

رَئِيسُ مَجْلِسِ النُّوَابِ تَتَفَقَّعُ عَلَى عَدْدِ ٨ جَلَسَاتِ الْمَجْلِسِ شَهْرِيَّاً بَابُ التَّقْدِيمِ يَغْلِقُ الْيَوْمَ .. ٣٠ مَرْشِحًا يَتَنَافَسُونَ عَلَى ((رَئِيسُ الْجَمْهُورِيَّةِ))

كلام صوت القلم

التفاؤل وعام ٢٠٢٦

رئيس التحرير

التفاؤل نعمةٌ من نعم الله، وجميلٌ أن نبدأ عامنا الجديد ٢٠٢٦ بالتفاؤل، ونترك خلفنا كل ما أصابنا وجرى في عام ٢٠٢٥ من أحداث 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.. تفاؤل فإن القرآن الكريم يدعونا للتتفاؤل: أقوروها قوله الله سبحانه وتعالى: {يسِعْجَلُ اللَّهُ بَعْدَ عَسْرٍ يَسِرًا}، {وَمَنْ يَنْتَقِلْ لَهُ مُخْرِجًا وَيَرْزَقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ}.

تفاؤلوا بالخير تجده.. ما أروعها من كلمة، وما أعظمها من عبارة.. نعم ليست حديثاً نبوياً، ولكنها حقيقة واقعة.

إذا نظرنا بعين التفاؤل إلى الوجه، لرأينا الجمال شائعاً في كل نرائه، وأحياناً يغطى الله سبحانه وتعالى أمانتنا باباً لكي يفتح لنا باباً آخر أفضل منه وأوسع، ولكن معظم الناس يضيّع تركيزهم ووقتهم وطاقتهم في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلاً من باب الأمل الذي افتح أمامهم على مصراً عليه.

قد تناولتُ نواحٍ من التفاؤل في البلاد.. نعم، ولكن نظرتنا المستقيمة هي نظرة «تفاؤل»، لمست قبل أن أصل إلى شاء الله.. ولا يولد الجنين من رحم أمه دون ألم، ولو لا التحديات لما اغتنمنا.. ولو لا الفقر لما اغتنمنا.. ولا نتفق كثيراً عند أخطاء ماضينا، لأنها ستحول حاضرنا إلى حجم.. ونترك قول يالٰي الزَّمِنِ يَرْجِعُ بِنَا إِلَوْرَاهُ.. لنجلِّ من التفاؤل في عام ٢٠٢٦ بباباً يدخل فيه وضطحب معناً من يشاركتنا، وبنقيمة مفتوحة لكل من أراد أن يتفاعل.

أقول.. الحياة مهمها كانت مرفهةً وأمنةً، فلا بد أن تحمل في تقبيلها الكثير من المصائب والمتاعب للإنسان.

وفي مقابل هذا، حاولت أن أجمع بعض الأفكار التي تتركز على الاستعانت بعد الله سبحانه وتعالى بـ«الإِمْلَ».. هذه النافذة المفقرة التي مهمّا صغّر حجمها إلا أنها تفتح آفاقاً واسعةً في الحياة، مهذّبّةً من ان الحياة مليئة بالجحارة فلا تتعثر بها، بل يجعلها وابني بها سلماً تصعد به نحو الهدف.. هذه هي حكمة الناجحين من بنى البشر، التي طالما ثبّتت قوتها، فلا يأس مع الحياة، ولا حيّا مع اليأس، هذا جوابنا لكل من يقول إن المتفاؤل يرى ضوءاً غير موجود.

وفي الختام أقول: اللهم أذلّ مهومتنا، وفُرِّجْ كربلأنا، واحفظ بلدنا، وأجعل عامنا الجديد ٢٠٢٦ عام خيرٍ وسلامة على الجميع.

وكشف مصدر نبأ أن عدد الذين ملأوا استثمارات الترشح وصل حتى الآن إلى ٣٠ شخصاً، من بينهم ٥ نساء، مبيناً أن هذا العدد مرشح للارتفاع قبل إغلاق باب الترشح بنهاية الدوام الرسمي اليوم الاثنين.

وتضمن شروط الترشح لمنصب رئيس الجمهورية (وفقاً للمادة ٦٨ من الدستور العراقي):

- أن يكون عراقياً بالولادة ومن أبوين عراقيين.
- أن يكون كامل الأهلية وأتم الأربعين عاماً من عمره.
- أن يكون ذا سمعة طيبة وخبرة سياسية، ومشهوداً له بالتزاهة والاستقامة والعدالة والأخلاق للوطن.
- أن يكون حاصلاً على الشهادة الجامعية الأولى على الأقل، ومعرفاً بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في العراق.
- غير ممكّن بجريمة مخلة بالشرف.
- ألا يكون مشمولاً بأحكام إجراءات قانون المساءلة والعدالة، أو أي إجراءات تحل محلها.



آسو فريدون (كمرشح مستقل) من الطامحين لمنصب رئيس والثائب السابق عن استثمارات الترشح، وسط أجواء مجلس النواب على الوطني الكردستاني شوان داودي أوراق ترشحهما رسميًّا، ترقب حسم هذا الملف السياسي، فيما كشف مصدر نبأ أن عدد الذين ملأوا استثمارات الترشح وتنسّق الدائرة القانونية في البريان باستلام وتدقيق الطلبات لضمان مطابقتها للمواصفات في سياق التنافس، قدم كل من

الاثنين، تتوالى تقديم مقترن إلى الاستعدادات وتهيئة جدول أعمال شهري يتضمن ثمانى جلسات شهريّة، لافتًا إلى أنه «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».

افتقدت رئاسة مجلس النواب، على عقد ٨ جلسات للمجلس النيابي عقد، فيما ارتفع عدد مرشحي منصب رئيس جمهورية العراق، إلى ٣٠ مرشحاً.

وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس النواب في بيان: «إن رئيس المجلس هبّت طقوس الاحتفال، أمس الأحد، اجتماعاً مع النائب الأول عنان فيحان والنائب الثاني فرهاد أمين الأتروشي»، مبيناً أنه «تم بحث عدد من الملفات التي تخصّ عمل المجلس، والتأكيد على أهمية تفعيل دور الرقابي والتشريعي لمجلس النواب خلال الفترة المقبلة».

وذكر أن «الاجتماع ناقش الاستعدادات وتهيئة جدول أعمال شهري يتضمن ثمانى جلسات شهريّة، لافتًا إلى أنه «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 عسْكَرَةِ المَدْنِ

بغداد/ متابعة صوت القلم:

2026 وفق رؤية القائد العام والقيادات الأمنية، أولاً تقليل من عسْكَرَةِ المَدْنِ، إذ أعادَ للجيش مرونة أن يتفرّغ لواجبه وتحرر فرق العسْكَرَةِ بالمدْنِ وتواجهها وتقليل أو إنهاء السيطرات، وكذلك إكمال تسليم ملف المدن التي تم الاتفاق عليها بين وزارتي الداخلية مع المسؤولية والوقوف عند استعداداتها، والدفع ومستشارية الأمان الوطني».

يتم الاتفاق على محافظات معينة، وبعد إنجاز استراتيجياً أولاً، إذ أعادَ للجيش عام 2025 تسليم ملف ست محافظات إلى وزارة الداخلية، بالإضافة إلى قيادة منطقة سامراء، مبيناً أن «الرؤية لعام 2026 هي إكمال تسليم مراكز المدن لمحافظي الأخبار واستقراراً أمنياً كبيراً».

وقال المحماوي لوكالات الرسمية: «ضمن هذا إنجازاً استراتيجياً أولاً، إذ أعادَ للجيش عام 2025 تسليم ملف ست محافظات إلى وزارة الداخلية، بالإضافة إلى قيادة منطقة سامراء، مبيناً أن «الرؤية لعام 2026 هي إكمال تسليم مراكز المدن لمحافظي الأخبار واستقراراً أمنياً كبيراً».

وأضاف «على ضوء المعطيات والتطورات الأخرى».

أعلن نائب قائد العمليات المشتركة، الفريق أول الركن قيس المحماوي، أن خطة عام 2026 تتضمن تسليم مراكز محافظة الأبيات، وصلاح الدين وبعض المناطق الأخرى.

وأشار إلى أن «هناك تخطيطاً لعام 2026 من عسْكَرَةِ المَدْنِ والسيطرات».

الطلبة يهزمون نادي القاسم بثلاثية وتعادل أربيل والجوية

رئيس الجمهورية والبرمان يدعوان للمضي سريعاً بتشكيل الحكومة السوداني: قرار حصر السلاح قراراً عراقياً.. وزيدان يؤكد الواجب الوطني يحتم علينا الانتقال إلى مرحلة بناء الدولة

القبض على ثلاثة متهمين دوليين بتجارة المُدَرَّجات

بغداد/ صوت القلم:

المُدَرَّجات والمؤثرات العقلية من القبض على شبكة دولية تتألف من ٣ أشخاص وضبط ٢ كغم من المواد المخدرة في النجف الأشرف».

وأضافت، «كما تم إلقاء القبض على ٤ متهمين وضبط ٢ كغم و ١٥٠ غم من المواد المخدرة، فيما أشارت إلى القبض على ٤ متهمين بحوزتهم أكثر من ٢ كغم من المواد المخدرة».

مشيرة إلى أن «هذه العمليات نفذت وفقاً للموافقات القانونية الأصولية والتنسيق العالي مع الجهات المختصة».



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

واشنطن/ متابعة صوت القلم:

كان علماً للاستخبارات الأمريكية أن أجهزة الاستخبارات أرادت «فهم» كيفية تحركه، أين يعيش، إلى أين يسافر، ما يأكله، ما يرتديه، ما هي حيواناته ما يفعله، ما يكتبه، ما يريده.

وفي ما يأتي الرواية الكاملة لعملية «العزم المطلق»، «Absolute Resolve»، بدءاً من صحفة يغترّ مکان إقامته بـ«برنامجا»، شعر كما لو أنه كان يشاهد برنامجاً تلفزيونياً وهو يتابع في بث حيّ وقائع إلقاء القوات الأمريكية القبض على صورة الرئيس الفنزويلي الأمريكي في كراكاس إلى رئيس أركان الجيش الأمريكي دان كاين.

على مناقشات المجموعة لوكالات رويترز،

وذلك رغم تصاعد التوترات السياسية بعد اتفاق دول تحالف أوبك بلس مبدئياً على إلقاء القبض على نيكولاس مادورو.

تفاصيل ص 3

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



وفي نوفمبر الماضي، اتفقت هذه الدول على تعليق زيادات الإنتاج خلال أشهر ينابر وفبراير ومارس. بلس مبدئياً على الإبقاء على مستويات إنتاج النفط دون تغيير خلال اجتماعها وتعاني السوق ضغوطات متعددة بينها تلك المتعلقة بتصادرات النفط الروسية مندوب في "أوبك+" ومصدر بحسب العقوبات الأمريكية مطلع على مناقشات المجموعة لوكالات رويترز، المرتبطة بالحرب في أوكرانيا، وذلك رغم تصاعد التوترات السياسية بعد إعلان الولايات المتحدة القبض على الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو. ويأتي اجتماع الدول الثمانى في "أوبك+", التي تضخ نحو نصف إمدادات النفط العالمية، بعد تراجع أسعار النفط بأكثر من 18% خلال عام 2025، وهو أكبر هبوط سنوي منذ عام 2020، في ظل مخاوف متزايدة من فائض المعروض في الأسواق. والدول الثمانى المشاركة في إن إنتاجها النفطي تراجع نحو 2.9 مليون برميل 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 خط مشترك: النفط والموارد. ففي العراق، جرى تبرير التحالف بذرائع كاذبة عن امتلاك أسلحة دمار شامل، والهدف الحقيقي كان تمكين الولايات المتحدة من فرض سيطرتها على احتيالياته النفطية". وأضاف أن فنزويلا، التي تمتلك أكبر احتياطيات نفطية في العالم، تتعرض الآن لاعتداء لأسباب مشابهة، قائلاً: "الآن، يريد ترامب أن يدير فنزويلا وستخرج نفطها". كما أصر ديك عن اعتقاده بأن الدعم الأمريكي لأوكرانيا لن يستمر إلا إذا ضممت واشنطن الحصول على حصة من عائدات النفط والغاز والعادن في البلاد. وجاءت تصريحات النائب الهولندي في سياق التطورات الدولية التي أعقبت إعلان الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في 3 يناير عن شن "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 إلى إطلاق سراحهما دون تأخير. كما استنكرت كوريا الشمالية الاعتداء الأمريكي بشدة، ووصفت الإجراءات الأمريكية بأنها "خرق فاضح لسيادة فنزويلا والقانون الدولي".

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

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

وأشنطن/متابعة صوت القلم:

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 مياغته بشكل سريع للغاية إلى درجة أنه لم يتمكن من القيام بذلك".

وتتابع "كنا مستعدين ومزودين مساعل ضخمة لاختراق الفولاذ، لكننا لم نحتاج إلى استخدامها".

وأكّد أن أي أمريكي لم يُقتل، مشيراً إلى أن مادورو "كان يمكن أن يُقتل" لو حاول المقاومة.

وأفاد الجنرال كاين بأن "مادورو وزوجته، وكلاهما متهمان، استسلموا من دون مقاومة ووضعاً قيد الاحتجاز من قبل وزارة العدل".

وألاحق القضاء الأميركي الزوجين في اتهامات التتعلق بـ"الإرهاب المرتبط بالمخدرات"، وتصدير الكوكايين إلى الولايات المتحدة.

بمقر إقامته في ماراغو بولاية فلوريدا، ومعه وزير الدفاع بيت هيسبيث وزوجير

الخارجية ماركو روبيو ومدير وكالة الاستخبارات المركزية "يو إس إس آي آيه" جون راتكليف

ترامب العاملية على منصته "تروث سوشيل" عند الساعة 03,29، ونقل الزوجان

إلى السفينة الحربية "يو إس

إس إيوو جيما"، ثم أعلن

ترامب العاملية على منصته

"تروث سوشيل" عند الساعة

04,21 بتوقيت واشنطن.

ثم نشر ترامب أول صورة

نيكولاس مادورو مكبل

اليدين ومعصوب العينين

وعلى أنبيه سماعة واقية من

الضوضاء.



مع ذلك من العودة إلى قاعدتها. الجوي فيما تكشفت الأقمار الصناعية الأمريكية قبل أربعة أيام، والتقنيات السiberian تعطيل الرادارات الفنزويلية. لكنه انتظر توافر الظروف المناسبة. وأعطي الضوء الأخضر الجمعة عند الساعة 22,46 بتوقيت واشنطن وببدأ الانفجارات الأولى تهز كراكاس قبيل الساعة الثانية فجراً (06,00 ت.غ.). وفيما كان العالم يتساءل عما إذا كان ذلك بداية حملة قصف واسعة النطاق، كانت الطائرات الأمريكية تستهدف الدفاعات الجوية الفنزويلية لتعطيلها وتمكن المروحيات من بلوغ هدفها. وبهذا، من بينها مقاتلاتها وطائرات استطلاع ومسيرات ومروحيات. وشرح رئيس الأركان أن التوتر كان يتضاعف في الأشهر الأخيرة، لكنهم وجدوا أنفسهم عاجزين تماماً، وتم تحديدهم بسرعة كبيرة، حسب الرئيس الأمريكي. وأصبحت مروحيات أميركا على على عشرات الأمتار خلال العملية لكنها لم تتمكن

زيلينسكي: روسيا استهدفتنا بأكثر من ٢٠٠٠ مسيرة وقنبلة الأسبوع الماضي

كيف/متابعة صوت القلم:

الأوروبيين، خصص للبحث في تفاصيل خطه لوضع حد للحرب. وصرّح زيلينسكي: "إذا ما عرقلت روسيا كل ذلك إذ لم يدفع شركاؤنا خلال أسبوع رأس السنة، داعياً الحلفاء إلى تقديم المزيد من الدعم للبلاد". وقال زيلينسكي، عبر تطبيق تلغرام، إن "استقرار المساعدات المقدمة لأوكرانيا وإمكانية التنبؤ بها مما يمكن فعلها أن يدفع موسكو نحو الدبلوماسية. ونحن نعتمد على المزيد من المساعدات الدبلوماسية". وأضاف أن روسيا استخدمت خلال الأسبوع الماضي أكثر من 1070 قبة ازلاقية، ونحو ألف طائرة مسيرة، وستة صواريخ ضد أوكرانيا. وقال الرئيس الأوكراني إن أوكرانيا تعود على الحصول على الولايات المتحدة وأوروبا مستقبلاً من الداعم لأوكرانيا. وشريكها في "تحالف الراغبين". وفيما يتعلق بالفاوضات الدولية الجارية، أصرّ زيلينسكي مجدداً عن أمله في التوصل إلى سلام عادل دائم. واعتبر أن على كييف مواصلة الدفاع عن نفسها في حال فشلت الجهود الدبلوماسية في دفع روسيا إلى إنهاء الحرب المتواصلة منذ عام 2022. وأدت تصريحات زيلينسكي في يوم استضافت كييف اجتماعاً بين مسؤولين أوكرانيين ومستشارين أمريكيين من حلفائه



بنسبة 90%", مع تحذيره من أن النسبة المتبقية ستهدّد "مصالحة السلام"، خصوصاً ذلك الضمادات الأمنية والمقاربات المتعلقة في ظل التباين بشأن مستقبل الأراضي التي تحتلها روسيا. وقال نائب وزير الخارجية الأوكراني وتزايد الجهود الدبلوماسية منذ نوفمبر (تشرين الثاني) لوضع حد للحرب في أوكرانيا، بدفع من الرئيس الأمريكي دونالد ترامب إدارته بشكل توخيه "إنذارات نهاية غير مقبولة". وشهدت الأيام الأولى من سنة 2026 كافية منفصل مع روسيا وأوكرانيا. وعروف على تلغرام": "تركز الجزء الأول

لماذا يحتاج العراق إلى
إنشاء المجلس الأعلى
للتنمية المستدامة؟

د.منتظر ناهي الزيدي

في ظل التحديات الاقتصادية والمالية والإدارية التي يواجهها العراق، لم يعد مقبولاً الاستمرار في إدارة الدولة بعقولية قصيرة الأمد أو بمعالجات جزئية تعتمد على ردات الفعل. فالعراق اليوم، رغم امتلاكه موارد طبيعية وبشرية هائلة، ما زال يعاني من اختلالات بنوية عميقة في مسار التنمية، أبرزها هيمنة الاقتصاد الريعي، وتشتت القرار التنموي، وضيق التنسق بين الوزارات والهيئات، وغياب الرؤية الاستراتيجية طوبيلاً 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 لأزمة موارد. العراق ليس دولة فقيرة، بل هو من أغنى دول المنطقة من حيث الاحتياطيات النفطية والغازية، والموارد البشرية الشابة، والموقع الجغرافي الاستراتيجي، والإمكانات الزراعية والصناعية غير المستثمرة.

لكل 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؟ هو كيان سيادي استشاري-تنفيذي، ينشأ بقانون، ويرتبط مباشراً برئاسة الوزراء أو برئاسة الجمهورية، ويضم نخبة من الخبراء الاقتصاديين والمخacin في الطاقة والبيئة، وخبراء التخطيط الحضري، ممثلين عن القطاع الخاص والجامعات، وشخصيات وطنية مستقلة.

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

ثالثاً: مهام المجلس المقترحة.

إعداد الاستراتيجية الوطنية للتنمية المستدامة (٢٠٣٠-٢٠٢٠ 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 متعددة، معرفة).

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

ضمان العدالة بين الأجيال في استغلال الموارد الطبيعية.

رابعاً: ماذا "مجلس أعلى" وليس دائرة أو هيئة؟ التجارب العراقية السابقة أثبتت أن الهيئات ذات الصلاحيات المحددة: تُفرغ من مضمونها، تخضع للتجاذبات، أو تتحول إلى عبء إداري إضافي. أما "الجنة الأعلى"، فيتميز بقوّة القرار، الاستمرارية عبر الحكومات، القدرة على محاسبة الأداء، والاستقلال النسبي عن الضغوط السياسية اليومية.

كما نوه يقاس مدى نجاح تلك الحكومات بمدى تنفيذها للبرامج الموضوعية من قبل المجلس مدار البحث.

خامساً: البعد الوطني والسيادي للمجلس.

إن إنشاء المجلس الأعلى للتنمية المستدامة ليس مشروعًا نخبوياً، بل: مشروع سيادي لحماية مستقبل العراق، أداة لتقدير الأزمات المالية المتكررة، مقصة لتوحيد الرؤية الوطنية بدل تعدد المسارات المتلاصقة.

وهو رسالة واضحة بأن العراق بدأ ينتقل من:

إدارة الدولة بمنطق "إطفاء الحرائق" إلى إدارة الدولة بمنطق "بناء المستقبل".

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

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



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

واشنطن/متابعة صوت القلم:

كندا بمعدل بلغ 3.183 مليون برميل يوميا، تليها العراق، ومن ثم السعودية بمعدل 282 ألف برميل يوميا، ومن الإكوادور بمتوسط 199 ألف برميل، ومن فنزويلا بمعدل 96 ألف برميل يومياً.

وفقاً للجدول، فإن "كمية الاستيرادات الأمريكية من النفط الخام من المكسيك بلغت 71 ألف برميل يوميا، ومن كولومبيا وبمعدل بلغ 63 ألف برميل يوميا، ومن البرازيل بمعدل 47 ألف برميل يوميا، ومن نيجيريا بمعدل 35 ألف برميل يوميا، فيما لم تستورد الولايات المتحدة أي كمية من ليبية".

وستورد أميركا معظم النفط الخام ومشتقاته من هذه الدول الرئيسية العشر، ويبلغ استهلاك الولايات المتحدة اليومي من النفط حوالي 20 مليون برميل، وتعود بذلك أكبر مستهلك للنفط في العالم.



يكون العراق ثاني أكبر مصدر للخام لأميركا

لما وأشارت الإدارة إلى أن "أكبر الإيرادات النفطية

للواليات المتحدة خلال الأسبوع الماضي جاءت من

أعلنت إدارة معلومات الطاقة الأمريكية، إن العراق جاء بالمرتبة الثانية بين أكبر الدول المصدرة للنفط الخام إلى 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

مقدار 4.332 مليون برميل يومياً، منخفضة

بمقدار 1.082 مليون برميل باليوم عن الأسبوع

الذي سبقه، والذي بلغ معدل 5.414 مليون

برميل يومياً.

وأضافت أن " الصادرات العراق النفطية إلى أمريكا

بلغت معدل 357 ألف برميل يومياً، متقدمة

بمقدار 176 ألف برميل يومياً عن الأسبوع الذي

سبقه، والذي بلغ معدل 181 ألف برميل وبهذا

الذهب يلامس ٩٠٠ ألف دينار في الأسواق العراقية



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

العربي بين 855 ألفاً و 865 ألفاً

ألف دينار للبيع.

وأضاف أن سعر بيع المثقال الواحد

عيار 21 من الذهب العراقي بلغ

852 ألف دينار، بينما سجل سعر

عيار 22 نحو 933 ألف دينار، وعيار

عيار 21 نحو 890 ألف دينار، فيما بلغ

سعر بيع عيار 18 نحو 763 ألف

دينار.

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

الصاغة تراوحت، حيث بلغ سعر

المثقال الواحد عيار 21 من الذهب

الخليجي والتركي والأوروبي، فيما

الموانئ لم تلق أي طلبات للسماح للسفن المحمولة بالإبحار

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



الواقعة في أمريكا الجنوبية.

وقال ترامب إن "حضرنا نفطياً"

على فنزويلا أصبح ساريا

أن صادرات النفط الفنزويلية

توقفت تماماً، مشيرة إلى أن

الموانئ لم تلتقط أي طلبات للسماح

للسفن المحملة بالإبحار، وفقاً

لـ"رويترز".

وكانت صادرات النفط

الفنزويلية قد تراجعت إلى أدنى

مستوياتها بعد إعلان الرئيس

الأمريكي دونالد ترامب فرض

حصار على جميع ناقلات النفط

الفنزويلية قد تراجعت إلى أدنى

مستوياتها بعد إعلان الرئيس

الخاصية للعقوبات التي

تدخل وتخرج من المياه الإقليمية

لفنزويلا.

وذكر موقع "تانكر تراكرز

دوت كوم" أنه لم تكن هناك أي

ناقلات تقوم بالتحميل يوم

السبت في ميناء خوسية، الميناء

الرئيسي للنفط في فنزويلا.

وأشارت مصادر وواثق صادرة

عن شركة النفط الوطنية

الفنزويلية (بي.دي.في.إيه)

مادورو وزوجته في كراكاس

إلى أن تعلق صادرات النفط

بالكامل، بما في ذلك الناقلات

و يأتي هذا التوقف بعدما ألغت

الولايات المتحدة القبض على

الرئيس الفنزويلي نيكولاس

مادورو وزوجته في كراكاس

واعلانها أنها ستشعر على

عملية انتقال سياسي في الدولة

إعلان في صوت القلم يضمن لك الإنتشار 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، أمس الأحد، ضمن منافسات الجولة العاشرة من دوري النجوم العراقي لموسم 2025-2026. افتتح حسين زياد التسجيل لكرخ 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 قاصل 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 يزيد الضغط على ميلان بنقاط لاتسيو

بغداد/ صوت القلم:

تيجانى نوسلين وأدم ماروسىتش فى الدقيقة 81 و88، كما أنهى نابولي المباراة بعشرة لاعبين لطرد باسكوالى ماتزوكى 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.

الطلبة يهزم نادى القاسم بثلاثية وتعادل أربيل والجوية في دوري النجوم

بغداد/ صوت القلم:

بهذا الفوز، ارتفع الطلبة إلى المركز الثالث برصيد 18 نقطة، فيما يبقى القاسم في مؤخرة الترتيب برصيد نقطة واحدة. وفي مباراة أخرى ضمن نفس الجولة، تعادل أربيل مع القوة الجوية بدون أهداف على ملعب فرانسو حريري.

بهذه النتيجة، حافظ أربيل على صدارة الترتيب برصيد 24 نقطة، بينما صعد القوة الجوية إلى المركز الرابع برصيد 18 نقطة.



الثاني من ضربة جزاء حسین عامر ثلاثة الدقيقة 57، ليضم

في الدقيقة 50، واختتم الفريق بهدف ثالث في للفريق ثلات نقاط هامة.

فرسان العراق يحققون المركز الثاني في بطولة المجموعة الدولية السابعة بالإمارات

بغداد/ صوت القلم:



أمجادها بثبات، بما يعكس قدرتها على خارطة الفروسية الإقليمية والدولية.

جاهزتهم البدنية والفنية العالية، وروحهم التنافسية الكبيرة.

حقق المنتخب العراقي لفuje القدرة والتحمل، أمس الأحد، المركز الثاني في النسخة الثانية من بطولة المجموعة الدولية السابعة لـ 120 كم (دولي نجومتين)، التي أقيمت في قرية بوذب 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:

مستوى التسديد أو التمرير في بناء الهجمات.

بينما لم يستفد هانزى فليك مدرب الفريق الكتالونى من الثنائى ماركوس راشفورد ورافينيا، ليقرر كتالونيا ضمن منافسات الجولة 18 من الدوري الإسبانى، يدين برشلونة بهذا الفوز لحارس

مرماه جوان جارسيا الذي تصدى للعديد من الفرص الخطيرة، وكذلك البديلان داني أولو وروبرت

ليفادنوفسكي اللذين سجلوا الهدفين في الدقيقتين 86 و90.

ورفع برشلونة رصيده إلى 49 نقطة ليعزز موقعه في الصدارة

تصدى جوان جارسيا لـ 8 محاولات على مدار الشوطين منها

انفرادين أمام روبرتو فرنانديز في الدقيقتين 20 و64 وتصد إعجازي

لضربة رأس أمام بيري ميا في الدقيقة 39.

وواصل حارس مرمى برشلونة

تألقه بالتصدي لمحاولات غير

مؤثرة من لامين يامال وجوليس

أمام روبرتو فرنانديز والظهير

كوندي.

في المقابل، افتقد فيران توريس

للتريكز في الممسة الأخيرة على

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 الإسبانى،

يدين برشلونة بهذا الفوز لحارس

مرماه جوان جارسيا الذي تصدى

للعديد من الفرص الخطيرة، وكذلك البديلان داني أولو وروبرت

ليفادنوفسكي اللذين سجلوا

الهدفين في الدقيقتين 86 و90.

ورفع برشلونة رصيده إلى 49

نقطة ليعزز موقعه في الصدارة

تصدى جوان جارسيا لـ 8 محاولات على مدار الشوطين منها

انفرادين أمام روبرتو فرنانديز في الدقيقة 20 و64 وتصد إعجازي

لضربة رأس أمام بيري ميا في الدقيقة 39.

وواصل حارس مرمى برشلونة

تألقه بالتصدي لمحاولات غير

مؤثرة من لامين يامال وجوليس

أمام روبرتو فرنانديز والظهير

كوندي.

في المقابل، افتقد فيران توريس

للتريكز في الممسة الأخيرة على

نابولي يزيد الضغط على ميلان بنقاط لاتسيو

بغداد/ صوت القلم:

بغداد/ صوت القلم:

وواصل نابولي الضغط على ميلان في صدارة الدوري الإيطالي لكرة القدم بفوزه المسبح على مضيفه لاتسيو 2-0 أمس الأحد في الجولة 18.

وحسن نابولي الفوز في الشوط الأول، حيث تقدم ليوناردو سيبينازولا بهدف في الدقيقة 13 ثم أضاف أمير رحمني الهدف الثاني في الدقيقة 32.

وأنهى لاتسيو المباراة بتسعة لاعبين إثر طرد تيجاني نوسلين وأدم

ماروسىتش في الدقيقتين 81 و88، كما أنهى نابولي المباراة بعشرة لاعبين لطرد باسكوالى ماتزوكى قبل دقيقتين من النهاية.

ورفع الفوز رصيده إلى 37 نقطة في المركز الثاني بفارق نقطة واحدة خلف ميلان المتصرد، 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.

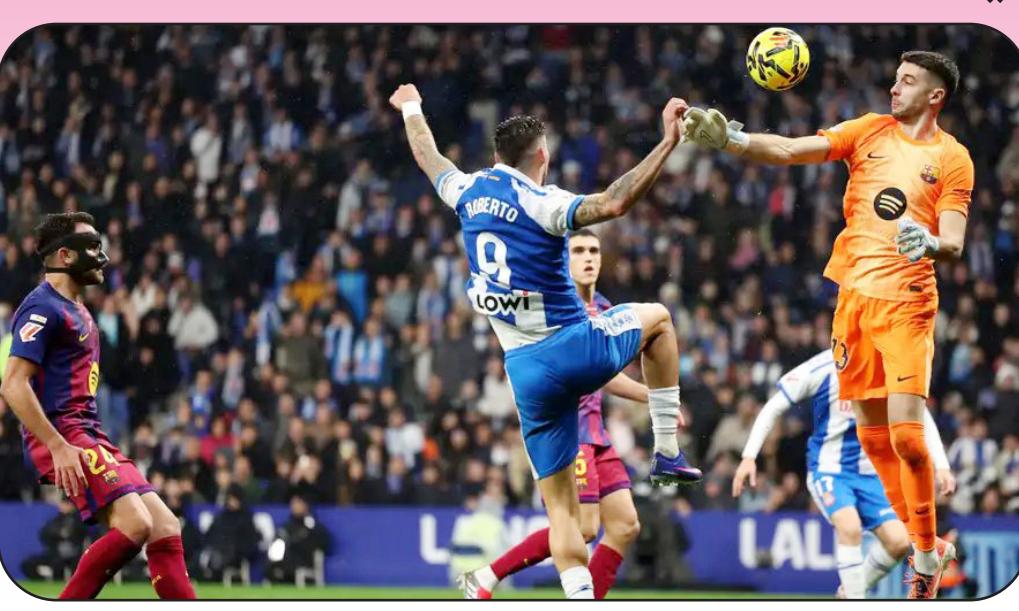
برقم تاريخي.. خوان جارسيا يكرر إنجاز تير شتيجن في الالجا

مارك أندره تير شتيجن ضد ريال سوسيداد في نوفمبر 2023 (أيضاً ست تصديات).

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 متتفوقاً بفارق 7 نقاط عن ريال مدريد الذي سيلاتي رياض بيتيس.

أما إسبانيول تجمد رصيده عند نقطة في المركز الخامس.



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

لـ 360، يُعد خوان جارسيا

أول حارس مرمى لنادي

برشلونـة يُكمل سـت تصـديـات

في مـبارـاة بـالـدـورـي الإـسـپـانـيـ

دون أن يـسـتـقـبـلـ أي هـدـفـ مـنـ

علامات في عينيك تكشف أن قلبك في خطر!



لطاماً قبل إن العين مرأة القلب،
مقلولة لطاماً صدقها 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.
ومن الضمور البقعي والزرق إلى
اعتلال الشبكية، وجدت الدراسة
أن عيوننا تحمل رسائل مبكرة
عن حالة القلب، مؤكدة أن العين
ليس مجرد نافذة على الروح،
بل نوافذ حقيقة على صحة
القلب والجسم.
وقد شملت الدراسة 35,909
بالغاً تراوحت أعمارهم بين 40
و79 عاماً، وتم تصنيف درجات
المخاطر القلبية لديهم إلى أربع
فئات.
وأظهرت النتائج أن الأشخاص
في فئة الخطير العالي للقلب كانوا
أكثر عرضة للإصابة بأمراض
العين، ما يتيح فرصاً أفضل
للتدخل الوقائي المبكر قبل تفاقم
الحالات.
وتفتح الدراسة المجال أمام
الأطباء لاستخدام اختبارات
القلب أيضاً كمعيار للتنبؤ
بصحة العين، مؤكدة أن العين قد
تكون المرأة الأولى لصحة قلبك.

الاثنين

٢٠٢٦/١٥

العدد ٢٢٥

Mon 5/1/2026

الاثنين

٢٠٢٦/١٥

العدد ٢٢٥

Mon 5/1/2026

علاقات مجتمعية..

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



للتقليل من الإرهاق العقلي، خصص وقتاً ممدداً للتفكير في قضية معينة، مثل 15 دقيقة، ثم انتقل لشيء آخر. هذا الحد الزمني يعيد لك الإحساس بالتحكم ويعين دوامة التفكير الالاهي.

5. اربط نفسك بالحاضر

للهروب من القلق بشأن المستقبل أو الندم على الماضي، جرب تمارين 1-2-3-4-5-6 الحسي: حدد 5 أشياء تراها، 4 تشعر بها، 3 تسمعها، 2 تشمها، و 1 تتناولها. هذا التمارين يعيدك للحظة الحالية ويوفر التفكير الزائد.

6. استبدل التفكير بالفعل

بدلاً من الاستغراب في التفكير، اسأل نفسك: "ما التصرف الصغير الذي يمكنني فعله الآن؟"، الفعل هو العلاج الفعال للتفكير الزائد، ويعطيك شعوراً بالقوة والتحكم. في النهاية، يقول الخبراء إن إيقاف الإفراط في التفكير لا يعني إغراق عقلك من كل شيء، بل يعني توجيهه نحو مسار جديد وأكثر إيجابية.

الأمور التي يمكن التحكم بها (مثل إجراء مكالمة أو قول "لا")، وضع خطأ على الأمور التي لا يمكن التحكم بها (مثل آراء الآخرين أو أحداث الماضي). التركيز على ما فيه يمكن تغييره غالباً ما ينبع من محاولة الإفراط في التفكير غالباً ما ينبع من وطأة التفكير الزائد. 4. حدد وقتاً لاتخاذ القرار

يسهلك الإفراط في التفكير طاقتكم، ويؤدي 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.

ووفقاً لخبراء النفس، فإن هناك استراتيجيات عملية ومدعومة علمياً يمكن أن تكسر هذه الدوامة وبسرعة.

1. التعرف على الحالة

الخطوة الأولى هي الوعي. راقب متى تبدأ أفكارك بالدوران بشكل قهري ومتى تزداد دون نتيجة واضحة. مجرد تسمية ما يحدث في إبطائتها أو حتى إيقافها.

2. اكتبه على الورق

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

سلوكيات

سر تربية طفل يضبط سلوكه بنفسه من دون عقاب

من الأذانية والسلوكيات السلبية. احتفل بالأفعال الطيبة، واطرح أسئلة مثل "ما رأيك أن تفعل؟" يعزز الثقة والتفكير النقدي. في مساعر الآخرين، وعلمه قراءة تعليم الصبر أمر ضروري في عصر الإشاعات الفوري. وهنا ينصح الخبراء بعدم الاستجابة الفورية في النهاية، يتفق الخبراء على أن التركيز على الاحترام، الصبر، حل كل طبل، وتسمية المشاعر، المشكلات، والتعاطف، يساعد في تشجيع الأنشطة التي تتطلب وقتاً وجهداً، مثل الألغاز أو الزراعة.

4. التركيز على التعاطف

الجيد لا يدافع الخوف، بل من خلال غرس التعاطف في وقت مبكر يقلل الفهم والانضباط الذاتي.

الشعور بالعجز. كما أن طرح

الأخطر مثل "ما رأيك أن تفعل؟"

يساعد الطفل على التفكير

الصادر عن العذل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة يساعد الأطفال على

استيعابها داخلياً وتنظيم سلوكهم

الجيدة، والسامح للأطفال بتجربة

العقاب أو العزل أو الرشاوى.

ووفقاً لخبراء التربية، يمكن السر من ذكر الطفولة

