

بعد استمرار مجازر الاحتلال الإسرائيلي واستهداف خيام النازحين

سقوط عشرات الشهداء والجرحى في أعنف غارات للاحتلال على غزة منذ وقف إطلاق النار

المتواصل الذي يشنه الاحتلال على قطاع غزة، وارتكابه مجزرة جديدة باستهداف طائراته الحربية خيمة تؤوي عائلة نازحة مكونة من سبعة أفراد في خان يونس، وجدت «حماس» دعوتها ما أسفر عن استشهادهم، الدول الضامنة للاتفاق وارتفاع عدد الشهداء إلى 12 مختلف مناطق قطاع غزة خلال الساعات الأخيرة إلى 12 شهيداً، بينهم ستة أطفال؛ يمثل جريمة وحشية وخرقاً متعدداً وفاضحاً لاتفاق وقف إطلاق النار.

ما تم الاتفاق عليه دون إضافة الحركة أن «هذه مراوغة أو تسويف». وأضافت الحركة أن «هذه الانتهاكات المستمرة، ومنذ اتفاق وقف إطلاق النار واستهداف المواطنين، عائلات الذي دخل حيز التنفيذ في 11 أكتوبر الماضي، استشهد وأطفالاً، في خيام النزوح؛ تؤكد استمرار حكومة تأسيس اتفاق وقف إطلاق النار». وأكملت «حماس» في بيان رغب مرور قرابة أربعة أشهر الاحتلال الإسرائيلي.



واعتبرت حركة «ناصر» إن «استمرار مجازر خيام تسببت في خيمة في خان يونس. ومن بين الصحايا أمرأتان وستة وأطفالاً، في خيام النزوح؛ تعييد خطير وتقويض متعمد لاتفاق وقف إطلاق النار». وأكدت «أسوشيتد برس» صحفى ، أن «القصف

في ذلك شقة بمدينة غزة قال مستش فى «ناصر» إن «استمرار مجازر خيام تسببت في اندلاع حريق، ما أدى إلى مقتل سبعة أشخاص، بينهم أطفال من سرتين مختلفتين. وقال مستشفى «الشفاء» إن أب وثلاثة من أطفاله وثلاثة من أحفاده، وفق ما نقلته الغارة التي استهدفت مدينة غزة قتلت أماً وثلاثة من وكالة «أسوشيتد برس» وأطفالها وأحد أقاريبها، بينما للأباء.

بعدما استهدفت صباح أمس بطيرانها الحربي مركز شرطة الشيخ رضوان في سلسلة غارات للاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، وفق مصادر إعلام محلية، فيما اتهمت حركة «حماس» إسرائيل بتقويض متعمد لاتفاق وقف إطلاق النار. وهذه أعلى حصيلة يومية منذ اتفاق أكتوبر (تشرين الأول)، وإصابة عدد من ضباط وعناصر الشرطة.

كما قصفت الطائرات الإسرائيلية منزلاً في حي الشيخ رضوان بمدينة غزة ما أدى إلى سقوط قتل وجرحى. وذكر مسؤولون في مختلف محافظات قطاع غزة. وأفاد سابق، أن الغارات استهدفت المركز بأن «قوات الاحتلال شمال وجنوب غزة، بما ارتكبت مجزرة جديدة

مصدر ترجح إبقاء ((أوبك+)) على تعليق زيادات الإنتاج أسعار النفط تسجل مكاسب شهرية وخام برنت فوق الـ 70 دولاراً للبرميل

فيه سعر خام برنت إلى أعلى مستوى له منذ أغسطس/آب 2025، أي ما يعادل 3% تقريباً من طلب مشترى النفط الذين من طلب مشاريع الدولار إلى ديسember/كانون الأول 2025، أي ما يعادل 3% تقريباً من الطلب العالمي. ثم علقت الزيادات المخطط لها للفترة من يناير/كانون الثاني إلى مارس/آذار 2026 بسبب انخفاض الاستهلاك الموسمي.

وقال ثلاثة من أصحاب خمسة مندوبي «أوبك+»، طلبوا عدم الكشف عن اسمائهم لأنهم غير مخولين بالتحدث إلى وسائل الإعلام، إن اجتماع يوم الأحد من غير المرجح أن يتخذ أي قرارات تتعلق بما بعد شهر مارس/آذار.

ولم ترد «أوبك» ولا السلطات في السعودية وروسيا بعد على طلبات التعليق.

وقال المندوبون إن «اللجنة الوزارية المشتركة للمراقبة» وهي لجنة منفصلة تابعة لـ «أوبك+» من المقرر أن تجتمع يوم الأحد أيضاً. ولا تتمتع بسلطة اتخاذ القرارات مستوياتها من أول أغسطس/آب حتى الوقت الذي ارتفع بشأن سياسة الإنتاج.

بغداد/ متابعة صوت القلم:

آب في جلسة الخميس. وضغط ارتفاع الدولار من أدنى مستوياته في أربع سنوات، عند قرابة 72 دولاراً للبرميل على والذي سجله في وقت سابق من سنتات للبرميل في آخر جلسة لحافظة على مكاسبها في الأسبوع، على أسعار النفط. وجاء صعود الدولار الجمعة الانخفاض، وفقاً لـ «رويترز».

انخفضت أسعار النفط بضعة مائة سنت في آخر جلسة التسوية، بينما قال خمسة من كييف وارش، العضو السابق في مجلس الاحتياطي الاتحادي، رئيس البنك المركزي الأميركي عند انتهاء ولاية الرئيس الحالي للإنتاج بنحو 2.9 مليون برميل يومياً للفترة من أبريل/نيسان إلى ديسember/كانون الأول 2025، أي ما يعادل 3% تقريباً من طلب مشترى النفط الذين يدفعون بعملات أخرى.

وأظهر استطلاع أجراه «رويترز» وشمل 32 محللاً أن معظمهم يتوقعون استقرار الأسعار قرب 60 دولاراً للبرميل هذا العام.

وفي سياق آخر قال خمسة من مندوبي «أوبك+» لـ «رويترز» إن من المرجح أن يبقى التحالف على قرار تعليق زيادات إنتاج النفط لشهر مارس/آذار، وذلك خلال اجتماعه المقرر اليوم الأحد.

ويأتي ذلك على الرغم من ارتفاع سعر خام برنت إلى ما يزيد على 70 دولار للبرميل، بانخفاض 0.03% عند التسوية.

وأعلنت كل الرحلات أمس السبت في حي «الخل»، حيث توقفت عن قطار الأنفاق بسبب انقطاع الكهرباء. ويستخدم حوالي 800 ألف راكب شبكة المترو يومياً، بحسب بيانات نشرت العام الماضي. بينما يلتجأ السكان أيضاً إلى محطاته 52 للاعتماد من القصف الروسي.

وأوضح أنه من المتوقع أن تعود الكهرباء في الساعات القليلة المقبلة. يذكر أن هذه المشكلة تقي ضغطاً إضافياً على شبكة الكهرباء في أوكرانيا التي هي أصلاً في وضع هشّ بعد أسبوع من القصف الروسي المكثف. وما انفك موسكو تستهدف منشآت الطاقة خلال العملية العسكرية في أوكرانيا التي تشارك في «الخل». وأن هذا الشأن يعدّ الأصعب، مع هجمات تحرم الملايين من الكهرباء والتندفه وسط حرارة متثنية جداً.

وعلى ذلك، حرم مولدوفا جزئياً من الكهرباء أمس السبت في التقني «في أوكرانيا، حيث تولد مولدوفا تيارها الكهربائي الخاص، لكنها تستورد أيضاً الكهرباء خصوصاً من رومانيا وأوكراينا. وكانت الكهرباء انقطعت عن قطار الأنفاق بسبب انقطاع الكهرباء. وسيستخدم حوالي 800 ألف راكب شبكة المترو يومياً، بحسب ما أفادت الشرطة التي حشرت عناصرها إلى توقف خط من 400 كيلومتر بين إدراة حركة السير وتفادي الحوادث.

شبكتي الكهرباء في رومانيا ومولدوفا من جهة وخط من 750 كيلومتر بين غرب أوكرانيا ووسطها من جهة أخرى».

انقطاع الكهرباء في أوكرانيا جراء ((خلل تقني))

كيف / متابعة صوت القلم:

تسرب انقطاع واسع في شبكة الكهرباء الأوكرانية ناجم عن «خلل تقني»، في توقيف الخطوط الكهربائية بين مولدوفا ورومانيا وأوكراينا، بحسب ما أعلن وزير الطاقة في البلد.

وأسفر انقطاع التيار عن توقف إمدادات المياه إلى العاصمة كييف وتوقف كامل لحركة المترو في المدينة، ما أثر على آلاف الركاب.

بدوره، قال وزير الطاقة دينيس شميغال في منشور عبر تغريدة «عند الساعة 10:42 ت.غ.، إن خلاً تقنياً حدث أدى بالتزامن إلى توقف خط من 400 كيلومتر بين شبكتي الكهرباء في رومانيا ومولدوفا من جهة وخط من 750 كيلومتر بين غرب أوكرانيا ووسطها من جهة أخرى».

اعلان

قدم المدعى (حيدر كاظم شيعاع) طلباً يروم فيه تبديل اللقب من (زيدي) إلى (الشرهاني) من لديه اعتراض على الدعوى مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها 15 يوم / خمسة عشر يوماً) وبعكسه سوف ينظر بالدعوى وفق احكام المادة (22) من قانون البطاقة الوطنية رقم (3) لسنة (2016).

**الفريق الحقوقى
نشأت ابراهيم الخفاجي
المدير العام**

اعلان

قدم المدعى (رافد خزعل شيعاع) طلباً يروم فيه تبديل اللقب من (زيدي) إلى (الشرهاني) من لديه اعتراض على الدعوى مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها 15 يوم / خمسة عشر يوماً) وبعكسه سوف ينظر بالدعوى وفق احكام المادة (22) من قانون البطاقة الوطنية رقم (3) لسنة (2016).

**الفريق الحقوقى
نشأت ابراهيم الخفاجي
المدير العام**

مِنْ الْقَدْرِ

انخفاض كبير بأسعار الذهب في بغداد وأربيل

العراق ضمن أكبر مشتري الذهب عالمياً في العام ٢٠٢٥

بغداد / صوت القلم:	الواحد عيار 21 من الذهب	الواحد عيار 21 من الذهب
انخفضت أسعار الذهب	العرقي 1.010 مليون دينار، في حين بلغ سعر الشراء 1.006 مليون دينار.	وفي سياق اخر دخل العراق قائمة أكبر البنك المركزية شراءً للذهب خلال العام الماضي، وفق بيانات صادرة عن مجلس الذهب العالمي، في خطوة تعكس توجه البلاد نحو تعزيز احتياطياته من المعدن الأصفر كملاذ آمن في ظل التقلبات الاقتصادية العالمية.
الاجنبي والعراقي، في الأسواق المحلية ببغداد، وفي أربيل، فيما دخل العراق قائمة أكبر البنوك المركزية شراءً للذهب خلال العام الماضي.	وفيما يخص أسعار الذهب في مجال الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 1.040 مليون دينار، و 1.050 مليون دينار، فيما تراوح سعر بيع مثقال الذهب العراقي بين 1.010 مليون دينار، و 1.020 مليون دينار.	وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس السبت للمثقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي 1.040 مليون دينار، وسعر الشراء سجلت انخفاضاً أيضاً، حيث بلغ سعر عيار 22 بيع 1.130 مليون دينار، وعيار 21 بيع 1.078 مليون، وعيار 18 بيع كما سجل سعر بيع المثقال
وكذلك في أسواق الذهب في بغداد، حيث سجلت اسعار الذهب انخفاضاً ملحوظاً، حيث بلغ سعر المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي 1.010 مليون دينار، في حين بلغ سعر الشراء 1.006 مليون دينار.	وكذلك في أسواق الذهب في بغداد، حيث سجلت اسعار الذهب انخفاضاً ملحوظاً، حيث بلغ سعر المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي 1.010 مليون دينار، في حين بلغ سعر الشراء 1.006 مليون دينار.	وكذلك في أسواق الذهب في بغداد، حيث سجلت اسعار الذهب انخفاضاً ملحوظاً، حيث بلغ سعر المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي 1.010 مليون دينار، في حين بلغ سعر الشراء 1.006 مليون دينار.

4 أبناء، مع إعطاء نقاط إضافية لذوي الاحتياجات الخاصة وحسب نسبة العجز.“
وأوضح أن “الأولوية الحالية للصندوق خلال عام 2026 تمثل بإكمال إنجاز جميع معاملات المتقدمين السابقين خلال عام 2025 وتقديقها حسب النقاط الحاصلين عليها ومنحهم القروض من المبالغ المتبقية في حسابات الصندوق، قبل أن يتم فتح باب التقديم مرة أخرى”， مشيراً إلى أن ”صندوق الإسكان سيعلن عن فتح باب التقديم مجدداً بعد إكمال إنجاز معاملات جميع المتقدمين السابقين خلال العام الماضي：“

ومن ضمنها نقاط مفاضلة شملت موقع البناء إذا ما كان خارج أو داخل المدينة، ونوع البناء، وهل يعد بناء جديداً أو إضافة بناء، وعمر المتقدم وحالته الاجتماعية إذا ما كان متزوجاً، أو ملماً، أو مطلقاً، وعدد الأبناء لغاية 20 ألف معاملة الكترونية،“ لافتاً إلى أن ”المبالغ التي صرفها وصلت لنحو 874 مليار دينار.“
وأضاف أن ”قبول معاملات الإقراض جاء وفق نقاط معایرة تم وضعها لضمان شمول الأكثر استحقاقاً،



إعلان

وزارة الصحة / الشركة العامة لتسويق الأدوية والمستلزمات الطبية

يسرا دعوكم للاتصال بالمناقصات أدناه والتي تتضمن تجهيز (المواد المذكورة في الجدول أدناه) والواردة ضمن حسابات الموازنة الجارية والاطلاع على المستفسكات المطلوبة يمكنكم زيارة موقع شركتنا على الانترنت وعلى الموقع الخاص بالشركة (www.kimadia.gov.iq) والموقع الخاص بالوزارة (www.moh.gov.iq).
علمًا أن ثمن مستندات المناقصة التي مبلغها أقل من مليون دينار عراق (١٠٠٠٠٠٠) مليون دينار عراق غير قابل للمناقصات التي يندرجها

we would like to invite you to participate in below tenders which contains supplying (the items in the list Below) which stated within computation of current balance ,& for more information against the requested documents, pls. visit Kimadia website (www.kimadia.gov.iq) & the Ministry of Health website

we would like to invite you to participate in below tenders which contains supplying (the items in the list Below) which stated within computation of current balance ,& for more information against the requested documents, pls. visit Kimadia website (www.kimadia.gov.iq) & the Ministry of Health website (www.moh.gov.iq).
Pls. note that, the price of a tender documents for offer that it's amount less than (1) million dollars is (1,000,000) one million Iraqi Dinar unreturnable, while for the offer which its amounts more than (1) million dollars is (2,000,000) two million Iraqi dinar unreturnable & the bidder who the tender will relegated on him will bear announcement charges & the bidder should attached, with presented offers, a documents of similar works. Bid Bond which is at ratio (1%) from offer value should be submitted as insurance letter valid for (1) year and not released the a mount from bank unless by a letter confirm from kimadia stated that there is no need for it any more or certified cheek or Bank Guarantee or loan documents that issued by Government Banks , kindly note, the payment way will be (as per tender conditions) ,the transportation way (**DDP**) or as per the conditions & Kimadia not committed to accept the lower tenders ,the bidder whom will the tender will be relegate on him has to present a legal insurance **Performance bond** at ratio (5%) from awarded value as like Insurance Letter or Bank Guarantee or Certified Cheek or Loan Document that issued by Government Banks. For more information, pls. visit A/M Ministry of Health website & Kimadia website. Pls. note that, the conference specialized to answer the participant's questions will be haled 23/2/2026 at (10 AM) o'clock

NOTE: in case the closing date occurred in official Holiday, the closing date will be on the first official working day after the Holiday & the next day will be the date of opening the tender.

No.	Invitation No.	Description	Opening date	Closing date	No. of announcement
1	SUP 84 /2026/ 11	مستلزمات ورك / نبذة اساسية	1/2/2026	2/3/2026	first time

المدير العام

نصائح صحية

إرهاق الحساسية.. لماذا تشعر بالتعب رغم عدم المرض؟



قد تجاوز أعراض الحساسية التقليدية مثل العطس وحكمة العينين، لتصل إلى الشعور من "الجيل الثاني" أقل تأثيراً على اليقظة. وفقاً للدكتور مارك أرونيكا، ولتحفيز إرهاق الحساسية، ينصح الخبراء باتباع خطوات بسيطة: تحديد مسببات الحساسية، تجنبها قدر الإمكان، استخدام بخاخات الأنف والقطرات العينية، التفكير في العلاج المناعي بالحقن، والالتزام بعادات نوم صحيّة. ويؤكد الدكتور أرونيكا أن استشارة الطبيب تصبح ضرورية إذا استمر التعب أو التشوّش الذهني، خصوصاً مع ظهور أعراض أخرى مثل شعور المصابين بالتعب إلى شعور الذهنية، وصعوب والضبابية الذهنية، وصعوب علىهم التركيز في العمل أو مشاكل صحية أخرى.

إضافةً إلى ذلك، تؤثر ردة فعل التحسّنة على النوم، يمكن السيطرة على التعب، إذ يُخل الهيستامين بتنظيم دورة النوم والاستيقاظ، مما يخلق حلقة مفرغة من التعب المستمر. بعض أدوية

اسرار الطبخ ..

طريقة عمل المخل



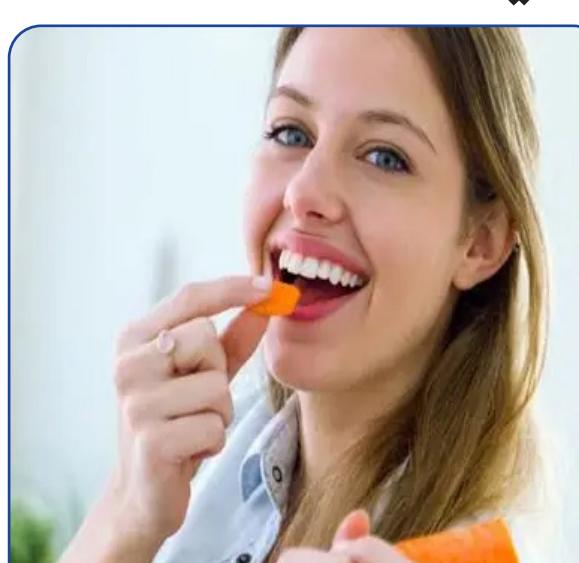
المخللات أهمية كبيرة في الغذاء، رب كيلو جرام فاصولياً خضراء المتوازن.. لكن يجب أن تؤخذ باعتدال.

أربع حبات جزر.

المقادير :

النظام الغذائي

الجزر.. لا يقوى النظر فقط بل ينقص الوزن



الجزر ليس مجرد خضار مقرمش ولذيد، بل يعد مصدراً غنياً بالفيتامينات والمعادن والألياف، ويدعم صحة العين والقلب والدماغ، ويساعد في إدارة الوزن.

كما أنه منخفض السعرات الحرارية، ما يجعله خياراً مثالياً للوجبات الخفيفة أو إضافته إلى وجباتك اليومية.

تشرح أخصائية التغذية آنا تايلور الفوائد الصحية للجزر وكيفية مجده في النظام الغذائي.

صحة العين

يحتوي الجزر على الكاروتينات مثل ألفا وبيتا كاروتين، التي تحمي

العين من التكسس البقعي وإعتماد العدسة وتدعم الرؤية الليلية عبر إنتاج الرودوبسين.

صحة القلب

تساعد المركبات الفينولية في الجزر على الحفاظ على مستويات الكوليستيرول ضمن المعدل الطبيعي، ما يقلل من خطر أمراض

القلب.

تنظيم السكر في الدم

الألياف والكريبوهيدرات المعقدة في الجزر تحافظ على توازن مستوى

السكر في الدم وتحسن حساسية الأنسولين.

بالقدرة على مقاومة العدوى.

إدارة الوزن وعلاج الإمساك

الجزر منخفض السعرات وعالي الألياف، ما يعزز الشبع ويساعد على تنظيم حركة الأمعاء.

والجزر يأتي بألوان متعددة، وكل لون فوائد صحية مميزة. فالجزر الأصفر غني بالبيتا كاروتين واللوتين الذي يدعم صحة العين، بينما يحتوي الأحمر على البيوتين والبوتاسيوم والفيتامينات الأساسية لتنقية صحة الجسم.

أما البنفسجي فهو غني بالأثنوسينين، المعروف بخصائصه المضادة للالتهابات، فيما يساعد الأيض على تحسين الهضم بفضل محتواه العالي من الألياف.

ويعتبر الجزر أمانياً لمعظم الناس، مع إمكانية تحول لون الجلد إلى البرتقالي عند تناول كميات كبيرة، وهو تأثير مؤقت وغير ضار، كما قد يعني بعض الأشخاص ذوو حساسية حبوب اللقاح من ردود فعل بسيطة.

الجزر، بجميع أنواعه، يبقى خياراً غذائياً لذيداً وصحياً يمكن دمجه بسهولة في النظام الغذائي اليومي لدعم صحة الجسم والعين والدماغ والمناعة.

العصبية وتقليل الالتهابات، بينما يمد "فيتامين أ" الجهاز المناعي

صحة الدماغ والمناعة

اللوتين ومضادات الأكسدة في الجزر تساهم في حماية الخلايا

علاقات مجتمعية..

لغة لا تحتاج إلى ترجمة.. اهم فوائد الابتسامة النفسية والصحية



تعزيز العلاقات الإنسانية: الابتسامة تكسر الجليد وتفتح باب الود بين الناس، فهي دعوة صامدة للتقارب والتفاهم.

نشر الطاقة الإيجابية: المبتسم ينشر السعادة في المكان الذي يتواجد فيه، وكان ابتسامته عدو جميلة تنتقل من وجه آخر.

ترك انطباع إيجابي دائم: الناس قد ينسون ما قلته أو فعلته، لكنهم لن ينسوا أبداً كيف جعلتهم يشعرون — والابتسامة تجعل الجميع يشعرون بالراحة والقبول.

في هذا اليوم، فلنمنح من حولنا ابتسامة صادقة، فهي لا تكلف شيئاً لكنها تساوي الكثير. قد تكون ابتسامتك سبباً في تحسين يوم أحدهم أو شفاء جرح خفي أو حتى تغيير حياة شخص ما للأفضل، فلنفترض أكثر، لأن العالم بحاجة إلى المزيد من الدفء والإنسانية.

قد تبدو الابتسامة شيئاً عابراً، لكنها في الواقع لغة عالمية قادرة على نشر الإيجابية، كسر الحواجز، بناء جسور التواصل بين الناس مهما إختلفت لغاتهم أو ثقافاتهم.

فوائد الابتسامة النفسية:

تحفيز التوتر والقلق: الابتسامة تحفز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والسيروتونين، مما يقلل من الشعور بالضيق ويعزز الجسم راحة نفسية فورية.

رفع المعنويات وتحسين المزاج: حتى الابتسامة المصطنعة يمكن أن تخدع الدماغ وتجعله يفرز مواد كيميائية إيجابية، مما يحسن الحالة المزاجية في لحظات.

تعزيز الثقة بالنفس: الشخص المبتسم يظهر طاقة إيجابية ويبدو أكثر ثقة وجاذبية في عيون الآخرين.

فوائد الابتسامة الاجتماعية:

تدبير منزلي

سر تقطيع البصل دون دموع



بحوالى 0.56 من نصف قطر البصلة، لا نهائي من الطبقات والقطع، إلا لتحقيق توازن في حجم القطع. رغم أنه يساعد الطهاة في تحسين طريقة التقطيع أن هذا الأسلوب يفترض وجود عدد

التقطيع. يحتوي هذا الجزء على تقطيع جهاز المناعة: الشعور بالسعادة وخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم.

النتائج عن الابتسامة يُسهم في تقوية تجديد الشباب: الابتسامة تعمل على المناعة ومساعدة الجسم على مقاومة تنشيط عضلات الوجه وتحسين الدورة الدموية، مما يمنح البشرة إشراقة خفض ضغط الدم: الضحك والابتسام يساعدان على استرخاء عضلات الجسم.

تجعلك تبكي".
محاضر الطهي في كلية كابيتال وبعيدي عن التبريد، أكد ساتون سبتي، عن طريقة بسيطة وفعالة كما يساعد في تثبيت البصل أثناء التقطيع.
كما أن الرياضيات دوراً في تقطيع البصل بشكل متتساو. وأجرى الدكتور ديلان بولسن، أستاذ الرياضيات، حساباً للطريقة المثلث لتقطيع البصل إلى قطع متساوية لتقطيع البصل إلى إشارة دموعك. البصل بشكل أنوف، ما يقلل من تمنع البصل من إشارة دموعك.
تلف جدران الخلايا التي تطلق مركبات الكبريت المسببة للبكاء ووضعه كاملاً في علبة محكمة الإغلاق داخل الثلاجة قبل التقطيع مما يقلل بشكل كبير من البصل وتدمير المزيد من الخلايا، مما يزيد من تهيج العين.
وشرح ساتون أن تقطير البصل وفتح مركبات الكبريت التي تسبب تهيج العينين. وقال: "البرودة تبطئ تهيج العينين. وبنصيحة أخرى مهمة هي ترك إلى نقطة تقع أسفل مركز البصل إلى نقطة تقع أسفل مركز البصل

ربع كيلو جرام حمص منقوص.

ربع كيلو جرام بازلاء.

فصا ثوم.

ملعقة كبيرة كزبرة جافة.

ملعقة كبيرة حبة حلة.

ملعقة كبيرة ليمون.

ربع كوب زيت نباتي.

نصف ملعقة صغيرة ملح

الليمون.

ملعقة صغيرة خردل.

ملعقة حبة البركة.

ملعقة كركم ناعم.

ثلاث ملاعق ملح.

ملعقة شورم حب.

طريقة التحضير:

اغسلي الخضر ثم قطعيها إلى أسيفي إلى كوبين من عصير

يحفظ في مكان بارد.

سلوكيات



طرق التعامل بذكاء مع رفض الأطفال

يشدد خبراء في نمو الطفل على أن التعاون والامتثال للتعليمات مهارات مكتسبة تتتطور تدريجياً مع مرور الوقت. ويند رفض الأطفال الصغار للتوجيهات الكبار أثناء قيامهم بالمهام في النهاية سلوكاً طبيعيًا ومتوقعًا في هذه المرحلة العمرية. هذا السلوك، والذي يُطلق عليه أحياناً "الاحتياج أثناء التنفيذ"، يمكن ملاحظته أيضاً لدى الأطفال الأكبر سنًا، وفهمه يساعد الأهل والمعلمين على التعامل مع المقاومة بشكل أكثر فاعلية.

طريق خيارين

ويوصي المختصون بحسب موقع "سايكولوجي توداي" بالصبر وتقديم اختيارات محددة لمساعدة الأطفال على تعلم اتباع التوجيهات.

فالناسية للأطفال الأصغر سنًا، يمكن أن تكون الاستراتيجيات البسيطة مثل تقديم خيارين فقط والبقاء هادئين وسيلة فعالة لدعم شعور الطفل بالاستقلالية، مع تحقيق الهدف المطلوب. فعل سيدل المثال، قد يتاجوب الطفل الرافض لترتيب ألعابه بشكل أفضل عندما يُمنح خيارين لطريقة الترتيب بدلاً من أمر مباشر.

ومع تقدم الأطفال في السن، يمكن أن يتذبذب الرفض أشكالاً لفظية، مثل وصف المهام بـ"الغبية" أو الرفض الصريح للنحو.

في الحالات، يُنصح الآباء ومنح الطفل وقتاً لاستيعاب الطلب، وتقديم دعم متعاطف، والسامح له بالحفظ على كرامته من خلال تنفيذ المهمة بطريقته الخاصة.

أسباب الرفض

وقد تكون للمقاومة في الأطفال الأكبر سنًا أسباب متعددة، مثل التعب أو القلق أو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو صعوبات التعلم.

ومع ذلك، ويفضي النظر عن السبب، يُوصى بإعطاء مساحة للتعبير العاطفي دون مواجهة مباشرة، مما يسمح بالتعامل مع مشاعر الطفل مع الاستمرار في توجيهه نحو إنجاز المهمة.

وفي النهاية، فإن تعلم تقدير المهام غير المرغوبية هو مهارة تتطلب التدريب والممارسة، والسامح بالتعبير عن الترد والاحتياج أثناء التقدم نحو التنفيذ يمكن أن يخلق بيضة أكثر تعاؤناً وصحة، ويقلل من الصراعات، ويساعد الامتثال على المدى الطويل.

اقتباسات



تأملات

عاشر من يشبهك

نظم شاعر بيته على هيئة سؤال قائلاً :
ماي أرى الشمع يبكي في مواقده؟
أمن حرقه النار أم من فرقة العسل؟؟
فرصدت صحيفة جائزة لأفضل جواب شعرى ..
واختار الشعرا ..!!
منهم من اختار حرقه النار ..
و منهم من اختار مفارقة العسل الذي يستخرج منه الشمع أصلًا ..
ولم يف أحد ..!!
حتى أجاب شاعر قائلاً :
من لم تجنسه فاحذر تجالسه
ما ضر بالشمع إلا صحبة القتل ..
أي ما ذاب الشمع إلا باحرراق القتيل داخله وهو ليس من جنسه فلنعاشر من يواثق أرواحنا كي لا ينتهي
بنا الأمر مذابين كالشمع ..!!
الأرواح جنود مجندةً فما تعارف منها اختلفَ وما تناكر منها اختلفَ.

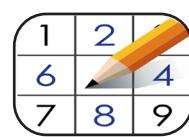
الإعلان في

صوت القلم

sawtalqalam8 @ gmail.com

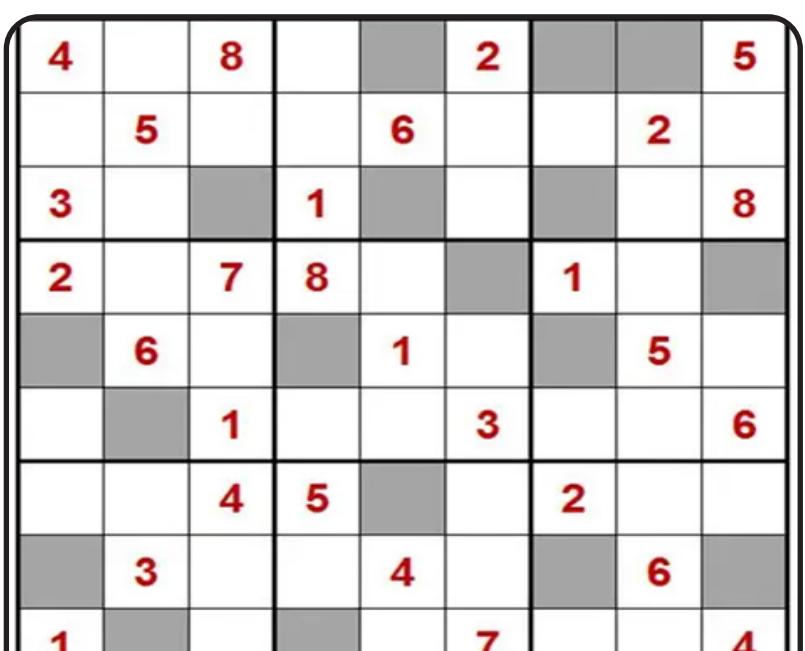
alnasday@yahoo.com

07730004671



سودوكو

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



صورة وحدث



هاجرس القلب



مدري شلون وتفضح حالتي ويراك
قسمه انت وعلي ربـ كتبها
كل لاعب كلبي هواي وي ناسـ
بس لعبة غرامـ كـ مـالـعـبـها
تجذب عيني سـهـلـهـ اـكـبـالـعـيـونـ
بسـ ويـاكـ اـحـسـ يـصـعـبـ جـذـبـهاـ
وبـسـ ويـاكـ كـلـبـيـ اـحـسـابـهـ غـلـطـانـ
حسبـ كـلـشـيـ وـسـكـتـكـ مـاحـسـبـهاـ

قصة مثل



جوع كلب يتبعك

جـوعـ كـلـبـ
يـتـبعـكـ

مع شـتـىـ أـلوـانـ النـاسـ ، فـهـنـاكـ
الـثـلـامـ ، وـهـنـاكـ الـحـسـانـ ؛ لـذـاـ
فـقـدـ يـصـيـبـكـ بـمـاـ لـمـ تـحـطـ
لـاـ تـتـبعـ الـأـمـثـالـ دـوـنـ أـنـ تـعـرـفـ
بـهـ عـلـىـ . وـمـاـ لـمـ تـتـوـقـعـ أـنـ
يـخـرـجـ مـنـهـ ، وـمـاـلـتـ لـاـ يـصلـحـ
أـلـاـ تـقـلـلـ مـنـ شـأـنـ التـابـعـينـ .

، وأـنـ أـخـشـيـ عـلـيـ مـنـهـ ، أـنـ
وـظـلـمـ ؛ فـسـاعـدـنـاـ عـلـىـ قـتـلـهـ .
يـصـبـرـوـ فـيـ يـوـمـ سـبـاـعـاـ بـعـدـ أـنـ
كـانـواـ لـنـاـ أـتـبـاعـاـ .

فـرـدـ عـلـيـهـ قـائـلاـ : جـوعـ كـلـبـ
يـتـبعـكـ ، وـمـنـ يـوـمـهـ صـارـتـ
مـشـلـاـ ، وـلـبـثـ عـلـىـ حـالـهـ زـهـانـاـ
فـمـ بـهـ حـارـبـ بـقـومـهـ ، وـنـاـ
يـنـتـصـرـوـ وـغـنـمـوـ ، لـمـ يـعـطـيـهـ
شـيـئـاـ ؛ فـلـمـ خـرـجـوـ مـنـ عـنـهـ
رـبـمـاـ أـكـلـ كـلـبـ مـؤـبـدـهـ إـذـاـ لـمـ
يـقـالـ أـلـخـيـهـ ، وـهـوـ أـمـيرـهـ
أـنـتـ رـىـ مـاـ نـاحـ فـيـهـ مـنـ
يـنـذـ شـبـعـهـ ، وـأـرـسـلـهـ مـثـلـ
الـجـهـدـ وـالـفـقـرـ ، وـنـحـنـ نـكـرـهـ
خـرـجـ الـمـلـكـ مـنـ دـارـكـ إـلـىـ دـارـ
غـيرـكـ ، وـأـخـوـكـ قـدـ بـغـيـ عـلـيـنـاـ
أـلـاـ تـبـالـيـ بـهـمـ وـبـقـرـهـمـ
أـلـاـ تـبـالـيـ بـهـمـ وـبـقـرـهـمـ

حدث في مثل هذا اليوم



- في حركة فيت كونغ على يد الشرطة في 1861 – تكساس تنفصل عن الولايات المتحدة ضمن أحداث الحرب الأهلية الأمريكية.
- فيتنام الجنوبية، وقد التقط المصوّر إيدي آدامز صورة لحظة الاغتيال، وأصبحت الصورة من أشهر الصور خلال حرب فيتنام.
- إليزابيث كارلز، رئيسة وزراء إنجلترا، تحيي الذكرى السنوية الأولى لاغتيال الرئيس الأمريكي جون إيفانز في 1865 – الرئيس الأمريكي أبراهام لنكولن يوقع على التعديل الثالث عشر لدستور الولايات المتحدة الأمريكية، الذي ألغى العبودية.
- زياد الرفاعي والتي أتت بعد عدة أسابيع من اندلاع مظاهرات احتجاجية ضد الحسين، رئيس وزراء الأردن، في تاريخه.
- فازت فرقة البيتلز بأغنية «أريد أن أمسك يديك» المرتبة الأولى في قائمة الجميلة في الولايات المتحدة.
- العالم لكرة اليد للرجال للمرة الخامسة في 1960 – فرقة البيتلز تصل بأغنية «أريد أن أمسك يديك» المرتبة الأولى في قائمة الجميلة.
- العالم لكرة اليد للرجال للمرة الخامسة في 1965 – تأميم الهاتف والبرق في الكويت.
- إعدام فان ليم نغوين الضابط في 1968 – إعدام فان ليم نغوين الضابط

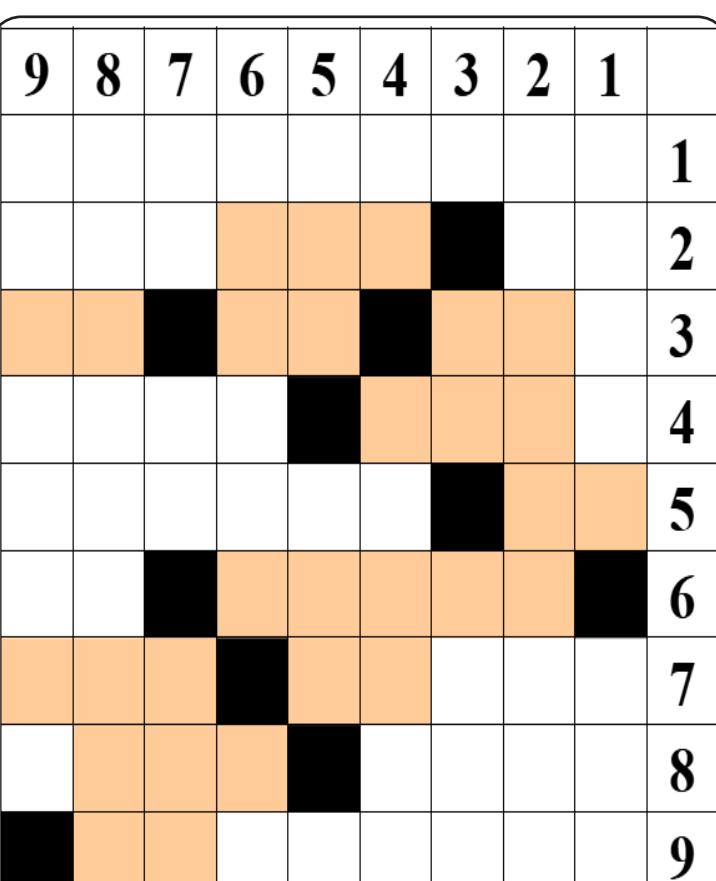
كلمات متقطعة

العمودي

- الأسم الأول لمطرب عالمي - شدد الطلب
- مدينة في جنوب غربي الولايات المتحدة
- عيوب - أقصد
- اداة جزم - من أسماء الأسد
- مقاييس إنكليزي للمسافات - في المقدمة
- مدينة لبنانية - عكسها حيوان أليف
- نصف رامز - حاجز - كأس
- شاعر عيسيي كان متطرضاً
- مقاطعة قديمة في شمال غربي فرنسا.

الافقية

- شاعر تقبـ بـ شـاعـرـ القـطـرـيـنـ
- متشابـهـانـ - أحـدـ خطـباءـ الثـورـةـ الفـرـنـسـيـةـ
- لـدـغـ لـلـنـهـيـ - بـنـصرـ مـجزـوـمـةـ
- ديـوانـ شـعـرـ لـسـعـيدـ عـقـلـ - اـسـمـ عـلـ مـذـكـرـ
- ضـعـفـ - عـكـسـهاـ الغـنـجـ وـالـدـلـعـ
- ضرـبـ منـ كـبـارـ الـبـقـرـ يـكونـ دـاجـنـاـ وـمـنـهـ أـصـنـافـ وـحـشـيـةـ - قـرعـ
- الـإـنـصـافـ - كـرمـ
- نوـعـيـ أوـ صـفـيـ - الأـسـمـ الثـانـيـ لـشـاعـرـ غـنـائـيـ عـربـيـ رـاحـلـ
- مـمـثـلـ مـصـرـيـ



نظام القسماء
وإعادة تعریف دور
الدولة

د. منتظر الزيدي

يعاني الاقتصاد العراقي من اختلال بنائي مزمن لا يمكن تفسيره فقط بمتغيرات أسعار النفط أو ضعف التنوع الاقتصادي، بل يرتبط على نحو أعمق بطبيعة الدور الذي اضطاعت به الدولة مدنّعه. فقد انتقلت الدولة تدريجياً من موقع المنظم والموجه للنشاط الاقتصادي إلى موقع المشغل المباشر لمعلم مفاصل الاقتصاد والخدمات، وهو انتقال أضعف الكفاءة، ورفع مستويات الاهدر، وخلق علاقة غير صحيحة بين المواطن والدولة تقوم على الاعتماد لا الشراكة.

في هذا السياق، يبرز نظام القسماء بوصفه أداة إصلاح اقتصادي مؤسي، لا كسياسة جزئية أو إجراء مالي مؤقت. جوهر هذا النظام يقوم على الفصل بين التمويل والتشغيل، بينما تُنقل عملية تقديم

بدورها التمويلي والتتنظيمي والرقابي، والتي تتحفظ الدولة

الخدمة إلى جهات متعددة تتنافس على الجودة والكفاءة. هذا التحول

لا يقلص دور الدولة، بل يعيد تعريفه على أساس اقتصادية أكثر

كفاءة واستدامة.

تُظهر التجارب الدولية أن المشكلة الأساسية في الاقتصادات الريعية لا تتمكن في حجم الإنفاق العام، بل في طريقة توجيهه. ففي العراق، سادت عقلية تشغيلية قامت على توسيع التوظيف العام، وتمويل المؤسسات بغض النظر عن أدائها، وربط الإنفاق بالدخلات لا بالمخارات. هذه العقلية أدت إلى تضخم جهاز الدولة، وتآكل الإنتاجية، وتحويل الموازنات العامة إلى أدلة إنفاق استهلاكي أكثر منها

أدلة تنمية.

نظام القسماء، في المقابل، يعيد بناء العلاقة المالية بين الدولة والمواطن على أساس اقتصادي واضح، حيث يصبح التمويل مشروطاً بالأداء، وتحول الخدمة العامة من عباءة مالية دائمة إلى أدلة إنفاق قابل للتقييم والمحاسبة.

في نموذج القسماء، لا يُنظر إلى المواطن بوصفه ملائياً سليماً للدعم، بل باعتباره فاعلاً اقتصادياً يمتلك حق الاختيار والمساءلة. فالدعم لا يُمنح للمؤسسة مجرد وجودها، بل يُمنح للفرد الذي يختار الجهة المقدمة للخدمة، مما يخلق حافزاً مباشراً لتحسين الجودة ويدعّم من الهدى والاحتياكار. وبهذا المعنى، يتحول المال العام من أدلة حمایة

للضعف المؤسي إلى أدلة لتحفيز الكفاءة داخل السوق المنظم.

إن تحويل تجرب دول مثل السويد وهولندا وتشيلي ببيان بوضوح أن نجاح نظام القسماء لم يكن ناتجاً عن الأداة نفسها، بل عن البيئة المؤسسية التي طبّق ضمنها.

فحينما وُجدت دولة تنظيمية قوية، ورتابة فعالة، وبيانات شفافة، صارت القسماء أدلة لتحسين الأداء وتعزيز العدالة. وحيثما غابت هذه الشروط، تحولت القسماء إلى مصدر تشوّه جديد.

وعليه، فإن تبني هذا النظام في العراق لا يمكن أن يكون استنساخاً شكلياً، بل يتطلب تكييفاً دقيقاً مع الواقع الإداري والاجتماعي والمالي للدولة.

إن التحول من دولة مُشغّلة إلى دولة منظمة لا يعني انحساب الدولة من مسؤولياتها الاجتماعية، بل على العكس، يعني ممارستها لهذه المسؤوليات بكفاءة أعلى وكلفة أقل وأثر أوسع. فالدولة القوية اقتصادياً ليست تلك التي تدير كل مدرسة ومستشفى ومرافق خدمي، بل تلك التي تضع القواعد، وتضمن العدالة، وتراقب الأداء، وتحاسب على المال العام، ومن دون هذا التحول في طريقة التفكير، ستبقى أي إصلاحات مالية أو تشريعية محدودة الأثر.

خلاصة القول إن إصلاح الاقتصاد العراقي لا يبدأ من تعديل أرقام الموازنة ولا من إعادة توزيع بنود الإنفاق، بل من إعادة تعريف فلسفة الدولة الاقتصادية.

فحين ينتقل الدولة من منطق التشغيل إلى منطق التنظيم، ومن تمويل المؤسسات إلى تمكين المواطن، يصبح الإصلاح مساراً قابلاً للاستدامة لا مجرد استجابة ظرفية للأزمات. العراق لا يحتاج مزيداً من المشغلين، بل يحتاج دولة منظمة بعقل اقتصادي سيادي قادر على تحويل الموارد إلى نتائج حقيقة.

أكـدت ان السـاحةـ الفـنيـةـ تـتحـسـنـ سـنةـ بـعـدـ أـخـرىـ
الفـنانـةـ أـنـعـامـ الـرـبـيعـيـ تـنـتـهـيـ مـنـ تصـوـيرـ
مـسلـسـلـ ((ـالـقـامـ))

أعمال تسلمت نصوصها.. ساختار منها ما يناسبني، وهي أعمال تلفزيونية تتوزع بين الكوميديا والتراجيديا.”

وأضافت: “أرى الساحة الفنية تتحسن سنة بعد أخرى؛ لدخول الحكومة في مجرياتها من خلال منحة رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، لدعم الدراما، والتي أدارتها نخبة راقية من فنانين لا شك في قدرتهم على انتشار الثقافة العراقية من الفرق في الأخطاء التي ينبع عنها البطل، وإ يصل الدراما إلى شاطئ النجاح الذي يليبي نطلقات الفنانين”.

وتابعت الربعي: “أعمل على نفسي كثيراً، وما زلت أجتهد وكأني في بداية مشواري الفني، على الفنان أن يبحث داخل نفسه عن الجديد والمميز دائمًا ليعطي الجمهور ما يستحقه ويضع بصمته على العمل الذي يقدمه”.

انتهت الفنانة أنعام الربعي، من تصوير “المسلسل سيعرض في رمضان المقبل، وهو دراما اجتماعية تأليف حسين دورها في المسلسل التلفزيوني الذي يحمل عنوان (القام)، فيما أكدت ان الغربي وإخراج علي جيد، مؤكدة: مشواري الفني، على الفنان أن يبحث داخله الفني تتحسن سنة بعد أخرى أصور حالياً دورى في مسلسل (العواى) إخراج فلاح زكي، وأستعد لجزء جديد لدخول الحكومة في مجرياتها.

وقالت الربعي لوكالات الرسمية: إن من مسلسل (بيت الطين) إضافة إلى

انتهت الفنانة أنعام الربعي، من تصوير وهو دراما اجتماعية تأليف حسين دورها في المسلسل التلفزيوني الذي يحمل عنوان (القام)، فيما أكدت ان الغربي وإخراج علي جيد، مؤكدة: مشواري الفني، على الفنان أن يبحث داخله الفني تتحسن سنة بعد أخرى أصور حالياً دورى في مسلسل (العواى) إخراج فلاح زكي، وأستعد لجزء جديد لدخول الحكومة في مجرياتها.

ويعيش الربعي حياة طبيعية

وفي أجواء طبي فريد، تمكن فريق

بتصميم نظام بديل للرئة يقوم بوطأتها الحياة لمدة 48 ساعة وهو مؤقت: تأميم الأكسجين للدم وإزالة ثاني أكسيد الكربون، مع الحفاظ على استقرار

الدورة الدموية. وبعد استئصال الرئتين المصابة تماماً، بدأت ونشرت تفاصيل هذا الإنجاز في مجلة Med الطبية، حيث يسلط

الإجراء الضوء على إمكانية استخدام هذه التقنية كجسر منفذ الحياة للمرضى الذين تتعرض رئتهم لتلف لا رجعة فيه. ويقول البروفسور أنتك

بهارات، الجراح المصري في جامعة نورث وسترن والمولف الرئيسي للكتاب: “كان الربعي في حالة حرجة للغاية، توفى قلبه فور وصوله واضطررت

للتلاش القلبي الرئوي. وعندما تصل العووى إلى درجة ”نوبان“، تذهب رئتيه تلها في قابيل المخاطي، ما يثبت ببوليوجيا أنهاهما وصلتا لمرحلة لا يمكن التعافي منها ذاتياً. ويقول: ”تقد

لأول مرة ديلايلا جزيئاً على أن بعض مرض الفشل التنفسية الحادة الشديدة (ARDS) التي فجرتها عدوى الإنفلونزا التي فجرتها عدوى رئوي يكتيري. وتبهور حالتها سريعاً حتى

ويظل هذا الإجراء حالياً حكراً على مراكز متخصصة للغاية، لكن بهارات يأمل أن يؤدي إلى تطوير آلية معينة يمكن أن تتفقد حياة المريض من المرضى، وخاصة الشباب، أثناء انتظار

جسم الربعي غير مؤهل في تلك اللحظة لتقني رئتين“.

ويشرح بهارات: ”القلب والرئتين مربطان بشكل

وثيق. السؤال المحوري كان:

كيف نحافظ على استقرار

فيروسات أو عدوى، يمكن أن يكون زرع الرئة منقذًا للحياة“.

قد يكون صالحًا للسكن

اكتشاف كوكب يشبه

خاصـصـ الأرضـ

أعلن فريق علماء من أستراليا والولايات المتحدة والمملكة المتحدة والدنمارك اكتشاف كوكب يحتل أن يكون صالحًا للسكن، بحسب دراسة تم نشرها في مجلة ”الفيزياء الفلكية“.

يقع الكوكب، الذي يدعى ”K2-137010b“، على بعد 146 سنة ضوئية من الأرض، ويعتقد أن خصائصه تشبه خصائص الأرض والمريخ.

ووفقاً للدراسة، فإن ”هذا هو أول كوكب مرشح، يمتلك نصف قطر، وخصائص مدارية تشبه خصائص الأرض، ويعبر أمام نجم شبيه بالشمس ساطع بما يكفي للسماع بإجراء عمليات رصد لاحقة ذات أهمية“.

ويحسب المجلة ”حدد الفريق الكوكب باستخدام البيانات التي تم الحصول عليها في وقت سابق من عام 2017، كجزء من المهمة الموسعة لتلسكوب ”كيلر“ الفضائي التابع لـ”ناسا“، والمعرف أياً K2“.

وذكر العلماء أن الكوكب يمتلك نصف قطر، يفوق نصف قطر الأرض بنسبة 6% فقط، واحتمال وجوده في المنطقة الصالحة للسكن (المنطقة التي يمكن أن توجد فيها المياه السائلة) حول نجمة يبلغ 50%. ويستغرق الكوكب 355 يوماً أرضياً لإكمال دورة واحدة حول نجمه“.

ووفقاً لهم، ”قد تكون درجة حرارة المريخ، أي أقل من 70- درجة مئوية، لأن النجم أقل سطوعاً وبرودة من الشمس“.

وإذا تأكد أن الكوكب خارج المجموعة الشمسية، فقد يكون من أقرب الأجرام السماوية من هذا النوع إلى الأرض، من حيث خصائصه ومسافته.

إعلان في صوت القلم يضمن لك الإنتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com
alnasday@yahoo.com