



بغداد/ صوت القلم:

أعلن مصرف الرشيد، استمرار بيع الدولار للمسافرين داخل المطار وفروع المصرف المخصصة وبالسعر الرسمي. وذكر بيان للمصرف: أن "مصرف الرشيد يعلن استمرار تقديم خدمات بيع الدولار للمسافرين عبر الفروع العاملة داخل المطارات وفي الفروع المخصصة الأخرى لتسهيل حصول المواطنين على العملة". وأكد المصرف، أن "فروعه في مطارات بغداد والنجف والبصرة، تواصل العمل، بما يشمل بيع الدولار للمسافرين وفق تعليمات بيع العملة وتقديم الاحتياجات التالية لهم خلال أيام العطل الرسمية"، داعياً المسافرين إلى "مراجعة الفروع المعتمدة داخل المطارات والفروع المخصصة لضمان تسلم الدولار بشكل مباشر وبالسعر الرسمي".

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتنا

٨ صفحات

يومية سياسية عامة مستقلة

رئيس التحرير
يحيى الزبيدي

الله من الله

الخميس ٢٠٢٦/١/٢٩ السنة الثانية العدد (٢٣٩) معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ١٤٤٧ هـ - Thu 29/1/2026

القبض على تاجر دولي بحوزته كيلو غرام من المواد المخدرة

الداخلية تعلن إبعاد العراق عن قائمة الدول المخاطر خلال السنوات الثلاث الماضية

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة الداخلية، عن إكمال جميع الاستعدادات لزيارة النصف من شعبان في كربلاء المقدسة، وفيما أشارت إلى إبعاد العراق عن قائمة الدول عالي المخاطر، أعلنت القبض على تاجر دولي بحوزته كيلو غرام من المواد المخدرة.

وقال المتحدث باسم الوزارة، العقيد عباس البهادلي، خلال مؤتمر صحفي: إن "العراق انتقل من تصنيف القائمة (E) إلى القائمة (B)، وهي قائمة الدول المستقرة أمنياً".

وأوضح أن "وزارة الداخلية،

أكملت جميع الاستعدادات

ال الخاصة بزيارة ١٥ شعبان

في محافظة كربلاء المقدسة،

بجهود عال من الأجهزة

الاستخبارية، مع تقليل

الاعتماد على العنصر البشري

وعدم الاعتماد على الجهد

الأمني المنظور فقط".

القبض على عدد منهم".

وأشار إلى أن "مفاوضات الجريمة

وأضاف أن "المديرية العامة

للحجارة نفذت مع قرب حلول

للحجارة المنظمة نجحت

على رمضان المبارك، جولات

في إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار إلى أن "الجهة نجحت

على إبعاد العراق عن القائمة

الرمادية، وهي قائمة الدول

المدانية لتابعه الملاعين

عالية المخاطر، خلال السنوات

3,552 بجرائم التهريب وجرائم

الآمني المنظور فقط".

وأشار

أعلن ٢٠٣٠ موعداً لبدء تصدير مشتقات العراق النفطية
السوداني: حققنا أعلى معدلات الإنتاج في الطاقة واستثمرنا ١٣٢
مليون م٣ من الغاز

منها (34) محطة مع (جي اي وسيمنز).”

وأكَدَ "المبادرة بمشاريع الطاقة النظيفة والتجددية وصولاً لإنتاج (7500) ميغاواط من الطاقة الشمسية عبر (15) مشروعًا في عدة محافظات"، لافتاً إلى " إطلاق مشاريع استراتيجية في حوكمة الموارد المائية وتحقيق التوازن بين الاقتصاد الكربوني والاقتصاد الأخضر".

وأوضح، أن "رؤيتنا في تعزيز
أمن الطاقة والمياه تمثل ركيزة
مهمة في دعم الاقتصاد الوطني
وتنويع مسارات الطاقة في الإنتاج
والتصدير"، لافتاً إلى أن "حكومة
عملت بشكل فاعل على تعزيز
التعاون الإقليمي في مجال الطاقة،
ونؤكد على الدور الاستراتيجي
للعراق في هذا القطاع الحيوي".

وأوضح أنه "تم وضع خطط
طموحة لدعم التحول الرقمي
في مجالات قطاع الطاقة لإصلاح
السياسات وتطويرها وضمان
استدامة هذا القطاع"، مشيراً
إلى أن "ما تشهده منطقتنا من
توترات تستدعي من جميع الدول
والمنظمات والشركات العالمية
الكبرى المساهمة في تخفيفها

وإبعاد الخطر عنها”.
وأشار إلى أنه “لن يكون هناك رابح من تعطل سوق الطاقة، بل سنكون جميعاً خاسرين ومتضررين”.
.



بما نسبته (74%) من ثروة الغاز“،
موضحاً أن “احتياطيات العراق
المؤكدة من (الغاز الحر الطبيعي)
ارتفعت إلى ما يقرب من (132)
مليون قدم مكعب قياسي“.
وذكر “أننا نعمل على استثمار الغاز
المصاحب، وعمليات حرقه الملوثة
للبيئة ستتوقف تماماً بحلول عام
2028“، لافتاً إلى “تحقيق أعلى
معدلات إنتاج في الطاقة الكهربائية
بالوصول إلى ما يقرب من (29) ألف
ميغاواط“.

تابع “حرصنا منذ بدء مهامنا
التنفيذية على تنمية قطاع
الطاقة عبر استثمار جميع
الإمكانيات الصناعية والاستثمارية
والتنموية“، لافتاً إلى أن “تطوير
قطاع الطاقة والارتقاء به هو
الأساس القوي الذي تستند إليه كل
المستهدفات التنموية الأخرى“.
وذكر، أن “عام 2030 سيشهد
وصول العراق إلى تصدير 40%
من صادراته النفطية على شكل
مشتقات عالية القيمة“، موضحاً
أن “العراق تمكن من توسيعة
درنات المصافي وأدراجه في قدرات

وبيه أن سرقة سفن من إيجار شبكة وطنية عالية الكفاءة من خلال تحديث قطاعي التوزيع والنقل، وتقليل الضائعات“، موضحاً أن“ حكومتنا استكملت إجراءات إنشاء محطات جديدة بطاقة (57.500) ميغاواط ووحدات أخرى، وبالتعاون مع القطاع الخاص لإنهاء ملف استيراد المروقات“.

وأشار الى“الحرص على تنويع اقتصاد العراق وتعظيم واردات الثروات، وحققنا الاستفادة الكاملة

بغداد / صوت القلم:

وقال مكتبه الإعلامي في بيان : إن ”رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، افتتحاليوم الأربعاء، مؤتمر العراق للطاقة 2026، في العاصمة بغداد وبمشاركة نوعية من الشركات المتخصصة بالطاقة.“. وبارك رئيس الوزراء في كلمة له ”انعقاد المؤتمر الذي يخص قطاعاً حيوياً يمثل العصب الأساسي والمحرك لجميع القطاعات“، مثمناً ”جهود القائمين على تنظيمه.“.

وأكَدَ “أهمية أن يخرج بنتائج تحقق النفع للجميع”， مشيراً إلى أن “العراق من البلدان الرائدة في قطاع الطاقة، وفلسفته في إدارة هذا القطاع المهم تنطلق من خلال تحقيق التكامل بين جميع الدول للمساهمة في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة وباقى أنحاء العالم.”.

القبض على تاجر دولي بحوزته كيلو غرام من المواد المخدرة الداخلية تعلن إبعاد العراق عن قائمة الدول عالية المخاطر خلال السنوات الثلاث الماضية



ينتحلون صفة أطباء، منهاً بأنه "تم ضبط 3,280 متسولاً، و75 متهمًا بجرائم بيئية، إضافة إلى ضبط آلاف بطاقات (الماستر كارد) (الكسي كارد) بحوزة شخص غير مؤهلين يعملون في مكاتب مجازة".

من جانبة، أكد مدير المديرية العامة للجريمة المنظمة، اللواء أحمد جمعة، خلال مؤتمر، أنه "تم تفكيك شبكة مكونة من 8 أشخاص بتهمة النصب والاحتيال بما يعرف (الدولار الأسود)، من خلال يهاب المواطنين بوجود عملة دولار مغطاة بمادة سوداء (الكريون) وبيعها بمبالغ عار، أو اكتناها وضبط الأسلحة الخطية".

وأضافت أن "هذه العملية النوعية تأتي من ضمن العمليات التي تهدف إلى القضاء على تجار هذه الأفة والأعتدة غير المسموح بها".

وفي سياق آخر أعلنت وزارة الداخلية، عن إلقاء القبض على تاجر دولي بحوزته كيلو غرام من المواد المدرة.

وذكرت الوزارة في بيان: أن "المديرية العامة لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية ومن خلال الجهد والمعلومات الاستخبارية القت القبض على تاجر دولي في محافظة البصرة"، لافتاً إلى أنه "ضبط بحوزته (واحد) كغم من المواد المخدرة".

وأضافت أن "هذه العملية تأتي من ضمن عمليات التي تهدف إلى القضاء على تجار هذه الأفة والاعتدة غير المسموح بها".

معالجتها كيميائياً لإظهارها كعملة أصلية".

وتتابع أنه "تم تفكيك شبكة لتهريب أجهزة تهدين العملات الرقمية (البتكوين)، حيث ألقى القبض على 31 متهمًا محلياً و12 متهمًا عابراً للوطنية، وضبطت 198 قطعة من تلك الأجهزة".

وأردف أنه "تم تفكيك شبكة للاتجار بالأثار في محافظات بغداد وديالى وبابل وصلاح الدين، كانت بحوزتها مخطوطات تراثية، فضلاً عن رصد ومتابعة منصات على مواقع التواصل الاجتماعي تعرض من خلالها أسلحة للبيع، حيث تم الاستدلال على أملاكها وضبط الأسلحة

ب بغداد / متابعة صوت القلم:

الرمادية، وهي قائمة الدول عالية المخاطر، خلال السنوات الثلاث الماضية" ، مبينا ان "حصيلة العمل خلال ثلاث سنوات، شملت إلقاء القبض على 16,214 متهمًا بالجرائم الصحية و 12,742 متهمًا بجرائم التهريب و 3,552 متهمًا بجرائم الغش، فضلاً عن 3,523 متهمًا بجرائم غلاء الأسعار و 2,941 متهمًا بالجرائم المالية و 2,447 متهمًا بجرائم العمالية الأجنبية الى جانب 1,781 متهمًا بجرائم تهريب الأدوية".

وأشار الى أنه "تم إلقاء القبض على 726 متهمًا بقضايا غسل الأموال، بينهم 424 متهمًا عابراً للوطنية، و 672 متهمًا بجريمة الاحتيال، و 608 متهمين بالمضاربة بالعملة الأجنبية".

وذكر ان "هذا في المجموعة الأولى، تختلف في مقدار وتقدار

أعلنت وزارة الداخلية، عن إكمال جميع الاستعدادات لزيارة النصف من شعبان في كربلاء المقدسة، وفيما أشارت الى إبعاد العراق عن قائمة الدول عالية المخاطر، ألقت القبض على تاجر دولي بحوزته كيلو غرام من المواد المخدرة.

وقال المتحدث باسم الوزارة، العقيد عباس البهادي، خلال مؤتمر صحفي: إن "العراق انتقل من تصنيف القائمة (E) الى القائمة (B)، وهي قائمة الدول المستقرة أمنياً".

وأوضح أن "وزارة الداخلية، أكملت جميع الاستعدادات الخاصة بزيارة 15 شعبان في محافظة كربلاء المقدسة، بجهد عالٍ من الأجهزة

وذكر أن مهارر البريطة	وسيج	الاعتماد على العنصر البشري
المنظمة ألقى القبض على 437 متهمًا بتزييف العملة، منهم	عدم الاعتماد على الجهد	الأمني المنظور فقط".
188 متهمًا عابراً للوطنية،	وأشار الى ان "مفاوضات الجريمة	المنظمة نفذت ومع قرب حلول
و202 متهم بجريمة تهريب العملة، بينهم 29 متهمًا عابراً للوطنية، إضافة الى 200 متهم بجريمة التزوير".	شهر رمضان المبارك، جولات	ميدانية لمتابعة الملاعبين
ولفت الى أنه "تم إلقاء القبض على 31 متهمًا بجرائم العملة الرقمية (البتكوين)، بينهم 12 متهمًا عابراً للوطنية،	ب الأسعار، أسفرت عن إلقاء	القبض على عدد منهم".
	وأضاف ان "المديرية العامة للجريمة المنظمة نجحت	

وكيل وزارة الثقافة يزور نقابة الصحفيين ويشيد بجهودها الوطنية والمهنية

ردا علی تصريحات ترامب

الماكي: سأستمر بالعمل حتى بلغ النهاية

رئيس ائتلاف دولة القانون نوري كامل المالكي، على تصريح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، فيما أكد أن لغة الحوار بين الدول هي الخيار السياسي الوحيد في التعاطي وليس بوجوه إلى لغة الإملاءات والتهديد.

الملحق، في تدوينة على منصة (إكس): “نرفض رفضاً قاطعاً التدخل الأميركي السافر بشؤون الداخلية للعراق، ونعتبره انتهاكاً لسيادته ومخالفاً للنظام الديمقراطي في العراق بعد عام 2003، وتعدياً على قرار الإطار التنسيقي لاختيار مرشحه لمنصب رئاسة للس الوزراء”.

ساف، أن “لغة الحوار بين الدول هي الخيار السياسي الوحيد في التعاطي، وليس اللجوء لغة الإملاءات والتهديد”.

بعض، “انطلاقاً من احترامي للإرادة الوطنية، وقرار الإطار التنسيقي الذي كفله الدستور العراقي، سأستمر بالعمل حتى نبلغ النهاية، وبما يحقق المصالح العليا للشعب العراقي”.

الطبosi يبحث تعزيز التعاون مع سفراى الإمارات وروسيا وكوريا الجنوبية

وزارة الحج السعودية: العراق أكثر تميزاً في خدمة الحجاج

دادر / متابعة صوت القلم: نت وزارة الحج السعودية، أن العراق أكثر تميزاً في خدمة الحجاج. نشرت مجلة مدارس التابعة لوزارة الحج والعمرة في المملكة العربية السعودية تقييماً من أن "العراق حصل على المركز الأول في خدمة الحجاج من خلال نسب الإنجاز في عقود والاستعدادات المبكرة لموسم الحج المقبل 1447هـ".
ما أكدت هيئة الحج في بيان: إن "هذا التقييم جاء استناداً إلى معايير دقة شملت إنجاز التعاقدات، وجودة التخطيط المسبق، ومستوى الجاهزية الإدارية والفنية، فافة إلى كفاءة التنسيق مع الجهات ذات العلاقة، بما يضمن تقديم أفضل الخدمات بجاج بيت الله الحرام". وأوضحت أن "هذا الإنجاز هو تأكيد صريح على النهج المؤسسي تقدم الذي يعتمد العراق في إدارة شؤون الحج، وحرصه على الاستعداد المبكر لموسم الحج، وكفاءة الكوادر الوطنية للهيئة العليا للحج والعمره وعلى رأسها، الشيخ سامي سعودي، في ملف الحج، والتزامها العالي بتطبيق الخطط الزمنية والمعايير المعتمدة، بما لهم في توفير بيئة آمنة ومنظمة لحجاج العراق، ويعزز من مكانة البلاد بين الدول، لخدمة فلادرة شفافه من الحج".

أخطاء ومحاذير..

سـ 120 دقيقة.. كيف تحرّك القهوة من مفعول مكملاتك الغذائية؟

لا يبدأ يوم الملايين حول العالم إلا برشوة القهوة الأولى، ذلك المشروب الذي ارتبط بالظاهرة الذهنية «سي». ولا يقتصر الأمر على الحميد فقط، إذ قد تندثر آثار القهوة إلى عناصر غذائية أخرى، منها: صحة القلب والدماغ، غير أن هذا «الطقس الصباحي» المحبب قد يخفي وجهاً آخر أقل شهرة، يتمثل في تأثيره السلبي على امتصاص بعض المكملات الغذائية. وتشير إحصاءات إلى أن نحو 66% من البالغين في الولايات المتحدة يحرصون على شرب القهوة يومياً، في حين يعتمد 74% منهم على المكملات الغذائية، ما يفتح باب التساؤل حول مدى تعارض الكافيين مع الفيتامينات والمعادن. الحميد في الصدارة يُعد الحميد أكثر العناصر الغذائية تأثيراً بالقهوة، وفقاً لدكتور كارن راجان، رئيس قسم العلوم في شركة Thorne Science. إذ تحتوى القهوة على مركبات «البوليفينولات»، مثل الأحماض الكلوروجينية، التي ترتبط بالحديد داخل الجهاز الهضمي وتحد من امتصاصه. فالقاعدة الذهنية هي ترك فاصل زمني لا يقل عن ساعتين بين شرب القهوة وتناول المكملات الغذائية، مما يضمن الاستفادة الكاملة من الفيتامينات، دون التخلص منها. ويوصي المختصون بالفصل بين شرب القهوة وتناول مكملات

لا يمكن الحفاظ على منزل نظيف باستمرار دون بذل بعض الجهد. لكن نوع الجهد الذي يتم اختياره بذلك مثل جلسات التنظيف العميق المطلوبة مقابل العادات اليومية البسيطة، يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.

هناك عشرات القرارات الصغيرة التي يمكن اتخاذها في الصباح للمساعدة في الحفاظ على مساحة يسهل إدارتها قبل التاسعة صباحاً، وهي كما يلي:

فتح الستائر والنوافذ

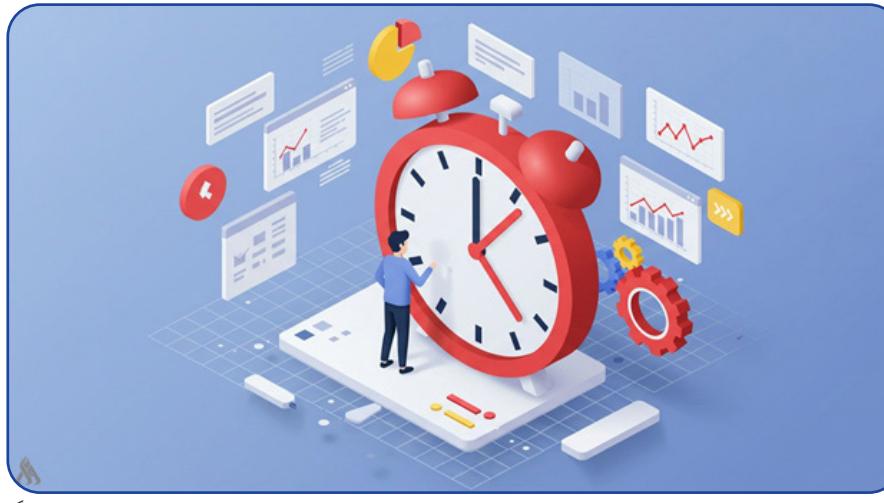
عند النهوض من السرير، ينبغي فتح الستائر، تقول جينين روز، خبيرة التنظيف

والضيافة ومؤسسة Sweet Humble Home، تكون تلك «العادات البسيطة» تأثيراً كبيراً على الشعور (وكيفية الأداء) في المنزل. فتح الستائر يدعو الضوء الطبيعي للدخول ليجعل كل شيء يبدو أكثر إشراقاً ونظافة».

وتقول هايدى جانسر لانغ، خبيرة التنظيف والتنظيم ومؤسسة Juniper Organizing:

«يمكن أيضاً فتح النوافذ، ولو لعشر دقائق على الأقل. إن الهواء النقي يغير شعور المنزل فوراً، مضيفاً أنه «حتى في الشتاء أو في يوم صيفي حار، يمكن لفتح النافذة قليلاً لبعض دقائق أن يُتعشّل المكان، ويزيل الروائح العالقة، ويُحسن الحالة المزاجية. إنها بمثابة إعادة ضبط لطيفة تساعد على

٦ مهام سريعة يمكن إنجازها قبل ٩ صباحاً



لها مكان مُخصص. يمكن جمع الأشياء المتناثرة في سلة أو صندوق لاستعادة النظام والتخلص من الفوضى. إنها خطوة بسيطة تجعل المنزل يبدو أكثر أناقة وتسهيل عملية التنظيف لاحقاً.

٥- ملء غسالة الملابس وللمساعدة في إنجاز بعض المهام الأساسية الروتينية، يمكن تخصيص وقت في الصباح لبدء غسلة صغيرة من الملابس. تقول روز إن «غسلة واحدة يومياً تخفف الضغط ولا تُبقي الغسيل متراكماً مما يقلل من الشعور بالإرهاق في نهاية الأسبوع»، وإذا كان هناك مجفف للملابس يمكن استخدامه على أن يتم طي الملابس النظيفة في أي وقت فراغ لاحقاً خلال اليوم.

٦- تخفيف المكثفة الكهربائية هناك همّتان اختياريتان تماماً، ولكن يمكن أن تحدث فرقاً أكبر إذا كان الشخص يقضي معظم وقته في المنزل. أولاً، تنظيف غرفة واحدة بالمكثفة الكهربائية سريعاً - يُفضل أن تكون الغرفة التي يقضى فيها معظم الوقت.

يمكن اعتبار العطر بمثابة اللمسة الأخيرة للتنظيف، إن الرائحة المنشطة تخفيف الروائح وتنبيه الدماغ إلى أن المكان نظيف، مما يمكن أن يجعل الغرفة تبدو أكثر هدوءاً وتناسقاً.

الشعور بالاستقرار والراحة في المنزل».

٢- ترتيب السرير حتى لو تسبّب تحضير الوجبة الرئيسية في فوضى لاحقاً، كما أن مسح الأسطح ثم يأتي بعد ذلك دور ترتيب السرير، إنها خطوة كفيلة بجعل غرفة النوم بأكملها لازلة الفئران والانسكابات لا يستغرق سوى ثلثين ثانية و يجعل المكان يبدو أكثر ترتيباً على الفور.

٤- ترتيب المنزل في ٥ دقائق وبعد تناولوجبة الفطور، يمكن ضبط الغرفة تبدو متناسقة في أقل من دقيقة.

تعتقد لانغ أن هذه العادة البسيطة تحسن مؤقت مدة خمس دقائق (أو ثلث دقائق) لترتيب المنزل سريعاً. تقول روز: «يتم لترتيب النوم في نهاية اليوم.

٣- تنظيف الحوض والأسطح تماماً تحضير القهوة والفالفور، يمكن تخصيص بضع دقائق لتنظيف الحوض على الأرض فوضى بصرية، لذا فإن هذه الخطوة تُضفي على المنزل شعوراً بالنظافة. تقول روز إن القيام «بتنظيف طوال اليوم. وتحضير لانغ: «حتى الأشياء اليومية كالآذية قد تُشعر بالفوضى إذا لم يكن

النظام الغذائي

صفار البيض أم بياضه.. أيهما الأفضل لصحتك؟



يُعد البيض من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية وسهلة التحضير، ويُطلق عليه غالباً «فيتامينات الطبيعة المعددة». ويحتوي البيض على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن، مثل «فيتامين د»، و «B12»، والسيلينيوم، واليود، والكوليدين، مما يجعله غذاء متكاملاً للإنسان. ويشكل بياض البيض نحو 60% من وزن البيضة ويُعرف بأنه مصدر نقى للبروتين قليل السعرات وخلال من الدهون تقريباً والكوليستيرول، مما يجعله مناسباً لبناء العضلات والحفاظ على الوزن. ويحتوي البياض على بعض الفيتامينات والمعادن مثل الريبوفلافين والبوتاسيوم والمغنيسيوم، لكنه يفتقر إلى الفيتامينات الذائبة في الدهون. وأما صفار البيض، الذي يشكل 30-35% من وزن البيضة، فهو غني بالفيتامينات الذائبة في الدهون (A، D، E، K)، وبفيتامينات B وحمض الفوليك، بالإضافة إلى المعادن الأساسية مثل الحديد والزنك والفسفور والسيلينيوم. وكما يحتوي على البروتينات المهمة مثل الليفيتين والفوسفينيتين، التي تعمل كمضادات أكسدة وتدعم المناعة وصحة الخلايا، ويُعتبر الكوليدين في الصفار عنصراً أساسياً لنمو الدماغ ووظائف الكبد وصحة الجنين. ومن حيث البروتين، يحتوي البياض على أكثر من نصف محتوى البروتين الإجمالي للبيضة، إذ يوفر نحو 10.8 غرام لكل 100 غرام، بينما يحتوي الصفار على 16.4 غرام لكل 100 غرام. مع ذلك، لأن وزن البياض أكبر، يظل المصدر الرئيسي للبروتين في البيضة.

وباختصار، البياض مثالي للرياضيين ومن يسعون لبناء العضلات دون زيادة الدهون أو الكوليستيرول، بينما الصفار يوفر العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم صحة الدماغ، والعين، والوظائف الحيوية للجسم. الجمع بينهما يضمن الحصول على أفضل فوائد غذائية ممكنة من البيضة.



قدر آخر، حمي الكمية المتبقية من الزيت في جبات البازنجان واتركها حتى تذبل قليلاً ثم ضعيها على محارم وورقية حتى تبرد. - إحتسي حبات البازنجان بمزيج الأرز واللحم. - ضعي حبات البازنجان في صينية بيركس الواحدة بجنب الأخرى كي لا تقع وتخرج منها الحشوة. - أدخل الصينية إلى فرن حام لـ 5 دقائق ثم قدمي محشي البازنجان ساخناً.

لح مفروم - 300 غرام زيت نباتي - كوب بصل مفروم فرماً ناعماً - ملح - بحسب الرغبة سبع بهارات - نصف ملعقة صغيرة قرفة - نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب - ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود - نصف ملعقة صغيرة أرز بسمتي - كوب ونصف مرق لحم - 3 أكواب اسكيبي مرق اللحم فوق المكونات طريقة العمل - إغسلي حبات البازنجان جيداً واقطعه الجزء العلوي القاسي منها دقائق أو حتى ينضج الأرز ثم ضعي المزيج جانباً. - أتراكى القرد على النار لحوالي 10 دقائق ثم قدمي محشي البازنجان دقاقيعاً أو حتى ينضج الأرز ثم ضعي المزيج جانباً.



المكونات باذنجان صغير الحجم وطويل - كيلوغرام صنوبر - نصف كوب

محشي البازنجان

الأنف عامل حاسم في شدة نزلات البرد



الشتاء، إلا أن التعرض لها لا يعني بالضرورة الإصابة بالبرد. ففي الواقع، لا تظهر الأعراض إلا لدى نحو نصف المصابين، بحسب فوكسمان. وللكشف عن السبب، قام الباحثون بزراعة أنفاسة أنتفية بشرية في المختبر وتعريضها للفيروس الأنف. في بعض الحالات، كانت الاستجابة المناعية سريعة وفعالة، حيث أطلق الجسم بروتينات تُعرف بالإنترفيرونات، تمنع الفيروس من دخول الخلايا والتكاثر. ونتيجة لذلك، أصبحت أقل من 1% من الخلايا، وتوقف الفيروس قبل أن يُحدث المرض. أما في الحالات التي تأخرت فيها هذه الاستجابة أو تعطلت، فقد انتشر الفيروس بسهولة أكبر، وأصاب 30% أو أكثر من الخلايا، ما يؤدي إلى حدوث التهاب وزيادة إفراز المخاط، وهي الأعراض المعروفة لنزلات البرد، ليشعر المصاب بالبرد بشكل واضح.

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة بيل أن نصف الأشخاص الذين يعانون لفيروسات الزكام فقط تظهر عليهم الأعراض، فيما يمكن لاستجابة مناعية سريعة داخل الأنف أن تُحبط الإصابة في مراحلها المبكرة. وأشارت الدراسة إلى أن التعرض للهواء البارد أو التلوث أو الدخان قد يزيد من حدة الأعراض لدى المصابين. ولفهم سبب معاناة بعض الأشخاص من أعراض شديدة مقابل عدم شعور آخرين بأعراض، درس فريق البحث ما يحدث داخل الممرات الأنفية أثناء الإصابة بنزلات البرد. وبينت الدراسة أن طريقة استجابة خلايا الممرات الأنفية للفيروس الأنف - المسقب الأكبر شبيهاً لنزلات البرد - هي العامل الأساسي الذي يحدد وأستاذة علم المناعة في كلية الطب بجامعة بيل: متاحاً سابقاً. تُمنّحنا هذه الدراسة فهماً أدق مما يحدث داخل الجسم أثناء الإصابة بنزلات البرد مقارنة بما كان متاحاً سابقاً.

أشياء لا تستخدمي الليمون في تنظيفها

احذرى من استخدام عصير الليمون على شاشات الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف، الأجهزة اللوحية، الكمبيوتر، أو التلفزيونات، فعصره قد يسبب تبييض خفيف و دائم للألوان المطليه بالناحـس لـ أنه قد يسبب الداكنـة والـزاهـيـة، مما يؤدي إلى التـاكـلـ، لـتمـيـزـهاـ استـخـدـمـيـ اختـبارـ المـغـناـطـيـسـ إـذـاـ لـمـ يـجـذـبـ فـهـوـ نـاحـسـ بـهـانـهـاـ، لـذـاـ تـجـنـبـ عـصـرـهـ مـباـشـرـاـ علىـ الـاقـمـشـةـ الـلـوـنـةـ، الـأـدـوـاتـ الـمـزـلـيـةـ، الـأـتـارـ وـأـضـحـةـ، الـأـخـلـلـ هوـ مـطـلـيـ، 4ـ الـلـاـبـلـاـسـ ذـاتـ الـأـلـوـانـ الـدـاـكـنـةـ أوـ 5ـ الـشـاشـاتـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ.

يعد الليمون منظف طبقي رائج وفعال بفضل خصائصه الحمضية وقدرته على إزالة البقع والروائح، ولكن على الرغم من فوائده المتعددة، هناك بعض الأسطح والمواد التي يجب تجنب تنظيفها بهـاـ بـهـانـهـاـ، لـذـاـ يـفـضـلـ اـسـتـخـدـمـ مـاسـمـيـةـ وـتـمـيـصـ الـحـمـضـ بـسـهـولـةـ. 2ـ الـأـرـضـيـاتـ الـخـشـبـيـةـ الصـلـبـةـ غـيرـ الـصـابـونـ الـمـخـفـجـ جـداـ.

تدبير منزلي

اقتباسات



صورة وحدث



هاجس القلب



شماخرك ماتجي ماظل الـك كل عذر
اهلال جرـحـكـكـمـلـ ايـكـمـلـ واصـبـ بـدرـ
صـدـكـنـيـ حـيـلـ اـتـعـبـتـ حـبـكـ عـسـرـ مـوـ يـسـرـ
اـتـرـجـيـتـ وـتـوـسـلـتـ بـيـكـ شـكـثـرـ وـشـكـثـرـ
مـافـادـ بـيـكـ الرـجـهـ وجـبـرـتـنـيـ لـهـلـ اـمـرـ
مـابـعـ اـضـلـنـ شـهـدـ خـاـيـكـ مـنـيـ حـذـرـ

هل تعلم



- النملة تنام مستلقية على جنبيها وتقرب سيقانها لقلنس جسدها وحين تستيقظ تتشابك بطريقة تشبه تثاؤب الإنسان.
- النحل في اليوم الحر يقوم بعملية تكيف بالغة الدقة فيقف عند باب **الخليفة** ويرفرف بأجنحته وأنه من المتعذر عليك رؤية هذه الأجنحة أثناء دورانها تماماً مثل محرك الطائرة عندما يدور بسرعة مذهلة.
- ملدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تزاح بـ ستة ساعات وعشرين ساعات.
- طائر النورس يعرف صوت اليقنة ويسمعه من بعد حتى لو كان نائماً ومن الغريب أن جميع الأصوات الأخرى منها كانت قوتها لاتوقظه من نومه إلا هذا الطائر الذي يخاف من زوجته.
- الأسماك تزيد على خمسة وعشرين ألف نوع ولكن الإنسان لم يستطع حتى الآن أن يصطاد لطعامه غير مائتي نوع فقط.

الإعلان في

صوت القلم

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

07730004671



سودوكو

وزع الأرقام من 1 إلى 9 داخل كل مربع من المربعات التسعة الصغيرة، ثم أكمل توزيع باقي الأرقام من 1 إلى 9 في الأعمدة التسعة الأساسية والأفقية في المربع الكبير ولا تستخدم الرقم إلا مرة واحدة.



صيد القردة مشكلة صحية؟



أولاً عندما تجد نفسك في مأزق فعليك أن تهـاـ فـيـهاـ جـرـحـكـكـمـلـ ايـكـمـلـ واصـبـ بـدرـ فـيـهاـ جـرـجـةـ ذاتـ عنـقـ ضـيقـ وـيـمـلـوـنـهاـ بـالـجـوـزـ فـيـأـيـ الـقـرـدـ وـعـنـدـمـاـ يـرـىـ حـفـرـةـ فـيـ الـأـرـضـ وـفـيـ الـحـفـرـةـ جـوـزـ فـيـهـ يـمـدـ يـدـهـ وـيـغـرـفـ أـكـبـرـ كـمـيـةـ يـسـطـعـيـهاـ مـنـ قـبـلـهـ مـاـ يـرـىـ سـبـبـ يـدـهـ فـلـاـ يـسـطـعـ لـأـنـ قـبـضـةـ يـدـهـ مـاـ يـرـىـ صـارـتـ فـيـ عـلـوـمـ الـتـجـارـةـ عـنـدـمـاـ تـكـوـنـ السـلـعـ مـجـانـيـةـ فـاعـلـمـ أـنـكـ أـنـتـ السـلـعـ ثـالـثـاً هوـ فـيـ الـبـدـاـيـةـ يـسـطـعـيـ غـصـبـاـ فـيـقـفـزـ وـيـصـرـخـ وـيـشـدـ قـبـضـتـهـ بـأـقـصـيـ قـوـتـهـ وـلـكـنـ بـلـاـ فـائـدـةـ فـرـصـةـ فـالـحـيـاـ مـلـيـةـ بـالـفـرـصـ مـنـ كـانـ حـرـاـ وـلـاـ يـخـطـرـ لـهـ أـبـدـاـ أـنـ يـرـخـيـ قـبـضـتـهـ وـيـفـلـتـ الـجـوـزـ وـعـدـ سـاعـةـ يـهـاـ فـيـأـيـ الصـيـادـونـ وـيـأـخـذـوـنـهـ العـبـرـةـ

.... فيـ عـلـوـمـ الـتـجـارـةـ عـنـدـمـاـ تـكـوـنـ السـلـعـ مـجـانـيـةـ فـاعـلـمـ أـنـكـ أـنـتـ السـلـعـ ثـالـثـاً هوـ فـيـ الـبـدـاـيـةـ يـسـطـعـيـ غـصـبـاـ فـيـقـفـزـ وـيـصـرـخـ وـيـشـدـ قـبـضـتـهـ بـأـقـصـيـ قـوـتـهـ وـلـكـنـ بـلـاـ فـائـدـةـ فـرـصـةـ فـالـحـيـاـ مـلـيـةـ بـالـفـرـصـ مـنـ كـانـ حـرـاـ وـلـاـ يـخـطـرـ لـهـ أـبـدـاـ أـنـ يـرـخـيـ قـبـضـتـهـ وـيـفـلـتـ الـجـوـزـ وـعـدـ سـاعـةـ يـهـاـ فـيـأـيـ الصـيـادـونـ وـيـأـخـذـوـنـهـ العـبـرـةـ

حدث في مثل هذا اليوم



- 1986 - يوري موسـفـنـيـ يـؤـديـ الـدـيـنـاـصـورـ منـصـورـاـسـوـرـوـسـ فـيـ الـصـحـراءـ الـغـرـبـيـةـ فـيـ مـصـرـ،ـ وـالـذـيـ يـعـدـ أـحـدـ أـبـرـزـ الـاـكـتـشـافـاتـ فـيـ مـجـالـ الـأـحـفـورـيـاتـ.
- 2014 - رئيس الـوزـراءـ الـتـونـسـيـ الـجـدـيدـ مـهـديـ جـمـعـةـ يـسـتـلـمـ مـهـامـ رـسـمـيـاـ خـلـفـاـ لـعـلـىـ الـعـرـيـضـ بـعـدـ أـنـ صـادـقـ الـمـجـلـسـ الـوـطـنـيـ التـأـسـيـسيـ التـونـسـيـ عـلـىـ حـكـومـتـهـ.
- 2022 - إعادة انتخاب سـيرـجيـوـ مـاتـارـيلـاـ رـئـيـسـاـ إـلـيـطـالـياـ فـيـ الـاقـتـرـاعـ الثـامـنـ مـنـ الـاـنـتـخـابـاتـ الـتـيـ اـسـتـمـرـتـ لـسـتـةـ أـيـامـ.
- 2025 - وفـاةـ 67ـ شـخـصـاـ فـيـ تـصـادـمـ جـوـيـ مـاـ بـيـنـ طـائـرـةـ مـدـنـيـةـ وـمـرـوـحـيـةـ عـسـكـرـيـةـ فـيـ الـوـلـاـيـاتـ الـمـتـحـدـةـ.

- 1834 - الجيش الـرـوـسـيـ يـنـسـحـبـ مـنـ الـأـفـلـاقـ بـعـدـ 5ـ سـنـوـاتـ وـنـصـفـ مـنـ الـاحـتـلـالـ،ـ وـكـانـتـ الـأـفـلـاقـ تـتـبـعـ فـيـ تـلـكـ الـفـتـرـةـ الـدـوـلـةـ الـعـمـانـيـةـ لـكـنـ الـرـوـسـ اـحـتـلـوـنـاـ أـنـتـهـاـ حـرـبـهـ مـعـ الـعـمـانـيـينـ عـامـ 1828.
- 1942 - الـأـمـانـ يـسـتـولـونـ عـلـىـ مـدـيـنـةـ بـنـغـازـيـ الـلـيـبـيـةـ أـنـتـهـاـ حـرـبـ الـعـالـمـيـةـ الـثـانـيـةـ.
- 1970 - الـقـوـاتـ الـأـمـرـيـكـيـةـ تـبـدـأـ فـيـ الـجـلـاءـ عـنـ قـاـدـةـ هـوـيـلـسـ الـعـسـكـرـيـةـ،ـ وـهـيـ آخرـ الـقـوـاعـدـ الـعـسـكـرـيـةـ مـدـيـنـةـ كـيـكـ الـكـنـدـيـةـ.
- 2018 - اـكـتـشـافـ حـفـريـاتـ مـدـيـنـةـ كـيـكـ الـكـنـدـيـةـ.

تسليمة

كلمات متقطعة

العمودي

- الاسم الـرـوـمـانـيـ لـمـدـيـنـةـ عـمـانـ
- الـزـمـنـ الـغـابـرـ السـحـيقـ (ـمـعـكـوسـةـ)
- فـاعـلـ لـفـعـلـ إـجـرـامـيـ
- حـلـقـاتـ مـتـرـابـطـةـ بـخـلـ
- ـثـلـاثـاـ وـرـلـ ـتـشـاـبـهـ الـأـشـيـاءـ بـدـرـجـةـ
- ـكـبـيرـةـ
- ـيـعـضـ وـيـوـطـدـ فـيـ الـعـمـقـ ـأـلـفـةـ
- ـوـالـاسـتـئـنـاسـ وـالـعـهـدـ
- ـتـكـلـمـ عـنـهـ فـيـ غـيـابـهـ ـجـانـبـ
- ـثـمـنـ الشـيـءـ ـكـامـلـ
- ـوـهـبـ ـنـصـفـ هـوـاـ ـقـبـرـ
- ـاشـتـهـاءـ الـطـعـامـ فـيـ أـوـلـ الـحملـ ـقـويـ
- ـحـضـورـ وـالـتـأـثـيرـ شـكـلاـ وـلـونـاـ
- ـفـلـسـطـينـ وـالـأـرـدـنـ
- ـمـدـيـنـةـ اـرـدـنـيـةـ شـمـالـ عـمـانـ

الافقية

- ـسـكـانـاـهـ الـفـلـسـطـينـيـونـ ـظـرفـ زـمـانـ
- ـأـمـكـانـ وـفـقـ ماـ يـضـافـ إـلـيـهـ
- ـيـخـطـيـ بـشـكـلـ غـيرـ مـقـصـودـ ـأـلـمـ
- ـقـدـيـمـ الـعـاصـمـةـ عـمـانـ
- ـمـرـاسـلـ (ـمـعـكـوسـةـ) ـسـنـةـ أـوـ عـامـ
- ـعـاصـمـةـ فـلـسـطـينـ وـأـلـوـيـ القـبـلـيـنـ ـعـلـمـ
- ـأـوـ شـقـ الشـيـءـ بـالـضـغـطـ عـلـيـهـ بـالـسـكـنـ
- ـكـذـبـ عـلـىـ الـبـسـطـاءـ نـارـ بـعـدـ اـنـتـهـاءـ صـلـةـ
- ـلـمـادـيـ ـفـيـ عـمـرـانـ وـتـدـبـ فـيـ الـحـيـاـ
- ـلـلـهـيـ وـالـفـيـ ـمـرـأـةـ تـعـملـ فـيـ الـتـجـارـةـ
- ـتـشـرـبـ بـهـ الـقـهـوةـ ـنـصـفـ صـابـرـ
- ـمـتـشـاهـدـانـ ـعـاصـمـةـ الـأـنـيـاطـ وـإـحـدـيـ
- ـعـاجـابـ الـدـنـيـاـ السـبـعـ الـجـدـيـدـةـ
- ـأـبـنـ ـمـوـضـوـعـ وـخـطـبـ
- ـطـلـقـ أـرـزـ وـلـحـمـ فـيـ الـأـرـبـنـ وـفـلـسـطـينـ
- ـطـبـقـ مـنـ خـبـرـ الـرـقـاقـ وـالـدـاجـ وـالـلـبـنـ فـيـ فـلـسـطـينـ وـالـأـرـدـنـ
- ـمـدـيـنـةـ اـرـدـنـيـةـ شـمـالـ عـمـانـ

