

صوت القلم

يومية سياسية عامة مستقلة

٨ صفحات

الحقيقة غايتنا

السعر ٥٠٠ دينار

Mon 24/11/2025

٣ جمادى الآخر ١٤٤٧ هـ

معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠)

العدد (١٩٨)

الاثنين ٢٠٢٥/١١/٢٤

بعد الكشف عن ((اختفاء)) ٢,٥ ترليون دينار من صندوق الرعاية الاجتماعية

وزارة المالية: مبالغ الحماية الاجتماعية لم يتم سحبها بل تجميد الحساب فقط

بغداد / صوت القلم:

أكدت وزارة المالية، أن مبالغ الحماية الاجتماعية لم يتم سحبها بل تجميد الحساب فقط، وفيما أعلنت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، أن إعانات الحماية الاجتماعية تصرف بانتظام وهي مؤمنة بالكامل، بعدما كشف وزير العمل "اختفاء" 2.5 ترليون دينار من صندوق الرعاية الاجتماعية، أشار مصرف الرافدين الى عدم تلقيه من وزارة العمل أي طلب أو رغبة باستثمار مبالغ الحماية الاجتماعية.

وذكرت وزارة المالية في بيان : أنه " تابعنا باهتمام التصريح المتلفز الذي أدلى به وزير العمل والشؤون الاجتماعية والذي تضمن معلومات غير دقيقة تتعلق بسحب مبالغ حساب شبكة الحماية الاجتماعية، ونود بيان ان المبلغ لم يتم سحبه وإنما تم تجميد الحساب فقط". وتابعت، أنه "انطلاقاً من حرصنا على الشفافية وتوضيح الحقائق



الرأي العام نود بيان بعض الحقائق التالية: 1- تم فتح الحساب الجاري الخاص بشبكة الحماية الاجتماعية منذ عام 2015 ويمول مركزياً لغرض صرف رواتب الرعاية الاجتماعية فقط استناداً الى قانون الحماية

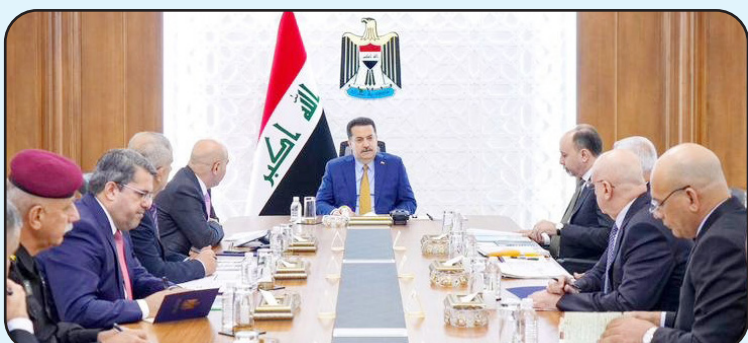
(2015 ولغاية 2025).

2- من خلال عمليات التدقيق المالي والفني التي أجرتها وزارتنا وديوان الرقابة المالية الاتحادي، تبين وجود استخدامات للحساب خارج طبيعته المحددة، وهي ممارسات لم تتم من قبل وزارتنا، ويتضمن الحساب أيضاً مبالغ تمويلات محوّل من وزارة المالية إضافة إلى مبالغ مسترجعة من البطاقات الذكية لمستفيدي الحماية الاجتماعية وهي أموال لا تزال موجودة داخل الحساب ولم تسحب".

3- ان الموضوع قد خضع للتدقيق من قبل ديوان الرقابة المالية الاتحادي/ دائرة تدقيق النشاط الاجتماعي بموجب كتابهم ذي العدد/18/21/3/24154 في 17/9/2025 وتم تثبتت الملاحظات الخاصة بالحساب بشكل رسمي وطلب الديوان تحليلاً "مفصلاً" للإيرادات الموجودة ضمن الحساب

تفاصيل ص 2

السوداني يؤكد أهمية الاستمرار في رفع التجاوزات ببغداد وتوفير البدائل



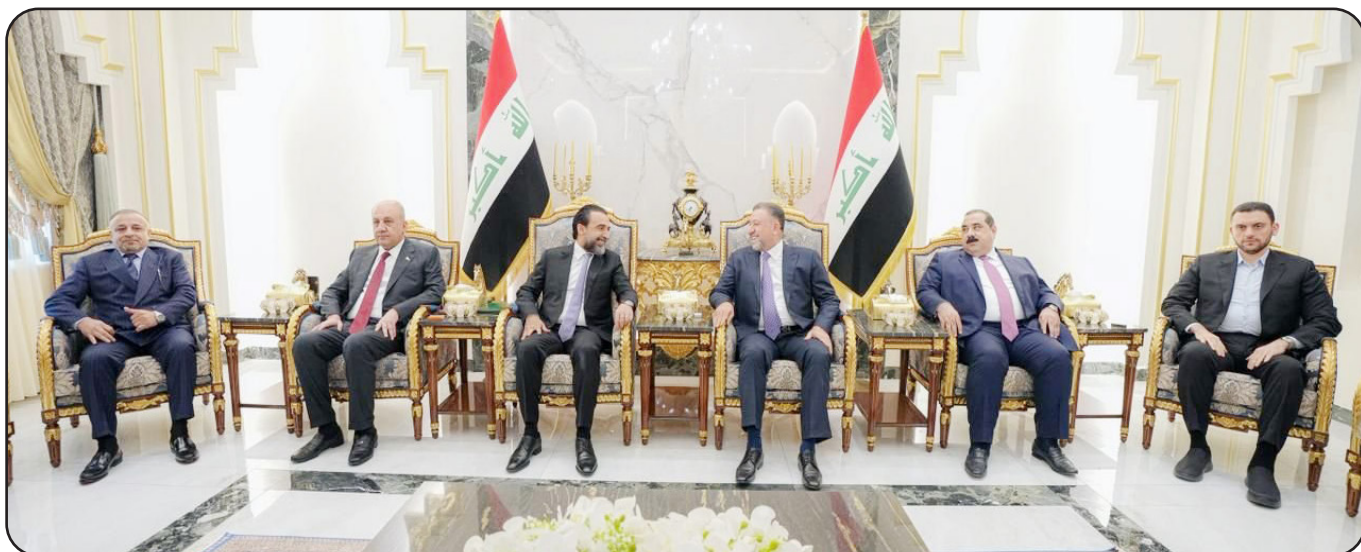
اجتماعاً خصص لمتابعة سير تنفيذ مشاريع الطرق والجسور في العاصمة بغداد، وتطوير التقاطعات ومشاريع حملتي (بغداد أجمل ١ و٢) ، حيث جرى استعراض ما تبقى من الحزمة الأولى لمشاريع فك الاختناقات المرورية، بعد إنجاز ١٤ مشروعاً منها، واستمرار العمل في مشروعات متبقية".

تفاصيل ص 2

5< ايمن حسين يقود قائمة العراق في كأس العرب

8< في بغداد.. إعادة افتتاح ((الغرفة الزجاجية)) بعد إغلاقها

قيادات القوى السياسية السنية تعلن تشكيل المجلس السياسي الوطني



بغداد / صوت القلم:

أعلنت قيادات القوى السياسية السنية، عن تشكيل المجلس السياسي الوطني. وقال المجلس السياسي الوطني في بيان : إنه "انطلاقاً من المسؤولية الوطنية، واستشعاراً لحجم التحديات التي تواجه البلاد في هذه المرحلة المفصليّة، عقد قادة التحالفات والأحزاب السنية الفائزة بالانتخابات ، حزب تقدم، حزب عزم، تحالف السيادة، تحالف حسم الوطني وحزب الجماهير، اجتماعاً موسعاً في بغداد، امس الأحد، بمبادرة ودعوة من الشيخ خميس الخنجر"

تفاصيل ص 2

بغداد / صوت القلم:

أعلنت قيادات القوى السياسية السنية، عن تشكيل المجلس السياسي الوطني.

وقال المجلس السياسي الوطني في بيان : إنه "انطلاقاً من المسؤولية الوطنية، واستشعاراً لحجم التحديات التي تواجه البلاد في هذه المرحلة المفصليّة، عقد قادة التحالفات والأحزاب السنية الفائزة بالانتخابات ، حزب تقدم،

أكدت تحرير ٥ ضحايا في بغداد

الداخلية: تفكيك ٦٢ شبكة احتيال مالي وابتزاز إلكتروني خلال ستة أشهر

بغداد / صوت القلم:

أعلنت وزارة الداخلية، عن اتخاذ الإجراءات بحق أكثر من 100 صفحة تمارس التشهير على مواقع التواصل الاجتماعي.

وقال رئيس دائرة العلاقات والاعلام بالوزارة العميد مقداد ميري في بيان :ان "مديرية الجرائم المعلوماتية في وكالة الاستخبارات تمكنت من تفكيك (12) شبكة احتيال مالي و(50) شبكة ابتزاز إلكتروني خلال الستة أشهر الماضية".

هجوم مصري لاذع على إثيوبيا

القاهرة / متابعة صوت القلم:

وصف المتحدث الرسمي باسم وزارة الموارد المائية والري في مصر محمد غانم، المراسمات الإثيوبية في أزمة سد النهضة بأنها "تصرفات عشوائية" في مجال إدارة وتشغيل السد على النيل الأزرق.

المائية في مصر أن إثيوبيا "ما زالت تقوم بتصرفات عشوائية دون أي تشاور على الإطلاق مع دولتي المصب مصر والسودان"، مشيراً إلى أن العشوائية في الإدارة تؤثر سلباً على مجرى وهيدرولوجيا النهر بالكامل.وأوضح غانم أن العرف المتبع في السودان المخصصة لتوليد الكهرباء هو تخزين المياه ثم صرفها تدريجياً على مدار

العام، إلا أن ما يحدث حالياً "عشوائية كاملة". وأشار إلى أن الجانب الإثيوبي يحشد ويجمع المياه عبر إغلاق مفيض الطوارئ لرفع منسوب مياه البحيرة، ثم صرفها بشكل مفاجئ، ليعود ويغلق المفيض مرة أخرى بشكل عشوائي للغاية، مشدداً على أن ما يحدث ينم عن "عشوائية إثيوبيا في إدارة السد".

أنقرة / متابعة صوت القلم:

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، إن السلام العالمي لن يتحقق بمعناه الحقيقي دون إقامة دولة فلسطين الحرة على حدود عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية. جاء ذلك في مؤتمر صحفي عقده،



وأضاف أنها "اتخذت أيضاً الإجراءات القانونية بحق (101) صفحة تمارس التشهير على مواقع التواصل الاجتماعي خلال المدة المذكورة". كما أعلنت وزارة الداخلية، تفكيك شبكة متورطة بعدة عمليات إجرامية والقبض على

- بغداد الكرخ من تفكيك شبكة مكونة من 7 متهمين، وتحرير 5 ضحايا كانوا محتجزين لدى هذه الشبكة". وأضاف البيان، "جاءت العملية بعد استحصال الموافقات القضائية من القاضي المختص

في محكمة الكرخ الأولى، وتكثيف الجهد الاستخباري، ونصب كمين محكم لهذه الشبكة وإلقاء القبض على عناصرها بالجرم المشهود"، مشيراً إلى "اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقهم، وتقديم الدعم والمساندة للضحايا".

أردوغان: لا سلام عالمي دون إقامة دولة فلسطين على حدود ١٩٦٧

في ختام مشاركته بقمة مجموعة العشرين التي انعقدت يومي السبت والأحد، بمدينة جوهانسبورغ في جنوب إفريقيا. وأشار أردوغان إلى أن انتصار جمهورية جنوب إفريقيا على نظام الفصل العنصري بقيادة نيلسون مانديلا، يعد أحد أقوى رموز

تفاصيل ص 3

قيادات القوى السياسية السنية تعلن تشكيل المجلس السياسي الوطني



أعلنت قيادات القوى السياسية السنية، عن تشكيل المجلس السياسي الوطني. وقال المجلس السياسي الوطني في بيان: إنه "انطلاقاً من المسؤولية الوطنية، واستشعاراً لحجم التحديات التي تواجه البلاد في هذه المرحلة المفصليّة، عقد قادة التحالفات و الأحزاب السنية الفائزة بالانتخابات، حزب تقدم، حزب عزم، تحالف السيادة، تحالف حسم الوطني وحزب الجماهير، اجتماعاً موسعاً في بغداد، امس الأحد، بمبادرة ودعوة من الشيخ خميس الخنجر"، مبيناً أن "القادة المجتمعون ناقشوا مختلف التطورات السياسية، ووقفوا على طبيعة التحديات التي تواجه البلاد بشكل عام ومحافظاتهم على وجه الخصوص". وأضاف، "تم التأكيد

العمل تؤكد إعانات الحماية تصرف بانتظام ومؤمنة بالكامل

وزارة المالية: مبالغ الحماية الاجتماعية لم يتم سحبها بل تجميد الحساب فقط

لإجراء تحويلات بين الحسابين، وذلك استناداً إلى أحكام قانون الإدارة المالية الاتحادية رقم (6) لسنة 2019 المعدل بالقانون رقم (4) لسنة 2020) التي تشترط التحويل الأصولي لأي مناقلة مالية بين الحسابات". وأكد، أنه "لم يتلقَ من وزارة العمل أو من إدارة الصندوق أي طلب أو رغبة باستثمار تلك المبالغ أو سحبها، كما لم يرد إليه أي إشعار أو تبليغ بوجود دعوى قضائية ضد المصرف من أي جهة تتعلق بهذا الموضوع"، مجدداً "احترامه الكامل للمؤسسات الحكومية، مع احتفاظه بحقه القانوني تجاه أي معلومات غير دقيقة قد تمس سمعته المؤسسية أو تشكك بسلامة إجراءاته".

وكان وزير العمل والشؤون الاجتماعية، احمد الاسدي، كشف عن "اختفاء" مبالغ صندوق الرعاية الاجتماعية بالكامل والبالغة 2.5 ترليون دينار.

وقال الاسدي في تصريحات متلفزة: ان صندوق الرعاية الاجتماعية والذي كانت تخطط الوزارة لاستثمار هذه الأموال لدفع رواتب الرعاية من أرباحها بدلا من الاعتماد على خزينة الدولة. وأضاف انه "قبل شهرين جئنا الى الصندوق وتفاجأت بان جميع الأموال مسحوبة، دون ان نعلم"، مشيراً الى ان "الأموال ضائعة بين وزارة المالية ومصرف الرافدين، وربما تم سحبها لشراء سندات وقمنا برفع شكاوى".

التصريح، موضحاً أن المبلغ محفوظ ومثبت رقمياً". وأكملت: "عليه، فإن الحديث كان يخص وضع السيولة وليس فقدان الرصيد أو عدم وجوده، وأن حقوق الصندوق والفئات المشمولة بالحماية الاجتماعية مصنونة ومثبتة في السجلات الرسمية"، داعية "وسائل الإعلام إلى توخي الدقة ووضع التصريحات في سياقها الصحيح، بما يعكس الصورة المالية والفنية كما هي من دون تأويل".

بدوره أكد مصرف الرافدين، عدم تلقيه من وزارة العمل أي طلب أو رغبة باستثمار مبالغ الحماية الاجتماعية أو سحبها. وذكر المصرف في بيان: أن "ما تم تداوله من تصريحات لوزير العمل والشؤون الاجتماعية، بشأن رصيد حساب صندوق هيئة الحماية الاجتماعية غير دقيق؛ إذ إن المبلغ المشار إليه يعود في الحقيقة إلى حساب شبكة الحماية الاجتماعية الممول مركزياً من وزارة المالية، وليس للحساب المذكور أنفاً". وتابع، أن "الرصيد الفعلي لحساب شبكة الحماية الاجتماعية يبلغ 2,495,921,687 دينار، بينما يبلغ رصيد حساب صندوق هيئة الحماية الاجتماعية 390 مليار دينار فقط، وجميع هذه الأرصدة متوفرة لدى المصرف بشكل كامل من دون أي نقص أو سحب".

وأوضح المصرف، أن "دوره يقتصر على مسك الحسابات وتنفيذ أوامر الصرف الرسمية الواردة من الوزارة من دون أي تدخل في قراراتها، ولم ترد إليه أي موافقة من وزارة المالية

أبواب الوزارة مفتوحة لتقديم أي توضيحات إضافية عند الطلب". من جانبها أعلنت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، أن إعانات الحماية الاجتماعية تُصرف بانتظام وهي مؤمنة بالكامل. وذكرت الوزارة في بيان: أن "بعض وسائل الإعلام تداولت تفسيرات غير دقيقة لما ورد في تصريح وزير العمل والشؤون الاجتماعية، أحمد الأسدي بشأن الوضع المالي لصندوق الحماية الاجتماعية، الأمر الذي يستدعي التوضيح منعاً لسوء الفهم".

وأكدت الوزارة، بحسب البيان، أن "رصيد صندوق الحماية الاجتماعية مثبت رقمياً وكاملاً في حسابات الوزارة لدى مصرف الرافدين، ويُعد حقاً مالياً يُدار وفق الضوابط القانونية، ولا يمكن التصرف به خارج الأطر المقررة"، موضحة، أن "إعانات الحماية الاجتماعية تُصرف بانتظام وهي مؤمنة بالكامل ضمن الموازنة العامة، ولا ترتبط فنياً بمستوى السيولة أو حركة رصيد الصندوق".

وتابعت: "أما حديث الوزير فقد جاء في إطار رؤية مستقبلية تعمل عليها الوزارة لجعل هذه الإعانات ممولة لاحقاً من عوائد الاستثمارات التي سينفذها الصندوق، والإشارة التي وردت في تصريح الوزير فكانت تتعلق بحالة السيولة النقدية في المصارف وما يطرأ عليها أحياناً من عدم جاهزية الأموال للسحب الفوري، رغم ثبوتها رقمياً في الحسابات، وقد أكد مصرف الرافدين ذلك رسمياً في كتابه الموجّه إلى الوزارة عقب

الاجتماعية لم تقم بمتابعة رصيد الحساب بالشكل الصحيح من خلال التأييد بالمطابقة للمصرف بالرغم من وجود مبالغ يتم إيداعها خلافاً لطبيعة الحساب ومنها مبالغ مسترجعة من البطاقات الذكية لمستفيدي الحماية الاجتماعية للسنوات من (2015 ولغاية 2025)".

من خلال عمليات التدقيق المالي والفني التي أجرتها وزارتنا وديوان الرقابة المالية الاتحادي، تبين وجود استخدامات للحساب خارج طبيعته المحددة، وهي ممارسات لم تتم من قبل وزارتنا، ويتضمن الحساب أيضاً مبالغ تمويلات محولة من وزارة المالية إضافة إلى مبالغ مسترجعة من البطاقات الذكية لمستفيدي الحماية الاجتماعية وهي أموال لا تزال موجودة داخل الحساب ولم تسحب".

3-ان الموضوع قد خضع للتدقيق من قبل ديوان الرقابة المالية الاتحادي/ دائرة تدقيق النشاط الاجتماعي بموجب كتابهم ذي العدد/18/21/3/24154 في 17/9/2025 وتم تثبتت الملاحظات الخاصة بالحساب بشكل رسمي وطلب الديوان تحليلاً" مفصلاً" للإيرادات الموجودة ضمن الحساب".

وأكدت الوزارة، بحسب البيان، "التزامها التام بالقوانين والتعليمات واستمرارها بالتعاون مع الهيئات الرقابية لإظهار الحقيقة كاملة وضمان عدم استغلال المال العام لأي غرض خارج الإطار المخصص له"، داعية جميع الجهات ذات العلاقة إلى "تصريّ الدقة قبل الإدلاء بأي تصريح قد يسبب لبساً للرأي العام ونؤكد أن

بغداد / صوت القلم:

أكدت وزارة المالية، أن مبالغ الحماية الاجتماعية لم يتم سحبها بل تجميد الحساب فقط، وفيما أعلنت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، أن إعانات الحماية الاجتماعية تُصرف بانتظام وهي مؤمنة بالكامل، بعدما كشف وزير العمل "اختفاء" 2.5 ترليون دينار من صندوق الرعاية الاجتماعية، أشار مصرف الرافدين الى عدم تلقيه من وزارة العمل أي طلب أو رغبة باستثمار مبالغ الحماية الاجتماعية.

وذكرت وزارة المالية في بيان: أنه "تابعنا باهتمام التصريح المتلفز الذي أدلى به وزير العمل والشؤون الاجتماعية والذي تضمن معلومات غير دقيقة تتعلق بسحب مبالغ حساب شبكة الحماية الاجتماعية، ونود بيان ان المبلغ لم يتم سحبه وإنما تم تجميد الحساب فقط".

وتابعت، أنه "انطلاقاً من حرصنا على الشفافية وتوضيح الحقائق للرأي العام نود بيان بعض الحقائق التالية: 1- تم فتح الحساب الجاري الخاص بشبكة الحماية الاجتماعية منذ عام 2015 ويمول مركزياً لغرض صرف رواتب الرعاية الاجتماعية فقط استناداً" الى قانون الحماية الاجتماعية رقم (11) لسنة 2014 المادة (19/أولاً"- أ) التي نصت على (التخصيصات المالية من الموازنة العامة الاتحادية للدولة) وفتح الحساب فقط للفقرة (أ) من القانون المذكور آنفاً، وإن وزارة العمل والشؤون

السوداني يؤكد أهمية الاستمرار في رفع التجاوزات ببغداد وتوفير البدائل

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، أهمية الاستمرار في حملات رفع التجاوزات، والتي بلغت أكثر من 185 ألف تجاوز مع ضرورة توفير البدائل للمواطنين. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، ترأس اجتماعاً خصص لمتابعة سير تنفيذ مشاريع الطرق والجسور في العاصمة بغداد، وتطوير التقاطعات ومشاريع حملتي (بغداد أجمل 1 و 2)، حيث جرى استعراض ما تبقى من الحزمة الأولى لمشاريع فك الاختناقات المرورية، بعد إنجاز 14 مشروعاً منها، واستمرار العمل في مشروعين متبقيين". وأضاف البيان، أنه "جرت مناقشة مشاريع تأهيل الطرق السريعة في بغداد، وهي طرق (قناة الجيش، ومحمد القاسم، وعتبة بن غزوان، وصلاح الدين، ونفق قناة الجيش قرب وزارة

الأنواء تتوقع تساقطاً للأمطار وانخفاضاً في درجات الحرارة



بغداد / صوت القلم:

أعلنت هيئة الأنواء الجوية، عن تفاصيل حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعت تساقطاً للأمطار وانخفاضاً في درجات الحرارة.

وذكر بيان للهيئة، أن "اليوم الاثنين سيكون الطقس صحواً مع بعض الغيوم في الأجزاء الغربية من البلاد، ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية وتنخفض قليلاً في المنطقة الشمالية".

وتابع، أن "درجات الحرارة العظمى اليوم الاثنين، في جميع محافظات العراق، كالتالي: دهوك 22، نينوى 23، السليمانية وصلاح الدين وأربيل والأنبار 24، ديالى وكركوك 25، بغداد وكربلاء المقدسة والنجف الأشرف وبابل 26، واسط والديوانية 27، ذي قار والثنئي 28، ميسان والبصرة 29".

وأشار إلى، أن "غداً الثلاثاء القادم سيكون الطقس غائماً على العموم، مع فرصة لتساقط زخات مطر خفيفة الشدة في الأجزاء الغربية من المنطقة الوسطى، ودرجات الحرارة تنخفض قليلاً في المنطقتين الوسطى والشمالية ومقاربة في المنطقة الجنوبية". وأضاف، أن "يوم الأربعاء سيكون الطقس صحواً في المنطقة الوسطى وغائماً جزئياً في المنطقتين الشمالية والجنوبية، مع فرصة لتساقط زخات مطر في المنطقة الشمالية، ودرجات الحرارة تنخفض قليلاً في المنطقة الجنوبية وتكون مقاربة في المنطقتين الوسطى والشمالية".

وبين، أن "الخميس القادم سيكون الطقس صحواً مع بعض الغيوم، ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق".

أردوغان: لا سلام عالمي دون إقامة دولة فلسطين على

حدود ١٩٦٧

أنقرة / متابعة صوت القلم:

الذي تقدمه جنوب إفريقيا للقضية الفلسطينية منذ سنوات طويلة، لا يقدر بثمن من هذه الناحية.

وأوضح أن “جنوب إفريقيا أظهرت موقفا مثاليا، وخاصة خلال الإبادة الجماعية في غزة، حيث استشهد 70 ألف فلسطيني، معظمهم من الأطفال والنساء والمدنيين”.

وتابع: “بينما كانت الجرائم ضد الإنسانية ترتكب في غزة أمام أعين العالم أجمع، لم يتجاهل أصدقاؤنا في جنوب إفريقيا، كما الشعب التركي، هذه الوحشية”. وقدم أردوغان التهنة والتحيات، نيابة عن بلاده وشعبه، لدولة جنوب إفريقيا وقيادتها وشعبها حيال “الموقف الشجاع الذي اتخذوه في قضية الإبادة الجماعية

التي رفعوها ضد إسرائيل لدى محكمة العدل الدولية”.

وأكد أن تركيا وقفت إلى جانب القضية الفلسطينية “بقوة دون خشية من أحد”، ودافعت بشجاعة عن حقوق المظلومين في غزة بكل المحافل.

وأضاف: “وقفنا إلى جانب إخواننا في غزة بمساعدتنا الإنسانية التي تجاوزت 103 آلاف طن.. وكما تعلمون، فقد تم التوصل إلى وقف إطلاق النار بفضل مساهماتنا”.

وشدد أردوغان على أن تركيا تبذل كل ما في وسعها لمنع العودة إلى أجواء الصراع، وأنه أكد خلال قمة العشرين أن التخفيف من آثار الدمار في غزة هو مسؤولية عالمية.

وأردف: “طلبت (خلال القمة) دعم المساعدات الإنسانية وإعادة

هذه الإبادة إسرائيل ورئيس وزرائها بنيامين نتنياهوو.

وتابع: “من الواضح جليا أن الحرب في غزة هي إبادة جماعية”.

وحول قوة الاستقرار الدولية المزمع نشرها في غزة، واعتراض إسرائيل عليها، قال أردوغان: “سنقوم نحن بمراجعة وضع وموقف قواتنا حيال هذا الأمر، وخاصة على صعيد وزارة دفاعنا، وبعد هذا التقييم سنتخذ قرارنا النهائي”.

وفي 10 أكتوبر/ تشرين الأول 2025 ، دخل اتفاق لوقف إطلاق النار في غزة بين تل أبيب وحركة حماس حيز التنفيذ، منهي إبادة إسرائيلية خلفت أكثر من 69 ألف قتيل فلسطيني وما يزيد عن 170 ألف مصاب.

بغداد / متابعة صوت القلم:

حذر مجلس الأمن السيرياني في حكومة الإمارات من أن 79% من المسافرين يعرضون بياناتهم الشخصية للخطر عند شحن أجهزتهم من منافذ غير موثوق بها في الأماكن العامة.

وأكد مجلس الأمن السيرياني أن “تجاهل إجراءات الحماية واستخدام منافذ شحن غير آمنة قد يؤدي إلى سرقة البيانات وكلمات المرور أو تثبيت برامج ضارة على الهواتف بدون علم المستخدم”، مبينا ان “بعض منافذ الشحن العامة تكون مزودة ببرمجيات أو أنظمة خفية قادرة على الوصول إلى البيانات الشخصية عبر ما يعرف بـ “هجمات الشحن الخبيث” من خلال بروتوكولات نقل الوسائط أو الصور التي تُفَعَّل تلقائيا عند توصيل الأجهزة”.

وأضاف أن “68% من الشركات تعرضت لهجمات مصدرها منافذ شحن غير موثوقة ما تسبب في اختراق بياناتها والبنية التحتية الرقمية الخاصة بها”، موضحا ان “عدد من العلامات التحذيرية التي قد تشير إلى تعرض الأجهزة لهجمات من هذا النوع ومنها الاستنزاف السريع

للبطارية، وبطء أداء التطبيقات، وتكرار انهيار النظام، إضافة إلى ظهور رموز أو رسائل غير مألوفة على الجهاز”.

وقدّم مجلس الأمن السيرياني مجموعة من الإرشادات الوقائية بهذا الخصوص أبرزها “ضرورة اصطحاب شاحن شخصي أثناء السفر”، و”تجنب استخدام منافذ الشحن العامة قدر الإمكان”، و”رفض أي طلبات لنقل البيانات أثناء عملية الشحن”.

وأوصى المجلس “بتفعيل التحقق بخطوتين واستخدام تقنيات الدخول البيومتري مثل البصمة أو التعرف على الوجه ومراجعة الأذونات التي تطلبها التطبيقات، إضافة إلى التأكد من عدم منح أي صلاحيات غير ضرورية للوصول إلى الصور أو الرسائل أو جهات الاتصال”، مشددا على “على ضرورة التأكد من سلامة التطبيقات المثبتة على الأجهزة”.

ولفت إلى أن “بعض التطبيقات قد تحتوي على برمجيات خبيثة تتيح للمراقصة سرقة البيانات الشخصية أو التجسس على المستخدمين وقد تمتد مخاطرها إلى الاحتيال المالي وسرقة بيانات البطاقات البنكية والحسابات الإلكترونية”.

- في طلبات المواد الكيماوية يجب ان تقدم النماذج خلال فترة الغلق (مع العرض) وخلاف ذلك سيتم استبعاد العطاء.
- لا يجوز لمقدم العطاء شطب أي بند من بنود مستندات المناقصة أو إجراء أي تعديل فيها مهما كان نوعه.
- منشأ المواد ينبغي ان يحدد في العرض ويكون من ضمن المنشأه المطلوبة وثابت (إن يتغير لأي سبب كان) مع تحديد طريقة وميناء الشحن ونقطة الدخول.
- يقوم المجهز بتبثيث عنوانه الكامل (الدولة، المدينة، الشارع، البناية، العنوان البريدي والهاتف) واسم المدير العام للشركة أو من يخولهم في العروض والمراسلات وبشكل واضح ورسمي وبخلافه يهمل العرض.
- تقديم كتاب تخويل من الشركات المصنعة مصدقة من وزارة الخارجية أو السفارة أو القنصلية أو الملحقة التجارية في بلد المنشأ (نسخة أصلية) وحسب التعليمات لطليات (تجهيز المواد المتخصصة).
- يتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور نشر الاعلان مقدارها (١٥٠ دولار) يتم تسديدها نقداً قبل توقيع العقد.
- يتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور النشر والاعلان واعادة الاعلان في المنصة الالكترونية (تحدد من قبل ادارة المنصة وفق كلف الاحالة وجنسية الشركة المحال اليها المناقصة) واجور ارشفة العقد الكترونيا خلال مدة لا تتجاوز ١٤ يوم عمل من تاريخ التبليغ بالاحالة.
- في حال تساوي اسعار العطاءات يتم اعتماد المعايير الواردة في كتاب وزارة التخطيط العدد ١٤٥٥١ في ٢٦/١٠/٢٠٢٠ وبحسب الترتيب: الخبرة التخصصية (مجموع القيمة المالية للاعمال المماثلة المقدمة)، السيولة الفنية، معدل الإيراد السنوي، مقدار الأرباح في الحسابات الختامية.
- تطبيق القوانين والتعليمات المعمول بها في العراق في حالة وقوع منازعات أو في كل ما لم يرد به نص ويكون النزاع خاضعاً لولاية القضاء العراقي مع تطبيق قانون تحصيل الديون الحكومية رقم ٥٦ لسنة ١٩٧٧ بأن المستحقات المالية ترتبت لشركتنا بذمة الطرف الآخر.
- في حال رسو المناقصة على احد الشركات المقدمة للعطاءات سواء كانت عراقية او اجنبية او عربية يتم توقيع العقد في التسم القانوني لشركتنا. وفيما يخص الشركات العربية والاجنبية يتم توقيع العقد في القسم القانوني في شركتنا من قبل مدير الفرع في حال كان لديها فرع في العراق او من خلال مخولهم بموجب وكالة تخولة بتوقيع العقد مصدقة من السفارة العراقية، وبخلافه تلغى الاحالة ويتم اتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحقها.
- يتوجب على الشركات التي ترغب بالمشاركة في اي طلبية والتي تطلب اي معلومات فنية شراء الطلبية ويتم ارفاق وصل الشراء مع الرسالة وقبل مدة مناسبة من تاريخ الغلق وستقوم شركتنا بتحديد تاريخ انعقاد المؤتمر الخاص بالاجابة عن استفسارات المشتركين في المناقصة وقبل موعد لايتل عن (٧) ايام من تاريخ غلق المناقصة وسيكون يوم ٨/١٢/٢٠٢٥.
- ان المواد سوف تعتبر غير مطابقة للمواصفات عند ورود مستندات الشحن غير مطابقة لشروط العقد او لشروط الاعتماد (في حال عدم قبول الطرف الاول للخلافات في مستندات الشحن).
- تاريخ الغلق الساعة (١٠:٠٠) بعد الظهر ليوم ١٥/١٢/٢٠٢٥.
- كافة الاجراءات لطلبات الشراء خاضعة لتعليمات تنفيذ العقود الحكومية رقم (٢) لسنة ٢٠١٤ والضوابط والتعديلات.
- يتم استبعاد العطاء الذي يقل مبلغه او يزيد بنسبة ٢٠% عن الكلفة التخمينية، يتم قبول العطاءات المقدمة في عقود التجهيز وعقود الخدمات غير الاستشارية التي تقل عن ٢٠% من الكلفة التخمينية شريطة ان يكون المناقص شركة مصنعة رئيسية او وكيل حصرياً او موزعاً معتمدا على ان يتم الالتزام بتقديم تحليل سعري منقح.
- للشركات العراقية سوف يتم اعتماد سعر الصرف (١٣٢٠) دينار عراقي لكل دولار امريكي.
- سيتم نشر الاعلان في صحيفة الصباح الحكومية + صحيفة من الاتي (الزمان، المدى، الزوراء، الصباح الجديد، البيئة الجديدة، المشرق، الشرق، العراق الاخبارية، كل الاخبار، المستقبل العراقي، المواطن، النهار ، العدالة، العالم ، المساء ، القرار الدولية ، الاخبار الجديدة ، الوطن الجديد، الإصداء ، العدالة الان، البلد، الصياد ، صوت القلم ، المورد).
- سيتم استيفاء (١٠٠٠ دينار) ألف دينار عراقي لغرض بناء مدارس ورياض اطفال يتم التسديد نقدا قبل توقيع العقد.
- على كافة الشركات المشاركة التعهد بعدم العمل في عقود أو مشاريع في قطاع النفط في اقليم كردستان العراق وفي حال وجود عقود أو مشاريع حالية تعتمد الشركات بأنائها خلال ثلاث أشهر من تاريخ اعلامهم وبخلافه يتم وضع هذه الشركات في القائمة السوداء ويحظر التعامل معها.
- تلتزم جميع الشركات العاملة في العراق عدا اقليم كردستان والتي تزيد عقودها عن المليار دينار بتجهيز وزارة الزراعة بـ (١٠٠٠ شتلة) زراعية وحسب الانواع والمواصفات التي تحددها وزارة الزراعة وعلى ان لايزيد مبلغ الشتلات المهداة عن (١٠٠٠٠٠٠٠) عشرة ملايين دينار عراقي.
- عدم بيع تاندر الطلبيات الخارجية الى المكاتب وحصر عملية البيع بالشركات المسجلة.
- على المناقص الفائز المبلغ رسمياً بالإحالة تقديم وصل ورقي او الكتروني صادر من ادارة المنصة الالكترونية بيويد تسديده لأجور خدمات الاعلان والارشفة الالكترونية للعقد عبر المنصة خلال مدة لا تتجاوز (١٤) اربعة عشر يوم عمل من تاريخ التبليغ بالإحالة.
- على المناقص الفائز المبلغ رسمياً بالإحالة تسديد اجور اتمتة وارشفة العقد وتقديم وصل التسديد الالكتروني او الورقي الصادر من ادارة المنصة الالكترونية خلال مدة لا تتجاوز (١٤) اربعة عشر يوم عمل من تاريخ توقيع العقد، ولن يتم تسوية مستحقات المتعاقدين مالم يتم التحقق من تسديد مايزمتهم من اجور للخدمات الخاصة بالمنصة الالكترونية ولن يتم تسوية مستحقات المتعاقدين مالم يتم التحقق من تسديد مايزمتهم من اجور الخدمات الخاصة بالمنصة الالكترونية.
- ملاحظة يمكن الاطلاع على شروط تقديم العطاءات وعلى الموقع الالكتروني: www.mrc.oil.gov.iq, www.oil.gov.iq ...مجمع التقدير...

هيثم ابراهيم محسن
المدير العام
رئيس مجلس الادارة
٢٠٢٥ / ١٠

عدي عبد علي حامد
مدير قسم العقود والمشتريات

نسخة منه الى:

- القسم المالي/شعبة المصرف للتفصيل بأخذ مبالغهم واعلامنا لطفاً.
- قسم التدقيق للتفصيل بأخذ مبالغهم واعلامنا لطفاً.
- شعبة المشتريات الخارجية/مجمع الاوليات.
- شعبة الادارية والتوثيق/للمعلم لطفاً.
- شعبة هندسة ارتباط الموالا لطفاً.
- الممسكرة.
- السداد.



اعلـان رقـم (ط ٢١-٢٢) لسنة ٢٠٢٥

تعلن شركة مصافي الوسط عن اعلان الطلبات الاستيرادية (وفقاً للوثيقة القياسية) وكما مبين أدناه:-

REQ. NO.	DESCRIPTION	QTY	Price/Iraqi Dinar	ESTIMATED COST	Advertisement no.	BID BOND	Cash availability
1613/2025	Detergent dispasnt additive for H.D.M oil	600 ton	500 000 IQ	2 940 000 \$	First	38 808 000 IQ	588 000 \$
3517/2025	Rim seal fire protection system for floating roof tank	3 Items	500 000 IQ	780 000 \$	First	10 296 000 IQ	156 000 \$

- يتم تقديم العروض وفقاً للوثائق القياسية وفي حال عدم التزام مقدم العطاء في تطبيق الوثيقة القياسية بكافة اقسامها فإنه سيتم استبعاد عطاءه مما يقتضي مراعاة ذلك عند التقديم.
- يلتزم مقدموا العطاء بملء القسم الرابع من الوثيقة القياسية والخاص باستمارات العطاء والذي يكون بصيغة (word) ثم تقدم ورقيا بعد ختمها بالختم الحي الخاص بالشركة المقدمة للعطاء نستختين (أصلي + نسخة) مع الوثائق المكونة للعطاء مع تقديم عرض فني وفي حال عدم الالتزام يتم استبعاد العطاء وحسب التعليمات.
- بإمكان مقدمي العطاءات الراغبين في شراء وثائق المناقصة مراجعة جهة التعاقد لغرض شراؤها ورقيا حيث يتم بيع مواصفات الطلبية بمبلغ مستقطع حسب ما مثبت امام كل طلبية غير قابل للرد او تحويل ذلك المبلغ الى المصرف الخاص لشركتنا (مصرف الرافدين) الفرع الرئيسي ورقم الحساب هو (٩٠٩٥٦) الا في حالة الغاء الطلبية من قبل شركتنا يعاد المبلغ الى المجهز بعد تقديم طلب من قبله. وكما يحق لمقدمي العطاءات شراؤها (وثائق المناقصة) الكترونيا عبر المنصة الالكترونية www.itp.iq (تكون اجور خدمات المنصة الالكترونية المحددة من قبل وزارة التخطيط غير قابلة للرد).
- على الشركات الراغبة في المشاركة (اجنبية، عربية، عراقية) تقديم كافة المستمسكات الاصولية والقانونية الخاصة بالشركة (شهادة تأسيس حديثة نافذة ومصدقة حسب الأصول من السفارة أو القنصلية أو الملحقة التجارية العراقية في بلد الشركة، ومن مسجل الشركات للشركات العراقية، براءة ذمة صادرة من الهيئة العامة للضرائب تتضمن الرقم الضريبي، الهوية الضريبية ممززة بالباركود، الهوية التجارية النافذة، هوية تصنيف مقاولين الخاصة بشركات المقاوله، الموقف المالي ممثل بتقديم كشف حساب مصري مصدق (مختوم) او كفاة مالية مصدقة (مختومة) بالمبلغ المطلوب من خلال التسهيلات المصرفية والفترة من تاريخ الاعلان ولغاية تاريخ الغلق وان يكون الحد الادنى لرأس مال الشركة (٢٠٠٠٠٠٠) اثنان مليون دينار عراقي ولا يقل الحد الأدنى لقيمة الشركات عن (٥٠٠٠٠٠) خمسمائة ألف دينار عراقي) مع تقديم الاعمال المماثلة صادرة من قبل جهات تعاقد حكومية قبل شراء الطلبية في حال تطلبت شروط الوثيقة القياسية ذلك (القسم الثالث).
- بخصوص الشركات الغير عراقية فيتطلب تقديم احدى المستمسكات التالية:-
 - نسخة واضحة من شهادة تأسيس الشركة مصادق عليها اصولياً من ملحقاتنا التجارية في بلد التأسيس مع نسخة مترجمة باللغة العربية لشهادة تأسيس الشركة من مكتب او جهة معتمدة ومتخصصة.
 - نسخة واضحة من قرار تسجيل فرع او مكتب تمثيل الشركة في العراق صادر عن دائرة تسجيل الشركات (مصادق اصولياً).
 - في حال تضمن العقد تقديم خدمات من اي نوع كان داخل العراق ولمدة لا تقل عن سنة واحدة فيشترط للشركات الاجنبية تسجيل فرع لها داخل العراق.
- يتم فتح العروض (في اليوم الذي يلي تاريخ الغلق) وفي حالة مصادفة عطلة تجوز الى اليوم التالي وبالإمكان حضور ممثلي الشركات الى مقر شركتنا عند الساعة العاشرة من اليوم الذي يلي تاريخ الغلق والمثبت في الفترة (٢٣) ادناه.
- يتم تقديم الاسعار بعملة الدولار، يورو، دينار عراقي DDP) واصل بغداد/مخازن مصفى الدورة للطلبات الهندسية / CIP واصل بغداد/مخازن مصفى الدورة للطلبات الكيماوية (وتكون الاسعار نهائية وغير قابلة للتفاوض وشركتنا غير ملزمة بقبول أوطأ الاسعار.
- على جميع المستوردين والمصدرين تقديم وثيقة تأمين صادرة من شركة مجازة رسمياً داخل العراق وذلك من خلال ربط الوثيقة مع الاوليات المطلوبة لمنع اجازتي الاستيراد والتصدير.
- يتم تقديم العرض بظرف مثبت عليه رقم المناقصة وعنوانها وتاريخ الغلق وموقع من قبل المدير العام أو المدير المفوض مع تثبيت الاسم الكامل وعليه ختم الشركات في الصندوق الخاص في استعلامات شركتنا تغل العروض التي ترسل مغلفة بالبريد او D.H.L. وتهمل العروض التي ترد بعد تاريخ الغلق أو عن طريق البريد الالكتروني.
- يجب تحديد فترة نفاذية العرض وتثبيتها على الطرف الخاص بالعروض وكذلك تحديد تاريخ نفاذية التأمينات الأولية في العرض ويجب ان لا تقل مدة نفاذ العروض عن (١٢٠ يوما).
- تقديم كل صفحة من صفحات العطاء مع المرفقات.
- يتم تقديم تأمينات أولية من قبل مقدم العطاء او من احد المساهمين في الشركة وحسب المبالغ المثبتة امام كل طلبية في الاعلان اعلاه وحسب التعليمات وتزف مع العرض التجاري على شكل (خطاب ضمان او صك مصدق أو سقجة) نسخة أصلية وبالدينار العراقي. تعتمد جميع المصارف داخل بغداد على ان يكون خطاب الضمان المقدم داخل ضمن المنصة الالكترونية ومعززا بالباركود الخاص بالمصرف واذ لا يكن خطاب الضمان داخل ضمن المنصة يهمل العطاء وحسب تعليمات البنك المركزي. وتطلق هذه التأمينات في حالة عدم احالة الطلبية عليهم وتهمل العروض التي لم ترق بها تأمينات أولية. ويجب ان تكون هذه التأمينات نافذة لمدة لا تقل عن (١٢٠) يوماً (تهمل العروض اذا كانت التأمينات الاولية على شكل سويت).
- تحديد فترة التجهيز بالأيام ولا يجوز تثبيت عبارة (من – الى).
- لا تقرض غرامة تأخيرية على المجهز لايجاوز نسبة ١٥% من مبلغ العقد للمقود التي تقل مبالغها عن ٥ مليار دينار عراقي و١٠% للعقد التي تساوي مبالغها ٥ مليار دينار عراقي فأكتر في حالة عدم تجهيز المواد بفترة التجهيز المثبتة في العقد.
- تقدم التأمينات النهائية على شكل خطاب ضمان حسن تنفيذ (حصرًا) للعقد بنسبة (٩٥%) خمسة من المئة من مبلغ العقد وبالدينار العراقي وحسب سعر الصرف ١٣٢٠ دينار لكل دولار بعد التبليغ بكتاب الاحالة وقبل توقيع العقد، تعتمد جميع المصارف داخل بغداد على ان يكون خطاب الضمان المقدم داخل ضمن المنصة الالكترونية ومعززا بالباركود الخاص بالمصرف وخلال مدة لاتتجاوز (١٤) يوماً وفي حالة التأخر، تهمل الاحالة ويحال المجهز إلى لجنة الناقلين. وتبقى الكفالة نافذة لمدة العقد او تمديده عند تمديد فترة التجهيز او لحين انتهاء فتره الضمان. في حالة وجود (فترة ضمان) تطلق كفالة حسن الاداء بعد استلام المواد كاملة ومطابقة للمواصفات وبعد انجاز المجهز كافة التزاماته المنصوصة في العقد وبخلافه سيتم مصادرتها من قبل شركتنا.
- الشحن للمواد دفعة واحدة (يتم حجز نسبة (١٠%) من قيمة العقد الكلية (للمبالغ المتحققة) لاتعاد الى المجهز الا بعد جلب براءة ذمة من الهيئة العامة للضرائب وخلال ٣٠ يوم من انجاز العمل وبخلافه يتم ارسالها الى الهيئة المذكورة) الشحن للمواد على شكل دفعات (يتم حجز نسبة (٢٠,٧%) من كل دفعة (للمبالغ المتحققة) تكون تسديد المستحقات على شكل دفعات ويتم حجز نسبة (١٠%) من قيمة الدفعة الاخيرة لاتعاد الى المجهز الا بعد جلب براءة ذمة من الهيئة العامة للضرائب وخلال ٣٠ يوم من انجاز العمل وبخلافه يتم ارسالها الى الهيئة المذكورة).
- يتم استيفاء (٠,٠٠٣) من مبلغ العقد كرسوم طابع يتم التسديد نقدا قبل توقيع العقد.
- استيفاء رسوم التسجيل نقدا قبل توقيع العقد.
- لا تصرف اي مستحقات الى المجهز الا بعد جلب براءة ذمة من دائرة التقاعد والضمان الاجتماعي للشركات العراقية او المسجلة في العراق.
- يتم استقطاع رسوم استحصال صحة صدور هوية غرفة التجارة ولمرة واحدة خلال السنة من الشركات العراقية او المسجلة في العراق وحسب ما يتم تحديده من الجهات المعنية.
- (للمواد الكيماوية حصرًا) سيتم استقطاع مبلغ اجازة الاستيراد بعد اصدار العقد بموجب مايمت تحديده من وزارة التجارة (الشركة العامة للمعارض والخدمات التجارية العراقية).
- الالتزام بتقديم شهادة المنشأ من الشركة المصنعة للمواد فاقورة بيع ووثيقة التأمين باسم المجهزين وتكون مصدقة من قبل الملحقة التجارية العراقية أو السفارة في الخارج سواء كان (بلد المنشأ أو بلد المجهز ام في بلد الشحن).
- سيتم استقطاع مبلغ الاجور البيئية بعد اصدار العقد بموجب مايمت تحديده من قبل وزارة الصحة والبيئة بالنسبة لطلبات المواد الكيماوية.

بالرغم ارتفاعه بنحو ٥٠٪ منذ بداية العام

العراق يشتري ٦ أطنان من الذهب في الربع الثالث من العام الحالي

بغداد / صوت القلم:

أعلن المجلس العالمي للذهب، أن العراق اشترى 6 أطنان من الذهب خلال الربع الثالث من العام الحالي.

وذكر المجلس، في تقرير له : أن "البنوك المركزية حول العالم، هي المحرك الرئيسي للطلب على الذهب في الربع الثالث، حيث زادت مشترياتها بعد تباطؤ في الربعين الأول والثاني، وبلغ صافي مشتريات الذهب في الربع الثالث حوالي 220 طناً".

وأضاف انه بالرغم أن أسعار

الذهب، التي ارتفعت بنحو

50% منذ بداية العام لتصل إلى

مستويات قياسية جديدة، فإن

الزيادة في الطلب في الربع الأخير

تظهر أن البنوك المركزية تواصل

تجميع الذهب استراتيجياً، على

الرغم من ارتفاع الأسعار، مشيراً

إلى أن العراق اشترى في الربع

الثالث 6 أطنان من الذهب ليزيد

احتياطياته الى 170 طناً.

وتابع، ان البنك المركزي

الكازاخستاني، كان أكبر

مشتري في الربع الثالث من العام

الحالي، حيث أضاف 18 طناً إلى

احتياطياته من الذهب، ليصل



إجماليها إلى 324 طناً واشترى

البنك المركزي البرازيلي 15 طناً

145 طناً.

كما واصل البنك المركزي التركي

مشترياته من الذهب، ليزيد

احتياطياته الرسمية بمقدار

7 أطنان في الربع الثالث، ليصل

إجماليها إلى 641 طناً وبنك

الشعب الصيني 5 أطنان والبنك

الوطني التشيكي 5 أطنان وبنك

غانا 4 أطنان.

من ناحية أخرى، أعلنت

دولتان فقط عن انخفاض

احتياطياتهما من الذهب في

الربع الثالث: البنك المركزي في

أوزبكستان 3- أطنان، والبنك

المركزي في قطر 1- طن.

الاتحاد الأوروبي: ندعم مساعي العراق لتنويع مصادر الاقتصاد

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أكد الاتحاد الأوروبي، دعمه جهود العراق في تنويع مصادر اقتصاده وتعزيز دور القطاع الخاص في التنمية.

وقال سفير الاتحاد الأوروبي في العراق كليمنس سيمنتر، للوكالة الرسمية: إن "برنامجنا يتضمن تعاوناً مع البنك المركزي العراقي والجهات الحكومية ذات الصلة في ملف مكافحة غسيل الأموال"، مبيّناً، أن "العمل جارٍ على تصميم مشروع مشترك مع البنك المركزي والإعداد لمراحله التنفيذية، مع وجود جهات أخرى مشاركة في هذا المسعى".

وأضاف سيمنتر، أن "المشروع يختص

بمكافحة غسيل الأموال، فهناك مبالغ

غير مشروعة تدخل وتخرج من البلاد،

وما نناقشه حالياً مع شركائنا في

الحكومة العراقية يتعلق بآليات المعالجة

والتنسيق".

وأوضح، أن "بعثة الاتحاد الأوروبي تمتلك

العديد من المشاريع في العراق، إلا أن

التركيز الرئيس هو دعم توجه الحكومة

نحو تنويع الاقتصاد وتقليل العبء الواقع

على القطاع العام"، مشيراً إلى، أن "معالجة

هذا التحدي تتطلب تمكين القطاع الخاص

ودعم الصناعات والمشاريع الصغيرة

والمتوسطة والناشئة عبر توفير قروض

تساعدها على بناء قدراتها وتوفير

مصادر دخل مستقرة بعيداً عن الوظائف



الحكومية". وأكد سيمنتر، أن "إجمالي مساعدات الاتحاد الأوروبي المقدمة إلى العراق يبلغ نحو 300 مليون يورو سنوياً،

تُخصّص لجهات مختلفة، مع تركيز

واضح على دعم القطاع الخاص وتشجيع

الاستثمار في المشاريع الإنتاجية".

اسعار الفواكه والخضار في العراق

الفواكه

الخضار

برتقال عراقي 1500\2000

تفاح مستورد 1500 \ 2000

منكا 2000

خوخ 3500

عنب عراقي 2000 \ 3000

اجاص 2500

ليمون عراقي 4000

ليمون مستورد 2500

لانيكي 1000 \ 1500

عرموط 3000

الموز 1250

رمان 1500

بطيخ 1000

رقي 750

الكوي 1500\2000

السندي 3000

عرموط 3000

الطماطة 750 \ 1000

البطاطا 500 \ 750

الخيار 750 \ 1000

خيار قنّاء 1500

بصل أخضر 750

فلفل بارد 1000

فلفل حار 1250

الباذنجان 500\750

البصل 500 \ 750

الجزر 1000

فاصوليا 2000

لهانة 750

قرنابط 750

شجر 750

خس 1000

بروكلي 2000

شلغم 500

شونذر 500

الباميا 3.500

اسعار اللحوم والدواجن

اسعار المواد الغذائية

لحم غنم عراقي 1كغم = 16.000\20.000

لحم عجل عراقي 1كغم = 14.000 \ 16.000

لحم عجل مستورد 1كغم = 9.000 \ 10.000

دجاج عراقي حي 1كغم = 6.000

سمك كارب حي 1كغم = 6.500

فخذ دجاج عراقي 1كغم = 4.500

فخذ دجاج مستورد 1كغم = 3.500

اجنحة عراقية 1كغم = 4.500

صدر دجاج عراقي 1كغم = 7.000

صدر دجاج مستورد 1كغم = 5.500\6.000

طبقة البيض العراقي = 5.500 \ 6.000

زيت الطعام الدار (1 لتر) = 2.000

زيت الطعام زير (1 لتر) = 2.250

رز محمود (4.5 كغم) = 8.500

رز العربية (4.5 كغم) = 8.000

سكر (1 كغم) = 1.250

معجون طماطم (كبيرة) = 2000

فاصوليا (1 كغم) = 2500

لوبيا (1 كغم) = 3.250

باقلاء (1 كغم) = 2.500

عدس (1 كغم) = 1750

حمص (1 كغم) = 3000

برغل طبخ (1 كغم) = 1.500

الدكتور

احمد كريم عبد أيوب

المدير العام

رئيس مجلس الإدارة

٢٠٢٥ / ١٠ /

المهندس

قيس سلمان هاشم

معاون المدير العام

٢٠٢٥ / ١١ / ٢

أمانة بغداد يفوز على الطلبة في دوري نجوم العراق



بغداد / صوت القلم:

الطلبة أولاً عن طريق منتظر عادل في الدقيقة السادسة، وتمكن فريق أمانة بغداد من تعديل النتيجة من ركلة جزاء نفذها بنجاح اللاعب جبار كريم في الدقيقة 29. وفي الشوط الثاني سجل أمانة بغداد هدفه الثاني في الدقيقة 50 عن طريق اللاعب هرنكي برناردو جاولو. وبهذا الفوز رفع فريق أمانة بغداد رصيده للنقطة 9 بالمركز 14، وتجمد رصيد الطلبة عند النقطة 10 بالمركز 12.

الشرطة العراقي يصل الرياض استعدادا لمواجهة الهلال في أبطال آسيا للنخبة



بغداد / صوت القلم:

وصل فريق نادي الشرطة العراقي إلى المملكة العربية السعودية لخوض مباراته المقبلة أمام مضيفه الهلال ضمن منافسات دوري أبطال آسيا للنخبة. ووصل وفد الفريق إلى مدينة الرياض على متن طائرة عسكرية، ضمت الكادر التدريبي ونجوم القيثارة، استعداداً لمواجهة المرتقبة أمام الهلال. ومن المقرر أن يلتقي الشرطة العراقي فريق الهلال السعودي يوم الثلاثاء المقبل الموافق 25 تشرين الثاني الحالي، على ملعب الملكة أرينا عند الساعة 9:15 مساءً. ويتصدر نادي الهلال السعودي مجموعته برصيد 12 نقطة، فيما يحتل نادي الشرطة المركز 11 بنقطة واحدة.

ايمن حسين يقود قائمة العراق في كأس العرب.. واستبعاد موهبة بايرن ميونخ



بغداد / صوت القلم:

أعلن الأسترالي جراهام أرنولد، المدير الفني لمنتخب العراق، القائمة الرسمية لمنتخب "أسود الرافدين" استعداداً للمشاركة في بطولة كأس العرب التي تُقام خلال الفترة من 1 إلى 18 ديسمبر المقبل، وسط آمال كبيرة لجماهير الكرة العراقية في أن يظهر المنتخب بصورة قوية تحت قيادة المدرب الجديد الذي تولى المهمة حديثاً.

ويخوض المنتخب العراقي منافسات البطولة ضمن المجموعة الرابعة التي تُعد واحدة من أقوى مجموعات المسابقة، حيث تضم الجزائر حامل اللقب، بالإضافة إلى الفائز من مواجهة البحرين وجيبوتي، والصاعد من مباراة لبنان والسودان، مما يجعل الطريق إلى الدور التالي مليئاً بالتحديات.

قائمة المنتخب العراقي في كأس العرب

وشهدت القائمة التي أعلنها أرنولد حضور مزيج من اللاعبين أصحاب الخبرة إلى جانب مجموعة من المواهب الشابة التي تسعى لفرض نفسها على الساحة الدولية. وجاءت القائمة على النحو التالي:

حراسة المرمى:

جلال حسن - فهد طالب - أحمد باسل.

خط الدفاع:

سعد ناطق - أكاش هاشم - مناف

يونس - ميثم جبار - مصطفى

سعدون - أسامة رشيد - أمير

صباح - حسين علي.

خط الوسط:

أحمد يحيى - أحمد مكنزي -

حسن عبد الكريم - ماركو فرج - سجاد جاسم - إبراهيم بايش - كرار نبيل.

خط الهجوم:

عمار محسن - محمد جواد

- أيمن حسين - علي جاسم - مهذ علي.

غيابات مؤثرة من المحترفين

ورغم حرص الجهاز الفني

على ضم مجموعة من اللاعبين

المحترفين في الدوريات الأوروبية،

فإن القائمة شهدت غياب عدد

من الأسماء البارزة لأسباب

مختلفة، على رأسهم علي

الحمادي مهاجم لوتون تاون

الإنجليزي، والذي يعد من أبرز

المواهب العراقية الصاعدة في

أوروبا. كما غاب كل من أمير

العماري، إymar شير، يوسف

الأمين، ومنتظر ماجد، وهم من

الأسماء التي كانت متواجدة في

حسابات الجماهير بعد تألقهم

في تجاربهم الاحترافية بالخارج.

كما خلت القائمة من اسم

يوسف النصاروي لاعب بايرن

ميونخ الألماني الشاب، الذي

ارتبط اسمه بقوة في الأيام

الماضية بالانضمام إلى المنتخب للمشاركة في البطولة، قبل أن يُستبعد من القائمة النهائية، في قرار أثار ردود فعل واسعة بين المتابعين باعتباره أحد أبرز المواهب المنتظرة.

في المقابل، شهدت القائمة

انضمام بعض اللاعبين المحترفين

في الدوري السعودي، وعلى رأسهم

ماركو فرج و عمار محسن،

واللذان قدّما مستويات مميزة

خلال الفترة الماضية، ما دفع

أرنولد لمنحهما فرصة التواجد

مع أسود الرافدين في البطولة.

مواعيد مباريات العراق في كأس

العرب

ويفتتح منتخب العراق مشواره

في البطولة يوم 3 ديسمبر

بمواجهة الفائز من مباراة

البحرين أو جيبوتي، وهي

مواجهة تبدو على الورق أقل

صعوبة مقارنة بمباراتي الجولة

الثانية والثالثة، لكنها تشكل

محطة مهمة لتحقيق انطلاق

مثالية تمنح المنتخب دفعة

معنوية كبيرة.

وفي 6 ديسمبر يخوض العراق

بغداد / صوت القلم

اختتمت رسمياً الدورة السادسة لألعاب التضامن الإسلامي التي احتضنتها العاصمة السعودية الرياض للفترة من 21 حتى 21 من الشهر الجاري، وسط مشاركة واسعة بلغت 3600 لاعب ولاعبة من 57 دولة، بينهم الوفد العراقي الذي قدّم حضوراً مميزاً وحقق 14 ميدالية بواقع ذهبية واحدة، و7 فضيات، و6 برونزيات.

وشهد حفل الختام، الذي أقيم في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، استعراضاً للدول المشاركة، وتقدّم الوفد العراقي اللاعب مصطفى داغر حاملاً العلم العراقي، بعد حصوله على الميدالية البرونزية في منافسات رمي القرص.

وقال رئيس البعثة العراقية، عبد السلام خلف، لوكالة شفق نيوز، إن "النتائج التي حققها اللاعبون تُعد كبيرة ومشرفة، ولا سيما أنها جاءت في ظل مشاركة أبطال عالميين وقاريين في مختلف الألعاب".

وأضاف أن المنتخبات العراقية أثبتت من جديد أن الرياضة في العراق تسير بخطى ثابتة نحو التطور والتميز. من جانبه، أشار نائب رئيس البعثة، خليل ياسين، إلى أن الدعم الأجنبي المتواصل كان له الأثر الكبير في تحفيز الرياضيين على تحقيق الإنجازات التي ترفع اسم العراق عالياً في المحافل الدولية والإقليمية والعربية، مؤكداً أن ما تحقق يعكس المكانة الرياضية

وفي لعبة الجوجيتسو، برز اللاعب عمرو محمد، بمستوى فني مميز، إذ تفوق على منافسيه من قيرغيزستان والمغرب، قبل أن يخسر أمام لاعب كازاخستان نتيجة خطأ تحكيمي بحسب مدربه فلاح حسن ما حرمه من الوصول إلى النهائي رغم أحقيته بذلك.

وتتمكن عمرو محمد من الفوز على الفلسطيني قيس مراعبة ليحرز الميدالية البرونزية بجدارة، فيما قدّمت منتخبات رفع الأثقال والملاكمة وألعاب القوى والمصارعة والمواي تاي والجوجيتسو عروضاً مشرّفة أسهمت في اعتلاء منصات التتويج ورفع راية العراق عالياً، لتؤكد مرة أخرى المكانة القوية للرياضة العراقية في مختلف المستويات.

واختتمت البعثة العراقية مشاركتها في الدورة بنتائج وصفت بأنها الأفضل، ما يعكس الأداء المتميز للرياضيين والدعم المتواصل من اللجنة الأولمبية الذي أسهم في تعزيز حضور العراق في هذا المحفل الرياضي الإسلامي الكبير.

عليك أن تتكاتف وتتجنب توجيه أصابع الاتهام".

وختم "... علينا مواجهة الصعاب والمحاولة مراراً وتكراراً، لأنه إذا أردنا الاستسلام فنحن في المكان غير المناسب برأيي لأن هذا النادي مَرّ بالكثير من الصعوبات على مر السنين، ودائماً ما كنا نخرج منها".

ويستضيف ليفربول الأربعاء في ملعبه "أنفيلد رود" أيندهوفن الهولندي ضمن الجولة الخامسة من مسابقة دوري أبطال أوروبا التي حقق فيها ثلاثة انتصارات مقابل هزيمة.

الريز، وبدا بعيداً عن مستواه الذي كان عليه في نيوكاسل خلال 68 دقيقة غير مؤثرة ضد فوريست. كما يعاني العديد من الفائزين باللقب في الموسم الماضي من تراجع مستواهم، حيث تم استبدال الفرنسي إبراهيم كونايتيه، شريك فان دايك في قلب الدفاع، في وقت باكر بعدما ظهر بصورة متواضعة. وأردف فان دايك "ما أريده هو أن يتحمل الجميع المسؤولية في الملعب. علينا أن نفعل ذلك لندفع بعضنا البعض، ولنجعل بعضنا البعض أفضل". واستطرد قائلاً "لقد مررنا بهذه التجربة معاً وفزنا بالدوري، وكان الجميع جزءاً منها وسعداء، وعندما تمر بوقت عصيب



المهاجم السعودي ألكسندر إيساك، الذي كلف النادي مبلغاً قياسيًّا (125 مليون جنيه إسترليني)، أي هدف في الدوري مع

التي أجراها ليفربول، إلا أنها لم تعكس تأثيرها الإيجابي حتى الآن، فلم يسجل

الضغط بعد الإنفاق القياسي للنادي الذي بلغ حوالي 590 مليون دولار في سوق الانتقالات. وقال فان دايك "نحن بالتأكيد نخذله (سلوت)، لكننا خذلنا أنفسنا أيضاً". وأضاف المدافع البالغ 34 عاماً "ننظر إلى أنفسنا بداية ثم نساعد بعضنا البعض، ونساعد بعضنا البعض للخروج من هذه الفوضى لأننا في الوقت الحالي في حالة فوضى، هذه مجرد حقيقة". وتابع "بصفتنا الأبطال، لا يمكننا أن نكون في الوضع الذي نحن فيه الآن. ماذا سنفعل حيال ذلك؟ سنحاول قلب الأمور، وهذه هي العقلية التي يجب أن يتحلّى بها الجميع". ورغم الصفقات الضخمة

بغداد متابعة صوت القلم

قال المدافع الهولندي فيرجيل فان دايك قائد ليفربول الإنجليزي لكرة القدم الاحد إن لاعبي "الريز" يخذلون مدريهم مواطنه أرنة سلوت غداة استمرار الإنهيار بخسارة جديدة أمام ضيفه نوتنغهام فوريست بثلاثية نظيفة في المرحلة الثانية عشرة، واصفاً ما يمر به حامل اللقب بـ "حالة فوضى". ومُني ليفربول بخسارته السادسة في مبارياته السبع الأخيرة في "بريميرليغ" ليرتاجع للمركز الحادي عشر مؤقتاً برصيد 18 نقطة، ما وضع مدربه سلوت تحت

فان دايك يعترف: «ليفربول في حالة فوضى»

علاقات مجتمعية..

للنساء المتزوجات.. لا يوجد رجل يمتاز بالمثالية المطلقة



حلم كل حواء أن تكون ملكة خاصة لزوج مثالي متكامل الأركان والمحاور، شخص متفوق في عمله، ناجح في تحمل مسؤولية العائلة، رومانسي بالدرجة الأولى، يعلم جيداً الطريقة التي يخطف بها قلب زوجته يوماً بعد يوم، أخلاقاً لا تشوبها شائبة، رجل هادئ الطباع، أنيق المظهر، حلو الكلام.

وسنقدم لك النصائح التي تجعلك تنظرين لزوجك بمثالية، وذلك من خلال السطور التالية:

• هل الزوج المثالي حقيقة أم خيال؟ وما هي مواصفاته؟

أن الرجل المثالي يختلف من عين كل امرأة عن الأخرى؛ لذا لن نجد صفات موحدة في الرجل الذي قد نصفه بالمثالية؛ فبعض النساء يجدن مثالية الشخص في المظهر العام وحسن التعامل، وبعضهن يجدن في الأخلاق الحسنة وطيبة المعشر، وأخريات يجدن أن الشخص المثالي هو من يوفر لهن احتياجاتهن المادية كاملة، وبالتالي تجهل الكثيرات أنهن يعشن مع الزوج المثالي لعدم نظرتهن لما يردنه من الزوج، ويطمعن في امتلاك جميع الصفات الحسنة في شخص واحد، وهذا أمر نادر الحدوث.

• الرجل المثالي يختفي بعد الزواج

إن العديد من النساء يكتشفن اختلافاً كبيراً في

كشف حقيقة الأمر الواقعية من خلال القواعد التالية:

1. اسألي نفسك: هل أنت زوجة مثالية؟

قبل أن تشعرى بالحسرة على أنك لا تملكين زوجاً مثالياً، وجهي ذلك السؤال لنفسك، وقومي بالإجابة عليه بصدق، حينها ستكتشفين أن لكل إنسان سلبياته، ولا يوجد أحد «مثالي»، واعلمي جيداً بأنك كما تحتاجين لرجل مثالي؛ فزوجك أيضاً يحتاج لزوجة مثالية؛ لذا اخرجي من نطاق تلك الدائرة الشائكة وواجهي الواقع.

2. اجعليه يثق بك

إذا كنت ترين أن زوجك ليس مثالياً في مظهره أو

في اتخاذ القرارات المصرية، قومي ببناء قاعدة ثقة قوية بينك وبينه، تجعله دائماً يرجع إليك

أزواجهن؛ بداية من مرحلة الخطبة إلى العشرة الزوجية؛ حيث تتكشف الحقائق، وما كانت تراه المرأة أمامها رجلاً مثالياً متكاملًا، ظهرت عيوبه التي قد لا تقبلها وتجدها منقوصة به، ولكن حقيقة الأمر أنه لم يكن مثالياً منذ البداية، ولكن عين المرأة في خضم مشاعر الحب وبدايتها، ترى الزوج كاملاً متكاملًا، ولا ترى أي نقص فيه، ومن هنا تبدأ الأزمة الزوجية، وكثرة الانتقادات والشكوى التي يتعامل بها كل من الزوج والزوجة؛ فالأمر مشترك بينهما.

• لا تنتظري الشخص المثالي، ولكن انظري لزوجك بمثالية

تستطيع المرأة أن تجعل زوجها مثالياً إذا أزلت من مخيلتها قاعدة الزوج المثالي؛ لتتمكن من

دراسات علمية

عادات صحية تجعل عمرك اطول

فإنهم لا يعانون من سمنة مفرطة. وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء اللواتي يتبعن نمط حياة صحي يتوقعن أن يكون لديهن 10 سنوات إضافية فيما يمكن للرجال أن يمتد بهم العمر إلى أكثر من 11 عاماً إضافية.

ويضيف التخلص من التدخين بحسب الدراسة من 4 : 5 سنوات إلى عمر الإنسان، والتخلص من السمنة المفرطة واحتماء الكحول يضيفان حوالي 11 عاماً.

وتخفيض استهلاك الكحول والامتناع عن التدخين.

درس الباحثون من معهد ماكس بلانك بالتعاون مع جامعة ميشيغان أكثر من 14000 شخص تتراوح أعمارهم بين 50 و89 عاماً، وتمت متابعة المشاركين في الدراسة في فترة طويلة من حياتهم تمتد بين عامي 1998 و2012، مع اعتبار أن الأشخاص الذين دخنوا أقل من 100 سيجارة في حياتهم غير مدخنين، ومن كان معدل كتلة الجسم لديهم BMI أقل من "30"

أظهرت نتائج دراسة حديثة أجراها باحثون من معهد "ماكس بلانك للبحوث الديموغرافية" في روستوك بألمانيا، أن الامتناع عن التدخين والحفاظ على وزن مناسب والتوقف عن تناول الكحول يمكن أن يضيف إلى عمر الإنسان 12 عاماً.

قال د. ميكو ميرسكيلا، المشرف على الدراسة، إن أسلوب حياة صحية معتدلة يكفي للحصول على فائدة كبيرة، وصحة جيدة، عليك فقط الاهتمام بالحفاظ على وزن جيد،

جمال واناقة

صبغات الشعر.. اللون الثابت والمخاطر الخفية



تثير صبغات الشعر الدائمة مخاوف صحية متزايدة بسبب احتوائها على مركب بارا-فينيلين ديامين (PPD)، المسؤول عن ثبات اللون لأوقات طويلة، الذي ثبت ارتباطه بعدة مشكلات صحية.

ورغم فعالية PPD في جعل الصبغة مقاومة للغسل والتجفيف، تشير الدراسات إلى أن استخدامه قد يؤدي إلى ردود فعل تحسسية شديدة تتراوح بين التهاب الجلد التماسي والاحمرار والتورم والحكة الشديدة.

ويظهر التحسس عادة بعد نحو 72 ساعة من ملامسة الجلد وفقاً لصحيفة "ميرور"، ويقدر أن 1.5% من الأشخاص قد يصابون بحساسية تجاه PPD، وترتفع النسبة إلى 6% لدى من يعانون من مشكلات جلدية سابقة مثل الأكزيما.

وعلى الصعيد السرطاني، فقد صنفت الوكالة الدولية لبحوث السرطان (IARC) صبغات الشعر بأنها "مسرطنة على الأرجح" عند التعرض المهني، في حين اعتبرت أن الاستخدام الشخصي لا يشكل خطراً مؤكداً على الإنسان.

وتشير الدراسات على مدى

اسرار الطبخ ..

شاورما اللحمه مثل المطاعم



الحريف.

- أخلطي المكونات جيداً حتى تتداخل وتحصلي على خليط متجانس.

- أضيفي اللحم المقطع، قلبي لتجانس المكونات، غلفي الوعاء ثم ادخليه إلى الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تنضج الشاورما جيداً.

جبهان- رشة

فلفل حريف- نصف ملعقة صغيرة

زنجبيل مبشور- ملعقة صغيرة

لحم مقطع الى شرائح رفيعة- 900 غرام

طريقة العمل

- ضعي في وعاء عميق كل من الثوم المهروس، عصير الليمون الحامض، الخل وزيت الزيتون.

- نكهي بالقرنفل، الملح، الكمون، الكاري، الزعتر، الجبهان، الزنجبيل والفلفل

المكونات

ثوم مهروس- 5 فصوص

عصير ليمون حامض- نصف كوب

خل التفاح- ربع كوب

زيت زيتون- ربع كوب

قرنفل مطحون- رشة

ملح- ملعقة صغيرة

كمون- نصف ملعقة صغيرة

كاري- رشة

زعتر مطحون- رشة

النظام الغذائي

الدجاج و البيض.. أيهما أفضل لفقدان الوزن؟



يستمر الجدل بين محبي الغذاء الصحي حول الأفضلية بين الدجاج والبيض، وهما من أبرز مصادر البروتين الشائعة عالمياً. ورغم أن كليهما يوفر فوائد غذائية مهمة، فإن لكل منهما خصائص مميزة تجعله مناسباً لأهداف صحية مختلفة.

يُعد صدر الدجاج مصدراً غنياً بالبروتين الخالي من الدهون، ما يجعله خياراً مثالياً لبناء العضلات ودعم فقدان الوزن، خاصة لمن يرغبون في الحفاظ على سرعات حرارية منخفضة.

في المقابل، يقدم البيض بروتيناً معتدلاً لكنه يتميز بكثافة عالية من العناصر الغذائية، إذ يحتوي الصفار على الفيتامينات A وD وE وK، إلى جانب الكولين والدهون الصحية ومضادات الأكسدة الضرورية لصحة الدماغ والعين. وتشير دراسات غذائية إلى أن البيض يوفر مركبات نشطة بيولوجياً مثل اللوتين والكولين، والتي تدعم وظائف الدماغ والتمثيل الغذائي بطرق لا يوفرها الدجاج وحده.

ويساعد البيض في تعزيز صحة الدماغ، وتحسين الرؤية، ودعم التحكم في الوزن بفضل محتواه من البروتين والدهون الصحية. كما يساهم في تعزيز المناعة وإنتاج الهرمونات.

أما الدجاج، فيساهم في بناء وإصلاح العضلات، ويدعم وظائف التمثيل الغذائي بفضل احتوائه على فيتامينات B، ويساعد في تعزيز صحة القلب عند طهيها بطرق صحية، إلى جانب دعمه لصحة العظام والأنسجة.

ويمتاز البيض بسهولة الهضم والشعور بالشبع لفترات أطول. بينما يُهضم الدجاج ببطء أكبر، مما يجعله مناسباً للوجبات التي تحتاج إلى شبع طويل. كما يعد البيض أقل تكلفة وأكثر توفرًا، بينما يوفر الدجاج قيمة عالية بفضل محتواه الكبير من البروتين.

خلاصة، يعتمد الاختيار بين الدجاج والبيض على الهدف الغذائي. الدجاج مناسب لزيادة البروتين وبناء العضلات، بينما يقدم البيض فوائد مكثفة للصحة العامة. ويُعد الجمع بينهما في النظام الغذائي الخيار الأكثر توازناً.

التعب المزمن: انخفاض مستويات فيتامين د قد يسبب إرهاقا شديدا وضعفا عضليا ودوارا، ما يؤثر في التركيز وصحة الجهاز العصبي.

الاكتئاب وتقلب المزاج: يسهم فيتامين د في تنظيم توزيع السيروتونين، المعروف بـ"هرمون السعادة"، ونقصه قد يرتبط بالاكتئاب، لذا من المهم استشارة طبيب في حال ظهور أعراض نفسية شديدة.

مصادر فيتامين د الغذائية

مع قلة التعرض للشمس في الشتاء، يمكن الحصول على فيتامين د من بعض الأطعمة، رغم أن المصادر النباتية محدودة:

الأسماك الزيتية: مثل السلمون، الماكريل، السردين، لاحتوائها على



آلام العظام والمفاصل: نقص فيتامين د يقلل قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم، ما يؤدي إلى هشاشة العظام وضعف المفاصل، خاصة في الشتاء مع انخفاض درجات الحرارة.

فيتامين د هو هرمون ينتجه الجلد عند التعرض لأشعة الشمس، ويؤدي دوراً أساسياً في دعم صحة الجسم، بما في ذلك وظائف الجهاز المناعي، صحة العظام والمفاصل، الصحة النفسية، ووظائف القلب.

ويُعرف نقص هذا الفيتامين بارتباطه بحالات مثل القلق والاكتئاب، هشاشة العظام، الكساح لدى الأطفال، ولين العظام لدى البالغين، بالإضافة إلى زيادة خطر التهابات المتكررة.

علامات نقص فيتامين د

تقول شونا ويلكنسون، اختصاصية التغذية، إن نحو 40%-30 من سكان المملكة المتحدة يعانون من نقص فيتامين د خلال هذا الوقت من العام.

وتشير إلى أبرز أعراض:

نزلات البرد المتكررة والعدوى: يدعم فيتامين د الجهاز المناعي، ونقصه يزيد من احتمالية الإصابة بالفيروسات والبكتيريا.

صورة وحدث



امراة تدخل موسوعة فينيتس باطول اظافر

هاجس القلب



احس رجفة ابغرامك والكلب عطشان
اريد اشبع وحسن بيك متعاــــــــــــــــفي
واريد بايدي اجتفك تنسجن بحساس
وعلى اوصافك اريد اطبعه لاوزافي
وبادلني بغرامك خــــــــــــــــل اهيماء بـيك
بس اكعد حبيبي وانت الــــــــك صافي

كل يوم معلومة

لماذا يتحمل الجمل درج حرارة ٧٠ درجة مئوية، وبعضها أكثر من ٥٠ درجة تحت الصفر؟

نقل كميات أكبر من الأكسجين للقلب والدماغ وأجهزة الجسم.. هذه النسبة متوقعة وتتفق مع المنطق العلمي.. في الجمال العكس هو الذي يحصل!! أي عندما تزداد سرعة الدم تنقص نسبة opt.HCT وهذه نتيجة مفاجئة لأنها تعني أن الجمل يوفر الكثير من الطاقة وبالتالي يوفر استهلاك الماء اللازم لهذه الطاقة بشكل مذهل!!

إن هذه الدراسة تمت عام 2015 وتؤكد أن هناك نظاماً في جسم الجمل يتحكم بلزوجة الدم لجعلها مثالية مع الظروف الصعبة، حيث نجد أن تدفق الدم

خلال الدورة الدموية يتناسب مع سرعة الجمل والجهد المبذول بحيث أن لزوجة الدم وكمية الكريات الحمراء تبقى مثالية مع الأحمال الثقيلة والمسافات الطويلة على الرغم من الجوع والعطش.. وهذه ميزة للإبل فقط.

كما تتمتع الإبل بجهاز هضمي قوي جداً يمكنه من العمل في أصعب الظروف وهضم أي شيء يتوافر حوله، كذلك فإن ألبان الإبل تحوي أجساماً مناعية فريدة من نوعها، ويعمل العلماء اليوم على الاستفادة من هذه الألبان في علاج الأمراض المستعصية.



على عكس ما يدعيه علماء التطور فإن تصميم الجمل يعتبر معجزة تشهد على قدرة الخالق تبارك وتعالى.

فقد كشف العلماء خصائص مذهلة يتميز بها الجمل عن غيره من الكائنات.. فالجمل له تصميم خارق مناسب للعمل الطويل في ظروف عمل قاسية جداً..

فقد تم تصميم الجمل بحيث يتحمل درج حرارة تصل إلى 70 درجة مئوية، وبنفس الوقت فإن الجمل ذا السنّامين يتحمل برودة تصل إلى أكثر من 50 درجة تحت الصفر..

يقول الدكتور Roland Auer من جامعة فينا الطبية، لقد تفاجأنا عندما علمنا أن نظام الدورة الدموية لدى الإبل يعمل بطريقة عكسية عما عليه الخيول والبشر... ففي الخيول والبشر النظام متشابه، حيث وجد العلماء أن النسبة المثالية لكريات الدم الحمراء في نقل الأكسجين عبر الدم وتدعى opt.HCT تكون في أفضل حال عند الإبل بالذات.

عندما تم أخذ عينات من دم الخيول ووجد العلماء أن النسبة opt.HCT أعلى عندما يسير الخيل بسرعة.. أي عندما يتدفق الدم بسرعة تزداد نسبة الكريات الحمر في مجرى الدم لتتمكن من

حدث في مثل هذا اليوم

- 1953 - صدور قرار مجلس الأمن الدولي رقم 101 والذي أدان فيه إسرائيل بسبب مذبح ارتكبتها في قرية قبية قرب بيت لحم.
- 1961 - رفع علم الكويت الجديد.
- 1965 - الشيخ صباح السالم الصباح يتولى الحكم في الكويت خلفاً لأخيه الشيخ عبد الله السالم الصباح.
- 1989 - اغتيال عبد الله عزّام إثر تفخيخ سيارته التي كانت تقله لأداء صلاة الجمعة في باكستان.
- 1993 - اغتيال عماد عقل أحد القادة البارزين في حركة حماس بسبعين رصاصة.
- 1998 - قائد الجيش اللبناني العماد إميل لحود يتسلم السلطة في لبنان رئيساً للجمهورية خلفاً للرئيس إلياس الهراوي.
- 2007 - رئيس الجمهورية اللبنانية المنتهية ولايته إميل لحود يغادر قصر بعداً بحفل وداع رسمي في أول دقائق اليوم.
- 2013 - توقيع اتفاق مؤقت بين إيران ومجموعة 5+1 يتعلق بالبرنامج النووي الإيراني.
- 2015 - تركيا تسقط طائرة سوخوي 24 روسية من الطائرات المشاركة في الحرب في سوريا، بدعوى خرقها للأجواء التركية.
- 2017 - مقتل 305 أشخاص وإصابة 128 آخرين في هجوم إرهابي على مسجد الروضة ببئر العبد شمال سيناء.
- 2019 - الهلال السعودي بطل كأس دوري أبطال آسيا 2019 بعد تغلبه على فريق أوراوا الياباني بنتيجة المبارتين ذهاب 3 - 0 وإياب 3 - 0.
- 2022 - تعيين أنور إبراهيم رئيساً للوزراء في ماليزيا، بعد الانتخابات العامة التي أنتجت برلماناً معلقاً.
- 2023 - بدء وقف مؤقت لإطلاق النار في غزة بواسطة قطرية، مقابل تبادل محدود للأسرى وإدخال مواد طبية وإغاثية ووقود إلى قطاع غزة.



حكاية مثل

ما يعرف الجك من البك !!

جملة المثل: (ما يعرف الجك من البك) هي جملة متداولة كانت قبل سنوات قريبة بين الشعب العراقي وكثير منهم يتذكروها.

وترجع أصل هذه الجملة الى كلمتين انكليزيتين هما : (Chalk الطباشير) (Book الكتاب)

وهي كناية عن القراءة والكتابة.. يقال : فلان ما يعرف الجك من البك، وحكاية هذا المثل تقول: انه عند دخول الاستعمار البريطاني إلى مدينة البصرة تقرر تدريس اللغة الانكليزية للعلمين لدى البريطانيين من البصريين لكي يتفاهموا مع البعض، ويومياً كان المدرس يكرر :

“الكتاب“ : يعني بوك “BOOK” و“الطباشير“ : يعني جوك “Chalk”

ومرت الأيام ولم يتعلم الدارسون بالسرعة التي كان يريدونها الانكليز، وفي يوم جاء احدهم ليسأل احد الدارسين عن ما تعلموه من اللغة الانكليزية فقال: والله لحد الآن “منعرف الجك من البوك“.

سودوكو



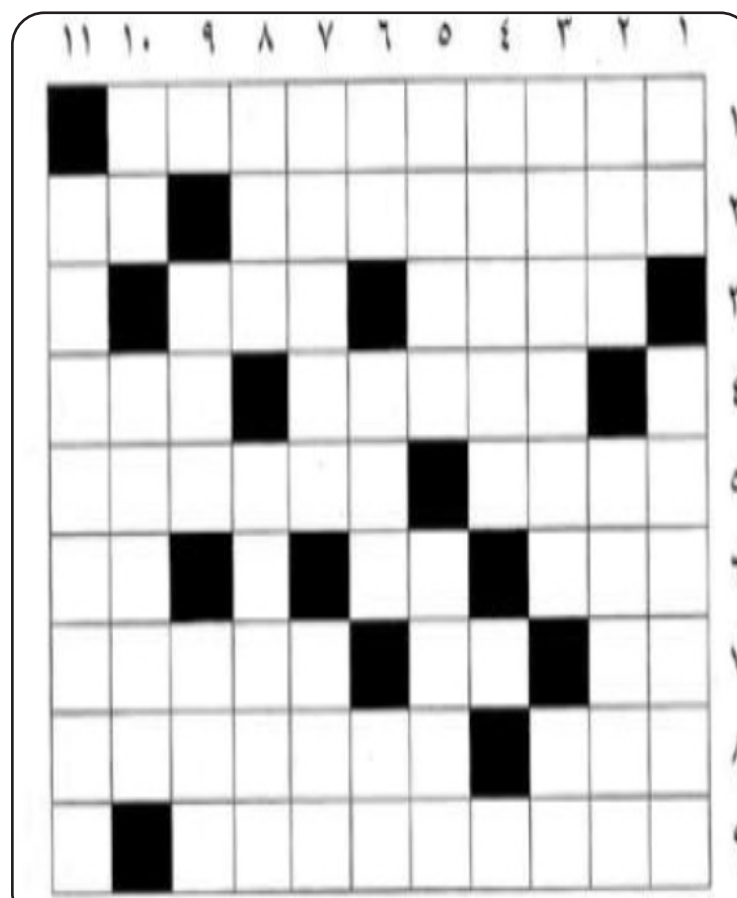
وزع الارقام من 1 الى 9 داخل كل مربع من المربعات التسعة الصغيرة , ثم اكمل توزيع باقي الارقام من 1 الى 9 في الاعمدة التسعة الرأسية والأفقية في المربع الكبير ولا تستخدم الرقم الإ مرة واحدة .

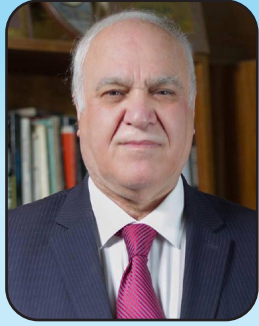
			2	4		3		
6				3	8			
	5							
3	9		4					
2			9	8			3	
			1			4		
						6		
		4	1				2	
	7		4	6				

كلمات متقاطعة

عمودي:	أفقي:
١- اسم موصول- فيلم مصري عن قصة انجيب محفوظ	١- من دواوين نزار قباني
٢- وجع- عاصمة عربية	٢- نهر في أمريكا الجنوبية-
٣- ضريح- رائع الصنع والعمارة في الهند- للنفي	ضمير متصل
٤- من الفراغة	٣- كل ماله طول وعرض وعمق- من الحيوانات
٥- علم مذكر- وكالة فضاء أمريكية	٤- علم مؤنث- محسن
٦- صوت الرصاص- من معالم وجبي- للتعريف	٥- تجدها في الحبس- الراقد (معكوسة)
٧- أطوف حول المكان (معكوسة)- نجدها في بقاء	٦- وزن- غير مطبوع- سارق (معكوسة)
٨- تشي- غنجها (معكوسة)	٧- متشابهان- للنهي- نهر أفريقي
٩- من مشتقات الحليب- مدينة فرنسية	٨- من آلات الحياكة القديمة-
١٠- حبوب منكهة- دولة عظمى	قصيدة لسعيد عقل غنتها فيروز
١١- من دواوين الشاعر محمود درويش	٩- من مؤلفات الشاعر سميح القاسم

تسلية





السعر وصراخ الحرية : زوربا من جديد

◀ د. مظهر محمد صالح

(من اقتصاد السوق إلى اقتصاد المعنى : مراجعة فكرية عبر زوربا)
منذ أن دخلتُ في عالم الاقتصاد قبل عقود طويلة، تعلّمتُ أن السعر هو التعبير النقدي عن قيمة الشيء، وأنه أداة المجتمع لقياس الندرة وتنظيم المبادلات. لكنني مع الزمن، تعلّمتُ أيضًا أن ارتفاع الأسعار ينهش من النقد أجزاء من قيمته، ويترك أصحاب الدخل المحدودة في مواجهة صداد يومي اسمه التضخم، انه ذلك الاختلال الذي لا يطاق السوق فحسب، بل يمتد ليصيب استقرار النفوس. اليوم، وبينما كنت أطالع عرضًا مُلهِمًا لرواية زوربا اليوناني لنيكوس كازانتزاكيس ١٩٤٦، شعرتُ أن ثمة مفارقة عميقة تتكشف أمامي: ففي عالم يحسب كل شيء سعره، ينهض زوربا ليذكرنا بأن أمن ما في الوجود لا يُشترى. فالحرية التي عاشها ليست مجانية، لكنها ليست سحرية، إنها ثمنٌ وجودي ندفعه من يقيننا وطمانينتنا. أما الفرح الحقيقي، ذلك الذي يولد من رقصة مفاجئة أو ضحكة صافية، فلا يمكن إخضاعه لأي سوق، لأنه بلا ثمن وبلا بديل. زوربا لا يُنكر الأسعار، لكنه يرفض أن تتحوّل الحياة إلى جداول حساب. فالقيمة الحقيقية ليست ما ندفعه، بل ما نعيشه. وهنا يظهر التباين الحاد: المثقف يحيا في رأسه، يحسب ويراجع ويحلل، أما زوربا فيجيا في جسده وروحه، يرقص ويغامر ويطلق للفرح فوضاه ونقاؤه. وقد عبّر المفكر حسن العادي عن هذه الفكرة بعبارة لافتة حين قال: "إذا غابت المواقف الحرة، فاعلم أن النفوس قد سُحّرت فالسعر، في أحد معانيه، ليس قيمة الشيء فحسب، بل قيمة ما نحن مستعدون للتنازل عنه من أجل الحصول عليه. وهكذا تغدو العلاقة بين السعر والقيمة ليست مسألة اقتصادية بحتة، بل سؤالًا وجوديًا: ما الثمن الذي نحن مستعدون لدفعه كي نحيا حياة حقيقية، لا حياة حسابات؟ يأتي جواب زوربا واضحًا: كل شيء له ثمن... إلا الفرح الحقيقي. فهو لا يُشترى، لأنه يُولد من القلب، بلا سوق، وبلا يد خفية، وبلا حسابات. كان آدم سميتُ قد تحدّث عن "اليد الخفية" التي تنظم السوق، حيث تتكفّل قوى العرض والطلب بتحديد الأسعار. غير أن زوربا يذكرنا بوجود سوق أخرى لا تخضع لهذه اليد انها (سوق الحرية). وفي هذه السوق، الثمن لا يُسَدّ بالنقد، بل بالشجاعة، شجاعة أن نعيش بلا قيود، وأن نغامر بلا ضمانات، وأن نضحك بلا سبب، وأن نُصغي لنداء الفرح حين يأتي بلا موعد. ولا نجد هذه السوق الا في اقتصاد المعنى الذي يتناول ذلك الجزء من الحياة الإنسانية التي لا تخضع لمنطق السوق ولا قوانين السعر، بل تحدده القيم والرموز والتجارب الوجودية. إنه اقتصاد ما لا يُشترى وما لا يمكن قياسه بالأرقام. فالحرية عند زوربا ليست فكرة مجرّدة ولا مقولة فلسفية، بل تجربة وجودية يخلق فيها الإنسان من جديد في فضاء لا ينتهي من الخيارات، وعند تعدد الخيارات وتنوعها تولد الحرية. انه فضاء الحرية الذي اختاره زوربا، إنه البحر الذي يسبح فيه البشر بلا خوف، البحر الذي تلقى في صيده كل الأسواق إلا سوق واحدة (سوق المعنى) بضاعتها الفرّح، وأمواجها الأمل الذي يتحوّل إلى رقص، ورحلتها بحثٌ دائم عن الذات قبل أن تكون سعيًا وراء الأشياء. وهكذا، حين يغني القلب... يسكت السوق... ويولد الفرح بلا ثمن ... انه صراخ الحرية.

في بغداد.. إعادة افتتاح ((الغرفة الزجاجية)) بعد إغلاقها



بهدف جمع التبرعات لشراء كراس التحرير ببغداد، والتي نُصبت قبل عدة أيام، وأمر القوات الأمنية برفعها فوراً. وانطلقت مبادرة الغرفة الزجاجية يوم الجمعة في ساحة التحرير، وكان مخططاً أن تستمر لعشرة أيام

أفاد مصدر أمني بأن القوات الأمنية تراجعت عن قرارها السابق القاضي بإغلاق ورفع ما يعرف بالغرفة الزجاجية المخصصة لجمع التبرعات في ساحة التحرير وسط العاصمة بغداد، وسمحت بإعادة افتتاحها واستئناف عملها من جديد. وذكر إن القوات الأمنية أبلغت القائمين على المبادرة بالسماح باستمرار نشاط الغرفة الزجاجية في الساحة بعد أن كانت قد أصدرت في وقت سابق أمراً بإغلاقها ورفعها من المكان من دون توضيح الأسباب. وكان مصدر أمني قد أفاد في وقت سابق بصور قرار بإلغاء مبادرة الغرفة الزجاجية لجمع التبرعات في ساحة

انطلاق فعاليات مهرجان أبي تمام السابع للمشعر العربي

الثقافة والشعرية العربية، لما يمتلكه من تاريخ عميق في الوعي الشعري". وأضاف أن "منصة المهرجان شهدت عبر تاريخه قراءات لكبار الشعراء العرب مثل نزار قباني ومحمود درويش، وما هذه الفعالية إلا إعلان لاستمرار النهج الخلاق لاتحاد أدباء نينوى"، مشيراً إلى أن "النجاح المحوظ للمهرجان يحفز على مزيد من الشعر والكتابة المسؤولة التي تعي واقع العراق وتدعو للأخوة والعيش بأمان". ويعدّ مهرجان أبي تمام واحداً من أبرز الفعاليات الثقافية في العراق، ويحتفي بتاريخ الموصل بوصفها مدينة للشعر والثقافة. ويهدف المهرجان إلى تعزيز التواصل العربي، وإتاحة منصة للشعراء لتقديم تجاربهم الإبداعية، وترسيخ دور الموصل في المشهد الثقافي العربي.

أطلق اتحاد الأدباء والكتاب في نينوى، فعاليات مهرجان أبي تمام السابع للشعر العربي، بمشاركة نخبة من شعراء العراق والوطن العربي، برعاية رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، وبالتعاون مع الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق. وتستمر فعاليات المهرجان لثلاثة أيام، وتحمل نسخة هذا العام اسم دورة الشاعر يوسف الصائغ، تقديراً لمسيرته الإبداعية، فيما يرى مشاركون ان المهرجان بدوره السابعة هو تتويج للحراك الثقافي العراقي. وقال عضو مجلس أمناء شبكة الإعلام العراقي الدكتور حمد الدوخى إن "تنظيم مهرجان أبي تمام بنسخته السابعة يأتي تتويجا للحراك الثقافي العراقي المتمثل باتحاد الأدباء في العراق ونينوى"، مؤكداً أن "المهرجان يمثل لبنة أساسية في جدار



دون تنظير.. تطوير كبسولات تكشف أمراض الأمعاء في دقائق

تمكن علماء من تطوير تقنية تعتمد على كبسولات صغيرة قابلة للبلع تحتوي على بكتيريا قادرة على اكتشاف علامات أمراض الأمعاء، مثل نزيف الجهاز الهضمي، دون الحاجة إلى الخضوع لتنظير القولون التقليدي. ويمكن فحص هذه الكبسولات، المزوّدة بجزيئات مغناطيسية، بعد خروجها من الجسم بشكل طبيعي، وتحليل إشارات الضوئية للكشف عن مؤشرات المرض في دقائق معدودة. وكشف الباحثون أن الكبسولات الجديدة تتكوّن من كرات هلامية مجهرية محمّلة ببكتيريا حسّاسة للدم، قادرة على إصدار ضوء عند اكتشاف "الهيم"، وهو مركّب موجود في خلايا الدم الحمراء ويعدّ مؤشراً واضحاً على نزيف داخل الأمعاء. هذه الكبسولات الصغيرة تُبلع بسهولة، وتحتوي على جزيئات مغناطيسية تسمح باستعادتها بسرعة من العينات الحيوية. وبعد مرورها عبر أجسام الفئران المصابة بالتهاب القولون، تمكن العلماء من تحديد النزيف خلال دقائق بفضل إشعاع الضوء الذي تصدره البكتيريا.

انس القهوة.. سوار لليد صيني بيقيك يقظاً بصعقات كهربائية خفيفة

طورت شركة صينية سواراً قابل للارتداء على المعصم تزعم أنه يوقظ مستخدمه بصعقات خفيفة، مما يُغني عن شرب القهوة كمنبه. ويحمل الجهاز اسم "eCoffee Energyband"، ويُباع بأكثر من 100 دولار بقليل. أطلق المنتج لأول مرة أواخر 2023، وهو جهاز خفيف الوزن يُرتدى على المعصم ويحتوي على لوحين كهربائيين يلامسان المعصم. وتدّعي شركة "WAT Medical" الكندية، التي لديها فرع صيني يصنع ويسوق الجهاز، أن الإشارات الكهربائية الخفيفة التي يرسلها السوار يمكن أن تُبقي مرتدبه يقظاً عن طريق تحفيز الأعصاب في الدماغ، بحسب تقرير لـ "Wired"، اطلعت عليه "العربية Business". ويُفترض أن يكون التأثير ممثلاً لفنجان قهوة، دون خطر الإدمان على الكافيين. أما التأثير الجانبى الوحيد، بحسب الشركة، فهو شعور خدر في اليد من أطراف الأصابع إلى المعصم من الداخل، لذا تنصح الشركة بعدم ارتداء السوار أكثر من ثلاث ساعات يومياً. ويمكن للمستخدمين تبديل المعصم الذي يرتدونه عليه. كان من المرجح أن يبقى هذا الجهاز طي النسيان لو لم تحضر الشركة المصنعة له معرضاً تجارياً صينياً مؤخراً، والذي انتشر فجأةً بعده. وقال شو هاوجي، مدير العمليات في الشركة، لوكالة أنباء الصين الرسمية (شينخوا) خلال المعرض التجاري: "الغرض من اختراع eCoffee Energyband ليس استبدال القهوة. القهوة رائعة، لكنها ليست مناسبة دائماً لفترة ما بعد الظهر أو المساء. ومع ذلك، لا تزال لدينا حاجة للشعور بالانتعاش خلال تلك الأوقات". أحدث الجهاز ضجة كبيرة على الإنترنت. ويبدو أن الجهاز قد نفذت كمياته على مواقع التجارة الإلكترونية الصينية، بما في ذلك "JD" و"Taobao"، مع المئات من التقييمات المتباينة من المشترين. ويُباع الجهاز ويُشحن إلى أسواق حول العالم. ويعرض الموقع سعره العادي بـ 130 دولاراً، مع وجود عرض ترويجي بمناسبة الأعياد يمنح خصماً بنسبة 30% على السعر. لكن على مواقع التواصل الاجتماعي الصينية، قوبل السوار بسخرية كبيرة وتشكيك واسع من قبل المستخدمين. تسوق الشركة جهاز "eCoffee" باعتباره مُعزّزاً للإننتاجية، وأداة لمزيد من الدراسة وإنجاز العمل. لكن هذه الرسالة لامتست وتراً حساساً لدى الشعب الصيني تجاه ثقافة "996"، وهي النسخة المحلية من ثقافة العمل الشاق. ويتزايد نفور جيل الشباب في الصين من الإرهاق الوظيفي.

تهنئة

نتقدم أسرة تحرير جريدة “صوت القلم” بأحر التهاني وأطيب التبريكات الى الدكتور عبد الصاحب بزون مطر بمناسبة تسنمه منصب مدير مكتب الإعلام والإتصال الحكومي في وزارة النفط، متمنين له التوفيق والسداد.



أول ظهور رسمي لمي عز الدين مع زوجها



الظهور الأول للعروسين، خاصة وأن حفل زفافهما قد تم في دائرة مقربة قبل أسابيع فقط. وأضافت مي عز الدين لمسة ساحرة للحدث بفستانها الأبيض الأنيق، فيما صاحبهما المصمم إسلام سعد إلى منصة العرض وسط احتفاء كبير من الحضور، محولا تلك اللحظات إلى ما يشبه حفل زفاف مصغر. وقد علقت بوسي شلبي لاحقا على فيديو جمعهما بمشاعر مؤثرة قائلة: “فرحانة بيكي يا مي ربنا يسعدك”. كما ظهرت النجمة رائنا يوسف أيضا بالفستان الأبيض في نفس الأمسية احتفالاً بزواجها قبل أشهر. من جهته، عبر الفنان حمادة هلال عن فرحته بهذا الظهور عبر مقطع فيديو نشره على إنستغرام، حيث هنا المصمم على نجاح العرض وشكره على مفاجأة ظهور الثنائي، قائلا: “أجمل عريس وعروسة أهو، مبروك يا مي ومبروك يا عريس”.

ظهرت النجمة مي عز الدين مع زوجها أحمد تيمور خليل في أول مناسبة رسمية لهما خلال عرض الأزياء الذي أقامه المصمم المصري إسلام سعد في القاهرة. وحرصت الفنانة هالة صدقي على احتضان مي بعاطفة ظاهرة، كما توجهت برسالة إلى زوجها طالبة منه الاهتمام بها، وهو ما أكدّه بدوره. ولم تتردد الإعلامية بوسي شلبي في طلب إطلاق الزغاريد احتفاء بهذا

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com
alnasday@yahoo.com

