





## المالية تؤكد أهمية تعزيز الشراكة مع المؤسسات الاستشارية العالمية



### بغداد/صوت القلم :

أكدت وزيرة المالية طيف سامي، أهمية تعزيز الشراكة مع المؤسسات الاستشارية العالمية لضمان مطابقة الإجراءات الوطنية مع المعايير الدولية الرصينة. وقالت الوزارة في بيان : إن “وزير المالية طيف سامي، ترأست اجتماعاً موسعاً في مقر الوزارة مع ممثلي شركة “إرنست ويونغ” الدولية للاستشارات والتدقيق المالي، وبحضور المستشار وعدد من المديرين العاملين في الوزارة والمصارف الحكومية؛ وذلك لبحث الخطوات العملية الرامية لتنفيذ خطة الإصلاح الشاملة للمؤسسات المالية.” وأكدت وزيرة المالية، حسب البيان، أن “الوزارة تضي قدماً، وفق جداول زمنية محددة، لترجمة البرنامج الحكومي إلى واقع ملموس”، مشددة على “تعزيز الشراكة مع المؤسسات الاستشارية العالمية لضمان مطابقة الإجراءات الوطنية مع المعايير الدولية الرصينة.” وأضاف البيان “،شهد الاجتماع استعراضاً شاملاً للمراحل المنجزة ونسب التقدم في ملف إعادة هيكلة مصرفي (الرافدين والرشيد) وفقاً لتوصيات الجهة الاستشارية، إضافة إلى بحث إجراءات إنشاء “مصرف

### بغداد / صوت القلم:

أعلنت اللجنة العسكرية العليا لانتهاء مهمة التحالف الدولي في العراق، إخلاء كافة القواعد العسكرية والمقرات القيادية في المناطق الرسمية الاتحادية من مستشاري التحالف. وذكر بيان للجنة، انه “تطبيقاً لبيان الحكومة العراقية الصادر في ٢٧ أيلول ٢٠٢٤ والذي رسم الجدول الزمني لإنهاء المهمة العسكرية للتحالف الدولي لهزيمة داعش في العراق وتنفيذاً لمخرجات البيان المشترك الصادر في ٦ تشرين الثاني ٢٠٢٥ بين العراق والولايات المتحدة الأمريكية حول مستقبل العلاقة الأمنية الثنائية بين البلدين نعلن اليوم وبكل فخر واعتزاز اكمال عملية إخلاء كافة القواعد العسكرية والمقرات القيادية في المناطق الرسمية الاتحادية في العراق من مستشاري التحالف الدولي لمحاربة داعش في العراق بمغادرة اعدادهم القليلة التي كانت متبقية في قاعدة عين الأسد الجوية ومقر قيادة العمليات المشتركة لتصبح هذه المواقع تحت الإدارة الكاملة للقوات الأمنية العراقية.”

## العراق يعلن إخلاء كافة القواعد العسكرية والمقرات القيادية من مستشاري التحالف الدولي



السوري): لقد بدأت المرحلة الثانية من مهمة التحالف الدولي لمحاربة داعش في سوريا وسيستمر التنسيق مع التحالف الدولي فيما يخص دحر تواجد داعش بالكامل في سوريا لضمان عدم تأثير تلك البؤر على أمننا القومي مع التأكيد على دور التحالف الدولي في العراق بتقديم الدعم اللوجستي العابر لعملياتهم في سوريا من خلال تواجدهم في قاعدة جوية في أربيل كما سينفذ الجيش العراقي عمليات محاربة داعش بالاشتراك مع الولايات المتحدة انطلاقاً من قاعدة عين الاسد الجوية عند الضرورة”.

وأكمل البيان، إن “قوة العراق العسكرية هي الضمانة الأساسية لاستقرار المنطقة ونحن ملتزمون بحماية سيادتنا وبناء شراكات أمنية متكافئة تحترم القرار العراقي المستقل وتساهم في حفظ السلم والأمن الدوليين.” وأتم البيان: “تحية لشهداء العراق الذين عبدوا بدمائهم طريق السيادة وتحية لرجالنا المرابطين على السواثر وفي القواعد العسكرية وهم يكتبون فصلاً جديداً من تاريخ العراق السيادي”.

من المهمة العسكرية للتحالف الدولي لمحاربة داعش في العراق في المناطق الرسمية الاتحادية وانتقلنا الآن إلى مرحلة العلاقة الأمنية الثنائية مع الولايات المتحدة هذه العلاقة ستتركز على تفعيل مذكرات التفاهم للتعاون العسكري وتطوير قدرات قواتنا المسلحة في مجالات التجهيز والتسليح والتدريب والتمارين والمناورات والعمليات المشتركة لضمان ديمومة جاهزيتها ومكافحة داعش”.

بمختلف صنوفها وتشكيلاتها باتت تمتلك الإرادة والقدرات الكاملة على بسط الأمن في ربوع الوطن كافة وإننا نؤكد للعالم أجمع أن داعش لم يعد يشكل تهديداً استراتيجياً وان قواتنا قادرة تماماً على منع ظهوره مجدداً في العراق أو نفاذه عبر الحدود”.

واعتبرت اللجنة، “هذا الإنجاز ما كان ليتحقق لولا الإرادة السياسية الحازمة للحكومة العراقية والتخطيط الدقيق والجهد الوطني والمهني الذي بذلته اللجنة العسكرية العليا لانتهاء المرحلة الأولى من مهمة التحالف الدولي لمحاربة داعش في العراق في المناطق الرسمية الاتحادية لتقييم المواقف والقدرات العملية والميدانية وتثبيت الجداول الزمنية للانسحاب.” وأكدت على “جاهزية القوات العراقية: إن قواتنا المسلحة

## السوداني يلتقي محافظ الأنبار ويؤكد أهمية التنسيق بين مكونات الحكومة المحلية

المتمثلة بالمحافظة والأجهزة التنفيذية ومجلس المحافظة، لتطوير الواقع الخدمي وتأمين احتياجات المواطنين، وتوفير قاعدة متينة للنمو الاقتصادي والمعايشي.” من جانبه، أكد محافظ الأنبار حرصه على “تنفيذ البرامج المعززة للاستثمار وتطوير واقعها الخدمي”.

تعزيز التكامل بين الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية للمضي في تنفيذ خطط التنمية، والمشاريع ذات التماس المباشر بحياة المواطنين وفق أولويات الاحتياجات المحلية.” وأشار السوداني الى “أهمية التنسيق الكامل بين مكونات الحكومة المحلية

“السوداني استقبل، محافظ الأنبار الجديد عمر مشعان دبوس، بحضور المحافظ السابق محمد نوري، وجرى خلال اللقاء استعراض مجمل الأوضاع الخدمية في المحافظة، ومتابعة الخطط الخاصة بتنفيذ المشاريع العامة والبنى التحتية.” وبحسب البيان، أكد السوداني على “أهمية

أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، على أهمية تعزيز التكامل بين الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية للمضي في تنفيذ خطط التنمية. وقال مكتب رئاسة الوزراء في بيان :

### بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، على أهمية تعزيز التكامل بين الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية للمضي في تنفيذ خطط التنمية. وقال مكتب رئاسة الوزراء في بيان :

## المرور: الكاميرات الذكية تعمل حالياً في خمسة تقاطعات وأسهمت في تقليل الحوادث

المعترضين، حيث توجد لجان خاصة للظفر في الاعتراضات، وبإمكان المواطن مراجعة الدوائر المعنية ومشاهدة الصورة الخاصة بالمخالفة”. وتابع، أن “للمواطن الحق في دفع نصف قيمة الغرامة خلال 72 ساعة من تسجيلها، وفي حال عدم الدفع تبقى القيمة كما هي”، موضحاً أن “مبلغ الغرامة يتضاعف مرة واحدة فقط بعد مرور 30 يوماً على ارتكاب المخالفة، ولا يتكرر التضاعف سنوياً”.

المركبات”. وشدد مدير شعبة الإعلام على أن “الكاميرات لا تميز بين شخص وآخر، ولا تفرق بين المركبات الحكومية أو الأهلية، فالقانون يطبق على الجميع”، لافتاً إلى أن “منح إجازة السياقة يعتبر تعهداً من السائق بالالتزام بالتعليمات والحفاظ على سلامة مستخدمي الطريق دون الحاجة لمراقبته”. وفيما يتعلق بالغرامات والاعتراضات، أكد شاكر أن “المديرية فتحت أبوابها لجميع

لحده من الحوادث المرورية”، مؤكداً أن “النتائج كانت جيدة جداً، حيث حققت الكاميرات الذكية الغاية المرجوة منها، ويُعد العراق حالياً من أقل البلدان في معدلات الحوادث المرورية خلال عام 2025 على مستوى المنطقة العربية بشكل عام”. وأضاف شاكر، أن “الكاميرات تعمل حالياً في خمسة تقاطعات المديرية، العقيد الحقوقي حيدر شاكر، للوكالة الرسمية: إن “مديرية المرور العامة، وبوصفها دائرة خدمية، اعتمدت في الآونة الأخيرة التكنولوجيا الحديثة

لحده من الحوادث المرورية”، مؤكداً أن “النتائج كانت جيدة جداً، حيث حققت الكاميرات الذكية الغاية المرجوة منها، ويُعد العراق حالياً من أقل البلدان في معدلات الحوادث المرورية خلال عام 2025 على مستوى المنطقة العربية بشكل عام”. وأضاف شاكر، أن “الكاميرات تعمل حالياً في خمسة تقاطعات المديرية، العقيد الحقوقي حيدر شاكر، للوكالة الرسمية: إن “مديرية المرور العامة، وبوصفها دائرة خدمية، اعتمدت في الآونة الأخيرة التكنولوجيا الحديثة

### بغداد/ متابعة صوت القلم:

أكدت مديرية المرور العامة، وجود خطة لتعميم الكاميرات الذكية في جانبي الكرخ والرصافة في بغداد، فيما أشارت إلى ان الكاميرات تعمل حالياً في خمسة تقاطعات . وقال مدير شعبة الإعلام في المديرية، العقيد الحقوقي حيدر شاكر، للوكالة الرسمية: إن “مديرية المرور العامة، وبوصفها دائرة خدمية، اعتمدت في الآونة الأخيرة التكنولوجيا الحديثة

## هيئة الإعلام والاتصالات تحدد ثلاثة مسارات لمواجهة التحديات السيبرانية

وموثوقيتها خاصة في أوقات الأزمات”. ولفت إلى أن “هذه المناورة تضعنا أمام اختبار حقيقي لقدراتنا على المنع والاحتواء والاستجابة والاستمرارية، إنها تختبر جاهزية فرقنا الفنية، وتقييم خططنا التشغيلية، وتكشف نقاط القوة والضعف في آليات التنسيق بين المؤسسات”، مشيراً إلى أن “تحقيق الفائدة القصوى يتطلب أن نعمل جميعاً على تعزيز البناء التشريعي الداعم، وبناء الكوادر الوطنية المؤهلة، وتوحيد الإجراءات القياسية للاستجابة، ونشر الوعي السيبراني في المجتمع كله، فالحماية مسؤولية وطنية مشتركة”. وأكد أن “السيادة الرقمية التي ننشدها لا تتحقق إلا بهذا النوع من الاستعداد المستمر والتعاون الوثيق والإرادة القوية التي تجسدها هذه المناورة الوطنية”.

أنها “حرب خفية تستهدف كيان الدولة واستقرارها”. وأوضح ان “دور هيئة الإعلام والاتصالات يتركز على ثلاثة مسارات رئيسة: 1-المسار التشريعي والتنظيمي، من خلال تطوير الأطر القانونية الملزمة التي تجعل من متطلبات الأمن السيبراني شرطاً أساسياً في تراخيص التشغيل ومواصفات تقديم الخدمة. 2-المسار التنسيقي التشغيلي، من خلال العمل كجسر اتصال دائم بين مختلف المؤسسات الحكومية لضمان استجابة سريعة وموحدة أثناء الأزمات والطوارئ السيبرانية. 3-المسار الإعلامي التوعوي، من خلال حماية الفضاء الإعلامي الوطني من التضليل وضمان دقة المعلومات

التي تهدف إلى زعزعة الثقة المجتمعية، وصولاً إلى عمليات القرصنة الإجرامية التي تهدد الخدمات العامة”، مشيراً إلى

نواجهها اليوم خطيرة ومعقدة، فهي تمتد من الهجمات المنظمة المدعومة تقنياً وسياسياً إلى حروب المعلومات

وأضاف أن “مناورة ساير دريل 2026 التي ينظمها المركز الوطني للأمن السيبراني بجهد وطني مخلص، وبرعاية كريمة من رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني ليست تدريباً عادياً، بل هي بيان عملي يؤكد أن العراق الجديد يقف بصلابة أمام التحديات المتطورة، ويستشرف المستقبل بثقة وإعداد محكم.” وتابع أن “هيئة الإعلام والاتصالات تشارك في هذه المناورة الحيوية، لأن مسؤوليتها تنظيمية وتشريعية وأمنية في آن واحد، فحماية البنى التحتية للاتصالات وضمان استمرارية الخدمات الرقمية الحيوية وبناء بيئة إعلامية مسؤولة تمثل أولويات وطنية لا تحتمل التأجيل.” وبين أن “التحديات السيبرانية التي

### بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد مجلس مفوضي هيئة الإعلام والاتصالات، أن مناورة الأمن السيبراني تجسد عزيمة العراق وإرادته في حماية سيادته الرقمية وبناء قدراته الدفاعية في الفضاء السيبراني، فيما حدد ثلاثة مسارات لمواجهة التحديات السيبرانية. وقال رئيس مجلس مفوضي الهيئة، بلاسم سالم، في كلمة له خلال مؤتمر مناورة الأمن السيبراني: إن “مؤتمر مناورة الأمن السيبراني، هو محفل وطني مهم، إذ يجسد عزيمة العراق وإرادته في حماية سيادته الرقمية وبناء قدراته الدفاعية في الفضاء السيبراني الذي أصبح ساحة حقيقية للصراع، وامتناداً للأمن الوطني الشامل”.







## أكدت توفره بكميات كبيرة في الأسواق المحلية

## الزراعة تكشف الفرق بين البيض "الأبيض" عن "الأحمر" وسبب اختلاف اسعارهما

بغداد/ متابعة صوت القلم:

كشفت وزارة الزراعة، الفرق بين "البيض الأحمر والبيض الأبيض"، وسبب ارتفاع الأسعار بينهما في الأسواق المحلية. وقال مدير قسم مراقبة الأسعار في الوزارة زياد طارق، ان هناك استقرارا نسبيا في أسعار البيض برغم تفاوتها بين نوعيه الأبيض والأحمر، إذ وصل سعر البيض الأبيض حاليا إلى 64 ألف دينار للكاتون، مؤكدا توفره بكميات كبيرة في الأسواق المحلية. وأشار الى أن "المحافظات الشمالية تغطي



حاجة باقي المحافظات من البيض الأبيض، الواحدة كحد أعلى"، مبينا أن الفرق في سعر البيض الأبيض عن الأحمر منه، يعود بسعر يصل إلى ستة آلاف دينار للطبقة

إلى الوسطاء الذين يطرحون البيض الأحمر بكميات محدودة وبأسعار مرتفعة"، بحسب صحيفة الصباح الحكومية. ويقول مواطنون ان أسعار طبقة البيض الأحمر وصل الى 7 الاف دينار والأبيض 6500 دينار، لكن بالمقابل يبيع أصحاب المحال كلا النوعين بالتجزئة بواقع 4 بيضات مقابل الألف دينار. وبحسب المختصين فان البيض الأحمر والأبيض لا يختلفان الا باختلاف سلالة الدجاج، اما قيمتهما الغذائية متشابهة، باستثناء احتواء البيض الأبيض على كميات اعلى من زيوت الاوميغا 3.

## اوبك: انخفاض أسعار نفط البصرة المتوسط خلال الشهر الماضي

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أظهرت بيانات منظمة "أوبك" تسجيل أسعار خام البصرة المتوسط العراقي انخفاضاً خلال شهر كانون الأول/ ديسمبر 2025. وذكر التقرير الشهري للمنظمة لشهر كانون الثاني/ يناير 2026، أن معدل سعر خام البصرة المتوسط بلغ 60.90 دولاراً للبرميل في كانون الأول 2025، مقارنة بـ 63.86 دولاراً للبرميل في تشرين الثاني/ نوفمبر 2025. مسجلاً تراجعاً قدره 2.96 دولاراً للبرميل.

وبينت أوبك، أن المعدل السنوي لأسعار خام البصرة المتوسط بلغ 69.05 دولاراً للبرميل خلال عام 2025، مقابل 78.37 دولاراً للبرميل في عام 2024. كما أظهرت البيانات أن متوسط سعر سلة خامات أوبك المرجعية انخفض إلى 61.74 دولاراً للبرميل في كانون الأول/ ديسمبر، مقارنة بـ 64.46 دولاراً للبرميل في تشرين الثاني/ نوفمبر 2025. وبحسب التقرير، تصدر خام مريان الإماراتي أسعار خامات أوبك خلال كانون الأول بمتوسط 63.02

دولاراً للبرميل، يليه خام عرب لايت السعودي بمتوسط 62.88 دولاراً، ثم خام الكويت للتصدير بمتوسط 61.19 دولاراً، فيما حل خام البصرة المتوسط رابعاً بمتوسط 60.90 دولاراً للبرميل. وأشار التقرير إلى أن العراق يصدر نحو 70% من نفطه الخام إلى آسيا، و 20% إلى أوروبا، و 10% إلى الولايات المتحدة. وتتكون سلة أوبك المرجعية من: مزيج الصمراء (الجزائر)، جبراسول (أنغولا)، دجينو (الكونغو)، زافيرو (غينيا الاستوائية)، ربيع لايت



(الغابون)، إيران الثقيلة (إيران)، (ليبيا)، بوني لايت (نيجيريا)، البصرة المتوسط (العراق)، الكويت للتصدير (الكويت)، إس سدر

## بمعدل ٢٠٠ ألف برميل يوميا

## ارتفاع صادرات العراق النفطية الى الولايات المتحدة خلال الأسبوع الماضي

بغداد/ صوت القلم:

أعلنت إدارة معلومات الطاقة الأمريكية، عن ارتفاع صادرات العراق النفطية الى الولايات المتحدة خلال الأسبوع الماضي بمعدل تجاوز 200 ألف برميل يوميا.

وقالت الإدارة في احصائية لها : إن "متوسط الاستيرادات الامريكية من النفط الخام خلال الاسبوع الماضي من عشر دول رئيسية بلغت معدل 6.234 ملايين برميل يوميا مرتفعة بمقدار 567 ألف برميل باليوم عن الأسبوع الذي سبقه والذي بلغ معدل 5.667 ملايين برميل يوميا".

وأضافت أن "صادرات العراق النفطية إلى أمريكا بلغت معدل 209 آلاف برميل يوميا، مرتفعة بمقدار 80 ألف برميل يوميا عن الأسبوع الذي سبقه، والذي بلغ معدل 129 ألف برميل".

كما أشارت الإدارة إلى أن "أكثر الإيرادات النفطية لأمريكا خلال الأسبوع الماضي جاءت من كندا بمعدل بلغ 4.226 ملايين برميل يوميا، تليها المكسيك بمعدل 386 ألف برميل يوميا، ومن البرازيل بمتوسط 343 ألف برميل، ومن السعودية بمعدل 288 ألف برميل يوميا".

ووفقاً للجدول، فإن "كمية الاستيرادات الأمريكية من النفط الخام من كولومبيا بلغت معدل 282 ألف برميل يوميا، و من ليبيا بمعدل بلغ 182



ألف برميل يوميا، ومن الإكوادور معدل 148 ألف برميل يوميا، ومن نيجيريا بمعدل 98 ألف برميل يوميا، ومن فنزويلا بمعدل 72 ألف برميل يوميا. وتستورد أمريكا معظم النفط الخام ومشتقاته من هذه الدول الرئيسية العشر، ويقدر استهلاك أمريكا اليومي من النفط حوالي 20 مليون برميل، وتعد بذلك أكبر مستهلك للنفط في العالم.

## توقيع مذكرة تفاهم بين صندوق تنمية العراق وبنك BPI France في باريس

بغداد/ صوت القلم:

الاستثمارية المتاحة، لاسيما في القطاعات الإنتاجية والتنموية.

وأضافت ان رئيس صندوق العراق للتنمية، محمد النجار، وقع المذكرة عن الجانب العراقي فيما وقعتها عن الجانب الفرنسي مديرة الشؤون الأوروبية والدولية في البنك، إي إيزابيل بيبيار"،

ووضحت أن "مذكرة التفاهم تهدف إلى دعم النمو الاقتصادي المستدام، وتعزيز فرص التوظيف، ورفع قدرة الاقتصاد العراقي التنافسية، إضافة إلى تشجيع الابتكار والتنمية، من خلال المساهمة في تمويل مشاريع



استراتيجية داخل العراق". وتابع: أن "هذه الخطوة تأتي ضمن جهود العراق لتعزيز التعاون الاقتصادي والاستثماري مع فرنسا وفتح آفاق جديدة للشركات التنموية بين الجانبين".

## ارساء حجر الاساس لمشروع مستشفى اهلي بسعة ٥٠ سريرا في الديوانية



الديوانية / نينا :

سريرا".

واضاف ان "المستشف ارست هيئة استثمار الديوانية حجر الأساس لمستشفى المصطفى الاستثماري في قضاء الشامية. وقال رئيس هيئة استثمار الديوانية رزاق شبر للوكالة الوطنية العراقية للانباء/ نينا/ ان " مستشفى المصطفى الاستثماري يعد من أكبر المشاريع الاستثمارية الصحية في محافظة الديوانية، إذ سيوفر عند اكتماله خدمات صحية متكاملة لأهالي المحافظة عمليات و مختبرا مركزيا ومصرفا للدم و مجمعا طبيا استيعابية تصل إلى 50 خارجيا يضم 20 عيادة".

## أسعار الفواكه والخضار و المواد الغذائية

الفواكه	الخضار
برتقال عراقي 2000\1500	الطماطة 1000\ 750
تفاح مستورد 2000 \ 1500	البطاطا 750 \ 500
نارنج 1000	الخيار 1000 \ 750
منكا 3000	خيار قشأ 1500
خوخ 4500	الباميا 6000\ 5000
عنب 3000 \ 2500	فلفل بارد 1000
ليمون عراقي 4000	فلفل حار 1250
ليمون مستورد 2000	الباذنجان 1000 \ 750
لأنكي 1500/1000	البصل 1000 \ 750
اجاص 3500	الجزر 1000
الموز 1250	فاصوليا 2000
رمان 2000\1500	لهانة 750
بطيخ 1250	قرنابط 750
رقي 750	شجر 1000
الكيوي 2000\1500	خس 1000
السندي 3000	بروكلي 2000
عرموط 3000	شلغم 500
	شوندر 500
	بصل أخضر 750
اسعار اللحوم والدواجن	اسعار المواد الغذائية
لحم غنم عراقي ( 1 كغم ) = 20.000 \ 16.000	زيت الطعام الدار ( 1 لتر ) = 2.000
لحم عجل عراقي ( 1 كغم ) = 16.000 \ 14.000	زيت الطعام زير ( 1 لتر ) = 2.250
لحم عجل مستورد ( 1 كغم ) = 10.000 \ 9.000	رز محمود ( 4.5 كغم ) = 8.500
دجاج عراقي حي ( 1 كغم ) = 6.000	رز العربية ( 4.5 كغم ) = 8.500
سمك كارب حي ( 1 كغم ) = 5.500	سكر ( 1 كغم ) = 1.250
فخد دجاج عراقي ( 1 كغم ) = 4.500	معجون طماطم ( كبيرة ) = 2250
فخد دجاج مستورد ( 1 كغم ) = 3.000	فاصوليا ( 1 كغم ) = 3.000
اجنحة عراقية ( 1كغم ) = 4.000	لوبيا ( 1 كغم ) = 3.500
صدر دجاج عراقي ( 1كغم ) = 7.000	باقلاور ( 1 كغم ) = 2.500
صدر دجاج مستورد ( 1كغم ) = 6.000 \ 5.500	عدس ( 1 كغم ) = 2000
طبقة البيض العراقي = 6.500 \ 6.000	حمص ( 1 كغم ) = 3500
	برغل طبخ ( 1 كغم ) = 1.500



## عقوبات إدارية ومالية وحرمان لنادي دھوك وديالى



### بغداد/ صوت القلم:

المسيخة داخل الملعب، وسب حكم المباراة والحكم المساعد، وضعف إجراءات التفتيش من قبل نادي أربيل، واضطرار القوة الأمنية إلى طلب قوة أمنية إضافية للسيطرة على الوضع.” وبناء على ذلك قررت اللجنة تغريم نادي دھوك 15 مليون دينار عراقي، وحرمان جماهير النادي من الدخول إلى الملعب (أرضهم المفترضة) لمباراة واحدة. كما ناقشت اللجنة تقرير المنسق الأمني لمباراة ديايى والزوراء التي أقيمت بتاريخ 13 من الشهر الجاري على ملعب ديايى، إذ جاء فيه “رمي شعال ناري من قبل جماهير نادي ديايى باتجاه دكة بدلاء نادي الزوراء، وصدور هتافات مسيخة من قبل جماهير نادي ديايى ضد الزوراء، وكذلك الشتائم ضد حكم المباراة بعبارات نابية خادشة للحياء.” وعاقبت اللجنة نادي ديايى بغرامة مالية قدرها 10 ملايين دينار، وحرمان جماهير النادي من الدخول إلى الملعب (أرضهم المفترضة) لمباراة واحدة.

أصدرت لجنة الانضباط في الاتحاد العراقي لكرة القدم، امس الأحد، عقوبات إدارية وغرامات مالية وحرمان حضور الجماهير على نادي دھوك وديالى بسبب مخالفات ضمن منافسات دوري نجوم العراق. وذكرت اللجنة في بيان أنها ناقشت تقرير المنسق الأمني ومراقب مباراة نادي أربيل ودهوك ضمن دوري نجوم العراق التي جرت بتاريخ 13 كانون الثاني/ يناير الجاري على ملعب فرانسو حريري، وانتهت بنتيجة 1-2 لصالح نادي أربيل.

وبحسب التقرير فإن “جماهير دھوك بدأت بالمشاغبة منذ الدقائق الأولى لدخولهم الملعب، وقيامهم بكسر أبواب مداخل الملعب، ورمي القناني المائية على أرضية الملعب، وتأخر انطلاق المباراة 15 دقيقة بسبب أعمال الشغب، وتكسير كراسي الملعب من قبل جماهير نادي دھوك، رمي الشعلالات الدخانية باتجاه لاعبي نادي أربيل.” وكذلك “التلفظ بألفاظ بذيئة والهتافات

## فوزان لزاخو ونوروز والكرخ يتعادل مع أمانة بغداد في دوري النجوم



### بغداد/ صوت القلم:

حقق نادي نوروز، امس الأحد، انتصارا مستحقا على نادي القاسم بثلاثة أهداف نظيفة، فيما حقق زاخو فوزا ثميناً على حساب نفط ميسان بهدفين دون مقابل، في حين حسم التعادل الإيجابي بهدف لملكه مواجهة أمانة بغداد والكرخ، ضمن منافسات الجولة الثالثة عشرة من دوري نجوم العراق لكرة القدم.

سجل الهدف الأول لفريق نوروز اللاعب محمد رضا خليل في الدقيقة (68) من المباراة، وأضاف اللاعب مروان حسين الهدف

الثاني في الدقيقة (71) من المباراة، قبل أن يعود اللاعب ذاته ويضيف الهدف الثالث لنوروز في الدقيقة (85). وبهذا الفوز ارتقى فريق نوروز إلى المركز الخامس عشر برصيد (13) نقطة، فيما حافظ فريق القاسم على مركزه في مؤخرة الترتيب برصيد نقطة واحدة. وفي مباراة ثانية لحساب الدور نفسه، تغلب فريق زاخو على نفط ميسان بهدفين دون رد، حيث

## سته انتصارات وثلاث تعادلات في ممتاز الكرة

### بغداد/ صوت القلم:

والحق فريق الجيش الخسارة بنظيره نفط الوسط بهدفين لهدف واحد، بينما حقق فريق الاتصالات الفوز على عكك بهدف نظيف. وتغلب فريق الفهد على ميسان بهدف نظيف، فيما فاز فريق غاز الشمال على البيشمركة بنفس النتيجة. وانتهت مباراة الكاظمية مع المصافي بالتعادل بهدفين لكل منهما، كما انتهت مباراتي فريق الحسين مع الحدود والحشد مع البحري بالتعادل السلبي.

جرت ،امس الأحد، تسع مباريات لحساب منافسات الجولة السادسة عشرة من الدوري الممتاز لكرة القدم، على ملاعب بغداد وعدد من المحافظات. وتمكن فريق الرمادي من التغلب على نظيره كربلاء بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدفين، فيما تعرض فريق نفط البصرة الى الهزيمة من أمام فريق الناصرية بهدفين دون رد.



## فياريال يسقط على أرض بيتيس وأزمة بلباو متواصلة



### بغداد/ صوت القلم:

المواجهة بعشرة لاعبين بعد طرد مهاجمه غوركا غوروسيتا لتلقيه الإنذار الثاني في الدقيقة 71 بعد أول تلقاه في الدقيقة 45+6. وفرض الكوسوفي فيدات موريكى نفسه نجما للمباراة بتسجيله ثلاثية المضيف في الدقائق 5 و42 و69 من ركلة جزاء، رافعا بذلك رصيده إلى 14 هدفاً في المركز الثاني على لائحة ترتيب الهادفين بعد مبابي. في حين أحرز أوناي غوميس ونيكو وليامس هدفي بلباو في الدقيقتين 8 و45 تواليا. وفاز أوساسونا على ضيفه ريال أوفييدو صاحب القاع 2-3.

مجموع نقاطه إلى 32 في المركز السادس.وتواصلت أزمة أتلتيك بلباو بسقوطه أمام مضيفه ريال مايوركا 3-2. ويأتي هذا السقوط للفريق الباسكي خلال فترة صعبة يمر بها، إذ أنه تلقى أربع هزائم في مبارياته الخمس الأخيرة في “لا ليجا” مقابل تعادل واحد.وبالتالي لم يجمع سوى نقطة واحدة من 15 ممكنة، ما جعل رصيده 24 نقطة في المركز الثامن، في حين حقق مايوركا انتصارا أول بعد تعادل وخسارتين تواليا في المباريات الثلاث الأخيرة، بالغا بذلك 21 نقطة في المركز الرابع عشر. وأنهى بلباو

أوقف ريال بيتيس انتصارات ضيفه فياريال بفوزه عليه 0-2 ضمن المرحلة 20 من الدوري الإسباني. وسجل الهدفين أيتور روببال (57) وبابلو فورنالس (83). وأكمل فريق “الغواصات الصفراء” المباراة بعشرة لاعبين اثر طرد لاعب وسطه سانتي كوميسانيا بالبطاقة الحمراء في الدقيقة 76. وتجمد رصيد فياريال في المركز الثالث عند 41 نقطة، بينما رفع ريال بيتيس

## تير شتيجن يرفض اللعب في البريميرليج

### بغداد/ صوت القلم:

رفض الألماني مارك أندريه تير شتيجن، حارس مرمى برشلونة، عرضاً للعب في الدوري الإنجليزي الممتاز، بداية من الشهر الجاري. ويمتد عقد تير شتيجن مع البارسا حتى صيف 2028، لكنه يبحث عن فرصة المشاركة في المباريات، للحفاظ على حظوظه في الانضمام لقائمة ألمانيا في كأس العالم 2026. وذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو، أن وست هام حاول الحصول على خدمات تير شتيجن، لكن الحارس الألماني رفض

العرض. ونقلًا عن TalkSport، فقد حاول وست هام، ضم تير شتيجن، نظرًا للمستوى المتواضع الذي قدمه الحارسان ألفونس أريولا ومادس هيرمانسن منذ بداية الموسم. ومع ذلك، رفض الحارس الألماني، عرض وست هام، مفضلاً الوضع العائلي والقدرة على البقاء قريباً من برشلونة لرؤية طفليه. من جهة أخرى، يقترب نادي جيرونا من إتمام استعارة تير شتيجن حتى نهاية الموسم، وسيحتل له المشاركة في المباريات الضرورية، ليتمكن من خوض أول كأس عالم له كأساسي. وينتهي جيرونا في الوقت الحالي، إجراءات الحصول السنوي. ونوهت الصحيفة الإسبانية، أن غياب مارك تير شتيجن (33 عاماً) عن مباراة كأس الملك ضد راسينج سانتاندير، كان بمثابة إعلان نوايا من المدرب هانز فليك، حيث أوضح أن الحارس لن يلعب دورًا كبيراً في النصف الثاني من الموسم. وسيحصل جيرونا على جهود تير شتيجن حتى نهاية الموسم، وسيحتل له المشاركة في المباريات الضرورية، ليتمكن من خوض أول كأس عالم له كأساسي. وينتهي جيرونا في الوقت الحالي، إجراءات الحصول

## ليفربول يكتفي بالتعادل على أرضه أمام ضيفه بيرنلي

### بغداد/ صوت القلم:

اكتفى ليفربول بالتعادل 1-1 على أرضه أمام ضيفه بيرنلي ضمن المرحلة 22 من الدوري الإنجليزي الممتاز.

دومينيك سوبوسلاي فشل في منح التقدم لأصحاب الأرض بإهداره ركلة جزاء في الدقيقة 32، وأنهى سوبوسلاي سلسلة من 12 ركلة جزاء ناجحة للاعبين ليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز منذ أن سدد داروين نونيز ركلته في القائم أمام تشيلسي في يناير 2024.

وقبل نهاية الشوط الأول سجل فلوريان فيرتز الهدف الأول لفريق ليفربول، قبل أن يسجل ماركوس إدواردز هدف التعادل للضيوف في الدقيقة 65. يحتل ليفربول المركز الرابع برصيد 36 نقطة، بينما بيرنلي في المرتبة 19 برصيد 14 نقطة. و تعادل ليفربول في ست من آخر تسع مباريات له في الدوري الإنجليزي الممتاز (3 انتصارات)، وواصل توتنهام سقوطه الحر بخسارته أمام ضيفه وجاره ويست هام 1-2.



كريسينسيو سامرفيل وضع فريق المطارق في المقدمة بحلول الدقيقة 15 وعادل القائد الأرجنتيني كريستيان روميرو النتيجة لمصلحة السبريس عند الدقيقة 64 فيما سجل كالوم ويلسون هدف انتصار ويست هام في آخر أنفاس المواجهة وحقق سندرلاند الفوز على ضيفه كريستال بالاس بهدفين لواحد ورغم أن الأسبقية كانت لصالح الضيوف عن طريق يريمي بينو، إلا أن سندرلاند تمكن من تعديل النتيجة عن طريق اينزو لي فيسي، قبل أن يضيف زميله بريان بروجي هدف الفوز الثاني لأصحاب الارض. وخطف ليدز يونايتد فوزاً هاماً من ضيفه فولهام بهدف دون مقابل. هدف المباراة الوحيد سجل في الدقيقة 91 بتوقيع لوكاس نميتشا. فوز ليدز يونايتد أنعش حظوظه في الابتعاد عن مراكز مؤخرة الترتيب في المسابقة، بينما لم يتأثر فولهام بالخسارة ليحافظ على مركزه في وسط الترتيب.



## علاقات مجتمعية..

## للنساء.. كيف تفرضين احترامك على زملائك من الجنس الآخر ؟



إن احترام الزمالة واجب بين الفتاة والشباب، فلا يجب أن تنهوان الفتيات في هذا الأمر، حيث تعدّ الزمالة زاوية أساسية من زوايا التقدم في العلاقات الاجتماعية، ما يعطي انطباعاً عن أهميتها، ودورها إن تم فهم معناها وحدودها بين الجنسين بصورة صحيحة، وضمن نطاق سليم، من دون الوقوع في خفايا تلك "الزوايا"، التي تُظهر عكس هذا المنظور ليتحول مفهوم الزمالة لدى بعضهم إلى كلمة لها اتجاهات أخرى، تضر بعلاقة الفردين خاصة الفتاة، لذا عليك عزيزتي الفتاة الانتباه جيداً إلى النصائح الاتية التي تمكّنك من فرض احترامك على زملائك في نطاق الدراسة والعمل، وحياتك الاجتماعية بكل رقي من خلال هذ النقاط:

1 - افرضي المعاملة الحسنة بينك وبين زميلك أثناء اجتماعك به من دون التشدد في ذلك، لكي لا تصل تصرفاته إلى اتجاه معاكس خارج عن النطاق الصحيح.

2 - وجودك في محيط يشمل زملاء لا يعد خطأ، أو عيباً، ولكن الخطأ هو أن تتفكّلي أن يتعدى زميلك عليك، ويتعامل معك بأسلوب خارج عن إطار الحدود الأدبية والأخلاقية، حينها عليك

مع الحرية الصحيحة، فلا تخوضي في مفهوم الحرية الخاطئة بهدف الاندماج مع المجتمع لتزيلي الحدود بينك وبين الجنس الآخر. 5 - الظواهر السلوكية بينك وبين زميلك تكشف أبعاد شخصية كل منكما، خاصة خلال التعامل اليومي، لذا حاولي أن تتجنبتي المزاح الزائد بالكلمات، أو الحركات، أنتِ في النهاية أنتِ رقيقة، يجب أن تتحلي تصرفاتها بالتعامل المهذب.

التصدي له، وإيقافه عند حده. 3- اجعلي علاقتك مع زميلك في العمل علاقة محترمة، يحكمها السلوك الذي تفرضينه وتضعينه أنت من خلال تعاملك معه، وتعمّدي إبراز موقفك وأسلوبك في التعامل لتكوّني صورة واضحة له عن هويتك وشخصيتك. 4 - في جميع الأمور، انتبهي إلى ألا تتجاوز هذه الزمالة الخطوط الحمراء تحت مسمّى "الانفتاح" والحرية. عاداتك وقيمك لا تتعارض

## نصائح صحية

## خطر خفي حول الخصر.. كيف تتلف دهون البطن قلوب الرجال؟

العالمية، تُعد النسبة 0.90 أو أكثر لدى الرجال علامة على السمنة في البطن وارتفاع خطر أمراض القلب.

وأكد الخبراء أن الكشف المبكر، إلى جانب تحسين نمط الحياة عبر التغذية الصحية، والرياضة المنتظمة، والفحوصات الدورية، يمكن أن يقلل ذلك من خطر "تلف القلب الصامت"، ويمنع مضاعفات خطيرة مستقبلاً.

للقلب، وهو ما يُرجّح ارتباطه بضغط الدهون البطنية على الرئتين والحجاب الحاجز. بينما بدت التأثيرات أقل لدى النساء، ويُعزى ذلك إلى الدور الوقائي لهرمون الإستروجين، الذي يتراجع بعد انقطاع الطمث. وأشار الباحثون إلى أن نسبة الخصر إلى الورك (WHR) تُعد مؤشراً أدق من مؤشر كتلة الجسم. فبحسب منظمة الصحة

أعمارهم بين 46 و78 عاماً، دون تاريخ مرضي قلبي. وأظهرت النتائج ارتباط السمنة في البطن بحالة تُعرف بـ"التضخم متحد المركز"، حيث تزداد سماكة عضلة القلب دون توسع غرفه، ما يقلل قدرته على الامتلاء بالدم ويُهدّد للإصابة بقصور القلب. وبيّنت النتائج أن هذه التغيرات كانت أوضح لدى الرجال مقارنة بالنساء، خاصة في البطن الأيمن

لأمريكا الشمالية (RSNA) أن الدهون الحشوية تؤثر مباشرة في بنية القلب ووظائفه، على عكس السمنة العامة التي تُقاس بمؤشر كتلة الجسم (BMI). فهذه الدهون العميقة تفرز مواد التهابية وهرمونات قد تُضعف عضلة القلب بمرور الوقت. واعتمدت الدراسة على تحليل صور تصوير بالرنين المغناطيسي لقلوب 2244 شخصاً تتراوح

حدّز خبراء صحة من أن تراكم الدهون الحشوية حول الخصر، المعروفة بـ"السمنة في البطن"، قد يشكل خطراً خفياً على صحة القلب لدى الرجال، حتى لدى من تبدو أوزانهم طبيعية. وأكدت دراسات حديثة أن التركيز على رقم الوزن وحده لا يكفي لتقييم المخاطر القلبية. وكشفت دراسة عُرضت خلال اجتماع الجمعية الإشعاعية

## النظام الغذائي

## نصائح تجعل طهي الطعام ودمجه أكثر صحة

عندما يتعلق الأمر بالتغذية، ليس ما تأكله وحده هو المهم، بل كمية العناصر الغذائية التي يمتصها جسمك ويستفيد منها فعلياً. بعض الأطعمة تكون أكثر فاعلية عند تناولها معاً، بينما يقدم البعض الآخر فوائد أكبر حسب طريقة تحضيره أو طهيهِ.

تسلط موهبتا ماسكارينهاس، أخصائية تغذية في منشور على "إنستغرام" الضوء على أن سوء اختيار الطعام، وتناول الوجبات في أوقات غير مناسبة، وطرُق التحضير غير الصحيحة يمكن أن يتسبب في فقدان ما يصل إلى 30 إلى 50% من العناصر الغذائية الموجودة في الطعام. طهني الجزر والشمندر على البخار-توصي موهيتا بطهي الجزر والشمندر على البخار، لأن ذلك يزيد من التوافر الحيوي للبيتا كاروتين ومضادات الأكسدة. كما ينصح بتناول هذه الخضراوات مع نوع من الدهون، مثل السمن أو الزبدة، لتعزيز امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

تجنب الشاي والقهوة مع الوجبات يؤدي تناول الشاي أو القهوة أثناء الوجبات إلى تقليل امتصاص بعض المعادن مثل الحديد والزنك، بسبب مركبات البوليفينول. وتوضح موهيتا: "حتى الشاي الأخضر يمكن أن يقلل الامتصاص. من الأفضل الانتظار 60 دقيقة قبل أو بعد

## اسرار الطبخ ..

## معمول السميد بالتمر والفستق الحلبي



## اخطاء ومحاذير..

## روتين صباحي شائع يخفي خطرا داخل كوب القهوة



واضحة: الحرارة هي العامل الأهم في تحفيز انبعاث الجزيئات البلاستيكية الدقيقة، فيما تلعب مادة الكوب دوراً محورياً في حجم هذا الانبعاث. ما هي الجزيئات البلاستيكية الدقيقة؟ الدائن الدقيقة هي شظايا بلاستيكية يتراوح حجمها بين ميكرومتر واحد وخمسة مليترات، أي من حجم ذرة

الغبار تقريباً إلى حجم حبة السمسم. قد تنتج هذه الجسيمات عن تحلل مواد بلاستيكية أكبر، أو تنطلق مباشرة من المنتجات أثناء الاستخدام اليومي، لتنتهي في البيئة والغذاء، وفي نهاية المطاف داخل أجسام البشر. ورغم تنامي القلق العلمي، لا تزال الأثلة غير حاسمة بشأن كمية هذه

الجزيئات التي تبقى في الجسم البشري، نظراً لصعوبة قياسها بدقة واحتمالات التلوث في الدراسات. كما أن التأثيرات الصحية طويلة الأمد لا تزال قيد البحث، ما يعزز الحاجة إلى الصدر والوعي بمصادر التعرض اليومية. الحرارة... العامل الحاسم ولتقريب النتائج من الواقع اليومي، أجرى الباحثون اختبارات على 400 كوب قهوة من نوعين رئيسيين أكواب بلاستيكية مصنوعة من البولي إيثيلين، وأكواب ورقية مبطنة بطبقة بلاستيكية داخلية. تم اختبار الأكواب عند درجتي حرارة، 5 درجات مئوية للمشروبات الباردة و60 درجة مئوية للمشروبات الساخنة. وأظهرت النتائج أن كلا النوعين يطلق جزيئات بلاستيكية دقيقة، لكن مع فروقات واضحة. فالأكواب الورقية المبطنة بالبلاستيك ضراً نسبياً من الأكواب البلاستيكية الخالصة، رغم أنها لا تخلو تماماً من المشكلة.

## جمال واناقة

### 4 أسباب خفية وراء قشرة الرأس المستمرة في الشتاء



في فصل الشتاء، يعاني الكثيرون من فروة رأس جافة ومتقشرة، تتحول أحياناً إلى قشرة واضحة على الشعر والملابس. لكن السبب وراء استمرار قشرة الرأس لا يرتبط بالطقس فقط، بل بعوامل عدة تحددها العناية اليومية وفروة الرأس نفسها. أوضح الدكتور أرييل أوستاد، طبيب الأمراض الجلدية، أربعة أسباب رئيسة تجعل القشرة لا تختفي:

1. قلة غسل الشعر بانتظام  
قلة غسل الشعر تسمح بتراكم الزيوت وخلايا الجلد الميتة، ما يغذي فطر الملاسيزيا المسبب للقشرة. يوصي أوستاد بغسل الشعر يومياً باستخدام شامبو مضاد للقشرة أو شامبو لطيف لعلاج الحكة والرقائق.  
2. استخدام منتجات قوية جداً  
الشامبو القاسي أو المنتجات الكيميائية قد تَجرد فروة الرأس من رطوبتها الطبيعية، مسببة التهيج والالتهاب، وبالتالي تفاقم القشرة. الحل هو اختيار منتجات لطيفة وخفيفة، مع ترطيب الفروة بالزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون مرة أو مرتين أسبوعياً. الإجهاد المفرط:ارتفاع مستويات التوتر يزيد من هرمون الكورتيزول ويؤدي إلى التهاب فروة الرأس، ما يفاقم القشرة. ينصح أوستاد بإدارة الإجهاد من خلال النوم الكافي، ممارسة التأمل أو أي نشاط يخفف الضغط النفسي.  
3. خدش فروة الرأس  
الحكة المستمرة قد تسبب التهاب الفروة وزيادة القشرة. الحل هو التعامل بلطف مع الفروة عند تطبيق المنتجات أو تصفيف الشعر، مع تقليم الأظافر واستخدام أطراف الأصابع فقط للفرك بلطف. قشرة الرأس عادةً ما ترتبط بالتهاب الجلد الدهني وأسباب متعددة مثل الفطريات، الإفراط أو القصور في استخدام الشامبو، النظام الغذائي غير الصحي، والإفراز المفرط للدهون. ومن المهم الجمع بين العناية بالشعر وتغييرات نمط الحياة للحفاظ على فروة رأس صحية، واستشارة طبيب الجلدية عند استمرار المشكلة.



## صورة وحدث

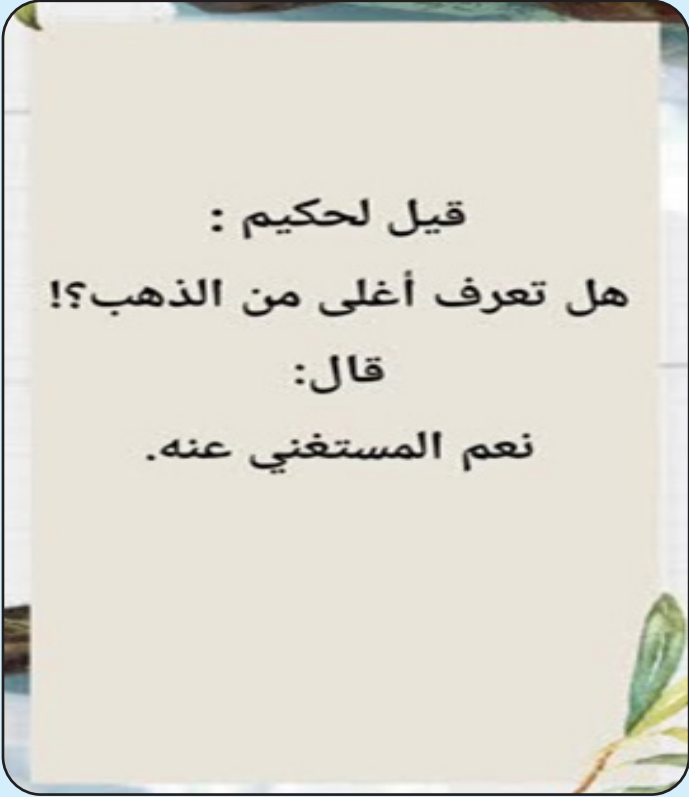


## هاجس القلب



دور غيري روح براحتك مرخوص  
شوف انت اليعجبك روح وسنتنكه  
تلكه بمستواك هواي موجودين  
بس بطيبتني اتحداك ماتلكه  
كلب شاعر انطيتك كله رقه وشوك  
وحذرتك كلتلك بالك تسحكه  
ترى الدافن عشك مثل الدفنله عزاز  
حتى الضحك كـون ينشز بحلكه

## اقتباسات



### كل يوم معلومة

## لماذا يصبح مذاق عصير البرتقال سيئاً بعد تنظيف أسنانك؟



عام 1980، حيث تذوّق المتطوعون محلولاً من السكر والملح وحمض الستريك ومركب مَرّ قبل وبعد تعرضهم لمحلول SLS. ووجد الباحثون أن مذاق الحلاوة والملوحة والمرارة خفّ قليلاً، لكن أكثر تأثراً ملحوظ كان ظهور طعم مَرّ للأحماض في العصير.

عبر جزيئات خاصة تُعرف باسم مستقبلات بروتين G المرتبطة (GPCR). وتستجيب مستقبلات الحلو للسكريات فقط، بينما تكشف مستقبلات المرّة عن المركبات السامة. أما المذاقات المالحة والحامضة، فيتم إدراكها عبر مرور أيونات موجبة الشحنة، الصوديوم للملح والهيدروجين للأحماض، عبر فتحات دقيقة في أغشية المستقبلات.

يحتوي عصير البرتقال على السكر الطبيعي ليمنحه الحلاوة، بالإضافة إلى حمض الستريك الذي يضيف لمسة حامضة. بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، يضيف SLS لمسة مرّة للمذاق؛ ما يجعل العصير غير مستساغ. وتم اختبار هذا التأثير علمياً في جامعة ييل

يعاني الكثيرون من الطعم المزعج عند شرب عصير البرتقال بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، حيث يتحول مذاقه من حلو ومنعش إلى مر وغير مستساغ. والسبب في ذلك هو مكوّن شائع في معجون الأسنان يُسمّى "لوريك سلفات الصوديوم" (SLS).

يعمل SLS كمادة منظّفة تساعد على إزالة البلاك والحفاظ على الأسنان نظيفة. لكنه أيضاً يؤثّر مؤقتاً على طبقة الدهون (الليبيدات) الموجودة في أغشية خلايا تذوق الطعام على اللسان. وتتחסس هذه الخلايا المذاقات الحلوة والمرّة والمالحة والحامضة، وعندما تتعرض الدهون لعمليات التنظيف، تتغير طريقة نقل إشارات التذوق إلى الدماغ. وتكتشف مستقبلات الذوق الحلوة والمرّة

## حدث في مثل هذا اليوم

1792 - مجلس الأمة الفرنسي المنبثق عن الثورة الفرنسية يحكم بإعدام الملك لويس السادس عشر وعائلته بتهمة الخيانة العظمى.  
1820 - إمارة دبي ترتبط بحماية مع المملكة المتحدة.  
1919 - بداية أعمال مؤتمر فرساي الذي أنهى الحرب العالمية الأولى.  
1942 - القوات اليابانية تحتل بورما أثناء الحرب العالمية الثانية.  
1956 - انضمام السودان إلى جامعة الدول العربية.  
1966 - أنديرا غاندي تتولى رئاسة الوزراء في الهند.

1983 - بوليفيا تعتقل الضابط النازي كلاوس باربي.  
1984 - انتفاضة 1984 بالمغرب  
1991 - العراق يطلق صاروخ سكود على إسرائيل تسبب بوقوع 15 إصابة وذلك أثناء حرب الخليج الثانية.  
2007 - اغتيال الصحفي التركي هراث ديك أمام مقر صحيفته لمطالبتة الدائمة بإدانة الإبادة الجماعية للأرمن من قبل الأتراك أثناء الحرب العالمية الأولى.  
2011 - زلزال عنيف يضرب جنوب غربي باكستان بلغت قوته 7.2 درجة على مقياس ريختر وشعر به بأحشاء متفرقة من باكستان والهند وإيران ودبي والبحرين.



### كلمات متقاطعة

عامودي	أفقي
1- اسم دلح- ممثل سوري (م)	1- أول رائد فضاء سعودي - للتذمر
2- مطربة لبنانية (م)	2- ممثل خليجي (م)
3- الطفل المجهول الهوية (م)- خشب	3- إسم محبوب ليل (م)- في البيضة- من الحشرات المنزلية (م)
4- شهر ميلادي- غابات- دونت (م)	4- العاصفة البحرية (م)- أفك- عملة اسبوية- نقود
5- نهز- حدده (م)- أدعي (م)	5- شديد السواد- يتناول الطعام- ضمير الغائب
6- ود (م)- مثني الدميم- اشتهم	6- سباق السيارات (م)- ماء الحياة- متشابهة- مذهب
7- ننظر إليكما بسرعة- أحد الوالدين-	7- إله فرعوني- أوجاعها (م)- من الحواس الخمس
8- شاطئ- الموقر (م)	8- همس في أنفي- نعم بالإسباني- من الأرقام (م)
9- حرف جزم- تحملها الأشياء (م)- في القهوة (م)	9- نبسط- عكس الخلفي (م)- عز (م)
10- علم مؤنث- القديم (م)	10- متشابهان- مطرب تونسي (م)
11- اذكما- أحن على الميت- زهق (م)	11- متشابهة- برهان (م)- من السلم الموسيقي
12- حفظ (م)- أرشد (م)- تجري المياه (م)	12- اقمتم في المكان- على قيد الحياة (م) علم مذكر (م)
13- عابر (م)- صفة سيئة (م)- نزيف الأنف	13- قوة العدد- مواضع الشرب (م)- نذري ونعترف
14- ممثل خليجي قدير راحل	14- التحقيق (م)- إقرأ (م)
15- فيلم من بطولة كريم عبد العزيز- شعوبهم	15- مطرب خليجي- إدراك

### هل تعلم

=الدلافين البرية تنادي بعضها البعض بالاسم.  
=الأفيال لديها نداء إنذار محدد يعني الإنسان.  
=حاسة الشم لدى الكلاب أقوى بنحو ١٠٠ ألف مرة من حاسة الشم لدى البشر.  
=الحيوانات ذات الأجسام الصغيرة والتمثيل الغذائي هي الأسرع مثل السنجاب.  
=الدببة القطبية لها جلد أسود وفراء شفاف.  
=يمكن لنحل العسل أن يرفرف بجناحيه ٢٠٠ مرة في الثانية.  
=الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز.



## للإعلان في

### صوت القلم

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

07730004671

### قصة مثل

## ماينراد إلها روحه للقاضي

هالورطة )) . وقبل أن يجيبه الرجل بشيء، سمع أحد وجهاء القوم يصيح : (( ماكو حل .. غير نروح للقاضي ، وهو يحل المشكلة )) . فاقترب الرجل من ذلك الوجه ، وقال له : يابه .. هاي المسألة بسيطة .. { ماينراد إلها روحه للقاضي } . إفسحوا لي الطريق )) . ثم اقترب من العروس وأمسك برأسها ، وقال لها : (( أشو بنيتي .. نضي راسج شويه )) . فطأطأت العروس رأسها ، وانحنت قليلا ، فاستطاعت المرور من باب الدار . فضجّ القوم بعبارات الدهشة والتعجب . ورفعوا أصواتهم بأيات الثناء والشكر . وعجبوا من سعة إطلاع ذلك الرجل الغريب ، وذكائه . فقدّموا له من الهدايا ما غمره .. ومن الشكر والثناء ما أفرحه وسرّه . فلم الرجل أن أهل تلك المدينة أناس بسطاء . فضحك من قلة عقولهم وغباوتهم وجهلهم . وذهب ذلك القول { ماينراد إلها روحه للقاضي } مثلاً يتداوله الناس

يضرب للشخص يشكّل عليه حل مشكلة بسيطة ، ويصعب عليها التخلص من ورطة صغيرة . أصله: أن رجلا كان على سفر . فمرّ في طريقه على مدينة صغيرة ، يتميّز أهلها بأنهم غشمة بسطاء . وكان الوقت ليلا ، فذهب الرجل يفتش عن خان يقضي فيه ليلته . فمرّ في أحد الأزقة ، فرأى جمعا من الناس في هرج ومرج ورأى عروسا في لباس العرس ، تقف أمام أحد البيوت ، وقد التف حولها وجهاء القوم يتجادلون ويصخبون . فسأل أحد الحاضرين عما يجري ويدور ، فقال له : (( عدنا مشكلة كلش جبيرة .. هاذي العروس طويلة ، وباب بيت العريس ناصي .. واحنا حايرين .. نهدم باب البيت ، صاحب البيت ما يرضى .. نكس رجل العروس ، العريس ما يرضى .. نكس راس العروس ، العروس تموت وأهلها ما يرضون . وما دا ندري اشلون نطلع من





## قلب من سبانخ

إنعام كجه جي



أقرأ الخبر وأتساءلُ عن المدى الذي يمكنُ للعلم بلوغه في التَّلَاعِبِ بأجسادِ  
البنى آدمين؟ عبثُ يأخذُ أسماءُ فخمة: إنجائُ طبيّ. علاجُ ثوريّ. اكتشافُ  
سيفِ مَصْرِ البَشَر. خطوةُ كَفيلةٍ بإطالةِ عمرِ الإنسان. يقولُ الخبرُ إنَّ  
العلماءَ نجحُوا في تحويلِ أوراقِ السَّبانخِ إلى نسيجِ قلبِ بشريّ نابضٍ!  
أغمِضُ عينيّ وأتخيَّلُ قلبي الذي تخيلتُه مَرسوماً بالسَّوْنِ الأحمر، وقدِ  
أخضُوْصِرَ وصارَ مثلَ خِيارَةٍ أو حَبَّةِ طَماطَمٍ مقطوفةٍ قبلِ النضوج. كمُ من  
الغزواتِ العَلمِيَّةِ والعاطفيَّةِ والسُّورياليَّةِ عليك أن تتحمَّلَ أيُّها القلبُ المغمُومُ  
الذي غنَى له حَسَنُ نعمة: «أخوه ولكِ دلالي... صَوْبَتُهُ وانشلَ حالي»؟  
كلُ التَّقلُّباتِ والتَّقلُّباتِ مفهومةٌ إلَّا السَّبانخ. نبتةٌ كنتُ أنفَرُ منها، صغيرةً،  
حينَ أراها مطبوخةً على مائدةِ البيتِ ببيدِها المَبارَكَتين. وأنا اليومُ أطبخُها  
لأهلِ بيتي وأحبُّها وأعتدُّ منها عن سِوَةِ الظَّن. أقولُ لحفيدي إنها وجبةٌ  
سَحرِيَّةٌ ستجعله قويَّ العضلاتِ مثلَ باباي. كانَ باباي خدعةً كبرى عَبرتِ  
طفولتنا بفضلِ سلسلةٍ من أفلامِ الكرتون. بحارُ جاحظُ العَينينِ يستمدُّ قوَّةَ  
عضلاتِه من تناولِ السَّبانخِ الغنيِّ بالخَديد. هل يعرفُ أطفالُ اليومِ طَيبَ  
النَّكْرِ باباي؟ ضحكنا في صِبانا كثيراً على عادلٍ إمساكٍ في فيلمِ «الأفوكاتو»  
لرأفتِ الميهي. محامِ اسْمُهُ حَسَنُ سبانخ. يضعُه لِقَبهِ العائلي في خانةِ  
السُّخْريةِ والطِرافَةِ. ولم يكنِ عادلٌ إمساكٍ يحتاجُ في تلكِ المرحلةِ من نجومِيتِه  
إلى دغدغاتِ لإضحاكِ المشاهدين. يظهرُ على الشاشة فتتعالى القَهقهاتُ  
من قبلِ أن ينطق. يحبُّه جمهورٌ عربيٌّ عريضٌ من دونِ سبانخٍ أو كوسةٍ  
أو جرجير. خُصِرَ أوقاتُ ورقية، كُنّا نأتي بها من السُّوقِ مضمخةً بالوَحْلِ  
وطَينِ الحَقول. نضعُها في حوضِ المَطيخِ ونمضي ساعةً في غَسْلِ البَصْلِ  
الأخْضَرِ وحزَمِ البَقْدونسِ والسَّلَقِ وطِبعاً أوراقِ السَّبانخ. ثم جاءَ زَمَنُ آخرُ  
وصرنا نراها في المتاجرِ المَرفهةِ تباعُ مَغسولةً ومَغلفةً بأَكياسِ شِفافَةٍ مثلِ  
الشُّوكولاتَةِ. تعرَّفنا أيضاً على مولوداتها النواعِم. يعني تلكِ التي حاشها  
منجِلُ الفَلاحِ وهي تجبُو، قبلَ أن تكبُرَ وتتَمَدَّدَ وتمشي. رأينا أكياسَ «البيبي  
سبانخ»: أي وريقاتِ السَّبانخِ الطَفلَةِ. وأيضاً طُفلاتِ الطَماطَمِ والجِزْرِ  
والذرة. لكلِ عَمرٍ سَعر. الحديثةُ أغلى من المَسنَّةِ.  
دعونا من المحامي حَسَنِ سبانخ والبَحرِ باباي. ما حكايةِ نَسيجِ القلبِ  
النابضِ المَصنوعِ من أوراقِ هَذهِ النبتَةِ الورقية؟ يقولون لك، والعَهدَةُ على  
الرَّأوي، أي صحيفَةٍ «واشحنُ بوسِت» الأَميرِكِيَّة، أن فِكرَةَ خَطرَتِ لَفرِيقٍ  
من العَلماءِ أن يحوِّلُوا أوراقَ السَّبانخِ إلى نَسيجِ قلبِ بشريّ. بهذا يمكنُ حلُّ  
أزمةِ نقصِ المُتَبرِعينِ بالأَعضاء. ويواصلُ الخَبرُ: «وإذا كانَ من الصَّعبِ إعادةُ  
إنتاجِ الأُوردةِ والشرايين، فإنَّ تحويلَ ورقةِ السَّبانخِ البَسيطةِ والوفيرةِ إلى  
نَسيجٍ يتدفقُ الدَّمُ من خلاله... أمرٌ مثبَّرٌ للغاية».  
خَطرَتِ الفِكرَةُ للعَلماءِ في مَعهَدِ أميرِكيٍّ للفنونِ التَّطبيقيَّةِ في ماساتشوسِتس  
في أَثناءِ استِراحةِ الغَدا.  
لا يمكنُ للأفكارِ المَجنونَةِ أن تحضُرَ على مَعدَةٍ خاوية.

## أصالة لابنتها ((ممنوع تغني))

اثارت شام الذهبي ابنة الفنانة  
اصالة نصري، تفاعلا على وسائل  
التواصل الاجتماعي، وهي تتحدث  
مع والدتها عبر الهاتف، كاشفة  
عن رغبتها في خوض تجربة الغناء  
واحترافه، لترد أصالة: «ممنوع».  
وكتبت شام في الفيديو الذي  
شاركته عبر حسابها في إنستغرام  
وتصدر الترتد: «صولا قالت:  
ممنوع... انتوا شو بتقولوا  
انزلها؟ محتاجة تشجيع منكم».  
ثم بعد ساعات قليلة، ظهرت  
في فيديو جديد وهي تغني Fly  
Me to the Moon بأداء لافت

## إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

## محمد هاشم يتقمص صراع السوق والسلطة في مسلسل القيصريّة



تقديم صورة واقعية نابضة بالحياة  
عن المجتمع العراقي، من خلال بيئة  
السوق الشعبية وما تحمله من صراعات  
إنسانية واقتصادية واجتماعية، في عمل  
يُتوقع أن يحظى بمتابعة واسعة خلال  
الموسم الرمضاني المقبل.

بين السلطة الممثلة بشخصية (أبو  
زين) وبين أفراد الشعب، ضمن أحداث  
متصاعدة ومشوّقة تعكس واقعاً  
إنسانياً قريباً من حياة الناس وهمومهم  
اليومية.. ويُعدّ مسلسل "القيصريّة"  
من الأعمال الاجتماعية التي تراهن على

يستعد الفنان العراقي، محمد هاشم،  
لخوض تجربة درامية جديدة من  
خلال المسلسل الاجتماعي المرتقب  
"القيصريّة"، الذي يجري تصويره حالياً  
في محافظة ذي قار، وهو من تأليف  
وإخراج، عمّار الحمادي، ويعرض عبر  
شاشة قناة العراقية ضمن خارطة  
برامج شهر رمضان المبارك.  
وأوضح: "أنه يجسّد في العمل شخصية  
"أبو زين"، وهي شخصية مركبة  
ومتعددة الأبعاد، قائلاً: أقدم في المسلسل  
شخصية متناقضة في سلوكها، لكنها  
تمتلك قدراً كبيراً من القوة والإصرار في  
تعاملها الاجتماعي داخل السوق وفي  
محيط العمل، لكنها ضعيفة أمام ابنها  
الوحيد، ما يمنحها حضوراً مؤثراً ضمن  
مجريات الأحداث".

وأشار هاشم إلى أن "المسلسل من  
إنتاج شبكة الإعلام العراقي، ويتناول  
صراعاً اجتماعياً عميقاً يجسّد المواجهة

## بغداد تفتح ذراعيها لمسرحي العالم



أعلن نقيب الفنانين العراقيين، جبار  
جودي عن إطلاق استمارة المشاركة في  
مهرجان بغداد الدولي للمسرح.  
وبيّنت إدارة المهرجان أن "مدير عام

## ((طلاق مقدس)).. مسرحية عراقية تواجه

## ((التوحش)) في المشاعر الإنسانية



الابن إلى جلال يحاكم أبيه.يراهن  
صناع العمل، لاسيما المؤلف مصطفى  
الركابي والمخرج علاء قططان، على  
أن صدق المشاعر الإنسانية، رغم الألم

لقت المسرحية العراقية "طلاق  
مقدس" الأنظار بقوة عبر كل فعالية  
شاركت فيها أخيراً، سواء محلياً أو  
عريبياً، والتي كان آخرها مهرجان  
القاهرة للمسرح العربي، حيث توقف  
كثيرون عند تفرد الاسم، وجرأة  
المضمون، والشجاعة الفنية، في  
كشف الأثر المدمر للأفكار المتطرفة  
على الأفراد والعائلات.تقوم الحبكة  
الدرامية للعمل على فكرة صادمة، غير  
تقليدية، تتمثل في خضوع بعض الأفراد  
للتنظيمات المتطرفة على نحو يجعلهم  
يتصورون أنهم امتلكوا الحقيقة  
المطلقة وأصبحوا مخولين لتقرير  
مصير الآخرين، فيفرون بين الرجل  
وزوجته، والألم وابنتها، ويحولون



عين على العالم

أول دراجة نارية تعمل

بالطاقة الشمسية وتولد

طاقتها ذاتيا



استفادت الطاقة الشمسية  
من انتشار واسع في العديد  
من القطاعات حول العالم، إلا  
أن حضورها في مجال النقل  
ظل محدوداً، ورغم تجارب  
سابقة في بعض السيارات، لم  
يتم توظيفها لتشغيل دراجة  
نارية بشكل كامل من قبل، هذا  
الواقع تسعى شركة MASK  
Architects إلى تغييره من خلال  
مفهوم SOLARIS، الذي قدمته  
بوصفه أول دراجة نارية في  
العالم تعمل بالطاقة الشمسية  
ذاتية الشحن.  
وصف أوزنور بينار سبير  
ودانيلو بينا، مؤسساً شركة  
MASK Architects، دراجة  
SOLARIS بأنها ليست مجرد  
وسيلة نقل، بل مبادرة بيئية  
متكاملة، تعتمد الدراجة على  
الاستقلال التام، إذ لا تحتاج  
إلى وقود أو شبكة كهرباء،  
وتعمل كمحطة شحن خاصة  
بها، وعند ركنها، يمكن فتح  
أجنحتها الكهروضوئية لجمع  
ضوء الشمس وتخزين الطاقة  
اللازمة للتشغيل.  
انطلق تصميم SOLARIS من

اكتشاف علاج واعد لتساقط

الشعر الوراثي



توصل باحثون إلى مركّب مشتق من مادة سكرية يدخل في تركيب  
الحمض النووي (DNA)، قد يشكل أساساً لعلاج جديد وواعد  
لتساقط الشعر الوراثي.  
وكشف تقرير نشر في موقع "ScienceAlert" العلمي، أن "الاكتشاف  
جاء بالصدفة، خلال أبحاث أجراها علماء من جامعة شيفيلد  
البريطانية بالتعاون مع جامعة COMSATS في باكستان، أثناء دراسة  
تأثير سكر طبيعي يُعرف باسم ديوكسي رايبوز (Deoxyribose)  
على التّسام الجروح لدى الفئران". وأضاف أن "الفريق لاحظ بأن  
الشعر المحيط بمناطق العلاج عاد للنمو بسرعة وكثافة أكبر مقارنة  
بالمناطق غير المعالجة"، مشيراً إلى أنه "وبدافع الفضول العلمي،  
قرّر الباحثون اختبار تأثير هذا السكر على نماذج فئران تعاني  
من تساقط الشعر المرتبط بهرمون التستوستيرون، وهو ما يشبه  
الصلع الوراثي لدى البشر. وتمت إزالة الشعر من مناطق محددة، ثم  
دُهنت يومياً بجل حيوي قابل للتحلل مصنوع من سكر الديوكسي  
رايبوز". وتابع أنه "خلال أسابيع قليلة، أظهرت النتائج نمواً قوياً  
وملحوظاً للشعر، مع ظهور شعيرات طويلة وسميكة، والأكثر إثارة  
أن فعالية الجل السكري كانت مماثلة لدواء المينوكسيديل، وهو  
العلاج الموضعي الأكثر استخداماً لعلاج تساقط الشعر".  
ويُعد الصلع الوراثي، أو ما يُعرف علمياً بـ"التخلية الأندروجينية"،  
حالة طبيعية مرتبطة بالعوامل الوراثية والهرمونية والتقدم في  
العمر، ويصيب نحو 40% من السكان. وحتى اليوم، لم توافق هيئة  
الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) سوى على دواءين فقط لعلاجها،  
وهما المينوكسيديل الموضعي، وفيناسترايد الفموي.