

# صوت القلم

**بغداد / صوت القلم:**  
اعلنت قيادة عمليات بغداد، اعتقال عدة اشخاص بينهم متهمين بتجارة المخدرات او حيازة بطاقات ماستر كارد واطارة درون عبر سيطرات مفاجئة.  
وقال اعلام القيادة في بيان : انه "خلال ٢٤ ساعة الماضية، تمكنت مفرز قيادة عمليات بغداد المشتركة ومن خلال نصب السيترات الوقتية "المفاجئة" من القاء القبض على عدد من المتهمين وفق مواد قانونية مختلفة".

تفاصيل ص 2

يومية سياسية عامة مستقلة ٨ صفحات ٢٠٢٦/٢/١٦ الاثنين السنة الثانية العدد (٢٥١) معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ٢٨/شعبان ١٤٤٧ هـ Mon 16/2/2026

## خلال استقباله نقيب الصحفيين ونائبه وأعضاء مجلس النقابة

# السوداني: الصحفيون شركاء للدولة والحكومة تدعم استقلالية النقابة ولا تتدخل في عملها

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، أن الصحفيين شركاء للدولة والإعلام المهني رافق مسيرة الحكومة، فيما شدد على ان الحكومة لا تتدخل في عمل النقابة، بل تدعم استقلاليتها.  
وذكر مكتبه الإعلامي، في بيان : أن "رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، استقبل نقيب الصحفيين العراقيين، خالد جاسم ونائبه وأعضاء مجلس النقابة الجديد".  
وبارك رئيس الوزراء، وفقاً للبيان "للنقيب ونائبه



وأعضاء المجلس نيلهم ثقة زملائهم، مشيداً بالدور الحيوي الذي تضطلع به النقابة وأهميته، مؤكداً أن الصحفيين شركاء للدولة، إذ رافق الإعلام المهني مسيرة الحكومة في العديد من محطاتها، وأسهم في إبراز إنجازاتها المتحققة".  
وبين رئيس مجلس الوزراء أهمية الإعلام ودوره المحوري في الإصلاحات التي

تنفذها الحكومة"، مشدداً على "ضرورة التمسك بالإعلام المهني والهادف والنقد البناء، وفصله عن محاولات التضليل والتشويه".  
وأكد أن "حرية الرأي والتعبير تعد من أبرز منجزات مرحلة التغيير بعد عام 2003، مشيراً إلى ضرورة التعاون للحفاظ عليها"، مشدداً على أن "الحكومة لا تتدخل في عمل النقابة، بل تدعم استقلاليتها بعيداً عن أي ضغوط أو عوائق، مستذكراً التضحيات الجليلة التي قدمتها الأسرة الصحفية من شهداء وجرحى في سبيل نقل الحقيقة".

## الطبوسي يلجأ إلى المحكمة الاتحادية لحسم ملف رئيس الجمهورية



توصيات اللجنة الخاصة بمتابعة ومعالجة أوضاع خريجي ذوي المهن الطبية والصحية.

**بغداد / صوت القلم:**  
وجه رئيس مجلس النواب، هيبب الطبوسي، كتاباً رسمياً إلى رئيس المحكمة الاتحادية العليا يطلب فيه تفسيراً لنص دستوري يتعلق بتأخر انتخاب رئيس جديد لجمهورية العراق. وجاء الطلب استناداً إلى الصلاحيات الدستورية الممنوحة للمحكمة في تفسير نصوص الدستور والقوانين الاتحادية.  
وتركز طلب التفسير على المادة (٧٢/ ثانياً/ ب) من الدستور، والتي تنص على استمرار رئيس الجمهورية بممارسة مهامه إلى ما بعد انتهاء انتخابات مجلس النواب الجديد واجتماعه، على أن يتم انتخاب رئيس جديد خلال ثلاثين يوماً من تاريخ أول انعقاد للمجلس.  
وفي سياق آخر صوت مجلس النواب، على

## 5 الزوراء يتوجه إلى الإمارات لمواجهة الوصل آسيويا

## دعا المواطنين والمقيمين الالتزام بحرمة شهر رمضان الكريم

# وزير الداخلية: يمنع منعاً باتاً الإجهار بالإفطار وتقديم أو تداول المشروبات الكحولية

بغداد / صوت القلم:

دعا وزير الداخلية عبدالأمير الشمري، المواطنين والمقيمين إلى الالتزام بحرمة شهر رمضان الكريم واحترام خصوصيته، والتقيد بالضوابط التي تعكس قدسيته، فيما أشار الى انه يُمنع منعاً باتاً الإجهار بالإفطار العلني خلال ساعات الصيام، وتقديم أو تداول المشروبات الكحولية.  
وقال الشمري في بيان : إنه "بمناسبة



حلول شهر رمضان المبارك، تقدمت وزارة الداخلية بأصدق التهاني وأطيب التبريكات إلى أبناء شعبنا العراقي الكريم خاصة، وإلى المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها عامة، سائلين المولى عز وجل أن يتقبل الطاعات ويجعل هذا الشهر الفضيل شهر رحمة ومغفرة وأمن واستقرار على عراقنا العزيز".  
وأضاف، أن "شهر رمضان يمثل قيمة إيمانية واجتماعية سامية، تتجسد فيه

## نجاح الحقيبة الامتحانية الإلكترونية بضبط عشرات حالات الغش

بغداد / صوت القلم:

أعلن جهاز الأمن الوطني العراقي، نجاح الحقيبة الامتحانية الإلكترونية بضبط عشرات حالات الغش بالمدارس.  
وذكر بيان للجهاز : أن "الناطق الرسمي باسم

جهاز الأمن الوطني العراقي، أرشد الحاكم، أكد نجاح الحقيبة الامتحانية الإلكترونية، في كشف وضبط عشرات من حالات الغش داخل عدد من مدارس العاصمة بغداد خلال الامتحانات التمهيدية، وذلك بعد استخدامها ميدانياً وإثبات فاعليتها العالية في الكشف والتشخيص".  
وأوضح أن "هذه النتائج تمثل دخول الحقيبة مرحلة العمل الفعلي وكفاءة واضحة، وتأتي ضمن دعم جهاز الأمن الوطني لوزارة التربية بالإجراءات الفنية والاستخبارية، بما يعزز نزاهة الامتحانات، ويضمن تكافؤ الفرص".

## الأنواء: أمطار خفيفة وارتفاع بدرجات الحرارة في الأيام المقبلة

بغداد / صوت القلم:

درجات الحرارة. وذكر بيان للهيئة: أن "اليوم الإثنين سيكون الطقس صحواً على العموم، ودرجات الحرارة ترتفع بضع درجات في عموم البلاد".

وتابع البيان، أن "درجات الحرارة العظمى اليوم الإثنين في جميع محافظات العراق، كالتالي: دهوك 22، واسط 23، كربلاء المقدسة والنجف الأشرف وبابل والديوانية وميسان 24، ذي قار والمنفى والبصرة 25".

تفاصيل ص 2

## بريطانيا: خسائر روسيا تزيد اعتمادها على المقاتلين الأجانب

**ميونيخ / متابعة صوت القلم:**  
قال وزير الدفاع البريطاني، جون هيلي، على هامش مؤتمر ميونيخ للأمن، إن روسيا أصبحت تعتمد بشكل متزايد على المقاتلين الأجانب في الحرب مع أوكرانيا، حيث تتكبد قواتها خسائر أكبر مما تستطيع تعويضه.  
وأضاف هيلي، في تصريحات لوكالة "بلومبرغ" للأنباء، أن وزير الدفاع الأوكراني، ميخايلو فيدوروف، قال لنظرائه الأوروبيين هذا الأسبوع إن كييف تمكنت من إلحاق خسائر بشرية بروسيا تفوق ما استطاع الكرملين تجنيده خلال الشهرين الماضيين.  
وأكد أن هذا الأمر يدفع القوات الروسية إلى الاعتماد بشكل أكبر على آلاف المقاتلين الأجانب، بمن فيهم مجندون من الهند وباكستان ونيبال وكوبا ونيجيريا والسنغال. وقال وزير الدفاع البريطاني إن هؤلاء "غالباً ما يتم تجنيدهم تحت ذرائع كاذبة، ويجبرون على القتال تحت الضغط دون أن يدركوا بالضرورة أن مصيرهم هو أن يصبحوا جزءاً من آلة الحرب الروسية على خطوط المواجهة في أوكرانيا"، بحسب تعبيره.  
وقدر هيلي عدد القوات الكورية الشمالية المشاركة في القتال لضمان النمو المستدام".  
وأشار إلى "ضرورة ضمان وصول أدیس أبابا إلى المنفذ البحري، من خلال مبادء التعاون السلمي"، معتبراً أن امتلاك بلاده منفذاً بحرياً "أساسي لضمان الازدهار والنمو المستدام والاستقرار الإقليمي". ولم تمر ساعات قليلة، حتى جددت مصر التأكيد على "مواقفها الثابتة بشأن المياه والبحر

## سجل مصري - إثيوبي ((غير مباشر)) بشأن البحر الأحمر خلال القمة الأفريقية

**أديس أبابا / متابعة صوت القلم:**  
شهدت جلسات قمة الاتحاد الأفريقي سجلاً غير مباشر بين مصر وإثيوبيا بشأن البحر الأحمر، فبينما ربطت أديس أبابا استقرار منطقة القرن الأفريقي بحصولها على منفذ بحري، جددت القاهرة تأكيدها على أن "حوكمة البحر الأحمر مسؤولية

## مباحثات أميركية - إيرانية بوساطة سلطنة عمان في جنيف

**طهران / متابعة صوت القلم:**  
أعلنت وزارة الخارجية الإيرانية، أن المباحثات النووية غير المباشرة مع واشنطن تعقد الثلاثاء بوساطة وجهود سلطنة عمان.  
وقالت وزارة الخارجية الإيرانية في بيان : إن "وزير الخارجية عباس عراقجي يتوجه إلى سويسرا على رأس وفد دبلوماسي لإجراء الجولة الثانية من المحادثات النووية".  
وأضافت، أن "عراقجي سيلتقي بنظيره السويسري والعماني والمدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية".  
وتابعت، أن "المباحثات النووية غير المباشرة مع واشنطن تعقد الثلاثاء بوساطة وجهود سلطنة عمان".

تفاصيل ص 3



## القاهرة ترفض محاولات أطراف لفرض نفسها شريكا في المنطقة

## سجال مصري - إثيوبي ((غير مباشر)) بشأن البحر الأحمر خلال القمة الأفريقية

وشدد عبد العاطي على «ثوابت الموقف المصري بضرورة قصر ترتيبات حوكمة البحر الأحمر على الدول المطلة عليه، ورفض أي محاولات لفرض أدوار خارجية في إدارته، بما يسهم في دعم استقرار المنطقة وحماية حركة التجارة العالمية». وفي أكتوبر (تشرين الأول) 2025، قال وزير الخارجية المصري إنه لا يحق لأي دولة غير مطلة على البحر الأحمر، التدخل أو المشاركة في آليات حوكمته، مضيفاً: «أتحدث عن الدول الحبيسة في أفريقيا، تحديداً إثيوبيا». ورغم الرفض المصري المتكرر لوجود أي دولة غير مشاطئة في البحر الأحمر، لا تنفك إثيوبيا تتحدث عن الأمر؛ ففي كلمة أمام مجلس الشعب في 4 فبراير (شباط) الحالي، قال أبي أحمد إن «إثيوبيا والبحر الأحمر كيانان لا ينفصلان»، مشدداً على «ضرورة وصول البلاد إلى هذا الممر المائي الحيوي»، بحسب ما نقلته وكالة «الأنباء الإثيوبية» آنذاك.

بدره، قال نائب رئيس المركز المصري للشؤون الأفريقية ومساعد وزير الخارجية الأسبق السفير صلاح حليم، إن «مساعي أبي أحمد للحصول على منفذ بحري لبلاده تخالف القانون والمواثيق الدولية»، مشيراً في حديثه لـ«الشرق الأوسط»، إلى محاولة إثيوبيا الحصول على منفذ بحري عبر اتفاق مع إقليم «أرض الصومال الانفصالي». وأشار حليم إلى أن مصر ترفض أي دور لدول غير مشاطئة في البحر الأحمر، وأن هذا هو موقف مشترك مع كل الدول المشاطئة. وكان عبد العاطي قد بحث في اتصال هاتفي مع نظيره السعودي الأمير فيصل بن فرحان، السبت، التطورات المرتبطة بأمن البحر الأحمر. وأكد الوزيران، بحسب إفادة رسمية لـ«الخارجية» المصرية، «أهمية تعزيز التنسيق بين الدول المشاطئة، للحفاظ على أمن واستقرار هذا الممر البحري الحيوي، وضمان حرية الملاحة والتجارة الدولية».



واعتمدت على مواني جيرانها، لا سيما ميناء جيبوتي. وطموح أبي أحمد في الوصول إلى البحر الأحمر ليس وليد اللحظة، حيث يسعى لتحقيق ذلك منذ توليه مهام منصبه في أبريل (نيسان) 2018، عبر ما يسمى «دبلوماسية المواني». وفي مطلع عام 2024، حاولت إثيوبيا الحصول على منفذ بحري عبر ميناء بربرة في الإقليم الانفصالي «أرض الصومال»، قبل أن تلاقي رفضاً من مقديشو والقاهرة و«الجامعة العربية».

حسابه على «إكس»، أن حديث أبي أحمد «تحدّ وتهديد مباشر لدول المنطقة، خصوصاً الدول المشاطئة للبحر الأحمر». وانتقد الإعلامي المصري نشأت الديهي تصريحات أبي أحمد، وعدّها في برنامجه «بالورقة والقلم» المذاع على فضائية «تن» مساء السبت، «بلطجة سياسية». وباتت إثيوبيا دولة حبيسة غير ساحلية منذ عام 1993، عندما حصلت إريتريا على استقلالها بعد حرب استمرت 3 عقود،

التي يتحدث فيها أبي أحمد عن طموح بلاده حبيسة البرّ في الوصول إلى منفذ بحري، فإن تصريحاته أثارت ردود فعل مصرية «غاضبة» على منصات التواصل الاجتماعي. وعدّ الإعلامي المصري أحمد موسى، في منشور عبر حسابه على منصة «إكس»، حديث أبي أحمد «تهديداً خطيراً يكشف نواياه لزعزعة الاستقرار والأمن في القرن الأفريقي». بينما رأى المدون المصري لؤي الخطيب، في منشور عبر

لضمان الازدهار والنمو المستدام والاستقرار الإقليمي». ولم تمر ساعات قليلة، حتى جددت مصر التأكيد على «مواقفها الثابتة بشأن المياه والبحر الأحمر». وقال وزير الخارجية المصري بدر عبد العاطي، خلال لقائه مع عدد من قيادات الاتحاد الأفريقي ورؤساء وزراء ووزراء خارجية الدول الأفريقية المشاركة في القمة، إن «حوكمة البحر الأحمر يجب أن تقتصر على الدول المشاطئة له فقط».

وأكد عبد العاطي، بحسب إفادة رسمية، «رفض مصر القاطع لأي محاولات من أطراف خارجية لفرض نفسها شريكاً في حوكمة البحر الأحمر»، مشدداً على أنه «يجري العمل على تفعيل مجلس الدول العربية والأفريقية المطلة على البحر الأحمر وخليج عدن، للإسهام في تعزيز التعاون بين الدول الأعضاء، وتحقيق التنمية المستدامة، وترسيخ الأمن والاستقرار في المنطقة». ورغم أن هذه ليست المرة الأولى

أديس أبابا / متابعة صوت القلم: شهدت جلسات قمة الاتحاد الأفريقي سجلاً غير مباشر بين مصر وإثيوبيا بشأن البحر الأحمر، فبينما ربطت أديس أبابا استقرار منطقة القرن الأفريقي بحصولها على منفذ بحري، جددت القاهرة تأكيدها على أن «حوكمة البحر الأحمر مسؤولية الدول المشاطئة». وقال رئيس الوزراء الإثيوبي، أبي أحمد، خلال كلمته ضمن فعاليات القمة الـ39 للاتحاد الأفريقي في أديس أبابا، إن «أمن القرن الأفريقي واستقراره يعتمد على حصول بلاده على منفذ بحري»، مؤكداً أن بلاده التي يزيد عدد سكانها على 130 مليون نسمة «تحتاج الوصول إلى خيارات متعددة لضمان النمو المستدام». وأشار إلى «ضرورة ضمان وصول أديس أبابا الأمن إلى المنفذ البحري، من خلال مبدأ التعاون السلمي»، معتبراً أن امتلاك بلاده منفذاً بحرياً «أساسي

## ماذا بعد تقليص الوجود العسكري الأمريكي في سوريا؟

## الجيش السوري يتسلم قاعدة الشدادي العسكرية من الجانب الأمريكي

إلى الحكم وستعزز الثقة بها أكثر على المستوى الدولي كدولة قادرة على ضبط الأمن ضمن حدود سيادتها وصولاً إلى تعزيز الأمن الإقليمي في المنطقة الذي تقام لأجله الشراكات بين الدول. من جانبه يرى المحلل السياسي جمال رضوان أن واشنطن تتجه نحو تقليص تواجدها العسكري في سوريا والاستعاضة عنه بنفوذ يقوم على التنسيق الكامل مع حكومة دمشق مقابل الاحتفاظ بتواجدها العسكري التقليدي في كل من الأردن وأربيل في العراق.



ولفت رضوان إلى أن التوجه الأمريكي خلال المدة المقبلة يدفع باتجاه إخلاء المزيد من القواعد العسكرية وتسليمها للجيش السوري مع عودة الحديث القديم الجديد عن رغبة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في الانسحاب الكامل من سوريا. والاستعاضة عن ذلك بإقامة مراكز للتنسيق والتدريب وتبادل المعلومات الاستخباراتية حول الأخطار الأمنية التي قد تأتي من تنظيم الدولة أو من جهات إقليمية أخرى.

بات اليوم عبارة عن مصالح تحفظها قوات الحكومة السورية من خلال تنسيق أمني بين دولة وأخرى وليس عبر ميليشيات عسكرية بطموحات إقليمية ضيقة كما كان عليه الحال مع «قوات سوريا الديمقراطية». وختم المحلل السياسي حديثه لموقعنا بالإشارة إلى أن الحكومة السورية اليوم أمام تحدٍ أمني كبير سيؤدي تجاوزه بنجاح إلى المزيد من الإنجازات السياسية التي تراكمها حكومة الرئيس الشرع منذ لحظة وصولها

قامت الدولة السورية بتغطية الانسحاب الأمريكي من قاعدة التنف على مثلث الحدود السورية مع العراق والأردن عبر قوات وزارة الدفاع وبالتنسيق الكامل مع واشنطن التي لم تغير استراتيجيتها في سوريا وإنما غيرت التكتيك المتبع بإسناد المهام التي كانت تضطلع بها إلى حلفائها الجدد في حكومة الرئيس أحمد الشرع تمهيدا ربما لانسحاب كلي من هذا البلد. يرى المحلل السياسي خالد الفطيم أن الانسحاب الأمريكي من سوريا كان مدروسا ومتدرجا والتفكير الجدي به بدأ مع اللحظات الأولى لسقوط النظام السوري السابق كما أن انضمام دمشق إلى «التحالف الدولي» لمكافحة تنظيم «داعش» قد عجل من وتيرته حيث ترجم ذلك عمليا بعد أشهر قليلة فقط بالانسحاب من قاعدتي الشدادي والتنف الهامتين جدا بالنسبة لواشنطن.

وأشار الفطيم في حديثه لـRT إلى أن الأمر يتعلق بالمستوى العالي من الثقة الذي منحته واشنطن لحكومة الرئيس الشرع التي أثبتت بدورها أنها أهل لهذه الثقة لدرجة أن الولايات

وإدارة قاعدة التنف». وكشفت مصادر في محافظة حمص - وسط سوريا - أن «القوات الأمريكية أخلت «التنف» وذلك بعد انضمام سوريا للتحالف الدولي لمحاربة تنظيم «داعش» الإرهابي وأصبحت شريكا فاعلا فيه. وقد بدأت الحكومة السورية تسلم المقار الحكومية الرسمية ومؤسسات الدولة في مناطق شمال شرقي سوريا بعد الاتفاق مع «قوات سوريا الديمقراطية» على دخول الدولة السورية إلى المناطق المذكورة وشملت محافظتي الحسكة والقامشلي. وتنتشر القوات الأمريكية في 24 قاعدة و4 مراكز قيادة في عدة مناطق بسوريا منذ تأسيس التحالف.

ماذا بعد تقليص الوجود العسكري الأمريكي في سوريا؟ لم يكن انسحاب القوات الأمريكية من قاعدة التنف في سوريا بعيدا عن أجواء الثقة المتنامية بين واشنطن ودمشق فضلا عن عدم تغيير استراتيجية واشنطن في سوريا وإنما تغيير في التكتيك المتبع.

دمشق / متابعة صوت القلم: أعلنت وزارة الدفاع السورية أن قوات الجيش العربي السوري تسلمت قاعدة «الشدادي» العسكرية بريف محافظة الحسكة وذلك بعد التنسيق مع الجانب الأمريكي. ذكرت منصات إخبارية سورية خلال الأيام القليلة الماضية أن الجيش الأمريكي يقوم بإحراق مقاره في داخل قاعدة الشدادي إذنا بدء عملية الإخلاء ليصار إلى تسليمها لاحقا إلى قوات الجيش السوري. وتناقلت المنصات وناشطون عبر مواقع التواصل الاجتماعي صوراً ومقاطع فيديو لمشاهد الحرائق وارتفاع أعمدة الدخان من داخل القاعدة. وجاء الإعلان حول «الشدادي» بعد أن تسلمت الحكومة السورية قاعدة التنف العسكرية التي تقع على المثلث الحدودي السوري مع الأردن والعراق. وأشارت وسائل الإعلام السورية الرسمية إلى أن «أمن البادية التابع لوزارة الداخلية السورية وقوات الجيش السوري تسلمت مهام حماية

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

sawtalqalam8 @ gmail.com  
alnasday@yahoo.com

07730004671  
07812930999

للتواصل

## اسعار الفواكه والخضار في العراق

## أكد أن بعض السلع يتم قياسها بالعدد وأخرى بالوزن الجمارك: نظام الأسيكودا رفع حجم الإيرادات وتوقعات بزيادة المعدلات

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت هيئة الجمارك، أن نظام الأسيكودا المعتمد حالياً في العمل الجمركي، يقوم على احتساب الرسوم وفق الوزن والعدد، وفيما أشارت إلى أن نظام الأسيكودا رفع حجم الإيرادات، توقعات بزيادة المعدلات في الفترة المقبلة. وقال رئيس الهيئة، ثامر قاسم، للوكالة الرسمية: إن "موضوع الأسيكودا يعتمد على الوزن والعدد"، مبيناً أن "بعض السلع يتم قياسها بالعدد عند احتساب الرسم الجمركي، فيما تعتمد مواد أخرى على الوزن، حيث يتطلب الأمر معلومات أكثر عن البضائع". وأشار إلى أن "الرسم المقطوع تم اتخاذه بقرار عام 2014، ما أدى إلى تكسب في الميناء، إذ كانت الحاوية سابقاً، بغض



بما تحتويه تُستوفى عنها 3,000,000 دينار، سواء كانت قيمتها 1,000,000 دولار أو كانت بضاعة في حاوية قيمتها 10,000 دولار، وهو ما لا يحقق العدالة ويعد غير علمي وغير مقبول دولياً".

وبيّن أن "الرسم المقطوع تم اعتماده في فترة كان العمل فيها ورقياً ولم يكن هناك نظام أتمتة، وكانت مرحلة مؤقتة وغير مدروسة"، مؤكداً أنه "لم تعد هناك ضرورة لاعتماد الرسم المقطوع". ولفت إلى أن "هذا النوع من الرسوم يُستخدم في الدول المتخلفة والتي يشوبها الفساد ولا تستطيع السيطرة على المنافذ التي لا تمتلك نظاماً إلكترونيّاً، كما أنه يعرّض الدولة لانتقادات دولية".

وأكد أن "حجم الإيرادات المتحقق لغاية يوم أمس بلغ 200,000,000,000 دينار، مع توقع زيادة المعدلات في الفترة المقبلة"، مشيراً إلى "تجديد الإجراءات، واستحداث سيطرة رابعة يوم أمس في مكتب جمرك بابا محمود بمحاذاة إقليم كردستان".

## النزاهة: تعاون عال مع وزارة الداخلية لإغلاق المنافذ أمام الفاسدين

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكدت هيئة النزاهة الاتحادية، أهمية تعزيز التعاون والتنسيق مع وزارة الداخلية وهيئة المنافذ الحدودية، بما يساهم في إحكام الإجراءات والتدابير الكفيلة بحرمان مرتكبي جرائم الفساد من إيجاد أي ملاذات آمنة. وذكرت الهيئة في بيان: أن "التشريعات والإجراءات والآليات المعمول بها، فضلاً عن الاتفاقيات الإقليمية والدولية ومذكرات التفاهم ذات الصلة، تمثل ركائز أساسية في مواجهة الفساد العابر للحدود"، مؤكداً "أهمية قانون إقامة الأجانب رقم (76 لسنة 2017)، ودوره المحوري في ضبط دخول الأجانب إلى البلاد، ولا سيما المشتبه بارتكابهم جرائم فساد أو المتهمين بها، وكذلك ممن تربطهم صلة مباشرة بتلك الجرائم".

وبيّنت الهيئة "أهمية تكامل الأدوار بين سلطات إنفاذ القانون والهجرة، وتبادل المعلومات فيما بينها، بما يمنع تمكن المتورطين بجرائم الفساد من الحصول على سمات الدخول أو الإقامة أو الجنسية العراقية".

وأشارت إلى أن "التنسيق مع وزارة الداخلية تضمن بحث الآليات المعتمدة في إرسال وتلقي المعلومات المتعلقة بتورط الأجانب، والتحديات التي تعترض تبادلها على الصعيد الدولي، فضلاً عن الوقوف على رؤى وزارة الداخلية ومقترحاتها في هذا



المجال، مع التأكيد على ضرورة تعظيم الاستفادة من شبكات المعلومات الدولية، مثل شبكة (GLOBE) ومنظمة الإنترنت وشبكة (CARINK)، بوصفها أدوات فاعلة في سدّ المنافذ بوجه المتهمين والمحكومين بقضايا الفساد ومنع تسلمهم إلى داخل البلاد".

## خلال أسبوع .. العراق يسجل انخفاضا في صادراته النفطية الى أميركا

بغداد / صوت القلم:

يوميًا، منخفضة بمقدار 76 ألف برميل يوميًا عن الأسبوع الذي سبقه، والذي بلغ معدل 325 ألف برميل وبذلك جاء رابع الدول الأكثر تصديراً للنفط لأميركا خلال أسبوع".

كما أشارت الإدارة إلى أن "أكثر الإيرادات النفطية لأميركا خلال الأسبوع الماضي جاءت من كندا بمعدل بلغ 4.117 ملايين برميل يوميًا، تليها السعودية بمعدل 496 ألف برميل يوميًا، ومن المكسيك بمعدل 465 ألف برميل، ومن فنزويلا بمعدل 153 ألف برميل يوميًا". ووفقاً للجدول، فإن "كمية الاستيرادات الأمريكية من النفط الخام من كولومبيا بلغت معدل 147 ألف برميل يوميًا، وتستورد الولايات المتحدة



معدل بلغ 117 ألف برميل يوميًا، ومن البرازيل بمعدل 57 ألف برميل يوميًا، ومن الكوادر بمعدل 49 ألف برميل يوميًا، ومن ليبيا بمعدل 28 ألف برميل يوميًا. وتستورد الولايات المتحدة

أعلنت إدارة معلومات الطاقة الأمريكية، انخفاض صادرات العراق النفطية إلى الولايات المتحدة خلال الأسبوع الماضي.

وقالت الإدارة في احصائية لها: إن "متوسط الاستيرادات الأمريكية من النفط الخام خلال الأسبوع الماضي من عشر دول رئيسية بلغت معدل 5.878 ملايين برميل يوميًا مرتفعة بمقدار 235 ألف برميل باليوم عن الأسبوع الذي سبقه والذي بلغ معدل 5.643 ملايين برميل يوميًا".

وأضافت أن "صادرات العراق النفطية إلى أميركا بلغت معدل 249 ألف برميل

| الفواكه                 | الخضار              |
|-------------------------|---------------------|
| برتقال عراقي 2000\1500  | الطماطة 750\ 500    |
| نفاخ مستورد 2000 \ 1500 | البطاطا 750\ 500    |
| برتقال عراقي 1500       | الخيار 1000 \ 750   |
| منكا 3000               | خيار قشاء 1500      |
| خوخ 4500                | الباقلاء 1000       |
| عنب 3000                | فلفل بارد 1250      |
| ليمون عراقي 4000        | فلفل حار 1250       |
| ليمون مستورد 2250       | الباذنجان 1250\1000 |
| لالنكي 1500             | البصل 1000 \ 750    |
| اجاص 3500               | الجزر 1000          |
| الموز 1250              | فاصوليا 2000        |
| رمان 2500 \ 1500        | لهانة 500           |
| بطيخ 1250               | قرنابيط 1000        |
| رقي 750                 | شجر 1000            |
| الكيوي 2000\1500        | خس 1000             |
| السندي 2000             | بروكلي 2000         |
| عرموط 3000              | شلغم 500            |
|                         | شونذر 500           |
|                         | بصل أخضر 750        |

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

## أسعار الذهب تستقر فوق المليون دينار في بغداد وأربيل

بغداد / صوت القلم:

1.038 مليون دينار، وبلغ سعر الشراء 1.034 مليون دينار.

استقرت أسعار الذهب الأجنبي والعراقي، في الأسواق المحلية ببغداد، وفي أربيل. وفي أربيل، وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس الاحد سعر بيع للمنتقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي و1.050 مليون دينار. أما أسعار الذهب في أربيل، فقد سجلت 1.064 مليون دينار، وسعر الشراء 1.064 مليون دينار، وهي نفس الاسعار التي سجلتها السبت. كما سجل سعر بيع المنتقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل

وفي أربيل، وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس الاحد سعر بيع للمنتقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي و1.050 مليون دينار. أما أسعار الذهب في أربيل، فقد سجلت 1.064 مليون دينار، وسعر الشراء 1.064 مليون دينار، وهي نفس الاسعار التي سجلتها السبت. كما سجل سعر بيع المنتقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل

## إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com



## أبرزها فوز الحسين على الاتصالات.. نتائج المباريات العشر في الدوري العراقي الممتاز

بغداد/ صوت القلم:

أسفرت نتائج المباريات التي أقيمت، امس الأحد، ضمن منافسات الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، عن فوز خمسة فرق مع انتهاء خمس مباريات أخرى بالتعادل. حيث فاز فريق نادي الحسين على فريق الاتصالات بهدفين مقابل هدف واحد، كما فاز فريق البيشمركة على فريق المصافي بالنتيجة ذاتها.



وتمكن فريق نفط البصرة من الفوز على فريق الفهد بهدف واحد دون مقابل، وهي النتيجة ذاتها التي فاز بها فريق البحري على فريق الناصرية، وفريق غاز الشمال على فريق مصافي الجنوب. وانتهت المباريات الخمس

الأخرى بالتعادل، حيث تقاسم فريق نفط الوسط نقاط مبارياته مع الحدود بعد تسجيل هدفين لكل منهما، كما تعادل الجيش مع كربلاء بهدف واحد لكل فريق. وبالنتيجة ذاتها تعادل فريق عفك مع فريق نيسان، بينما تعادل الحشد الشعبي مع فريق الجولان سلبياً من دون أهداف، وكذلك انتهت مباراة فريق الكاظمية مع الرمادي.

## مانشستر سيتي يعبر إلى دور الـ١٦ وهدف أول لغيهي

بغداد/ صوت القلم:

أحرز المدافع السوي مارك غيهي أول أهدافه بقميص مانشستر سيتي في الانتصار 2-0 على ضيفه سالفورد سيتي من المستوى الرابع، على ملعب الاتحاد ضمن الدور الرابع من مسابقة كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم. وافتتح ألفي دورينغتون في الدقيقة السادسة بالخطأ في مرمى فريقه التسجيل لسيتي، ثم أضاف غيهي الهدف الثاني في الدقيقة 81. ولم تكن مواجهة العبور إلى دور الستة عشر سهلة على فريق المدرب الإسباني بيب غوارديولا، لا سيما في الشوط الأول، رغم تقدمه في توقيت مبكر بعدما حوّل دورينغتون من مسافة قريبة إلى داخل مرمى فريقه عرضية الجزائري ريان آيت-نوري من الجهة اليسرى (6).



بعد الهدف سنحت العديد من الفرص للضيوف لإدراك التعادل، لكن لاعبيه أضعوا بعضها، فيما تكفل الحارس المضيف جيمس ترافورد بالتصدي لبعضها الآخر. في الشوط الثاني، سيطر سيتي بشكل كامل على مجريات الأمور، وأضاف غيهي الهدف الثاني بعدما تابع من مسافة قريبة في الرمي المشرع أمامه كرة تصدّى لها الحارس الضيف ماثيو يونغ، إثر عرضية من الفرنسي ريان شرقي من الجهة اليسرى (81). بلغ وست هام النقص عددياً الدور عينه بصعوبة بالغة، بعدما تخطى مضيفه بورتون ألبيون 1-0 إثر الاحتكام إلى شوطين إضافيين بعد نهاية الوقت الأصلي بالتعادل السلبي. ومنح البديل الهولندي كريستيانو سامرفيل بطاقة التأهل لفريقه بتسجيله هدف الانتصار من تسديدة رائعة يميناه من على مشارف منطقة الجزاء، استقرت في الزاوية العليا اليمنى (95). وأنهى وست هام المباراة بعشرة لاعبين بعد طرد لاعب وسطه الشاب البديل فريدي بوتس في الدقيقة 101، علماً أنه حل بديلاً في الدقيقة 71. وفجر مانسفيلد تاون من المستوى الثالث مفاجأة كبيرة بإسقاط مضيفه بيرنلي 2-1. افتتح جوش لورنت

بمنح البديل جيمس بري بطاقة التأهل لساوتمبتون في الدقيقة 109. وتخطى نوريتش سيتي من المستوى الثاني ضيفه وست بروميتش ألبيون من المستوى الثاني أيضاً 3-1. سجّل للفائز بارييس ماغوما كريزيين (82) والأسترالي محمد توريه (3+90)، وللخاسر لاعبه النيجيري جوش ماجا (68). والتعادل للضيوف (52)، قبل

## بمشاركة ٧٨ نادياً.. اختتام بطولة أندية العراق لاخترق الضاحية في أربيل



بغداد/ صوت القلم:

اختتمت في محافظة أربيل، امس الأحد، منافسات بطولة أندية العراق لاخترق الضاحية، التي احتضنها مضمار نادي الفروسية بمشاركة واسعة تجاوزت 300 لاعب ولعبة يمثلون 78 نادياً من مختلف محافظات البلاد. وتعد هذه البطولة الدور الأول من الدوري العام لألعاب القوى. وجاءت نتائج المراكز الأولى لمختلف الفئات على النحو الآتي: فئة الرجال: المركز الأول: نادي الجيش (11 نقطة). المركز الثاني: نادي النهرين من الكوت (35 فئة الناشئات: المركز الأول: نادي السلام. المركز الثاني: نادي الكوفة. المركز الثالث: نادي تلسقف.

## الزوراء يتوجه إلى الإمارات لمواجهة الوصل أسويًا

بغداد/ صوت القلم:

غادر وفد نادي الزوراء لكرة القدم، ظهر امس الأحد، العاصمة بغداد متوجهاً إلى دولة الإمارات لخوض مباراته أمام الوصل في دوري أبطال آسيا 2. ويحل الزوراء ضيفاً على الوصل في إياب دور الـ16، يوم الثلاثاء المقبل 17 فبراير/ شباط الجاري، على استاد زعبيل في دبي عند الساعة السابعة مساءً بتوقيت بغداد. وكان الزوراء قد حقق فوزاً صعباً على ضيفه الوصل بنتيجة 3-2، يوم الثلاثاء الماضي، على ملعب نادي الزوراء في بغداد، ضمن ذهاب دور الـ16 من البطولة لموسم 2025-2026.

## بثنائية تصل به إلى الهدف رقم ٥٠٠.. كاين يتود بايرن ميونيخ للفوز على بريمن

بغداد/ صوت القلم:

قاد المهاجم الدولي الإنجليزي هاري كاين فريقه بايرن ميونيخ إلى مواصلة صحوته بتسجيله ثنائية في فوزه الكبير على مضيفه فيرير بريمن 3-0 في المرحلة الثانية والعشرين من الدوري الألماني لكرة القدم. وسجل كاين هدفه في الدقيقة 22 من ركلة جزاء 25، قبل أن يضيف ليون غوريتسكا الثالث (70). وهي المرة الثانية توالياً التي يسجل فيها كاين ثنائية بعد الأولى في مرمى هوفنهايم (4-2) الأحد الماضي، رافعا رصيده إلى 26 هدفاً في صدارة لائحة الهدافين، وإلى 41 هدفاً في مختلف المسابقات هذا الموسم، بينها 13 من ركلات الجزاء. 500 هدف لكاين في مسيرته وقال كاين عقب المباراة معلقاً على بلوغه حاجز 500 هدف في مسيرته الاحترافية مع الأندية والمنتخب "500 رقم رائع، الكثير من العمل الشاق والتفاني للوصول إليه. كل ما



يمكنني قوله هو شكراً لجميع زملائي والمدربين على مرّ السنوات، وأتطلع إلى الخمسين التالية، والمئة التالية". وتجمد رصيد فيرير بريمن عند 19 نقطة في المركز السادس عشر الذي يفرض على صاحبه خوض ملحق مع ثالث الدرجة الثانية من أجل البقاء في الأولى. وفاز هوفنهايم على فرايبورغ بثلاثة أهداف نظيفة وحقق شتوتغارت فوزاً مهماً على كولن 3-1 واستعاد باير ليفركوزن بطل الموسم قبل الماضي توازنه بفوزه الكبير على ضيفه سانت باولي برعاية نظيفة وحقق آينتراخت فرانكفورت فوزاً مريحاً على مونشنغلادباخ 3-0 مانحا مدربه ألبرت ريبيرا أول انتصار له منذ توليه المهمة. وسجل ناتانيل براون (24) والمغربي أيوب أميموني (34) وأنسغار كناوف (75) أهداف فرانكفورت الذي تقدم إلى المركز السابع بفارق نقطة واحدة أمام فرايبورغ. وقلب هامبورغ تأخره بهدف إلى فوز 3-2 على أونيون برلين.

## برشلونة يصف بـ((غياب الاتساق)) في التحكيم الإسباني ويطالب بتغييرات فورية

بغداد/ صوت القلم:

ندد برشلونة متصدر الدوري الإسباني لكرة القدم، في رسالة وجهها إلى الاتحاد الإسباني للعبة، بـ"غياب الاتساق" في القرارات التحكيمية، وطالب بإدخال تغييرات فورية من أجل

"مصدقية" مختلف المسابقات. وأعرب النادي الكتالوني في الرسالة عن "قلقه العميق" حيال المعايير الحالية، مشيراً إلى غياب "التوحيد" في القرارات التحكيمية. وشدد برشلونة الذي اعتبر نفسه متضرراً بعد خلل في التحكيم الفيديوي المساعد (VAR).

كما عبّر النادي عن أسفه لـ"أخطاء تحكيمية فادحة" طوال الموسم، كان العديد منها حاسماً ومضراً بالنادي، ما يغذي "تزايد انعدام الثقة" في سياق متوتر أصلاً، إذ يتبادل ريال مدريد وبرشلونة الاتهامات بالاستفادة من القرارات التحكيمية. وكان النادي "الملكي" قد وجه رسالة مماثلة في شباط/ فبراير 2025، شنّ فيها حرباً مؤسسية ضد تحكيم "فاقد تماماً للمصدقية" ونظام "فاقد من الداخل"، عقب سلسلة قرارات اعتبرها مجحفة بحق.



## النظام الغذائي

## «الصوم بذكاء».. كيف يراقب أصحاب الأمراض المزمنة صحتهم في رمضان؟

مع اقتراب شهر رمضان المبارك، لم يعد الصيام تجربة روحية وجسدية فحسب، بل أصبح مدعوماً بتقنيات ذكية تضع صحتك تحت المراقبة الدقيقة. ويؤكد الخبراء بأن الأجهزة القابلة للارتداء المدعومة بالذكاء الاصطناعي ترافق الصائمين طوال اليوم، مقدّمة قراءات فورية عن نبض القلب، ومستوى السكر، ونسبة الأكسجين، والنوم، وحتى مؤشرات الترطيب. وتوضح الدكتورة هالة عبدالكريم، استشارية طب الأسرة في Burjeel Medical City، أن هذه الأجهزة باتت أقرب إلى «رفيق صحي» منها إلى مجرد أداة تقنية. فهي تحلل البيانات الحيوية يوميًا، وتمنح المستخدم صورة أوضح عن كيفية استجابة جسمه للصيام، مع الإشارة إلى أن هذه القراءات توعوية ولا تغني عن التقييم الطبي المباشر. وتزداد الأهمية لدى المصابين بالأمراض المزمنة. فمراقبة التغيرات في معدل السكر أو نبض القلب قد تكشف مبكرًا عن إجهاد أو جفاف أو هبوط مفاجئ. بينما تقدّر بعض الأجهزة مستوى الترطيب عبر مؤشرات فسيولوجية غير مباشرة، فيما تتولى خوارزميات الذكاء الاصطناعي تحليل الأنماط الخاصة.

## علاقات مجتمعية..

## لماذا ينجو بعض الأزواج من أصعب الخلافات؟



الاستنزاف

يمنح الاتفاق المسبق على أسلوب حل الخلاف شعورًا بالأمان العاطفي. عندما يعرف كل طرف أن النقاش لن يتحوّل إلى هجوم شخصي، يشعر بالراحة في التعبير عن مشاعره. بالتالي، تقلّ حالة الكبت، ويختفي التراكم الصامت الذي يشكّل أخطر أنواع الخلافات.

رابعًا: الحوار الناضج يعزّز الاحترام المتبادل. يعكس أسلوب حل الخلاف مستوى الاحترام بين الزوجين. عندما يحافظ الطرفان على لغة هادئة، ويصغيان لبعضهما بصدق، يترسّخ الشعور بالتقدير المتبادل. في هذه الحالة، لا يسعى أي طرف إلى الانتصار، بل يبحثان معًا عن نقطة توازن ترضي الطرفين.

علاوة على ذلك، يعلم هذا الأسلوب الشريكين كيفية إدارة الضغوط الخارجية دون إسقاطها على العلاقة. ومع تكرار التجربة، يكتسب الزوجان قدرة أعلى على ضبط المشاعر، ما يعكس إيجابًا على الاستقرار النفسي والعاطفي داخل الأسرة.

يُعتبَر الاتفاق على طريقة حلّ الخلاف أهم من الخلاف نفسه بين الزوجين، لأن الخلاف بطبيعته جزء لا يتجزأ من أي علاقة إنسانية. يختلف الزوجان في الرأي، ويتباينان في التوقعات، ويتأثران بضغوط الحياة اليومية، لذلك لا يشكّل الخلاف بحد ذاته خطرًا حقيقيًا على العلاقة. في المقابل، تحدد طريقة التعامل مع هذا الخلاف مسار العلاقة، إمّا نحو النضج والاستقرار، أو نحو التراكم والفتور.

عندما يركّز الزوجان على آلية الحل بدل التركيز على من هو المخطئ، يتحوّل الخلاف من ساحة صراع إلى مساحة حوار. هنا، يلعب الاتفاق المسبق على أسلوب النقاش دورًا محوريًا في حماية العلاقة من الانهيار التدريجي. لذلك، يصبح السؤال الأهم ليس: لماذا نختلف؟ بل: كيف نختلف دون أن نُؤذي علاقتنا؟

أولاً: الخلاف ظاهرة طبيعية لا تهديد عاطفي يظهر الخلاف نتيجة اختلاف الخلفيات، وتنوع الشخصيات، وتباين طرق التفكير.

يعيش كل طرف تجارب مختلفة، ويحمل توقعات خاصة، لذلك لا يمكن تحقيق تطابق كامل في الرؤية. ومع ذلك، يحافظ الزوجان الواعيان على التوازن عندما يتعاملان مع الخلاف كحالة مؤقتة وليست أزمة وجودية. هنا، يمنح الوعي المشترك العلاقة مرونة نفسية، ويمنع تضخيم التفاصيل الصغيرة. ثانيًا: طريقة الحل تصنع الفارق الحقيقي

## جمال واناقة

## احذري النوم دون إزالة المكياج



التي تعلق بالوجه طوال اليوم في الليل، وبالأخص كريم الأساس ومنتجات المكياج الثقيلة حيث يعمل على تجديد مرونة الجلد وترطيبه.

اهمال ازالة مكياج العيون ليلا مثل الكحل والأيلينر والماسكرا يسبب اذى كبيرا لعينيك وتعرضهما الى الالتهابات والانتفاخ والاحمرار وقد يصل الامر بحال استعمالك منتجات رديئة الى فقدانك النظر!

مسامات البشرة خلال فترة الليل، وبالأخص كريم الأساس ومنتجات المكياج الثقيلة حيث تتغلغل داخل مسام البشرة مما يسبب لها بالبثور والروؤس السوداء والالتهاب، وهذا ما يفقدك نعومة ونقاء بشرتك.

يؤكد اخصائيو الجلد ان اهمال تنظيف البشرة قبل النوم يسرّع من شيخوختها حيث تتسبب مواد المكياج والأتربة والأوساخ

تعرفي معنا لما يجب عليكى إزالة المكياج ومستحضرات المكياج قبل النوم ... خلال الليل، يسترخي الجلد طوال ساعات وتتسع مساماته في محاولة للتنفس وتجديد خلاياه، لكن ان خلدت للنوم من دون إزالة المكياج، سيمنع هذا من التنفس جيدا مما يزيد من إرهاقه وستبدو ملامحك ذابلة وصفراء وباهتة! يعمل المكياج على انسداد

## نصائح صحية

## علامات جسدية تحذر من النوبة القلبية قبل 48 ساعة



حذر أطباء القلب من علامات جسدية قد تظهر قبل حدوث النوبة القلبية بفترة تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة.

وأوضح الأطباء أن التغيرات في الشرايين والتهابات الأوعية الدموية ونقص الأوكسجين يمكن أن تؤدي إلى ظهور هذه الأعراض المبديّة، التي إذا تم اكتشافها مبكرًا، يمكن أن تساعد في تجنب تضرر عضلة القلب بشكل كبير.

تبدأ التغيرات في الدورة الدموية عندما يعاني تدفق الدم من انسداد جزئي بسبب تراكم اللويحات غير المستقرة في الشرايين التاجية، في الساعات التي تسبق الأزمة القلبية، تزداد مستويات الالتهاب داخل الأوعية الدموية، ويتذبذب تدفق الدم إلى القلب، مما يضع العضلة تحت ضغط إضافي ويؤدي إلى نقص الأوكسجين اللازم لوظائفها.

تختلف الأعراض التحذيرية بين الرجال والنساء: حيث يعاني الرجال من آلام حادة في الصدر، بينما قد تظهر لدى النساء أعراض غير تقليدية مثل التعب الشديد، الغثيان، وضيق التنفس. هذا التباين في الأعراض قد يؤدي إلى تأخر التشخيص لدى النساء، حيث يُعتقد أن الأعراض لا ترتبط بمشاكل قلبية، مما يستدعي الانتباه المبكر لتلك التغيرات.

من أبرز العلامات التي قد تسبق النوبة القلبية: الإرهاق المفاجئ: التعب غير المربر دون بذل مجهود جسدي يُعد مؤشراً على أن القلب يعاني من صعوبة في ضخ الدم.

ألم أو ضغط في الصدر: قد يشعر الشخص بضغط أو امتلاء أو حرقان في الصدر، وهو شعور متقطع قد يختلط مع أعراض عسر الهضم. ضيق التنفس: صعوبة التنفس أثناء الراحة أو ممارسة الأنشطة اليومية نتيجة لتراكم السوائل في الرئتين.

آلام في الأطراف أو الفك: قد تمتد الآلام إلى الذراع اليسرى، الكتفين، الظهر، أو الفك بشكل متقطع.

اضطرابات النوم: قد يعاني البعض من صعوبة في النوم أو الاستيقاظ مع الشعور بالقلق قبل حدوث الأزمة القلبية بوقت قصير.

واكد الأطباء انه يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، إضافة إلى المدخنين وأولئك الذين لديهم تاريخ عائلي من أمراض القلب، أن يكونوا أكثر انتباهًا للتغيرات الصحية التي قد تحدث لديهم، وأن يراقبوا أي تغيرات في حالتهم الصحية بعناية شديدة.

## اسرار الطبخ ..

## طرشي مشكل

المقادير :

الزهرة: نصف كيلو

الجزر: نصف كيلو

اللفت: نصف كيلو

لوبيا: كوب (الخضراء

الطازجة)

فليفلة خضراء: كوب

(شرائح)

الثوم: فصّان

الماء: 6 اكواب

ملح البحر: نصف كوب

سكر: ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1. تغسل الخضار وتقطع

الزهرة ويقشر اللفت والجزر

ويقطعان إلى دوائر.

2. توضع الخضار في قدر

ويضاف إليها الماء المغلي وتترك

في الماء الساخن مدة 5 دقائق.

3. تصفى الخضار جيداً وتخلط

ثم تصف في المرطبان بالترتيب.

4. يوضع الملح والسكر والثوم



والماء في قدر ويوضع

على النار ثم يحرك

المزيج حتى يغلي.

5. يوضع فص من الثوم في قعر

كل مرطبان ثم يسكب الماء

المغلي فوق الخضار حتى يغمر

المرطبان ويعلو عن سطح

الخضار بثلاثة سنتيمترات.

6. يغطى الكبيس بورق عنب

ويغلق المرطبان بإحكام ويترك

لمدة شهر قبل التقديم.

## سلوكيات

## ٤ نصائح لتشجيع طفلك على مصارحتك دون خوف أو خجل



أحد الأسباب التي تمنع الطفل من الحديث معك بصراحة وانفتاح، هو أنك تقيدينه بقائمة من الموضوعات الممنوعة، وبالتالي أي أفكار أو مواقف لديه عن هذه الموضوعات، تصبح غير مطروحة للنقاش أمامك حتى لا يتجاوز حدوده التي وضعتها له. امنحي طفلك حرية الحديث عن أي موضوع مهما كان مرحباً أو حساساً، ولا تضعي خطوطاً حمراء أو موضوعات ممنوعة حتى لا يتردد طفلك في الحديث معك أو يضطر للكذب عليك.

4- تحققي من طريقتك في الحديث عن الأطفال الآخرين أو إصدار الأحكام عليهم إذا كنتِ تتحدثين بطريقة سلبية أو تطلقين أحكاماً قاسية على تصرفات الأطفال الآخرين، بالتأكيد سيتردد طفلك ويضطر للكذب وإخفاء أخطائه حتى يتجنب أحكامك وتعليقاتك. لذا كوني حريصة على الرفق وعدم إطلاق الأحكام على تصرفات الآخرين، خاصة الأطفال.

أو لا تشعرِك بالراحة. تمتعي بالصبر والهدوء وضبط النفس، واستمعي لطفلك باهتمام ودون إظهار مشاعرك مهما كان حديثه مستفزاً بالنسبة لك، حتى يتمكن طفلك من الحديث بصراحة دون إخفاء أي معلومة خوفاً منك.

3- لا تضعي أمام طفلك قيوداً أو موضوعات ممنوع الحديث عنها

مباشرة، واحرصي على عدم استجوابه. تهية الظروف ليشعر طفلك بالراحة والأمان، وأنتِ منتبهة إليه، يشجعه على الحديث براحة وانفتاح.

2- لا تظهرِي مشاعركِ مهما كان الحديث مستفزاً

لا ترهبي طفلك عبر مهاجمة حديثه عن الأفكار أو المشاعر التي تزججك أو لا تعجبك

قد يكذب طفلك أو يخفي عنك بعض المعلومات، لأنه يخشى من رد فعلك، إلا أن الكذب أو إخفاء الحقيقة قد يعرضه لمشاكل أكبر، وهنا يجب أن تشجعي طفلك على مصارحتك بكل شيء دون خوف أو كذب أو خجل، وذلك عبر طمأننته وإعداده للحديث معك بصراحة وانفتاح. وإليك أهم النصائح التي يمكنكِ عبر تطبيقها، تشجيع طفلك على مصارحتك بكل شيء دون خوف أو كذب أو خجل. تابعي القراءة.

1- هيئي الظروف التي تشجع طفلك على الحديث اختاري وقتاً تكونين فيه أنتِ وطفلك بمزاج جيد وهادئ، بعيداً عن الإرهاق أو المهام، وطبعاً بعيداً عن المشتتات مثل الهاتف أو شاشة التلفزيون. مثل وقت السيارة، أو وقت مشاركة طفلك معك في إعداد وجبة خفيفة بالمطبخ، وتجنبي وقت المذاكرة أو التوتّر. ثم شجعي طفلك بعبارات غير

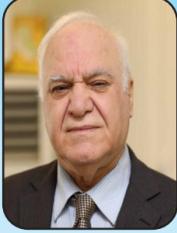




## عندما

### يغترب الملح

د.مظهر محمد صالح



مضت سبعون عاماً ونيف، وما زال في الذاكرة ذلك النداء الخافت الذي كان يتسلل بين أزقة المدن:

”ملح... ملح...“

كان البدوي يجيء من تخوم الصحراء، تنهأدى خلفه الجمال، وعلى ظهورها عدول من وبرٍ محاك، تحمل بلورات الملح المتلألئة كأنها قطع من شمس متحجرة. لم يكن صوته عاليًا، بل يشبه صدى الصحراء نفسها، واثقًا، متباطئًا في سيره، يعرف أن البيوت بانتظاره.

كانت العائلات تشتري الملح جملة، وتودعه في أوعيةٍ طينيةٍ صنعتها يد الرافدين، تُسمى البساتيك. هناك، في قلب البيت، تبدأ دورة اقتصاد منزلي مكتفٍ بذاته.

تجلس النسوة، يطحنّ البلورات في الجون الخشبي، أو في الهاون البرونزي اللامع، فتتحول الكتل الصلبة إلى ذراتٍ ناعمة، بقدر ما تحتاجه الموائد من رخاء.

كان الملح جزءاً من سلسلة اقتصادية محلية مغلقة، الصحراء تمنح، والبيت يُصنّع، والسوق يتداول، والأرض تحتفظ بتوازنها.

ثم كبرنا...

ودخلنا قاعات الجامعة، حيث لم يعد الملح حكايةً شعبية، بل مسألة في علم الاقتصاد. كان أستاذنا يذكرنا بأن السهل الرسوبي، بسبب وفرة الري وقت ذاك وتراكم الأملاح، يستقبل سنويًا ما يقارب اثنين وثلاثين مليون طن من الملح.

صار الملح رقمًا، ومعضلةً، وكلفةً مالية.

عمليات غسل التربة، إنشاء المبازل، قشط الطبقات المتملحة، واستبدالها بغرين دجلة والفرات... كلها صراعٌ طويل مع ملوحةٍ آخر من الملح، ملح يتسلل إلى الجذور ويهدد الزراعة.

كنا نتساءل:

أيمكن أن يتحول هذا العيب إلى مورد؟

أيمكن تنقيته وتسويقه؟

وكانت الإجابات تتفاوت بين أبناء الريف وأبناء المدن، بين من يعرف طعم الأرض ومن يعرف طعم الكتب.

ومضت السنوات.

أصيب جيلنا بارتفاع ضغط الدم، وصار الامتناع عن الملح نصيحةً طبية. لكن المفارقة لم تكن صحية فقط... بل اقتصادية.

اختفى البدوي من الأزقة.

وغاب الجمل عن المدينة.

وسكت صوت الهاون.

أما الملح الذي نتناوله اليوم، فيأتيها في علبٍ أنيقة، مختومة بشعاراتٍ أجنبية، تتدفق عبر فواتير الاستيراد من بلدان قريبة وبعيدة.

يقال إننا نستورد منه بما يقارب نصف مليار دولار سنويًا من بلد واحد، تدفع من حساب ميزان مدفوعات، وطنٍ تتملح أرضه عامًا بعد عام.

الأراضي هجرتها المياه، فازدادت ملوحة من نوع آخر شديد العطش. والبدو دخلوا عوالم السياسة والمدنية، وتركوا قوافلهم لزمّن آخر.

أما الملح البلوري... فقد اغترب.

يا للمفارقة.. بلادٌ تضيف إلى تربتها ملايين الأطنان من الملح كل عام، وتدفع الملايين لتستورد ملح موائدها.

لم يبق من الحكاية سوى فاتورة عالية الكلفة،

وصمتٌ يخيم على صباحاتٍ لم تعد تسمع دقات الهاون البرونزي،

ولا احتكاك الجون الخشبي ببلورات الصحراء.

أي أرض هذه تقيض بالملح في كهوف صحرائها،

ثم تستورده على موائدها؟ إنها بلورات الملح التي غربناها فاغتربت.

## بعد ٢٠ عامًا

### ثلاث أغانٍ لم يكملها كاظم الساهر تعود للواجهة مجددًا



ومن غير الواضح إن كان الساهر سيلبي تلك الدعوة التي لها مؤيدين تعاطفوا وأبدوا دعوة البرنامج الفني ومقدمه حبوش. والقصائد الثلاث التي كتبها الهلاي، جاءت باللهجة العراقية، وتحمل عناوين ”اللوحه“، ”شيب القلب“، و”الراية“. ومن اللافت أن قصيدة ”شيب القلب“ غناها الفنان العراقي حميد منصور، قبل سنوات في تعاون بينه وبين الهلاي.

عادت ثلاث قصائد كان كاظم الساهر، ينوي غناءها عام 2007، للواجهة مجددًا، عندما ناشد برنامج غنائي شهير في العراق ”القيصر“ بطي صفحة الخلاف تكريمًا للشاعر الشعبي صباح الهلاي، الذي توفي قبل 6 سنوات.

وتعود القصة في الأساس لطلب كاظم الساهر من الهلاي، كتابة كلمات أغانٍ له، رغبة من النجم العراقي في التعاون معه، وهو ما تحقق بالفعل في 3 قصائد و8 مواويل.

لكن الساهر انسحب يومها من الاتفاق، بعد أن كشف الهلاي تفاصيل قصائده وتعاونه الجديد، للصحفي العراقي عبدالجبار العتايبي، الذي نشر تلك التفاصيل في الصحافة، فيما لم يرغب الساهر بظهورها للعلن قبل اكتمال تلحين وغناء القصائد.

وأورد العتايبي تفاصيل ذلك الخلاف الفني في أحد كتبه، ويحمل عنوان ”صندوق الأغاني“، وسلط الإعلامي العراقي وليد حبوش، الضوء على ذلك الخلاف في برنامجه

## مستوحى من ((لعبة الحبار)).. الكشف عن ملامح برنامج ((رامز ليفل الوحش))

أبرز المغريات المادية للظهور في البرنامج. وفي المقابل، كشفت مصادر مطلعة عن ملامح أولية لفكرة ”رامز ليفل الوحش“، مؤكدة أن المقلب هذا العام يستند إلى لعبة مستوحاة من المسلسل الكوري الجنوبي الشهير ”لعبة الحبار“، المعروف عالميًا باسم Squid Game، مع توظيف حبكة ساخرة تحاكي أجواءه المشوقة.

ووفقًا للمصادر ذاتها، تبدأ أحداث المقلب بسقوط الضيف من حلقة غير متوقعة، ليجد نفسه في مواجهة مباشرة مع رامز جلال الذي يكون بانتظاره في الأسفل. ومن هناك تنطلق رحلة داخل متاهة غامضة، يُطلب من الضحية تنفيذ تعليمات محددة في محاولة للخروج، ضمن إطار هزلي يستلهم أجواء المسلسل الكوري ولكن بصيغة ترفيهية.

يواصل الفنان المصري رامز جلال، جذب الأنظار إلى برامجه الشهيرة في فن المقابل، متوجًا مسيرة تمتد لسنوات طويلة من الحضور المتفرد في هذا اللون التلفزيوني، عبر برنامجه الجديد ”رامز ليفل الوحش“، المقرر عرضه خلال موسم دراما رمضان المقبل. ويُعد البرنامج أحدث حلقات سلسلة حققت نسب مشاهدة قياسية، ورشحت اسمه كأحد أبرز صنّاع الترفيه المثير للجدل في العالم العربي.

وخلال الأيام الماضية، تداول ناشطو مواقع التواصل الاجتماعي في مصر تفاصيل متفرقة من كواليس البرنامج، بدءًا من التكهّنات حول فكرته، مرورًا بقائمة الضيوف الذين سيقيمون في فخ 30 حلقة، وصولًا إلى ما أثير بشأن أجور مشاهير الفن وكرة القدم في مصر والمنطقة العربية، التي تعود سنويًا إلى الواجهة بوصفها من

## أصالة تلتقي خالها في السعودية بعد ٢٠ عامًا من الفراق



أحييت النجمة السورية أصالة حفلا استثنائيا ضمن فعاليات موسم الرياض في نسخته السادسة.

وقدمت أصالة مجموعة من أجمل أغانيها القديمة والحديثة خلال أمسية شهدت حضورا جماهيريا كاملا، وحمل الحفل العديد من المفاجآت واللحظات المؤثرة.

وفاجأت أصالة جمهورها بغناء أغنية أكثر باللغة التركية في دويتو استثنائي مع المغنية التركية إبرو غوندش، حيث تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لها وهي تغني وتفاعلوا معه بشكل واسع.

وقبل الحفل التقت الفنانة بأحد أفراد عائلتها الذي لم تره منذ عشرين عامًا، حيث رحبت بخالها محمود الذي حضر هذه الأمسية المميزة، وأشارت إلى أن الرياض هي التي جمعتهم، كما أوضحت أنها خصصت أغنية يا خالي ضمن برنامج الحفل لتغنيها له.



## «حلقة النار».. تحذير من النظر للسماء يوم الثلاثاء المقبل



تترقب مناطق واسعة من العالم، حدوث كسوف شمسي حلقي يوم الثلاثاء المقبل، حيث تظهر الشمس كحلقة مضيئة تحيط بقرص مظلم، ما يجعل شدة الاشعة المنبعثة منها اقوى وسط تحذيرات من النظر اليها مباشرة. يتزامن هذا الكسوف الذي يسمى ”حلقة النار“ مع يوم تحري هلال شهر رمضان، وهو مشهد فلكي نادر أثار تساؤلات حول إمكانية تأثيره على رؤية الهلال وإعلان بداية الشهر

## تطوير جل ذكي يغني عن حقن الأنسولين مستقبلا



نجح فريق من الباحثين في تطوير جل ذكي يعتمد على تقنية البوليمرات، قادر على إيصال الأنسولين عبر الجلد دون الحاجة إلى الحقن اليومية، في خطوة قد تحدث تحولاً كبيراً في علاج مرضى السكري حول العالم.

وأظهرت التجارب الأولية على الحيوانات أن دهن الجل على الجلد أسهم في خفض مستويات السكر في الدم إلى المعدلات الطبيعية خلال ساعات قليلة، مع الحفاظ على استقرارها لنحو 12 ساعة تقريباً.

ويعالج الابتكار تحدياً طبياً طالما أربك العلماء، إذ يُعد الجلد حاجزاً طبيعياً فعّالاً يمنع مرور الجزيئات الكبيرة مثل الأنسولين، ولتجاوز هذه العقبة، طوّر الباحثون بوليمراً حساساً لدرجة الحموضة أطلقوا عليه اسم (OP)، يتغير سلوكه الكيميائي عند انتقاله من سطح الجلد الحمضي إلى طبقاته الأعمق، ما يسمح له بالالتصاق أولاً ثم التفلغل تدريجياً، حاملاً جزيئات الأنسولين المرتبطة به.

وفي التجارب التي أجريت على فئران مصابة بالسكري، أدى استخدام واحد للجل إلى إعادة مستويات الجلوكوز إلى طبيعتها خلال ساعة تقريباً.

ورغم النتائج الواعدة، شدد الخبراء على ضرورة توخي الحذر، إذ تختلف خصائص جلد الإنسان من حيث السماكة ونسبة الدهون ودرجة الحموضة، ما يعني أن نجاح التقنية في الحيوانات لا يضمن فاعليتها المباشرة لدى البشر.

كما أن امتصاص الأنسولين عبر الجلد يتم بوتيرة أبطأ وأكثر ثباتاً من الحقن، ما يجعله أقرب إلى علاج طويل المفعول وليس حلاً سريعاً للحالات الطارئة من ارتفاع السكر الحاد.

وأكد الباحثون أن أي منتج من هذا النوع يتطلب ضبطاً دقيقاً للجرعات لتجنب انخفاض السكر، إلى جانب إجراء دراسات أمان موسعة والحصول على الموافقات التنظيمية اللازمة قبل بدء التجارب السريرية على البشر.

وإذا أثبت الجل فاعليته وأمانه مستقبلاً، فقد يمثل خياراً مريحاً للمرضى الذين يعانون من رهبة الإبر أو يجدون صعوبة في الالتزام بالحقن اليومية، فاتحاً الباب أمام أسلوب علاج أكثر سهولة واستدامة.

## إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com

