددين مرتبطين بتنظيم داعش لتفويض استقرارها وسيادتها. وتنفي إسلام اباد هذه الاتهامات.
وقال ذبيح الله مجاهد المتحدث باسم طالبان إنه تقرر في محادثات الدوحة “عدم قيام أي من البلدين بأعمال عدائية ضد الآخر، أو تقديم الدعم

باكسنانية على الحدود المتنازع عليها التي يبلغ امتدادها 2600 كيلومتر بعد طالبت إسلام اباد كابول بالسيطرة على المسلمين قائلة إنهم ينفذون عملياتهم من أفغانستان.

وقال أصف، الذي قاد المحادثات أمام ظيره الأفغاني الملا محمد يعقوب، أي شيء يأتي من أفغانستان سيكون انتهاكاً لهذه الاتفاقية... كل شيء يتوقف على هذا البند الوحيد". واضاف صف في مقابلة في إسلام اباد إن الاتفاق المكتوب الذي وقعته باكستان وأفغانستان وتركيا وقطر ينص بوضوح على أنه لن يكون هناك أي توغلات.

وأوضح قائلاً "لدينا اتفاقية لوقف طلاقنا، طالما لم يحدث أي انتهاك

إسلام إباد/متابعة صوت القلم: 

قتل عشرة جنود باكستانيين وأصيب سبعة آخرون في هجوم مسلح استهدف قافلة عسكرية في منطقة تانجي بمقاطعة جنوب وزيرستان بإقليم خيبر بختونخوا، وفق ما أفادت مصادر محلية.

وذكرت المصادر أن المسلحين أطلقوا النار على القوات الباكستانية أثناء مرورها في المنطقة، قبل أن يستهدفوها بأسلحة ثقيلة، فيما لم يصدر تعليق رسمي من السلطات الباكستانية بشأن الهجوم حتى الآن.

وفي سياق آخر، أعلن وزير الدفاع الباكستاني خواجة أصف أن بلاده لا تعتزم احتواء إثر مفاوضات مع حركة واندلاع القتال، الذي شهد ضربات جوية طالبان باكستان، مؤكداً أن الاتصالات الحالية تقتصر على حركة طالبان الأفغانية.

والاثنين قال آصف لرويترز إن اتفاق وقف إطلاق النار بين حكومتي إسلام آباد وكابل مرهون بقدرة حركة طالبان الأفغانية الحاكمة على كبح جماح المسلحين الذين يهاجمون باكستان عبر الحدود المشتركة للبلدين، مما يؤكد هشاشة الاتفاق.

وأتفق البلدان خلال اجتماعات بالدوحة على وقف إطلاق النار بعد اشتباكات استمرت لأيام على الحدود وأودت بحياة عشرات، وذلك في أسوأ أعمال عنف من نوعها منذ استيلاء طالبان على السلطة في كابل في عام 2021.

وأندلع القتال، الذي شهد ضربات جوية

الأردن يستقبل أكثر من ١١٧ ألف برميل نفط من العراق خلال ٩ أيام



استمرارية تزويد الأردن بجزء من احتياجاته من النفط الخام وفق التفاهمنات المبرمة بين الجانبين.

وقالت وزارة الطاقة الأردنية إن المباحثات جارية مع الجانب العراقي لتمديد أو تجديد مذكرة التفاهم لمدة عام إضافي بعد انتهاء العمل بها بتاريخ 26 يونيو الماضي،

الواردة في الاتفاقية السابقة، وبما يعزز التعاون المشترك في مجال الطاقة بين البلدين، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية "د ب أ".

وتأتي هذه الخطوة في إطار تعزيز التعاون المستمر بين الأردن وال العراق في قطاع الطاقة، وترسيخ العلاقات الاقتصادية بين البلدين، بما يخدم المصالح المشتركة ويسهم في تحقيق

يُؤثِّرُ إِلَيْهِ الْمُؤْمِنُونَ إِلَيْهِ الْمُؤْمِنُونَ إِلَيْهِ الْمُؤْمِنُونَ إِلَيْهِ الْمُؤْمِنُونَ

ومن المعروف أن روسيا أكدت مرات عديدة قدرتها على تجاوز العقوبات التي فرضها الغرب عليها قبل عدة سنوات، والتي ما زالت تتصاعد. وأشارت موسكو إلى أن دعماً غير متفق عليه

وسيط بـ وليوم الثلاثاء قال وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، إن وقف إطلاق النار الفوري في أوكرانيا يعني أن معظمها سيقع تحت سيطرة النازيين

وقف روسيا للأعمال القتالية وسحب
نواتها. أنا أرى في ذلك فرصة".
وأكّد الرئيس الفنزويلي أن الدول
الأوروبية لن تلغى السياسات المناهضة
لمسار الدينار.

العقوبات ضد روسيا إذا تم التوصل إلى
وقف لإطلاق النار في أوكرانيا.

وأضاف رئيس فنلندا: "إذا بدأنا بوقف
إطلاق النار، فيمكن بعد ذلك أن نبدأ
النظام في فتح العمومات تدريجياً كشأن
الاستقلال، لكن لم يدمدemos; لأن تخفيف
الرسالة الأولى من الرئيس الفنلندي أكسل
كال الرئيس الفنلندي أكسل كال
هلسنكي/متابعة صوت القلم:

فنلندا تعرض ((رثوة أوروبية)) على روسيا مقابل ((وقف النار)) في أوكرانيا

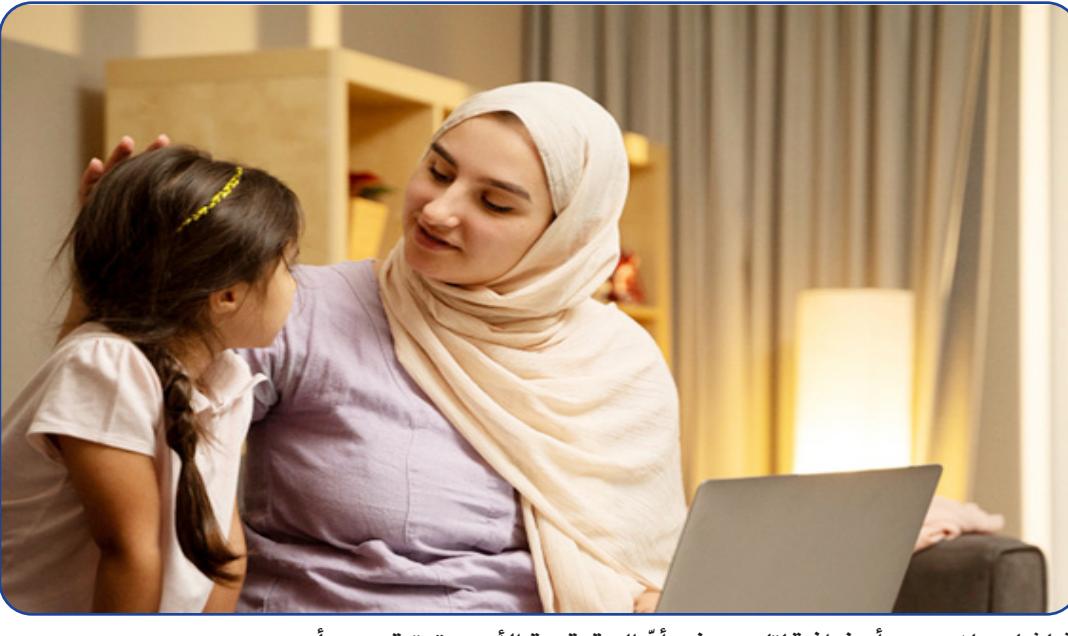
هلسنكي/متابعة صوت القلم:

هلسنكي / متابعة صوت القلم:

عمل الأم وتأثيره على تربية الأبناء

انسجام القيم الأسرية مع متطلبات العصر.

علينا أن نعيدي صياغة فهمنا لعمل المرأة في ضوء فلسفة التكامل لا التضاد. فالمراة ليست مضطربة أن تختار بين أن تكون أمّاً أو أن تكون عاملة، بل بإمكانها أن تكون كليهما، متى ما وُضع العمل في موضعه، والأمومة في قدرتها. ذلك أن أعظم استثمار لأي مجتمع ليس في المصانع ولا في الأسواق، بل في الإنسان الذي يُربّى في حضن أمّ متوازنة، تزرع في أبنائها قيم الصدق والإبداع والإيمان. وحين يلتقي عملها في الخارج بعملها في الداخل، يتحوّل البيت والمجتمع معًا إلى ورشة حياة مكتملة. ولا بد من الاعتراف بأن عمل النساء يجب أن ينسجم ويلتاءم مع دورهن في مجال الأمومة. هذه ليست دعوة لتقييد طموحات المرأة، بل هي دعوة لإعادة التفكير في أولوياتنا كأفراد ومجتمعات. إنَّ التأكيد على هذا الأمر، وخاصة في مجتمعاتنا الإسلامية، ضرورة لا يمكن تجنبها. فالإسلام ينظر إلى الأسرة على أنها النواة الأساسية للمجتمع، ودور الأم في تربية الأجيال دور جوهري لا يمكن الاستغناء عنه.



غير أن الحقيقة الأعمق تبقي
كامنة في الدور الأمومي الذي لا
يمكن لأي مؤسسة أن تعوضه
بالكامل. فالأمومة ليست وظيفة
تؤدي، بل هي نَفَس حياة يُعْنِي
الروح والعاطفة والعقل معاً.
وحين تندمج المرأة العاملة مع
دورها كأم، بوعيٍ واعتدال،
تصبح أكثر عطاءً في عملها وأكثر
حناناً في بيتها. إننا نعرف نماذج
من النساء اللواتي استطعن أن
يصنعن هذا التوازن، فخرجن من
بيوتهن إلى ساحة العمل، ثم عدن
محملات بخبرة إضافية صبّت في
خدمة أسرهن، فصارت الأم أكثر
وعيًّا بأولادها، والأولاد أكثر فخراً
شاشات بلا حدود، أو فراغ فاقد.
ولذلك نرى أن كثيراً من التجارب
الاجتماعية الحديثة أكدت على
أهمية وجود بيئة بديلة تُسدّ بها
هذه الفجوة، فظهرت الأندية
الثقافية والمراكمز التربوية التي
تستقطب الأبناء في ساعات
ما بعد المدرسة. وفي بعض
المجتمعات، صار التعاون بين
المدارس والأسر نموذجاً ناجحاً
يُنْتَج جيلاً متوازناً، مثلما فعلت
بعض المدن التي أنشأت "مكتبات
حياة" تستقبل الأطفال بعد
الدوم، ليتحوّل وقت فراغهم إلى
مساحات للإبداع والقراءة بدل
الضياع والفراغ.

علينا أن نعيد صياغة فهمنا لعمل المرأة في ضوء فلسفة التكامل لا التضاد إن مسألة عمل الأم وتأثيره على تربية الأبناء هي قضية معقدة تتداخل فيها خيوط الواقع الاقتصادي بالمسؤوليات الاجتماعية والأخلاقية. فالأولاد الذين يدرسون ثم يعودون إلى المنزل يجدون أنفسهم أمام فسحة زمنية قد تكون أرضاً خصبة للإبداع والتفوق، أو قد تتحول إلى فراغ يسُرّ درجهم إلى متأهّلات لا تحمل عقباها. فإن لم يقضونها بإشراف من جانب أحد الأبوين عليهم، فهذه طامةٌ كبيرة فكما نعلم فإن التحدّي الأكبر الذي يواجه الأم العاملة لا يكمن في ساعات العمل الطويلة، ولا في الأعباء المزدوجة التي تتحمّلها بين البيت والوظيفة، بل في كيفية حفظ التوازن الدقيق بين رسالتها في تنشئة جيل سليم وبين واجباتها في ميدان العمل. فالطفل الذي يعود إلى بيتٍ فارغ، تغيب فيه رائحة الطعام المنزلي، أو لا يجد من يصغي إلى أسئلته الصغيرة وأحلامه الكبيرة، سرعان ما يبحث عن بدائل قد تكون مضرّة: كالرفقة غير الصالحة، أو

تعاني الكثير من الفتيات من مشكلة بهتان لون صبغة الشعر بعد أيام قليلة من وضعها، الأمر الذي يسبب قلقاً لشريحة كبيرة، وبعد البحث حول أسباب المشكلة تبين أن أبرز الأسباب قد يعود إلى الغسل المتكرر للشعر، أو استخدام الحرارة على الشعر بشكل مفرط بالإضافة لاستخدام منتجات غير مناسبة لنوع الشعر.

وخلال هذا التقرير، سنستعرض جملة من النصائح التي ستساعد الفتيات بالاحفاظ على لون الصبغة لأطول فترة ممكنة ومن أبرزها:

أولاً: استخدام علاجات للشعر

الصبيوغ

استخدمي الماسكات والعلاجات المخصوص للشعر المصبوغ، قبل وضع الشامبو، الأمر الذي يساعد على تثبيت اللون وتوازن درجة الحموضة في الشعر، والاحفاظ على اللون لفترة أطول.

ثانياً: تجنب الإفراط في غسل الشعر:

الإفراط في غسل الشعر يساعد على بهتان لون الصبغة، لذا ينصح بغسل الشعر من 2 - 3 مرات في الأسبوع، للمحافظة على اللون والزيوت الطبيعية المغذية للشعر.

ثالثاً: قومي باختيار شامبو الشعر بعنابة

عليك اختيار شامبو الشعر المخصوص للشعر المصبوغ لاحتوائه على مكونات تساعده بالاحفاظ على لون الشعر لأطول فترة ممكنة.

رابعاً: الاستخدام الدوري لبلسم الشعر

صبغ الشعر هو عملية كيميائية، وبالتالي ممكن يجعل الشعر جاف وتعبان، وبالتالي الشعر الباهت يعني لون أقل حيوية، لذا من المهم استخدام البلسم بعد كل مرة يستخدم فيها الشامبو.

اخطاء ومحاذير..

«التحميس اللديد».. حطر صامت يُقصر عمرك



صحتنا، بل إن أسلوب الطهي يلعب دوراً أساسياً في تحديد مدى طول العمر. فمع تفاقم معدلات السمنة عالمياً نتيجة الأنماط الغذائية المليئة بالدهون المشبعة والسكريات، ينبه الخبراء إلى أن الطهو باستخدام درجات حرارة مرتفعة قد يحدث آثاراً سلبية خطيرة على صحة الإنسان مع مرور الوقت.

واسرار الدراسة، التي سلطتها ضاحية نيويورك بوسٌت ، هي أن طرق الطهي مثل الشواء ، والقلبي ، والتحميص ، والتسخين الشديد ، التي تضيّف اللون البني والنكهة والرائحة الشهية للأطعمة ، قد تطلق مركبات ضارة تُعرف باسم نواتج الغليكليشِن المُتقدمة (AGEs) . وتتكوّن هذه المركبات عندما تتفاعل السكريات الطبيعية مع البروتينات أثناء الطهي الجاف على حرارة مرتفعة ، في عملية تُعرف بتفاعل مياير (Maillard reaction) .

ويمكن أن تتراكم هذه المركبات داخل الجسم بمرور الوقت، مما يؤدي إلى التهابات وإجهاد تأكسدي. وقد ربط علماء من معهد التغذية البشرية الألماني في "بوتسدام ريبوركه" وغيرهم بين ارتفاع تهابات AGES والاصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض

مستويات AGES وأيضاً بامراض مرضية مثل السكري، وأمراض القلب والكلى، وحتى الزهايمر. كما أنها قد تضعف وظائف الخلايا، وتسبب تصلب الأنسجة، وتأثير على الذاكرة.

وأوضح مستشار علوم الأغذية إد ماكورميك أن تناول كميات كبيرة من الأطعمة المحروقة أو البنية "يزيد من إجهاد الجسم التأكسدي والالتهابي". كما حذر المعهد الوطني الأمريكي للسرطان من أن حرق اللحوم على حرارة عالية يمكن أن يرفع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. وتشمل الأطعمة الغنية بهذه المركبات اللحوم المقددة، والدجاج المقلي بجلده، والأطباقي المغطاة بالجبن، واللحوم المطلية بصلصات حلوة مثل الباربكيو أو الترياكى، وهي أطعمة قد تكون



3. في قدر متوسطة الحجم، سخني الزيت على نار متوسطة، أضيفي اللحم وشوحيه إلى أن يتغير لونه ويجف ماؤه، ثم اخرجي قطع اللحم ودعها جانباً.

4. أضيفي البصل والثوم، قلبي ليصبح لونهما ذهبياً.

5. أضيفي البندورة، قلبي لثوانٍ، ثم ضعي قرن الفلفل الأخضر وحبة الفلفل الأحمر واللومي والمعجون. أعيدي قطع اللحم، قلبيها، واغمرري اللحم بالماء. دعيه على نار قوية إلى أن يغلي، ثم غطي القدر ودعني اللحم يطهى لمدة ساعة إلى ساعة ونصف

وذلك إلى أن تمامًا.

6. استعمل ملعقة ذات ثقوب، أخرجي قطع اللحم بهدوء من المرق. صفي المرق وأعيديه إلى القدر. أضيفي المزيد من الماء ليصبح المرق بمقدار 5 أكواب.

7. ضعي المرق على النار ليغلي، أضيفي بقية مقدار البهارات. ودعني المرق يغلي.

8. صفي الأرز وأضيفيه إلى المرق ودعنه يغلي إلى أن يتشرب المرق.

9. غطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، أو إلى أن ينضج الأرز. وزعّي اللوز والزبيب. وقدميه مع اللبن الزبادي.

كبسة اللحم بالموزات



1. أسلسي ادمر، تم التقطيعه في ماء ملح ملحة 15 دقيقة. 2. في طبق صغير، ضعي الكركم والقرفة والهيل والكمون والكاردي واللومي والملح والفلفل. قلبي البهارات، ثم اثثري نصفها على اللحم، واحتفظي ببقية المقدار	- أرز بسمتي : 3 اكواب - الزيت : ربع كوب - البصل : 3 pcs (شرائح) - اللیمون الاخضر : 2 pcs - الكركم : ملعقة صغيرة - القرفة : ملعقة صغيرة - هيل : ملعقة صغيرة - الكمون : ملعقة صغيرة - بندورة : 2 pcs (شرائح) - الفلفل الأخضر : 2 pcs (شرائح) - لومى : ملعقة صغيرة
---	--

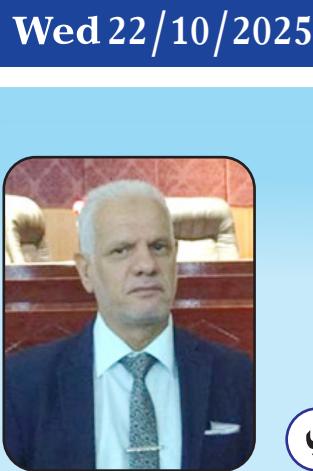
11

إِسَارَهُ صَامِمهُ يَحْبِرُ بِهَا جَسْدُكَ .. حِبَّادُ حِبَّادُهَا!

يمكن أن تكون عالمة مبكرة على
مرض السكري أو خلل وظيفي في
الكل. الأظافر الهشة أو المخططة:
تعكس الأظافر حالتك الصحية
الداخلية، فالقصص والهشاشة
قد يشيران إلى نقص غذائي، وفي
بعض الأحيان إلى مشاكل في الدورة
الدمية. تشوش الرؤية المتقطع:
لا يقتصر الأمر على إجهاد العينين،
بل قد يشير هذا العرض إلى ارتفاع
ضغط الدم أو بداية الإصابة بمرض
السكري. آلام البطن المتكررة:
حتى الآلام الخفيفة يمكن أن تنبئ
إلى اضطرابات هضمية مزمنة،
أو عدم تحمل لأنواع معينة من
الطعام، أو حتى قرحة.
برودة الأطراف الدائمة (اليدين
والقدمين):



التي قد تكون بمثابة صافرة إنذار لمشاكل صحية كامنة: الإرهاق المستمر رغم الراحة: إذا شعرت بالإجهاد حتى بعد 8 ساعات من النوم، فقد يشير ذلك إلى مشكلة في الغدة الدرقية، أو نقص في الحديد، أو اضطراب في عملية الأيض (الممثل الغذائي). تناول التنفس غير المعتاد: هل شعر بنقص في الهواء عند صعود العطش المفطر: ذلك على ضعف في عضلة القلب أو نقص في نسبة الأكسجين الوالصة إلى الدم. تساقط الشعر المفاجئ: بعيداً عن العوامل الوراثية، يمكن أن يكشف التساقط الملاحظ عن اختلالات هرمونية أو نقص في عناصر غذائية أساسية مثل الحديد، الزنك، أو فيتامين د. تغيرات غير مفسرة في الوزن: اكتساب أو خسارة كيلوغرامات عدّة دون سبب واضح قد يكون مرتبّطاً باضطراب هرموني أو مشكلة في الغدة الدرقية، أو اضطراب في عملية الأيض.

المنهج وليس
فكرة الأفراد

د. عبد الهادي الزيدي

من ينظر بانصاف أو إذا شاء مراجعة نظريات الإسلام في الاقتصاد والإعلام وتنظيم المجتمع وحقوق الإنسان والحفاظ على البيئة وفي متابعة التعلم ومواكبة التطور الحضاري وغير ذلك يجد الكثير من ركائز التقدم وأسباب التطور التي تصلح لكل عصر.

إن من أهم دوافع المناداة بفصل الدين عن الدولة مما اطلتنا عليه، هو الوقوف عند حدود إلقاء أخطاء الأشخاص على المنهج، فيطفي سلوك الفرد غير المترن على المنهج المتوازن في شووهه، ونحسب أن هذا ليس من المنهج العلمي في شيء. فإذا كان في بلدانا اليوم من نادى بالإسلام - شخصيات أو أحزاب - ثم اتضحت أن سلوكه الفكري أو السياسي يخالف ذلك فهذا يجب أن لا يدعونا للمطالبة بأمور غير منصفة وبعيدة عن الحقيقة وربما تثير خطأها القاتلة فيما بعد، فنظام أنفسنا وغيرونا. وربما يدفعنا الحماس الزائد إلى مصادر آراء الآخرين وعيينا ذلك ألم نعي.

وإذ يتمسك بعض آخر بفكرة الفصل استنادا إلى ما يرى من تنوع مذهب أو فقهى فيقول: بأى إسلام نأخذ، فالأمر في الحقيقة لا يتجاوز ما ذكرناه أنا من وجوب التمسك بالمنهج والعودة إلى الأصل فتحكم إليه وإذا ما جرنا أنفسنا وعقولنا من الأهواء وعدنا إلى العقل وجذنا الأوجبة الشافية في القرآن وفي سيرة الرسول - صلى الله عليه وسلم - الكثير من الدروس التي تصلح منهجا لأى مجتمع معاصر. كما يجب النظر بعقلانية إلى أن الكثير من الدول المتقدمة لم تصبح كذلك بفضل الدين عن الدولة، بل بأمور أخرى وسلوكيات أهلتها ذلك ومن ينظر إلى دور الدين لدى (الصقور) في أمريكا والأذى برأس الدين في (إسرائيل) يجد دلائل واضحة على ذلك وهي تشير في مجموعها إلى أن (الأيديولوجيات) الدينية تتنامي وتحتل اهتماما متزايدا في العالم، مما يجعل الدعوة لإبعاد الإسلام عن السياسية ما يشهده تغيريا خارج سرب الحياة وعامل تفرقة جديد للأمة في الوقت الذي يجب أن تلتقي حول كل ما يوحدها، كما إن في تجارب دول إسلامية عددة الكثير من علامات نجاح مجتمع متقدم، إضافة إلى إن إقصاء الإسلام خسارة كبيرة للفرد والمجتمع لكننا نضيف عادمين كنزا ثمينا للوحدة للتقدم والبناء، إن الوحدة التي ندعوا إليها هي وحدة حقيقة ليس فيها ما يدعو إلى سخط الله وتضييع الناس في رؤى وأفكار مصيرها الفشل الذريع.

إذ على الإنسان أن ينظر مليا إلى أبعد بكثير من موطئ قدميه فهذا الكون المنظم، وهذا الكائن الرأقي المشحون بالعطاء لم يخلق عبثا ثم تذهب كل إنجازاته سدى.

صوت القلم

المقالات والأراء التي تنشر لا تعبر عن رأي
الصحيفة وإنما تعبر عن آراء كتابها

alnasday@yahoo.com

Wed 22/10/2025

٢٠ / ربيع الثاني ١٤٤٧ -

معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠)

العدد (١٧٦)

الاربعاء ٢٠٢٥ / ١٠ / ٢٢

العراق وألمانيا يوقعان اتفاقية لتعزيز
التعاون الثقافي

وقع وزير الثقافة والسياحة والآثار أحمد فوكاك البدرياني، مع سفير جمهورية ألمانيا الاتحادية في العراق دانييل كريير، اتفاقية التعاون الثقافي بين العراق وألمانيا الاتحادية، استكمالاً لاتفاقية التعاون المبرمة بين حكومتي البلدين عام 1982، لتعزيز التعاون وكذلك وضع الأساس القانوني لعمل معهد غوته الثقافي في العراق. وأوضح الوزير، في كلمته خلال مراسم التوقيع: أن "العلاقات العراقية - الألمانية ليست وليدة الأمس، بل تمت إلى عقود طولية من التعاون في مجالات متعددة، وفي مقدمتها الثقافة التي تمثل جسراً للتواصل بين الشعبين والشعوب".

وأضاف أن "الاتفاقية بمختلف فروعها من أدب وفكر وفن، تشهد في تعميق الفهم الإنساني المتبادل، وتكتشف عن عمق هوية الشعوب"، مشيراً إلى أن "العراق، بصفته مهد الحضارات الأولى وبلاد ما بين النهرين، يظل وجهة للباحثين والمهتمين بالتراث الإنساني". وتابع البدرياني، أن "الاتفاقية لا تقتصر على تعليم اللغة الألمانية، بل تهدف إلى ترسیخ الحوار الثقافي والتفاهم الإنساني، من خلال الدورات التعليمية، والامتحانات المعتمدة، والبرامج الفنية والأدبية المشتركة". لافتاً إلى أن "تعلم اللغة الألمانية سيفتح فرصاً واسعة أمام الشباب العراقي في التعليم والتطور المهني بالتعليم والثقافة والفنون".

اليوم.. فضل شاكر امام القضاء

كشفت مصادر لبنانية، عن تحديد موعد جلسة استجواب تمهدية للفنان اللبناني فضل شاكر، في إطار التحقيقات المتعلقة بأحداث عدرا عام 2013، والتي أثارت قرار تسليم نفسه مذمة، مشيرة إلى أن الظروف الحالية مناسبة لتابعة قضيته ضمن مناخ قضائي نزيه. وأكدت المحامية أن كل المؤشرات الحالية تشير إلى أن المرحلة الراهنة لن تشهد تسييساً في التعامل مع الملف، ما يعزز فرص شاكر في الحصول على محكمة عادلة تنظر في الواقع بعيداً عن التجاذبات السياسية. وكان فضل شاكر قد أصدر بياناً مؤخراً أكد خلاله براءته من التهم الموجهة إليه، واصفاً ما يتعرض له بالظلم الذي استمر لأكثر من 12 عاماً، مؤكداً أن الاتهامات كانت نتيجة تصفية قضية الشيخ أحمد الأسير. وقالت مبارك في تصريحات تلفزيونية

شائعات الانفصال تطارد أصالة نصري والصمت يشعل الموقف



العام، وذلك قبل انشغالها بخلافاتها الغنائية خلال الفترة القادمة، ومن المقرر أن تشارك ضمن جلسات روتانا بموسم الرياض في شهر نوفمبر القادم، كما لديها حفل بالكويت وأخر بالبحرين ستنعلن عن تفاصيلهما خلال الفترة القادمة.

أما حفلها المنتظر بقلعة دمشق، فمن المنتظر أن يكون بتاريخ 8 ديسمبر قبل نهاية العام ليشهد عودة أصالة لـلوقوف مجدداً على خشبة المسرح بسوريا بعد غياب ما يقرب من 15 عاماً.

مستمرة من قبل أصدقائهم. قبل أيام انتشرت شائعة وجود خلافات قوية بين أصالة نصري وفائق حسن خاصة بعد اختفائه من المشهد الإعلامي بجوار أصالة نصري بخلافاتها الغنائية الأخيرة على "غير المعتاد" حيث اعتاد الجميع وجوهه بجوار أصالة بكافة الأحداث الفنية، ورغم أن عائلة أصالة وبخاصة ابنته شام النهبي اعتادت في مثل هذه الشائعات الرد عليها بشكل أو بآخر، إلا أن جميع الأطراف التزمت الصمت تجاه الشائعات حتى وقتنا الحالي ويتعدد أن هناك محابيات

عين على العالم
الكشف عن عين إلكترونية تمكن
فأقدي البصر من القراءة مجددا

استعاد أكثر من 20 شخصاً خلال كاميرا النظارة المقروبة إلى العصب البصري مباشرةً بعد فقدم بصرهم نتيجةً لمرض الضمور البقعي المرتبط بالعمر، وذلك بفضل زراعة عين إلكترونية مرتبطة بنظارة ذكية ومنظومة ملحة بها وفق تقرير موقع "ذا فيرج" التقني. وأجريت هذه التجربة ضمن دراسة نشرت بمجلة "نيو إنجلاند الطبية" (The New England Journal of Medicine) إذ تضمنت الدراسة 38 مريضاً يتجاوز عمرهم 60 عاماً. يذكر بأن التقنية المسؤولة عن نجاح هذه التجربة تأتي من تطوير شركة ضمور مباشر بالخلايا المسؤولة عن الرؤية المركزية (Sains) التي يرأسها ماكس هوداك، وهو أيضاً المؤسس المشارك في "نيورالينك" التابعة لـإليون ماسك والمسؤولة عن تطوير الشراحت الدماغية. واستخدمت الدراسة أجهزة مصغرة لا يتجاوز حجمها 2x2 ملليمتر مصنوعة من ألواح شمسية ضوئية صغيرة الحجم تم زرعها تحت عنق المرضى، ثم أرتدى المشاركون في الدراسة نظارة ذكية مرفقة بكاميرات. ويعمل الجهاز على نقل الصورة التي التقطت من

ميزة أميستان يجب تفعيلها
فرواً لحماية هاتفك

مع إطلاق تحديث أندرويد 16، أصبح من الضروري على المستخدمين تفعيل ميزة أميستان لتعزيز حماية أجهزتهم وبياناتهم الشخصية، وتأتي هذه الخطوة في وقت تزايد فيه الهجمات الإلكترونية على الهواتف المحمولة، حيث يسعى المخترقون للوصول إلى المعلومات الحساسة، مثل: كلمات المرور، والبيانات البنكية، والمحظوظ الشخصي. وتفعيل الميزة لا يحمي فقط الجهاز، بل يعزز الثقة في استخدام الهاتف لتصفح الإنترنت وإجراء المعاملات الرقمية بأمان.

ويُعتبر التحقق الثنائي أحد أهم أساليب حماية الحسابات الشخصية على الهاتف.

و عند تفعيله، يطلب من المستخدم إدخال رمز إضافي يتم إرساله إلى جهاز آخر أو تطبيق خاص بعد إدخال كلمة المرور.

وهذا الإجراء يضاعف مستوى الأمان، حيث يصبح الوصول إلى الحساب مستحيلًا تقريباً إذا حاول أي شخص استخدام كلمة المرور بمفردها.

وتفعيل التحقق الثنائي مهم بشكل خاص لحماية البريد الإلكتروني، والحسابات المصرفية، وحسابات وسائل التواصل الاجتماعي. كما يقل احتمالية سرقة الهوية الرقمية، و يجعل عملية القرصنة أكثر صعوبة، حتى لو تم اختراق الحساب الأساسي ولتفعيل التتحقق الثنائي انتقل إلى إعدادات الجهاز، واختار "الحسابات" ومن بعدها "الأمان" وابحث عن ميزة "التحقق الثنائي" واتبع الخطوات لتفعيلها.

تشغيل الجهاز الكامل هي تشغيل الجهاز الكامل. وعند تفعيلها، تحول جميع البيانات المخزنة على الهاتف إلى صيغة مشفرة يصعب الوصول إليها دون كلمة المرور أو رمز القفل. وفي حالة فقدان الهاتف أو سرقته، يضمن التشفير حماية الصور والمستندات والرسائل والملفات الشخصية. مع العلم أن تشفير الجهاز الكامل يؤثر قليلاً في أداء الهاتف، ولكنه يوفر طبقة أمان إضافية جوية لكل مستخدم. ويعود هذا الإجراء ضرورياً خصوصاً للأشخاص الذين يحملون بيانات حساسة على أجهزتهم أو يستخدمون هواتفهم لإجراءات الأعمال المهنية.



إعلان في صوت القلم يضمن لك الإنتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com
alnasday@yahoo.com