

السفارة اللبنانية في بغداد تحذر من عمليات «نصب» تكلفتها ٣٠ ألف يورو

رئيس التحرير
يحيى الزبيدي

صوت القلم

بغداد / صوت القلم:

حذرت السفارة اللبنانية في بغداد، من عمليات نصب واحتيال تستهدف المواطنين والجاليات، عبر إيهامهم بمنح جنسيات أوروبية مقابل مبالغ مالية كبيرة.

وذكرت السفارة في بيان، أنه “بايعاز من المديرية العامة للأمن العام في لبنان، تأمل السفارة اللبنانية في بغداد من أبناء الجالية الكرام ضرورة توخي الحذر وعدم الوقوع في فخ العصابات التي تقوم بالنصب والاحتيال”.

وأوضح البيان أن هذه العصابات تنشط “عبر مواقع التواصل الاجتماعي بغرض الحصول على الجنسيات من بعض الدول، مثل (سلوفينيا، هنغاريا، ورومانيا) لقاء مبالغ مالية تصل إلى 30,000 يورو”.

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتنا

٨ صفحات

يومية سياسية عامة مستقلة

Mon 5/1/2026

١٦/رجب ١٤٤٧ هـ

معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠)

العدد (٢٢٥)

الاثنين ٢٠٢٦/١/٥

رئاسة مجلس النواب تتفق على عقد ٨ جلسات للمجلس شهريا

باب التقديم يغلق اليوم .. و ٣٠ مرشحا يتنافسون على ((رئاسة الجمهورية))

كلام صوت القلم

التفاؤل وعام 2026

رئيس التحرير

التفاؤل نعمةٌ من نعم الله، وجميعٌ أن نبداً عامنا الجديد ٢٠٢٦ بالتفاؤل، ونترك خلفنا كل ما أصابنا وجرى في عام ٢٠٢٥ من أحداثٍ سياسية واقتصادية، وأمنية، والتي بعضها كان مؤثراً ومؤلماً، لاسيما المعاناة في غزة.

هذه الحرب العدوانية الصهيونية، التي أودت بحياة الآلاف وإصابة عشرات الآلاف من الفلسطينيين في غزة، جلهم من الأطفال والنساء والشيوخ، ناهيك عن نزوح أكثر من مليون ونصف آخرين.

أقول..تفاعل فإن القرآن الكريم يدعو للتفاؤل: اقرؤوا قول الله سبحانه وتعالى: {سيجعل الله بعد عسر يسرا}، {ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب}.

تفاعلوا بالخير تجددوه.. ما أروها من كلمة، وما أعظمها من عبارة.. نعم ليست حديثاً نبوياً، ولكنها حقيقة واقعة.

إذا نظرنا بعين التفاؤل إلى الوجود، لرأينا الجمال شائعاً في كل ذراته، وأحياناً يخلق الله سبحانه وتعالى أماناً باباً لكي يفتح لنا باباً آخر أفضل منه وأوسع، ولكن معظم الناس يضيّع تركيزهم ووقتهم وطاقتهم في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلا من باب الأمل الذي انفتح أمامهم على مصراعيه.

قد نتألم لوضع ما في البلاد.. نعم!، ولكن نظرتنا المستقبلية هي نظرة «تفاؤل» لمستقبل أفضل إن شاء الله .. ولا يولد الجنين من رحم أمه دون ألم، ولولا التحديتات لما تعلمنا.. ولولا الفقر لما إغتنينا .. ولا نقف كثيراً عند أخطاء ماضينا، لأنها ستحول حاضرا إلى جحيم.. ونترك قول ياليت الزمن يرجع بنا للوراء.. لنجعل من التفاؤل في عام ٢٠٢٦ باباً ندخل فيه ونصطحب معنا من يشاركنا، ونبقيه مفتوحا لكل من أراد أن يتفائل.

أقول.. الحياة مهما كانت مرفهة وأمنة، فلا بد أن تحمل في ثقلباتها الكثير من المصائب والمتاعب للإنسان.

وفي مقالٍ هذا، حاولت أن أجمع بعض الأفكار التي تركز على الاستعانة بعد الله سبحانه وتعالى بـ«الأمَل».. هذه النافذة الصغيرة التي مهما صغر حجمها إلا أنها تفتح آفاقاً واسعة في الحياة، محذرا من أن الحياة مليئة بالحجارة فلا تتعثر بها، بل اجمعها وابني بها سلما تصعد به نحو الهدف.. هذه هي حكمة الناجحين من بنى البشر، التي طالما أثبتت قوتها، فلا يأس مع الحياة، ولا حياة مع اليأس، هذا جوابنا لكل من يقول إن المتفائل يرى ضوءا غير موجود.

وفي الختام أقول: اللهم أزل همومنا، وفرج كربنا، واحفظ بلدنا، وأجعل عامنا الجديد ٢٠٢٦، عام خير وسلامة على الجميع.

وكشف مصدر نيابي أن عدد الذين ملأوا استمارات الترشح وصل حتى الآن إلى 30 شخصا، من بينهم 5 نساء، مبيناً أن هذا العدد مرشح للارتفاع قبل إغلاق باب الترشح بنهاية الدوام الرسمي اليوم الاثنين.

وتتضمن شروط الترشح لمنصب رئيس الجمهورية (وفقا للمادة 68 من الدستور العراقي):

-أن يكون عراقياً بالولادة ومن أبوين عراقيين.

-أن يكون كامل الأهلية وأتمّ الأربعين عاماً من عمره.

-أن يكون ذا سمعة طيبة وخبرة سياسية، ومشهوداً له بالنزاهة والاستقامة والعدالة والإخلاص للوطن.

-أن يكون حاصلًا على الشهادة الجامعية الأولية على الأقل، ومعترفاً بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في العراق.

-غير محكوم بجريمة مخلة بالشرف.

-ألا يكون مشمولاً بأحكام إجراءات قانون المساءلة والعدالة، أو أي إجراءات تحل محلها.



أسو فريدون (كمرشح مستقل) والنائب السابق عن الاتحاد الوطني الكردستاني شوان داودي أوراق ترشحهما رسمياً إلى المنصب أمس الأحد.

وتستمر الدائرة القانونية في البرلمان باستلام وتدقيق الطلبات لضمان مطابقتها للمواصفات القانونية.

من الطامحين لمنصب رئيس الجمهورية لملء استمارات الترشح، وسط أجواء سياسية تتربح حسم هذا الملف السيادي، فيما كشف مصدر نيابي أن عدد الذين ملأوا استمارات الترشح وصل حتى الآن إلى 30 شخصاً، من بينهم 5 نساء.

الاثنين، تتولّى تقديم مقترح إلى رئيس المجلس ونائبه يتضمّن توزيع أعضاء مجلس النواب على اللجان النيابية حسب النظام الداخلي والاستحقاقات الانتخابية، مع مراعاة الاختصاص”.

في غضون ذلك تشهد الدائرة القانونية في مجلس النواب حركة دؤوبة مع توافد عدد كبير

بغداد / صوت القلم:

اتفقت رئاسة مجلس النواب، على عقد 8 جلسات للمجلس شهريا، فيما ارتفع عدد مرشحي منصب رئيس جمهورية العراق، إلى 30 مرشحاً.

وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس النواب في بيان : ان “رئيس المجلس هيبث الحلبوسي عقد، امس الأحد، اجتماعا مع النائب الأول عدنان فيحان والنائب الثاني فرهاد أمين الأتروشي”، مبينا انه “تم بحث عدد من الملفات التي تخصّ عمل المجلس، والتأكيد على أهمية تفعيل الدور الرقابي والتشريعي لمجلس النواب خلال الفترة المقبلة”.

وذكر ان “الاجتماع ناقش الاستعدادات وتهيئة جدول أعمال شهري يتضمّن ثماني جلسات شهريا”، لافتا الى انه “تم التأكيد على أهمية وسرعة تشكيل لجان المجلس الدائمة؛ لممارسة دورها الكامل، والشروع بتلك الخطوات من خلال تشكيل لجنة من رؤساء الكتل النيابية في جلسة اليوم

العمليات المشتركة: عام ٢٠٢٦ سيشهد التقليل من عسكرة المدن

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلن نائب قائد العمليات المشتركة، الفريق أول الركن قيس المحمداوي، أن خطة عام 2026 تتضمن تسلم مراكز محافظة التي أنبشار وصلاح الدين الى وزارة الداخلية، فيما أشارت الى أن الخطة تتضمن التقليل من عسكرة المدن والسيطرات.

وقال المحمداوي للوكالة الرسمية: “ضمن عمل كبير برؤية ثابتة أكملت القيادة خلال عام 2025 تسليم ملف ست محافظات الى وزارة الداخلية، بالإضافة إلى قيادة منطقة سامراء”، مبيناً أن “الرؤية لعام 2026 هي إكمال تسلم مراكز المدن لمحافظة التي أنبشار وصلاح الدين وبعض المناطق الأخرى”.

وأضاف “على ضوء المعطيات والتطورات

يتم الاتفاق على محافظات معينة، ويعد هذا إنجازا استراتيجياً أولاً، إذ أعطى للجيش مرونة أن يتفرغ لواجبه وتحرر فرق كاملة، وأيضاً جعل وزارة الداخلية بمحك مع المسؤولية والوقوف عند استعداداتها”، مؤكداً أن “المحافظات المستلمة تشهد استقراراً أمنياً كبيراً”.

وأشار إلى أن “هناك تخطيطاً لعام

2026 وفق رؤية القائد العام والقيادات الأمنية، أولاً لتقليل من عسكرة وحشد العسكرية بالمدن وتواجدها وتقليل أو إنهاء السيطرات، وكذلك إكمال تسليم ملف المدن التي تم الاتفاق عليها بين وزارتي الداخلية والدفاع ومستشارية الأمن الوطني”، لافتاً إلى أن “العام الحالي سيشهد تسلم مدناً أخرى”.

5 الطلبة يهزم نادي القاسم بثلاثية وتعادل أربيل والجوية

8

8 حملة واسعة ضد «جروك» بسبب انتهاكات ضد القاصرين

رئيسا الجمهورية والبرلمان يدعوان للمضي سريعا بتشكيل الحكومة

السوداني: قرار حصر السلاح قرارا عراقيا ..وزيدان يؤكد الواجب الوطني

يحتم علينا الانتقال إلى مرحلة بناء الدولة

يحتم علينا جميعاً الانتقال إلى مرحلة بناء الدولة، التي لا تقوم إلا على احترام القانون ووحدة القرار وحصر السلاح بيدها دون سواها، في حين دعا رئيسا الجمهورية والبرلمان للمضي سريعا بتشكيل الحكومة.



بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس الوزراء، محمد شياح السوداني، أن حصر السلاح قرار عراقي بعيداً عن أي تدخلات أو إملاءات خارجية، فيما، أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي الدكتور فائق زيدان، ان الواجب الوطني والأخلاقي

القبض على ثلاثة متهمين دوليين بتجارة المخدرات

بغداد / صوت القلم:

المخدرات والمؤثرات العقلية من القبض على شبكة دولية تتألف من 3 أشخاص وضبط 2 كغم من المواد المخدرة في النجف الأشرف”.

وأضافت، “كما تم إلقاء القبض على 4 متهمين وضبط 2 كغم و150 غم من المواد المخدرة في ميسان”، مشيرة الى ان “هذه العمليات نفذت وفقا للموافقات القانونية الأصولية والتنسيق العالي مع الجهات المفارز المديرية العامة لشؤون

أعلنت المديرية العامة لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية، عن القبض على شبكة دولية للمخدرات، فيما أشارت الى القبض على 4 متهمين بحوزتهم أكثر من 2 كغم من المواد المخدرة.

وقالت المديرية في بيان : إنه “بجهود استخبارية ومتابعة حثيثة، تمكنت مفارز المديرية العامة لشؤون

٨ دول في ((أوبك +)) تقرر مواصلة تعليق زيادات الإنتاج

بغداد /متابعة صوت القلم:

اتفقت دول تحالف أوبك بلس مبدئياً على الإبقاء على مستويات إنتاج النفط دون تغيير خلال اجتماعها أمس الأحد، وفق ما أفاد به مندوب في “أوبك+“، ومصدر مطلع

على مناقشات المجموعة لوكالة رويترز، وذلك رغم تصاعد التوترات السياسية بعد إعلان الولايات المتحدة القبض على الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو.

تفاصيل ص 3

واشنطن /متابعة صوت القلم:

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، إنه شعر كما لو أنه كان يشاهد برنامجا تلفزيونيا وهو يتابع في بث حي وقائع إلقاء القوات الأميركية القبض على

الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو، متوجة عملية أعد لها بدقة طوال أشهر. وفي ما يأتي الرواية الكاملة لعملية “العزم المطلق” “Absolute Resolve”، بدءاً من الجواسيس الأميركيين في كراكاس إلى صورة الرئيس الفنزويلي مكبل الديدن.

كان عملاء للاستخبارات الأميركية يراقبون منذ أغسطس الفائت أدق تحركات مادورو الذي كان وفقا لتقارير صحفية يغير مكان إقامته باستمرار منذ تصاعد التوتر مع واشنطن. وأوضح رئيس أركان الجيش الأمريكي دان كاين

أن أجهزة الاستخبارات أرادت “فهم كيفية تحركه، أين يعيش، إلى أين يسافر، ما يأكله، ما يرتديه، ما هي حيواناته الأليفة التي يرببها”.

تفاصيل ص 3

رئيسا الجمهورية والبرلمان يدعوان للمضي سريعا بتشكيل الحكومة

السوداني: قرار حصر السلاح قرارا عراقيا.. وزيدان يؤكد الواجب الوطني يحتم علينا الانتقال إلى مرحلة بناء الدولة

ومستقرة”.

وبين، أن “مجلس النواب الجديد، يترتب عليه مسؤوليات جسيمة، تتمثل في تفعيل دوره الرقابي والتشريعي، ومضاعفة الجهود لإقرار مشاريع القوانين الحيوية، المرتبطة بشكل مباشر بالاحتياجات المعيشية والخدمية للمواطنين، فضلاً عن التشريعات التي تعزز قوة الدولة، وتصون مصالحها، وتدعم مسارها الاقتصادي”.

وأكد، أن “الوفاء للشهداء لا يقاس بالكلمات، بل يتجسد بالعمل الجاد، ووحدة الصف، والتصدي الحازم لكل أشكال التطرف والإرهاب، وصون المنجزات، التي تحققت بفضل تضحياتهم، وضمان مستقبل كريم وآمن للأجيال القادمة”.

رئيس مجلس النواب، هيبب الحلوسي، أكد أن تضحيات قادة النصر، أسهمت في تثبيت مسار الانتصار على الإرهاب.

وقال الحلوسي خلال كلمته في الحفل التأسيسي في الذكرى السادسة لاستشهاد قادة النصر : “لنتقي اليوم في هذه المناسبة الوطنية لاستذكـار محطة مفصلية من تاريخ العراق الحديث، ارتبطت بتضحيات كبيرة قدّمها أبناء الوطن دفاعاً عن سيادته ووحدته وأمنه”، مبيّناً أن “هذه الذكرى تمثل مسؤولية وطنية تستدعي الوقوف عند معانيها العميقة وما تحمله من دروس في الصبر والتضحية”.

وأضاف أن “تلك التضحيات أسهمت في تثبيت مسار الانتصار على الإرهاب، وتهيئة الطريق لمرحلة جديدة تقوم على البناء

وتعزيز مؤسسات الدولة”. وشدد على “وحدة الصف واحترام مؤسسات الدولة وتغليب المصلحة الوطنية العليا، باعتبارها الأساس في مواجهة التحديات وبناء العراق على أسس راسخة من القانون والنظام، ومواصلة الجهود الرامية إلى ترسيخ الاستقرار السياسي والاقتصادي، حفاظاً على ما

تحقق من منجزات وطنية”. وأكد على “أهمية الالتزام بالتوقيعات الدستورية في تشكيل الحكومة، باعتبارها استحقاقاً دستورياً لا يقل أهمية عن بقية الواجبات الوطنية”. ودعا القادة السياسيين كافة إلى “تحمل مسؤولياتهم الوطنية، والالتزام بما نصّ عليه الدستور، وتغليب لغة الحكمة والحوار، والعمل بروح الشراكة والتفاهم، بما يفضي إلى تشكيل حكومة قادرة على تلبية تطلعات المواطنين، وتعزيز الاستقرار، ومواصلة مسيرة البناء والإصلاح”.



وتخليص العراق من إرهاب داعش”.

وتابع: “كما نستحضر بكل تقدير، الدور الكبير للشهيد قاسم سليمان، في إسناد جهود العراق وقواته الأمنية، في مواجهة الإرهاب، والدعم الذي قدمته الجمهورية الإسلامية الإيرانية للعراق، في تلك الظروف العصيبة، حين بسط الإرهاب سيطرته على عدد من المدن والقرى العراقية، فكان ذلك الدعم عاملاً مهماً في تعزيز صمود العراق، واستعادة أمنه واستقراره”.

وأشار إلى، أن “المواقف البطولية التي سطرها شهداء القوات الأمنية، بمختلف تشكيلاتها، وهم يواجهون أعتى قوى الإرهاب والظلام، دفاعاً عن الأرض، والإنسان والكرامة الوطنية، كانت الأساس الذي يستند إليه حاضر البلد اليوم، فبدمائهم الطاهرة، صانوا وحدة البلاد وحماو نسيجها الاجتماعي، وفتحوا الطريق أمام الاستقرار والأمن، بعد سنوات من القتل

والتهجير والعنف”. وأوضح، أن “مسؤوليتنا الوطنية والأخلاقية، تحتّم علينا جميعاً أن لا ننسى هذه التضحيات العظيمة، ونصونها ونرسخها في ذاكرة الأجيال، وأن لا نفرط بها تحت أي ظرف، وأن نجعل من ذكراهم دافعاً دائماً لتثبيت دولة القانون والمؤسسات، وتعزيز العدالة الاجتماعية، وحماية

السيادة، ومواصلة بناء عراق قوي آمن مزدهر، يليق بدماء شهدائه، وتضحيات أبنائه”. وأكد رئيس الجمهورية، أن “بلدنا وشعبنا، يرضيان بثبات نحو تعزيز أمنه واستقراره، وترسيخ تجربته الديمقراطية وبروح المسؤولية والوطنية؛ لتشكيل حكومة جامعة، قادرة على تلبية تطلعات العراقيين، في العيش الكريم ضمن بيئة آمنة

أجله، كما نحني عوائل الشهداء، صناع الصبر والعزة، ونقول لهم إن أبناءكم أحياء في ضمير العراق، وذكراهم لا تغيب، ورسالتهم مستمرة”.

وأكد القاضي زيدان أنه “بعد أن تحقق النصر العسكري والأمني، فإن الواجب الوطني والأخلاقي يحتم علينا جميعاً الانتقال إلى مرحلة بناء الدولة، الدولة التي لا تقوم إلا على احترام القانون ووحدة القرار وحصر السلاح بيدها دون سواها، إذ لم تعد

هناك حاجة للسلاح خارج إطار المؤسسات الشرعية، فالمعركة انتهت، والتحديات الجديدة تتطلب سلاحاً من نوع آخر: القانون، العدالة، والتنمية”. ولفت إلى، أن “حصر السلاح بيد الدولة لا يعني التخلي عن التضحيات، بل هو تأكيد على أن من حمل السلاح في وقت الحرب، هو أول من يلتزم بالقانون في وقت السلم، وأن الوفاء للشهداء يكون ببناء الدولة التي حملوا بها

ووضعوا من أجلها، والمجاهد الحق هو من يجيد حمل السلاح حين يفرض عليه، ويجيد حمل الأمانة حين ينتقل إلى بناء الوطن”.

بدوره أكد رئيس الجمهورية، عبد اللطيف جمال رشيد، أن دماء الشهداء، حمت النسيج الاجتماعي وأُسست لصمود البلاد. وقال رئيس الجمهورية خلال الحفل التأسيسي في الذكرى السنوية السادسة لاستشهاد قادة النصر: “نجتمع اليوم، في مناسبة لها أثرها الكبير في تاريخ العراق المعاصر، نستذكر فيها ذكرى قادة النصر على الإرهاب، حين تعرّض وطننا لهجمة وحشية ظلامية استهدفت العراق وشعبه، بكل مكوناته وأطيافه”. وأضاف “نستذكر بفخر واعتزاز، الدور البطولي للشهيد أبو مهدي المهندس، الذي كان في طليعة المواجهة ضد الإرهاب، مقارعاً إياه على مختلف الجبهات، منذ اليوم الأول للهجمات، وحتى تحقيق النصر، وتحرير الأرض،

وتابع أن “حكومة الكيان المحتل حاولت جر العراق الى ساحة الحرب واستهدافه خلال أحداث 7 أكتوبر وما بعدها، من أجل تنفيذ مخططاتها”، مؤكداً أن “العراق القوي المعافي يمثل الحجر الأساس في استقرار المنطقة”.

وأضاف “عملنا بكل جهد، وبالتعاون مع القوى الوطنية المخلصه، لحماية بلدنا من الحرب، والاستمرار بتنميته وبناءه في مختلف المجالات”.

من جانبه أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي فائق زيدان، أن حصر السلاح بيد الدولة لا يعني التخلي عن التضحيات بل هو تأكيد على أن من حمل السلاح في وقت الحرب، هو أول من يلتزم بالقانون في وقت السلم، فيما أشار إلى أن التحديات الجديدة تتطلب سلاحاً من نوع آخر وهو

القانون والعدالة والتنمية. وقال القاضي زيدان، خلال كلمته في الحفل التأسيسي في الذكرى السادسة لاستشهاد قادة النصر: “نقف اليوم وقفة وفاء ومسؤولية نستحضر فيها تضحيات عظيمة لم تكن حدثاً عابراً، بل ملحمة خالدة صنعت أمن العراق وحفظت كرامته، وامتدت ببركتها إلى كل شر من أرضه”.

وأضاف، “لقد كان قادة النصر، ومعهم شهداء العراق، عنواناً لوحدة الموقف وصلابة الإرادة حين توخّدت البنادق والقلوب دفاعاً عن الوطن والإنسان والمقدسات، فمن الجنوب إلى الشمال، ومن الشرق إلى الغرب، قدّم الشهداء أرواحهم ليبقى العراق شامخاً لا يخني أمام الإرهاب، لقد كانوا مثلاً للتضحية الخاصة، ودرساً للأجيال بأن الأوطان تصان بالدم، وتبنى بالإخلاص”.

وتابع “في هذه الذكرى الخالدة، نجدد العهد لدماء الشهداء بأن نبقي أوفياء لتضحياتهم حريصين على وحدة العراق وسيادته، عاملين على بناء مستقبل يليق بعظمة ما قدم من دعوة المرجعية الدينية العليا”.

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس الوزراء، محمد شياع السوداني، أن حصر السلاح قرار عراقي بعيداً عن أي تدخلات أو إملاءات خارجية، فيما، أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي الدكتور فائق زيدان، ان الواجب الوطني والأخلاقي يحتم علينا جميعاً الانتقال إلى مرحلة بناء الدولة، التي لا تقوم إلا على احترام القانون ووحدة القرار وحصر السلاح بيدها دون سواها، في حين دعا رئيسا الجمهورية والبرلمان للمضي سريعا بتشكيل الحكومة.

وقال رئيس الوزراء خلال الحفل التأسيسي الذي أقامته هيئة الحشد الشعبي في الذكرى السادسة لاستشهاد قادة النصر ورفاقهما عام 2020: إن “الحكومة حريصة خلال مدة عملها على تعزيز قوة العراق واستقلاله وسيادته وحمايته من كل خطر”، مشيراً الى “جهود الحكومة لاستكمال السيادة الوطنية، التي أثمرت عن اتفاق بإنهاء مهمة التحالف الدولي والانتقال الى علاقات ثنائية، وتسلم قاعدة عين الأسد خلال أيام قليلة”.

وأضاف أنه “باستشهاد قادة النصر، فقد العراق والجمهورية الإسلامية الإيرانية قائدين كبيرين أفنيا عمريهما في الجهاد ومواجهة الإرهاب”، مبيّناً أن “مشاركتهم الحاسمة في مواجهة داعش الإرهابي أحد أهم أسباب النصر التاريخي”.

وأوضح أن “الشهيد أبو مهدي المهندس بذل ما يملك من أجل العراق، سواء أيام الجهاد ضد النظام الدكتاتوري، أو بعد سقوطه ومساهمته في تأسيس النظام السياسي الجديد”، مبيّناً أن “الشهيد المهندس كان يوصي المقاتلين بالحفاظ على حياة المدنيين الذين اختطفتهم العصابات الإرهابية، ولم يكن يفرق بين مواطن وآخر على أساس الدين أو المذهب أو المكون”.

ولفت الى أن “الشهيد الحاج قاسم سليمان، قدم الدعم للحكومة العراقية حينها، وتنقل مع المقاتلين العراقيين في جميع الجبهات حتى لحظة إعلان النصر”، منوهاً بأن “الحكومة أنجزت واحداً من أبرز الملفات المتعلقة بالسيادة، والمتمثل بإنهاء مهمة عمل بعثة الأمم المتحدة

العاملة في العراق/ يونامي”. وأكد أن “حصر السلاح بيد الدولة، هو قرار عراقي ورؤية عراقية، بعيداً عن أي تدخلات أو إملاءات خارجية”، لافتاً الى أن “تنفيذ هذه الرؤية كانت من أهم مواد البرنامج الحكومي، وتتسجم مع دعوة المرجعية الدينية العليا”.

النجف / صوت القلم:

كشفت هيئة النزاهة الاتحادية، عن إفصاح رئيس مجلس الوزراء ورئيس مجلس القضاء الأعلى عن ذمتيهما المالية للعام 2026.

وذكرت الهيئة في بيان : أنها “تلقت استمارة كشف الذمة المالية للعام الجاري الخاصة برئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، ورئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي فائق زيدان، ليغدوا أول المسؤولين المُفصحين عن ذممهم المالية”. يُشار إلى أنَّ المادة (126 / أولاً) نصّت على إلزام كلٍّ من رئيس مجلس الوزراء ورئيس مجلس القضاء الأعلى، فضلاً عن غيرهما ممّن يشغل إحدى الوظائف والمناصب الرسمية، كما تضمنته المادة في فقراتها الأخرى، بتقديم إقرار عن ذممهم المالية”.

العدل تعلن إطلاق سراح ١٥,٩١٤ نزيلاً من سجون دائرة الإصلاح

بغداد / صوت القلم: أعلنت وزارة العدل، عن إطلاق سراح 15,914 نزيلاً من مختلف سجون دائرة الإصلاح العراقية خلال عام 2025. وذكر بيان للوزارة: أنه “تم إطلاق سراح 15,914 نزيلاً من مختلف سجون دائرة الإصلاح العراقية خلال عام 2025، وذلك ضمن الإجراءات القانونية المعتمدة وبعد استكمال عمليات التدقيق والمراجعة من قبل اللجان المختصة، وبما ينسجم مع الضوابط القانونية النافذة”. وأضاف البيان، أن “هنالك 1,931 نزيلاً أطلق سراحهم استناداً إلى قانون العفو العام بعد التأكد من شمولهم بأحكامه، فيما تم الإفراج عن 4,983 نزيلاً آخرين بموجب قرارات قضائية مختلفة”. وأكد، أن “جميع عمليات الإفراج تمت بعد تدقيق الملفات واستيفاء الشروط القانونية، وبالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة، بما يضمن تطبيق القانون بعدالة ودقة ويحفظ حقوق الدولة والمجتمع والنزلاء على حد سواء”.

الرافدين: تسوية أكثر من ٨,٩٥ تريليون دينار لحسابات دوائر الدولة إلكترونيا

بغداد / صوت القلم: أعلن مصرف الرافدين، تسوية أكثر من 8.95 تريليون دينار عراقي لصالح حسابات دوائر الدولة إلكترونياً، خلال العام 2025. وقال المصرف في بيان : إن “مصرف الرافدين واصل خلال عام 2025 تنفيذ برنامجه للإصلاح المؤسسي والتحول الرقمي، محققاً نتائج نوعية في الجباية الإلكترونية وتسوية حسابات دوائر الدولة، بما ينسجم مع توجهات الحكومة في تعزيز الشفافية والانضباط المالي”. وأضاف، أنه “وفق التقرير السنوي، تمكّن المصرف من تسوية أكثر من 8.95 تريليون دينار عراقي لصالح حسابات دوائر الدولة، عبر 643,572 حركة مالية إلكترونية خلال الفترة من 1/1/2025 ولغاية 31/12/2025، في مؤشر واضح على كفاءة الأنظمة المالية المعتمدة واستقرارها”.

وتابع “شهد العام 2025 توسعاً ملحوظاً في نطاق الجباية الإلكترونية ليشمل 2448 دائرة حكومية في بغداد والمحافظات، إلى جانب استكمال ربط الفروع بأجهزة الـ POS والحسابات المصرفية الموحدة، ما أسهم في:

- تقليل التدخلات اليدوية والأخطاء المحاسبية
 - تسريع إجراءات التسوية والمطابقة
 - خفض حالات التأخير والتوقف في الإيرادات
 - تعزيز الرقابة والحوكمة المالية
- وأكد مصرف الرافدين، حسب البيان، أن “هذا الإنجاز جاء ثمرة جهود تنظيمية وفنية وبشرية متكاملة، قادها مكتب رئيس الوزراء، وبدعم من وزارة المالية والبنك المركزي العراقي ومجلس المدفوعات الوطني، وبما يعكس دور المصرف في دعم الاستقرار المالي وتحديث الإدارة المالية للدولة، وتعزيز الثقة بالقطاع المصرفي الحكومي، ودفع مسار الإصلاح الاقتصادي الشامل”.

التربية: تمديد تسديد أجور ((الامتحانات التمهيديّة)) لطلبة الخارجي

بغداد / صوت القلم: أعلنت وزارة التربية، عن تمديد فترة تسديد الأجور الخاصة بالامتحانات التمهيديّة (التقديم الخارجي) للعام الدراسي 2025–2026. وذكرت الوزارة في بيان، أن “فترة التسديد تم تمديدها

عملية ((العزم المطلق)) بدأت من الجواسيس الأميركيين في كراكاس

الرواية الكاملة لاعتقال مادورو.. مراقبة عاداته حتى اقتحام ((حصنه)) الفولاذي

واشنطن/متابعة صوت القلم:

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، إنه شعر كما لو أنه كان يشاهد برنامجاً تلفزيونياً وهو يتابع في بث حيّ وقائع إلقاء القوات الأمريكية القبض على الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو، متوجّه عملية أُعدّ لها بدقة طوال أشهر.

وفي ما يأتي الرواية الكاملة لعملية ”العزم المطلق“ “Ab-solute Resolve”، بدءاً من الجواسيس الأميركيين في كراكاس إلى صورة الرئيس الفنزويلي مكبّل اليدين.

كان عملاء للاستخبارات الأميركية يراقبون منذ أغسطس الفائت أدقّ تحركات مادورو الذي كان وفقاً لتقارير صحفية يغيّر مكان إقامته باستمرار منذ تصاعد التوتر مع واشنطن.

وأوضح رئيس أركان الجيش الأمريكي دان كاين أنّ أجهزة الاستخبارات أرادت “فهم كيفية تحركه، أين يعيش، إلى أين يسافر، ما يأكله، ما يرتديه، ما هي حيواناته الأليفة التي يربّيها”.

واستغرق التخطيط للعملية أشهراً، واستلزم الإعداد لها بروفات “دقيقة”، حتى إن القوات الأميركية أنشأت نموذجاً مطابقاً للبيت الذي كان يقيم فيه خليفة هوغو تشافيز.

وأصبحت القوات الأميركية جاهزة للتنفيذ في مطلع ديسمبر لكنها انتظرت أن

تصبح الظروف ملائمة، وخصوصاً من ناحية الطقس. وأشار ترامب إلى أنه أصدر الأمر بالمهمة قبل أربعة أيام، لكنه انتظر توافر الظروف المناسبة. وأعطى الضوء الأخضر الجمعة عند الساعة 22,46 بتوقيت واشنطن (السبت 03,46 ت.غ).

وأضاف الجنرال كاين “قال لنا: حظاً سعيداً ورياحاً مواتية”.

أقلعت أكثر من 150 طائرة أميركية من قواعد برية وبحرية، من بينها مقاتلات وطائرات استطلاع ومسيرات ومروحيات.

وشرح رئيس الأركان أن المروحيات التي كانت تقلّ الوحدة الموكلة ”إخراج“ الرئيس الفنزويلي طارت تحت جناح الظلام، وتوخّذ التحليق على علوّ عشرات الأمتار فحسب فوق سطح المحيط.

ووفّرت المقاتلات الغطاء الجوي فيما تكفلت الأتار الاصطناعية الأميركية والتقنيات السيبرانية تعطيل الرادارات الفنزويلية.

وبدأت الانفجارات الأولى تهزّ كراكاس قبيل الساعة الثانية فجراً (06,00 ت.غ).

وفيما كان العالم يتساءل عمّا إذا كان ذلك بداية حملة قصف واسعة النطاق، كانت الطائرات الأميركية تستهدف

الدفاعات الجوية الفنزويلية لتعطيلها وتمكين المروحيات من بلوغ هدفها.

وقال ترامب “كانوا يعلمون أننا قادمون”، نظراً إلى أن

التوتر كان يتصاعد في الأشهر الأخيرة، “لكنهم وجدوا أنفسهم عاجزين تماماً، وتم تحييدهم بسرعة كبيرة”،

بحسب الرئيس الأمريكي. وأصيب مروحية أميركية خلال العملية لكنها تمكنت



مع ذلك من العودة إلى قاعدتها. وعند الساعة 02,01 بالتوقيت المحلي (06,01 ت.غ)، هبطت المروحيات داخل المجمع الذي كان مادورو موجوداً فيه.

وقال الرئيس الأمريكي إنه تابع وقائع العملية مباشرة.

وأظهرت الصور التي نشرها البيت الأبيض ترامب جالساً في غرفة عمليات استحدثت بمقر إقامته في مارالاغو بولاية فلوريدا، ومعه وزير الدفاع بيت هيجسيث ووزير الخارجية ماركو روبيو ومدير وكالة الاستخبارات المركزية

(سي آي إيه) جون راتكليف والجنرال كين. وقال ترامب في مقابلة بالهاتف مع محطة “فوكس نيوز” “شاهدت (العملية) حرفياً، كما لو أنني كنت أشاهد برنامجاً تلفزيونياً”،

مشبّها بـ”الحصن” مقر إقامة نظيره الفنزويلي. وقال ترامب في مقابلة بالهاتف مع محطة “فوكس نيوز” “شاهدت (العملية) حرفياً، كما لو أنني كنت أشاهد برنامجاً تلفزيونياً”،

أضاف “كان (المكان) مزوداً بأبواب من الفولاذ، ما يطلق عليه مساحة آمنة محاطة بالفولاذ. لم يتمكن من إغلاق تلك المساحة، كان يحاول الدخول إليها، ولكن تمت مباغتته بشكل سريع للغاية إلى درجة أنه لم يتمكن من القيام بذلك”.

وتابع “كنا مستعدين ومزودين مشاعل ضخمة لاختراق الفولاذ، لكننا لم نحتاج إلى استخدامها”.

وأكد أن أي أميركي لم يُقتل، مشيراً إلى أن مادورو “كان يمكن أن يُقتل” لو حاول المقاومة.

وأفاد الجنرال كاين بأن “مادورو وزوجته، وكلاهما متهمان، استسلما من دون مقاومة ووُضعا قيد الاحتجاز من قبل وزارة العدل”.

ويلاحق القضاء الأمريكي الزوجين في اتهامات تتعلق بـ”الإرهاب المرتبط بالمخدرات”، وتصدير الكوكايين إلى الولايات المتحدة.

وحلّقت المروحيات الأميركية فوق الساحل الفنزويلي عند الساعة 03,29، ونُقل الزوجان إلى السفينة الحربية “يو إس إس إيسو جيم”، ثم أعلن

ترامب العملية على منصبه “تروث سوشال” عند الساعة 04,21 بتوقيت واشنطن.

ثم نشر ترامب أول صورة لنيكولاس مادورو مكبّل اليدين ومعصوب العينين وعلى أذنيه سماعة واقية من الضوء.

زيلينسكي: روسيا استهدفتنا بأكثر من ٢٠٠٠ مسيرة وقنبلة الأسبوع الماضي



من الاجتماع على الوثائق الإطارية، بما في ذلك الضمانات الأمنية والمقاربات المتعلقة بخطة السلام، فضلاً عن ترتيب الخطوات المشتركة التالية”.

وتزايدت الجهود الدبلوماسية منذ نوفمبر (تشرين الثاني) لوضع حد للحرب في أوكرانيا، بدفع من الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الذي تفاوضت إدارته بشكل منفصل مع روسيا وأوكرانيا. وأكد الرئيس الأوكراني أن الاتفاق “جاهز

الأوروبيين، خصص للبحث في تفاصيل خطة لوضع حد للحرب.

وصرّح زيلينسكي: “إذا ما عرقلت روسيا كل ذلك، إذا لم يدفع شركاؤنا روسيا على وضع حدّ للحرب، فهناك سبيل آخر: الدفاع عن أنفسنا”.

وكان الرئيس الأوكراني قد أعلن الجمعة تعيين رئيس الاستخبارات العسكرية كيريلو بودانوف مديراً للمكتب الرئاسي. كما أعلن عن نيّته، رهناً بموافقة البرلمان، تعيين وزير التحول الرقمي ميخائيلو فيدوروف محلّ وزير الدفاع الحالي دنيس شميغال، على أن يتولّى الأخير حقيبة الطاقة.

والتقى حلفاء أوكرانيا الأوروبيون في كييف لبحث تفاصيل الصيغة الأخيرة لخطة إنهاء النزاع، قبل قمة تُعقد الأسبوع المقبل في فرنسا للدول المنضوية في “تحالف الراغبين” الداعم لأوكرانيا.

واجتمع مستشارون أمنيون من 15 بلداً أبرزها فرنسا وألمانيا وكندا، إضافة إلى ممثلين عن الاتحاد الأوروبي وحلف شمال الأطلسي، في العاصمة الأوكرانية.

وشارك ستيف ويتكوف، المبعوث الخاص للرئيس الأمريكي دونالد ترامب، في الاجتماع عن بُعد، وفق ما أكد مسؤول أوكراني لوكالة “فرانس برس”.

وقال كبير مفاوضي أوكرانيا رستم عمروف على تلغرام: “تركز الجزء الأول

كييف/ متابعة صوت القلم:

أعلن الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، أن روسيا شنت أكثر من ألفي غارة جوية على أوكرانيا خلال أسبوع رأس السنة، داعياً الحلفاء إلى تقديم المزيد من الدعم لبلاده.

وقال زيلينسكي، عبر تطبيق تلغرام، إن “استقرار المساعدات المقدمة لأوكرانيا وإمكانية التنبؤ بها هما ما يمكن فعلياً أن يدفع موسكو نحو الدبلوماسية. ونحن نعتمد على المزيد من المساعدات الدفاعية”. وأضاف أن روسيا استخدمت خلال الأسبوع الماضي أكثر من 1070 قنبلة انزلاقية، ونحو ألف طائرة مسيرة، وستة صواريخ ضد أوكرانيا.

وقال الرئيس الأوكراني إن أوكرانيا تعمل على الحصول على ضمانات أمنية مستقبلية من الولايات المتحدة وأوروبا وشركائها في “تحالف الراغبين”.

وفيما يتعلق بالمفاوضات الدولية الجارية، أعرب زيلينسكي مجدداً عن أمله في التوصل إلى سلام عادل ودائم.

واعتبر أن على كييف مواصلة الدفاع عن نفسها في حال فشلت الجهود الدبلوماسية في دفع روسيا إلى إنهاء الحرب المتواصلة منذ عام 2022.

وأنتت تصريحات زيلينسكي في يوم استضافت كييف اجتماعاً بين مسؤولين أوكرانيين ومستشارين أمنيين من حلفائها

من بينها العراق

٨ دول في ((أوبك +)) تقرر مواصلة تعليق زيادات الإنتاج



بغداد/ متابعة صوت القلم:

وفي نوفمبر الماضي، اتفقت هذه الدول على تعليق زيادات الإنتاج خلال أشهر يناير وفبراير ومارس.

وتعاني السوق ضغوطات متعددة بينها تلك المتعلقة بصدارات النفط الروسية بسبب العقوبات الأميركية المرتبطة بالحرب في أوكرانيا، إضافة إلى الاحتجاجات الداخلية في إيران والتهديدات الأميركية بالتدخل.

وفي تطور لافت، أعلنت الولايات المتحدة القبض على الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو، فيما قال الرئيس الأميركي دونالد ترامب إن واشنطن ستتولى إدارة البلاد إلى حين الانتقال إلى حكومة جديدة، دون توضيح آلية تنفيذ ذلك.

وتملك فنزويلا أكبر احتياطي نفطي مؤكد في العالم، إلا أن إنتاجها النفطي تراجع بشكل حاد خلال السنوات الماضية نتيجة سوء الإدارة والعقوبات الدولية. ويرى محللون أن من غير المرجح تحقيق أي زيادة ملموسة في إنتاج النفط الفنزويلي خلال السنوات يومياً خلال الفترة من أبريل إلى ديسمبر 2025، أي ما يعادل قرابة 3% من الطلب العالمي على النفط.

نائب هولندي: العراق وفنزويلا حلقتان في سلسلة صراع تقوده واشنطن للهيمنة على النفط

أمستردام/ متابعة صوت القلم:

اعتبر جيمي ديك زعيم “الحزب الاشتراكي” الهولندي أن العراق وفنزويلا حلقتان في سلسلة صراع تخوضه الولايات المتحدة للهيمنة على النفط.

وكتب ديك عبر منصة “إكس”: “من الحرب على العراق إلى الغزو في فنزويلا، هناك خيط مشترك: النفط والموارد. ففي العراق، جرى تبرير القصف بذرائع كاذبة عن امتلاك أسلحة دمار شامل، والهدف الحقيقي كان تمكين الولايات المتحدة من فرض سيطرتها على احتياطياته النفطية”.

وأضاف أن فنزويلا، التي تمتلك أكبر احتياطيات نفطية في العالم، تتعرض الآن لاعتداء لأسباب مشابهة، قائلاً: “الآن، يريد ترامب أن يدير فنزويلا ويستخرج نفطها”.

كما عبّر ديك عن اعتقاده بأن الدعم الأمريكي لأوكرانيا لن يستمر إلا إذا ضمنت واشنطن الحصول على حصة من عائدات النفط والغاز والمعادن في البلاد. وجاءت تصريحات النائب الهولندي في سياق التطورات الدولية التي أعقبت إعلان الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في 3 يناير عن شنّ “ضربة واسعة النطاق” على فنزويلا، تضمنت اعتقال الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو وزوجته سيليا فلوريس ونقلهما خارج البلاد. وإلى جانب الموقف الهولندي، أعربت روسيا عن تضامنها مع الشعب الفنزويلي وطالبت بالإفراج الفوري عن مادورو وزوجته، فيما دعت الصين أيضاً إلى إطلاق سراحهما دون تأخير. كما استنكرت كوريا الشمالية الاعتداء الأمريكي بشدة، ووصفت الإجراءات الأمريكية بأنها “خرق فاضح لسيادة فنزويلا ولللقانون الدولي”.



لماذا يحتاج العراق إلى إنشاء المجلس الأعلى للتنمية المستدامة؟

د. منتظر ناهي الزبيدي

في ظل التحديات الاقتصادية والمالية والإدارية التي يواجهها العراق، لم يعد مقبولا الاستمرار في إدارة الدولة بعقلية قصيرة الأمد أو بمعالجات جزئية تعتمد على ردات الفعل. فالعراق اليوم، رغم امتلاكه موارد طبيعية وبشرية هائلة، ما زال يعاني من اختلالات بنيوية عميقة في مسار التنمية، أبرزها هيمنة الاقتصاد الريعي، وتشتت القرار التنموي، وضعف التنسيق بين الوزارات والهيئات، وغياب الرؤية الاستراتيجية طويلة الأمد.

من هنا، أرى أن إنشاء "المجلس الأعلى للتنمية المستدامة" لم يعد خياراً تنظيمياً، بل ضرورة وطنية واستراتيجية لإنقاذ المسار الاقتصادي والاجتماعي للدولة العراقية.

أولاً: أزمة التنمية في العراق، أزمة إدارة لا أزمة موارد. العراق ليس دولة فقيرة، بل هو من أغنى دول المنطقة من حيث: الاحتياطيّات النفطية والغازية، والموارد البشرية الشابة، والموقع الجغرافي الاستراتيجي، والإمكانات الزراعية والصناعية غير المستثمرة.

لكن المشكلة الجوهرية تكمن في غياب جهة سيادية عليا تتولى: ١- رسم رؤية تنمية وطنية موحدة. ٢- تنسيق السياسات الاقتصادية والاجتماعية. ٣- ضمان استدامة القرارات بعيداً عن التقلبات السياسية والحكومية.

فكل وزارة تعمل وفق برنامجها الخاص، وكل حكومة تبدأ من الصفر، مما أدى إلى هدر مالي، وتضارب مشاريع، وتعطيل فرص تنمية تاريخية.

ثانياً: ما هو المجلس الأعلى للتنمية المستدامة؟ المجلس الأعلى للتنمية المستدامة هو كيان سيادي استشاري- تنفيذي، يُشأ بقانون، ويرتبط مباشرة برئاسة الوزراء أو برئاسة الجمهورية، ويضم نخبة من: الخبراء الاقتصاديين، والمختصين في الطاقة والبيئة، وخبراء التخطيط الحضري، ممثلين عن القطاع الخاص والجامعات، وشخصيات وطنية مستقلة.

ولا يكون المجلس بديلاً عن الوزارات، بل مرجعية استراتيجية عليا تنسّق بينها وتقيّم أداؤها وفق مؤشرات علمية.

ثالثاً: مهام المجلس المقترحة إعداد الاستراتيجية الوطنية للتنمية المستدامة (٢٠-٣٠ سنة). ربط الموازنة العامة بأهداف تنمية واضحة بدل الصرف التشغيلي. تقييم المشاريع الكبرى قبل إدراجها في الموازنة من حيث الجدوى والاستدامة.

تحقيق التوازن بين التنمية الاقتصادية وحماية البيئة، خاصة في قطاعي النفط والطاقة.

تقليل الاعتماد على النفط عبر تنويع الاقتصاد (صناعة، زراعة، طاقة متجددة، معرفة).

مراقبة تنفيذ أهداف التنمية المستدامة (SDGs) بما يتلاءم مع الواقع العراقي.

ضمان العدالة بين الأجيال في استغلال الموارد الطبيعية.

رابعاً: لماذا "مجلس أعلى" وليس دائرة أو هيئة؟ التجارب العراقية السابقة أثبتت أن الهيئات ذات الصلاحيات المحدودة: تُفرغ من مضمونها، تخضع للتجاوزات، أو تتحول إلى عيب إداري إضافي. أما "المجلس الأعلى"، فيتميز بقوة القرار، الاستمرارية عبر الحكومات، القدرة على محاسبة الأداء، والاستقلال النسبي عن الضغوط السياسية اليومية.

كما ننوه بقياس مدى نجاح تلك الحكومات بمدى تنفيذها للبرامج الموضوعه من قبل المجلس مدار البحث .

خامساً: البعد الوطني والسيادي للمجلس إن إنشاء المجلس الأعلى للتنمية المستدامة ليس مشروعاً نخبويًا، بل: مشروع سيادي لحماية مستقبل العراق، أداة لتقليل الأزمات المالية المتكررة، منصة لتوحيد الرؤية الوطنية بدل تعدد المسارات المتناقضة.

وهو رسالة واضحة بأن العراق بدأ ينتقل من: إدارة الدولة بمنطق "إطفاء الحرائق" إلى إدارة الدولة بمنطق "بناء المستقبل".

خاتمة: العراق اليوم أمام مفترق طرق تاريخي: إما الاستمرار في الدوران داخل حلقة الاقتصاد الريعي والأزمات الموسمية، أو الشروع في إصلاح بنيوي حقيقي يبدأ من إنشاء المجلس الأعلى للتنمية المستدامة كعقل استراتيجي للدولة.

التنمية المستدامة ليست شعاراً إعلامياً، بل قراراً سيادياً شجاعاً وأولى خطوات هذا القرار هي بناء المؤسسة التي تحميه.

العراق يتفوق على السعودية ويحل بالمرتبة الثانية بين أكبر مصدري النفط لأميركا



يكون العراق ثاني أكبر مصدر للخام لأميركا كما وأشارت الإدارة إلى أن "أكثر الإيرادات النفطية للولايات المتحدة خلال الأسبوع الماضي جاءت من

واشنطن / متابعة صوت القلم:

أعلنت إدارة معلومات الطاقة الأمريكية، أن العراق جاء بالمرتبة الثانية بين أكبر الدول المصدرة للنفط الخام الى الولايات المتحدة خلال الأسبوع الماضي. وقالت الإدارة في احصائية لها : إن "متوسط الاستيرادات الأمريكية من النفط الخام خلال الأسبوع الماضي من تسع دول رئيسية بلغت معدل 4.332 ملايين برميل يوميا، منخفضة بمقدار 1.082 مليون برميل باليوم عن الأسبوع الذي سبقه، والذي بلغ معدل 5.414 ملايين برميل يوميا".

وأضافت أن "صادرات العراق النفطية إلى أميركا بلغت معدل 357 ألف برميل يوميا، مرتفعة بمقدار 176 ألف برميل يوميا عن الأسبوع الذي سبقه، والذي بلغ معدل 181 ألف برميل وبهذا

الذهب يلامس ٩٠٠ ألف دينار في الأسواق العراقية



ما بين 885 ألفاً و895 ألف دينار، فيما تراوح سعر بيع مثقال الذهب العراقي بين 855 ألفاً و865 ألف دينار.

وفي أربيل، سجلت أسعار الذهب ارتفاعاً مماثلاً، إذ بلغ سعر بيع عيار 22 نحو 933 ألف دينار، وعيار 21 نحو 890 ألف دينار، فيما بلغ سعر بيع عيار 18 نحو 763 ألف دينار.

بلغ سعر الشراء 878 ألف دينار، بعد أن كانت الأسعار يوم السبت عند 878 ألف دينار للبيع.

وأضاف أن سعر بيع المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي بلغ 852 ألف دينار، بينما سجل سعر الشراء 848 ألف دينار.

وسجلت أسعار الذهب في محال الصاغة تراوحت، حيث بلغ سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21

بغداد /صوت القلم:

ارتفعت أسعار الذهب الأجنبي والعراقي، في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد وأربيل.

وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد صباح امس الأحد 882 ألف دينار لبيع المثقال الواحد عيار 21 من الذهب الخليجي والتركي والأوروبي، فيما

الموانئ لم تتلق أي طلبات للسفن المحملة بالإبحار

بعد اعتقال مادورو.. حصار أميركي خانق يوقف صادرات النفط الفنزويلية بالكامل



الحكومية الفنزويلية، إن ميناء لا جوياا تعرض لأضرار بالغة جراء الهجمات الأميركية، إلا أن المنشآت النفطية لم تتعرض لأي أضرار. وذكر المسؤولون أن شركة النفط الحكومية أخبرت موظفيها أن عمليات الإنتاج والتكرير تسير بشكل طبيعي.

"شيفرون" حتى الآن على طلبات شيفرون، قد يسرّع حاجة البلاد إلى خفض الإنتاج في حقول النفط لأن مستودعات التخزين وحتى السفن المستخدمة للتخزين العائم امتلأت بسرعة في الأسابيع القليلة الماضية.

المستأجرة من قبل شركة شيفرون، قد يسرّع حاجة البلاد إلى خفض الإنتاج في حقول النفط لأن مستودعات التخزين وحتى السفن المستخدمة للتخزين العائم امتلأت بسرعة في الأسابيع القليلة الماضية.

ولم تردّ "بي.دي.في.إس.إيه" أو

بغداد / صوت القلم:

الواقعة في أميركا الجنوبية. وقال ترامب إن "حظرنا نفطيا" على فنزويلا أصبح ساريا بالكامل.

وتظهر بيانات لتتبع السفن عدم إبحار عدد منها بعدما حملت النفط الخام والوقود في الأوتة الأخيرة وكانت متجهة إلى وجهات آمنها الولايات المتحدة وآسيا، بينما غادرت سفن أخرى كانت تنتظر التحميل وهي فارغة.

وذكر موقع "تاتكر تراكز دوت كوم" أنه لم تكن هناك أي ناقلات تقوم بالتحميل يوم السبت في ميناء خوسيه، الميناء الرئيسي للنفط في فنزويلا.

وأشارت مصادر ووثائق صادرة عن شركة النفط الوطنية الفنزويلية (بي.دي.في.إس.إيه) إلى أن تعليق صادرات النفط بالكامل، بما في ذلك الناقلات

ذكرت أربعة مصادر مطلعة أن صادرات النفط الفنزويلية متوقفة تماما، مشيرة إلى أن الموانئ لم تتلق أي طلبات للسماح للسفن المحملة بالإبحار، وفقاً لـ"رويترز".

وكانت صادرات النفط الفنزويلية قد تراجعت إلى أدنى مستوياتها بعد إعلان الرئيس الأميركي دونالد ترامب فرض حصار على جميع ناقلات النفط الخاضعة للعقوبات التي تدخل وتخرج من المياه الإقليمية لفنزويلا.

ويأتي هذا التوقف بعدما ألقت الولايات المتحدة القبض على الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو وزوجته في كراكاس وإعلانها أنها ستشرف على عملية انتقال سياسي في الدولة

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com



الكرخ يتعادل مع الموصل في دوري نجوم العراق



بغداد / صوت القلم:

تعادل فريق الكرخ مع نظيره الموصل بهدفين لكل منهما، امس الاحد، ضمن منافسات الجولة العاشرة من دوري النجوم العراقي لموسم 2025-2026. افتتح حسين زياد التسجيل للكرخ من ضربة جزاء في الدقيقة 16، قبل أن يضيف محمد خالد الهدف الثاني للفريق من ضربة جزاء ثانية في الدقيقة 22. رد الموصل سريعاً عبر علاء الدين الدالي الذي قلص الفارق من ضربة جزاء في الدقيقة 28، وعادل سامر محسن النتيجة للموصل في الدقيقة 30، لتنتهي المباراة بالتعادل 2-2. وبهذا التعادل، ارتفع رصيد الكرخ إلى 16 نقطة في المركز السابع، فيما بلغ رصيد الموصل 12 نقطة في المركز الثالث عشر.

نابولي يزيّد الضغط على ميلان بنقاط لاتسيو

بغداد / صوت القلم:

تيجاني نوسلين وأدم ماروسيتش في الدقيقتين 81 و88 كما أنهى نابولي المباراة بعشرة لاعبين لطرد باسكوالي ماتزوكي قبل دقيقتين من النهاية. ورفع الفوز رصيد نابولي إلى 37 نقطة في المركز الثاني بفارق نقطة واحدة خلف ميلان المتصدر، ويحل إنتر ميلان ثالثاً برصيد 36 نقطة، قبل مواجهته أمام بولونيا في وقت لاحق يوم الأحد. وحقق نابولي انتصاره الرابع على التوالي والـ12 هذا الموسم مقابل تعادل وحيد وأربع هزائم.

واصل نابولي الضغط على ميلان في صدارة الدوري الإيطالي لكرة القدم بفوزه المستحق على مضيفه لاتسيو 2-0 امس الأحد في الجولة 18. وحسم نابولي الفوز في الشوط الأول، حيث تقدم ليوناردو سبينازولا بهدف في الدقيقة 13 ثم أضاف أمير رحمانى الهدف الثاني في الدقيقة 32. وأنهى لاتسيو المباراة بتسعة لاعبين إثر طرد

الطلبة يهزم نادي القاسم بثلاثية وتعادل أربيل والجوية في دوري النجوم



بغداد / صوت القلم:

حقق فريق الطلبة، امس الأحد، فوزاً مستحقاً على القاسم بثلاثة أهداف نظيفة، فيما حسم التعادل السلبي مواجهة أربيل والجوية في إطار الجولة العاشرة من دوري النجوم العراقي لموسم 2025-2026. افتتح ماسيس جاك التسجيل للطلبة في الدقيقة الثالثة من الشوط الأول، قبل أن يضيف داريو فابيا الهدف

الثاني من ضربة جزاء حسين عامر ثلاثية الدقيقة 57، ليضمن في الدقيقة 50، واختتم الفريق بهدف ثالث في للفريق ثلاث نقاط هامة.

فرسان العراق يحققون المركز الثاني في بطولة المجموعة الدولية السابعة بالإمارات



أمجادها بثبات، بما يعكس قدرتها على استعادة مكانتها الحقيقية

جاهزيتهم البدنية والفنية العالية، وروحهم التنافسية الكبيرة.

وحسم المنتخب العراقي لفعالية القدرة والتحمل، امس الأحد، المركز الثاني في النسخة الثانية من بطولة المجموعة الدولية السابعة لمسافة 120 كم (دوي نجمتين)، التي أقيمت في قرية بوذيب الرياضية للقدرة في دولة الإمارات العربية المتحدة. وشهدت البطولة منافسة قوية بمشاركة 102 فارس وفارسة من مختلف الدول العربية، حيث قدم فرسان العراق أداءً مميزاً عكس

بغداد / صوت القلم:

حقق المنتخب العراقي لفعالية القدرة والتحمل، امس الأحد، المركز الثاني في النسخة الثانية من بطولة المجموعة الدولية السابعة لمسافة 120 كم (دوي نجمتين)، التي أقيمت في قرية بوذيب الرياضية للقدرة في دولة الإمارات العربية المتحدة. وشهدت البطولة منافسة قوية بمشاركة 102 فارس وفارسة من مختلف الدول العربية، حيث قدم فرسان العراق أداءً مميزاً عكس

شباك ممزقة.. لحظة تاريخية تكشف عورة مانشستر يونايتد



بغداد / صوت القلم:

فشل مانشستر يونايتد في الخروج منتصرا من معقل ليدز يونايتد، بالتعادل معه بهدف لكل فريق، امس الأحد، في الجولة 20 من الدوري الإنجليزي الممتاز. ووفقا لشبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن ليدز يونايتد وصل إلى 7 مباريات متتالية بلا هزيمة في البريميرليج، وذلك للمرة الأولى منذ نوفمبر 2001. وشهد عام 2001 وصول ليدز إلى أطول سلسلة لاهزيمة في تاريخه، تحت قيادة المدرب ديفيد أوليري، والتي دامت على مدار 13 مباراة، حقق الفوز في 8 منها، وتعادل في 5 أخرى.

نابولي يزيّد الضغط على ميلان بنقاط لاتسيو

بغداد / صوت القلم:

واصل نابولي الضغط على ميلان في صدارة الدوري الإيطالي لكرة القدم بفوزه المستحق على مضيفه لاتسيو 2-0 امس الأحد في الجولة 18. وحسم نابولي الفوز في الشوط الأول، حيث تقدم ليوناردو سبينازولا بهدف في الدقيقة 13 ثم أضاف أمير رحمانى الهدف الثاني في الدقيقة 32.

وأنهى لاتسيو المباراة بتسعة لاعبين إثر طرد تيجاني نوسلين وأدم ماروسيتش في الدقيقتين 81 و88 كما أنهى نابولي المباراة بعشرة لاعبين لطرد باسكوالي ماتزوكي قبل دقيقتين من النهاية. ورفع الفوز رصيد نابولي إلى 37 نقطة في المركز الثاني بفارق نقطة واحدة خلف ميلان المتصدر، ويحل إنتر ميلان ثالثاً برصيد 36 نقطة، قبل مواجهته أمام بولونيا في وقت لاحق يوم الأحد. وحقق نابولي انتصاره الرابع على التوالي والـ12 هذا الموسم مقابل تعادل وحيد وأربع هزائم.

برشلونة يحسم ديربي كتالونيا بانطلاقته في ٢٠٢٦



بغداد / صوت القلم:

مستوى التسديد أو التمرير في بناء الهجمات.

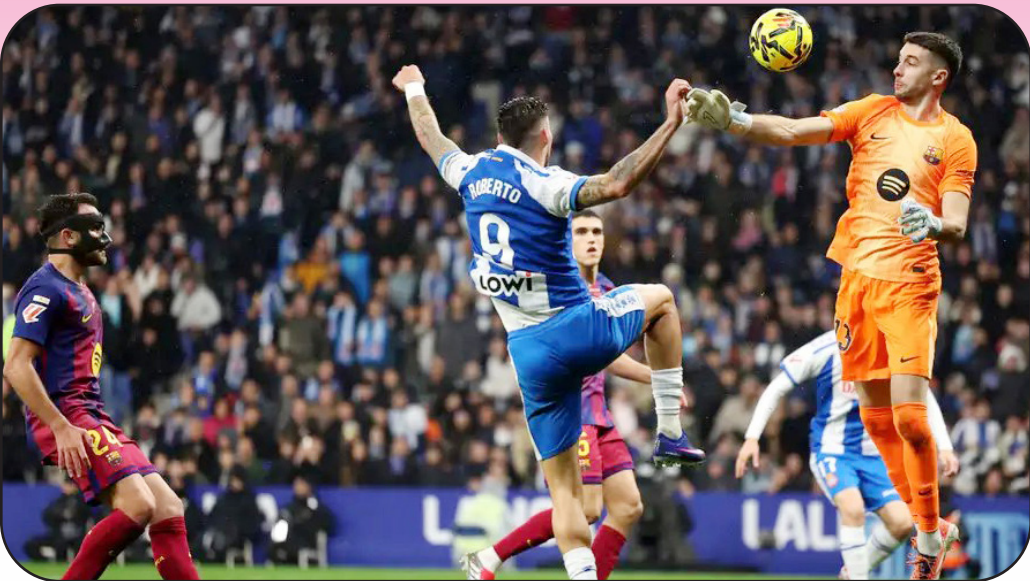
استهل فريق برشلونة مشواره في العام الجديد بفوز ثمين خارج أرضه على إسبانيول بنتيجة 2-0 في ديربي كتالونيا ضمن منافسات الجولة 18 من الدوري الإسباني. يدين برشلونة بهذا الفوز لحارس مرماه جوان جارسيا الذي تصدى للعديد من الفرص الخطيرة، وكذلك البديلين داني أولمو وروبرت ليفاندوفسكي اللذين سجلا الهدفين في الدقيقتين 86 و90. ورفع برشلونة رصيده إلى 49 نقطة ليعزز موقعه في الصدارة متفوقا بفارق 7 نقاط عن ريال مدريد الذي سيلقي ريال بيتيس مساء الأحد.

لم يشكل البارسا خطورة كافية على مرمى منافسه في الشوط الأول بل كانت محاولات غير مؤثرة من لامين يامال وجوليس كوندى. في المقابل، افتقد فيران توريس للتركيز في اللمسة الأخيرة على

بينما اكتفت كتيبة المدرب دانييل فاركي بفوزين فقط خلال السلسلة الحالية، فيما خرجت بـ5 تعادلات. فيما أضافت بأن المان يونايتد هو الفريق الأكثر توجيها للكرات في القائمين والعارضة في البريميرليج، بواقع 13 مرة هذا الموسم. بينما فشل يونايتد في الحفاظ على نظافة شباكه خارج أرضه، للمباراة الـ15 على التوالي، وهذا ما يحدث لأول مرة في تاريخه بالدوري الممتاز. يذكر أن الشياطين الحمر وصلوا للنقطة 31 في المركز الخامس، بينما ظل ليدز في المركز السادس عشر برصيد 22 نقطة.

أعش هانزي فليك صفوف

برشلونة تدريجياً بأكثر من تبديل، حيث أنهى المباراة بتوليفة هجومية مختلفة تماما. شارك بيدري وداني أولمو وروبرت ليفاندوفسكي، وقبلهما فيرمين لوبيز من على مقاعد البدلاء تباعا مكان راشفورد وفيران توريس وجيرارد مارتن ورافينيا، بينما بقي يامال للنهاية. واقترب البارسا من مرمى منافسه كثيرا، حيث تصدى دمترفيتش



بغداد / صوت القلم:

قاد خوان جارسيا حارس مرمى برشلونة، فريقه لتحقيق الانتصار في الديربي ضد إسبانيول بهدفين دون رد، ضمن منافسات الجولة 18 من الدوري الإسباني. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، يُعد خوان جارسيا أول حارس مرمى لنادي برشلونة يُكمل ست تصديعات في مباراة بالدوري الإسباني دون أن يستقبل أي هدف منذ

حارس إسبانيول لفرصة محققة أمام إيريك جارسيا في الدقيقة 71، وبعدها بثوان أضاع بيدري فرصة محققة بعد بنية متقنة من يامال. كما سد فيرمين لوبيز كرة بجوار القائم لتضيق محاولات جديدة. الكارت الذهبي كان بدلاء برشلونة بمثابة الكارت الذهبي في فوز برشلونة خاصة فيرمين لوبيز الذي مرر كرة بينية

إلى البديل الآخر داني أولمو، ليسد في المقص ويتقدم برشلونة في توقيت قاتل. وبعدها أقل من دقائق، مرر فيرمين كرة جديدة إلى روبرت ليفاندوفسكي الذي سد بمهارة في شباك الحارس دمترفيتش. ورفع النجم البولندي رصيده إلى 9 أهداف في 14 مباراة بالدوري الإسباني، بينما احتفل أولمو بهدفه الخامس في 14 مباراة.

برقم تاريخي.. خوان جارسيا يكرر إنجاز تير شتيجن في اليجا

مارك أندريه تير شتيجن ضد ريال سوسيداد في نوفمبر 2023 (أيضاً ست تصديعات). وحقق خوان جارسيا جائزة رجل المباراة، بعد الأداء المذهل الذي قدمه ضد فريقه السابق، رغم هجوم جماهير إسبانيول ضده وهتافاتهم ضده. ورفع برشلونة رصيده إلى 49 نقطة ليعزز موقعه في الصدارة متفوقا بفارق 7 نقاط عن ريال مدريد الذي سيلقي ريال بيتيس. أما إسبانيول تجمد رصيده عند 33 نقطة في المركز الخامس.

علاقات مجتمعية..

للتخلص من القلق واستهلاك الطاقة.. استراتيجيات التخلص من التفكير الزائد



يستهلك الإفراط في التفكير طاقتك، ويشوش حكمك، ويزيد من قلقك. وكثيرون من الناس يصفونه بأنه الوقوع في حلقة مفرغة من الأفكار المتكررة وغير المحسومة، مما يؤدي إلى الإرهاق العقلي، واضطراب النوم، وصعوبة اتخاذ القرار.

ووفقا للخبراء النفسيين، فإن هناك استراتيجيات عملية ومدعومة علمياً يمكن أن تكسر هذه الدوامة وبسرعة.

1. التعرف على الحلقة

الخطوة الأولى هي الوعي. راقب متى تبدأ أفكارك بالدوران بشكل قهري ومتكرر دون نتيجة واضحة. مجرد تسمية ما يحدث بـ“حلقة الإفراط في التفكير“ يمكن أن يساعد في إبطائها أو حتى إيقافها.

2. اكتبها على الورق

كتابة أفكارك تخفف من ضغطها العقلي. فعندما تخرجها إلى النور، يمكنك رؤيتها بوضوح وتقييمها من منظور أكثر واقعية،

نصائح صحية

علامات في عينيك تكشف ان قلبك في خطر!



لطالما قيل إن العين مرآة القلب، مقولة لطالما صدقتها الشعراء والفلاسفة، لكنها لم تخرج عن كونها استعارة جميلة. لكن دراسة حديثة أظهرت أنه ربما يكون لها أساس علمي، فعلامات صحة العين يمكن أن تكشف بدقة عن المخاطر القلبية قبل أن تظهر أي أعراض على الجسم. البقعي يرتبط أساسا بالعمر، بينما ظلت الروابط مع اعتلال الشبكية السكري واعتلال الشبكية الناتج عن ارتفاع ضغط الدم: 4.47. وأكد الباحثون أن الارتباط بين الدرجة العالية لمخاطر القلب والإصابة بالضمور البقعي يرتبط أساسا بالعمر، بينما ظلت الروابط مع اعتلال الشبكية السكري واعتلال الشبكية الناتج عن ارتفاع ضغط الدم قوية حتى بعد تعديل البيانات.

ولمن الضمور البقعي والزرق إلى اعتلال الشبكية، وجدت الدراسة أن عيوننا تحمل رسائل مبكرة عن حالة القلب، مؤكدة أن العين ليست مجرد نافذة على الروح، بل نوافذ حقيقية على صحة القلب والجسم. وقد شملت الدراسة 35,909 بالغاً تتراوح أعمارهم بين 40 و79 عاماً، وتم تصنيف درجات المخاطر القلبية لديهم إلى أربع فئات. وأظهرت النتائج أن الأشخاص في فئة الخطر العالي للقلب كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض العيون مقارنة بالفئة منخفضة الخطر، مع تسجيل أعلى نسب الخطر المعدلة لكل من الضمور

سلوكيات



سر تربية طفل يضبط سلوكه بنفسه من دون عقاب

من الأنانية والسلوكيات السلبية. احتفل بالأفعال الطيبة، واطرح أسئلة تساعد الطفل على التفكير في مشاعر الآخرين، وعلمه قراءة تعبيرات الوجه ولغة الجسد لفهم مشاعر من حوله. في النهاية، يتفق الخبراء على أن التركيز على الاحترام، الصبر، حل المشكلات، والتعاطف، يساعد في تربية أطفال يتحلون بالسلوك الجيد لا بدافع الخوف، بل من خلال الفهم والانضباط الذاتي.

الشعور بالعجز. كما أن طرح أسئلة مثل “ما رأيك أن تفعل؟“ يعزز الثقة والتفكير النقدي. 3. تدريب الأطفال على الصبر تعليم الصبر أمر ضروري في عصر الإشباع الفوري. وهنا ينصح الخبراء بعدم الاستجابة الفورية لكل طلب، وتسمية المشاعر، وتشجيع الأنشطة التي تتطلب وقتاً وجهداً، مثل الألغاز أو الزراعة. 4. التركيز على التعاطف غرس التعاطف في وقت مبكر يقلل

1. وضع قواعد واضحة وتوقع الاحترامالحدود تمنح الأطفال شعوراً بالأمان وتعلمهم كيفية ضبط النفس. ويُصح الآباء بشرح سبب القواعد، وتقدير القدوة الجيدة، والسماح للأطفال بتجربة العواقب الطبيعية لسلوكهم. 2. تنمية مهارات حل المشكلات منح الأطفال خيارات مناسبة لأعمارهم وتشجيعهم على اتخاذ قرارات بأنفسهم يقلل من نوبات الغضب الناتجة عن الإحباط أو

شارون هول، مؤلفة كتاب تربية الأطفال في القرن الحادي والعشرين، أن وضوح التوقعات منذ الطفولة يساعد الأطفال على استيعابها داخليا وتنظيم سلوكهم بأنفسهم. وهذا يعزز الدافع الداخلي بدلاً من الطاعة الناتجة عن الخوف. وقالت إن هناك 4 استراتيجيات أساسية تساعد على غرس الانضباط الذاتي لدى الأطفال من عمر سنتين:

تربية طفل حسن السلوك لا تتطلب العقاب أو العزل أو الرشاوى. وفقاً لخبراء التربية، يكمن السر في وضع توقعات واضحة منذ سن مبكرة، والالتزام بها بثبات. هذا النهج بسيط ولكنه فعال، ويقول الخبراء لموقع “بيرنتس: الأطفال يعرفون بالضبط ما تتوقعه منهم، كل ما يجب أن تفعله هو النظر إليهم، ليفهموا الرسالة.“ وبهذا الخصوص، توضح الدكتورة

تدبير منزلي



الأخطاء الأكثر شيوعاً عند غسل الملابس واستخدام الغسالة



أول ما يجب أن تفعله للحفاظ على ملابسك هو تعلّم الطريقة الصحيحة والمناسبة لغسلها. وهذه بعض الأخطاء المتكررة عند غسل الملابس واستخدام الغسالة والتي من شأنها أن تتلف ملابسنا. الفرز غير الصحيح: بالإضافة إلى الوضع بالاعتبار لون الملابس، فيجب الانتباه لنوعية الأقمشة. على سبيل المثال، يجب غسل الملابس الصوفية الناعمة “الفليس“ لوحدها، كما يجب عدم غسل المناشف، مع الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية.

ترك البقع على الملابس نتيجة فركها بشكل خاطئ: فلا تستعرب إن رأيت بقعة جديدة على الملابس، وذلك ناتج عن غسلها بشكل عنيف، في حين أنه يجب أن يتم غسلها برفق. أفضل طريقة لغسل تلك البقع، هي وضع قطعة قماشية بيضاء فوق البقعة، ومن ثم نقعها. الإفراط في استخدام مسحوق الغسيل: هذا يؤدي لتكون رغوة كثيفة، والتي قد تؤدي لتجمع الأوساخ على أجزاء من الملابس مثل ياقة القميص. هذا سيجعل الملابس أكثر قذارة، وهي النتيجة التي لا تريدها.

عدم الاهتمام بالسحابات “السوستة“: فيجب العمل على إغلاقها وعدم تركها مفتوحة، لأنها قد تتلف الملابس الأخرى. أضرار الملابس: يجب فك أزرار الملابس قبل غسلها، حتى لا تخرج من الغسالة بشكل غير مرتب. الإفراط في استخدام المبيضات: ذلك يؤدي إلى إتلاف الملابس في وقت قصير، ويجعلها تتمرق بسهولة. يمكن فعل ذلك باستخدام قدر ماء ساخن، وإضافة قطرتين من عصير الليمون.

إعطاء الغسالة فترة راحة: قد يقوم البعض بفعل ذلك حفاظاً على العمر الافتراضي للغسالة، لكن ذلك ليس صحيحاً. فاستخدامها بدون فترة توقف أو راحة يقلل من استهلاك الكهرباء، لأن الغسالة تستخدم ذات الحرارة بعد دورة الغسيل السابقة. استخدام دورة غسيل واحدة للوسائد والبطانيات: فيُنصح بغسل وسائد الريش وكذلك البطانيات في دورتين متتاليتين، لأن الريش غالباً ما يحتفظ بالرغوة، فيبقى الصابون داخل الوسادة. استخدام ملطفات الأقمشة للمناشف: تعمل المركبات الكيميائية على إتلاف تلك الأقمشة، فمن الأفضل عدم استخدامها للمناشف. غسل الكثير من الملابس دفعة واحدة: يجب عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها الاستيعابية حتى لا يؤدي ذلك إلى خرابها.



والبنودرة بالزيت، ثم الثوم والبقدونس وأضيفي معجون الطماطم ودعي المزيج يغلي لمدة 5 دقائق. ٤. عندما تنضج السمكة، اسكبي فوقها الصلصة وضعيها في الفرن مجدداً لحوالي 10 دقائق. ٥. يمكن تقديم السمكة مع أرز بالشعيرية.

٤ فص ثوم، مفروم ناعم ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي ٣ ملعقة كبيرة معجون الطماطم طريقة تحضير سمك المسكوف العراقي ١. ادھني صينية بالزيت وضعي السمكة عليها ثم وزعي عليها الملح والكاري والثوم والخل. ٢. ضعها في الفرن حوالي نصف ساعة على حرارة متوسطة. ٣. لتحضير الصلصة: إقلي البصل

المقادير ٢/١ كيلوغرام سمك كبير، منمظ ٤ فص ثوم، مفروم ٤/١ كوب خل ١ ملعقة صغيرة كاري ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون ملح الصلصة ٢ بصل، مفروم ناعم ٢ طماطم، مفرومة صغير ١ بقدونس باقة، مفروم ناعم



دراسات علمية



فقدان الثقة بالنفس في منتصف العمر ارتبط بزيادة خطر الخرف



إلى الشعور بعدم الرضا عن طريقة إنجاز المهام اليومية.

وأشار العلماء إلى أن هذه النتائج، المنشورة في مجلة “ذا لانسيت للطب النفسي“، قد تساعد الأطباء على رصد الأشخاص المعرضين لخطر الخرف قبل سنوات طويلة من ظهور الأعراض المعروفة مثل فقدان الذاكرة والارتباك. وخلال الدراسة، تم تحليل بيانات صحية

كشفت علماء بريطانيون عن ستة تغيّرات في السمات النفسية خلال منتصف العمر قد تشكّل مؤشراً مبكراً وخفياً على خطر الإصابة بالخرف في مراحل لاحقة من الحياة، بحسب دراسة طويلة الأمد تابعت أكثر من 5 آلاف شخص فوق سن 55 عاماً على مدى أكثر من عقدين.

وأظهرت الدراسة، التي نقلتها صحيفة “ديلي ميل“ البريطانية، أن المعاناة من نوبات القلق أو صعوبة التركيز في منتصف العمر قد تكون علامة إنذار مبكر، إذ تبين أن الأشخاص الذين ظهرت لديهم مجموعة من أعراض اكتئابية محددة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف لاحقاً مقارنة بغيرهم.

وحدد الباحثون 6 أعراض رئيسية، كان الخطر أعلى لدى من عانوا من خمسة أعراض أو أكثر، وهي: تفاقم القلق، صعوبة التركيز، عدم القدرة على مواجهة المشكلات، فقدان الدفء أو العاطفة تجاه الآخرين، تراجع الثقة بالنفس، إضافة



ساعة لقلبك

إنعام كجه جي

وصلتني على الهاتف دعوة للانضمام إلى مجموعة من الرجال والنساء يلتقون شهرياً في حديقة عامة ليضحكوا. ولم أستغرب. فمثل هذه التجمعات الغرائبية موجودة في فرنسا منذ عقود. بعضها مسجل قانونياً. ثم إنني من أشد المؤمنين بقدره الابتسامه على مد الجسور بين الناس. أحب الضحك ولا أعتبره من قلة أدب، حتى لو جاء بلا سبب.

لي عدد من الأصدقاء والمزلاء أعرفهم من ضحكاتهم. ولو ربطوا عيني بعصابة وسمعت قهقهاتهم لوضعت اسماً على كل صوت. وهذا لا يعني أنها كلها تستهويني وتطربني. هناك من تتمنى لو تأخذ إبره وخيطاً متيناً وتخط فمه، أو غراء يلصق شفثيه بأسنانه، سواء ضحك أو نطق ماسخاً. بثينة -مثلاً- لا تضحك، بل تزقزق. وهيام تهدل مثل الحمام. ومحمود يخنخ. وموفق يسعل ويسعل ويذمع وكأنه يختنق، ويحتاج من يضرب على ظهره ليستعيد أنفاسه. وكان قصي إذا ضحك فإن هزة أرضية خفيفة تضرب المكان. صهيل انفجاري متتابع لا يستطيع كبحه، يصيب الآخرين بالعدوى. تضحكننا الهزة الأرضية لا النكتة.

أعيد قراءة الدعوة على هاتفي، ويتحرك في تلافيف رأسي ذلك المس المعهود. سألبئها. تجربة جديدة تصلح للكاتبه. ذهبت إلى موعد جماعة الضحك. دفعت مبلغاً بسيطاً عند الوصول. مساهمة رمزية مقابل قهوة في أكواب كرتونية. احتسبنا وتبادلنا إيماءات الترحيب، وبدأت الحصة. وقفنا في حلقة دائرية تحت شجرة عملاقة، والبرد محتمل وقت الظهيرة. صاحت سيدة سمينة: «هيا نغسل قلوبنا». وأجاب الجميع بابتسامات تحولت إلى ضحكات لا تتوقف. موجة تليها موجة. رأيتهم يلتقطون أنفاسهم ثم يعودون إلى القهقهة، وفعلت مثلهم. ولم يكونوا يفتعلون؛ بل يبدو عليهم الانشراح. وحتى من قسر نفسه -مثلي- على سحب ضحكة صفراء، فإنها سرعان ما تحولت إلى وردية وحمراء وبرتقالية، وبمبي بمبي بمبي. ساعة من زمن مستقطع من ضجيج العاصمة، وتلوث الهواء، وتحذيرات الأطباء، وتهديدات الوعّاظ، ومظاهرات النقابيين، وزلاّت ترمب، وصلافة ننتياهو. وتذكرت أنني تابعت في صباي فرقة هزلية مصرية كان اسمها «ساعة لقلبك». هذه ساعة لقلبي اليوم وهنا. اكتشفت فيها أن تعبير «يتلوى من الضحك» حقيقي، وقابل للحدث، وليس محض صورة بلاغية. بلا سبب؟ بل في دنيا ألف سبب. لاطما اغتممنا وحرناً وبكينا ولطمنا وندبنا، ولم نحسب حساب الوقت المهدر في الكأبة. أعمار بعضنا تنقضي بين تكشيرة وتكشيرة. هل كثير على المواطن -ولا سيما العربي- أن يكون شقيقه وزفره سببا لراحة مسروقة من فم التنب؟ انتهت الحصة، وأتينا على ما تبقى في الأباريق من قهوة، وتصافحنا وتفرقنا. للممت السيدة السمينة الأكواب وأخذتها إلى سلة النفايات. لم أجد من يتبادل رقم هاتف، أو يضرب موعداً جانبياً. هناك موعد جماعي بعد شهر في الساعة ذاتها والمكان نفسه.

هل سأكررها؟ لا أدري. ولكنني نمت رغداً تلك الليلة، وحلمت بصينية كنانة.

إليسا تصف عام ٢٠٢٥ بأغنية

بأولى حفلات مهرجان "إيالي مصر" في العاصمة الجديدة، أحييت إليسا حفل رأس السنة والذي يعد من أضخم حفلات العام الجديد وكشفت إليسا أنها تعتبر مصر بلدها الثاني وتجمعها علاقة حب قوية بينها وبين الجمهور المصري كما كشفت عن إنبهارها بالتطورات الهائلة في مصر خلال الفترة الأخيرة . وكشفت إليسا بكوالبس الحفل أنها إذا وصفت عام 2025 بأغنية من أغنياتها فهي أغنية جديدة بعنوان "لعبة الأيام" تكشف فيها عن لحظات القوة والضعف التي تمر بها في حياتها والامل الموجود دائماً بكل خطواتها فهي ترى نفسها إنسان جديد بكل لحظة تعيشها، وتمنت أن يكون العام الجديد عام خير على كل العالم العربي وسلاماً وأماناً وإستقراراً ونعيش أيام حلوة ب2026 . وإعتبرت أن أجمل شيء ببداية العام الجديد أنها احتفلت به وسط الجمهور المصري بالعاصمة الجديدة.

الفنانة أميرة جواد تكمل تصوير مسلسل ((حمدية))



ويُعد هذا الإنجاز إضافة بارزة إلى رصيد أميرة جواد في عالم التلفزيون، بعد مشاركات سابقة تركت أثراً لدى المشاهد

أعلنت الفنانة أميرة جواد، أنها أنهت مؤخراً تصوير مشاهدتها في المسلسل الدرامي الجديد "حمدية"، من تأليف نور البدري وإخراج بيير قلام وذلك بعد أسابيع من العمل المكثف مع طاقم الإنتاج والفريق الفني، ويُعد هذا المشروع من الأعمال الدرامية المنتظرة في الموسم المقبل، حيث تجسد أميرة جواد من خلاله شخصية محورية تُشكل محورا مهماً في تطوّر الأحداث. ومن المتوقع أن يشهد المسلسل تفاعلاً واسعا لدى الجمهور عند عرضه، خاصة مع مشاركة نخبة من نجوم الدراما العراقية وإخراج متميز يهدف إلى تقديم تجربة فنية راقية.

برسالة غامضة ومؤثرة الممثلة العراقية مينا نور الدين تعلن اعتزالها الفن



أعلنت الممثلة العراقية، مينا نور الدين، اعتزالها مجال الفن نهائياً، في خطوة مفاجئة أربكت متابعيها وجمهورها، الذين لم يتوقعوا هذا القرار، بعد مسيرة فنية قصيرة لم تتجاوز العقد الواحد. وأكدت مينا نور الدين، في منشور لها عبر خاصية القصص القصيرة على حسابها الرسمي في "إنستغرام"، أنها لن تواصل مسيرتها الفنية، قائلة: "اليوم انتهى مشواري الصغير بالوسط الفني".

وبرغم أنها لم توضح الأسباب التي دفعتها إلى اتخاذ هذا القرار، إلا أنها أضافت تعليقاً مثيراً للغموض، حيث قالت: "ما باليد حيلة، أعتقد قدرتي موجود بعيد عن حلمي بالفن"، وهذه الكلمات أثارت الكثير من التساؤلات حول ما إذا كانت تواجه صعوبات شخصية أو مهنية جعلتها تتخلّى عن حلمها في مجال الفن والتمثيل.

كما ودعت مينا نور الدين زملاءها في الوسط الفني بكلمات مؤثرة، مشيرة إلى أنها لم تتعرض لأحد بالإساءة طوال مسيرتها.

اول تعليق من وائل جبار على حادثة حفله ببغداد



أوضح الفنان اللبناني وائل جبار ملابسات حادثة حفلته في بغداد في ليلة رأس السنة عندما خرج غاضبا لينهي حفله بسبب مشاكل مع المنظمين.

وقال جبار في تصريحات نقلتها وسائل اعلام لبنانية، ان المشكلات التي شهدتها الأمسية سببها الإخلال بكافة الالتزامات والشروط التي جرى الاتفاق عليها مع المنظمين"، مبينا انه "ارسل المتطلبات لمنظمي الحفل قبلها بأيام بشأن الصوت والإضاءة وكافة التفاصيل، إلا أن المايسترو والفريق الموسيقي تفاجأوا بأنه لم يتم الالتزام بكافة المتطلبات خلال البروفات".

واعتر ان "إنهاء الحفل باكراً لم يكن رد فعل عابر، بل بمثابة قرار فني واع؛ لأن من حق الجمهور الاستماع إلى صوته الذي يحبونه وتعودوا عليه، دون أي مشكلات حتى لا يخدع الناس،

عين على العالم

سماعة ذكية تتنبأ بنوبات الصرع قبل حدوثها



تمثل نوبات الصرع المفاجئة تحديا يوميا لمئات الآلاف حول العالم حيث يعيش المصابون حالة ترقب دائمة لاحتمال حدوث النوبة في أي لحظة، ما يحد من استقلاليتهم وجودة حياتهم. لكن ثورة تكنولوجيا جديدة قد تغير هذا الواقع، إذ طور باحثون بجامعة كاليفورنيا الإسكتلندية سماعة رأس تستخدم الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بالنوبات قبل دقائق من حدوثها. وتعتمد هذه التقنية على مراقبة متزامنة لوظيفتين حيويتين: موجات الدماغ الكهربائية وأنشطة القلب، حيث تعمل خوارزميات الذكاء الاصطناعي المدربة على آلاف الساعات من البيانات الطبية السابقة على اكتشاف الأنماط الدقيقة التي تسبق النوبة مباشرة.

وما يميز النظام دقته التي تصل إلى 95%، وقدرته على إظهار مستوى ثقته في تنبؤاته، ما يمنح المستخدم فهما أوضح لحالته. ويرتكز التصميم على مبادئ عملية: جهاز لاسلكي خفيف الوزن يشبه القبعة العادية، يمكن ارتداؤه بشكل يومي دون إثارة الانتباه. الفريق البحثي يأمل مستقبلا بتطوير نسخ مناسبة للأطفال، حيث يعد الصرع من أكثر الاضطرابات العصبية شيوعا في مرحلة الطفولة. التحذير المبكر ولو لدقائق قليلة يمكن أن يحول مسار حياة المصاب، إذ يتيح له الوقت الكافي لاتخاذ إجراءات السلامة: الجلوس أو الاستلقاء في مكان آمن، تنبيه المحيطين، أو استخدام العلاج الوقائي. وهذا لا يقلل فقط من مخاطر الإصابات الجسدية، بل يخفف أيضا من العبء النفسي للخوف الدائم.

ورغم هذه الإمكانيات الواعدة، تواجه السماعة عقبات تنظيمية معقدة، فموافقات الأجهزة الطبية تتطلب سنوات من الاختبارات والتقييمات الدقيقة. إلا أن الدعم المالي الجديد بقيمة 9 ملايين جنيه إسترليني من مؤسسة الأبحاث البريطانية يمثل دفعة قوية نحو تسريع عملية التطوير والتجارب السريرية. وترزامن هذا الابتكار مع تطور تقني مواز: برنامج ذكاء اصطناعي آخر طورته جامعات متخصصة في لندن قادر على اكتشاف تشوهات دماغية مرتبطة بالصرع قد تفوتها العين البشرية المجربة. ومعا، يمثل هذان الابتكاران نقلة نوعية في رحلة مكافحة الصرع، حيث يتحول التركيز من مجرد معالجة النوبات بعد حدوثها إلى منعها واستبقائها، ما يفتح آفاقا جديدة للعيش باستقلالية وطمأنينة لمن يعانون من هذا الاضطراب العصبي المعقد.

حملة واسعة ضد «جروك» بسبب انتهاكات ضد القاصرين



سمح تطبيق غروك، الذي ابتكره إيلون ماسك مؤخراً، للمستخدمين بإنشاء صور فاضحة للأطفال، بما في ذلك ممثلة قاصر من مسلسل "Stranger Things". وقال الموقع الأمريكي إن هذه الحوادث تؤكد كيف يمكن لبرنامج الدردشة الآلي - المصرح باستخدامه رسمياً من قبل الحكومة - أن ينشر الضرر ويعرض القاصرين للخطر، وهو واقع قد يصبح أكثر تواتراً مع تسارع تبني الذكاء الاصطناعي . وخلال الأيام القليلة الماضية، استخدم مستخدمو "إكس" تطبيق غروك لإزالة الملابس من صور الممثلة نيل فيشر، البالغة 14 عاماً، من مسلسل

تفليक्स. في المقابل، أقرّت شركة "غروك" بوجود "ثغرات" سمحت للمستخدمين بالحصول على صور جنسية فاضحة تُظهر قسراً أو نساء، في تجاوزات أثارت انتقادات عالمية ودفعت إلى توسيع نطاق تحقيق قضائي في فرنسا.

وكتب حساب "غروك" على "إكس"، ردّاً على شكوى أحد المستخدمين بعد أيام من ورود بلاغات على المنصة: "رصدنا ثغرات في إجراءات الحماية لدينا، ونعمل على إصلاحها بشكل عاجل.. استغلال الأطفال جنسياً غير قانوني ومحظور"،

تعلن جريدة صوت القلم عن حاجتها الى الدرجات الوظيفية أدناه:

١. **موظفة تجيد العمل على الكمبيوتر ولديها الخبرة في التصميم .**
٢. **مندوبي إعلانات (لكلا الجنسين) يمتلكون الخبرة والعلاقات العامة.**

على من يجدون في أنفسهم الكفاءة والقدرة على العمل
الاتصال بالرقم 07730004671