

رئيس التحرير
يحيى الزبيدي

صوت القلم

يومية سياسية عامة مستقلة

٨ صفحات

الحقيقة غايتنا

السعر ٥٠٠ دينار

الأربعاء ٢٠٢٦/١/٢٨ السنة الثانية العدد (٢٣٨) معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ٩/شعبان ١٤٤٧ هـ Wed 28/1/2026

بعد احتدام الصراع الكردي على كرسي الرئاسة

مجلس النواب يؤجل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية

بغداد / صوت القلم:

قرر مجلس النواب، تأجيل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية، بعدما تسلم رئيس المجلس، طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل الجلسة امس الثلاثاء.. وذكر بيان للدائرة الإعلامية للمجلس: أن "مجلس النواب قرر تأجيل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية". وكان رئيس مجلس النواب هيبب الحلبوسي، قد تسلم، طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل الجلسة.

وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس النواب في بيان: إن "رئيس مجلس النواب هيبب الحلبوسي تسلم طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني



وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل جلسة امس الثلاثاء الموافق 27 كانون الثاني، والمخصصة لانتخاب رئيس الجمهورية"، مشيراً الى أن "طلب التأجيل يهدف

يأتي ذلك بالتزامن مع تأكيدات على، أنه (حتى وقت كتابة هذا التقرير) لا يوجد أي قرار رسمي بشأن تأجيل جلسة البرلمان لانتخاب الرئيس، مما يزيد من الترقب حول حسم هذا المنصب.

وقالت مصادر سياسية لوكالة شفق نيوز، أن "الحزب الديمقراطي الكردستاني يطرح وزير الخارجية الحالي فؤاد حسين (مواليد 1946 - خانقين) كمرشح أساسي للمنصب، معتمداً على تاريخه السياسي والدبلوماسي الطويل، وشبكة علاقاته الإقليمية والدولية، إضافة إلى تفاهات سياسية وصفت بأنها (غير معلنة) مع أطراف نافذة داخل الإطار التنسيقي، من بينها رئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي".

تفاصيل ص 2

اليوم.. إطلاق منحة الصحفيين والأدباء والفنانين



وشدد البدراني على أن «المنحة تعد استحقاقاً قانونياً لا يمكن التفاوض عنه»، مؤكداً، أن «الوزارة ماضية في جهودها لضمان صرفها مستحقها في أقرب وقت ممكن».

بغداد / صوت القلم:

أعلن وزير الثقافة والسياحة والآثار أحمد فكاك البدراني، انطلاق منحة الصحفيين والأدباء والفنانين اليوم الأربعاء. وقال البدراني، في بيان: إن «منحة الصحفيين والأدباء والفنانين لعام ٢٠٢٥ ستطلق اليوم الأربعاء، بعد تعزيز المصارف بالتمويل»، موضحاً، أنه «تم تنظيمها وفق ثلاث فئات لضمان شمول أكبر عدد ممكن من المستحقين». وأشار إلى أن «الفئة (أ) خُصص لها مبلغ سبعة آلاف دينار عراقي (٧٠٠,٠٠٠ د.ع) لكل مستفيد، في حين تم تخصيص مبلغ خمسة آلاف دينار عراقي (٥٠٠,٠٠٠ د.ع) لكل من الفئتين (ب) و(ج)»، مبيناً، أن «بعض النقابات أضافت أسماء جديدة، الأمر الذي تطلب إعادة توزيع المبالغ المتاحة بما يضمن العدالة قدر الإمكان».

تفاصيل ص 2

8 < الاغنية العراقية ((فوق النخل)) حكاية حب من تراث البلد

مجلس الوزراء يوافق على استمرار رواتب ضحايا الإرهاب وتنظيم استيراد المواد المستعملة

لأغراض التصدير). وقال المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء، في بيان: إن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني ترأس، امس الثلاثاء، الجلسة الاعتيادية الرابعة لمجلس الوزراء لعام 2026، جرى خلالها بحث الأوضاع في البلاد، ومناقشة الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها".



بغداد / صوت القلم:

أصدر مجلس الوزراء خلال جلسته، عدداً من القرارات بينها استمرار صرف الرواتب والمستحقات الخاصة بضحايا الإرهاب لحين إقرار تعديل قانون تعويض المتضررين من جراء العمليات الحربية والأخطاء العسكرية والعمليات الإرهابية، في مجلس النواب، وتسريع تسويق مادة الكبريت (لأغراض المحلية، أو

5 < زاخو يتغلب على النجف وتعادل الكرخ وأربيل في نجوم العراق

التقاعد تفصل السن القانونية واحتساب مخصصات غلاء المعيشة

الموظف الذي يُحال إلى التقاعد تُضاف له نسبة (1%) عن كل سنة خدمة، بمعنى أن كل موظف لديه خدمة تقاعدية تزيد على (60) سنة تُحتسب لها مخصصات غلاء معيشة بنسبة (1%)، لافتاً إلى أن "السن القانونية للرجل والمرأة واحدة، وهو (60) سنة، باستثناء الحالات التي أشار إليها القانون، والتي يحق لها الاستمرار في الخدمة حتى سن (65) سنة".

تفاصيل ص 2

للإحالة إلى التقاعد (60) سنة، مع ورود استثناءات نص عليها القانون، من بينها المشمولون بقانون الخدمة الجامعية، والأطباء والمستشارون في أجهزة الدولة، والمشمولون بقانون الفصل السياسي، ومؤسسة الشهداء، وقانون السجّاء السياسيين، حيث أصبحت السن القانونية لهذه الفئات (65) سنة فقط، فيما بقيت السن القانونية لإحالة باقي الموظفين إلى التقاعد (60) سنة". وأضاف البياتي، أنه "في ما يتعلق بالخدمات التقاعدية، فإن

بغداد / متابعة صوت القلم:

فصلت هيئة التقاعد العامة، السن القانونية للإحالة إلى التقاعد وآلية احتساب مخصصات غلاء المعيشة لسنوات الخدمة، فيما حددت ست فئات مشمولة بالتعميد الوظيفي لأكثر من 60 سنة وفقاً للقانون. وقال مدير عام هيئة التقاعد العامة، ماهر البياتي، للوكالة الرسمية: إنه "بعد التعديل الأول لقانون التقاعد رقم (26) لسنة 2019، أصبحت السن القانونية

تفكيك عصابة ابتزاز إلكتروني وضبط مئات بطاقات الدفع المزورة

جنايات الكرخ: السجن المؤبد بحق (٣) من تجار المخدرات بينهم أجنبي

ثلاثة متهمين كانوا يمارسون أساليب ابتزاز متطورة ضد المواطنين من خلال فبركة محتوى مخل وادعاء امتلاك أدلة مفبركة، ثم مطالبة الضحايا بمبالغ مالية مقابل عدم نشرها".

الأمن الوطني، بعد متابعة ميدانية وجهد فني، تمكنت من تفكيك عصابة متخصصة في الابتزاز الإلكتروني والاحتيال المالي، وذلك خلال عمليتين أمنيتين نوعيتين". وأضاف البيان، أن "العمليات أسفرت عن إلقاء القبض على

48 و49 من قانون العقوبات". وفي سياق اخر أعلن جهاز الأمن الوطني العراقي، تفكيك عصابة ابتزاز إلكتروني وضبط مئات بطاقات الدفع المزورة في ميسان.

تفاصيل ص 2

المخدرة بقصد الإتجار بها وبيعها بين المتعاطين". وأضاف أن "الأحكام صدرت بحقهم وفقاً لأحكام المادة 27 / أولاً من قانون المخدرات والمؤثرات العقلية رقم 50 لسنة 2017 وبدلالة مواد الاشتراك 47

الأمن الوطني العراقي، تفكيك عصابة ابتزاز إلكتروني وضبط مئات بطاقات الدفع المزورة في ميسان. وذكر مجلس القضاء في بيان: أن "المدانين ضبطت بحوزتهم كميات كبيرة من مادة الميثيل امفيتامين

بغداد / صوت القلم:

أصدرت محكمة جنايات الكرخ، أحكاماً بالسجن المؤبد بحق ثلاثة من تجار المخدرات من بينهم مدان يحمل الجنسية الأجنبية، فيما أعلن جهاز

الصين تخترق هواتف كبار المسؤولين في الحكومة البريطانية لعدة سنوات

الاحتية الحيوية حول العالم، والمعروفة باسم (إعصار الملح)، مما يزيد من احتمالية تعرض رئيس الوزراء البريطاني كير ستارمر وكبار مساعديه للتجسس».

إنه وصل «إلى قلب (داونينغ ستريت)». وأشارت مصادر استخباراتية في الولايات المتحدة إلى «استمرار عملية التجسس الصينية التي تستهدف جمع معلومات حساسة على مدى طويل من شبكات الاتصالات والبنية

قد طالت مسؤولين حكوميين رفيعي المستوى، وأنها كشفت عن اتصالاتهم الخاصة إلى بكين. وأشار التقرير إلى أن القراصنة استهدفوا هواتف بعض أقرب مساعدي رؤساء الوزراء البريطانيين السابقين

لندن / متابعة صوت القلم:

كشف تقرير نشرته صحيفة «التلغراف» البريطانية عن أن الصين اخترقت هواتف مسؤولين كبار في الحكومة البريطانية لعدة سنوات. ويُعتقد أن عملية التجسس

بيان أميركي أوروبي يدعو دمشق وقسد إلى التوصل لوقف دائم للنار

بغداد / متابعة صوت القلم:

رحب ببيان أميركي بريطاني أوروبي بتمديد وقف إطلاق النار لمدة 15 يوماً بين الحكومة السورية وقسد، ويدعو جميع الأطراف إلى الالتزام الصارم بوقف إطلاق النار، فيما أعلنت مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين أن نحو 1.4 مليون لاجئ سوري عادوا إلى سوريا، إلى جانب ما يقرب من

تفاصيل ص 3

مجلس الخدمة ينفي سرقة أكثر من ٣٦٠٠ درجة لحملة الشهادات العليا والأوائل

بغداد/صوت القلم :

وأكد، أن “الكتاب المتداول مزيف ولا يمت بأي صلة رسمية لمجلس الخدمة العامة الاتحادي، سرقة أكثر من 3600 درجة مخصصة لحملة الشهادات العليا والأوائل.

وذكر المجلس، في بيان : أنه “يود أن يوضح للرأي العام أن ما يتم تداوله عبر بعض منصات التواصل الاجتماعي من خبر منسوب إلى المجلس، والمتضمن الإدعاء بـ(سرقة أكثر من 3600 درجة مخصصة لحملة الشهادات العليا والأوائل)”， بحق مروجي الأخبار والوثائق مؤكداً، أن ”الخبر عارٍ عن الصحة“.

التقاعد تفصل السن القانونية واحتساب مخصصات غلاء المعيشة

بغداد/ متابعة صوت القلم:

فصلت هيئة التقاعد العامة، السنّ القانونية للإحالة إلى التقاعد وآلية احتساب مخصصات غلاء المعيشة لسنوات الخدمة، فيما حددت ست فئات مشمولة بالتمديد الوظيفي لأكثر من 60 سنة وفقاً للقانون.

وقال مدير عام هيئة التقاعد العامة، ماهر البياتي، للوكالة الرسمية : إنه “بعد التعديل الأول لقانون التقاعد رقم (26) لسنة 2019، أصبحت السنّ القانونية للإحالة إلى التقاعد (60) سنة، مع ورود استثناءات نصّ عليها القانون، من بينها المشمولون بقانون الخدمة الجامعية، والأطباء والمستشارون في أجهزة الدولة، والمشمولون بقانون الفصل السياسي، ومؤسسة الشهداء، وقانون السجناء السياسيين، حيث أصبحت السنّ القانونية لهذه الفئات (65) سنة فقط، فيما بقيت السنّ القانونية لإحالة باقي الموظفين إلى التقاعد (60) سنة”.

وأضاف البياتي، أنه “في ما يتعلق بالخدمات التقاعدية، فإن الموظف الذي يُحال إلى التقاعد تُضاف له نسبة (1%) عن كل سنة خدمة، بمعنى أنّ كل موظف لديه خدمة تقاعدية تزيد على (60) سنة تُحتسب لها مخصصات غلاء معيشة بنسبة (1%)”، لافتاً إلى أن “السنّ القانونية للرجل والمرأة واحدة، وهو (60) سنة، باستثناء الحالات التي أشار إليها القانون، والتي يحق لها الاستمرار في الخدمة حتى سن (65) سنة”.

وأوضح، أنه “يحق للموظف التقديم على الإحالة إلى التقاعد بطلبٍ منه إذا بلغ عمره (50) سنة وكانت خدمته (25) سنة، كما يحق للمرأة الحاضنة لثلاثة أطفال التقاعد، بشرط أن لا تقل خدمتها عن (15) سنة، دون تحديد عمر معين، وإنما يشترط كونها حاضنة لثلاثة أطفال وخدمتها لا تقل عن (15) عاماً”.

جنايات الكرخ: السجن المؤبد بحق (٣) من تجار المخدرات بينهم أجنبي

بغداد/ صوت القلم:

أصدرت محكمة جنايات الكرخ، أحكاماً بالسجن المؤبد بحق ثلاثة من تجار المخدرات من بينهم مدان يحمل الجنسية الأجنبية، فيما أعلن جهاز الأمن الوطني العراقي، تفكيك عصابة ابتزاز إلكتروني وضبط مئات بطاقات الدفع المزورة في ميسان.

وذكر مجلس القضاء في بيان : أن “المدانين ضبطت بحوزتهم كميات كبيرة من مادة الميثيل امفيتامين المخدرة بقصد الإتجار بها وبيعها بين المتعاطين”.

وأضاف أن “الأحكام صدرت بحقهم وفقاً لأحكام المادة 27 / أولاً من قانون المخدرات والمؤثرات العقلية رقم 50 لسنة 2017 وبدلالة مواد الاشتراك 47 و 48 و 49 من قانون العقوبات”.

وفي سياق اخر أعلن جهاز الأمن الوطني العراقي، تفكيك عصابة ابتزاز إلكتروني وضبط مئات بطاقات الدفع المزورة في ميسان.

وقال الجهاز في بيان : إن “مفارز جهاز

بغداد/ متابعة صوت القلم :

أصدر مجلس الوزراء خلال جلسته ، عدداً من القرارات بينها استمرار صرف الرواتب والمستحقّات الخاصة بضحايا الإرهاب لحين إقرار تعديل قانون تعويض المتضررين من جراء العمليات الحربية والأخطاء العسكرية والعمليات الإرهابية، في مجلس النواب، وتسريع تسويق مادة الكبريت (للأغراض المحلية، أو لأغراض التصدير).

وقال المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء، في بيان : إن “رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني ترأس، امس الثلاثاء، الجلسة الاعتيادية الرابعة لمجلس الوزراء لعام 2026، جرى خلالها بحث الأوضاع في البلاد، ومناقشة الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها”.

وأضاف البيان، “واصل مجلس الوزراء استعراض إجراءات الوزارات ومؤسسات الدولة كافة بشأن تقليل النفقات وتعميم الإيرادات، ففي ما يتعلق بضحايا الإرهاب، وافق المجلس على استمرار صرف الرواتب والمستحقّات الخاصة بهم لحين إقرار التعديل لقانون تعويض المتضررين من جرّاء العمليات الحربية والأخطاء العسكرية والعمليات الإرهابية، في مجلس النواب”.

وتابع البيان، أنه “في مجال إدارة



الضرائب، أقر مجلس الوزراء تعديل قراره (822 لسنة 2025)، ليشتمل إقرار الاستيفاء الضريبي الذي أجرته وزارة النفط من الشركات النفطية، للسنوات (2011-2016) دون تعقيبات تتصل بتحديد سعر الصّرف، وإقرار مقدار الاستقطاع البالغ (35%) على أيّ تعامل يَحْصُ الإيرادات الأخرى للشركات النفطية، وكذلك استكمال لجنة الأمر الديواني المختصة أعمالها لغرض قيام الشركات النفطية بتسديد الفروقات التي بذمتها، مع إطفاء الغرامات والفوائد المترتبة على الشركات النفطية الناتجة عن تأخر السّداد، من موارد كل شركة استخرارية تابعة لوزارة النفط، والمتعاقد معها شركات التراخيص الأجنبية”.

وأضاف، “بشأن استيفاء أجور الخدمات المقدّمة للمواطنين من قبل دوائر وزارة العدل، أقرّ مجلس الوزراء استمرار الوزارة استيفاء الأجور الحالية، بعد انتهاء السّنة المالية الى حين إصدار قانون الموازنة العامة الاتحادية للسّنة المالية 2026، وتطبيق أحكام قانون الإدارة المالية الاتحادية رقم (6 لسنة 2019) المعدّل، على الأجور المستوفاة، وتؤوّل الأجور الى الخزينة العامة”.

وأوضح البيان، أن “المجلس قرر قيام الجهات الحكومية كافة (وخاصة وزارات؛ النفط، الموارد المائية، الكهرباء)، بسد احتياجاتها من الماكث والمعدات التخصصية من المتوفرة لديها، أو من خلال الاستئجار من القطاعين الخاص والعام، عبر دعوات تنافسية”.

وكذلك أقر المجلس، حسب البيان، تسريع تسويق مادة الكبريت (للأغراض المحلية، أو لأغراض

قبل دوائر وزارة العدل، أقرّ مجلس الوزراء استمرار الوزارة استيفاء الأجور الحالية، بعد انتهاء السّنة المالية الى حين إصدار قانون الموازنة العامة الاتحادية للسّنة المالية 2026، وتطبيق أحكام قانون الإدارة المالية الاتحادية رقم (6 لسنة 2019) المعدّل، على الأجور المستوفاة، وتؤوّل الأجور الى الخزينة العامة”.

وكذلك أقر المجلس، حسب البيان، تسريع تسويق مادة الكبريت (للأغراض المحلية، أو لأغراض

بغداد/ صوت القلم:

قرر مجلس النواب، تأجيل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية، بعدما تسلم رئيس المجلس، طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل الجلسة امس الثلاثاء..

وذكر بيان للدائرة الإعلامية للمجلس: أن “مجلس النواب قرر تأجيل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية”.

وكان رئيس مجلس النواب هيثم الحلبوسي، قد تسلم ، طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل الجلسة امس الثلاثاء..

وذكر بيان للدائرة الإعلامية للمجلس: أن “مجلس النواب قرر تأجيل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية”.

وكان رئيس مجلس النواب هيثم الحلبوسي، قد تسلم ، طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل الجلسة امس الثلاثاء..

وذكر بيان للدائرة الإعلامية للمجلس: أن “مجلس النواب قرر تأجيل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية”.

وكان رئيس مجلس النواب هيثم الحلبوسي، قد تسلم ، طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل الجلسة امس الثلاثاء..

وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس النواب في بيان:

إن “رئيس مجلس النواب هيثم الحلبوسي تسلم طلباً من الحزب الديمقراطي الكردستاني وحزب الاتحاد الوطني الكردستاني لتأجيل جلسة امس الثلاثاء الموافق 27 كانون الثاني، والمخصّصة لانتخاب رئيس الجمهورية”، مشيراً الى أن “طلب التأجيل يهدف لإعطاء مزيد من الوقت للتفاهم والاتفاق بين الحزبين”.

وشهدت الساعات الأخيرة



الحزبين الكرديين الرئيسيين، حيث يراهن الحزب الديمقراطي على البعد الدبلوماسي والتحالفات الجديدة، بينما يعتمد الاتحاد الوطني على عامل القبول البرلماني الأوسع”.

وختمت المصادر حديثها بالقول، إن “البرلمان العراقي يقف اليوم أمام خيارين مختلفين في الشكل والمضمون، وسقط ترقب لما ستؤول إليه جلسة الحسم، في وقت يتفق فيه الجميع على أن منصب رئاسة الجمهورية سيبقى من حصة المكون الكردي، مع اختلاف الرؤى حول طبيعة الدور الذي سيلعبه الرئيس المقبل في المرحلة القادمة.

النصر الجمهوري إلى جانب عدد من رؤساء الجمهورية السابقين، فضلاً عن توليه منصب وزير البيئة في الحكومة الاتحادية”.

وبيّنت، أن “أميدي يحظى بدعم وتفاهمات إيجابية مع قوى الإطار التنسيقي، إلى جانب قبول سياسي لدى قوى سنية، ما يمنحه فرصاً متقدمة في سباق الرئاسة، خصوصاً في ظل تمسك الاتحاد الوطني باعتبار منصب رئيس الجمهورية (استحقاقاً سياسياً) له”.

وتابعت المصادر، أن “التنافس الحالي يتجاوز مسألة المفاضلة بين السير الذاتية للمرشحين، ليعكس صراع إرادات سياسية بين

وأضافت المصادر، أن “هذه التفاهمات، رغم حساسيتها السياسية، تهدف إلى كسر الجمود الحاصل في ملف انتخاب رئيس الجمهورية، إلا أنها في الوقت ذاته أثارت تحفظات داخل بعض الأوساط البرلمانية، التي ترى أن عامل العمر قد يشكل تحدياً أمام أداء مهام المنصب في المرحلة المقبلة”.

في المقابل، أوضحت مصادر أخرى، للوكالة، أن “الاتحاد الوطني الكردستاني يتمسك بمرشحه نزار أميدي (مواليد 1968 – أميدي)، الذي يوصف داخل الأوساط السياسية بأنه صاحب خبرة واسعة في العمل الرئاسي، بحكم عمله لسنوات داخل

بعد احتدام الصراع الكردي على كرسي الرئاسة مجلس النواب يؤجل انعقاد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية

إضرابات تحذيرية في ٢٢ مستشفى جامعيًا في ألمانيا



برلين / متابعة صوت القلم:

اليوم، وخرج أفراد من طواقم التمريض، وموظفو المختبرات، والفنيون، وعاملون من قطاعات أخرى للتظاهر في الشوارع. كما دعت النقابة إلى “يوم إضراب تحذيري في الحرم الجامعي” اليوم الأربعاء، حيث من المقرر أن يتظاهر العاملون في الجامعات والمؤسسات البحثية في أكثر من 60 مدينة دعماً لمطالب الأجور، مع توقع حدوث إضرابات تحذيرية في أكثر من 40 موقعا.

ولم تتوصل “فريدي” واتحاد الموظفين الألمان “دي بي بي” مع الجمعية الحكومية للولايات الألمانية إلى أي تقارب ملموس منذ ديسمبر 2025 في المفاوضات المتعلقة برواتب موظفي الولايات.

وتطالب “فريدي” واتحاد الموظفين الألمان “دي بي بي” بزيادة الرواتب بنسبة 7% على ألا تقل عن 300 يورو شهريا كحد أدنى.

وفي المقابل، رفض أرباب العمل هذه المطالب بدعوى عدم القدرة على تحمل تكاليفها.

ومن المتوقع استمرار الإضرابات التحذيرية حتى موعد الجولة الثالثة من المفاوضات المقررة في الفترة من 11 إلى 13 فبراير 2026.

أمير قطر والبرهان يعقدان جلسة مباحثات تناولت أوضاع السودان



الدوحة / متابعة صوت القلم:

عقد الشيخ تميم بن حمد، أمير دولة قطر، مع الفريق أول ركن عبدالفتاح البرهان، رئيس مجلس السيادة الانتقالي السوداني، جلسة مباحثات رسمية بالديوان الأميري، إذ تناولت العلاقات الثنائية، وسبل دعمها وتطويرها في مختلف المجالات.

إلى جانب بحث تطورات الأوضاع في السودان، والجهود الدولية المبذولة لتحقيق الأمن والاستقرار والسلام وبما يحفظ وحدة السودان وسيادته على كامل أراضيه، وفقاً لبيان صادر عن الديوان الأميري، اليوم.

وفي بداية الجلسة، رحّب أمير البلاد برئيس مجلس السيادة السوداني والوفد المرافق، متطلعاً إلى أن تعزز هذه الزيارة علاقات التعاون الثنائي، ودفعها إلى آفاق أرحب.

من جانبه، أكد البرهان رئيس مجلس السيادة السوداني، حرصه على توطيد العلاقات المشتركة لما يخدم مصالح البلدين والشعبين.

كما عقد الشيخ تميم والبرهان لقاء ثنائياً، إذ تبادلوا عبره وجهات النظر حول أبرز القضايا والمستجدات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك.

كشفت عن اتصالاتهم الخاصة إلى بكين الصين تخترق هواتف كبار المسؤولين في الحكومة البريطانية لعدة سنوات



لندن / متابعة صوت القلم:

كشفت تقرير نشرته صحيفة «التلغراف» البريطانية عن أن الصين اخترقت هواتف مسؤولين كبار في الحكومة البريطانية لعدة سنوات. ويُعتقد أن عملية التجسس قد طالت مسؤولين حكوميين رفيعي المستوى، وأنها كشفت عن اتصالاتهم الخاصة إلى بكين.

وأشار التقرير إلى أن القرصنة استهدفوا هواتف بعض أقرب مساعدي رؤساء الوزراء البريطانيين السابقين بورييس جونسون، وليم تراس، وريشي سوناك، بين عامي 2021 و2024.

ولا يزال من غير الواضح ما إذا كان الاختراق قد شمل هواتف رؤساء الوزراء أنفسهم، لكن أحد المصادر المطلعة على الاختراق قال إنه وصل «إلى قلب (داونينغ ستريت)».

وأشارت مصادر استخباراتية في الولايات المتحدة إلى «استمرار عملية التجسس الصينية التي تستهدف جمع معلومات حساسة على مدى طويل من شبكات الاتصالات والبنى التحتية الحيوية حول العالم، والمعروفة باسم (إعصار الملح)، مما يزيد من احتمالية تعرّض رئيس الوزراء البريطاني كير ستارمر وكبار مساعديه للتجسس».

وفي نوفمبر (تشرين الثاني)، أصدر جهاز المخابرات الداخلية البريطاني (MI5) تنبيهاً للبرلمان بشأن خطر التجسس

للصين الوصول إلى بيانات هواتف ملايين الأشخاص، مما مكن ضباط الاستخبارات من التنصت على المكالمات وقراءة الرسائل النصية، وربما تتبع مواقع المستخدمين. ووفقاً لأن نيوبيرغر، التي كانت نائبة مستشار الأمن القومي الأمريكي آنذاك، كان بإمكان المخترقين أيضاً «تسجيل المكالمات الهاتفية كيفما شاءوا».

وقد نفت وزارة الخارجية الصينية هذه الادعاءات سابقاً، واصفةً إياها بأنها «لا أساس لها من الصحة» و«تفتقر إلى الأدلة».

ولا يزال من غير الواضح تحديداً ما المعلومات التي حصل عليها المخترقون الصينيون من هواتف موظفي «داونينغ ستريت».

وأشارت مصادر استخباراتية إلى أن شبكات الاتصالات البريطانية تتمتع بحماية أفضل من نظيرتها الأميركية، مؤكدةً أن المملكة المتحدة كانت أكثر حرصاً على أمن الشبكات. واستشهدت هذه المصادر بقانون أمن الاتصالات لعام 2021 الذي فرض التزامات قانونية جديدة على شركات الاتصالات لتعزيز أمن الشبكات البريطانية.

مع ذلك، صرّح مسؤول أمريكي رفيع المستوى لصحيفة «التلغراف» بأن الاختراق العالمي كان جزءاً من «إحدى أنجح حملات التجسس على الإطلاق».

وفي تنبيه عام صدر العام الماضي، حذّر مكتب التحقيقات الفيدرالي من أن جهات تهديد سيبراني مدعومة من الدولة

من جانب الدولة الصينية. وأشار التقرير إلى أن الاختراق الذي طال مسؤولي «داونينغ ستريت» شكّل جزءاً من عملية تجسس عالمية شنتها بكين استهدفت دولاً عديدة، من بينها الولايات المتحدة والدول الثلاث الأخرى الأعضاء في تحالف استخبارات «العيون الخمس»، وهي أستراليا وكندا ونيوزيلندا.

وحسب مصادر مطلعة، يعود تاريخ هذه الاختراقات إلى عام 2021 على الأقل، لكن وكالات الاستخبارات لم تكتشفها إلا في عام 2024. وقد انكشفت هذه الاختراقات عندما كشفت الولايات المتحدة عن أن مجموعات قرصنة مرتبطة ببكين قد تمكنت من اختراق شركات اتصالات حول العالم. ولفتت المصادر إلى أن هذا أتاح

عودة ١,٤ مليون لاجئ سوري ومليوني نازح إلى مناطقهم

بيان أميركي أوروبي يدعو دمشق وقسد إلى التوصل لوقف دائم للنار

بغداد / متابعة صوت القلم:

رحب بيان أميركي بريطاني أوروبي بتمديد وقف إطلاق النار لمدة 15 يوماً بين الحكومة السورية وقسد، ويدعو جميع الأطراف إلى الالتزام الصارم بوقف إطلاق النار، فيما أعلنت مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين أن نحو 1.4 مليون لاجئ سوري عادوا إلى سوريا، إلى جانب ما يقرب من مليوني نازح داخلي عادوا إلى مناطقهم الأصلية منذ سقوط نظام الأسد.

وحت البيان جميع الأطراف على الموافقة سريعا على وقف دائم لإطلاق النار كما التأكيد على التزام جميع الأطراف بحماية المدنيين وإنشاء ممرات إنسانية لضمان وصول المساعدات بشكل آمن ودون عوائق.

وطالب جميع الأطراف بضرورة استئناف المفاوضات في أقرب وقت بهدف دمج قسد سلمياً بالدولة السورية استناداً إلى اتفاق 18 كانون الثاني. وأكد البيان أيضاً على ضرورة مواصلة الجهود الجماعية وتوجيهها نحو مكافحة تنظيم داعش، ويدعو جميع الأطراف إلى تجنب أي فراغ أمني داخل مراكز احتجاز

عناصره.

وأعلنت إدارة الإعلام والاتصال في وزارة الدفاع السورية، أن قوات الجيش تمكنت من إسقاط عدة طائرات انتحارية ومسيرة، حاولت قوات سوريا الديمقراطية «قسد» من خلالها استهداف الطرقات ومنازل الأهالي في محيط مدينة عين العرب بريف حلب، وفق ما نقلت وكالة «سانا».

وبوقت سابق، جددت «قسد» اتهام الجيش السوري بانتهاك الهدنة وقصف مناطق في جنوب شرقي عين العرب. كذلك

حدثت عن اشتباكات في قرية الصفا بريف الحسكة أيضاً. كما أشارت في بيان إلى اندلاع اشتباكات على عدة محاور في بلدي خراب عسك والجلبية، الواقعتين جنوب شرقي مدينة عين العرب.

إلى ذلك، اتهمت قوات الجيش بـ”جلب تعزيزات عسكرية إضافية تشمل دبابات وآليات مدرعة بالتزامن مع تحليل مكثف للطيران المسيّر التركي في أجواء المنطقة”. وأكدت أن “هذه الهجمات تمثل خرقاً واضحاً وصريحاً لاتفاق وقف إطلاق النار”، متهمة دمشق بعدم الالتزام بتعهداتها.

وكان الجيش السوري قد اتهم قوات سوريا الديمقراطية، باستهداف “مواقع” انتشاره في محيط منطقة عين العرب بعشرات الطائرات المسيرة، وكذلك باستهداف طريق رئيسي. كما أكد أنه “يدرس خياراته الميدانية حالياً رداً على استهداف الأهالي ومواقع انتشاره”.

أتت تلك التطورات رغم إعلان الطرفين، السبت، تمديد اتفاق وقف النار 15 يوماً، بعد أسابيع من المواجهات العنيفة، بضغط من الولايات المتحدة.

كما جاءت بعدما انسحبت “قسد” منذ نهاية الأسبوع الماضي من محافظتي الرقة (شمال) ودير الزور (شرق) حيث غالبية السكان عربية، مقابل تقدم للقوات الحكومية.

وباتت القوات الحكومية على تخوم عين العرب الواقعة في أقصى شمال محافظة حلب قرب الحدود مع تركيا، والمعزولة عن بقية مناطق القوات الكردية التي انسحبت إلى معقلها في الحسكة (شمال شرق)، فيما اتهمت القوات الكردية الجيش السوري بفرض “حصار” على المدينة.

وفي سياق اخر أعلنت مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين أن نحو 1.4

مليون لاجئ سوري عادوا إلى سوريا، إلى جانب ما يقرب من مليوني نازح داخلي عادوا إلى مناطقهم الأصلية منذ سقوط نظام الأسد.

وقالت المتحدث باسم المفوضية في سوريا، سيلين شميت، إن 1.4 مليون لاجئ سوري عادوا من دول الجوار وغيرها إلى الداخل السوري، بينما عاد حوالي مليوني نازح داخلي إلى ديارهم داخل البلاد.

وأوضحت شميت أن الدافع الرئيسي للعودة هو رغبة اللاجئين في لمّ شمل العائلات، مع شعورهم بأن كثيراً من الأسباب التي دفعتهم للنزوح لم تعد قائمة بنفس الحد، رغم استمرار التحديات الأمنية والاقتصادية.

وأشارت المفوضية إلى أن هذه العودة “طوعية” لكنها تحتاج دعماً كبيراً في مجالات السكن، سبل العيش، والخدمات الأساسية لضمان استقرار العائدين وعدم اضطرابهم للنزوح مجدداً. وتقول المفوضية إنها تعمل عبر شبكة مراكز مجتمعية في سوريا لتقديم الحماية، الاستشارات القانونية للوثائق، الدعم النفسي، والمساعدات النقدية واللوجستية للعائدين، مع تحذير من نقص التمويل المطلوب لخطة دعم العائدين والنازحين.

التجارة تطلق حملة كبرى لمتابعة أسعار المواد الغذائية في بغداد والمحافظات

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة التجارة، امس الثلاثاء، عن إطلاق حملة تفتيشية كبرى لمتابعة أسعار المواد الغذائية في بغداد والمحافظات قبيل شهر رمضان المبارك، فيما أشارت إلى توزيع السلة الغذائية خلال اليومين المقبلين.

وقال مدير عام دائرة الرقابة التجارية والمالية في الوزارة، رياض الموسوي للوكالة الرسمية: إن “وزارة التجارة أطلقت في بغداد والمحافظات حملة تفتيشية كبرى للاطلاع على الأسعار وتقييمها، لمعرفة مدى تأثيرها خلال شهر رمضان المبارك



وانعكاسها على المواطنين”.

وأضاف أن “فرقنا الرقابية، وخلال جولاتها بمشاركة الأجهزة الأمنية والمؤسسات الإعلامية، لاحظت وجود استقرار في أغلب المواد الغذائية المتوفرة في الأسواق المحلية، عدا بعض المفردات الأمور التي تؤثر في استقرار السوق

المالية العراقية تنهي الالتزامات المتبادلة للموازنة الثلاثية

بغداد / صوت القلم:

أعلنت وزارة المالية العراقية، امس الثلاثاء، اتخاذ الإجراءات اللازمة لإنهاء الالتزامات المالية المتبادلة بموجب قانون الموازنة العامة الاتحادية الثلاثية. جاء ذلك، خلال ترؤس وزير المالية طيف سامي في مقر الوزارة اجتماعاً فنياً موسعاً ضم نائب رئيس ديوان الرقابة المالية الاتحادية ومدير عام دائرة المحاسبة في الوزارة والمدراء العامين في وزارتي النفط والكهرباء ومدراء أقسام الموازنة في وزارة

وبحسب بيان لوزارة المالية فإن الاجتماع جاء

لغرض إجراء التسويات الحسابية العالقة بين الوزارتين ومتابعة النتائج الخاصة بحسم الملفات المالية المشتركة والمصادق عليها رسمياً. وأشار البيان إلى أن الاجتماع أفضى إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة لإنهاء الالتزامات المالية المتبادلة بموجب قانون الموازنة العامة الاتحادية للأعوام 2023 و2024 و2025 مع قيد المبالغ المطلوبة لمعالجتها لاحقاً وضمان تنظيم حصص الشركات النفطية ضمن جداول الموازنة لضمان استقرار العمليات التشغيلية في القطاعين الحيويين.

كما خرج الاجتماع بتوصيات منها استكمال اللجنة المشكلة بالأمر الديواني إجراء التسويات

الأخرى في عام 2026 والسنوات اللاحقة، وفق البيان. وتابع أن الحاضرين بحثوا أيضاً سبل معالجة المبالغ الخاصة بعمود جولات التراخيص للشركات الأجنبية، حيث وجهت الوزير بتكليف دائرة المحاسبة بإنجاز الإجراءات فور استلام البيانات المفصلة من وزارة النفط للأعوام السابقة. في حين تقرر إدراج مستحقات جولات التراخيص للفترة من 2022 إلى 2025 ضمن موازنة العام القادم بما يضمن دقة الحسابات الختامية للدولة وتعزيز مستويات الشفافية المالية وفقاً للمعايير الرقابية المعتمدة.

ارتفاع أسعار النفط مع تأثر الإنتاج والمصافي في أميركا جراء عاصفة شتوية



في.إم” للوساطة تاماس فارجا، أن يتسبب الطقس البارد في الولايات المتحدة في حدوث انخفاضات كبيرة في مخزونات النفط خلال الأسابيع القليلة المقبلة، خاصة إذا استمر هذا الطقس. وقال إن هذا قد يستمر في دعم الأسعار.

وخففت الأنباء الواردة من قازاخستان من حدة ارتفاع أسعار النفط بعدما قالت وزارة الطاقة إن البلاد تستعد لاستئناف الإنتاج من أكبر حقولها النفطية. وقالت مصادر في القطاع إن الإنتاج لا يزال منخفضاً.

وقالت شركة سي.بي.سي، التي تدير خط أنابيب التصدير الرئيسي في قازاخستان، إنها عادت إلى طاقة التحميل الكاملة في محطاتها على ساحل البحر الأسود بروسيا بعد اكتمال الصيانة في إحدى نقاط الإرساء الثلاث. في غضون ذلك، قال مسؤولون أميركيون لـ”رويترز” أمس الاثنين إن حاملة طائرات أميركية وسفنا حربية داعمة وصلت إلى الشرق الأوسط، في تعزيز للقرارات المتاحة للرئيس دونالد ترامب للدفاع عن القوات الأميركية أو ربما تنفيذ عمل عسكري ضد إيران. وقال هاينز: “مخاطر الإمدادات لم تختف تماماً... لا يزال التوتر في الشرق الأوسط مستمرا بعد إرسال الرئيس

ترامب قطعاً بحرية إلى المنطقة”. وذكر ثلاثة مندوبين من “أوبك+” لـ”رويترز” أنه من المتوقع أن يبقى ثمانية أعضاء في التحالف، الذي يضم منظمة البلدان المصدرة للبترول (أوبك) وحلفاء لها، على وقف المجموعة لزيادة إنتاج النفط في مارس/آذار وذلك خلال اجتماع يعقد في الأول من فبراير/شباط. وأعضاء “أوبك+” الثمانية الذين سيجتمعون هم السعودية وروسيا والإمارات وقازاخستان والكويت والعراق والجزائر وسلطنة عمان. وبذلك تستمر أسعار الذهب بالارتفاع منذ أن تجاوزت يوم الأربعاء الماضي

صادرات البرازيل إلى العراق بلغت ١,٤٩ مليار دولار في ٢٠٢٥

الحديد بإجمالي 2.65 مليار دولار بانخفاض نسبته %12.70، ثم لحوم الإبقار بإجمالي 1.79 مليار دولار بارتفاع نسبته %1.91. وأشارت إلى أن الإمارات العربية المتحدة الوجهة الرئيسية للصادرات البرازيلية بإجمالي 3.78 مليارات دولار أمريكي، بانخفاض قدره %16.9 مقارنة بالعام 2024. أما مصر فكانت ثاني الوجهات الرئيسية للمنتجات البرازيلية بين الدول العربية حيث استوردت ما قيمته 3.73 مليارات دولار أمريكي بانخفاض نسبته %6.20، تلتها المملكة العربية السعودية بمبيعات بلغت 3.13 مليارات دولار أمريكي بانخفاض بنسبة %0.1، ومن ثم الجزائر التي كانت الوجهة الرابعة للصادرات بإجمالي 2.33 مليار دولار أمريكي بانخفاض بنسبة %9.2، تلاها العراق الذي استورد ما قيمته 1.49 مليار دولار أمريكي بانخفاض قدره %21.3.

بغداد / صوت القلم:

أعلنت وزارة التنمية والصناعة والتجارة والخدمات البرازيلية، امس الثلاثاء، أن صادرات البلاد إلى العراق بلغت قيمتها 1.49 مليار دولار في عام 2025. وقالت الوزارة إن الصادرات البرازيلية إلى العرب في العام 2025 بلغت إجمالي 21.34 مليار دولار أمريكي، بانخفاض بنسبة %9.81 بالمقارنة مع العام 2024 الذي كان أداء الصادرات حينها قد حقق رقماً قياسياً. وأضافت أن السكر هو المنتج الرئيسي الذي صدرته البرازيل إلى الدول العربية العام الماضي بإجمالي 4.63 مليارات دولار أمريكي، بانخفاض بنسبة %29.89 بالمقارنة مع العام 2024. تلته لحوم الدجاج بإجمالي 3.34 مليارات دولار بانخفاض نسبته %6.40، ومن ثم الزرة بإجمالي 3.07 مليارات دولار أمريكي بارتفاع نسبته %24.94، وخام

اسعار الفواكه والخضار في العراق

| الفواكه | الخضار |
|-------------------------|-----------------------|
| برتقال عراقي 1500\2000 | الطماطة 750 \ 1000 |
| تفاح مستورد 1500 \ 2000 | البطاطا 500 \ 750 |
| نارنج 1000 | الخيار 750 \ 1000 |
| منكا 3000 | خيار قشأ 1500 |
| خوخ 4500 | الباميا 5000 \ 6000 |
| عنب 2500 \ 3000 | فلفل بارد 1250 |
| ليمون عراقي 4000 | فلفل حار 1250 |
| ليمون مستورد 2000 | الباذنجان 1000 \ 1250 |
| لأنكي 1500/1000 | البصل 750 \ 1000 |
| اجاص 3500 | الجزر 1000 |
| الموز 1250 | فاصوليا 2000 |
| رمان 1500\2000 | لهانة 500 |
| بطيخ 1250 | قرنابط 750 |
| رقي 750 | شجر 1000 |
| الكيوي 1500\2000 | خس 1000 |
| السندي 3000 | بروكلي 2000 |
| عرموط 3000 | شلغم 500 |
| | شونذر 500 |
| | بصل أخضر 750 |

| اسعار المواد الغذائية | اسعار اللحوم والدواجن |
|------------------------------------|---|
| زيت الطعام الدار (1 لتر) = 2.000 | لحم غنم عراقي (1 كغم) = 16.000 \ 20.000 |
| زيت الطعام زير (1 لتر) = 2.250 | لحم عجل عراقي (1 كغم) = 14.000 \ 16.000 |
| رز محمود (4.5 كغم) = 8.500 | لحم عجل مستورد (1 كغم) = 9.000 \ 10.000 |
| رز العربية (4.5 كغم) = 8.000 | دجاج عراقي حي (1 كغم) = 6.000 |
| سكر (1 كغم) = 1.250 | سمك كارب حي (1 كغم) = 5.500 |
| معجون طماطم (كبيرة) = 2250 | فخذ دجاج عراقي (1 كغم) = 4.500 |
| فاصوليا (1 كغم) = 3.000 | فخذ دجاج مستورد (1 كغم) = 3.000 |
| لوبيا (1 كغم) = 3.500 | اجنحة عراقية (1 كغم) = 4.500 |
| باقلاء (1 كغم) = 2.500 | عديس (1 كغم) = 2000 |
| حمص (1 كغم) = 3500 | صدر دجاج عراقي (1 كغم) = 7.000 |
| برغل طبخ (1 كغم) = 1.500 | صدر دجاج مستورد (1 كغم) = 5.500 \ 6.000 |
| | طبقة البيض العراقي = 6.000 \ 6.500 |

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com



علاقات مجتمعية..

علامات تدل على أن علاقتك الزوجية تنعم بالطمأنينة



الحياة الزوجية رحلة مليئة بالتحديات والتقلبات، ولكنها أيضاً مصدر لا يقدر بثمن للحب والدعم والسعادة، وعندما تجتمع الطمأنينة والحب في علاقة عاطفية، فإنها تخلق حصناً آمناً يمكن للطرفين اللجوء إليه في أي وقت، ولذلك نوضح في السطور التالية أهم العلامات التي تدل على أن علاقتك تنعم بالأمان: -إن قضاء وقت ممتع مع بعضكما البعض والتعبير عن الكرم، من خلال تقديم رموز التقدير مثل الزهور أو الرسائل المكتوبة بخط اليد أو ترتيب ليلة فيلم، يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في طمأننة شريكك بشأن نواياك لإبقائه سعيداً، حيث إن الأفعال الصغيرة من المودة تعمل على بناء أساس أقوى من الثقة والاتصال في علاقتك. -إن التعبير عن اللطف والتسامح من خلال التواصل المفتوح، وغير القائم على إصدار

الأحكام يعزز الألفة والثقة بين الشريكين، حيث إن كلمات التقدير والامتنان والاعتذار عند الخطأ تدل لشريكك على أنك تأخذين وجوده وحدوده على محمل الجد، وأن الأزواج الذين يعبرون عن الامتنان بانتظام يشعرون بمزيد من الإيجابية تجاه بعضهم البعض.

-إن التعبير عن الاحترام المتبادل، مثل استخدام عبارات وإيماءات لطيفة ومدرسة أثناء المشاجرات، يمكن أن يحسن التسامح في العلاقة، كما أنه يجعل تسوية الخلافات وحل النزاعات أسهل على المدى

النظام الغذائي

الفلفل الأحمر يقوي المناعة ضد ((الإنفلونزا الخارقة))



كما نصحت خبيرة التغذية كارا ليدون بدمج الفلفل الأحمر في وجبات متكاملة تحتوي على بروتين خالٍ من الدهون وحبوب كاملة، لإعداد وجبة متوازنة تعزز الصحة وتقوي المناعة خلال موسم الإنفلونزا.

اليومية الموصى بها. كما يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة مثل الكابستين واللوتين والكيرسيتين، التي تحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة.

وحذرت أخصائية التغذية ماغي ميشالكريك من فقدان الفيتامينات عند سلق الفلفل أو طهيه على نار عالية، موصية بالطهي على البخار أو القلي السريع مع زيت الزيتون البكر للحفاظ على العناصر الغذائية الذائبة في الدهون، مثل فيتامين سي.

الحاجة طريقة التحضير: نصفي الأرز من الماء ونضيفه إلى اللحم المفروم وتبلي بملعقة من زيت الزيتون، الزيت النباتي، الملح، الكمون، البهارات المشكلة، العصفور والفلفل الأسود. نقوم بحشي ورق العنب بملعقة صغيرة من الحشوة، نطوي الورقة من الجهتين ونغلقتها بإحكام على شكل الإصبع. نضع السمّن في قدر ثم نضيف

دهن لحم 100 غرام ثم رأس مقطع ملعقة كبيرة ونصف بهارات مشكلة ملعقة صغيرة كمون ملعقة صغيرة فلفل اسود ملعقة صغيرة عصفور ملعقتان صغيرتان ملح زيت نباتي ملعقة كبيرة ونصف زيت زيتون ملعقتان كبيرتان سمّن ملعقتان كبيرتان ماء حسب

اسرار الطبخ ..

طريقة عمل ورق العنب



المكوّنات: 6 اكواب أرز لحمة مفرومة- 500 غرام ورق عنب كيلو ونصف

اخطاء ومحاذير..

أشياء مختلفة تفسد نومك وتسبب لك الأرق



نظام غذائي: مشاكل في النوم.

توصلت دراسة أجريت عام 2023 إلى أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة منخفضة من الألياف، ونسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر المضاف مرتبطة بانخفاض جودة النوم، وأن تحسين جودة النوم يرتبط باتباع نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة، بالإضافة الي ضرورة منح نفسك ساعتين على الأقل لهضم وجبتك للمساعدة في منع حرقه المعدة وخطر التعرض

إلى اضطرابات النوم. يمكن أن يرسل إشارة إلى دماغك عندما يحين وقت النوم وعندما لا يحين، حيث إن بدء يومك بترتيب سريـك يضعك في مزاج أكثر إنتاجية، ومن المرجح أن يكون لهذا تأثير على يومك بالكامل، ويمتد إلى روتينك المسائي عندما تعود إلى السرير، مع ضرورة تجنب البقاء في سريرك أثناء النهار، فقد يؤدي هذا إلى إرباك

تعاني بعض النساء من الأرق الشديد وتقطع النوم من وقت لآخر ليلا، غير مدركة ان هناك بعض الأشياء والتصرفات، تساهم بشكل كبير في افساد نومك، وفي السطور التالية نستعرض بعضا منها:

ضوء النهار والضوء الأزرق:

يعتبر ضوء الشمس أحد أهم الأشياء، التي ترسل إشارات إلى أدمغتنا بأن الوقت قد حان للاستيقاظ، في حين تشير كميات الضوء المتناقصة إلى أن الوقت قد حان لجسمنا للاستعداد للنوم، ولذلك يوصي بالحصول على ما لا يقل عن 20 إلى 30 دقيقة من ضوء الشمس في ساعات الصباح وتجنب الضوء الأزرق خلال الساعتين السابقتين لوقت النوم.

القيلولة الطويلة في النهار:

احرصي على أن تكون قيلولتك أثناء النهار قصيرة، فإذا كانت طويلة بما يكفي لتستغرق في نوم عميق، فسيكون من الصعب عليك الاستيقاظ من القيلولة والنوم في تلك الليلة، كما إن القيام بها في وقت متأخر من اليوم، أي بعد الساعة 3 مساءً، يمكن أن تقلل من رغبتك في النوم وتجعل من الصعب عليك النوم.

نصائح صحية

بين القلق وانقطاع النفس.. الأسباب الخفية لصيرير الأسنان



ليلاً أو نهاراً، قد يطحن كثيرون أسنانهم أو يضغطون عليها من دون وعي، وهي حالة شائعة تعرف باسم صرير الأسنان، وغالباً ما تمر من دون تشخيص رغم آثارها الصحية المحتملة. ويشير مختصون إلى أن طرح بعض الأسئلة البسيطة على النفس قد يكون كفيلاً بكشف المشكلة، مثل الشعور بالألم في الفك أو الوجه أو قرب الأذن، أو الإحساس بألم عند المضغ أو فتح الفم، إضافة إلى طقطقة أو انغلاق مفصل الفك.

سلوك لا إرادي وأرقام لافتة صرير الأسنان يحدث بشكل لا إرادي، إذ تنشط عضلات المضغ من دون وعي، فيُضغط الفك السفلي على الأسنان أو تُطحن ببعضها، وفقاً لموقع "ساينس أليرت".

وتشير التقديرات إلى أن واحداً من كل ستة أشخاص يعاني من صرير الأسنان أثناء النوم، فيما يُصاب به واحد من كل أربعة خلال البقطة.

متى يتحول إلى خطر صحي؟ رغم أن الصرير الخفيف والمتقطع لا يُعد مشكلة في العادة، فإن تكراره أو شدته قد يقود إلى مضاعفات عديدة، من بينها تلف الأسنان، وآلام مفصل الفك والعضلات، واضطرابات النوم، والصداق التوتري، وآلام الأذن، فضلاً عن احتمالية تشقق أو كسر الأسنان مع مرور الوقت، ما يجعل العلاج أكثر تعقيداً وكلفة.

أسباب متعددة

وترتبط هذه الحالة عادة بمزيج من العوامل النفسية والجسدية، أبرزها التوتر والقلق والاكتئاب، وتتساول بعض الأدوية النفسية، والإفراط في استهلاك الكافيين أو الكحول أو النيكوتين، إضافة إلى اضطرابات النوم الناتجة عن الضوضاء أو الإشعاعات المفاجئة. كما تظهر الدراسات ارتباطاً وثيقاً بين صرير الأسنان وانقطاع النفس النومي، وهي حالة تعوق التنفس المنتظم أثناء النوم، ما يؤدي إلى انخفاض الأكسجين في الدم، وتحفيز إفراز هرمونات التوتر، وزيادة التنشجات العضلية، بما فيها عضلات الفك.

ويؤكد مختصون أن صرير الأسنان حالة يمكن التحكم بها بسهولة نسبية عند تشخيصها مبكراً، إذ قد يشمل العلاج مراجعة الأدوية، ومعالجة مشكلات كامنة مثل ارتجاع المريء أو التهاب مفصل الفك أو اضطرابات النوم. وفي بعض الحالات قد يُطلب إجراء فحوص متقدمة مثل تخليط النوم، وهو المعيار الذهبي لتشخيص اضطرابات النوم المرتبطة بصرير الأسنان. كما يمكن للعلاج الطبيعي أن يسّوي دوراً مهماً في تخفيف آلام الفك والصداق، إلى جانب استخدام المسكنات عند الحاجة. وغالباً ما يوصي أطباء الأسنان بواق ليلي أو جبيرة إطباقية تُصنع خصيصاً لحماية الأسنان، وتقليل توتر العضلات، ومنع تدهور الحالة مع الوقت.

هائجس القلب



تعبنه الوقت والقدر بينه يدوس
مجروحين احنه والجرح يلجم
محد بينه داري وعذبانه الحال
إلك هذا الحجي يل وحدك التفهم
كل شي يخون بينه لكن أنه وياك
ابد منخون حبنه وربك اليعلم

كل يوم معلومة

لماذا يحدث الكلام أثناء النوم .. وهل يعني وجود مشكلة صحية؟

إن ظاهرة الكلام أثناء النوم قد يكون بمثابة شيء مضحك، إلا أنه في بعض الأحيان قد يكون علامة على وجود مشكلة سواء كنت تتحدث بلغة غير مفهومة أو بعبارات كاملة وتخوض نقاشات معبرة.

ويتحدث اثنان من كل ثلاثة أشخاص أثناء نومهم في مرحلة ما، وفق ما أوضحت عالمة النوم، تيريزا شنورباخ، وحيث عد التحدث أثناء النوم، نوعاً من الأرق أو نشاط نوم غير طبيعي.

ماذا تقول عالمة النوم؟

في هذا الصدد، أوضحت شنورباخ بأن ”عادة ما يكون غير ضار،

لكنه قد يشير إلى اضطراب نوم أو مشكلة صحية أكثر خطورة“ الحديث أثناء النوم يمكن أن يحدث أثناء نوم حركة العين السريعة ونوم حركة العين غير السريعة، ويمكن أن يتراوح من الهمهمة إلى المناقشات الكاملة دون وعي“.

وقالت إنه: ”يمكن أن يكون الحديث أثناء النوم أسهل في الفهم أثناء المراحل الأولى التي لا توجد بها حركة العين السريعة، بينما في مرحلة متأخرة من نوم حركة العين غير السريعة والحركة السريعة، يمكن أن يبدو الحديث أثناء النوم أشبه

A female healthcare professional in blue scrubs is wearing large headphones and holding a microphone, listening to a male patient lying down. The patient is wearing a patterned shirt. The background is white.

بالأصوات؟
ما السبب؟

حدث في مثل هذا اليوم

1788 - بريطانيا تنشئ أول مستعمرة مجرمين في «بوتاني باي» بأستراليا.

1846 - انتصار القوات البريطانية على السيخ في «معركة أليوال» بالهند.

1986 - مكوك الفضاء تشالنجر ينفجر في الجو بعد انطلاقه بثلاثة وسبعون ثانية، تسبب الانفجار في مصرع رواد الفضاء السبعة الذين كانوا على متنه.

1999 - شركة فورد للسيارات تعلن

شراءها شركة فولفو السويدية بمبلغ 6.45 مليار دولار أمريكي.

2006 - زلزال في جنوب سومطرة بإندونيسيا قدر بقوة مقدارها 5.0 على مقياس ريختر.

2011 - اندلاع مظاهرات حاشدة في مصر بعد صلاة الجمعة سميت جمعة الغضب، وذلك في اليوم الرابع من بدء المظاهرات المطالبة برحيل الرئيس محمد حسني مبارك.

2018 - اندلاع اشتباكات عنيفة

بين قوات «المجلس الانتقالي الجنوبي» و«حكومة الرئيس عبد ربه منصور هادي» في عدن.

2020 -أمير قطر الشيخ تميم بن حمد يقبل استقالة رئيس الوزراء عبد الله بن ناصر، ويُعين خالد بن خليفة خلفاً له ووزيراً للدخالية.

الإعلان في

صوت القلم

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

07730004671

تسلیة

سودو کو

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | |
| 6 | | 4 |
| 7 | 8 | 9 |

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

كلمات متقاطعة

العمودي

-السؤال عن شخص ٥ نفس ٥ حد
سيف
-يرفع به البطال ٥ محب
-تكثر الأشياء مما يؤدي إلى أزمة
معكوسة ٥ هزجف
-انتفاخ ٥ مساعدة وإمداد
-أكثر من الدق بالمطرقة ٥ يخفنه
-جهاز العروس (في الخليج) ٥ حيثما
هب الريح
-تحرك في محله بدون تقدم ٥ ثلاثة
عروف من فنان
-أناث الجمل (مبعثرة) ٥ من أسماء
له الحسنى
-اربعة حروف متشابهة
1-رحلة بالدراجة ٥ جمع ميقات

الافقى

- 1- شاعر فلسطيني راحل
- 2- شاعر سوري راحل
- 3- شاعر مصري راحل
- 4- مرض يصيب العيون o بحر
- 5- في القميص تربط أطرافه
- 6- وأواخر ابیات الشعر o عكس حربا
- 7- لؤلؤ o نوع قديم من الخط العربي
- 8- ضوء o أميركي الف قصة العجوز والبحر
- 9- كسر o وأواخر
- 10- رئيس (التجار مثلا)

[illegible]



المواطنة الرقمية والأمن الوطني .. ركيزة الاستقرار في العراق الرقمي

◀ د. سعد معن الموسوي

يشهد العالم اليوم تحولا جذريا في مفهوم الأمن، حيث لم تعد التهديدات محصورة في المجال الميداني التقليدي، بل انتقلت إلى فضاءات رقمية مفتوحة تتجاوز الحدود الجغرافية وتستهدف العقول قبل الأجساد. وفي بلدنا الذي خاض تحديات أمنية جسيمة خلال العقود الماضية، تبرز الرقمنة بوصفها سلاحا ذا حدين ، إما أداة لتعزيز الاستقرار، أو ثغرة تُستغل لزعزعة إن غاب الوعي والمسؤولية.ومن هذا المنطلق، تكتسب المواطنة الرقمية بُعدا أمنيا خاصا في السياق العراقي، إذ لم تعد مسألة ثقافية أو تعليمية فحسب، بل أصبحت عنصرا أساسيا من عناصر الأمن الوطني، وجزءا من منظومة الوقاية الاستباقية التي تعتمد عليها المؤسسات الأمنية الحديثة.

لقد أثبتت التجارب أن الجماعات المتطرفة، وشبكات الجريمة المنظمة، وحملات التضليل الإعلامي، تستثمر الفضاء الرقمي لبث الشائعات، وتأجيج الانقسام، واستهداف ثقة المواطن بالدولة ومؤسساتها الأمنية. وهنا تبرز أهمية بناء مواطن رقمي واع، يدرك خطورة إعادة نشر محتوى غير موثوق، ويعي أن التفاعل السلبي أو غير المسؤول قد يتحول، دون قصد، إلى مساهمة في تهديد الأمن والاستقرار.إن دعم الاستقرار الأمني في العراق عبر الرقمنة لا يقتصر على استخدام التكنولوجيا في العمل الأمني فقط، بل يتطلب توظيف الرقمنة في بناء الوعي المجتمعي، وترسيخ ثقافة تحصن الفضاء الرقمي من الاستغلال. فكل مواطن يمتلك هاتفا ذكيا هو فاعل في المشهد الأمني الرقمي، سلبا أو إيجابا، بحسب مستوى وعيه والتزامه.

وتؤمن القيادات الأمنية بأن الأمن المستدام لا يُبنى بالقوة وحدها، بل بالشراكة مع المجتمع. ومن هنا، فإن التربية على المواطنة الرقمية تمثل استثمارا طويلا للأمد في الاستقرار، عبر تعزيز قيم الانضباط، واحترام القانون، والمسؤولية الوطنية في الفضاء الإلكتروني، تماما كما هو الحال في الواقع المادي. كما أن توظيف الرقمنة بشكل إيجابي يفتح آفاقا واسعة لتعزيز الثقة بين المواطن والمؤسسة الأمنية، من خلال المنصات الرسمية، والخدمات الإلكترونية، والتواصل الشفاف، بما يساهم في محاصرة الشائعات، وتسريع إيصال المعلومة الصحيحة، وتعزيز الشعور بالأمان.وفي العراق اليوم، حيث تتجه الدولة بخطى متسارعة نحو التحول الرقمي، فإن نجاح هذا التحول مرهون بوجود وعي رقمي آمن يواكبه، يحمي المنجزات، ويمنع استغلال التكنولوجيا ضد السلم المجتمعي. فالتكنولوجيا بلا وعي قد تربك الأمن، لكنها بالمسؤولية تصبح معززة للاستقرار.ونؤكد كمعنيين بالأمن الداخلي أن الاستقرار الأمني في العراق هو مسؤولية مشتركة، تبدأ من وعي الفرد، وتمتد إلى مؤسسات الدولة، وأن المواطنة الرقمية ليست خيارا، بل ضرورة وطنية في معركة الحفاظ على الأمن، وبناء مستقبل آمن ومستقر لأجيالنا القادمة.

اتحاد الأدباء يحتفي بالفائزين بجائزة الإبداع العراقي لعام ٢٠٢٥

وأوضح الاتحاد في تصريح ، ان ”الفائزين الأوائل هم، فاضل ثامر (شخصية العام الثقافية)، ريسان الخزعلي (حقل الشعر)، حسن كريم عاتني (حقل الرواية)، خضير فليح الزبيدي (حقل القصة)، كريم شغيدل (حقل النقد)، سهيل نجم وهناء خليل (حقل الترجمة)، باسم فرات (حقل أدب الرحلات)، واسماعيل الحسيني (حقل أدب الأطفال).“

وأضاف أنه ”من المقرر أن تعقد الجلسة عند الساعة الخامسة من مساء اليوم الأربعاء الموافق 28 كانون الثاني 2026، على قاعة الجواهري في مقر اتحاد الأدباء، ويديرها الشاعر منذر عبد الحر“.



وذلك في جلسة ثقافية تتضمن حواراً مفتوحاً حول الجائزة وتجارب الفائزين في الحقوق الأدبية المتنوعة.

فن عراقي يوثق تراث القوارب في ظل جفاف ((دجلة والفرات))



العراقية المظلة على نهر الفرات، ويخطط المشرفون على المعرض للانتقال لمتاحف وجامعات في مدن عراقية أخرى. وبجانب كل مجسم خشبي، يوفر المعرض لزواره تعريفات علمية وشرحا هندسيا باللغتين العربية والإنجليزية، إلى جانب خرائط وصور توضيحية.

تروي مجسمات خشبية، صممها فنانون وحرفيون عراقيون، حكاية تكاد تندثر لنهري دجلة والفرات اللذين يعانيان أسوأ موجة جفاف عبر تاريخهما، منذ أن منح العراق لقب بلاد

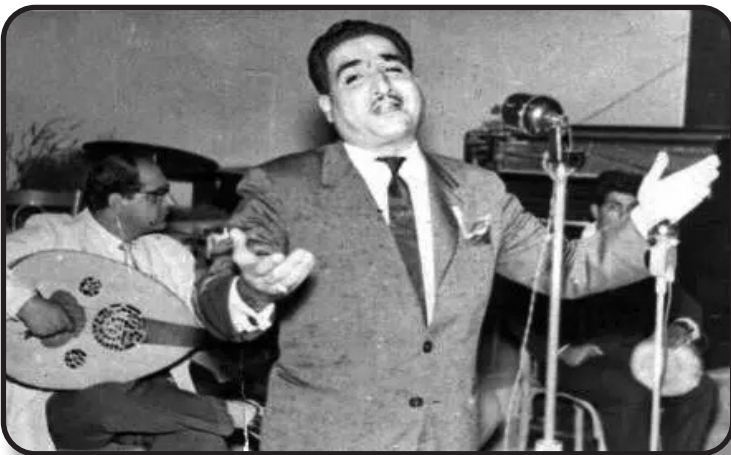
الرافدين. وتضم المجسمات نماذج لمختلف أنواع القوارب النهرية التي كانت تجوب دجلة والفرات عبر التاريخ للصيد والتنقل والشحن، واختفت تباعا عبر السنين لأسباب عديدة، بينها تراجع منسوب المياه لمستويات قياسية في الفترة الحالية. وأشرف الفنان العراقي رشاد سليم على تجهيز تلك المجسمات عبر التواصل مع قدامى صناع تلك القوارب أو حتى أحفاد من رحلوا منهم؛ لجمع معلومات عن أنواع عديدة من القوارب والوصول لما بقي منها صامدا في وجه عوامل الزمن.

وفي النهاية، نجح سليم، الذي ينهك في مشروع لإحياء ذك التراث النهرري، في تصميم نماذج مختلفة لتلك القوارب عبر حرفيين متخصصين، قبل أن يبدأ بعرضها للجمهور في مختلف مدن العراق.وعُرِضت تلك النماذج أخيراً في متحف بمدينة الحلة

((فوق النخل)) حكاية حب من تراث العراق

ظل يطارد. عاد مساء منهكا، يمني نفسه باستراق نظرة جديدة إلى وجه الحبيبة. فجأة رآها تقف على الشرفة، فبهره لمعان خديها، لكنه خشي أن يمعن في النظر فيكتشف متطفل أمره أو غدول مقصده. عندها أضاف

سلوكه وأخلاقه. وذات يوم سكن شباب في غرفة لدى أسرة أثرية، وبينما كان يمر من ساحة البيت، لمح فتاة تقف على الشرفة، فحقق قلبه لها، وأراد البوح لها بما يعتريه من مشاعر. تحطمت خطط الشاب المتيم بسبب خوفه من الأعراف والتقاليد، لكنه فكر في طريقة لتجاوز هذه الأعراف، فابتكر حيلة للوصال بدأ بدندنة ثلاث كلمات كشيفرة لعل الجميلة على الشرفة تلتقطها، فينال مبتغاه، وهي: ”فوق إلنا خل... فوق إلنا خل“أي في الأعلى لنا حبيب. مع بزوغ الشمس، ذهب العاشق الولهان إلى عمله، لكن وجه الفتاة



حيث تقول الرواية الشعبية إن بيوت العراقيين كانت تتكون من طابق يعلوه آخر بشرفة خشبية مزخرفة، وفي منتصف البناء باحة واسعة

”فوق النخل“ أغنية عراقية تنقلت في البلدان العربية منذ عقود بسبب كلماتها الأليقة على السمع، القريبة إلى القلب. تتعدد الروايات وتختلف حول أصل هذه الأغنية، لكن أكثرها شهرة يحكي أسطورة حب وقعت فصولها في بلاد الرافدين. يقول المؤرخون إن الأغنية في الأساس نصٌ ديني كتبه في نهايات القرن الثامن عشر، الشاعر والموسيقيار المتصوف، الملا عثمان الموصل، وكان مطلعها يقول: ”فوق العرش فوق“، وكان يُردد في المناسبات الدينية المختلفة.

لكن للفولكلور العراقي رواية أخرى دارجة عن أصل كلمات هذه الأغنية،

تحديث جديد لواتساب يكشف عن «Thinking Mode»

داخل Meta AI



أطلقت منصة المراسلة الفورية واتساب تحديثاً جديداً لمستخدمي نظام أندرويد عبر برنامج Google Play Beta، يكشف عن ملامح تطوير ميزة جديدة داخل مساعد الذكاء الاصطناعي Meta AI تحمل اسم «وضع التفكير» - Think-ing Mode، وتهدف إلى تقديم إجابات أكثر عمقا وتنظيماً وتحليلاً.

ورغم أن هذه الميزة لا تزال قيد التطوير ولم تُفعّل بعد للمستخدمين بشكل رسمي، فإن الخطوة تعكس طموح واتساب الواضح في الارتقاء بقدرات مساعده الذكي وجعله أكثر تنافسية مقارنة ببقية أدوات الذكاء الاصطناعي المتاحة حالياً.

التحديث الجديد لا يتضمن في الوقت الحالي أي خصائص مباشرة يمكن للمستخدم التفاعل معها، لكنه يضع الأساس لتحديث كبير مرتقب في Meta AI، وهو روبوت الدردشة المدمج داخل تطبيق واتساب.

وكان Meta AI قد صُمم في بداياته للإجابة عن الأسئلة العامة والمساعدة في المهام اليومية البسيطة، إلا أن إمكانياته ظلت محدودة نسبياً مقارنة بمساعدي الذكاء الاصطناعي الآخرين. إلا أن التحديث القادم يبدو أنه سيحدث تحولاً ملحوظا في هذا الاتجاه.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

