

مدون

يومية سياسية عامة مستقلة

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد رئيس محكمة جنائيات مكافحة الفساد المركبة القاضي خالد صدام، أن المال العام الركيزة الاقتصادية للدولة وملكية الشعب، مشيراً إلى أن العقوبات الحالية أصبحت غير كافية لردع الجرائم المالية، شدد على ان حماية المال العام لا تتحقق إلا عبر مقارعة الفساد بمختلف أشكاله.

وقال القاضي خالد صدام في تصريحات لصحيفة القضاء: إن "المال العام يمثل الركيزة الاقتصادية للدولة وملكية الشعب، وأي اعتداء عليه ينعكس سلباً على المصلحة العامة"، مشيراً إلى أن "التشريعات العراقية والدولية أولت هذا المال أهمية خاصة من خلال ضمانات دستورية ومدنية وجنائية".

تفاصيل ص 2

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتها

٨ صفحات

Wed 29/10/2025 ٧/جمادي الاولى ١٤٤٧ هـ

معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠)

العدد (١٨١)

٢٠٢٥/١٠/٢٩

حددت ثلاثة أنظمة رقابية لضمان شفافية الانتخابات المفوضية: نقل البيانات الانتخابية مؤمن بثلاث مراحل لضمان سلامة أصوات الناخبين

الداخلية: القبض على متهم تسبب بانتحار ٣٠ شخصاً جراء لعبة الروبوت



بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت وزارة الداخلية، عن القبض على شخص تسبب بانتحار ٣٠ شخصاً جراء لعبة الروبوت، فيما أعلنت عن تفكيك شبكة دولية للاتجار بالبشر خلال العام الجاري.

وقال مدير مديرية الاتجار بالبشر في الوزارة اللواء مصطفى الياسري في مؤتمر صحفي: إن «معلومات وردتنا عن طريق التعاون الدولي بأن أحد الأشخاص يستدرج الضحايا لغرض إيهاد انفسهم وكتب أسماؤهم بالدم على الأجساد ويحرضون على العنف والإيذاء النفسي والانتحار بحرق الحيوانات، بالإضافة إلى لعبة الروبوت».

تفاصيل ص 2

مراقبة العملية الانتخابية بكل تفاصيلها بالعالم». وبعدها عن أي تأثير سياسي من خلال الثوابات الأساسية خلال اقامة العملية الانتخابية، مشيراً إلى أن «المفوضية تضع انتظاماً ومجموعة اشارات بموجتها تجعل الجميع الاعظاء التي قد تحدث، وذلك من خلال سن نظام المراقبين الدوليين ونظم المراقبين المحليين ونظام وكلاء الاحزاب التي هي معنية بالشأن الانتخابي، والمنظمات الدولية كمنظمة الامن بالامم المتحدة والمنظمات الدولية الأخرى المراقبة لكل حدث انتخابي وأضاف أن «المفوضية تجعل من مسأله

تفاصيل ص 2

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت المفوضية العليا للانتخابات، استقلاليتها في إدارة العملية الانتخابية، فيما أشارت إلى عدم وجود أي تأثير سياسي على الانتخابات والعملية تمر بثلاث منظمات رقابية، فيما أشارت ان نقل البيانات الانتخابية مؤمن بثلاث مراحل لضمان سلامة أصوات الناخبين.

وقال المستشار القانوني في مفوضية الانتخابات حسن سلمان لوكالة الرسمية: إن «المفوضية تضمن استقلاليتها

القانونية في إدارة العملية الانتخابية بمتابعة اشعار للمتلقى واشعار لاي شخص مراقب، حيث تعمل المفوضية بشفافية عالية واستقلالية تامة»، مبيناً أن «هناك ثلاثة انظمة خاصة بهذا الجانب: نظام المراقبين الدوليين، ونظام من الوكالة لمراقبة حظوظ موكلיהם في المجتمع المدني واي منظمة اخرى معنية بالشأن الانتخابي، والمنظمات الدولية التي هي معنية بالشأن الانتخابي وكل من له شأن في مسألة ادارة العملية الانتخابية».

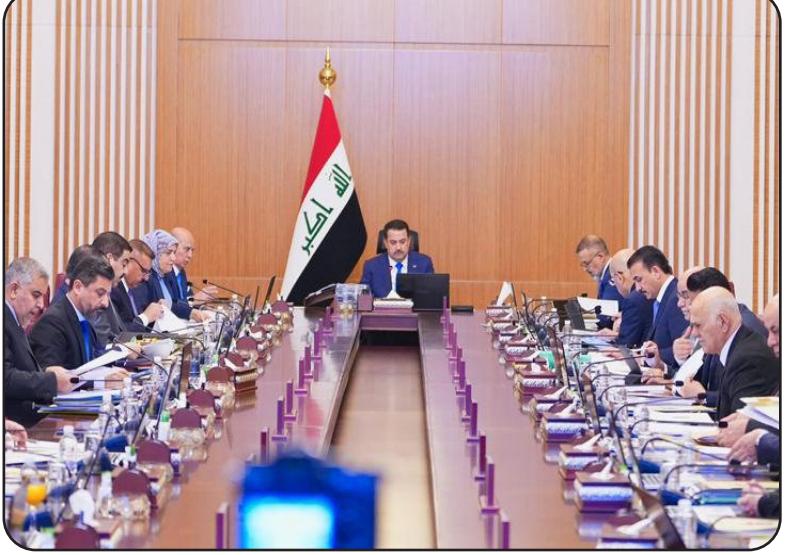
تفاصيل ص 2

بغداد / صوت القلم:

وقال مجلس الوزراء، بالموافقة على تخصيص أراضي سكنية مخدومة للتنسبي ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي وجامعات بغداد وهيئة الطاقة الذرية، فيما أقر مشروع تأهيل وتطوير وتشغيل مطار بغداد الدولي بالمشاركة مع مشغل عالي، أصدر عدداً من القرارات أبرزها الموافقة على زيادة رأس مال الشركة العامة لتسويق الأدوية والمستلزمات الطبية (كيماديا) واتخاذ القرارات اللازمة لها».

تفاصيل ص 2

مجلس الوزراء يقر مشروع تأهيل وتطوير وتشغيل مطار بغداد الدولي بالمشاركة مع مشغل عالي



المغربية ولبنان في مجال نقل المحكمين بعقودات سالبة للحرية.

وقال المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء في بيان: إن «رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني ترأس، امس الثلاثاء، الجلسة الاعتيادية الـ 43 لمجلس الوزراء»، مبيناً أنه «جرى خلالها بحث الأوضاع العامة في البلاد، ومناقشة أبرز الملفات الحيوية المندرجة ضمن البرنامج التنفيذي للحكومة، فضلاً عن التداول في الموضوعات المرددة على جدول الأعمال واتخاذ القرارات اللازمة لها».

تفاصيل ص 2

بغداد / صوت القلم:

قائد عمليات بغداد يكشف عن إعداد خطة أمنية متكاملة لتأمين العملية الانتخابية



كشف قائد عمليات بغداد الفريق ركن وليد خليفة التميمي، عن إعداد خطة أمنية متكاملة لتأمين سير العملية الانتخابية.

وقال التميمي لوكالة الرسمية: «انطلاقاً من المسؤولية الوطنية الملقاة على عاتق قيادة عمليات بغداد، تم إعداد خطة أمنية متكاملة لتأمين سير العملية الانتخابية».

أديس أبابا / متابعة صوت القلم:

أكد رئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد أن بلاده لن تبقى دولة حبيسة، مشيراً إلى أن وصول إثيوبيا إلى البحر الأحمر أمر حتى وجودي بالنسبة لها.

وأضاف في تصريحات أن أديس أبابا لا تسعى إلى الحرب لكنها قادرة على الحسم إذا فرضت عليها، محذرًا إريتريا من الانجرار إلى مواجهة عسكرية، في ظل تزايد التوتر بين البلدين

٣ الحمض النووي يكشف لغز مقتل نصف مليون جندي فرنسي عام ١٨١٢

الأنواء: أجواء صحوة وانخفاض في درجات الحرارة

ويتحول إلى غائم جزئي في المناطقين الوسطى والشمالية، ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق». وتابع البيان، أن «درجات الحرارة العظمى اليوم الأربعة في جميع محافظات العراق، فيما توقع أجواء صحوة وانخفاضاً في درجات الحرارة، وذكر بيان للهيئة: أن «اليوم الأربعاء سيكون الطقس صحو

بغداد / متابعة صوت القلم:

تعزيز التعاون والتنسيق المشترك مع المفوضية العليا المستقلة للانتخابات والأجهزة الاستخبارية والجهات الساندة، لتبادل المعلومات بشكل فوري، وتفعيل الجهود الفنية والكاميرات متتابعة أي نشاط مربي أو مخالف».

وشدد التميمي على «الالتزام الكامل بقيادة عمليات بغداد بالحياد المهني والوقوف على مسافة واحدة من جميع الكتل السياسية والمرشحين، والعمل بكل الجهد على انجاح الانتخابات بما يعكس الصورة الحقيقة للديمقراطية في العراق».

توزيع المهام والمسؤوليات على الاقتراع، ومراقبة الطرق جميع التشكيلات والوحدات الرئيسية والفرعية لمنع أي محاولات لزعزعة الأمن أو تشديد إجراءات التفتيش التأثير على إرادة الناخبين، والحماية في محیط مراكز الاقتراع، وبيان التأكيد على

المتجاوين. كما أشار أبي أحمد إلى أن بلاده للذهاب إلى أسمدة لفتح صفحة جديدة في العلاقات الثنائية، مشدداً على أن السلام هو الخيار المفضل لإثيوبيا، لكن حقها في الوصول إلى الموارد لن يكون قابلاً للفاوضون. في سياق متصل أعلن رئيس الوزراء الإثيوبي، أنه طلب «وساطة» لا سيما من الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي، لإيجاد «حل سلمي» مع إريتريا يضمن منفذًا على البحر.

تفاصيل ص 3

القائمة ٥٥٥
تسلسل ١٩

الدكتور ادريس الجندي

صوت على تخصيص أراضٍ لتنصيب التعليم وجامعات بغداد وهيئة الطاقة الذرية

مجلس الوزراء يقر مشروع تأهيل وتطوير وتشغيل مطار بغداد الدولي بالمشاركة مع مشغل عالمي

بغداد/ صوت القلم:



مجاري مياه امطار والصرف الصحي لقضاء الخضر بمحافظة المثنى، وفي ملف المياه، بين المكتب انه "جرت الموافقة على إضافة فقرة (د) إلى المادة 1/1 الأراضي المروية" من التعليمات (١-٣) لسنة ٢٠٢٥، تعليمات استمار المصنفه الفنية لبلديات ايجار الأرضي الزراعية التي تؤجر على وفق القانون ٢٤ لسنة ٢٠٢٤ (ضفاف الأنهر/ شواطئ) (٨) ألف دينار؛ استناداً إلى القانون أعلاه".

وفي إطار دعم القطاع الخاص الصناعي، تابع البيان ان "المجلس أقر شبكات مجاري مع محظي رفع بقدرة ٦٢٣٣ م٣ /س (ل طريق المطار المقطوع من مديرية الشبكات إلى تقاطع أوبر السياحية/محافظة ذي قار).

٧-استحداث مكونات (أعمال تمديد شبكة مجاري في حي الوحدة وهي التعليم العالي/محافظة نينوى)، ومكون (أعمال تمديد مجرى إلى تقاطع المالية) ضمن (مشروع مجاري الموصل/الساحل الأيسر) وزبادة الكلفة الكلية للمشروع الرئيس.

٨-إدراج مكون باسم (الزيادة على المستحقات مشروع تصميم وتنفيذ مستشفى الفضليه سعة ٢٠٠ سرير) ضمن المشروع الرئيس (تصميم وتنفيذ ٣ مستشفيات في الشعب والفضليه ٢٠٠ سرير والحرية (٤٠٠) سرير، وتطوير مستشفى ٢٠١١ مع تجهيز أجهزة طبية)، وزبادة الكلفة للمشروع الرئيس الخاص بالمستشفيات الثلاثة.

٩-زيادة مبلغ الاحتياط والكلفة الكلية وتغيير اسم مشروع (تحديث تصاميم وتنفيذ محطة معالجة بقضاء الاهالى واحد) بطاقة ٢٠ الف ٣ يوماً/

وزارة الاعمار والإسكان، وتنفيذ محطة معالجة مياه الصرف لمدينة الغير السكنية (تصميم وتنفيذ).

١٠-إدراج مكون (تجهيز ونصب وتشغيل مركز قضاء المقادير/محافظة ديالى) لحافظة البصرة المرحلة الثانية) مكوناً ضمن المشروع الرئيس (إنشاء الطريق الحوالي لمحافظة البصرة) وزبادة الكلفة الكلية للمشروع الرئيس.

١١-إدراج مكون (تجهيز ونصب وتشغيل الأجهزة الطبية مع الإثاث الطبي والمكتبي والسيارات الجراحية والمعدات لمشروع هدم وإعادة بناء مستشفى ابن سينا (٦٠٠) سرير في الموصى، وكركوك، وقاعة واحدة على طريق بغداد - كربلاء).

١٢-زيادة مبلغ الاحتياط والكلفة الكلية لمقاؤلة (إعداد الدراسة والتصاميم لمشروع مجاري الأمطار معالجة مع شبكات مجاري الأمطار والجاري التقليدية الفرعية والرئيسة ومحطات الرفع مع تهيز وتنفيذ وصيانة المرحلة الأولى لمشروع مجاري مدينة الشرطة بمحافظة ذي قار).

يمقدار (خمسة بالألف) من قيمة البضائع المستوردة".

وأعمال البنى التحتية (أعمال الطرق والأنوار وشبكات الماء) وزيادة مبلغ الاحتياط والكلفة الكلية للمشروع.

٦-تعديل قرار مجلس الوزراء (٦٢٣٣) لسنة ٢٠٢٥ بشأن استحداث مكون

وزبادة الكلفة الكلية مشروع (إنشاء شبكات مجاري مع محظي رفع بقدرة ٦٢٣٣ م٣ /س (ل طريق المطار المقطوع من مديرية الشبكات إلى تقاطع أوبر السياحية/محافظة ذي قار).

٧-استحداث مكونات (أعمال تمديد شبكة مجاري في حي الوحدة وهي التعليم العالي/محافظة نينوى)، ومكون (أعمال تمديد مجرى إلى تقاطع المالية) ضمن (مشروع مجاري الموصل/الساحل الأيسر) وزبادة الكلفة الكلية للمشروع الرئيس.

٨-إدراج مكون باسم (الزيادة على المستحقات مشروع تصميم وتنفيذ مستشفى الفضليه سعة ٢٠٠ سرير، وتطوير مستشفى ٢٠١١ مع تجهيز أجهزة طبية)، وزبادة الكلفة للمشروع الرئيس الخاص بالمستشفيات الثلاثة.

٩-زيادة مبلغ الاحتياط والكلفة الكلية وتحديث تصاميم وتنفيذ محطة معالجة بقضاء الاهالى واحد) بطاقة ٢٠ الف ٣ يوماً/

وزرأس المال بين العراق ولبنان استناداً إلى أحكام الدستور".

١٠-وتتابع أن "المجلس صوت على مشروع قانون تعيين اتفاقية التعاون بين

البلدية، وتخول أمانة بغداد والمخاذاة صلاحية التعاقد المباشر مع معمل العلامات المروية في وزارة الداخلية، واستثناء من التعليمات، على أن يكون التجهيز بالعلامات المذكورة حمراً من خالل المعلم، إلا إذا اعتذر بشكل رسمي عن ذلك".

١١-وفي ملف العلاقات الخارجية، بين المكتب أن "المجلس صوت على تخويل وزير

الوطيدية صدورهم كلورايد ١٠٠ ملم، ٥٠٠ ملم) المستوردة إلى العراق من الدول والمناشئ كافة، لمدة ٤ سنوات بدون تخفيف، ومراقبة السوق المحلية خلال مدة تطبيق الرسوم الجمركية الإضافية".

١٢-وذكر أنه "جرى إقرار توصيات محضر فريق الأمن الدولي (٢٥٠٦١٣) بشأن استيفاء وزارة المالية أو

بالآخر من تفاصيلها التفاوض والتقييم من تخلوه سلامة العلامات الأخرى المرافق لكل

الجهز الوسطية، في حين تختص المفوضية بمتابعة الدعاويات في الدوائر الحكومية والخدمة والخاصة بين وزاري خارجية

العراق وبغداد،" مشيراً إلى أنه "تم

تقديرات على تخويل وزيرة المالية أو

الجهز الوسطية، في حين تختص المفوضية بمتابعة الدعاويات في الدوائر الحكومية والجامعة والحسينيات ومراسك الاقتراع".

١٣-وأضاف أن "الإجراءات المتخذة بحق المخالفين تشمل فرض غرامات مالية ورفع

كل حزب أو تحالف سياسي أو مرشح فرد أو مجموعة من الوكالات لراقبة مظوظ

وكالات للاستغلال الجنسي راح ضحيتها

الانتخابات حسن سلمان للوكالة الرسمية: إن "المفوضية تضمن استقلاليتها القانونية

في إدارة العملية الانتخابية بعيداً عن أي

تأثير سياسي من خلال الثواب الأساسية

العملية الانتخابية، كل هذا

إلى أن "المفوضية تضمن انتظامة ومجموعة

الشارات بموجتها تجعل العملية الانتخابية مراقبة ومشخصة لجميع الأخطاء التي قد

تحدث، وذلك من خلال تنظيم المراقبين

والدوilies ونظم المراقبين المحليين ونظم

وكالات لراقبة المحليين ونظم

في المحافظات والغاية ارتباطها بمديرية

المورو، ويستمر دور المديرية المستحدثة

في وزارة الداخلية لما يقع خارج حدود

البلدية، وتخول أمانة بغداد والمخاذاة

صلاحية التعاقد المباشر مع معمل

العلامات المروية في وزارة الداخلية،

استثناء من التعليمات، على أن يكون التجهيز بالعلامات المذكورة حمراً من

خالل المعلم، إلا إذا اعتذر بشكل رسمي

عن ذلك".

١٢-وفي ملف العلاقات الخارجية، بين

المكتب أن "المجلس صوت على تخويل وزير

الوطيدية صدورهم كلورايد ١٠٠ ملم،

ووزير الخارجية صلاحية التفاوض

والتفاوض على مشروع مذكرة تفاهم

بينان شركات وذمة الصحة من (٥٠٠)

أحد شركات وزارة الشؤون الشرك

العام (٢٢ لسنة ١٩٩٧) المعجل".

١٣-ولفت إلى أن "المجلس أقر توسيع

الهيئة العليا للتنيسي بين المحافظات

(٥٦ لسنة ٢٠٢٥) بشأن تعديل الفقرة

(٢) من قرار مجلس الوزراء (٣١٤٩) لسنة ٢٠٢٣) الخاص بمقترنات

التفاوض والتقييم من مؤسسة التمويل

الدولي (IFC) لإعداد اتفاق الشراكة

بتطوير عمل مديرية المترو لتصبح:

إعادة ارتباط شعب واقسم هندسة

المرور بأمانة بغداد ومديريات البلدية

وأن تدعي جميع الملاحق الفنية والقانونية

والمالية بضمها على الأراضي

الدائرة المذكورة أعلاه، وتحرمات طرق

دون أن يشمل ذلك عقود الاستثمار،

والفريق السادس لها، مع تخويف وزير

البلاد، وتخول أمانة بغداد والمخاذاة

النقل أو من يخوله صلاحية توقيع

العقد المذكور أعلاه وتشريعاته

في مسار دعم اجتماع لجنة الأمم

البياني (٢١٢٩٤ لسنة ٢٠٢٥) بشأن

رأس مال الشركة العامة لتنسيق

الاستشاري والمستلزمات الطبية (كميديا)

أكتلاف فائز بالفرصة الاستثمارية

وجامعات بغداد وهيئة الطاقة الذرية

في العاصمة بغداد، على أن يجري تباعاً

شمول منتسبي الوزارة

بأي المحافظات".

وفي الشأن المالي الاتحادي، ذكر المكتب

في بيانه أنه "جرى تأمينه على إصدار

تعليمات سنة ٢٠٢٥، تعليمات تسهيل

تنفيذ قانون الإدارة المالية الاتحادية

(٦) لسنة ٢٠١٩، مع الأخذ بالاعتبار

استثناء تعويضات الموظفين والدين العام".

وبناءً على ذلك، فإن مجلس الوزراء

يعمل على تطبيق قانون

النفاذ، وذلك في إطار تطبيق

القوانين واللوائح والأنظمة

التي تضمن حقوق العاملين والمتقاعدين

وتحقيق العدالة الاجتماعية".

وأضاف أن "عندما أقيمت القبض على هذا المتهم بعد

سيطرتنا على الكثير من الضحايا وأخرين أقدم

فتاة على الانتحار، تبين أن هذا المتهم أوقع

ضحيتها بـ ٢٩ من الدول العربية والأجنبية

واحد في العراق". وشدد على "ضرورة متابعة

القضاء بحق عدد من المتهمين بها".

استخدام مثل هذه الألعاب.

وفي سياق آخر أعلنت وزارة الداخلية، عن تفكيك

شبكة دولية للتجارة بالبشر خلال العام

الجاري.

صوت مجلس الوزراء، بالموافقة على تخصيص أراضٍ بضمها على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وبيان رقم ٢٤٣٩٤ لسنة ٢٠٢٥، مبيناً أنه "جرى خلالها بحث الأوضاع العامة في البلاد، ومناقشة

أيضاف البيان، أنه "افتراضياً وتحتسباً لجهود الأسرة التعليمية والكوادر

الإدارية العامة بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بين المكتب أن مجلس

الوزراء صوت على تخصيص أراضٍ سكنية مخدومة لمنتسبي الوزارة

وجامعات بغداد وهيئة الطاقة الذرية

في العاصمة بغداد، على أن يجري تباعاً

شمول منتسبي الوزارة

بأي المحافظات".

وفي بيانه أنه "جرى تأمينه على إصدار

تعليمات لتنفيذ قانون

الإدارة المالية الاتحادية

في إطار تطبيق قانون

النفاذ، وذلك في إطار تطبيق

القوانين واللوائح والأنظمة

التي تضمن حقوق العامل

فرنسا: ٣٦ دولة ترغب بتقديم دعم أمني ملموس و دائم لأوكرانيا

كيف/متابعة صوت القلم:

لبدء الجهود الدبلوماسية... سيجتمع مستشارونا في الأيام المقبلة، واتفقنا على أن يكون الاجتماع يوم الجمعة أو السبت. سيناقشون تفاصيل هذه الخططة. إلى ذلك وأشار الرئيس الأوكراني إلى أنه يتوقع أن يقدم الاتحاد الأوروبي دعماً مالياً لأوكرانيا لمدة سنوات إضافية، سواء للحرب أو لإعادة الإعمار. ونقلت وكالة أنباء إنترفاكس-أوكرانيا من زيلينسكي قوله للصحافيين إنه أبلغ القادة الأوروبيين "أتنا لن نقاتل لعقود، ولكن يجب أن نظروا أنه لفترة من الوقت يمكنكم دعم أوكرانيا بطريقة مستقرة مالياً". وقال زيلينسكي إن رؤساء دول وحكومات الاتحاد الأوروبي يمكن أن يتوجهوا دعماً أوكرانيا لعامين أو ثلاثة أعوام، مشيراً إلى تصريحات أولى بها رئيس الوزراء البولندي دونالد توسك مؤخراً لصحيفة "تايمز" البريطانية. وتتابع: "إذا انتهت الحرب هذا الشهر، يمكننا استخدام الأموال لإعادة الإعمار". وإذا لم تنته الحرب بهذه السرعة، يمكن استخدام الأموال لمشتريات الأسلحة. وهناك مناقشات في الاتحاد الأوروبي بشأن منح أوكرانيا قرض تمويلات بضمان الأصول الروسية المجمدة التي تصل إلى 140 مليار يورو (163 مليار دولار).

في ظل تزايد التوتر بين البلدين المجاورين

رئيس إثيوبيا يحذر إريتريا من الانجرار إلى مواجهة عسكرية

إريتريا عام 1993.

كشف الناطق باسم وزارة الخارجية الفرنسية، بascal كونفافرو، أن ستة وثلاثين حدودية.

وتحسنت العلاقات بين البلدين في العام 2018 مع توقيع أبي أحمد السلاطنة وإبراهيم اتفاقية سلام مع الرئيس أسياس أفورقي الذي يحكم إريتريا بقبضة من حديد منذ العام 1993. لكنها عادت وتوترت مجدداً عام 2022 بعد انتهاء الحرب في تيغراي التي خلفت 600 ألف قتيل على الأقل، ودعم فيها الجيش الإريتري في الملف الأوكراني على مسارين متوازيين: الأول دعم دينامية السلام، والثاني الاستعداد لوضع الأطر العملية لهذا السلام بمجرد انطلاق المفاوضات.

وأضاف المتحدث باسم الخارجية الفرنسية أن بلاده تفضل الموقف الأوروبي بوضوح إلى الحلفاء الأميركيين، مؤكداً أن التنسيق مستمر لضمان دعم متوازن لأوكرانيا يجمع بين الدبلوماسية والاستعدادات الأمنية.

وفي وقت سابق قال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي إن مسؤولين أوكرانيين وأوروبيين

سيجتمعون خلال أيام لبحث تفاصيل خطة لوقف إطلاق النار. وأضاف زيلينسكي لوسائل إعلام "هذه ليست خطة إنهاء الحرب. قبل أي شيء، لا بد من وقف إطلاق النار. إنها خطة

سنوات سجننا نافذاً والبراءة.



قد شملت التهم الموجهة للوزيرين وبالوكالة، والمدير العام لفرع البريد السريع التابع لها، في حين تراوحت إشهارية لصحف صغيرة وأخرى فيدرالية، وخصوصاً في منطقة شنب حرب جديدة. وإثيوبيا ثانية أكبر دولة في إفريقيا من حيث عدد السكان وتنتمي أسمراً هذه الاتهامات معتبرة أنها "مهزلة كاذبة

مقتنعون بإمكانية حل هذه هذه الدول "إيجاد حل دائم" مع إريتريا. وكذلك أوضح أبي أحمد منذ مغادرته على البحر، وتهمن أسمراً على الاتصالات الإثيوبية بالطلع إلى الولايات المتحدة وروسيا والصين ميناء عصب الإريتري. والاتحاد الإفريقي والاتحاد الأوروبي، مضيفاً أن طلب إثيوبيا الحصول على منفذ على البحر لا رجوع عنه".

وأضاف إن إثيوبيا طلبت وساطة إريتريا، بل على العكس، نحن

أديس أبابا / متابعة صوت القلم:

أكد رئيس الوزراء الإثيوبي أبي أحمد أن بلاده لن تبقى دولة حبيسة، مشيراً إلى أن وصول إثيوبيا إلى البحر الأحمر أمر حتمي وجودي بالنسبة لها.

وأضاف في تصريحات أن أديس قادرة على الحسم إذا فرضت عليها، محذراً إريتريا من الانجرار إلى مواجهة عسكرية، في ظل تزايد التوتر بين البلدين المجاورين.

كما أشار أبي أحمد إلى أن بلاده مستعدة للذهاب إلى أسمراً لفتح صفحة جديدة في العلاقات الثنائية، مشدداً على أن السلام هو الخيار المفضل لإثيوبيا، لكن حقها في الوصول إلى الموارد لن يكون قابلاً للتفاوض. في سياق متصل أعلن رئيس الوزراء الإثيوبي، أنه طلب "واسطة" لا سيما من الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي، لإيجاد "حل سلمي" مع إريتريا.

الجزائر.. السجن لوزيرين سابقين بتهم فساد

الجزائر/ متابعة صوت القلم:

أصدرت محكمة بالجزائر العاصمة أحکامها في ما يعرف بـ"قضية الفساد في الوكالة الوطنية للنشر

ما أفاد به محامون حضروا جلسة النطق بالأحكام.

كل من مدير فرع الاتصال والإشهار

كم حكم بعقوبة السجن 4 سنوات

مع التنفيذ بحق وزير الاتصال

الأحكام ضد باقي المتهمين بين 4

والإشهر 2".

وقد حكم على الوزير الأسبق

للاتصال، جمال كعوان، والمدير

العام الأسبق للوكالة، أمين شيك،

بالسجن لمدة 8 سنوات نافدة، حسب

بعد أكثر من قرنين على الكارثة

الحمض النووي يكشف لغز مقتل نصف مليون جندي فرنسي عام 1812



انتصاراً سريعاً. لكن مع حلول الشتاء الروسي القاسي، نفتئت المؤنة، واشتدت مقاومة القوات الروسية، ليتحول الانسحاب إلى مأساة إنسانية.

ورغم أن المؤرخين قدرّوا أن نصف الجيش تقدّرها قضى قبل بلوغ حدود بولندا، بسبب البرد والجوع والأمراض... لكن طبيعة هذه الأمراض ظلت موضع جدل تاريخي طويل.

وفي عام 2001، اكتشفت مقابر جماعية في مدينة فيلينوس جندياً على لتوانيا، تحتوي على رفات في لتوانيا، تحوّل إلى قبور أكثر من 3 آلاف جندي فرنسي منسحب من بولندا بسيطرة المقابر استُخرجت أستان 13 على أوروبا الشرقية، تمكّن جندياً لتحليل الحمض النووي المخبري، في دراسة قادها فريق من "معهد باستور" الفرنسي.

فيما قال الدكتور نيكولا راسكوفان، الباحث في علم الـBiology، في Current Salmonella enterica (علم "الجينات الجماعية") بالمعهد: "من المدهش أن نتمكن اليوم، بفضل التقنيات الحديثة، من تشخيص جنود ثابوليونيّين أن أمراضاً قاتلة كانت شريكاً رئيسياً في تدمير الجيش الإمبراطوري الفرنسي، بحسب تقرير نشره موقع ScienceAlert العلمي.

إذ لطالما ظن الأطباء والمؤرخون أن مرض التيفوس - الذي ينقال بالفم - هو مزيج من الأمراض المتقدمة جنود أنهكتهم البرودة، وسوء التغذية، والمسيرات الطويلة.

فيما كشفت دراسة المقربان Rick-Pietschia prowazekii في القضاء على "الجيش الكبير" الذي حلم نابليون أن يغزو به العالم.

انخفاض كبير في أسعار الذهب في بغداد واربيل

21 من الذهب العراق سجل عند 746 الف دينار، وبلغ سعر الشراء 742 الفاً. وفيما يخص أسعار الذهب في محل الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 يتوارى بين 780 الف دينار و 790 ألفاً، البيع مثقال الذهب العراقي بين 750 الفاً و 760 الف دينار. أما أسعار الذهب في اربيل فقد سجل انخفاضاً أيضاً حيث بلغ عيار 22 بيع 828 ألف دينار، وعيار 772 الفاً، فيما سجلت امس عيار 21 بيع 790 الفاً، وعيار 18 بيع 805 ألف دينار. كما سعر بيع المثقال الواحد عيار 677 ألف دينار.

شركة الحفر تنجز استصلاح بئر نفطية في حقل غرب القرنة



أنجزت الملاكات الفنية والهندسية في شركة الحفر العراقية، أعمال استصلاح البئر النفطية WQ1-201 في حقل غرب القرنة 1. وذكر بيان للشركة: أن "الملاكات الفنية والهندسية في شركة الحفر العراقية أنجزت أعمال استصلاح البئر النفطية WQ1-201 في حقل غرب القرنة 1 بمحافظة البصرة، باستخدام جهاز الاستصلاح IDC144، وذلك ضمن الخطط الشاملة للشركة الرامية إلى تطوير الإنتاج وتعزيز كفاءة الآبار النفطية في الحقول الجنوبية". وأشار البيان إلى أن "هذا الانجاز يأتي تأكيداً على القرارات الفنية العالية للملاتكت الوطنية في تنفيذ أعمال الحفر والاستصلاح وفق معايير الجودة والسلامة العالمية، فيما يسهم في دعم الخطط الوطنية لزيادة معدلات الإنتاج وتحقيق أهداف وزارة النفط في تعزيز الاقتصاد الوطني".

كشف عن خسارة العراق ٦٠٠ ألف برميل يومياً جراء الحريق وزير النفط: معدلات التصدير عادت لمستواها الطبيعي بعد إخماد حريق مستودع الزبیر

بغداد/ صوت القلم:

عن خسارة العراق 600 ألف برميل يومياً نتيجة الحريق الذي اندلع في مستودع "زبیر 1" في منطقة البرجessية بمحافظة البصرة، فيما نفى إيقاف التصدير عن الحادث. وقال الوزير في حديث خاص لـ السومرية نيوز، إن "التصدير لم يتوقف تماماً عند الحادث، وإنما تم عزل مستودع (زبیر 1) وبالتالي تم خسارة بحدود 600 ألف برميل في اليوم من الطاقات التصديرية". وأضاف الوزير، أنه "تم معالجة المشكلة من خلال تشغيل مستودع (زبیر 2) والاستفادة من النفط في مستودع (زبیر 1) من خلال أنابيب التدوير الموجودة، وبذلك تم تعويض 300 ألف برميل يومياً، يوم أمس، واليوم (امس) سيتم تعويض 300 ألف برميل الأخرى والرجوع إلى نفس معدلات التصدير السابقة".



أكد وزير النفط حيان عبد الغني، أن تصاميم المستودعات معدة للتعامل مع الحالات الطارئة، فيما كشف عن خسارة العراق 600 ألف برميل يومياً نتيجة الحريق الذي اندلع في مستودع "زبیر 1" في منطقة البرجessية بمحافظة البصرة. وقال وزير النفط، خلال مؤتمر صحفي: إن "مدة إخماد الحريق الذي اندلع في أحد مستودعات الزبیر لم تتجاوز الساعات"، مؤكداً أن "الفرق باشرت بعزل المستودع المتضرر عن منظومة التصدير بهدف استقرار عمليات التصدير من المستودعات الأخرى دون انقطاع". وأضاف: "منظومة التصدير أعيدت إلى التعامل مع الحوادث الطارئة وضمان وضعها الطبيعي من خلال استخدام

التجارة تضع حجر الأساس لمشروع سایلو حديث في عنده بطاقة ٦٠ ألف طن

بغداد/ متابعة صوت القلم:



الذاتي من الحبوب، انسجاماً في تعزيز الأمن الغذائي والمخزون مع توجهات حكومة الخدمات الاستراتيجي الوطني.

تقليل نسب الفاقد من الحبوب وتوفير بيئة خزن آمنة تعزز كفاءة عمليات التسويق وتنمية الفلاحين. وأكد أن المشروع سيُجهز بأنظمة تحكم آلي متطرفة تضمن الالتزام بأعلى معايير الجودة والسلامة، مشدداً على أنه يمثل خطوة مهمة في تطوير منظومة الرئيسة المنتجة للحبوب. من جانبه أشار رئيس اللجنة الاستشارية في المحافظة، جاسم الحلبسي، إلى أن المشروع يشكل ركيزة أساسية لدعم القطاع الزراعي في الأنبار وتحقيق الاكتفاء

بأوضح الكراولي أن المشروع يأتي ضمن الخطة الاستراتيجية للوزارة

الهادفة إلى تطوير البنية التحتية لقطاع الحبوب ورفع الطاقة

الخزنية الوطنية لمواكبة الزيادة في

الإنتاج المحلي من محصول الحنطة،

لاسيما في محافظة الأنبار التي تُعد

من المحاصول الاستراتيجي.

وبيّن الكراولي: "أن السایلو

الجديد سينفذ وفق أحدث

المواصفات العالمية وبالتعاون مع

الاستشارية في المحافظة جاسم

الحليبوي، وعدد من أعضاء

الحكومة المحلية".

مدير (إكسيلريت إنرجي): اتفاقنا يضع العراق على خارطة أسواق الغاز العالمية لأول مرة

بغداد/ متابعة صوت القلم:



أعلنت شركة "إكسيلريت إنرجي" الأمريكية، عن تفاصيل اتفاقها مع الحكومة العراقية لتطوير أول محطة غازية في البلاد لاستيراد الغاز الطبيعي المسال (LNG) في ميناء خور الزبير بمحافظة البصرة، برأسمال يقدر بنحو 450 مليون دولار.

وقالت الشركة، في بيان: إن الاتفاق جرى توقيعه في مكتب رئيس الوزراء محمد شيعان السوداني بحضور رئيس التنفيذي ستيفن كوبوس، ونائب وزير الطاقة الأميركي جيمس داني، والقائم بالأعمال الأميركي في بغداد جوشوا هاريس، وزعير الكهرباء زياد علي فاضل، والقائم بأعمال وزير النفط علي معارج.

وأضاف كوبوس أن "الاتفاق يمثل التزاماً طويلاً الأمد بدعم مستقبل الطاقة في العراق وتعزيز استقراره الإقليمي"، مشيراً إلى أن المشروع يدمج بين تطوير

متأثرة بتوقعات خفض ((أوبك+)) لزيادة الإنتاج

تراجع أسعار النفط الخام بـ ٦٦ دولاراً للبرميل

بغداد/ متابعة صوت القلم:



التجارية بين الولايات المتحدة والصين وبين التوقعات الأوسع نطاقاً للعرض، وفقاً لوكالة "رويترز".

وقالت أربعة مصادر مطلعة على المحادثات إن تحالف "أوبك+"، الذي يضم منظمة الدول المصدرة للبترول (أوبك) وحلفاء منها روسيياً، يميل إلى زيادة متواضعة أخرى في الإنتاج في ديسمبر / كانون الأول، في خطوة تؤثر بالسلب على الأسعار.

وبعد سنوات من تقليص الإنتاج في محاولة لدعم السوق، بدأ التحالف في التراجع عن تلك التخفيضات منذ أبريل / نيسان.

وقال بنك إيه.إن.زد في مذكرة "وازن وفي المقابل، ستلتقي السوق دعماً في حال المعاملون بين التقدم المحرز في المحادثات

اتحاد الكرة العراقي يجري قرعة دوري تحت ٢١ عاماً



أربعة فرق وصولاً للمباراة النهائية، وفقاً للمراسل.

وأسفرت عملية القرعة، عن المواجهات التالية، «أربيل ودهوك، النفط يلاعيب الرمادي، الجوية يلتقي الفهد، الزوراء يلاقي الكrama، نوروز يلاعيب الشرطة، نفط البصرة يلاقي الميناء، النجف يواجه الحدود، البحري يلتقي الناصرية، كربلاء يلاعب الصناعات الكهربائية، وأمانة بغداد يواجه الطلبة».

وفي المستوى الثاني، يواجه نفط الوسط فريق مصافي الجنوب، ميسان يلتقي نفط ميسان، القاسم يلتقي عفك، الاتصالات يواجه الكهرباء، المصافي يلاقي الغراف، الجيش في حالة انتظار، زاخو يلاعب الحشد، الجولان يلتقي الحسين، ديالى يواجه الموصل، والكرخ يلاعب الكاظمية.

بغداد/ صوت القلم:

أقامت لجنة المسابقات في الاتحاد العراقي لكرة القدم، أمس الثلاثاء، قرعة دوري تحت 21 عاماً (المستوى الأول)، بمقر الاتحاد في العاصمة بغداد. وتم الاتفاق على أن ينطلق الدوري في 6 تشرين الثاني 2025. وأن الاتحاد قرر تقسيم الفرق المشاركة على مجموعتين، ضمت الأولى فرق أربيل ودهوك ونوروز والجوية والرمادي والفالد والشرطة والقوة الجوية والنفط والزوراء، فيما ضمنت الثانية فرق الميناء ونفط البصرة والبحري والناصرية وكربلاء والنجف والطلبة والحدود والصناعات الكهربائية وأمانة بغداد. وتقام مباريات الدوري بنظام المرحلتين، وتتصعد من كل مجموعة

نتائج ٧ مباريات ضمن الجولة الخامسة من الدوري الممتاز



مواجهة الاتصالات أمام نفط الوسط بالتعادل الإيجابي ١-١. واختتمت مباريات اليوم

بتعادل سليبي بين الكاظمية والجيش دون أهداف، لقاء اتسم بالندية رغم غياب

الحسين بعد تفوقه على فريق

الحشد بنتيجة ٢-١، بينما

نجح ميسان في اقتناص فوز

عفك ٢-١، في حين انتهت

مهم خارج أرضه على حساب

الجيدة بعد تفوقه على فريق

الحسين بهدفين مقابل هدف

واحد.

بغداد/ صوت القلم:

جرت، أمس الثلاثاء، عدة مباريات مثيرة ضمن منافسات الجولة الخامسة من الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم. وأفاد مراسل الوكالة الرسمية، بأن «فريق الرمادي حقق فوزاً ثميناً على البيشمركة بهدف دون رد، فيما تمكن غاز الشمال من الفوز على نظيره المصافي بنتيجة ٢-١».

وفي مباراة أخرى، واصل مصافي الجنوب عروضه

منتخب شباب العراق يتعادل مع نظيره العماني ودياً

نظيره العماني بهدف واحد من دون

بينهما في العاصمة العمانية مسقط.

رد، في المباراة الودية الأولى التي أقيمت



الأربعاء.

وجرت مباراة منتخب الشباب مساء

امس أمام نظيره العماني ضمن

المعسكر التدريبي.

وببدأ منتخب شباب العراق دون

كل منهما، مساء امس الثلاثاء، في

المباراة الودية الثانية التي أقيمت

بينهما في العاصمة العمانية مسقط

ضمن تحضيراته لتصفيات كأس

آسيا المقبولة.

ويبني منتخب العراقي معسكره

وفاز منتخب الشباب العراقي على

وسيعود إلى العاصمة بغداد اليوم

أتلتيكو مدريد يعود بفوز ثمين من أرض ريال بيتيس



بغداد/ صوت القلم:

كشف تقرير صحفي إنجليزي، امس الثلاثاء،

عن موقف النجم ترينت ألكسندر أرنولد، ظهر رياض مدرب، من اللحاق بمباراة ليفربول في دوري

أبطال أوروبا. ورجل أرنولد عن صفوف ليفربول، في

يونيو/حزيران الماضي، بعد انتهاء عقده في ملعب

أنفيلد، وانضم لصفوف رياض مدريد بعقد يمتد

5 مواسم، وأسفرت قرعة دوري أبطال أوروبا، عن

مواجهة مرتقبة بين ريال مدريد وليفربول في

الجولة الرابعة من مرحلة الدوري. وتعرض أرنولد

لإصابة في أوتار الركبة في سبتمبر /أيلول الماضي،

خلال المباراة الافتتاحية لريال مدريد في البطولة

أمام أوليبيك مارسيلينا، وغادر الملعب بعد مرور

4 دقائق فقط. ومنذ ذلك الحين، يواصل أرنولد عملية

التعافي للعودة والمشاركة بصورة طبيعية مع ريال

الأخضر. وأربأ أرنولد عن العيد من المباريات المهمة

مسيرته كلاعب وسط، وكانت مهاراته الفنية

والتمريرية، أقرب إلى لاعب محور أكثر منه ظهيراً.

فهو ببساطة أحد أفضل المرمرين في إنجلترا، وهذا

ظن الكثيرون، لأنه لاعب «مهر» في مركز الظهير وأن

مكانه الطبيعي هو خط الوسط.

ويحل ريال مدريد ضيفاً على ليفربول، يوم

نوفمبر/تشرين الأول المقبل، على ملعب آنفيلد،

ضمن لقاءات الجولة الرابعة لمرحلة الدوري

بدوري أبطال أوروبا. يأتي ذلك في الوقت الذي

مدافعاً تقليدياً قوياً، لم يتغير بالرقة الفردية أو

الافتراك، وكان من السهل مراوغته مقارنة بأفضل

ياعاني في ريال مدريد من إصابة ظهيره الأساسي

داني كارفاخال، الذي خضع لعملية جراحية في

الركبة،عقب مباراته الكلاسيكو.

ومن المتوقع أن يغيب كارفاخال عن ريال مدريد

حتى بداية العام الجديد.

ماذا فقد ليفربول توازنه؟

السؤال الذي يشغل عقل المتابعين، هو «ماذا لم تعد

وارتقى أتلتيكو مدريد بذلك إلى

حقق أتلتيكو مدريد فوزاً ثميناً على مساعدة برشلونة في ختام الجولة

بعد أن حقق انتصاره الخامس مقابل 4 تعادلات

فيما تجمد رصيد بيتيس عند 16 نقطة في المركز السادس بعد تلقيه

لخسارة الثانية مقابل 4 تعادلات

أقيمت المباراة على ملعب لا

كارتخا» معقل ريال بيتيس

وتمكن أتلتيكو مدريد من

افتتاح التسجيل مبكراً عبر لاعبه

جولييانو سيميوني الذي سجل

الهدف الأول في الدقيقة الثالثة

ثم أضاف أليخاندرو بانيا الهدف

الثاني لفريق العاصمة الإسبانية في

الدقيقة 54+1.

وارتقى أتلتيكو مدريد بذلك إلى

المركز الرابع برصيد 19 نقطة

بعد أن حقق انتصاره الخامس

مقابل 4 تعادلات وهزيمة وحيدة

فيما تجمد رصيد بيتيس عند 16

نقطة في المركز السادس بعد تلقيه

لخسارة الثانية مقابل 4 تعادلات

و4 انتصارات.

أقيمت المباراة على ملعب لا

كارتخا» معقل ريال بيتيس

وتمكن أتلتيكو مدريد من

افتتاح التسجيل مبكراً عبر لاعبه

جولييانو سيميوني الذي سجل

الهدف الأول في الدقيقة الثالثة

ثم أضاف أليخاندرو بانيا الهدف

الثاني لفريق العاصمة الإسبانية في

الدقيقة 54+1.

وارتقى أتلتيكو مدريد فوزاً ثميناً

على مساعدة برشلونة في ختام الجولة

بعد أن حقق انتصاره الخامس

مقابل 4 تعادلات وهزيمة وحيدة

فيما تجمد رصيد بيتيس عند 16

نقطة في المركز السادس بعد تلقيه

لخسارة الثانية مقابل 4 تعادلات

و4 انتصارات.

أقيمت المباراة على ملعب لا

كارتخا» معقل ريال بيتيس

وتمكن أتلتيكو مدريد من

افتتاح التسجيل مبكراً عبر لاعبه

جولييانو سيميوني الذي سجل

الهدف الأول في الدقيقة الثالثة

ثم أضاف أليخاندرو بانيا الهدف

الثاني لفريق العاصمة الإسبانية في

الدقيقة 54+1.

وارتقى أتلتيكو مدريد فوزاً ثميناً

على مساعدة برشلونة في ختام الجولة

بعد أن حقق انتصاره الخامس

مقابل 4 تعادلات وهزيمة وحيدة

فيما تجمد رصيد بيتيس عند 16

نقطة في المركز السادس بعد تلقيه

لخسارة الثانية مقابل 4 تعادلات

و4 انتصارات.

أقيمت المباراة على ملعب لا

كارتخا» معقل ريال بيتيس

وتمكن أتلتيكو مدريد من

افتتاح التسجيل مبكراً عبر لاعبه

جولييانو سيميوني الذي سجل

الهدف الأول في الدقيقة الثالثة

ثم أضاف أليخاندرو بانيا الهدف

الثاني لفريق العاصمة الإسبانية في

الدقيقة 54+1.

وارتقى أتلتيكو مدريد فوزاً ثميناً

على مساعدة برشلونة في ختام الجولة

بعد أن حقق انتصاره الخامس

مقابل 4 تعادلات وهزيمة وحيدة

فيما تجمد رصيد بيتيس عند 16

نقطة في المركز السادس بعد تلقيه

لخسارة الثانية مقابل 4 تعادلات

و4 انتصارات.

</div

سلوكيات
ل التربية آمنة .. عليك ان تكون
صديق ابنتك!



لو كان صغيراً؛ لأن ذلك له أثره
على كم هائل من الألغاز، تتبدل
في حياتها.

& ترسيخ للكثير من التقليبات،
و لكن كيف يمتلك الأب زمام

اعلم أنها تريده أن تتعزز على
الجنس الآخر بشكل أعمق،
ويكون أول من تصادفه في

بيز الأمان؟
إليك عزيزي الأب أبرز النصائح

للتعامل مع الآباء:
& لا تجعلها منافسة أمها

اعلم أنها تنظر إلى أمها بأنها
المنافسة لها في لباسها وأناقتها،
حافظ على علاقة سوية بينكم،

ومدها بخبراتك، فالاتزان

النفسى يجعلها تكبر وهى متزنة
نفسياً؛ حيث تؤكد التجارب أن

الفتاة صديقة والدها تصبح

أكثر قدرة على مواجهة الحياة.

& أنت إليها

وذلك بأن تستمع لتجاربها في

المدرسة، وطرق استخدامها

لا تختربشأن الجديد في سلوكيها،

فهي حساسة ومتقلبة المشاعر،
وإذا واجهت مشاكل وصدمات،

أي كن المراقب والموجه، لا

الجلاد".

& أظهر لها حبك

أخبرها دائمًا بأنها محظوظة في

علاقتك بزوجك، هي التي تؤثر

بشكل كبير على علاقتها لاحقاً.

أخ، وشعّرها دوماً على كل إنجاز

والذكريات.

اسرار الطبخ ..

طريقة عمل العجة بالفرن



ما زال يعني فقدان الشهية في الصباح؟

لطالما سمعنا أن الإفطار هو أهم وجبة في اليوم، لأنه يمنحك الطاقة، ويوازن مستويات السكر في الدم، ويساعدنا على التركيز. ومع ذلك، يجد كثيرون صعوبة في تناول الطعام فور الاستيقاظ، ويقول الخبراء إن ذلك قد يكون علامة على وجود خلل في نمط الحياة. وتساعد وجبة الإفطار المغذية الغنية بالبروتين والدهون الصحية والكريوهيدرات المعقدة على الشعور بالشبع لفترة أطول، وتمنع ارتفاع السكر المفاجئ الذي يؤدي إلى التعب في منتصف الصباح. وفي المقابل، يمكن أن تتسرب الجبوب السكرية أو تحطى الإفطار تماماً بانخفاض الطاقة وضعف التركيز.

وأوضحت اختصاصية التغذية ناتالي بروز، في حديثها لمجلة Stylist، أن من لا يشعرون بالجوع خلال الساعتين الأولىين بعد الاستيقاظ يجب أن يسألوا أنفسهم عن السبب، غالباً ما يكون ذلك لأنهم استبدلا الإفطار بالقهوة، وهي عادة تخفي الإحساس بالجوع وتزيد هرمونات التوتر.

وقالت: "الكافيين لا يمد خلايا الجسم بالطاقة"، مشيرة إلى أن تناوله قبل الأكل يمكن أن يخل بتوازن هرموني الكورتيزول والأدرينالين.

وتحثي الإفطار بهدف إنقاص الوزن قد يأتي بنتائج عكسية؛ فقد وجد باحثون إسبان أن خل خلايا الجسم من السعرات الحرارية في 20 إلى 30% في المئة من احتياجهم اليومي من السعرات الحرارية في وجبة الإفطار، أي ما يعادل 400-600 سعرة للنساء و500-750 للرجال، تحرير عملية الأيض ودعم فقدان الوزن.

كما أن تناول الإفطار في وقت مبكر قد يحسن الصحة النفسية؛ فقد أظهرت دراسة أن من يتناولون الإفطار قبل الساعة التاسعة صباحاً تقل لديهم احتمالات الإصابة بالاكتئاب بنسبة 28% في المئة مقارنة بمن يتناولونه بعد ذلك أو يخالطونه تماماً.

أما من يشعرون بالتعب أو الغثيان صباحاً، فقد يكون السبب اضطراب الساعة البيولوجية. وتنصح بروز بالترخيص لضوء النهار صباحاً وتحسين جودة النوم. وأضافت اختصاصية التغذية كارا روز أن ارتفاع مستوى الميلاتونين بعد الاستيقاظ قد يؤخر الشعور بالجوع، كما أن التوتر هو المشكلة، يقترح الخبراء تقنيات بسيطة مثل تمارين التنفس العميق والبدء بوجبة إفطار خفيفة خالية من الكافيين. ومع ذلك، تشير روز إلى أن بعض الأشخاص لا يحتاجون إلى وجبة كبيرة صباحاً، فالتناقضات المتوضطية غالباً ما تتناول وجبات خفيفة أو متاخرة وتتمتع بصحة متغزة.

باختصار، غياب الشهية صباحاً ليس دائماً سليماً، لكنه قد يكون إشارة من جسمك إلى التوتر أو قلة النوم أو العادات غير المتوازنة.

علاقات مجتمعية..

للنساء ٦ أساسيات تناقشها مع خطيبك قبل الزواج

4- المعتقدات الدينية
يجب أن تتصارحا بشأن المعتقدات الدينية، وأن يكون كل منكما على قدر عالٍ من تقبل الاختلافات إذا وجدت، وأيضاً الاتفاق على نشرة الأطفال الدينية في حال وجود اختلافات في المعتقدات.

5- الأعمال المنزلية
إذا كان زوجك سيساعدك فيجب أن تتفقان قبل الزواج على كيفية تقسيم الأعمال المنزلية بينكم. وإذا كان لديك شرط وجود خادمة، فيجب أن تتفقى معه بهذا الشأن ليكون مستعداً لتحمل هذه التكاليف والاستعداد لها.

6- الدوائر الاجتماعية
تناقش مع خطيبك كل ما يخص دوائركما الاجتماعية، بدايةً من العائلات، وتقسيم الزيات. وصولاً للأصدقاء وحدود التعاملات الباريات. يجب أن توافقاً بشأن الدوائر الاجتماعية بينكم. يجنبانك التطرق إلى بلد نفسه، اتفقاً على عدد الأطفال، ويفتحان خطط المالية قصيرة و طويلة، والمستوى الأكاديمي الذي تهدفان إليه بالنسبة إلى حدود وخطط مشتركة حتى لا تحدث مشكلات كبيرة بسببهما بعد الزواج.



عندما تقررين الزواج من شخص، تكونين بصدق شراكة تدوم طوال عمرك، وبالتالي يجب أن تكوني على أرض مشتركة مع شريك حياتك، وتكونا متوافقين بشأن الأساسيات التي يحتاجها زواجكما ليسنر بنجاح.

وحتى تتأكدي أن هذا الشخص مناسب لك ويصلح كشريك حياتك، تناقش معه الأساسيات التي يجب أن تكونا متفقين عليها قبل الزواج. وفي ما يلي 6 أساسيات يجب أن تناقشها مع خطيبك قبل الزواج، وتفققاً عليها. تابعي القراءة.

1- الأمور المالية والحياة المهنية

كل ما يخص العمل، سواء المهنة وطبيعتها ومواعيدها ومسارها على الطويل، يجب أن تتفقان بشأنه قبل الزواج.

الأمر المهم أيضاً هو المصالحة بشأن أحوالكما

المالية، الرواتب والمدخرات والديون، وأيضاً

عادات الإنفاق والخطط المالية قصيرة و طويلة

وال المستوى الأكاديمي الذي تهدفان إليه بالنسبة إلى حدود وخطط مشتركة حتى لا

يحدث مشكلات كبيرة بسببهما بعد الزواج.

النظام الغذائي

((خضار) رخيص وبسيط يمكنه خفض الكوليسترول وضغط الدم

المضادة للأكسدة.
وأضاف أنه في ظل ارتفاع أسعار الغذاء يُثبت الملفوف الأحمر أن الأكل الصحي لا يحتاج إلى تكفة عالية، قائلاً: إنه طعام مذهل، خاصة عندما تنظر إلى سعره الملفوف الأحمر دليل على أنك لا تحتاج إلا إنفاق ثروة لتناول طعاماً صحيحاً وبفضل قيمته الغذائية العالية، وساعر المنخفض، وسهولة إدخاله في الأطعمة اليومية، يكتسب الملفوف الأحمر اهتماماً متزايداً بوصفه "سوبرفود" بسيطاً وفعالاً يقدم فوائد صحية واسعة النطاق.

في كل شيء، من المناعة إلى تنظيم الحالة المزاجية، مضيّفاً أنه يُنصح بإضافة "بعض ملاعق من الملفوف الأحمر الذي لا يُتعذر إيجاده قليلاً" إلى الوجبات اليومية لتحسين النباتية، المعروفة بمكافحتها للالتهابات والإجهاد التأكسدي، وهو من العوامل الرئيسية وراء الأمراض المزمنة.

إلى جانب فوائده الهضمية، يحتوي الملفوف الأحمر على مركبات شبيهة بمادة

الملفوّران الموجودة في البروكلي، والتي

يُعتقد أنها تساعد في تقليل خطر بعض أنواع

السرطان. كما يدعم الكبد في عمليات إزالة

السموم، ويساهم في خفض الالتهابات،

ويُعزّز صحة القلب بفضل خصائصه

الدم، وتحسين عملية الهضم. ويمكن أن يساعد في تحسين صحة القلب ويعزّز لونه الأرجواني الداكن إلى احتوائه على مركبات "البولي فينول" و"الأنثوسانيين" النباتية، المعروفة بمكافحتها للالتهابات والإجهاد التأكسدي، وهو من العوامل الرئيسية وراء الأمراض المزمنة.

وأوضح الطبيب أن الألياف البريبيوتيكية

في الكرنب الأحمر تغذي البكتيريا المفيدة

في الأمعاء، مما يساعد على تحقيق توازن

الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات. وقد

رُبطت هذه العناصر الغذائية بـ خفض

مستويات الكوليسترول، وتقليل ضغط

ال الدم، وتحسين عملية الهضم.

كشف أحد الأطباء عن غذاء ميسور الكلفة

ويمكن أن يساعد في تحسين صحة القلب

والجهاز الهضمي.

ويقول الطبيب فرانكلين جوزيف، إن

الملفوف الأحمر يعد من أكثر الأطعمة

المفيدة للصحة التي لا تحظى بالتقدير

الكافي والمتوفرة على مدار العام.

ويؤكد أن الملفوف غني بالألياف، ومنخفض

السعرات الحرارية، ومليء بمضادات

الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات. وقد

رُبطت هذه العناصر الغذائية بـ خفض

مستويات الكوليسترول، وتقليل ضغط

ال الدم، وتحسين عملية الهضم.

صغيرة - 500 غرام

فطر طازج مقطع إلى شرائح -

كوب طريقة العمل

- أخفقي البيض مع الريحان، رشة

البطاطس واسكبي مزيج

فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح -

نصف كوب

بازلاء - كوب

صل مقطع إلى شرائح -

ملح - بحسب الرغبة

فلفل أسود - رشة

جبن موزاريلا بشور - كوب

أصيفي إلهاي باقى كمية الزيت

وقطبي فيها البصل حتى يذبل.

بحسب الرغبة

زيت - ملعقتان كبيرتان

والبازلاء وقطبي ٥ دقائق إضافية.

- أخفقي البيض مع الريحان، رشة

البطاطس واسكبي مزيج

فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح -

نصف كوب

بازلاء - كوب

صل مقطع إلى شرائح -

ملح - بحسب الرغبة

فلفل أسود - رشة

جبن موزاريلا بشور - كوب

أصيفي إلهاي باقى كمية الزيت

وقطبي فيها البصل حتى يذبل.



ريحان مفروم - ربع كوب
بطاطس مقطعة إلى مكعبات

بيض حجم كبير - 8

زيت - ملعقتان كبيرتان

والبازلاء وقطبي ٥ دقائق إضافية.

- أخفقي البيض مع الريحان، رشة

البطاطس واسكبي مزيج

فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح -

نصف كوب

بازلاء - كوب

صل مقطع إلى شرائح -

ملح - بحسب الرغبة

فلفل أسود - رشة

جبن موزاريلا بشور - كوب

أصيفي إلهاي باقى كمية الزيت

وقطبي فيها البصل حتى يذبل.

بحسب الرغبة

زيت - ملعقتان كبيرتان

والبازلاء وقطبي ٥ دقائق إضافية.

- أخفقي البيض مع الريحان، رشة

البطاطس واسكبي مزيج

فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح -

نصف كوب

