

بغداد / صوت القلم:
يعقد مجلس النواب، غدا الاثنين الموافق 9 شباط 2026، جلسته الاعتيادية رقم (7) ضمن الفصل التشريعي الأول من السنة التشريعية الأولى للدورة الانتخابية السادسة، من دون إدراج فقرة انتخاب رئيس الجمهورية على جدول الأعمال. وبحسب جدول الجلسة، ستستهل الأعمال بقراءة آيات من القرآن الكريم، تليها أداء اليمين الدستورية لعدد من النواب، ثم التصويت على اللجان النيابية الدائمة للمجلس. وحدد المجلس الساعة الحادية عشرة صباحاً موعداً لانعقاد الجلسة، في وقت تستمر فيه حالة الترقب السياسي إزاء ملف انتخاب رئيس الجمهورية، الذي لم يُدرج حتى الآن ضمن جدول الأعمال الرسمي.

يومية سياسية عامة مستقلة ٨ صفحات ٢٠٢٦/٢/٨ العدد (٢٤٥) معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ٢٠/شعبان ١٤٤٧ هـ السعر ٥٠٠ دينار

الأحد ٢٠٢٦/٢/٨ السنة الثانية العدد (٢٤٥) معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ٢٠/شعبان ١٤٤٧ هـ Sun 8/2/2026

السوداني والحبوسي والحكيم يهنئون نقابة الصحفيين بإجراء انتخاباتها ونجاحها

انتخاب خالد جاسم نقيباً للصحفيين العراقيين ومؤيد اللامي وجبار طراد نائبين له

بغداد / صوت القلم:
بعد انتهاء عمليات العد والفرز اليدوي لصناديق اقتراع انتخابات نقابة الصحفيين العراقيين بدورتها 23، وبإشراف مجلس القضاء الأعلى والاتحاد الدولي للصحفيين والاتحاد العام للصحفيين العرب، أسفرت نتائج الانتخابات للنقابة التي جرت يوم الجمعة الماضي الموافق 6 شباط 2026، عن انتخاب خالد جاسم نقيباً للصحفيين العراقيين، في حين تم انتخاب مؤيد اللامي وجبار طراد نائبين للنقيب، وفيما هذا رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني ورئيس مجلس النواب هيبب الحبوسي نقيب الصحفيين العراقيين الجديد خالد جاسم، ونائبه، وأعضاء مجلس النقابة الذين فازوا في انتخابات



بإجراء انتخابات النقابة. هذا نقيب الصحفيين العراقيين الجديد خالد جاسم، ونائبه، وأعضاء مجلس النقابة الذين فازوا في انتخابات نقابة الصحفيين التي جرت يوم أمس الجمعة، معرباً عن تمنياته "للأسرة الصحفية العراقية، وللعمل النقابي الصحفي

وبذل الجهود لترسيخ الثقة بهذه المهنة البناءة، التي تعدّ ركناً أساسياً من الحياة الديمقراطية في العراق". وأكد رئيس مجلس الوزراء: "مضي الحكومة في حماية الحريات الصحفية، وحق المواطن في نيل الخدمة الصحفية والإعلامية الموضوعية، والمهنية، التي تتحرى المصداقية، وتدافع عن الحقيقة، وتخدم الحريات التي كفلها الدستور والقانون"، مجدداً "التزام الدولة بتوفير كل الدعم القانوني والتنفيذي اللازم لضمان البيئة الأمثل لعمل الصحافة والإعلام". من جانبه قدم رئيس مجلس النواب هيبب الحبوسي، التهنئة إلى نقابة الصحفيين العراقيين بمناسبة نجاح انتخاباتها. وقال الحبوسي، في بيان: "نتقدم بأصدق التهاني والتبريكات إلى نقابة الصحفيين العراقيين بمناسبة نجاح خالد جاسم نقيباً للصحفيين، ونائبه، وأعضاء مجلس النقابة". وأضاف، "إن نبارك هذا الاستحقاق، نتمنى لقيادة الأسرة الصحفية الجديدة التوفيق والنجاح في تعزيز حرية الكلمة المسؤولة، والارتقاء بالمهنة بما ينسجم مع دور الإعلام في خدمة المجتمع وترسيخ الوعي الوطني، وبما يسهم في تطوير العمل الصحفي وترسيخ القيم المهنية التي تليق بتاريخ الصحافة العراقية ومكانتها". بدوره بارك رئيس تحالف قوى الدولة الوطنية السيد عمار الحكيم، لنقابة الصحفيين بنجاح انتخاباتها.

تفاصيل ص 2

5 فوز للجوية ونوروز على نفط ميسان والموصل في دوري النجوم

المرور العامة : اتاحة دفع الغرامات الكترونيا عبر تطبيق (عين العراق)

بغداد / صوت القلم:
أعلنت مديرية المرور العامة، المباشرة بتفعيل خدمة الغرامات الكترونياً عبر تطبيق (عين العراق)، فيما أكدت التوجه نحو إطلاق المرحلة الثالثة من النظام الالكتروني الجديد الشهر المقبل، موضحة مميزاته. وقال مدير المرور العام الفريق عدي سمير اللوكة الرسمية: إن "المديرة ستطلق المرحلة الثالثة من النظام الالكتروني الجديد خلال الشهر المقبل، والتي تشمل إجراءات تحويل الملكية والتسجيل وتجديد إجازة السوق".

إيران: لن نبدأ حرباً لكننا مستعدون للدفاع عن أمننا وأمننا

طهران / متابعة صوت القلم:
قال رئيس هيئة الأركان العامة للقوات المسلحة الإيرانية اللواء عبد الرحيم موسوي، إن "أي عمل عسكري ضدنا سيكبد منفيذه خسائر لا تعوض.. مضيئاً لن نبدأ حرباً لكننا مستعدون للدفاع عن أمننا وأمننا". ونقلت وكالة أنباء "فارس" عن موسوي قوله: "أية مغامرة يقوم بها العدو ستكفل بهزيمة محققة". وأضاف: "لا شك أن الأعداء يدركون تماماً أن أية مغامرة أو عمل يهدف إلى فرض حرب على إيران لن يقتصر على تكبيدهم هزيمة استراتيجية محققة فحسب، بل سيتمدد ليشمل المنطقة بأسرها، وسيكبد مخططيها وداعميها خسائر فادحة لا يمكن تداركها". وأكد: "القوات الجوية الإيرانية في أعلى مستويات الجاهزية، وهي بالتنسيق الكامل مع القوات المسلحة الأخرى، على أهبة الاستعداد للرد الحاسم والسريع والمؤثر على أي تهديد أو عدوان أو خطأ من جانب العدو، ولتوجيه ضربة قاضية لأي معتد".

الجزائر تبدأ إجراءات إلغاء اتفاقية الخدمات الجوية مع الإمارات

الجزائر / متابعة صوت القلم:
باشرت الجزائر اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة لإلغاء الاتفاقية المتعلقة بالخدمات الجوية المبرمة مع دولة الإمارات العربية المتحدة، والتي وقعت في أبو ظبي بتاريخ 13 مايو 2013. وصادق على الاتفاقية بموجب مرسوم رئاسي صادر في 30 ديسمبر 2014، ووفقاً لأحكام المادة 22 من الاتفاقية يتعين على الجانب الجزائري إخطار الطرف الإماراتي بقرار الإلغاء عبر القنوات الدبلوماسية الرسمية، بالتوازي مع إخطار الأمين العام لمنظمة الطيران المدني الدولي (إيكافو)، لاتخاذ الإجراءات المعتمدة ضمن المنظمة الدولية.

8 بالصور.. جانب من انتخابات نقابة الصحفيين العراقيين

الشمري يؤكد دور الشرطة المجتمعية في التواصل مع العشائر والوجهاء

بغداد / صوت القلم:
أكد وزير الداخلية عبد الامير الشمري، دور الشرطة المجتمعية في التواصل مع العشائر والوجهاء. وذكرت وزارة الداخلية في بيان: "أن وزير الداخلية عبد الامير الشمري، ترأس الاجتماع الدوري لمجلس العشائر، لمناقشة جملة من الموضوعات المطروحة على جدول الأعمال". وأضافت أن "المجتمعين، بحثوا خلال هذا الاجتماع، الدور الذي تقوم به العشائر العراقية الأصيلة في دعم الأجهزة الأمنية في إنفاذ القانون، ومساندة الحملات التي تقوم بها وزارة الداخلية في مكافحة الحالات والظواهر الدخيلة على المجتمع العراقي". وأكد الوزير، وفقاً للبيان، على "دور الشرطة المجتمعية والدوائر ذات العلاقة في بناء علاقة وثيقة بين رجل الأمن والمواطن، والإسهام في التواصل الدائم مع العشائر العراقية والوجهاء".

السودان .. مقتل ٢٤ مدنيا جراء قصف عربية تقل نازحين

الخرطوم / متابعة صوت القلم:
أعلنت شبكة أطباء السودان مقتل 24 شخصاً بينهم 8 أطفال ونساء وإصابة آخرين، جراء استهداف قوات الدعم السريع لعربة تقل نازحين مدنيين بمنطقة ديبكر شمال كردفان. وذكر بيان رسمي صادر عن حكومة ولاية شمال كردفان أمس السبت أن الهجوم استهدف عربة كانت تقل نازحين قادمين من منطقة ديبكر بولاية جنوب كردفان متجهين نحو مدينة الرهد، حيث تم قصفها بطائرة مسيرة عند المدخل الجنوبي للمدينة. وأسفر الهجوم عن استشهاد 24 مدنياً أعزل بينهم نساء وأطفال وكبار سن، إضافة إلى إصابة عدد كبير من المدنيين". وأدانت حكومة الولاية ولجنة أمن الولاية بأشد العبارات ما وصفته بـ"الجريمة الإرهابية المروعة"، مؤكدة أنها تعد "انتهاكاً جسيماً لمبادئ القانون الدولي الإنساني" و"لاتفاقيات جنيف التي تحظر الاستهداف المتعمد للمدنيين. واعتبر البيان أن الاعتداء "يرقى إلى جريمة حرب مكتملة الأركان، وقد يشكل جريمة ضد الإنسانية" بموجب نظام روما الأساسي للمحكمة الجنائية الدولية، كونه "جزءاً من هجوم واسع النطاق وممنهج موجه ضد السكان المدنيين".

الوقوع الصحي والإنساني ينهار في غزة رغم وقف إطلاق النار

غزة / متابعة صوت القلم:
وتضيقات من قبل الإحتلال الاسرائيلي. ولا تتوقف الجهات الحكومية في قطاع غزة، وكذلك المنظمات الإنسانية، والأممية، عن التحذير من واقع الحياة الصعب الذي يواجهه السكان. وقالت وزارة الصحة بغزة إن ما تبقى من مستشفيات عاملية في قطاع غزة، والتي تُصارع من أجل استمرار تقديم الخدمة، أصبحت مجرد محطات انتظار قسرية لآلاف المرضى والجرحى الذين يواجهون مصيراً مجهولاً. وأضافت الوزارة في بيان لها أن ما تركته "الإبادة الصحية"، من تأثيرات كارثية جعلت من استمرار تقديم الرعاية الصحية معجزة يومية، وتحديداً كبيراً أمام جهود التعافي، واستعادة العديد من الخدمات التخصصية، لافتة إلى أن "الأرصد الصفرية من الأدوية والمستهلكات الطبية جعلت من أبسط المسكنات ترفاً لا يملكه من يواجهون الموت كل دقيقة"، مشيرة إلى أن 46 في المائة من قائمة الأدوية الأساسية رصيدها صفر، و66 في المائة من المستهلكات الطبية رصيدها صفر، وكذلك 84 في المائة من المواد المخبرية وبنوك الدم.

تفاصيل ص 3

الواقع الصحي والإنساني ينهار في قطاع غزة رغم وقف إطلاق النار

غزة / متابعة صوت القلم:

وأضافت الوزارة في بيان لها أن ما تركته «الإبادة الصحية» من تأثيرات كارثية جعل من استمرار تقديم الرعاية الصحية معجزة يومية، وتحدياً كبيراً أمام جهود التعافي، واستعادة العديد من الخدمات التخصصية، لافتة إلى أن «الأرصدة الصفرية من الأدوية والمستلزمات الطبية جعلت من أبسط المسكنات ترفاً لا يملكه من يواجهون الموت كل دقيقة»، مشيرة إلى أن 46 في المائة من قائمة الأدوية الأساسية رصيدها صفر، و66 في المائة من المستلزمات الطبية رصيدها صفر، وكذلك 84 في المائة من المواد المخبرية وبنوك الدم. وبينت أن خدمات السرطان، وأمراض الدم، والجراحة، والعمليات، والعناية المركزة، والرعاية الأولية في مقدمة الخدمات المتضررة بالأزمة،

لا تزال الأوضاع الإنسانية، والصحية تسيطر على ظروف وواقع حياة سكان قطاع غزة، رغم وقف إطلاق النار الذي دخل حيز التنفيذ في العاشر من أكتوبر (تشرين الأول) 2025، وسط خروقات، وتضييقات من قبل الإحتلال الإسرائيلي. ولا تتوقف الجهات الحكومية في قطاع غزة، وكذلك المنظمات الإنسانية، والأممية، عن التحذير من واقع الحياة الصعب الذي يواجهه السكان. وقالت وزارة الصحة بغزة إن ما تبقى من مستشفيات عاملة في قطاع غزة، والتي تُصارع من أجل استمرار تقديم الخدمة، أصبحت مجرد محطات انتظار قسرية لآلاف المرضى والجرحى الذين يواجهون مصيراً مجهولاً.



مشيرة إلى أن ما يصل إلى مستشفيات القطاع من أدوية كميات محدودة لا يمكنها تلبية الاحتياج الفعلي لاستمرار تقديم الخدمة الصحية، مضيفاً: «إن نقاد الوضع الصحي في مستشفيات غزة لا يمكن أن يكون مع الحلول الإسعافية المؤقتة التي تُراكم التأثيرات الخطيرة»، مجددةً مناشدتها العاجلة والفورية إلى كافة الجهات المعنية بالتدخل لتعزيز الأرصدة الدوائية. وحذرت الوزارة في الأيام الأخيرة من استمرار قيود الإحتلال الإسرائيلي على حركة المرضى عبر معبر رفح البري، مشيرة إلى أنه منذ فتح المعبر يوم الاثنين الماضي، وحتى مساء الخميس تم إجلاء 36 مريضاً فقط، مبيّنةً أنه يومياً هناك حالات وفاة في صفوف المرضى والجرحى نتيجة تعطل خروجهم للعلاج. وأغلق معبر رفح البري أمام

حركة المسافرين في كلا الاتجاهين يومي الجمعة والسبت، على أن يعاد فتح صباح الأحد جزئياً بنفس الآلية المتبعة خلال الأيام الماضية. وأصدرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) بياناً صادماً حول تدهور الأوضاع الإنسانية في كل من قطاع غزة، والسودان، محذرةً من أن الوضع لا يزال بالغ الهاشاشة، ومميتاً للآلاف من الأطفال. وأكدت المنظمة أن أطفال غزة لا يزالون يرزحون تحت وطأة الغارات الجوية، ويعانون من الانهيار الشامل في منظومات الصحة، والمياه، والتعليم، مما يجعل البقاء على قيد الحياة تحدياً يومياً، مضيفاً: «تتعاكس هذه التقارير حجم الفشل الدولي في حماية الفئات الأكثر ضعفاً في مناطق النزاع، حيث يجتمع القصف، والجوع، والأوبئة لتشكيل بيئة طاردة للحياة». وجددت «اليونيسف» دعوتها لوقف الأعمال العدائية، وفتح ممرات آمنة لإيصال المساعدات المنقذة للحياة قبل فوات الأوان في تلك المناطق المنكوبة. ميدانياً، استشهد فلسطيني في حي الشجاعية شرق مدينة غزة بعد أن تعرض لإطلاق نار من قبل قناص إسرائيلي يتمركز على تبة مرتفعة تكشف الحي بأكمله الذي تحتل إسرائيل أكثر من 80 في المائة منه. وتعرضت عدة مناطق من القطاع لقصف مدفعي، وعمليات نسف مكثفة على جانبي الخط الأصفر، من بينها مناطق غرب رفح، حيث يتبقى آخر مبانٍ في حي تل السلطان بالمدينة.

الجزائر تبدأ إجراءات إلغاء اتفاقية الخدمات الجوية مع الإمارات

الجزائر / متابعة صوت القلم:

الرسمية، بالتوازي مع إخطار الأمين العام لمنظمة الطيران المدني الدولي (إيكاو)، لاتخاذ الإجراءات المعتمدة ضمن المنظمة الدولية. وتنظم اتفاقيات الخدمات الجوية بين الدول حقوق وتشغيل شركات الطيران، بما يشمل عدد الرحلات ونقاط التشغيل والحقوق التجارية. ويأتي شروع الجزائر في إلغاء الاتفاقية في إطار مراجعة أطر التعاون الجوي الثنائي، على أن تستكمل الإجراءات وفق القواعد الدولية المعمول بها لدى منظمة الطيران المدني الدولي.

باشرت الجزائر اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة لإلغاء الاتفاقية المتعلقة بالخدمات الجوية المبرمة مع دولة الإمارات العربية المتحدة، والتي وقعت في أبوظبي بتاريخ 13 مايو 2013. وصادق على الاتفاقية بموجب مرسوم رئاسي صادر في 30 ديسمبر 2014. ووفقاً لأحكام المادة 22 من الاتفاقية يتعين على الجانب الجزائري إخطار الطرف الإماراتي بقرار الإلغاء عبر القنوات الدبلوماسية

طهران / متابعة صوت القلم:

يمكن تداركها". وأكد: "القوات الجوية الإيرانية في أعلى مستويات الجاهزية، وهي، بالتنسيق الكامل مع القوات المسلحة الأخرى، على أهبة الاستعداد للرد الحاسم والسريع المؤثر على أي تهديد أو عدوان أو خطأ من جانب العدو، ولتوجيه ضربة قاضية لأي معتد". وأوضح موسوي: "لن تبدأ الجمهورية الإيرانية الحرب أبداً، لكنها لن تتردد لحظة في الدفاع بحزم عن أمنها القومي ومصالحها الحيوية وسلامة أراضيها". وجاءت تصريحات رئيس هيئة الأركان العامة للقوات المسلحة الإيرانية غداً مفاوضات عُقدت مع واشنطن في مسقط.

قال رئيس هيئة الأركان العامة للقوات المسلحة الإيرانية اللواء عبد الرحيم موسوي، إن "أي عمل عسكري ضدنا سيكبد منفيذه خسائر لا تعوض.. مضيفاً لن نبدأ حرباً لكننا مستعدون للدفاع عن أمننا وأمننا". ونقلت وكالة أنباء "فارس" عن موسوي قوله: "أية مغامرة يقوم بها العدو ستكفل بهزيمة محققة". وأضاف: "لا شك أن الأعداء يدركون تماماً أن أية مغامرة أو عمل يهدف إلى فرض حرب على إيران لن يقتصر على تكبيدهم هزيمة استراتيجية محققة فحسب، بل سيمتد ليشمل المنطقة بأسرها، وسيكبد مخططيها وداعميها خسائر فادحة لا



السودان .. مقتل ٢٤ مدنيا جراء قصف عربية ثقل نازحين

الخرطوم / متابعة صوت القلم:

وذكر بيان رسمي صادر عن حكومة ولاية شمال كردفان أمس السبت أن الهجوم استهدف عربية كانت تقل نازحين قادمين من منطقة ديبكر بولاية جنوب كردفان متجهين نحو مدينة الرهد، حيث تم قصفها بطائرة مسيرة عند المدخل الجنوبي للمدينة.

أعلنت شبكة أطباء السودان مقتل 24 شخصا بينهم 8 أطفال ونساء وإصابة آخرين، جراء استهداف قوات الدعم السريع لعربة تقل نازحين مدنيين بمنطقة ديبكر شمال كردفان.

"جزءاً من هجوم واسع النطاق وممنهج موجه ضد السكان المدنيين". وأكدت الحكومة أن "الاستهداف المتكرر للمواطنين والأعيان المدنية ومرافق الخدمات وقوافل الإغاثة الإنسانية يمثل نمطاً ثابتاً من الانتهاكات الجسيمة التي

لمبادئ القانون الدولي الإنساني ولاتفاقيات جنيف التي تحظر الاستهداف المتعمد للمدنيين. واعتبر البيان أن الاعتداء "يرقى إلى جريمة حرب مكتملة الأركان، وقد يشكل جريمة ضد الإنسانية" بموجب نظام روما الأساسي للمحكمة الجنائية الدولية، كونه

وأسفر الهجوم عن "استشهاد 24 مدنياً أعزل بينهم نساء وأطفال وكبار سن، إضافة إلى إصابة عدد كبير من المدنيين". وأدانت حكومة الولاية ولجنة أمن الولاية بأشد العبارات ما وصفته بـ"الجريمة الإرهابية المروعة"، مؤكدة أنها تعد "انتهاكاً جسيماً

لدمع البنى التحتية الأمنية في العراق

واشنطن توافق على مبيعات عسكرية للعراق بـ٩٠ مليون دولار

بغداد / متابعة صوت القلم:

لأنظمة فحص المركبات الخاصة بوزارة الداخلية العراقية". وأضاف التقرير أن "وكالة التعاون الأمني الدفاعي التابعة لوزارة الدفاع الأمريكية قد أبلغت الكونغرس بالاتفاق المقترح، الذي يركز على صيانة ودعم أنظمة فحص المركبات المعروفة باسم "VACIS XPL" المنتشرة على حدود العراق". وأشار التقرير إلى أن "الحكومة العراقية كانت قد طلبت تمديداً لمدة عامين للخدمات اللوجستية

أعلنت الولايات المتحدة، عن الموافقة على صفقة لدعم البنى التحتية الأمنية للعراق بقيمة 90 مليون دولار. وحسب تقرير نشره موقع (Army Technology) فإن وزارة الخارجية الأمريكية وافقت على صفقة بيع عسكري خارجي محتمل للعراق، قد تصل قيمته إلى 90 مليون دولار، لتوسيع الدعم اللوجستي



البرمجيات، وكذلك قدرات المراقبة عن بعد"، لافتاً إلى أنه "تم تعيين شركة (لايدوس) كمقاول رئيسي للمشروع، حيث ستتولى تنفيذ الأعمال الفنية والهندسية المطلوبة". أكد التقرير أن "الصفقة تغطي أيضاً توفير خدمات الدعم اللوجستي والتقني من الحكومة الأمريكية والمقاولين المرافقين للمشروع". ونوه إلى أن "هذا القرار يتماشى مع الأهداف الاستراتيجية

المتعاقد عليها (CLS) لأنظمة VACIS XPL، وهي الأنظمة التي تم تصميمها خصيصاً لفحص المركبات بحثاً عن الأسلحة، والمواد الكيميائية، والبيولوجية، والإشعاعية، والنووية، والمخدرات، وغيرها من المهربات". وتابع التقرير أن "التمديد يشمل تقديم خدمات الدعم على مدار الساعة، بالإضافة إلى الصيانة التصحيحية والوقائية، وقطع الغيار، والإصلاحات، وتحديثات

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07812930999

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

تعن الشركة العامة لتسويق الادوية والمستلزمات الطبية
عن اعلان تمديد المناقصة المرقمة

SUP 91 PLA / 2025 / 111

ليكون موعد الغلق الجديد ٢٠٢٦/٢/٢٦ بدلا" عن

٢٠٢٦/٢/١٢

والتي تم الاعلان عنها عبر الموقع الالكتروني

WWW.Kimadia.gov.iq

أعلان رقم (٩)

رقم الطلبية ٢٠٢٦/٢٠٤٨

تعن شركة مصافي الوسط شركة عامة عن مناقصة

(أعمال طلاء خزانات قرب كابسات الهواء في معمل النتروجين)

للمرة (الأولى) وبكلفة تخمينية مقدارها (١٠٦,١٠٠,٠٠٠) دينار عراقي فقط (مائة وستة وستون مليون ومائة الف دينار عراقي لا غير) وبمدة تنفيذ (١٢٠) يوم , بموجب المواصفات والشروط التي يمكن الحصول عليها من امانة الصندوق لقاء مبلغ قدره (٢٥٠,٠٠٠) دينار (مائتان وخمسون الف دينار لا غير) غير قابل للرد او الكرونا عبر المنصة الالكترونية الموحدة للاعلانات و المناقصات (WWW.ITP.IQ) وتكون اجور خدمات المنصة الالكترونية المحددة من قبل وزارة التخطيط غير قابلة للرد.

فغسى الراغبين بالمشاركة من ذوي الاختصاص تقديم الطعانات بالدينار العراقي (مع مراعاة ترقيم صفحات هذه العروض) ويكون نافذاً لمدة لا تقل عن (١٢٠) يوماً مع ارفاق التأمينات الأولية والبالغة (١٠,٦١,٠٠٠) دينار عراقي فقط (واحد مليون وواحد وستون الف دينار عراقي فقط) على ان يتضمن العرض المعلومات التالية:-

رقم المناقصة: موضوعها: تاريخ الغلق:

تاريخ نفذ السعر التجاري المقدم

تاريخ نفذ التأمينات الأولية

العناوين الصريحة للشركة او المكتب مع تثبيت البريد الالكتروني

وتسلم الى استعلامات الشركة بأغلفة مغلقة ومختومة مثبت عليها رقمي الاعلان والطلبية في مدة اقصاها الساعة (الثانية عشر) ظهراً" ليوم ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٦ ويحتمل من ترسو عليه المناقصة اجور نشر الاعلان وكما يحتمل من ترسو عليه المناقصة اجور اعادة الاعلان (في حال اعادة الاعلان لمرة واحدة او اكثر) في الصحف الوطنية و المنصة الالكترونية الموحدة واجور ارسنة العقد الالكتروني.

ملاحظة:-

١- يتم تقديم العروض وفقاً للوثائق القياسية (اصلي + نسخة) وفي حال عدم التزام مقدم الطعان في تطبيق الوثيقة القياسية بكافة اقسامها فانه سيتم استبعاد طعانه مما يقتضي مراعاة ذلك عند التقديم

٢- جلب الوثائق المدرجة اثناء الفتح وشراء التنازل:-

أ- كتاب تحويل اصلي مصدق ونافذ

ب- هوية الاحوال المدنية او جواز سفر نافذ لمقدم الطعان او من ينوب عنه .

٣- اذا تصادف تاريخ الغلق اعلاسه عطلة رسمية يرحل الى اليوم التالي بعد العطلة مباشرة .

٤- يتم فتح العروض (في اليوم الذي يلي تاريخ الغلق) وفي حاله مصادفة عطلة تؤجل الى اليوم التالي وبالإمكان حضور ممثلي الشركات الى مقر شركتنا عند العاشرة قبل الظهر من اليوم الذي يلي تاريخ الغلق والمثبت اعلاه.

٥- في حالة وجود مخالفات من قبل المنافسين توجه الانذارات من القسم القانوني في شركتنا دون الرجوع الى دائرة كاتب العدل.

٦- تصادر التأمينات الأولية للشركات في حالة عدم الاستجابة للمعاملات اثناء الدراسة الفنية والتجارية للطلبات.

٧- تقدم التأمينات الأولية باسم (الشركة او مديرها المفوض او احد المساهمين في الشركة او الشركات بموجب عقد مشاركة) وعلى شكل خطاب ضمان او صك مصدق او سفتجة ومن المصارف المعتمدة العراقية داخل بغداد, على ان يكون خطاب الضمان المقدم داخل ضمن المنصة الالكترونية وان لم يكن خطاب الضمان داخل ضمن المنصا يهمل الطعان وحسب تعليمات البنك المركزي.

٨- تقدم التأمينات النهائية على شكل خطاب ضمان حسن تنفيذ (حصراً) للعقد بنسبة (٥٪) خمسة من المئة من مبلغ العقد بعد التبليغ بكتاب الاحالة وقبل توقيع العقد يعتمد جميع المصارف داخل بغداد على ان يكون خطاب الضمان المقدم داخل ضمن المنصة الالكترونية وخلال مدة لا تتجاوز (١٤) يوماً وفي حالة التأخر تهمل الاحال ويحال المعجز الى لجنة التاكيلن, ويتبقى الكفالة نافذة لمدة العقد او تمديد عند تمدد فترة التجهيز او لحين انتهاء فتره الضمان, في حاله وجود (فترة ضمان) تطلق كغلا حسن الاداء بعد استلام المواد كاملة ومطابقة للمواصفات وبعد انجاز المعجز كافة التزامات المنصوصه في العقد وبخلافه سيتم مصادرتها من قبل شركتنا .

٩- لاثم مطالبة شركتنا بكتاب تسهيل مهمة من الكمارك وكذلك الضريبة واجازة الاستيراد ويحتمل المشترك في المناقصة مسؤولية تجهيز و اوصول المواد الى شركتنا (ا تضمن العمل تجهيز مواد).

١٠- تكون جميع التصاميم المعدة للمشروع و المواد المستعملة فيه و طرائق التنفيذ والتكريب والنصب والاختبار على وفق ماتنص عليه مدونات البناء و مواصفاته الفني العراقية ذات الصلة و لاجور الاستعانة بالمدونات غير العراقية الا في الحالات التي لا تغطيها مدونات البناء العراقية.

١٢- لا تتم المطالبة باي تمديدات لفرات التجهيز لاسباب تتعلق بتأخر المواجه من الموائن, (اذا تضمن العمل تجهيز مواد).

١٣- سيتم استبعاد الطعان الذي يقل او يزيد مبلغه عن ٢٠٪ من الكفالة التصهنية لأغراض الاحالة.

١٤- يمكن الاطلاع على شروط تقديم الطعانات وعلى الموقع الالكتروني www.mrc.oil.gov.iq بالإضافة الى المنصة الالكترونية الموحدة للاعلانات و المناقصا

(WWW.ITP.IQ) .

١٥- سيتم استقطاع (١٠٠٠) دينار) الف دينار عراقي رسم طابع لبناء مدارس ورياض اطفال ويتم التسديد نقداً.

١٦- يتم استيفاء نسبة (١٠,٠٠٣) من مبلغ العقد كرسوم طابع يتم التسديد نقداً قبل توقيع العقد.

١٧- على الشركات المتقدمة للاشتراك في المناقصة اعداد وتقديم كتاب تاييد من وزارة العمل والشؤون الاجتماعية/ادارة التفاعد والضمان الاجتماعي لاكمال اجراء الموافقات الامنية في حال التاهل.

١٨- لا تصرف أي مستحقات الى المعجز ابعد جلب براءة كمة من دائرة التفاعد والضمان الاجتماعي او الهيئة العامة للضرائب للشركات العراقية او المسجلة في العراق.

١٩- يتم استقطاع رسوم لاستحصال صحة صدور لهوية غرفة التجارة ولمرة واحدة خلال السنة من الشركات العراقية والشركات المسجلة في العراق وحسب ما يتم تحد من الجهات المعنية.

٢٠- تقديم كافة المستمسكات الاصولية والقانونية الخاصة بالشركة وان لا يقل الحد الأدنى لرأس مال الشركة المساهمة عن (٢,٠٠٠,٠٠٠) مليوني دينار ولا يقل الحد الأدنى لرأس مال الشركة المحدودة عن (١,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار, ولا يقل الحد الأدنى لرأس مال بقية الشركات عن (٥٠٠,٠٠٠) خمسمائة الف دينار.

٢١- في حال رسو المناقصة على إحدى الشركات المقدمة للطعانات سواء كانت عراقية او اجنبية او عربية يتم توقيع العقد في القسم القانوني في شركتنا وبخلافه تلغى الاحالة ويتم اتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحقها.

٢٢- سيتم استقطاع رسم طابع هندسي من كافة اعمال المقاولات الهندسية و الانشائية التي يحال تنفيذ بعهد المقاولين و الشركات بنسبة (١) من الالف لاول خمسة الالف دينار و (٢/١) نصف بالالف لما زاد عن ذلك.

٢٣- سيتم نشر الاعلان في الصحف المحلية المعتمدة .

٢٤- تفرض غرامة تأخرية على المعجز لا تتجاوز نسبة ١٥٪ من مبلغ العقد وحسب المعادلة التالية :

مبلغ العقد x (١٥) %

مدة العقد

٢٥- على كافة الشركات المشاركة التعاقد بعدم العمل في عقود او مشاريع في قطاع النفط في اقليم كردستان العراق وفي حال وجود عقود او مشاريع حالية تتعهد الشركات بانتهائها خلال ثلاثة اشهر من تاريخ اعلامهم وبخلافه يتم وضع هذه الشركات في القائمة السوداء ويحظر التعامل معها .

٢٦- يتم املاء استمارة المعلومات المرفقة ضمن وثائق الاعلان وتقديمها الى شركتنا بكتاب رسمي بعد تاريخ الغلق بمدة لا تتجاوز (١٤) يوم مع ارفاق كافة المستمسكات المطلوبة في الاستمارة و بنسخ ملونة واضحة لصاحب الشركة و المساهمين و المدير المفوض و مختومة و موقعة من قبل المدير المفوض حصراً.

٢٧- تكون جميع التصاميم المعدة للمشروع و المواد المستعملة فيه و طرائق التنفيذ والتكريب والنصب والاختبار على وفق ماتنص عليه مدونات البناء و مواصفاته الفنية العراقية ذات الصلة و لاجور الاستعانة بالمدونات غير العراقية الا في الحالات التي لا تغطيها مدونات البناء العراقية.

٢٨- عدم الغاء وثيقة التأمين الا بعد الحصول على موافقتنا التحريرية.

٢٩- على المنافس الفائز المبلغ رسمياً بالاحالة تقديم وصل ورقي او الكتروني صادر من ادارة المنصة الالكترونية الموحدة يؤيد تسديده لاجور خدمات الاعلان والارشافة الالكترونية للعقد عبر المنصة خلال مدة لا تتجاوز (١٤) اربعة عشر يوم عمل من تاريخ التبليغ بالاحالة , وان يتم تسوية مستحقات المتعاقدين مالم يتم التحقق من تسديد ما بذمتهم من اجور للخدمات الخاصة بالمنصة الالكترونية .

٣٠- في حال تساوي اسعار الطعانات يتم اعتماد المعايير الواردة في كتاب وزارة التخطيط العدد ١٤٥٥١ في ٢٦/١٠/٢٠٢٣ و بحسب الترتيب الخبرة التخصصية (مجموع القيمة المالية للاعمال المماثلة المقدمة), السبولة النقدية, معدل اليراد السنوي, مقدار الارباح في الحسابات الختامية.

٣١- تقديم اثبات لتوفر سبولة نقدية: كشف مصرفي يبين حركة التدفق المالي لآخر سنة او كفاءة مالية من خلال تسهيلات مصرفية بمبلغ لا يقل عن (١٠,٦١,٠٠٠) دينار عراقي (عشرة مليون وستمائة و عشرة الف دينار عراقي) وللفترة من تاريخ الاعلان ولغاية تاريخ غلق المناقصة.

٣٢- على كافة الشركات المشاركة اعتماد العمالة العراقية بنسبة لا تقل عن ٩٠٪.

هيثم ابراهيم محسن

المدير العام

رئيس مجلس الإدارة

٢٠٢٦/١/٢٩

عدي عبد علي حامد

مدير قسم العقود و المشتريات

٢٠٢٦/١/٢٩

فوز للجوية ونوروز على نفط ميسان والموصل

بغداد / صوت القلم:

فاز فريق القوة الجوية على ضيفه نفط ميسان بنتيجة 2-1 ضمن منافسات الجولة 17 من دوري نجوم العراق لكرة القدم.

المباراة التي جرت على ملعب كربلاء الدولي وهو الملعب الافتراضي للقوة الجوية، عند الساعة 5:30 مساءً، انتهى شوطها الأول بتقدم الجوية بهدف دون مقابل جاء عن طريق محمد جواد في الدقيقة 11. وفي الشوط الثاني، أضاف الجوية هدفه الثاني في



الدقيقة 51 من راسية جميلة للاعب محمد جواد، وقلص نفط ميسان النتيجة بتسجيله هدف جميل من راسية رائعة للاعب فقار عبد في الدقيقة 75. وبهذا الفوز، تصدر القوة الجوية بـ 37 نقطة، وتجمد رصيد نفط ميسان عند النقطة عند النقطة 13 بالمركز 17.

وانتهى الشوط الأول بتقدم فريق نوروز بهدف دون مقابل للموصل جاء الهدف في الدقيقة 15 عن طريق نيتو اكارا، وفي الشوط الثاني جاء الهدف الثاني لنوروز عن طريق نفس اللاعب نيتو اكارا في الدقيقة 55.

وشهد اللقاء طرد لاعب الموصل (سيدرك نجاه) في الدقيقة 12 ليكمل الموصل المباراة بعشرة لاعبين. وبهذه النتيجة رفع نوروز رصيده للنقطة 19 بالمركز 15، وتجمد رصيد الموصل عند النقطة 18 بالمركز 16.

برشلونة يغدر بريال مدريد ويوجه له ضربة موجعة

بغداد / صوت القلم:

أعلن نادي برشلونة رسمياً، أمس السبت، انسحابه من مشروع السوبرليج. وأصدر نادي برشلونة بياناً رسمياً أوضح فيه أنه "أبلغ رسمياً شركة السوبرليج والأندية المشاركة بانسحابه من المشروع".

بهذا القرار، يتوج النادي الكتالوني التوجهات التي أعلن عنها الرئيس خوان لابورتا مسبقاً في ديسمبر الماضي، خلال ندوة نظمها "منتدى لا فانجوارديا".

وصرح رئيس النادي الكتالوني علانية حينها قائلاً: "نحن نريد السلام والاستدامة في كرة القدم. لقد وجدت مشروع السوبرليج قائماً عند توي المسؤولية ومضيت بيانا رسمياً أوضح فيه أنه "أبلغ رسمياً شركة السوبرليج والأندية المشاركة بانسحابه من المشروع".



2021 بهدف إصلاح كرة القدم في القارة العجوز، والذي واجه منذ انطلاقه معارضة مؤسسية واجتماعية قوية". وأضاف: "لم يوضح برشلونة تفاصيل إضافية حول أسباب اتخاذ هذا القرار، مكتفياً بالتأكيد أن الإبلاغ الرسمي قد تم تمريره بالفعل إلى جميع الأطراف المعنية". واختتمت: "بهذه الخطوة، يتماشى برشلونة ورئيسه خوان لابورتا بشكل نهائي مع

الشرطة يغادر إلى أوزبكستان لملاقاة ((ناساف)) في أبطال آسيا للنخبة



من شباط 2026، فريق ناساف الأوزبكي ضمن منافسات البطولة، في مباراة تقام على الملعب المركزي في أوزبكستان عند الساعة الخامسة إلا ربعاً. وفي ختام مبارياته ضمن هذه المرحلة، يستضيف نادي الشرطة فريق الدحيل القطري يوم السادس عشر من شباط الحالي على أرضه في بغداد.

بغداد / صوت القلم:

توجهت بعثة نادي الشرطة لكرة القدم من بغداد إلى أوزبكستان استعداداً لخوض مواجهتها ما قبل الأخيرة في دوري أبطال آسيا للنخبة 2025-2026. ومن المقرر أن يلقي الشرطة، يوم الاثنين الموافق التاسع

الفارس العراقي حمزة الدليمي يتألق في بطولة الشارقة الدولية لقفز الحواجز

بغداد / صوت القلم:

ومنافسة قوية شهدتها فعاليات البطولة. وأبرز البطولات الدولية في رياضة قفز الحواجز. ويُعد هذا الإنجاز إضافة مهمة لمسيرة الفارس حمزة الدليمي، ويعكس تطوره المستمر وطموحه لتحقيق نتائج أفضل في المشاركات القادمة.

حقق الفارس العراقي حمزة الدليمي المركز السادس في بطولة الشارقة الدولية لقفز الحواجز، ضمن فئة النجوم الثلاثة في مرحلتين بارتفاع 110 سم، وذلك بعد أداء مميز

بايرن يتطع الطريق على الريال ويشترط من تحديد عقد مدافعه

بغداد / صوت القلم:

يحبذون اللعب في مركز الظهير. وقال إيبزل عن فوسكوفيتش، الدولي الكرواتى: لا يمكننا التعاقد مع كل لاعب جيد حينما يظن الناس أنه بإمكانه الانضمام إلى بايرن ميونخ. وظل تجديد عقد أوباميكانو أمراً معلقاً لعدة أشهر، حيث ينتهي عقد اللاعب البالغ من العمر 27 عاماً بنهاية الموسم الجاري وكان يمكنه الرحيل مجاناً في حال عدم التوصل إلى اتفاق. وقال إيبزل: "نحن قريبون من إنهاء الأمر ونتطلع إلى الإعلان عن الأمر في أقرب وقت.

ترتيب الأمور في الانتقالات داخل الفريق، ومن ثم سيكون لدينا خط دفاع عالى الجودة. هذا لا يعني أن فوسكوفيتش ليس لاعباً جيداً، أنه في الـ 18 من عمره، وقدم موسماً جيداً للغاية، كما أنه ينتمي إلى توتنهام، بايرن لديه مدافعين جيدين للغاية مثل جوناثان تاه وأوباميكانو وكيم مين جاي. وأشار إيبزل إلى أن الكرواتي يوسيب ستانسيتش والياباني هيروكي إيتو يمكنهما أيضاً اللعب كمدافعين مقلما

بنزيمه يستهل مشواره مع الهلال بـ"هاتريك"

بغداد / صوت القلم:

بنزيمه (31 و60 و64) ومالكوم (70) وسالم الدوسري (74 و3+90) أهداف الهلال. ورفع الهلال رصيده إلى 50 نقطة في صدارة الدوري مضيفه الأخدود في الدوري السعودي لكرة القدم للمحترفين. وسجل كل من كريم



وسط أزمته مع لابورتا. ميسي يحدد موقفه في انتخابات برشلونة

بغداد / صوت القلم:

تناول تقرير صحفي إسباني موقف الأسطورة الأرجنتيني، ليونيل ميسي، من الانتخابات الرئاسية المرتقبة في برشلونة، المقرر إجراؤها يوم 15 مارس/ آذار المقبل، في ظل ترقب واسع لمستقبل النادي والقيادة القادمة. وقالت صحيفة "ماركا" إن ميسي لا ينوي التدخل في العملية الانتخابية، أو إعلان دعمه لأي من المرشحين، رغم إدراكه أن أي تأييد علني منه، قد يمنح صاحبه عدداً كبيراً من الأصوات، مفضلاً البقاء بعيداً عن المشهد الانتخابي بالكامل.



خوان لابورتا، بسبب العلاقة التي جمعتها خلال فترة رئاسته الأولى، قبل أن تتوتر العلاقة بين الطرفين لاحقاً، بسبب فشل تجديد عقد "البرغوث" مع النادي. ورغم استمرار الخلاف بين ميسي ولاپورتا، فإن النجم الأرجنتيني متمسك بعدم التدخل في الانتخابات الحالية، أو مساندة أي مرشح، بينما يحلم بالعودة إلى برشلونة مستقبلاً، دون وضوح شكل هذه العودة حتى الآن. ويعتزم ميسي انتظار نتائج الانتخابات أولاً، قبل البدء في التفكير جدياً في ملف عودته إلى البارسا، عقب انتهاء كأس العالم 2026.

محمد صالح على بعد شذنين من تحقيق رقم تياسي جديد أمام مانشستر سيتي

بغداد / صوت القلم:



ولا يتجاوز ذلك فقط إلا عدد مساهماته ضد مانشستر يونايتد 22 مساهمة، ويتبعده المصري بفارق هدفين عن إيان راش الذي يعد أكثر من سجل في شبك مانشستر سيتي تاريخياً بـ 15 هدف وإذا سجل 3 أهداف سينفرد بالصدارة. ويحتل ليفربول المركز

علمًا بأن أرقام محمد صالح في مواجهاته السابقة مع الفريق السماوي تعكس صراعا طويلا ومفتوحا إذ خاض 24 مباراة حقق الفوز في 9 منها مقابل 6 تعادلات و9 خسائر بينما سجل 13 هدفاً وصنع 8 أهداف أخرى ليصل عدد المساهمات التهديفية إلى 21 هدفاً.

تتجه الأنظار مساء اليوم الأحد إلى مسرح "أنفيلد" حيث تتجدد فصول الصدام الكروي بين ليفربول ومانشستر سيتي في لقاء ناري ضمن منافسات الجولة 25 من الدوري الإنجليزي الممتاز. ونشر ليفربول عبر موقعه الرسمي أن هذه المباراة ستكون رقم 200 بين الفريقين في جميع المسابقات وحقق ليفربول الفوز في 95 مباراة بينما انتصر مانشستر سيتي في 53 لقاء. ليفربول يدخل اللقاء وهو يعلق آماله على جمعه الأول محمد صلاح الذي اعتاد الظهور بثوب البطل في القمم الكبرى لاسيما أمام السيتي

تدبير منزلي

أشياء لا تستخدم الليمون في تنظيفها



يعد الليمون منظف طبيعي رائع وفعال بفضل خصائصه الحمضية وقدرته على إزالة البقع والروائح ، ولكن على الرغم من فوائده المتعددة، هناك بعض الأسطح والمواد التي يجب تجنب تنظيفها به للحفاظ عليها وتجنب إتلافها ، وفيما يلي نستعرض لك تلك الأشياء:

1- الأسطح الرخامية والجرانيتية: يعد حمض الستريك الموجود في الليمون قوياً بما يكفي لإتلاف الرخام والجرانيت، مما يؤدي إلى بهتانها وفقدان لمعانها وظهور بقع عليها بمرور الوقت ، هذه الأسطح مسامية وتمتص الحمض بسهولة.

2-الأرضيات الخشبية الصلبة غير المعالجة: يمكن أن يتسبب الليمون في إزالة الطبقة الواقية من الأرضيات الخشبية غير المعالجة، مما يؤدي إلى بهتانها وتليخها وتشققها مع مرور الوقت ، لذا يفضل استخدام منظفات مخصصة للخشب أو الماء والصابون الخفيف جداً.

3-طلاء النحاس:

الزواج يحسن جودة حياتك بثلاث طرق، يمكن التعرف عليها من خلال قراءة السطور القادمة.

1- الزواج يقلل الأناثية قبل الزواج يتمحور تفكيرك حول احتياجاتك الخاصة فقط، وتحقيق رغباتك فحسب. ولكن الزواج علاقة شراكة تفرض على الزوجين مراعاة احتياجات بعضهما، الأمر الذي يتطلب في بعض الأحيان التضحية بالاحتياجات الشخصية من أجل تلبية احتياجات الطرف الآخر. وبالتالي يصبح الزوجين مع الوقت أقل أنانية، ويتوزع التفكير بين الاحتياجات الشخصية واحتياجات شريك الحياة، وبذل الجهد لخلق توازن بينهما.

2- الزواج يحسن الصحة أثبتت الدراسات أن الزواج المستقر، يعزز صحة الزوجين الجسدية والنفسية ويمنحهما عمراً أطول. فالسعادة والاستقرار يعززان الراحة

للنساء .. الزواج يحسن حياتك بثلاث طرق



النفسية، كما أن للعلاقة الحميمة فوائد صحية عظيمة، حيث تعزز الصحة النفسية للزوجين، وتحسن النوم، وتجعلهما أكثر إنتاجية بسبب هرمونات السعادة المرتبطة بالانتظام في

ممارسة الجنس. ووجدت نتائج دراسة تم نشرها في مجلة العلوم والأوبئة، أنه بالمقارنة بالمتزوجين، فإن الأزواج الذين يعيشون مع والدين يتمتعون بعلاقاتهم بالاستقرار، ينشؤون أفراداً أفضل، ويتمتعون بصحة جسدية ونفسية أفضل. لذا فإن الزواج الجيد يمنحك أطفالاً بصحة جيدة، وحياة متوازنة ومستقرة وسعيدة.

النظام الغذائي

ما البدائل التي تعطى للطفل حال منعه من تناول السكر؟



السكر بأمأن: للطفل دون سنتين، عدم تناول أي سكر مضاف للطفل من 2 إلى 18 سنة، أقل من

يفضل الكثير من الأطفال الحلوى والعصائر الجاهزة، المليئة بالسكر المحلي، الأمر الذي يثير قلق معظم الأمهات على صحة صغارهن، ولذلك نوضح في السطور التالية أهم ما أوصحه خبراء التغذية ، عن مدى فوائد وضرر تناول الأبناء للسكر: أهم أضرار استهلاك السكر المضاف على الأطفال: المشروبات المحلاة بالسكر، تسبب زيادة في الأسعار دون إحساس بالشبع، مما يؤدي إلى وزن متزايد حتى مع النشاط البدني.

علاقات مجتمعية..

بينما كانت النسبة للمطلقين هي 25%، أما الأشخاص الذين لم يتزوجوا قط فكانوا أقرب للموت بنسبة 58%، وذلك لاعتبارات المعاناة الجسدية والروحية التي يعاني منها الأشخاص الذين يعانون من الوحدة والحرمان الجنسي.

3- الزواج الناجح ينتج عنه أطفال أسوياء وسعداء الإنجاب من أهم مكاسب الزواج، وإذا كان الزواج ناجحاً ومستقراً فسوف تحصلين على أسرة سعيدة وسوية، حيث نشرت مجلة The Future Of Children تقريراً مشتركاً بين معهد بروكينغز وجامعة برينستون، مفاده أن الأطفال الذين يعيشون مع والدين يتمتعون بعلاقاتهم بالاستقرار، ينشؤون أفراداً أفضل، ويتمتعون بصحة جسدية ونفسية أفضل. لذا فإن الزواج الجيد يمنحك أطفالاً بصحة جيدة، وحياة متوازنة ومستقرة وسعيدة.

6 ملاعق صغيرة سكر مضاف يوميًا. -لا بد من استبدال العصائر والمشروبات الغازية، بالماء أو مشروبات طبيعية مثل الشاي العشبي.

-استخدام الفاكهة الطازجة أو المجففة، دون إضافة سكر كبديل للحلويات.

-يجب التحقق من كمية السكريات المضافة على ملصق المعلومات الغذائية للأطعمة والمشروبات.

-عدم توفر المشروبات المحلاة في المنزل وتعويد الأطفال على الماء.

نصائح صحية

أعراض لا يجب إهمالها لاضطراب عمل الغدة الدرقية



وفي أغلب الأحيان هناك أعراض معينة تنبئ المريض وتدفعه إلى استشارة الطبيب، والذي يصف عموماً إجراء فحص دم مع جرعات من هرمونات الغدة الدرقية بحسب الحالة، أو علاج بالموجات فوق الصوتية أو التصوير الضوئي.

تعب شديد، إشارة إلى قصور في الغدة الدرقية: غالباً ما يكون التعب العام أول إشارة إلى قصور الغدة الدرقية. وفي واقع الأمر، فإن نقص الهرمونات تجعل الجسم يعمل ببطء شديد، ويعاني المريض بالتالي مشاكل في النوم وتعب العضلات. ويصاحب هذا التعب أيضاً اضطرابات في التركيز وفي الذاكرة. تقلبات في الوزن تؤدي اضطرابات الغدة الدرقية في الغالب إلى تقلبات في الوزن. ففي حالة فرط نشاط الغدة الدرقية يعاني المريض خسارة الوزن، على الرغم من أنه يأكل بشكل طبيعي، وعلى العكس فإن المريض الذي يعاني قصور الغدة الدرقية، سوف يلاحظ زيادة الوزن على الرغم من أنه لا يأكل أكثر.

مشاكل في تنظيم درجة الحرارة تضبط الغدة الدرقية كذلك درجة حرارة الجسم. وتتجلى أعراض قصور الغدة الدرقية بنقص الشعور بالبرد وبنخفاض درجة حرارة الأطراف (مثل أصابع القدم والأظفار وغيرها).

وعلى العكس من ذلك، فإن المريض الذي يعاني فرط نشاط الغدة الدرقية، غالباً ما يشعر بالحرق الشديد والتعرق لدى القيام بأدنى مجهود، وغالباً ما يشتكي من تعرق اليدين.

تغيرات عند مستوى الجلد والزوائد الجلدية يلاحظ المرضى الذين يعانون قصور الغدة الدرقية، جفافاً في الجلد وتساقط الشعر وتغيير في الأظفار.

اضطرابات في المزاج العصبية والقلق والاكتئاب المستمر من دون سبب ظاهر، أو عدم استقرار الانفعالات والعواطف، جميعها إشارات تشي بعدم انتظام عمل الغدة الدرقية.

تسارع في معدل ضربات القلب: إن تسارع أو تباطؤ معدل ضربات القلب، قد يكون إشارة إلى وجود اضطرابات في الغدة الدرقية. وفي التفاصيل يشير تباطؤ معدل ضربات القلب، إلى وجود قصور في الغدة الدرقية، وفي المقابل حين يتسارع معدل ضربات القلب، فعلى الأغلب أن ذلك يشير إلى فرط نشاط الغدة الدرقية.

مشاكل في العبور المعوي: من بين الأعراض التي يعانيها المريض بقصور الغدة الدرقية نقص الهرمونات، ويتجلى ذلك بحدوث الإمساك والانتفاخات. وعلى العكس قد يعاني مرض فرط نشاط الغدة الدرقية، الإسهال. عقدة مملوسة

وجود كرة صغيرة عند مستوى الغدة الدرقية، وسواء كانت مؤلمة أم لا فإن ذلك يستدعي استشارة الطبيب، الذي سوف يبحث عن علامات سريرية تشير إلى اضطراب في الغدة الدرقية، ويصف فحوصاً إضافية.



الزبدة تحت الصدر باستخدام

الإصابع لإعلى والتأكد من إنتشار الزبدة بشكل مستوي فرك بقية الزبدة على الديك وعلى جانبيه إضافة بقية الأعشاب والخضار لصينية الخبز ووضع الديك الرومي فوق الخضار إضافة ملعقة من المرق لبقاء الديك رطب وللتحميص مع اللف بورق الألومنيوم والضغط برفق لعدم سقوط الزبدة يسخن في الفرن في درجة حرارة مائة وستون خلال عشرون دقيقة ليصل لدرجة الطهو.

وغسلها مع التجفيف ثم تسلق في الماء. 3. عدد ثلاث أغصان روزماري مع عدد إثنين من الجزر مقطعة قطع دائرية مع ملعقة كبيرة من المرمية. 4. ملعقتين كبيرتين من الزبدة ذات النكهة مع إمكانية وضع خضرة محببة كالبطاطس وخلافه. طريقة التحضير: خلط التوابل مع الفلفل والملح ومرق الدجاج بالإضافة إلى بهار الدجاج يخلط مع ملعقة زبدة. إزالة الكيس والرقبة وشطفها



المكونات: 1_ملعقة من توابل الدجاج وملعقتين من الملح وملعقة فلفل أسود كبيرة. 2_عدد إثنين من البصل بحجم

أخطاء ومخاطر..

منها على الفخذين والسرير أسوأ 4 أماكن لوضع جهاز الكمبيوتر المحمول



أو حتى إيقاف الجهاز نفسه بشكل مفاجئ.

3- على الفخذين رغم تسميته "لابتوب"، فإن وضع الجهاز على الفخذين ليس فكرة جيدة. فإلى جانب المخاطر الصحية، مثل إجهاد العضلات وآلام الرقبة والظهر، تشير دراسات إلى أن حرارة اللابتوب قد تؤثر سلباً على الخصوبة لدى الرجال، وقد تسبب حالات جلدية مثل متلازمة الجلد المحمص.

من الناحية التقنية، يؤدي هذا الوضع

سواء كنت تستخدم الحاسوب المحمول للعمل، أو للألعاب، أو للإبداع، يبقى اللابتوب استثماراً مكلفاً يستحق العناية.

فحتى الأجهزة المصنفة ضمن الفئة الاقتصادية قد تصل أسعارها إلى أرقام مرتفعة، ما يجعل الحفاظ عليها أمراً ضرورياً لإطالة عمرها وتجنب أعطال مكلفة.

وبينما يحرص كثيرون على تنظيف أجهزتهم وتحديث البرامج باستمرار، يغفل البعض عن عادات يومية بسيطة قد تتسبب في تلف اللابتوب مع مرور الوقت، من بينها مكان وضع الجهاز.

فاختيار المكان الخاطئ قد يبدو أمراً بسيطاً، لكنه قد يؤدي تدريجياً إلى ارتفاع الحرارة، تراجع الأداء، أو حتى تلف المكونات الداخلية.

فيما يلي أربعة من أسوأ الأماكن لوضع اللابتوب ولماذا ينبغي تجنبها:

1- داخل حقيبة مغلقة والجهاز لا يزال يعمل

الاختناق الحراري، وتباطؤ الأداء،

وتحت أشعة الشمس المباشرة

العمل في الهواء الطلق قد يبدو جذاباً، لكن أشعة الشمس المباشرة عدوة اللابتوب.

فدرجات الحرارة المثالية لتشغيل الحواسيب المحمولة تتراوح بين 10 و35 درجة مئوية.

وتجاوز هذا النطاق قد يؤدي إلى الاختناق الحراري، وتباطؤ الأداء،

صورة وحدث



هاجس القلب



عليك الجار يسأل.. ربيعك يسألون
ودربنا من السؤال انصاب بلسانه
اهنانه شكد گعدنا هناك عدنا اسرار
والضحكه الطويله تناغي بشفانسه
چنت ساعه تغيب واني احسه شهر
ومن ترجع اشوف الدنيا فرحانسه
علي طالت الغيبه وصار خمس سنين
مشتاك عله شوفك حتى ملكانسه

حكمة وعبرة

ماذا يحدث في الحرب



سألت انديرا غاندي والدها الزعيم "جواهر لال نهرو" ماذا يحدث في الحرب؟
رد والدها عليها: - ينهار التعليم والاقتصاد، قالت: وماذا يحدث بعد انهيار التعليم والاقتصاد؟
أجابها والدها: تنهار الأخلاق.
قالت: - وماذا يحدث أيضاً لو انهارت الأخلاق؟!
رد عليها بمنتهى الحكمة: وما الذي يبيدك في بلد انهارت أخلاقه؟
يستطيع الإنسان أن يتعايش في أي مجتمع

فيه بعض النقص الغذائي والإقتصادي الترفيحي... والخير ويتحول كل شيء إلى انعدام الأخلاق والسبب إلى غابة وبهذا تصبح الحياة الكريمة شبه مستحيلة!

اقتباسات



حين لا تضع حداً، تصبح أنت الحد
المكسور في حياتك.
ويهر الجهيح من فوقك.

حدث في مثل هذا اليوم



1904 - بداية الحرب الروسية اليابانية وذلك بعد رفض روسيا الخطة اليابانية لتقسيم منشوريا وكوريا.
1945 - الرئيس السوري شكري القوتلي يقوم بأول زيارة رسمية للمملكة العربية السعودية.
1978 - أمير الكويت الشيخ جابر الأحمد الصباح يصدر مرسوم بتعيين الشيخ سعد العبد الله السالم الصباح رئيساً لمجلس الوزراء ويكلفه بتشكيل الحكومة الأولى في عهده.
1985 - إطلاق القمر الصناعي العربي عرب سات إلى السماء.
2004 - جمعية العاد الاستيطانية تستولي بالقوة على 16 منزلاً في قرية سلوان المحاذية للمسجد الأقصى في حملة لتهدويد محيط المسجد
2015 - مقتل 22 مشجعاً لفريق الزمالك إثر اشتباكات بين الجماهير وقوات الأمن.
2017 - انتخاب محمد عبد الله محمد رئيساً للصومال بعد تغلبه على الرئيس المنتهية ولايته حسن شيخ محمود.
2020 - مقتل 29 شخصاً وإصابة أكثر من 58 آخرين بعد أن أطلق ضابطاً في الجيش الملكي التايلندي النار عشوائياً على مدنيين في ناخون راتشاسيما.
2025 - إعلان تشكيل الحكومة اللبنانية الأولى في عهد جوزاف عون، من أربعة وعشرين وزيراً برئاسة القاضي نواف سلام.

تسلية

كلمات متقاطعة

٦	٥	٤	٣	٢	١
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

افقي

1- قطعة توجد في كفر السيارة، كائن بري.
2- آلة قديمة تستعمل للتدفئة.
3- اكمل المقولة: ياكلك حبة حبة.. ياكلك (....) بدري.
4- شيء ناصع البياض (مقلوبة).
5- في علم الهجولة بمعنى تهيبط السيارة.
6- اسم أغنية لراشد الماجد (مقلوبة)، بمعنى حرمة.

عمودي

1- مقني سعودي دلوع.
2- بمعنى نذل، مطعم بيتزا (مقلوبة).
3- آلة موسيقية، نظر خلسة (مقلوبة).
4- كلمة شتم بمعنى واطي.
5- عضو يلقب بأبو البرنقات (مقلوبة).
6- عضو يلقب بالمصيدي أبو رقة.

اليوم هو وقتك لإظهار مهاراتك التنظيمية في العمل، حيث يمكنك توجيه فريقك وتحقيق إنجازات كبيرة. ثقك بنفسك في ازدياد، مما سينعكس إيجابياً على علاقاتك الشخصية. قدرتك على جمع الأشخاص المختلفين حولك تمنحك طاقة إيجابية تعزز مكانتك بين الأصدقاء والزملاء.

تشعر اليوم بثقة تدفعك إلى تجربة أمور جديدة في حياتك المهنية والعاطفية. لديك فرصة لإجراء تغييرات إيجابية في حياتك، سواء من خلال تبني مشاريع مؤجلة أو اتخاذ قرارات جريئة. لا تتردد في استغلال هذه الطاقة لصالحك.

تواجه تحديات جديدة في العمل قد تكون مرهقة، لكنها تفتح لك أبواباً لصنع صداقات جديدة. في حياتك الشخصية، قد تجد نفسك محور اهتمام الآخرين، مما يعزز فرصك في بناء علاقات ممتعة ومفيدة. تحل بالإيجابية واستمتع بالتجارب الجديدة.

الوقت مثالي لتعزيز علاقاتك الشخصية، سواء كانت قديمة أو جديدة. ستكون أكثر تواصلًا مع من حولك، مما يجعلك مصدر إلهام لهم. لا تتردد في مشاركة أفكارك، فقد تحصل على دعم غير متوقع من أشخاص لم تتوقعهم.

حان وقت التوقف عن التخطيط والبدء في تنفيذ أفكارك. أحلامك لن تتحقق بمجرد التفكير فيها، بل تحتاج إلى العمل الجاد والإصرار. اليوم هو اختبار حقيقي لقدرتك على تحويل الأحلام إلى واقع ملموس.

تمر بيوم مليء بالعراقل والتحديات، حيث يبدو أن الأمور لا تسير كما تريد. لا تجعل هذه التحديات تحبطك، بل تعامل معها كفرص لاختبار صبرك وقدرتك على تجاوز الصعاب. النتائج قد تكون مفاجئة وإيجابية على المدى البعيد.

تشعر بأن الضغوط تتزايد، لكن لا تدعها تسيطر عليك. التعامل مع المشكلات بروية والتركيز على حلها خطوة بخطوة سيساعدك على تجاوزها بنجاح. التحلي بالصبر والمرونة هو مفتاحك اليوم.

تجد نفسك أمام مواقف صعبة تختبر قدرتك على التعامل مع التحديات. لا تفقد الثقة بنفسك، فأنت تمتلك القوة اللازمة للتغلب على العقبات. حتى في العمل، قد تواجه صعوبات، لكن التفكير بذكاء سيقودك إلى الحلول المناسبة.

الأشخاص المؤثرون في حياتك يتابعون تقدمك المهني والشخصي، مما يمنحك فرصة لإبراز أفكارك ومهاراتك. لا تخجل من التعبير عن رأيك، فثقتك بنفسك ستجذب الانتباه الإيجابي إليك.

بعد فترة من الاستقرار، قد تواجه بعض العقبات التي تعيق تقدمك. من المهم أن تحدد متى يجب مواجهة المشاكل ومتى يكون من الأفضل تجاهلها. لا تسمح للمصاعب بإحباطك، بل استخدمها كفرصة للنمو.

اليوم هو فرصة رائعة لتعزيز صداقاتك واستعادة ذكريات جميلة مع أصدقائك المقربين. قد تشارك في أنشطة جماعية تجلب لك طاقة إيجابية وتشجعك على المضي قدماً في أهدافك.

تواجه صعوبات أكثر مما كنت تتوقع، وقد تجد من يحاول إحباطك أو تثنيك عن تحقيق أهدافك. لا تستسلم، بل استخدم هذه التحديات كاختبار لقوة إرادتك. قد تحتاج إلى تعديل خططك لتتماشى مع الظروف الحالية، لكن هذا لا يعني التخلي عنها.





جانب من إنتخابات نقابة الصحفيين العراقيين بدورتها الـ 23 لعام 2026

