

رئيس التحرير
يحيى الزبيدي

الله

يومية سياسية عامة مستقلة

٨ صفحات

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتنا

Mon 8/12/2025 ١٧ جمادى الآخر ١٤٤٧ هـ

معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠)

العدد (٢٠٨)

٢٠٢٥/١٢/٨

خلال مؤتمر بغداد الدولي الثالث لمكافحة المخدرات

الشمرى يؤكد نجاح العراق في بناء منظومة متطورة لمكافحة آفة المخدرات

السوداني: نجحنا بضبط ٦ أطنان من المخدرات وانشأنا ١٥ مصحه قسرية

النراة: اعتبار التجاوزات البيئية ((جرائم فساد)) وشمولها بأولويات التحقيق

بغداد / متابعة صوت القلم:

الهيئة، وفي خطوة متفردة، ستعمل على تكثيف التجاوزات البيئية قانونياً لتكون ضمن قضايا الفساد التي يحاسب عليها القانون». وأضاف، أن «انطلاق المرحلة الثانية يأتي استكمالاً لنجاح المرحلة الأولى، حيث ستركز الهيئة جهودها على الأسباب الداخلية التي فاقمت اخطار البيئة، وفي قيمتها الممارسات الفاسدة»، مشيراً إلى أن «تجاهل رأي وزارة البيئة وعدم الاستحسان على موافقاتها الأصولية عند إنشاء بعض المشاريع الصناعية، يهدّد أحد أشكال الفساد التي تستتصدى لها الهيئة بحزم وتضعها في صدارة أولوياتها التحقيقية».

تفاصيل ص 2



مواجهة آفة المخدرات، مشيراً إلى ان «العراق ضبط ٦ أطنان

تفاصيل ص 3

رفع التنسيق والتعاون وفتح نقطة اتصال مع الدول

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس الوزراء، محمد شياع السوداني، أن الحكومة أنسأت ١٥ مصحّة قسرية في بغداد والمحافظات لمعالجة المدمتين والمعاطفين، فيما أعلن ضبط ٦ أطنان من المخدرات جراء التنسيق الدولي لمكافحة هذه الآفة، أكد وزير الداخلية، عبد الأمير الشمرى، أن العراق نجح في بناء منظومة أمينة متطورة لمكافحة آفة المخدرات، في حين أعلنت الأمم المتحدة ارتفاع عدد متعاطي المخدرات عالمياً إلى ٣١٦ مليون شخص.

وقال السوداني في كلمة له خلال مؤتمر بغداد الدولي الثالث لمكافحة المخدرات، إن «العراق يخوض حرباً شرسة ضد آفة المخدرات، ونؤكّد بما وضعناه من آليات وخطط حرصنا جميعاً على مواجهة

٨ اختيار بغداد عاصمة الطفل العربي لعام ٢٠٢٦

٥ الأولي ينتصر على نظيره العماني بثنائية نظيفة في كأس الخليج

الهيئة القضائية للانتخابات تحسم النظر بجميع الطعون المقدمة على نتائج الانتخابات

المأذن: إيرادات عام ٢٠٢٥ تجاوزت

الـ ٢ تريليون دينار

بغداد / صوت القلم:

في أداء المهام والواجبات لكوارد الهيئة والذى امتحن فيها الحكومة على تنفيذ السياسة العامة للدولة والخاصة بعمل المنافذ الحدودية وحققت نتائج إيجاباً على سير العمل التجاري ملموسة لم تتحقق من قبل وسندرجها بانتظام لكونها تمثل تعبرأ واقعياً عن تطور ملموس تجاوزت الـ ٢ تريليون دينار.

تفاصيل ص 2

أعلنت الهيئة شرعت ومنذ تشكيل الحكومة على تنفيذ السياسة العامة للدولة والخاصة بعمل المنافذ الحدودية وحققت نتائج إيجاباً على سير العمل التجاري ملموسة لم تتحقق من قبل وسندرجها بانتظام لكونها تمثل تعبرأ واقعياً عن تطور ملموس تجاوزت الـ ٢ تريليون دينار.

بغداد / صوت القلم:

عن إجمالي أكتوبر / تشرين الأول، وسجلت العراق ونيجيريا أكبر انخفاضات في الإنتاج. وأشار التقرير إلى أن العراق سجل انخفاضاً في صادراته بسبب اعمال صيانة خطوط الأنابيب، فيما ساهم حريق

تحت السيطرة. في منصة إنتاج أوليك + على زيادة الإنتاج خلال الرغم من اتفاق أوليك + على زيارة الإنتاج خلال الشهر، بحسب ما نقلته وكالة رو بيترز.

وقالت الوكالة أن أوليك + ضخت 28.40 مليون برميل يومياً يومياً في نوفمبر، بانخفاض 30 ألف برميل يومياً

تفاصيل ص 2

أهتم رئيس وزراء لبنان نواف سلام، بالإحتلال الإسرائيلي، بشن «حرب استنزاف» على لبنان، مؤكداً أنه لا ضرورة لبقاء القوات الإسرائيلية في عدد من «ال نقاط المحتلة » داخل لبنان.



بيروت / متابعة صوت القلم:

دعا سلام في تصرحياته إلى «استعادة السيادة وحصر السلاح»، وفي مهامه.

مصر وإثيوبيا: سد النهضة غير شرعى والمفاوضات انتهت

سلام: الإحتلال الإسرائيلي يشن حرب استنزاف على لبنان

القاهرة / متابعة صوت القلم:

الشأن الداخلي، أشار سلام إلى بدء «إصلاحات واسعة في مسارات عدّة» داخل لبنان.

وفي تطور سابق، قالت الحكومة اللبنانية، إن رئيس الوزراء سلام التقى في الممثلة العليا للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي، كايا كالاس، وأكد لها الحاجة الملحة لدعم الجيش اللبناني، لتمكنه من استكمال مهماته.

وأكّدت أنها «لن تقف مكتوفة الأيدي أمام نهج إثيوبيا غير المسئول».

وفي حين دعو مصر إلى الوصول إلى اتفاق «عادل» لتشغيل سد النهضة

وتبليه احتياجات الدول الثلاثة إثيوبيا

وإثيوبيا وتابع إجراءات الحفظ والذر

حتى تتضح الأوضاع على خلفية محاولة الانقلاب العسكري.

وكتب السفارة على قناتها في «تلغرام»: «إيما المواطنون

الأعزاء المتواجدون في بيروت، نوصي بالبقاء في مراكزكم وتابعوا انتخابات رئيسية في أيريل

للسalam حتى تتضح الأوضاع في مدينة كوتونو»، مشيرة إلى أنها ستواصل إبلاغ

الوطنيين بتطورات الوضع

15 عاماً من المفاوضات «دون جدوى»، الكاملة وقع على أراضيها.

وأكّدت أنها «لن تقف مكتوفة الأيدي

تحليلاً مياه البحر في محاولة لتفتيش

الفجوة بين الاحتياجات المائية للبلاد

والموارد المتاحة.

وتعتبر مصر أي تحركات تخص نهر

النيل «تهديد وجودي» باعتباره «مصدر

الحياة» في البلاد، وصعدت القاهرة

دولياً مشدداً على أن «الأمن المائي لهجتها مؤخراً بعد وصول المفاوضات

تهديد وجودي».

وتعتمد مصر على نهر النيل كمصدر

مع إثيوبيا إلى طريق مسدود بعد قرابة

اشوبينا إن السد يخفي سيادتها

وحيى للمياه العذبة في البلاد، مع الاتجاه

وتحليلاً مياه العذبة في البصرة والإطاحة

بمروج عمليات مزورة في كركوك

وأعلن جهاز الأمن الوطني، تفكيك شبكة لتزيف العملة في البصرة والإطاحة

بمروج عمليات مزورة في كركوك. وقال الجهاز في بيان: إنه «تمكن

عملية أمنية نوعية أسفرت عن تفكيك شبكة متخصصة في تزيف وتهريب

العملة إلى العراق، وإلقاء القبض على ثلاثة متهمين». وأضاف، أن «العملية

جرت بعد استحصل المواقف القضائية، تم خلالها إلقاء القبض على أحد

المتهمين بجرائم المشهود في مركز محافظة البصرة، والذي عُثر بحوزته على

مبالغ مالية كبيرة من العملة العراقية المزيفة، وبناءً على اعتراضاته تمكنت

مفازتنا من إلقاء القبض على المتهم الثاني».

تفاصيل ص 2

**المفوضية : ارسال نتائج الانتخابات للمحكمة الاتحادية للمصادقة عليها
الهيئة القضائية للانتخابات تحسم النظر بجميع الطعون
المقدمة على نتائج الانتخابات**



عليها خلال اليومين القادمين.”.
وذكر أن “رئيس مجلس القضاء الأعلى، فائق زيدان يشدد دائمًا على الإسراع بالصادقة على نتائج الانتخابات.”.

2025 كان دقيقاً بتوزيع هذه المقاعد، موضحاً أن “المفوضية حرّيصة على الإسراع في إنجاز ما تبقى من خطوات، ومجلس المفوضين سيرفع نتائج الانتخابات إلى المحكمة الاتحادية للمصادقة على أشرطة تؤكد ان هناك نتائج تختلف عن النتائج التي أعلنتها المفوضية”.
وأضاف ان “بعض الطعون كانت تتعلق بكتل توزيع المقاعد ولكن نظام 2 لسنة 2025 كان دقيقاً بتوزيع الطعون لم تحتو على أشرطة تؤكد ان هناك نتائج تختلف عن النتائج التي أعلنتها المفوضية”.
ان “جميع الطعون لم تحتو على أشرطة تؤكد ان هناك نتائج تختلف عن النتائج التي أعلنتها المفوضية”.
الشروط للبيانات التي أعلنت النتائج لم يتم إعلان النتائج على أشرطة للبيانات التي أعلنت النتائج.

بغداد / صوت القلم:

أكملت الهيئة القضائية
للاتخابات، حسم النظر
بجميع الطعون المقدمة
على نتائج الانتخابات،
فيما أعلنت المفوضية العليا
المستقلة للاتخابات، أن نتائج
الانتخابات سترسل خلال
اليومين المقبلين للمحكمة
الاتحادية للمصادقة عليها.
وقالت الهيئة القضائية في
بيان نشره مجلس القضاء
الأعلى : أنها "حسمت امس
الاحد الموافق 7 / 12 / 2025،
النظر بجميع الطعون المقدمة
على نتائج الانتخابات البالغة

في غضون ذلك أعلنت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، أن نتائج الانتخابات سترسل خلال اليومين المقبلين للمحكمة الاتحادية للمصادقة عليها. وقال رئيس الفريق الإعلامي

تفكيك شبكة لتزيف العملة في البصرة والإطاحة بمروج عملات مزورة في كركوك

بغداد / صوت القلم: القبض على المتهم الثاني.”.
وتابع أن “الاعترافات أدت إلى الكشف عن خيوط الشبكة الإجرامية وإلقاء القبض على متهم ثالث وهو أجنبي الجنسية والذي كان دوره ينحصر في تهريب العملة من إحدى دول الجوار إلى داخل البلد.”.
وأشار انه “في سياق متصل، ألقىت مفارزنا في محافظة كركوك القبض على شخص متورط في بيع وترويج العملات المزورة بعد استدراجه بكمين، حيث عثر بحوزته على عشرة آلاف دولار أمريكي مزور من فئة المائة دولار، والذي اعترف صراحة بإدخالها من إحدى دول الجوار.”.
وختم البيان “جرى إحالة المتهمين جميعاً مع المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات الالزمة وفق القانون.”.

على جهاز الأمن الوطني، تفكيك شبكة لتزييف العملة في البصرة والإطاحة بمروج عمليات مزورة في كركوك.
وقال الجهاز في بيان : إنه تمكّن جهاز الأمن الوطني في محافظة البصرة وبناءً على معلومات استخبارية دقيقة، من تنفيذ عملية أمنية نوعية سفرت عن تفكيك شبكة متخصصة في تزييف وتهريب العملة إلى العراق، وإلقاء القبض على ثلاثة متهمين.”.
وأضاف، أن “ العملية جرت بعد استحصال المواقف القضائية، تم خلالها إلقاء القبض على أحد المتهمين بالجريمة المشهود في مركز محافظة البصرة، والذي عثر بحوزته على مبالغ مالية كبيرة من العملة العراقية لمزيفة، وبناءً على اعتراضاته نمكنت مفارزنا من إلقاء

بالرغم من اتفاق أوبك+ على زيادة الإنتاج تراجع إنتاج أوبك مع انخفاض صادرات العراق ونيجيريا



يُعرف باسم "يوهو" وما ترتب عليه من إغلاق، في خفض الشحنات النفطية. وبموجب اتفاق أبرم بين ثمانية أعضاء في أوبيك+ يغطي إنتاج نوفمير / تشرين الثاني، كان من المقرر أن ترتفع خمس دول أعضاء في أوبيك - الجزائر والعراق والكويت والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة - الإنتاج بمقدار 85 ألف برميل يومياً، قبل سوريا تخفيضات التعويض التي تبلغ 140 ألف برميل يومياً للعراق والإمارات. وتتبادر تقديرات الإنتاج في العراق والإمارات على نطاق واسع بين المصادر الخارجية، حيث تشير بعض التقديرات إلى أن إنتاج البلدين أعلى من الأرقام الرسمية الصادرة عنهم.

بغداد / صوت القلم:

شهد إنتاج منظمة البلدان المصدرة للبترول (أوبك) انخفاضاً طفيفاً في نوفمبر / تشرين الثاني، على الرغم من اتفاق أوبك+ على زيادة الإنتاج خلال الشهر، بحسب ما نقلته وكالة رويترز.

وقالت الوكالة أن أوبك ضخت 28.40 مليون برميل يومياً في نوفمبر، بانخفاض يومياً عن 30 ألف برميل يومياً في إجمالي أكتوبر / تشرين الأول، وسجلت العراق ونيجيريا أكبر انخفاضات في الإنتاج.

وأشار التقرير إلى أن العراق سجل انخفاضاً في صادراته بسبب أعمال صيانة خطوط الأنابيب، فيما ساهم حريق في منصة إنتاج نيجيرية

**النراةة: اعتبار التجاوزات البيئية ((جرائم فساد))
وشمولاها بأولويات التحقيق**



الثانية يأتي استكمالاً لنجاح المرحلة الأولى، حيث ستتركز الهيئة جهودها على الأسباب الداخلية التي فاقمت المخاطر البيئية، وفي مقدمتها الممارسات الفاسدة”， مشيراً إلى أن “تجاهل رأي وزارة البيئة وعدم الاستحسان على موافقاتها العراق، تتعلق بملفات البيئة والمياه والتغيرات المناخية”， وبينَ أن “الهيئة، وفي خطوة متفردة، ستعمل على تكيف التجاوزات البيئية قانونياً لتكون ضمن قضايا الفساد التي يحاسب عليها القانون.” وأضاف، أن “انطلاق المرحلة الثالثة النائبة لرئيس هيئة الزاهة مظهر للجوري، لوكالة الرسمية: نـ“مشروع تعزيز التحكيم بمكافحة الفساد من أجل العدالة البيئية يكتسب أهمية قصوى كونه يعالج تحديات وجودية تواجه ضمن اختصاصها الجنائي.

المنافذ: إيراداتات عام ٢٠٢٥ تجاوزت الـ ٢ تريليون دينار

الاستيراد. تأمنا / ضمن ملف الضريبة تم تشكيل لجنة مشتركة برئاسة هيئةنا وعضوية الضرائب وبإشراف قضائي مباشر أسفر عن تحديد الملايين من الشركات التي لم تتحاسب ضريبياً وتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة لمحاسبتهم واستيفاء ما بدمتهم من أموال عامة ولم يسمح لهم من أجل إدخالها إلى البلد بشكل مخالف للقانون وبدون موافقات من وزاره الصحة أو خصوصها للفحص ودفع الرسوم ولكن كواذر هيئةنا تصدوا لذلك وبإشراف مباشر من رئيس الهيئة ميدانيا حيث تم ضبطها ومصادرتها بموجب القانون وإحالة المتورطين بتسهيل ونقل هذه المواد إلى السلطات القضائية لاتخاذ الإجراءات

القانونية الرادعة بحقهم.
وأشار الى ان "كل ما ذكر من نشاطات وعمليات جاءت استناداً إلى استراتيجية عمل مدققة أعدت من قبل هيئة المنافذ الحدودية بما يتلاءم ويتطابق مع ما جاء بالبرنامج الحكومي والمنهاج الوزاري والذي أكد على الارتقاء بمستوى الأداء بالمواضيع ذات الصلة في ظل التأثير المباشرة بالتجارة إلا بعد إكمال براءة ما في ذمتهم وتأتي هذه الإجراءات من أجل تعظيم الإيرادات غير النفطية ورفد خزينة الدولة بالأموال العامة التي من المفترض ان تقوم الشركات المستوردة بتسديدها.

اتساعاً/ متابعة ملف التسويق للمناطق الحرة وكذلك ملف الإعفاءات وعدم الالتزام بأحكام قانونية الائمة التجارية

الوطيفي للمنافذ ورفع مستوى الحدمة من حقيقة المشروع وسلامة الوصول للبخانع إلى مقاصدها النهائية.

ولفت إلى أن "الهيئة مستمرة بالعمل وفق خطط مدروسة ومتطورة للوصول إلى أفضل طريقة لتعظيم الإيرادات غير النفطية وحكمة الإجراءات وتطوير وتأهيل المنافذ كافة بما يتلاءم مع مكانة العراق ومواكبته للتطورات الاقتصادية العالمية والإقليمية".

عاشرًا / كما ي وعد ملف تهريب الأدوية من الملفات المهمة والتي لها علاقة مباشرة بصحة وسلامة الشعب حيث تم ضبط عدد كبير من الحاويات في أم قصر والتي بداخلها أدوية بشرية غير صالحة للاستهلاك البشري مخفية بممواد مختلفة



العصابات من خلال ضبط كميات كبيرة من المخدرات والحبوب المخدرة في المنافذ المختلفة ب المختلفة التي تهريب السيارات تحت الموديل والتي تأتي بحاويات مخفية بمقدار مختلفة بغرض التهريب والدخول إلى البلد بصورة غير مشروعة حيث تم ضبط 725 عجلة معددة للتهريب في ألمانيا خلال عام 2025 التي تمت مصادرتها وإعادتها إلى دوائر الدولة استناداً إلى قرار مجلس الوزراء رقم 80 لسنة 2020.

خامسًا / ملف المخدرات أيضًا يعد من تلك الفئات التي تمت السيطرة عليها بشكل كبير، وتحت إشراف هيئة الرقابة على الأدوية والتمedical هيئة الرقابة على الأدوية والتمedical

بغداد / صوت القلم:
علنت الهيئة العامة للمناذذ الحدوية،
عن مجمل عمليات الحكومة والتطوير
ونتائجها خلال العام 2025، فيما اشارت
إلى ان الإيرادات لعام 2025 تجاوزت الـ 2

المعاملات الخاصة بالإنجاز الجمركي
والتي لها الصلة بعمل الدوائر الساندة
الأخرى في المنفذ الحدودي.
ثالثاً / تم إحكام عمليات التحويل المالي
للتجارة وإجراء تقاطع البيانات بين
الجمارك والمنافذ والبنك المركزي والمصارف
المعتمدة والذي أدى إلى تضييق الخناق على
المتلاعبين بملف تحويل العملة خارج البلد
والذي أسفّر عن إحالة العديد من المخالفين
إلى العدالة الجنائية قبل التزوير.
وقال الهيئة في بيان : إن "الهيئة شرعت
منذ تشكيل الحكومة على تنفيذ السياسة
العامة للدولة والخاصة بعمل المنافذ
الحدودية وحققت نتائج ملموسة لم
تحتفظ من قبل وسنددرجها بنقاط لكونها
تمثل تعبيراً واقعياً عن تطور ملموس في
داء المهام والواجبات لكراد الهيئة والذي
امتزجت فيها الحكومة والتطوير والتنمية

أسعار الذهب تستقر مع تذبذب أسعار الدولار في بغداد وأربيل



بغداد / صوت القلم:

أما أسعار الذهب في أربيل فقد استقرت أسعار الذهب الأجنبي بـ 883 بـ سعر عيار 22 بـ 843 ألف دينار، وعيار 21 بـ 843 ألفاً، وعيار 18 بـ 723 ألف دينار. وسجلت أسعار الذهب في بغداد طفيفاً في أربيل فقد ارتفاع طفيف في أربيل.

فقد انخفضت أسعار الدولار بشكل طفيف في بورصتي الكفاح والحارشية بالعاصمة بغداد، لتسجل 142700 دينار الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل 817 ألف دينار، وبليغ سعر الشراء 813 ألفاً. وفيما يخص أسعار الذهب في محل الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 يتراوح بين 850 ألفاً، و 860 ألف دينار، فيما يتراوح سعر الصرف، حيث بلغ 141900 دينار للبيع و 141750 ديناراً للشراء لـ 820 ألفاً و 830 ألف دينار.

المالية: جميع المستحقات المالية مؤمنة وإجمالي نفقات الرواتب (٦) ترiliونات دينار شهرياً

بأن تحديد يوم (٢) من كل شهر موعداً للصرف بدلاً من يوم ١٧ من كل شهر (وهو الموعد المفروض تصرف فيه هذه الرواتب) فهذا التقديم جاء نتيجة لإجراءات تنظيمية سابقة قبل اصدار بطاقات الدفع الإلكتروني لتلافي وقوف المتقاعدين في طوابير الاستلام من المصادر حيث إن هذا التوقيت مرتبط بأيات تعزيز حساب وزارة المالية بالإيرادات النفطية بالدولار ويعتبر من إيرادات الشهير اللاحق وتحويلها للدينار، فضلاً عن مصادقة أيام العطل الرسمية (الجمعة والسبت) في بداية الشهر، مما يستدعي استكمال الإجراءات المصرفية لضمان وصول المستحقات وانسيابيتها دون انقطاع.“. وجددت الوزارة التزامها الراسخ تجاه شريحة المتقاعدين، التي تحظى بأولوية قصوى في منهج الوزارة“، مؤكدة أن “جميع المستحقات المالية مؤمنة بالكامل، وأن أي إجراءات تنفذ تصب في مصلحة تنظيم العمل المالي وضمان ديمومة التمويل“.



وتابع البيان “تؤكد الوزارة بالأقام التفسير غير دقيق من الناحية المحاسبية والماليّة؛ إذ أن هذا المبلغ يمثل في الواقع والإيرادات النفطية المتحققة والمخصصة والتي تشمل (الموظفين، المتقاعدين، وشبكة الحماية الاجتماعية)، يبلغ سقفها لتمويل رواتب الشهر اللاحق، وهو جزء من دوره التدفق النقدي الطبيعية لتعزيز رصيد الوزارة، وليس عجزاً مالياً كما صُور“.

وأضاف البيان انه “في هذا الصدد، تود الوزارة بيان الحقائق التالية: إذ تتفق الوزارة بشكل قاطع ما ورد من ادعاءات بأن حجم الإنفاق الشهري على الرواتب يبلغ (٨.٥) ترiliون دينار مقابل إيرادات لا تتجاوز (٦) ترiliون دينار“.

بغداد / متابعة صوت القلم:

العراق ثاني أكبر مصدر للنفط إلى أميركا خلال الأسبوع الماضي



بغداد / صوت القلم: وأضافت أن صادرات العراق النفطية يومياً، وأعلنت إدارة معلومات الطاقة الأمريكية، أن العراق احتل المرتبة الثانية بين أكبر مصدرى النفط إلى الولايات المتحدة خلال الأسبوع الماضي. وقالت الإدارة في إحصائية لها: إن متوسط إستيرادات أميركا من النفط الخام من تسع دول رئيسية بلغ 4.877 مليون برميل يومياً، منها عن بقدر 815 ألف برميل يومياً عن الأسبوع السابق الذي سجل 5.692 ألف برميل يومياً.

إعلان للمرة الأولى

٤٥٠٠٠ / المناقصة المرقمة ٧٥L/2025

أنشاء بناء وورشة إضافية منظومات ساحة سعد/فرع البصرة
يس (وزارة النفط / الشركة العامة لتعبئة وخدمات الغاز) بدعوة المؤهلين وذوي الخبرة لتقديم العطاءات لـ (أنشاء بناء وورشة إضافية منظومات ساحة سعد/فرع البصرة) وبكلفة تجريبية قدرها (٩٠٠,٤٥١,٠٠٠)
تنعمانة مليون واربعين وواحد وخمسون الف دينار عراقي فقط من الموازنات الرأسمالية مع ملاحظة ما يأتي:
١. على مقادمي العطاء المؤهلين الشركات والمكاتب والراغبين في الحصول على معلومات إضافية الاتصال (الشركة العامة لتعبئة وخدمات الغاز) عن طريق البريد الإلكتروني pd.taji@gfc.oil.gov.iq . جميع أيام الأسبوع .
٢. متطلبات التأهيل المطلوبة : مطابق لما موجود في الوثيقة الفيسبوكية (قانوني، فني، مالي)
٣. يمكن تقديم العطاء المهتمين شراء وثائق العطاء بعد تقديم طلب تحريري صادر من الشركة مع نسخة مصورة من هوية تصنف مقاولين درجة التاسعة نافذة وتخويل باسم المخول بالمراجعة مع نسخة من البطاقة الوطنية الموحدة للمخول إلى الغوان المحدد في ورقة بيانات العطاء وبعد دفع قيمة البيع للوثائق البالغة (٥٠٠) خمسمائة ألف دينار عراقي يتم تسديدها عن طريق الدفع الإلكتروني (POS) وبخلافه يتم تسديد المبلغ نقداً مع زيادة ٥% من قيمة بيع الوثائق غير قابلة للرد و كما يحق لهم شراؤها (وثائق المناقصة الكترونية) (www.itp.iq).
٤. تقديم تأمينات أولية البالغة ٢% من مبلغ قيمة العطاء المقدم باسم الشركة او مديرها المفوض او احد المساهمين في الشركة بموجب عقد شراكة ،على شكل صك مصدق او خطاب ضمان صادر من مصرف عراقي معتمد من البنك المركزي او سفارة وحسب نشرة البنك المركزي ومعتمد من وزارة النفط وان تكون التأمينات نافذة بعد ٢٨ يوم من نفاذ العطاء.

٥. الشركة الحق في مصادرة التأمينات الأولية المقدمة من قبل الشركات للاشتراك في المناقصة عند التكول عن توقيع العقد دون الحاجة لاصدار حكم قضائي

٦. يتم تسليم العطاءات إلى العنوان الآتي (بغداد/التاجي / مقابل مديرية شرطة التاجي) مقر الشركة هيا

ادارة المواد لغاية الساعة الواحدة ليوم الفرق (٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٥)، مع جلب نسخ إضافية عدد ٢ مع النسخة الأصلية. العطاءات المتأخرة سوف ترفض وسيتم فتح العطاءات بحضور مقدمي العطاءات او ممثلهم

الراغبين بالحضور في العنوان الآتي (مقر الشركة) في الزمان في اليوم التالي للفرق (٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٥) ولايسع بتقديم العطاءات الكترونياً ويتم تقديم العطاء بالدينار العراقي .

٧. اذا صادف يوم غلق المناقصة عطلة رسمية يكون موعد الفرق يوم الدوام الرسمي الذي يلي يوم العطلة يعقد مؤتمر في للأجابة على الاستفسارات الفنية قبل سبعة ايام من يوم الفرق اعلاه في مقر الشركة العامة

٨. يعقد مؤتمر في للأجابة على المعاشرة الفنية للمناقصة للأجابة على الاستفسارات الفنية متقدم من مهندسين مختصين في المعاشرة الفنية للمناقصة للإجابة و عدم احالة و عدم اجراء المفاوضة

٩. لشركتنا الحق في الغاء المناقصة في أي مرحلة من مراحلها وقبل الاحالة و عدم اجراء المفاوضة وحسب مقتضيات المصلحة العامة ولا يحق للمترشرين في المناقصة المطالبة باى تعويض جراء ذلك .

١٠. مدة تفاصي العطاء ١٢٠ يوم من تاريخ غلق المناقصة .
١١. يتم استبعاد العطاء في حالة عدم التزام الشركة بما منصوص في الوثيقة القياسية بكافة اقسامها

١٢. يتم على القسم الرابع وفي حالة عدم ارتفاعه ضمن الوثائق المطلوب في الوثيقة القياسية سيتم استبعاد العطاء يتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور النشر والاعلان وإعادة الإعلان في الصحيفة الوطنية والمنصة

الإلكترونية واجور ارشفة العقد الكترونياً خلال ١٤ يوم من تاريخ توقيع العقد و عمولات تحويل مستحقاته

١٤. بالامكان الاطلاع على وثائق القياسية للمناقصة عن طريق موقع وزارة النفط (www.oil.gov.iq) وموقع الشركة العامة لتعبئة وخدمات الغاز (www.gfc.gov.iq)

١٥. على مقدمي العطاءات ابداء الموافقة على كافة الشروط المنكورة في الوثائق القياسية وثبت ذلك في عطاءاتهم المقدمة

١٦. يتم استبعاد العطاء الذي يقل مبلغه او يزيد عن ٢٠٪ من الكلفة التخمينية وحسب الآلية المذكورة في القسم الثاني الفقرة (٢٥) تعليمات لمقدمي العطاء

١٧. عدم مشاركة اي عطاء لمنافق لديه ثلاثة عقود او اكثر مازلت في التنفيذ ومبرمة مع شركتنا

١٨. تجري الاحالة وفق اقل الاسعار للعروض المستوفية لشروط توفير الجودة والمواصفات والنوعية المعتمدة وفي حال تساوي الاسعار يصار الى تفضيل المنتج الوطني العام ومن ثم الخاص

وزارة النقل
الشركة العامة لإدارة النقل الخاص
القسم: قسم الأملاك والعقارات
العدد : ١٥٨٣٢
التاريخ : ٣٠/١١/٢٠٢٥

اعلان رقم (١٥٨٣٢)

تعلن الشركة العامة لأدارة النقل الخاص عن اجراء مزايدة علنية لتأجير الخطوط المدرجة أدناه في محافظة (بغداد) في اليوم (الثلاثين) تبدأ اعتباراً من تاريخ اليوم التالي لنشر الاعلان وفقاً لقانون بيع وايجار أموال الدولة رقم (٢١) لسنة ٢٠١٣ المعدل والشروط التي يمكن الحصول عليها من قسم الشركة اعلاه القاء مبلغ (٥٠٠٠) دينار غير قابل للرد، فعلى الراغبين الحضور في الساعة العاشرة في مقر الشركة اعلاه وأن يقدم المزيد كتاب يؤيد براءة ذمته من الضريبة معنون الى (الشركة العامة لأدارة النقل الخاص) وهوية الأحوال المدنية وشهادة الجنسية أو البطاقة الوطنية الموحدة وبطاقة السكن (النسخة الأصلية) ودفع التأمينات القانونية البالغة %٢٠ مضموناً في عدد سنتين العقد بضم مصدق العطاء عن شركتنا تعمل بنظام الدفع الإلكتروني وكذلك يتحمل من ترسو عليه المزيد اجره خدمه بنسبة ٢٪ كذلك ويتحمل الناكل فرق البدلين في عدد سنتين العقد علماً اذا صادف موعد المزيد عطلة رسمية تجرى المزيد في اليوم التالي.

الملاحظات	التأمينات	اسم العقار	ت
	٧٣٠٠٠	خطوط مراب الطارمية /	١

مدة الإيجار سنة واحدة يدفع على شكل قسط واحد

الدكتور
احمد كريم عبد ايوب
المدير العام
رئيس مجلس الادارة

رئيس سلمان هشام
معون مدير العام

انمار علي حسين
المدير العام
رئيس مجلس الادارة

نشأت أكرم: جائزة أفضل لاعب في آسيا سلبت مني



بالمناسبة بين يونس (محمود) ويسار (القطاني).

وكان منتخب العراق قد توج بلقب كأس أمم آسيا لأول مرة في تاريخه، عام 2007، عقب الفوز على المنتخب السعودي في المباراة النهائية بهدف يونس محمود. وبخصوص إنجازاته مع الأندية، أوضح: "حصلت على أفضل لاعب محترف في الدوري السعودي، وكذلك حصلت مع الشباب على اللقب". وواصل أكرم: "كنت أنا الأفضل بالأرقام، لكنني لم أكن أمتلك ثالثة.

وكان ياسر القحطاني، أسطورة الكرة السعودية، قد فاز بجائزة أفضل لاعب في آسيا عام 2007، فيما حصل نشأت أكرم على المركز الثاني، بينما جاء مواطنه يونس محمود في المرتبة الثالثة.

وقال أكرم في تصريحات تلفزيونية: "سلبت جائزة أفضل لاعب في آسيا عام 2007، رغم أنني كنت الأفضل بالأرقام". وأوضح: "كنت بطل آسيا، وأفضل لاعب في مباراتين بالبطولة، منها المباراة النهائية، وكذلك أفضل لاعب في 4 مباريات ببطولة دوري أبطال آسيا".

وأضاف: "كنا (العراق) أفضل فريق في بطولة آسيا، وحصلنا على جائزة اللعبة التذكيرية، والهدف كان الأفضل".

بغداد/ صوت القلم:

الأولبي العراقي ينتصر على نظيره العماني بثنائية نظيفة في بطولة كأس الخليج

نفذها بنجاح اللاعب امورى فيصل، واضاف العراق هدفه الثاني قبل انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بـ10 دقائق عن طريق ايمنlöوي.

ويلعب الأولبي العراقي في المجموعة الثانية إلى جانب منتخبات سلطنة عمان والإمارات واليمن. وُعد البطولة إحدى أهم بطولات الفئات السنوية في المنطقة.

وخسر المنتخب الأولبي العراقي، يوم الخميس الماضي، أمام نظيره اليمني 2-1، في مشواره الأول ببطولة كأس الخليج تحت سن 23 عاما التي تستضيفها قطر.



بغداد/ صوت القلم:تمكن المنتخب الأولي العراقي، أمس الأحد، من تحقيق الفوز على منتخب سلطنة عمان بنتيجة 2-0 ضمن الجولة الثانية من بطولة كأس الخليج لمنتخبات دون 23 عاماً.

وانطلقت المباراة عند الساعة ٣:٠٠ عصراً بتقويم العاصمة

العراقية بغداد على الملعب الثاني

في "أسباير زون" بالعاصمة

القطريّة الدوحة.

انهى الشوط الأول بالتعادل

السلبي من دون أهداف، وفي

الشوط الثاني سجل منتخب

العراق هدفه من ركلة جزاء

العراق يحصد ذهبية آسيا للشباب في الفنون القتالية المختلطة



السلام.

وأكَدَ نائب رئيس الاتحاد العراقي للفنون القتالية المختلطة حيدر العتابي أن هذا الإنجاز يأتي ثمرة دعم اللجنة الأولمبية، مشيداً بالدور الكبير الذي تقدمه في رعاية اللعبة وتوفير مستلزمات الإعداد، الأمر الذي انعكس إيجاباً على نتائج المنتخبات الوطنية. وأشار العتابي إلى أن منافسات فئة المتقدمين ستنتطلق أمس الأحد، معرباً عن ثقته بقدرة لاعبى العراق على مواصلة حصد النتائج المشرفة ورفع راية الوطن في هذا المحتف القاري.

بغداد/ صوت القلم:

اتهامات بالأنانية.. صلاح مهدد بوداع مرير ليفربول



المقبل.

وأكَدَ نجم ليفربول أن شعوره بالإحباط جاء بعد سلسلة من المباريات التي تم استبعاده فيها، بعد أن خاض 53 مباراة متتالية كأساسي في الدوري الإنجليزي الممتاز خلال 19 شهراً، حيث لم يشارك في مباريات وست هام وليدز يونايتد، قبل أن يُمْنَح 45 دقيقة على دكة البدلاء ضد سندرلاند.

وأضاف: "لقد فعلت الكثير لهذا النادي، خرج جناح منتخب مصر من غرفة الملابس الفريق الضيف في إيلاند رو وتوجه لأنني كسبته".

وأوضح الصحيفة البريطانية أن البعض مباشرة إلى الصحفيين، حيث كان في مزاج رأى أن تصرف صلاح كان أثانياً ومشيناً للجدل، لأنه أضاف ضغطاً نفسياً على النادي في وقت صعب بعد سلسلة النتائج عن شعوره بأنه أصبح كبس فداء لمشاكل المخيبة التي شهدتها الفريق مؤخراً.

الفريق هذا الموسم، وأن عموداً كثيرة تم كسرها منذ تجديده عقده لمدة عامين في أبريل / نيسان الماضي.

وأشارت إلى أن صلاح، الذي لم يسبق له إلقاء الأزمة داخلياً، وهل سيستمر في صفوف الفريق في رحلته المقبلة لدوري أبطال أوروبا إلى ميلانو، أم أن الفترة المقبلة ستشهد رحيله؟

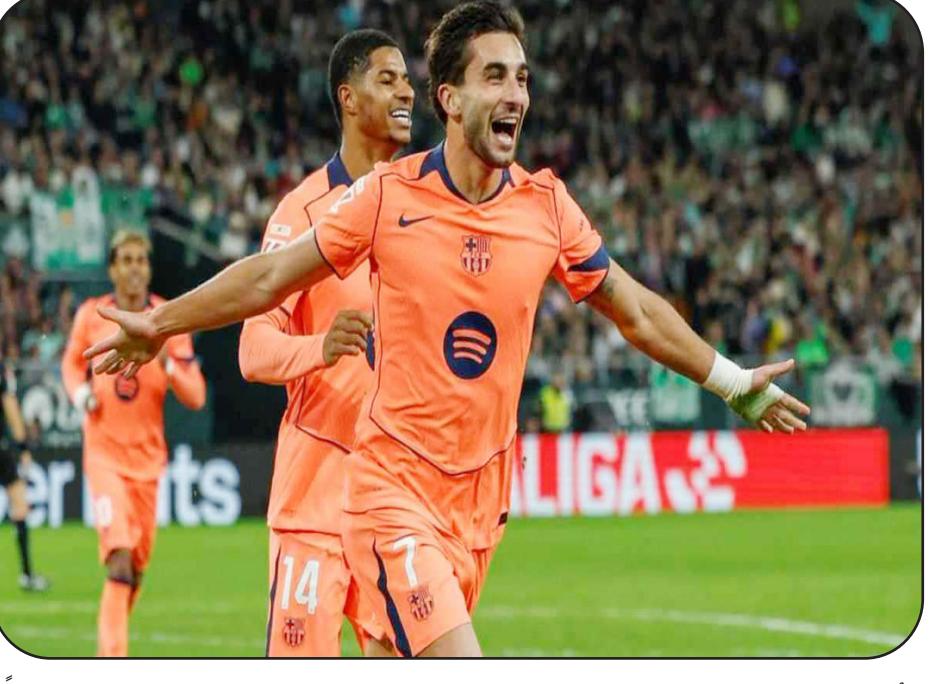
وأكَدَ "ذا أتلتيك" أن أي حل قد يتطلب تفاهمًا بين صلاح والإدارة والمدرب، وإلا

سيكون أحد الأطراف مضطراً للمغادرة.

خصوصاً مع استمرار دعم المالك للمدرب سلوت.

بغداد/ صوت القلم:

في ليلة تألق فيران توريس.. برشلونة يحقق بيتيس بخمسية



ال أول بتقدم كتالوني عريض VAR، ليحصل برشلونة مسافة قريبة، محققاً على ركلة جزاء نفذها لامين الهدف الثاني لأصحاب سريعاً، والدقيقة 11 حملت توقيع فيران توريس على الهدف الأول، حيث تابع كرة داخل المنطة وسددها بثقة منافسات الجولة 15 من الليجا، في معلق الأنجلوسيين ملعاً "كارتوخا".

وبعد دقيقتين فقط، عاد نفس اللاعب ليضرب من

وريوني بردجي ولامين

ياماال في الدقائق (11، 13، 31، 40، 59).

بردجي، ليقلب برشلونة الطاولة تماماً.

وفي الدقيقة 31، عمق روني

بردجي الجراح بهدف ثالث

رائع سكن المقص الأمين،

بعد صناعة أخرى من بيدري.

بيتايس حاول العودة عبر تسديدات الزلزولي وألتيميرا

من خارج المنطة، لكن رد بيتيتس عند 24 نقطة في

المركز الخامس.

ففي الدقيقة 40 أطلق فيران

تصفيعة مبكرة مفاجئة،

فهي الدقيقة 6، استغل

البرازيلي أنتوني ارتياك دفاع

البرسا وسجل هدفاً سريعاً

المنطقة بعد مراجعة الـ

ـ هاتريكـ أنهى به الشوط

جمال و أناقة ..

كيف يساعد الزنك في مكافحة قشرة الشعر؟

تعد قشرة الشعر من أكثر السيطرة على قشرة الرأس مشكلات فروة الرأس، شيوعاً، بفضل دوره في الحد من نمو فطريات الملاسيزيا المسببة إذ تسبب الحكة والتقدّر ظهور رقائق بيضاء أو للتقدّر والتهيج. كما يساهم في تنظيم إفراز صفراء على الشعر والملابس، ما يؤثر على الراحة والثقة لدى المصابين بها. يمنع البيئة الدهنية التي تشجع على ظهور القشرة. تسارع تساقط خلايا فروة الرأس تزيد الزنك أيضاً تجدد خلايا الجلد بشكل صحي، ما يقلل من الرقائق وبُيُوقِي الفروة الملاسيزيا المسببة للالتهاب. كما تلعب عوامل مثل جفاف البشرة، استخدام منتجات غير مناسبة، وإفراط إفراز الدهون دوراً في زيادة حدة التهاب. ويُعد الزنك، خصوصاً صيغته الأكثر شيوعاً "بيريثيون الزنك"، من أبرز الحلول الطبية لعلاج القشرة بفضل خصائصه المضادة للفطريات والالتهابات.

ويحتوي على بيريثيون الزنك، واستخدامه بانتظام من 2 إلى 3 مرات أسبوعياً. قد يزيد قابلية فروة الرأس للالتهاب وعدم توازن إفراز فروة الرأس 5-2 دقائق قبل شطفه، وتقليل الفروة بلطف دون فرك قوي. ويمكن دعم الماضي معهم: إعادة فتح جروح الماضي هو سلاح ذو حدين يمكن أن يدمّر العلاقة بين الآباء والأبناء البالغين، صحيح أن التحدث عن الماضي يمكن أن يكون لا يستطاعون منع أنفسهم من فتح جروح

الانتقاد المفرط للأبناء البالغين هو سُوءُ قاتل لا يدرك العديد من الآباء أن محاولة التحكم في العلاقات الأسرية، فيبدأ من أن يحفز على التغيير قرارات أبنائهم المستمر بالآباء إلى الانسحاب والتتجنب، عندما يشعر الفرد بأنه مستهدف باستمرار بسبب عيوبه فإنه يفقد ثقته بنفسه والرغبة في حماية الآباء، إلا أنه في الواقع يقوّض

وسائله للشفاء ولكن التركيز المستمر على العلاوة، حيث يصبح التواصل صعباً والاحترام معدوماً.

٤- يتخلون في تفاصيل قرارات أبنائهم البالغين التمامها.

٣- يرتكبون باستمرار على عيوب أطفالهم: لا يدركون العنصر المفرط للأبناء البالغين هو سُوءُ قاتل ويتقدّرونها: لا يدرك العديد من الآباء أن محاولة التحكم في العلاقات الأسرية، فيبدأ من أن يحفز على التغيير قرارات أبنائهم المستمر بالآباء إلى الانسحاب والعلاقة، فيبينما قد يتبين هذا السلوك من الحب باستمرار بسبب عيوبه فإنه يفقد ثقته بنفسه والرغبة في حماية الآباء، إلا أنه في الواقع يقوّض

التمتع بعلاقة صحية بين الآباء والأبناء البالغين تتطلب مجهوداً من كلا الطرفين، ومع ذلك قد يتسبّب بعض السلوكيات الأبوية غير المدركة في إلحاق الضرر بهذه العلاقة وتفociتها، فيما يلي نستعرض بعض الأخطاء التي يقع فيها الوالدين في معاملاتهم للأولاد في سن المراهقة، ما قد يؤثّر سلباً على نفسيتهم فيما بعد:

١- يفرضون توقعات غير واقعية: لا يدرك العديد من الآباء أن فرض توقعات غير واقعية على أبنائهم البالغين هو بمثابة تدمير لبنيّة العلاقة فكلّ أب يحلم بمستقبل مشرق لأبنائه، ولكن الفرق بين الحلم والتوقع القاسي هو الهاوية التي تفصل بين علاقة صحية وأخرى متواترة، إن إجبار الأولاد على تحقيق أحلام الوالدين مهما كانت نبيلة يختنق شخصياتهم ويؤدي إلى تبعدهم، فهو بحاجة إلى الحرية لاستكشاف ميلولهم الخاصّة وبناء هوياتهم المستقلة، وليسوا نسخاً مصغرّة من آباءهم.

٢- لا يستطيعون منع أنفسهم من فتح جروح الماضي معهم: إعادة فتح جروح الماضي هو سلاح ذو حدين يمكن أن يدمّر العلاقة بين الآباء والأبناء البالغين، صحيح أن التحدث عن الماضي يمكن أن يكون

علاقات مجتمعية..

العدد ٢٠٨ Mon 8/12/2025

الاثنين ٢٠٢٥/١٢/٨

سلوكيات تؤثر سلباً على أولادكم وتلحق الضرر بصحتهم النفسية



استقلاليتهم و يجعلهم يشعرون بالاستياء، إن فرض الرأي و تحديد الخيارات بدلاً من تقديم الدعم والتوجيه هو أمر يزعزع بذور التمرد والاستياء في نفوس الأبناء و يؤدي إلى تباعد حتى بين الأجيال، فهم بحاجة إلى الحرية لاستكشاف حياتهم الخاصة و بناء هوياتهم المستقلة.

٥- يقلّلون من مشاعر الآباء البالغين هو التقليل من شأن مشاعر الآباء البالغين في مثابة طعنة غاردة في قلب العلاقة، فعدّما يتحدثوا عن تجربتهم المؤلمة فإنهم يتوقفون إلى الفهم والدعم وليس إلى التقليل من شأن ما يشعرون به، عبارات مثل "لم يكن الأمر سيفاً إلى هذا الحد" تجعل الآباء يشعرون بأن مشاعرهم غير صحيحة أو مبالغ فيها، مما يؤدي إلى تناول النقمة بينهم وبين آباءهم، لأن الفهم والتحاطف هما مفتاح تهدئة المشاعر وإصلاح العلاقات.

٦- يجبرونهم على قالب محدد:

ان إجبار الآباء البالغين على الالتزام بصورة معينة يحدّد نمومهم الشخصي و يؤثّر سلباً على العلاقة مع آباءهم، فعدّما يشعرون الأولاد بأنهم محاصرون في قالب معين فإنهم يبتعدون عن عائلاتهم بحثاً عن بيئّة أكثر قبولاً، هذا يؤدي إلى تدهور العلاقة و يجعل من الصعب إصلاحها.

نصائح صحية

٤ خطوات ضرورية لتجاوز رهبة العمليات الجراحية

وأضاف الدكتور لندن: "الجراح لا تتردد في اصطحاب شخص داعم ويشدد الدكتور لندن على أهمية الوالق والمؤهل لن يتّخذ موقفاً دفاعياً إذا طلبت رأياً ثالثاً". وجود صديق أو أحد أفراد العائلة واختتم زيارة ما قبل العملية، قائلاً: "هذه محاولة عاطفية، وجود آذين على أن اتباع هذه النصائح لا يجعل العملية أقل رهبة، لكنه يمنّع المريض شعوراً بالراحة والطمأنينة؛ لأنه أخذ أفضل قرار ممكن لصالح صحته.

غير واضح لك. صحتك ثمينة للغاية، ولن يستسلم لك مريض التزم بالخططة العلاجية. بعد الاتّفاق مع الطبيب على خطة العملية، يجب الالتزام بها بشكل كامل. المشاركة الفعلية للمريض في العملية جزء من مسؤولياته ضمن العلاقة مع الفريق الطبي.

قد تكون العمليات الجراحية تجربة مرهقة نفسياً وجسدياً، وتتدخل أساسية يجب أن يعرّفها كل مريض فيها عوامل متعددة تتعلق بالجهاز العصبي والجسدي. لذلك، من الضروري التحضير الجيد قبل أي عملية كبيرة، سواء كانت عملية كبرى، سواء كانت لنفسك أم لأحد أحبابك. وأكد الدكتور جرييمي لندن، جراح القلب والأوعية الدموية، عبر حسابه على "إنستغرام"، أن هناك 4 أمور

على "إنستغرام"، أن هناك 4 أمور

مجبوس الدجاج



المقادير: الدجاج: دجاجتان (مقطع) القرفة: 2 عود أرز بسمتي: كوبان

النظام الغذائي

فوائد للزيت المنقوع تجعل منه وجبتك الصحية في الشتاء



شوتس، فإن نقع الزيت عمليّة الهضم ويزيد احتمالية الإمساك. الزيت يعزّز صحة العظام كملين طبيعى عند تناقه في الماء، مما يساعد على انتظام الحفاظ على قوة العظام. حركة الأمعاء. نصيحة ديفجان: "ابداً الطعام مع التقدم في السن. صباحك بكوب من الماء وتشير الدراسات إلى أن

يُعد الزيت من الوجبات الخفيفة المفضلة لكثيرين، سواء في مشروباتهم أو كوجبة خفيفة بين الوجبات.

لكن خراء التغذية يؤكدون أن نقع الزيت قبل تناوله يضاعف فوائده الصحية، ويساعد في تعزيز المناعة، وتحسين عملية الهضم، وتسرير الأيض، خاصة في فصل الشتاء.

يتميز الزيت بـ"غناه بالعناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد، البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، الألياف، مما يجده إضافة المنقوع، فوجة لائي نظام غذائي. وفق خبيرة التغذية كافية الطقس البارد قد يبطئ ديفجان موقع هيأت

تعتبر النودلز سريعة التحضير وجبة سريعة ومرحية، تحظى بشعبية كبيرة بين الطلاب وموظفي المكاتب، لكن خراء الصحة يحذرون من الإفراط في تناولها.

فهي، على الرغم من مذاقها الشهي وسهولة تحضيرها، تُعد أطعمة مصنعة للغاية تحتوي على إضافات صناعية قد تضر بالصحة عند الاعتماد عليها يومياً.

من جانبه حذر الدكتور مانان فوراً، في فيديو نشر على إنستغرام من خطورة تناول النودلز باستمرار، مؤكداً أن الاعتماد عليها بشكل يومي قد يُلحق الضرر بالأمعاء والطاقة والصحة العامة على المدى الطويل.

وقال: "تناولها من حين لآخر لا يضر، لكن الإفراط سيؤثّر سلباً على صحتك".

المكونات التي تجعل النودلز سريعة التحضير ضارة (TBHQ ثالثي بوتيل هيدروكينون)

مادة حافظة صناعية تستخدّم لإطالة مدة صلاحية الأطعمة المعلبة والمصنعة، لكنها مرتبطة بالإجهاد التأكسدي عند تناولها بكثرة، ما يضع عيناً إضافياً على الجسم.

أكواب البوليستر تستخدم معظم النودلز في أكواب بلاستيكية من نوع البوليسترين، وعند إضافة الماء الساخن، قد تتسرب جزيئات بلاستيكية دقيقة إلى الطعام.

هذه الجزيئات يمكن أن تسبب التهابات مزمنة وتضر بصحة الأمعاء مع مرور الوقت.

النكهات والألوان الاصطناعية تُضاف هذه المواد لتحسين الطعم وجعل النودلز أكثر إدماناً، لكنها فائقة المعالجة، وقد تثير الرغبة المستمرة في تناولها، مما يجعلها ضارة عند الاستهلاك المنتظم.

ويؤكد الخبراء أن التحول إلى خيارات غذائية صحية أكثر، وتناول النودلز باعتدال، يمكن أن يحمي الجهاز الهضمي ويدّع من الأضرار الصحية المحتملة على المدى الطويل.



من باريس إلى الصين

إنعام كجه جي

عاد الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون أمس سعيداً من الصين. طار إليها مع زوجته في زيارة رسمية ضممت مباحثات سياسية واقتصادية لا بد أنها عالية الأهمية. لكن الرئيس الآتي من باريس استقطع من وقت الزيارة ساعات لحضور مباراة في كرة المضرب يخوضها هناك الشقيقان الفرنسيان أليكس وفليكس لوبران، وهما من أبطال اللعبة العالميين. تغابا على منافسيهما اليابانيين والصينيين وانتزعا المركز الأول.

أطلقت الصحافة عليهما لقب «الأخوان بالنظارات» لأنهما يستخدمان «العيون» الطبية. قد لا يلفت النظر شغف ماكرون بالكرة، وإنما مفردة «بونغست» المتداولة محلياً في وصف لاعب كرة المضرب. وهي مشقة من «بنغ بونغ» وتطلق على من يمارسها. مثلها مثل «آرتست» و«مونولوجست». وقد دخل الاشتباك قاموس «لروس» وبات شائعاً على

أسنة العامة من دون أن يعني ذلك أنه بات مقبولاً من أصنام الأكاديمية الفرنسية. تبقى لفظة «مستقربة». يخبرنا المهتمون بتاريخ الكلام واللغات أن الإنسان اكتسب مفراداته من تقليد أصوات الطبيعة. الزقرقة والحرير والخفيف وقطع الأصنان. وليس عريباً أن يكون الفعل قطع أو قط أو

قطم المنطق ذاته في لغات أخرى. وبهذا فإن تسمية «بنغ بونغ» جاءت من تقليد صوت الكرة الصغيرة المقادة بين مضربي خشبيين. «بنغ» لدعها و«بونغ» لصدتها. لعبه تخربنا الموسوعة أنها ظهرت في الشرق الأقصى منذ عام ١٨٨٤. هذا عن الرئيس الفرنسي، فماذا عن زوجته؟ في حين يتخرج الضيف على البطلين «البونغتين» تتفرج بريجيت ماكرون لزيارة محمية صينية للحيوانات النادرة تقع في منطقة شينغندو. ذهبت إلى هناك للاطمئنان على يوان مين، وهو رب من نوع الباندا كانت

الفرنسية الأولى عرايتها عند ولادته في فرنسا. ومن معلوماتي المتأخرة أن اسم الباندا بالعربية الدب الأيقون أو دب الخيزران. وأن صغير الباندا يسمى الديسم بلغتنا الجميلة. رأي يوان مينغ النور عام ٢٠١٧ في حقيقة حيوان بلدة بوفال، إلى الجنوب الغربي من باريس. وهو ثمرة تلاقي بين ثنائي

من الباندا مستحarian من الصين. انتهت الاستعارة وعادت الحيوانات إلى يدها الأم. فمن عجائب تلك الدولة الآسيوية الشاسعة أنها ابتدعت فكرة إعارة دبها الجميلة النادرة لفترات محددة، كوسيلة التقارب مع الدول الكبرى وإزالة التوترات العابرة. تلك هي ما اصطلاح عليه بدلوماسية الباندا.

خلال وجود الباندا في بوفال، وبفضل الهدية الآتية من الصين، اجتذبت حديقة الحيوان الفرنسية مليوني زائر. وقفوا ساعات في الريح تحت المطر للتشرف بالتعرف إلى الدببة البيضاء الناصعة ذوات الهالات السود حول العينين. كانت الحصيلة ١٣ مليون يورو عداً ونقداً في عام ٢٠٢٢. ومنذ ذلك الوقت ودمي الباندا تفرق دكانين الهدايا في فرنسا في السنتين المقلبتين. ليتنا نهدي نوقنا الجميلة وبعراتنا إلى دول لا تعرف الإبل.

أصالة تحسم الجدل حول انفالها عن زوجها

حسمت الفنانة السورية أصالة معايا لأن إحسناً مشغولين، كل نصري الجدل حول انفالها واحد مشغول بشغله، والناس عن زوجها الشاعر العراقي فائق صارت قاسية وباقول لهم بطلوا حسن، مؤكدة أن علاقتها على تعاملوا شائعات.

وأضافت أصالة معايا ما يرام. وردت أصالة خلال تصريحات جمهورها: «أنا بحبهم وبدارفون تلفزيونية على هامش حفلها في عنهم، ليه تعملوا هيك؟ الحمد لله إننا أمرنا كويسة وربنا زوجها، قائلة: «فائق زوجي مش بيعبد عننا الشر وعنكم».

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الإنتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com
alnasday@yahoo.comبمشاركة ٢٢ دولة عربية
انطلاق أعمال مؤتمر السياحة المعاصرة
للتنمية المستدامة

عدد كبير جداً من الآثار التي نهبت أو سرقت خلال الفترات السابقة. وأضاف البدراني: «تعزيزاً لشمولية المقادص في الجنبة الأثرية فقد تم

اختيار موقع كبيرة لبناء متحف كبير آخر لما يتوفر لنا في المخازن

ما هو معروض بكثير عن حضارتنا على أرض بلاد الرافدين بلاد التهرين».

أطلقت وزارة الثقافة والسياحة والآثار أعمال مؤتمر شمولية المقادص المستدامة ومستقبل أفضل). وقال وزير الثقافة والسياحة والآثار أحمد فكاك البدراني في كلمة على هامش المؤتمر: إن «المؤتمر احتضن 22 دولة عربية ويتناول مشترك بين المنظمة العربية للسياحة والأمانة العامة لجامعة الدول العربية وزوارتها الثقافة والسياحة والآثار».

وأضاف أن «وزارة الثقافة تسعى دائماً ومن خلال الحكومة التي حررت كل الحرص على الجنبة السياحية والآثارية إلى توظيف العمليات السياحية»، لافتاً إلى أن «الوزارة تمكن من استعادة نفس النتيجة».

عين على العالم
جوجل تطلق ميزة فورية لكشف الرسائل الاحتيالية

في مواجهة تزايد الرسائل التصيبة الاحتيالية وتعقيد أساليبها، أطلقت جوجل ميزة Google Circle to Search لتجنب الوقوع في الرسائل المشبوهة فوراً دون الحاجة لتطبيقات إضافية. آلية عمل الميزة بسيطة إلى خواص خارجية، ما يحافظ على الخصوصية بالكامل. حيث يكفي الضغط المطول على زر الصفحة الجديدة «فأصل أمان» قبل اتخاذ أي إجراء، حيث توفر علامات التحذير من الاحتيال، مثل عنصر هواتفهم، وتعتمد الميزة على تقنيتي Google Lens لتحليل الرسائل المشبوهة فوراً دون كل التحليل يتم محلياً على الهاتف، دون إرسال الرسائل وأدوات مستخدمة أندرويد، مما يحافظ على الخصوصية بالكامل.

وأكملت جوجل أن الميزة ستتصبح أكثر ذكاءً مع مرور الوقت، مع إمكانية تقديم النظام تحليلات ذكياً

توسعتها لتشمل فحص الواقع المشبوبة، أ��اد QR غير الموثقة، وطلبات الدفع

تستخدم لغة ملحة، أو تشبه أنماط الاحتيال المعروفة. أما

من يفضل الاصطناعي، ما يجعل هذه التقاطلة لقطة شاشة

الرسالة وتحليلها مباشرة داخل التطبيق للحصول على الرقمي.

من إنتاج شبكة الإعلام العراقي

عرض فيلم (أداجيو) على التلفزيون الإسباني

الثلاثاء المقبل



أعلن الاتحاد الأوروبي COPEAM عن عرض الفيلم لجائززة التنويه الخاص ضمن مشروع «أداجي»، هو عمل الفيلم الفائز «أداجي»، هو عمل بصري شاعري يزاوج بين الفن والمضمون الإنساني - الأوروبي المشترك يوم الثلاثاء المقبل. وكان فيلم «أداجي» من إنتاج شبكة الإذاعة العراقية - مديرية الإنتاج قد تألق ضمن الأعمال المميزة في مشروع الإنتاج التلفزيوني العربي الوثائقي، ومن إخراج علي الكتاني.

«زوج الإيجار».. دولة أوروبية تواجه أزمة بسبب «نقص الرجال»



تواجه دولة لاتفيا أزمة غريبة من نوعها تتمثل في «نقص الرجال»، ما يمثل مشكلة كبيرة لنسائها الجميلات تجربهن على توظيف «أزواج لساعات» للقيام بالأعمال المنزلية.

يعود هذا النقص إلى كون نساء لاتفيا أفضل تعليمياً وصحة وينتفعن بعمر أطول من الرجال.

ومع ندرة الرجال، ازدهرت خدمات مثل «زوج لدة ساعة»، مما أتاحت للنساء توظيف رجال للقيام بالأعمال المنزلية والإصلاحات.

ومقابل بضعة يورو، يمكن للنساء الاستعانت بهن في صيانة متمكناً لإصلاح تشريبات الصنابير، أو تركيب جهاز تلفزيون، أو حتى تجميل أثاث جاهز دون الحاجة إلى مواعيد عمل غير مريحة.

ويقدم موقع Komanda24 رجالاً ذوي «أيدي ذهبية» في جميع أنحاء لاتفيا، متاوجدين طوال أيام الأسبوع للتعامل مع كل شيء، من الأسلام الكهربائية إلى رفع الأشياء الثقيلة.

وتحت خدمة Remondarbi.lv للنساء حجز «زوج لدة ساعة» عبر الإنترنت أو الهاتف، حيث يصل الرجل في غضون 60 دقيقة، مثل خدمة أوبر للأعمال المنزلية.

وسواء كان الأمر يتعلق بطلاء الجدران، أو إصلاح السباكة، أو تعليق الس næث، فإن هؤلاء الزوجين المستأجرین يتولون المهام المطلوبة، حيث أصبحت هذه الخدمة حلاً عصرياً غريباً للنساء العازيات.

وتسجل لاتفيا ارتفاعاً في معدل وفيات الذكور، حيث يموت الرجال في سن أصغر، ويكونون أكثر عرضة للانتحار باربع مرات. وتقول المجلة النفسية أنسيس ستايبلنجيس إن التحول إلى الرأسمالية والأزمات الاقتصادية دفع الرجال إلى الانتحار: «ثم يلجؤون إلى الكحول أو المقامرة لأنهم لا يستطيعون حل هذه المشكلة»، وفق تعبيرها.

وتعيش النساء الالاتيات 11 عاماً أطول من الرجال، وهو أعلى فارق في متوسط العمر المتوقع في الاتحاد الأوروبي.

