

أكد التزام العراق بحماية البعثات والسفارات على أراضيه

رئيس الوزراء يحث دول مجلس الأمن لبذل الجهود اللازمة لوقف الحرب

بغداد / صوت القلم:

حث رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، دول مجلس الأمن دائمة العضوية على بذل الجهود اللازمة لوقف الحرب، فيما أكد التزام العراق بحماية البعثات والسفارات والقنصليات الممثلة على أراضيه.

وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، استقبل السفير الصيني لدى العراق،

تسوي وي"، مبيناً أنه "جرى خلال اللقاء بحث تطورات الأوضاع في المنطقة، في ظل تصاعد حدة التوترات الناجمة عن استمرار العمليات العسكرية واتساع نطاقها، وما يترتب عليها من تداعيات على العراق ودول المنطقة والعالم، إضافة إلى انعكاساتها الاقتصادية وتأثيرها المباشر على سلاسل الإمدادات العالمية".

وحت رئيس مجلس الوزراء "الدول دائمة العضوية في مجلس الأمن، ومن بينها الصين، على الاضطلاع بمسؤولياتها في

بذل الجهود اللازمة لوقف الحرب والحد من التصعيد الذي يهدد الأمن والسلم الدوليين". وأضاف البيان أن "اللقاء شهد بحث العلاقات الثنائية بين العراق والصين، وتعزيز آفاق التعاون في مختلف المجالات، بما يعكس تنامي الشراكة بين البلدين ويخدم مصالحهما المشتركة".

وفي سياق اخر أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، خلال اتصال هاتفسي مع وزير الخارجية الأمريكي

ماركو روبيو، التزام العراق بحماية البعثات والسفارات والقنصليات الممثلة على أراضيه. وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، تلقى اتصالاً هاتفياً من وزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو، جرى خلاله استعراض الأوضاع في المنطقة والتباحث في آخر التطورات الإقليمية الراهنة".

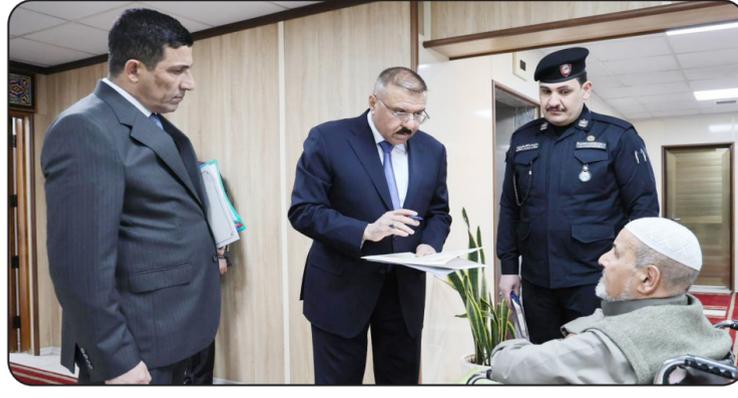
تفاصيل ص 2

الشمري: الداخلية تضع الجانب الإنساني في مقدمة أولوياتها

بغداد / صوت القلم:

أكد وزير الداخلية عبد الأمير الشمري، أن الوزارة تضع الجانب الإنساني في مقدمة أولوياتها. وقال مكتبه الإعلامي في بيان: إن "وزير الداخلية عبد الأمير الشمري التقى في مكتبه والد أحد المنتسبين الأبطال الذي توفي جراء نوبة قلبية مفاجئة". وأضاف البيان أن "الوزير استمع إلى طلباته واحتياجاته، موجهاً الدوائر المعنية في

الوزارة بتبسيط الإجراءات كافة المتعلقة بحقوق الفقد، وتقديم الدعم المادي والمعنوي لعائلته فوراً، مؤكداً أن الوزارة تضع الجانب الإنساني في مقدمة أولوياتها". من جانبه، أعرب والد المنتسب عن "شكره وامتنانه لوزير الداخلية على هذه الالتفاتة الكريمة وسرعة الاستجابة، التي تعكس حرص القيادة الأمنية على التواصل المباشر مع المواطنين ورعاية شؤون ذوي المنتسبين".



النزاهة تطيح بثلاثة متهمين في البصرة من بينهم مدير

بغداد / صوت القلم:

أعلنت هيئة النزاهة الاتحاديّة، عن الإطاحة بثلاثة متهمين في البصرة. وذكر بيان للهيئة: أن "فريق العمل المؤلّف في مديرية تحقيق البصرة، وبعد التحري والمراقبة وجمع المعلومات، تمكّن من تنفيذ عملية ضبط لمسؤول في مديرية خزينة البصرة، على خلفيّة العثور على (١٨) معاملة أصليّة وسندات

عقاريّة بحوزته، وتواقع حيّة لمساحات مختلفة تصل إلى العديد من الدوائر في القضاء، وختم الدائرة الأصلي، إضافة إلى ذلك عثر الفريق بحوزة المتهم على ختم أحد المساحين التابعين للملاحيّة التسجيل العقاري، على إثر ذلك انتقل الفريق إلى الملاحضيّة، وجرى ضبط المساح بعد ثبوت تورّطه مع المتهم الأول، بعد إعطائه الختم الخاص به".

تفاصيل ص 2

شهداء وجرحى من الحشد الشعبي بقصف غادر في كركوك

بغداد / صوت القلم:

أعلنت قيادة العمليات المشتركة، عن سقوط عدد من الشهداء والجرحى من الحشد الشعبي بقصف غادر في كركوك. وقالت القيادة في بيان خلية الإعلام الأمني إنه: «ببالغ الحزن والأسى، وبقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره، ننعي كوكبة من أبطالنا في الحشد الشعبي الذين ارتقوا شهداء، كما ننبهل إلى العلي القدير بالدعاء لعدد من المقاتلين الذين أصيبوا إثر هذا القصف الغادر الذي استهدفهم في قضاء الدبس بمحافظة كركوك».

تفاصيل ص 2

8 مهرجان العراق السينمائي الدولي: السينما سلام ضد الحرب

الطبوسي يؤكد دعم جهود حماية سيادة العراق والحفاظ على أمنه واستقراره

العراقي". وأضاف البيان أن "اللقاء استعرض التحديات الأمنية والتطورات والأحداث الجارية في المنطقة وانعكاساتها على العراق، وعدداً من الملفات الخاصّة بعمل المؤسسة العسكرية". وأكد رئيس مجلس النواب حسب البيان على "دعم الجهود المبذولة لحماية سيادة العراق ومصالحه، وإبعاده عن دائرة الصراعات، والحفاظ على أمنه واستقراره".



بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس مجلس النواب هيبّ الطبوسي، دعم الجهود المبذولة لحماية سيادة العراق ومصالحه، والحفاظ على أمنه واستقراره. وقال مكتبه الإعلامي في بيان: إن "رئيس مجلس النواب هيبّ الطبوسي زار مقر وزارة الدفاع، حيث التقى رئيس أركان الجيش وقادة ومديري صنوف الجيش

مصر تكشف عن تحركات لتأسيس ((ناتو عربي)) جديد

والأطروحات التي تم الاتفاق عليها في قم عربية سابقة، وعلى رأسها قمة شرم الشيخ عام 2015 التي أقرت تشكيل قوة عربية مشتركة.

مفهوم الأمن القومي العربي المشترك. وكشف عبد العاطي عن وجود أفكار ومبادرات تقودها مصر بالتعاون مع عدد من الدول العربية، بهدف دفع مسألة تفعيل مفهوم الأمن القومي العربي، بما يشمل تنفيذ المبادرات

تفاصيل ص 3

رعد المشهداني متحدثاً باسم نقابة الصحفيين

بغداد / صوت القلم:

أعلنت نقابة الصحفيين العراقيين تكليف الزميل رعد المشهداني متحدثاً رسمياً لها. وذكرت النقابة في بيان مقتضب: انه "بناءً على مقتضيات العمل قررت نقابة الصحفيين العراقيين تكليف الزميل رعد اسعد المشهداني متحدثاً رسمياً لها"

ترامب: من الممكن أن أتحدث مع إيران

طهران تشترط ضمانات دولية لقبول أي هدنة مع واشنطن و(إسرائيل)

من جانب إيران لوقف حركة النفط في المضيق ستقابل بضربات أميركية "أقصى بعشرين مرة" من أي ضربات سابقة تعرضت لها طهران.

وقد سبق، من أن الولايات المتحدة سترد بقوة ساحقة في حال أقدمت إيران على تعطيل تدفق النفط عبر مضيق هرمز. وقال ترامب في منشور عبر منصة "توتو سوشيل"، إن أي خطوة

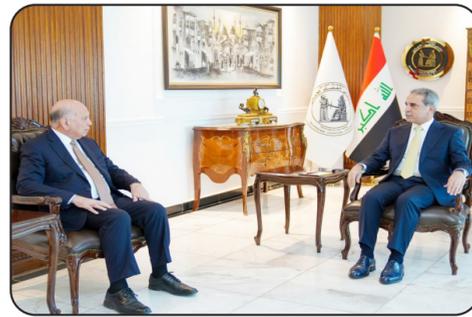
وزارة الخارجية الإيرانية توفير ضمانات أمنية واضحة كشرط أساسي لأي موافقة على وقف إطلاق النار مع الولايات المتحدة (إسرائيل). وكان الرئيس الأميركي حذر، في

تفاصيل ص 3

5 المكسيك تمنح العراق الضوء الأخضر للدخول وخوض ملحق المونديال

القاضي زيدان ووزير الخارجية يبحثان الإجراءات بحق مرتكبي الاعتداءات على البعثات الدبلوماسية

القضاء الأعلى القاضي فائق زيدان، استقبل وزير الخارجية فؤاد حسين". وأشار إلى، أنه "جرى خلال اللقاء بحث سيادة الإجراءات القضائية والقانونية بحق مرتكبي الجرائم الإرهابية المتمثلة بالاعتداء على البعثات الدبلوماسية والمؤسسات والمواطنين في العراق".



بغداد / صوت القلم:

بحث رئيس مجلس القضاء الأعلى، القاضي فائق زيدان، مع وزير الخارجية فؤاد حسين، الإجراءات القضائية بحق مرتكبي الاعتداءات الإرهابية على البعثات الدبلوماسية والمؤسسات والمواطنين في العراق. وذكر بيان صدر عن مجلس القضاء الأعلى: أن "رئيس مجلس

اليوم .. أمطار متباينة وارتفاع في درجات الحرارة

بغداد / صوت القلم:

مطر خفيفة في المنطقة الجنوبية لسيلاً، ودرجات الحرارة ترتفع على العموم، والرؤية الأفقية (8-10) كم وفي المطر (5-7) كم".

تفاصيل ص 2

وذكر بيان للهيئة: أن "اليوم الأربعاء سيكون الطقس صحواً مع بعض الغيوم في المنطقة الشمالية، ويكون غائماً جزئياً إلى غائم في المنطقتين الوسطى والجنوبية مع فرصة لتساقط زخات

أسعار البنزين في بريطانيا تقفز لأعلى مستوى خلال أربع سنوات

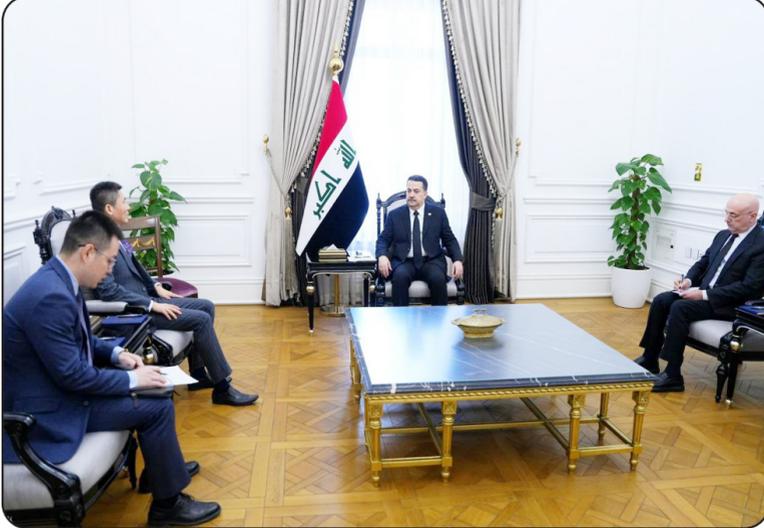
لندن / متابعة صوت القلم:

متوسط سعر لتر البنزين الخالي من الرصاص بلغ 135.67 بنسا (1.83 دولار) يوم الاثنين، بزيادة 3.5 بنسات مقارنة بالأسبوع السابق، ليعود إلى مستويات شوهدت آخر مرة في ديسمبر. كما ارتفع سعر الديزل بمقدار 6.9 بنسات ليصل إلى 149.01 بنسا للتر.

سجلت أسعار البنزين في بريطانيا أكبر ارتفاع لها خلال أربع سنوات في الأسبوع الماضي، بحسب بيانات حكومية أشارت إلى بؤادر ضغوط جديدة على تكاليف المعيشة نتيجة الحرب على إيران. وأظهرت البيانات الصادرة امس الثلاثاء أن

تفاصيل ص 3

أكد التزام العراق بحماية البعثات والسفارات على أراضيه رئيس الوزراء يبحث دول مجلس الأمن لبذل الجهود اللازمة لوقف الحرب



بغداد / صوت القلم:

حث رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، دول مجلس الأمن دائمة العضوية على بذل الجهود اللازمة لوقف الحرب، فيما أكد التزام العراق بحماية البعثات والسفارات والقنصليات الممتلئة على أراضيه.

وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: "أن رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، استقبل السفير الصيني لدى العراق، تسوي وي"، مبيناً أنه جرى خلال اللقاء بحث تطورات الأوضاع في المنطقة، في ظل تصاعد حدة التوترات الناجمة عن استمرار العمليات العسكرية واتساع نطاقها، وما يترتب عليها من تداعيات على العراق ودول المنطقة والعالم، إضافة إلى انعكاساتها الاقتصادية وتأثيرها المباشر على سلاسل الإمدادات العالمية".

أكد خلال الاتصال، التزام العراق بحماية البعثات والسفارات والقنصليات الممتلئة على أراضيه، وهي من صلب مهام وواجبات قواتنا المسلحة بمختلف تشكيلاتها وصنوفها، مبيناً أهمية ضمان عدم استخدام الأجواء والأراضي والمياه العراقية في أي عمل عسكري يستهدف دول الجوار أو المنطقة، مشدداً على التزام العراق، بكل السلطات والقوى الشعبية والسياسية والوطنية، بموقفه المبدئي بعدم الدخول في الأعمال العسكرية، مثلما يرفض الزج به في الصراعات الدائرة، ويرفض خرق أجوائه من أي جهة كانت".

ولفت البيان إلى أن "الاتصال شهد التباحث الثنائي في الملفات ذات الاهتمام المشترك، وبحث استئناف العمل وتشغيل خط الأنابيب العراقي النفطي للتصدير عبر الأراضي التركية".

وحت رئيس مجلس الوزراء "الدول دائمة العضوية في مجلس الأمن، ومن بينها الصين، على الاضطلاع بمسؤولياتها في بذل الجهود اللازمة لوقف الحرب والحد من التصعيد الذي يهدد الأمن والسلم الدوليين". وأضاف البيان أن "اللقاء شهد بحث العلاقات الثنائية بين العراق والصين، وتعزيز آفاق التعاون في مختلف المجالات، بما يعكس تنامي الشراكة بين البلدين ويخدم مصالحهما المشتركة". وفي سياق اخر أكد رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، خلال اتصال هاتفي مع وزير الخارجية الأمريكي ماركو روبيو، جرى خلاله استعراض الأوضاع في المنطقة والتباحث في آخر التطورات الإقليمية الراهنة". وأضاف، أن "رئيس الوزراء

النزاهة تطيح بثلاثة متهمين في البصرة من بينهم مدير

بغداد / صوت القلم:

ضبط المسّاح بعد ثبوت تورّطه مع المُتهم الأول، بعد إعطائه الختم الخاص به".

أعلنت هيئة النزاهة الاتحاديّة، عن الإطاحة بثلاثة متهمين في البصرة. ذكر بيان للهيئة: "أن فريق عمل المُؤلف في مُديرية تحقيق البصرة، وبعد التحريّ والمُراقبة وجمع المعلومات، تمكّن من تنفيذ عمليّة ضبط لمسؤول في مُديرية خزينة البصرة، على خلفيّة العثور على (18) معاملة أصليّة وسنديات عقاريّة بحوزته، وتوابع حيّة لمساحات مُختلفة تصل إلى العديد من الدوائيم في القضاء، وختم الدائرة الأصلي، إضافة إلى ذلك عثر الفريق بحوزة المُتهم على ختم أحد المسّاحين التابعين لمُلاحظة التسجيل العقاري، على إثر ذلك انتقل الفريق إلى المُلاحظة، وجرى

شهداء وجرحى من الحشد الشعبي بقصف غادر في كركوك

بغداد / صوت القلم:

أعلنت قيادة العمليات المشتركة، عن سقوط عدد من الشهداء والجرحى من الحشد الشعبي بقصف غادر في كركوك. وقالت القيادة في بيان لخلية الإعلام الأمني إنه: "ببالغ الحزن والأسى، ويقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره، ننعى كوكبة من أبطالنا في الحشد الشعبي الذين ارتقوا شهداء، كما نتبّهل إلى العلي القدير بالدعاء لعدد من المقاتلين الذين أُصيبوا إثر هذا القصف الغادر الذي استهدفهم في قضاء الدبس بمحافظة كركوك".

وأضاف البيان: "ندين بأشد العبارات هذا الاعتداء الأثم الذي طال المقاتلين الشجعان وهم يؤدون واجبهم الوطني"، مؤكداً أن "هذا الاستهداف لا يمثل اعتداءً على مرابطة أو قوة أو مقر بعينه، بل هو استهداف صارخ للعراق".

التعليم توجه باستكمال الاعتماد البرامجي للأقسام العلمية في الجامعات الأهلية

بغداد / صوت القلم:

وجّهت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، باستكمال الاعتماد البرامجي في الجامعات الأهلية وتعليق القبول في الأقسام غير المستوفية. وذكر بيان للوزارة: أنه "التزاماً بمعايير الجودة ومتطلبات السمعة الأكاديمية، وجّهت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الجامعات والكليات الأهلية باستكمال متطلبات الحصول على الاعتماد البرامجي للأقسام العلمية تأكيداً على ضمان استدامة الخدمات التعليمية المستندة إلى الاعتماد الأكاديمي".

وأضاف البيان، أن "لجان قواعد الامتثال في جهاز الإشراف والتقييم العلمي ستخذ توصياتها بشأن تعليق القبول في الأقسام العلمية غير المستكملة لمتطلبات الاعتماد البرامجي استناداً إلى أحكام الفقرة (ثانياً) من المادة (38) من قانون التعليم العالي الأهلي رقم (25) لسنة 2016".

وتابع، أن "الوزارة وجّهت لجان الامتثال المختصة باتخاذ التوصية اللازمة لتعليق القبول وتحديد الطاقة الاستيعابية في حال عدم استيفاء الجامعات الأهلية متطلبات الرسوم الاصولية وإجراءات التحاسب الضريبي ومستحقات الضمان الاجتماعي على وفق التشريعات النافذة".

اليوم .. أمطار متباينة وارتفاع في درجات الحرارة

بغداد / صوت القلم:

بابل والديوانية 24، النجف الأشرف والمثنى وميسان 25، ذي قار والبصرة 26".

وأضاف، أن "يوم الخميس سيكون الطقس غائماً جزئياً إلى غائم في المناطق كافة مع فرصة لتساقط زخات مطر خفيفة إلى متوسطة الشدة في أماكن متفرقة من البلاد، ودرجات الحرارة ترتفع قليلاً في المنطقتين الشمالية والوسطى وتنخفض بضع درجات في المنطقة الشمالية، والرؤية الأفقية (8-10) كم وفي المطر (5-7) كم". وأشار إلى، أن "طقس يوم الجمعة سيكون غائماً جزئياً إلى غائم في المنطقتين الشمالية والوسطى مع فرصة لتساقط زخات مطر خفيفة إلى متوسطة الشدة في أماكن متفرقة من البلاد خاصة في الأقسام الشرقية من المنطقتين الوسطى والشمالية، ويكون صحواً إلى غائم جزئي في المنطقة الجنوبية، ودرجات الحرارة

أعلنت هيئة الأنواء الجوية، عن تفاصيل حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعات أمطاراً متباينة وارتفاعاً في درجات الحرارة. وذكر بيان للهيئة: أن "اليوم الأربعاء سيكون الطقس صحواً مع بعض الغيوم في المنطقة الشمالية، ويكون غائماً جزئياً إلى غائم في المنطقتين الوسطى والجنوبية مع فرصة لتساقط زخات مطر خفيفة في المنطقة الجنوبية ليلاً، ودرجات الحرارة ترتفع على العموم، والرؤية الأفقية (8-10) كم وفي المطر (5-7) كم".

وذكر، أن "درجات الحرارة العظمى اليوم الأربعاء في جميع محافظات العراق، كالتالي: دهوك وأربيل والسليمانية 18، نينوى 20، كركوك 21، صلاح الدين والأنبار 22، بغداد وديالى وكربلاء المقدسة وواسط 23،



العموم مع فرصة لتساقط زخات مطر خفيفة إلى متوسطة الشدة في المنطقتين الشمالية والوسطى، والرؤية الأفقية (8-10) كم وفي المطر (5-7) كم".

نص قرارات جلسة مجلس الوزراء

الدعم الكامل لمهامه، وقد أقرّ المجلس التوصيات الضرورية لإنجاز أعمال إيقاف وتطهير المناطق المحددة من التلوث الإشعاعي، وتخصيص المبالغ اللازمة للهيئة الوطنية للرقابة النووية والإشعاعية، وتخصيص قطعة أرض لهذا الغرض وفق متطلبات طمر النفايات المشعة، بحسب الشروط العلمية واجراءات السلامة المرعية.

وفي مجال تصفية الشركات العراقية العربية، حثّ مجلس الوزراء الجهات المعنية في وزارة النقل على تصفية الشركات؛ (شركة النقل البري العراقية الأردنية، وشركة عالية للنقل والتجارة العامة، والشركة العراقية السورية للملاحة البحرية) بأسرع وقت ممكن، مع توثيق ديوان الرقابة المالية الاتحادي لتقديم تقارير فصلية دورية عن التصفية الى الأمانة العامة لمجلس الوزراء".

بغداد، والديوانية، وذي قار، وكربلاء المقدسة، وميسان والنجف الأشرف". ووافق المجلس على منح شركة هيوشاي للبناء والإنشاءات الصناعية والتجارية التركية، تنفيذ مشروع البنى التحتية لمدينة سامراء، تمديداً إضافياً لغرض إصدار خطاب الضمان اللازم من البنوك المختصة، وتلبية متطلبات العقد. كما وافق المجلس على "تنفيذ وزارة النقل، دائرة المطارات العراقية للمتطلبات الفنية والإدارية المثبتة من قبل سلطة الطيران المدني لاستكمال إجراءات ترخيص مطار بغداد الدولي، وفق المتطلبات التي تحددها سلطة الطيران المدني". واستضاف المجلس، رئيس الهيئة العراقية للسيطرة على المصادر المشعة، والمشرّف على الفريق الوطني لمعالجة الملوثات الإشعاعية، حيث أشاد المجلس بعمل الفريق وأكد

لسنة 2025، المتعلّق بمشروعات الغابات الخضرية والأحزمة الخضراء ليضمن تمويل سياسة المبادرة الوطنية لدعم الطاقة وتقليل الانبعاثات لمشروعات التشجير، من المنافع الاجتماعية لعقود التراخيص، بما لا يتجاوز (10%) من التخصيصات المالية السنوية، وأن تحال تلك المشروعات بالتنسيق مع وزارة الزراعة، واستمرار العمل بالفقرات المتعلقة بتنفيذ مشروعات التجهيز بوزارتي التربة والصحة، ومشروعات دعم المرأة ومشروعات التشجير البيئي والغطاء النباتي داخل المدن. وتابع المجلس استكمال المشاريع المتكئة وإتمام البنى التحتية، وأقر تعديل قراره (812 لسنة 2025)، لزيادة مقدار الاحتياطي والكلفة الكلية لمشروع إنشاء دور سكنية لموظفي المديرية في محافظات: 415

3-استمرار عمل لجنة الأمر الديواني (87 لسنة 2025)، واستمرار متابعة إجراءات المؤسسات كافة باعتماد الأتمتة في القطاعات الحكومية وفي الجباية والذفع الإلكتروني. 4-تولي وزارة الاتصالات وهيئة الإعلام المستحصلة من شركات الاتصالات والإنترنت شهرياً. 5-إضافة مهمة التحقيق مع الجهات المتكئة في تنفيذ قرارات مجلس الوزراء الى مهام اللجنة المؤلفة في القرار (85 لسنة 2026). 6-بيان وزارة التجارة للأثر المالي المحقق من حجب المشمولين بالبطاقة التموينية، ومتابعة إجراءات الوزارات والمحافظة غير المستوفية إجراءاتها، وتقديم وزارة الخارجية مقترح تعديل أحكام قانون الخدمة الخارجية والأنظمة والتعليمات الملحقه باتجاه تقليل عدد

العراقي والأمة الإسلامية جمعاء في ذكرى استشهاد الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام، مستذكراً سيرته الوضوءة التي أرسى بها دعائم العدل والإصلاح ورعاية الناس ومحاربة الفساد، الذي تجلت في شخصه الكريم كل معاني الحكمة والقيادة العادلة". وواصل المجلس النظر في جدول أعمال الجلسة، وتابع إجراءات تعظيم موارد الدولة وضغط النفقات والقرارات المتخذة بهذا الشأن، وأقر ما يأتي: 1-تأليف لجنة لمتابعة موقف تنفيذ قرارات مجلس الوزراء المتعلقة بتسديد الشركات العامة ودوائر التمويل الذاتي لحصة الخزينة العامة. 2-تزويد اللجنة المعنية بالتقرير النهائي بشأن الإيرادات غير النفطية والمستحقة للخزينة العامة وللإقليم والمحافظات.

بغداد / متابعة صوت القلم:

ترأس رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، الجلسة الاعتيادية العاشرة لمجلس الوزراء، فيما اصدر جملة من القرارات بينها الإيرادات وجباية شركات الاتصال والإنترنت، وشراء منظومة لصد المسيرات. وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: أن رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني "ترأس امس الثلاثاء الجلسة الاعتيادية العاشرة لمجلس الوزراء، جرى فيها بحث مجمل الأوضاع في البلاد في ظل تطورات الاحداث في المنطقة وتأثيراتها المباشرة على العراق، فضلاً عن مناقشة الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها". وفي مستهل الجلسة، قدّم رئيس مجلس الوزراء تعازيه إلى "الشعب

بينها العراق.. أربع دول تخفض إنتاج النفط بنحو ٦,٧ ملايين برميل يوميا



بغداد / متابعة صوت القلم:

السعودية إنتاجها بما يتراوح بين مليوني و 2.5 مليون برميل يوميا، فيما خفضت الإمارات إنتاجها بنحو 500 ألف إلى 800 ألف برميل يوميا. وأضاف أن الكويت خفضت إنتاجها في المجموع بنحو 6.7 ملايين برميل يوميا، أي ما يقارب ثلث إنتاجها المشترك. وذكرت الوكالة أن عدة دول في الشرق الأوسط قلصت إنتاج النفط بشكل ملحوظ في ظل تداعيات التوترات الإقليمية وتعطل الإمدادات. وبحسب التقرير، خفضت

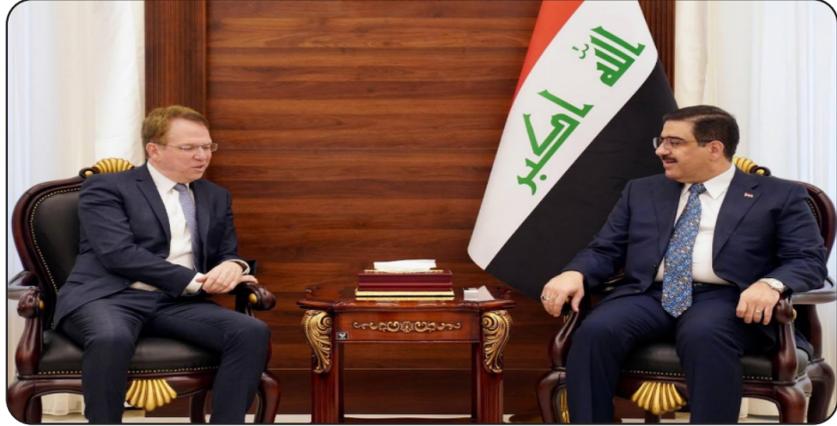
ارتفاع أسعار الذهب في بغداد وأربيل



بغداد / صوت القلم:

ارتفعت أسعار الذهب الاجنبي والعراقي، في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد، وفي أربيل. وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس الثلاثاء سعر بيع للمنتقال الواحد من الذهب الخليجي والتركي والأوروبي عيار 21 عند 1.130 مليون دينار، وسعر شراء 1.126 مليون دينار، بعد أن كانت قد سجلت يوم الاثنين 1.110 مليون دينار. كما سجل سعر بيع المنتقال الواحد من الذهب العراقي عيار 21 بلغ 1.100 مليون دينار، فيما سجل سعر الشراء 1.096 مليون دينار. وفي مجال الصاغة، يتراوح سعر بيع منتقال الذهب الخليجي عيار 21 بين 1.130 مليون دينار و 1.140 مليون دينار، فيما يتراوح سعر بيع منتقال الذهب العراقي بين 1.100 مليون دينار و 1.110 مليون دينار. وفي أربيل، سجلت أسعار الذهب ارتفاعاً أيضاً، حيث بلغ سعر بيع عيار 22 نحو 1.175 مليون دينار، وعيار 21 نحو 1.121 مليون دينار، فيما سجل عيار 18 نحو 961 ألف دينار. ويُسعر الذهب لدى الصاغة وفق عملية حسابية يدخل فيها سعر الأونصة عالمياً وسعر الدولار محلياً. يذكر أن سعر الذهب عيار 21 كان قد تجاوز في (21 كانون الثاني الماضي) حاجز المليون دينار وذلك للمرة الأولى في الأسواق المحلية العراقية.

خلال استقباله السفير الفرنسي لدى العراق وزير التجارة يؤكد استقرار أسعار المواد الغذائية وفرقنا تتابع حركة الأسواق



بغداد / صوت القلم:

أكد وزير التجارة، أثير داود الغريزي، استقرار أسعار المواد الغذائية. وأوضح الوزير في بيان: "إن الوزير التقى، مع السفير الفرنسي لدى العراق باتريك دوريال، وبحث معه سبل تعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري بين البلدين.

وأشارت الى انه جرى خلال اللقاء مناقشة دخول الشركات الفرنسية إلى السوق العراقية، التي تتمتع بإمكانات استثمارية كبيرة وبيئة جاذبة للمستثمرين، إلى جانب استعراض التطورات الاقتصادية

والتجارية في البلاد في ظل المتغيرات المحلية ومستويات الأسعار. وأكد الوزير الغريزي استقرار أسعار المواد الغذائية، مشيراً إلى متابعة الوزارة المستمرة لحركة الأسواق

تراجع الودائع المصرفية في العراق مع ارتفاع الائتمان خلال ٢٠٢٥

بغداد / متابعة صوت القلم:

بينما سجلت وداائع القطاع الخاص 50.644 تريليون دينار.

وأشار البنك، إلى أن نمو حجم الائتمان ارتفع بنسبة 3.07% خلال عام 2025 ليصل إلى 75.584 تريليون دينار، مقارنةً بعام 2024 الذي بلغ فيه حجم الائتمان 73.265 تريليون دينار.

وأوضح أن "الائتمان المقدم للحكومة المركزية بلغ 26.271 تريليون دينار، فيما بلغ الائتمان المقدم للمؤسسات العامة 2.300 تريليون دينار، بينما وصل الائتمان المقدم للقطاع الخاص إلى 47.013 تريليون دينار".

أعلن البنك المركزي العراقي، تراجع نمو حجم الودائع وارتفاع نمو الائتمان النقدي خلال العام 2025.

وذكر البنك، في إحصائية له: أن إجمالي الودائع لدى المصارف العاملة في العراق تراجع بنسبة 10.95% خلال العام 2025 ليصل إلى 111.165 تريليون دينار، مقارنةً ب 123.327 تريليون دينار في العام 2024. وأضاف أن وداائع الحكومة المركزية بلغت 36.497 تريليون دينار، فيما بلغت وداائع المؤسسات العامة 23.924 تريليون دينار.



بعد تطمينات من ترامب بأن حرب إيران ستنتهي قريباً

هبوط حاد بأسعار النفط وخام برنت دون الـ ٩٠ دولاراً للبرميل

بغداد / متابعة صوت القلم:

دولاراً للبرميل، في حين هبطت العقود الآجلة لخام برنت القياسي العالمي بأكثر من 9% إلى نحو 89.58 دولاراً للبرميل.

وقال ترامب إن الحرب في الشرق الأوسط قد تنتهي قريباً، حتى مع استعراض المحافظين الإيرانيين ولاءهم للزعيم الأعلى الجديد مجتبي خامنئي.

وكانت أسعار النفط قد زادت خسائرها في تداولات ما بعد التسوية الاثنين، إذ تراجعت عقود برنت والخام الأميركي والبنزين بأكثر من 5% إضافية، في

تراجعت أسعار النفط بشكل حاد خلال مطلع تعاملات، إذ هوت العقود الآجلة للخامين القياسيين بأكثر من 9% وسط تقارير عن احتمال زيادة الإمدادات العالمية من النفط، وحديث الرئيس الأميركي دونالد ترامب عن احتمال انتهاء الحرب على إيران.

وانخفضت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأميركي بنحو 9% لتسجل حوالي 85.77



التوترات الجيوسياسية في الشرق الأوسط والحرب على إيران في ظل توقف شبه تام لحركة ناقلات النفط في مضيق هرمز. ويرى محللون أن أي زيادة محتملة في الإمدادات الروسية قد تعيد التوازن إلى أسواق الطاقة وتحد من موجة الصعود التي غدتها المخاوف من تعطل الإمدادات العالمية.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8 @ gmail.com

alnasday@yahoo.com



المكسيك تمنح العراق الضوء الأخضر للدخول وخوض ملحق المونديال

بغداد / صوت القلم:

أعلنت وزارة الخارجية المكسيكية، امس الثلاثاء، استعداد حكومة المكسيك لتقديم جميع التسهيلات اللازمة لوفد المنتخب العراقي لكرة القدم، لضمان مشاركته في مباريات التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم لكرة القدم. وذكرت الوزارة، أن الجهات المختصة أبلغت المؤسسات الرياضية في العراق بإجراءات تهدف إلى تسهيل دخول اللاعبين وأعضاء الكادر الفني والإداري إلى الأراضي المكسيكية، مؤكدة الاستعداد لتسريع إصدار الوثائق والتصاريح اللازمة لضمان



وصول الوفد دون تعقيدات. وأوضح البيان أن المباريات المرتقبة ستقام في مدينتي غوادالاجارا ومونتيري، مشيراً إلى أن إغلاق المجال الجوي العراقي نتيجة التوترات في الشرق الأوسط يمثل أحد أبرز التحديات

تسهيل إجراءات التأشيرات لجميع أعضاء الفريق العراقي الراغبين في السفر، حيث جرت خلال الأيام الماضية معالجة وثائق عدد من اللاعبين في السفارة المكسيكية لدى المملكة العربية السعودية، فيما من المتوقع استكمال إجراءات بقية اللاعبين وأعضاء الوفد عبر السفارة المكسيكية في قطر. كما أكدت الوزارة، أنها تواصلت مع القائم بالأعمال في السفارة العراقية لدى المكسيك لتجديد عرض الدعم وتقديم المساعدة اللازمة لتسهيل معاملات أعضاء المنتخب واستكمال جميع الإجراءات المطلوبة.

وزارة الشباب: النشاطات الرمضانية تهدف لتعزيز الاحتكاك ورفع المستوى البدني للاعبين

بغداد / صوت القلم:

تواصل وزارة الشباب والرياضة تنظيم عدد من النشاطات والبطولات الرياضية خلال شهر رمضان المبارك، بهدف تعزيز روح التنافس وديمومة النشاط بين فئة الشباب. وقال مدير عام دائرة التربية البدنية والرياضة في الوزارة، موفق عبد الوهاب للوكالة الرسمية امس الثلاثاء، إن "الدائرة اعتادت على إقامة البطولات الرمضانية سنوياً، أبرزها بطولة المحيبيس التي انطلقت منذ بداية الشهر الفضيل على قاعة الشعب وما زالت منافساتها

مستمرة". وأضاف أن "الأيام المقبلة ستشهد انطلاق بطولة خماسي كرة قدم الصالات الخاصة بالوزارات والمؤسسات الحكومية، والتي من المتوقع أن تشهد مشاركة واسعة، بهدف تعزيز الاحتكاك بين اللاعبين ورفع مستوياتهم البدنية". وأشار عبد الوهاب إلى أن "الوزارة تحرص كذلك على تنظيم مجموعة من النشاطات الشبابية والثقافية بشكل مستمر، ضمن برامجها الهادفة إلى دعم فئة الشباب وتنشيط الحركة الرياضية خلال الشهر الفضيل بالإضافة إلى الورش الفنية والتدريبية

على خلفية توترات المنطقة.. نادي أربيل يقرر إقامة مبارياته بدون جمهور

بغداد / صوت القلم:

قررت إدارة نادي أربيل الرياضي، إقامة مباراة فريقها الكروي المقبلة ضمن منافسات الجولة 22 من دوري نجوم العراق يوم الجمعة المقبل على ملعب فرانسو حريري، من دون جمهور بسبب الأوضاع الأمنية التي تشهدها المنطقة. وجاء القرار في وقت تتصاعد فيه المخاوف الإقليمية على خلفية الحرب الدائرة بين أميركا وإسرائيل من جهة، وإيران من جهة أخرى الأمر الذي انعكس على النشاطات الرياضية في العراق وإقليم كردستان.

وأوضحت إدارة النادي في بيان ورد لوكالة شفق نيوز أن القرار يأتي حرصاً على سلامة اللاعبين والجماهير والكوادر الفنية، وانسجاماً مع الظروف الأمنية الحساسة التي تمر بها المنطقة خلال الفترة الحالية. وأشارت إلى أنها تتابع التطورات بشكل مستمر بالتنسيق مع الجهات المعنية لاتخاذ ما يلزم من إجراءات تضمن استمرار الأنشطة الرياضية بأفضل صورة ممكنة مع الحفاظ على سلامة الجميع. ويحتل فريق أربيل بعد انتهاء الجولة 21 المركز الرابع برصيد 40 نقطة.

اتحاد الكرة: لا توقف لدوري نجوم العراق حتى في أيام ((فيفا))

بغداد / صوت القلم:

حسم الاتحاد العراقي لكرة القدم الجدل، امس الثلاثاء، بشأن مصير دوري "نجوم العراق"، مؤكداً أن المنافسات ستستمر ولن تتوقف حتى خلال أيام "فيفا" (FIFA Day). وقال عضو المكتب الإعلامي في الاتحاد رياض هادي، لوكالة شفق نيوز إن الاتحاد قرر استمرار دوري نجوم العراق حتى خلال مشاركة المنتخب الوطني في ملحق التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم، مشيراً إلى أن المنافسات لن تتأثر بأيام "فيفا". وأكد هادي عدم وجود أي قرار بتأجيل أو إلغاء مباريات الدوري، مبيناً أن المسابقة ستواصل وفق الجدول المحدد لها بهدف إنهاؤها في الفترة المقررة. وأعلن الاتحاد العراقي لكرة القدم انطلاق الجولة 22 من منافسات دوري نجوم العراق يوم الخميس المقبل، بإقامة 10 مباريات على مدار ثلاثة أيام. وكان تجمع أندية بغداد قد أكد في اجتماع عقده ليلة أمس أن قرار إلغاء أو تأجيل منافسات الدوري من دمه يعد من الصلاحيات الحصرية للمكتب التنفيذي في الاتحاد العراقي لكرة القدم، بوصفه الجهة الرسمية المخولة بإدارة وتنظيم المسابقات الكروية في العراق. وجدد التجمع ثقته بالاتحاد العراقي لكرة القدم ومكتبه التنفيذي في اتخاذ القرار المناسب الذي يوازن بين استمرار النشاط الكروي وضمان سلامة الأندية واللاعبين والجماهير، بما يتلاءم مع المستجدات التي تشهدها المنطقة.



الإصابة تهدد آمال نيمار ((الزجاجي)) في العودة إلى منتخب البرازيل

بغداد / صوت القلم:

سيفيب نيمار عن مباراة سانتوس أمام ميراسول في الدوري البرازيلي الممتاز لكرة القدم، بسبب إجهاد عضلي مستمر مما يوجه ضربة جديدة لآمال المهاجم في العودة إلى تشكيلة منتخب البرازيل قبل كأس العالم. وقال سانتوس إن غياب اللاعب هو إجراء احترازي، لكن التوقيت غير مناسب إذ أن مدرب البرازيل كارلو أنشيلوتي نظم رحلة من ريو دي جانيرو إلى ساو باولو لمشاهدة نيمار (34 عاماً) أثناء اللعب.

وقالت مصادر ذات صلة بالاتحاد البرازيلي لكرة القدم واللجنة الفنية للمنتخب الوطني لـ "رويترز" إن غياب نيمار عن مباراة الثلاثاء

قوبل بالدهشة والإحباط من الاتحاد البرازيلي وأنشيلوتي الذي كان يأمل في تقييم اللاعب رقم 10 عن قرب. وأوضح أنشيلوتي سابقاً أنه لن يختار سوى اللاعبين اللائقين تماماً وبإمكانهم تلبية متطلبات منتخب البرازيل من الناحية البدنية. وقد يكلف غياب نيمار عن المباراة فقدان مكان في قائمة المنتخب الوطني التي ستعلن في 16 مارس استعداداً لمواجهة فرنسا وكرواتيا الوديعتين في 26 و31 من الشهر ذاته. ولم يلعب نيمار، الهدف التاريخي للبرازيل برصيد 79 هدفاً في 128 مباراة، مع منتخب بلاده منذ أكتوبر 2023 عندما تعرض لعدة إصابات خطيرة في أربطة الركبة أعاقته عودته. ومنذ عودة نيمار إلى نادي سانتوس، الذي نشأ



مع تكليف مساعديه بمراقبة مباراة كورينثيانز. ويبدو أن الوقت ينفد أمام نيمار إذ من المقرر أن تعلن البرازيل عن قائمة اللاعبين النهائية

هل يتم تأجيل كأس العالم ٢٠٢٦ بسبب الحرب؟.. الفيفا يحسم الجدل

بغداد / صوت القلم:

تزايدت في الآونة الأخيرة التساؤلات بشأن إمكانية تأجيل بطولة كأس العالم 2026، المقرر إقامتها في كل من الولايات المتحدة والمكسيك وكندا خلال الفترة بين 11 يونيو (حزيران) و19 يوليو (تموز)، وذلك على خلفية التوترات والحرب الدائرة في الشرق الأوسط. وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) قد أعلن في وقت سابق فتح باب بيع تذاكر مباريات الملحق العالمي المؤهل إلى النهائيات، رغم موجة العنف الدامية التي شهدتها المكسيك مؤخراً، والتي أثارت مخاوف أمنية واسعة لدى بعض المنتخبات المشاركة. ومن المقرر أن تستضيف مدينتا جوادالاجارا ومونتيري المكسيكيتان مباريات الملحق العالمي يومي 26 و31 مارس (آذار) الجاري، حيث تتنافس ستة

منتخبات على آخر مقعدين مؤهلين إلى المونديال. وكان الغموض قد أحاط بمصير مواجهات الملحق العالمي بعد الأحداث الأمنية الأخيرة في المكسيك، إذ ترددت أنباء عن إمكانية نقل المباريات إلى دولة أخرى. غير أن الفيفا حسم الجدل سريعاً بإعلانه المضي قدماً في خطته، وطرح التذاكر للجماهير بشكل رسمي. وذكرت صحيفة "الشرق الأوسط"، نقلاً عن وكالة "رويترز"، أن هانمو شيرجي، المدير التنفيذي للعمليات في الاتحاد الدولي لكرة القدم، أكد أن بطولة كأس العالم 2026 ستقام في موعدها المحدد دون أي تغيير. وقال شيرجي، خلال فعالية إعلامية أقيمت في مركز كاي بابلي هاتشيسون بمدينة دالاس الأمريكية: "كأس العالم حدث ضخم للغاية، ومن غير الممكن تأجيله. نحن نأمل أن تتمكن جميع المنتخبات

المتأهلة من المشاركة في البطولة". وأضاف أن الاتحاد الدولي يراقب عن كثب تطورات الأوضاع في الشرق الأوسط، مشيراً إلى أن الفيفا يعمل بالتعاون مع شركائه من الهيئات الفيدرالية والدولية لتابعة تطورات الصراع وتقييم الموقف بشكل يومي. حتى الآن، لم يتم التشكيك رسمياً في مشاركة منتخب إيران في البطولة، إذ أوقعت القرعة في المجموعة السابعة إلى جانب منتخبات بلجيكا ومصر ونيوزيلندا. ومع ذلك، تصاعدت التكهنات بشأن احتمال انسحاب إيران من البطولة، وهو سيناريو قد يعرضها لعقوبات من جانب الاتحاد الدولي لكرة القدم. وبحسب ما ذكرته صحيفة "الجارديان" البريطانية، فإن الفيفا قد يفرض إجراءات تأديبية على الاتحاد الإيراني، من بينها احتمال الاستبعاد من بطولات مستقبلية، في حال قررت طهران الانسحاب من كأس

العالم 2026 بشكل أحادي. وتنص لوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم على عدم السماح للاتحادات الوطنية بالانسحاب من البطولات الرسمية التي ينظمها الفيفا بعد تأكيد المشاركة فيها. ويعد الانسحاب من بطولة كأس العالم بعد إجراء القرعة أمراً نادراً للغاية في العصر الحديث، إذ لم يحدث ذلك منذ نسخة عام 1950، عندما اعتذرت منتخبات فرنسا والهند عن المشاركة بسبب تكاليف السفر المرتفعة آنذاك. وتنص لوائح البطولة أيضاً على فرض غرامة مالية على أي اتحاد ينسحب قبل انطلاق المنافسات، تتراوح قيمتها بين 275 ألف يورو و555 ألف يورو، وذلك وفق توقيت قرار الانسحاب. كما يتم تحويل الملف إلى اللجنة التأديبية في الفيفا، التي تمتلك صلاحية فرض عقوبات رياضية إضافية. وسبق لمنتخب إيران أن شارك في ست نسخ من كأس العالم، من بينها النسخ الثلاث الأخيرة التي أقيمت في

البرازيل وروسيا وقطر. وفي نسخة 2026، قد يواجه المنتخب الإيراني نظيره الولايات المتحدة في الأدوار الإقصائية، حال تأهل الفريقين في المركز الثاني من مجموعتهما، ما قد يفتح الباب أمام مواجهة ذات أبعاد سياسية ورياضية في آن واحد. ويأتي ذلك في ظل القيود المفروضة على سفر الإيرانيين إلى الولايات المتحدة، بموجب قرار حظر السفر الذي أعادت إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب تطبيقه في يونيو الماضي. ومع ذلك، يتضمن القرار استثناءات خاصة للرياضيين المشاركين في بطولات كبرى مثل كأس العالم أو دورة الألعاب الأولمبية المقررة في مدينة لوس أنجلوس عام 2028.



النظام الغذائي

نصائح لتجنب العطش خلال ساعات الصيام



الصيام لساعات طويلة في اليوم يضع الجسم في حالة من الجفاف، حيث أن الماء عنصر بالغ الأهمية لمجموعة متنوعة من الوظائف الطبيعية والحيوية ويشكّل 70-60 من مجموع وزن جسمنا.

مع ساعات الصيام الطويلة، من المهم جداً في شهر رمضان أخذ الاحتياطات الإضافية عند التعامل مع أنماط استهلاك المياه. هذا الأمر سيساعد الأفراد على الحفاظ على جسم صحي، مرطب ومتوازن طوال الشهر الفضيل.

نقدم فيما يلي مجموعة نصائح تساعد على تقليل العطش وتقليل خطر احتباس الماء خلال شهر رمضان:

- 1 - ضمان تناول كمية كافية من السوائل من وقت الإفطار حتى السحور.
- 2-تقسيم كمية المياه المستهلكة من الإفطار إلى السحور بدلاً من تناولها في وقت واحد.
- 3-تناول الفواكه والخضروات

التي تحتوي على كميات كبيرة من المياه مثل الخضار الورقية الخضراء والكرفس والملفوف والكوسا والخيار والبطيخ والشمام والبرتقال والحمضيات.

4 - الحد من كمية الصوديوم الكاملة المستهلكة إلى أقل من 2300 ملغ يومياً على النحو الموصى به من قبل جمعية القلب الأمريكية (AHA).

5- من المهم أيضاً إعادة ترطيب الجسم جيداً من خلال المياه المعبأة بعد ممارسة التمارين الرياضية أو أي جهد بدني معتدل لتجديد خسائر الصوديوم عن طريق العرق.

6 - قد يحافظ جسدنا على السوائل إذا كنا نمتنع عن شرب المياه لفترات طويلة أو وقت طويل، وهذا قد يؤثر على الكلى والمضاعفات الصحية. لذا فإنه من المهم جداً ترطيب الجسم بكمية مناسبة من الماء وتجنب احتباس السوائل.

علاقات مجتمعية..

طرق عملية للحفاظ على الاحترام وقت الخلاف في رمضان



للحفاظ على الاحترام بين الزوجين وقت الخلاف في رمضان؛ يجب ضبط النفس والصمت عند الغضب، وتجنب النقاشات الحادة في أثناء نهار الصيام، وإظهار التقدير للشريك أمام الآخرين لتعزيز الثقة ودوام المودة، وللحفاظ على الاحترام وقت الخلاف في رمضان إليك الطرق الآتية:

ضبط النفس والصمت

الصيام يُهدّب النفس؛ لذا يجب استغلاله للثبات الانفعالي وللتحكم في الغضب

وتجنب التلفظ بكلمات جارحة، فعندما يتحدث النقاش بين الشريكين لا بُدّ من التوقف فوراً؛ فإدارة الخلاف تعني المحافظة على الهدوء الداخلي، مع تجنب السخرية، والتقليل من شأن الشريك الآخر، والتهكم عليه؛ فرفع الصوت والإهانات تهدم العلاقة.

التسامح والعذر

يجب تعزيز التسامح والتماس الأعذار لتصفية القلوب قبل وفي أثناء الشهر الفضيل، وتأجيل النقاشات الحادة لما بعد الإفطار، واستثمار الشهر الفضيل في التسامح عن الزلات، وإصلاح ذات البين، والتماس الأعذار؛ فالتسامح يزيل الأحقاد، ويضمن عبادة هادئة، ويعزز الروابط الأسرية.

تأجيل النقاش

عند الشعور بالغضب الشديد، يمكن تأجيل النقاش لما بعد الإفطار؛ فيُعد تأجيل النقاشات الحادة إلى ما بعد الإفطار بساعتين على الأقل قاعدة ذهبية، إذ يساعد ذلك في تجنب قرارات اللحظة الغاضبة، ويحمي الصيام من الشوائب،

ويضمن هدوء النفسية؛ ما يُحيل الخلاف إلى حوار بناء بدلاً من مواجهة عصبية خاصة أن قلة السكر والكافيين تزيد من سرعة الغضب.

تقدير الضغوط

للحفاظ على الاحترام المتبادل وقت الخلاف؛ يجب تقدير ضغوط الصيام "الجوع، العطش، نقص السكر" التي تسبب العصبية، والتماس الأعذار للطرف الآخر، والتغافل عن الهفوات البسيطة، وتفهم أن العصبية قد تكون ناتجة عن ضغوط العمل أو التعب، ويمكن التعاون في المهام المنزلية من خلال التشارك مع أفراد الأسرة في مهام المنزل، وذلك لتقليل التوتر.

الدعاء والذكر

يُستحب الإكثار من الدعاء بطلب الهدوء والعافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

والأخلاقية، وتذكر بفوائد الصوم التي ترقق القلوب وتمنع الجدل، والاستعاذة بالله من الشيطان؛ ففي رمضان، الغضب هو وسيلة الشيطان لإضاعة أجر الصيام، فالهدف هو استثمار رمضان في الطاعة والذكر وليس في النزاعات.

يُعدّ الاستماع الفعّال أداة أساسية تتضمن الإنصات من دون مقاطعة، وتفهم مشاعر الطرف الآخر، والتحلّي بالصبر؛ ما يقلل التوتر ويعزز روح الصيام، لذلك لا بُدّ من منح الطرف الآخر فرصة للتحدث من دون مقاطعة، وإظهار الاحترام لوجهة نظره حتى إن كان هناك اختلاف معه.

تقسيم المهام

التعاون في إعداد الإفطار وأعمال المنزل يقلل الضغط والتوتر، كتوزيع المهام المنزلية بعدالة بين أفراد الأسرة، مثل إسناد ترتيب المائدة للصغار وتنظيف الأواني للشباب، كما يُفضّل تقسيم المهام

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

ويعزز الهدوء العافية، والاستغفار، وذكر الله "التسبيح والتهلل والتحميد" من أجل تهدئة النفس؛ فهذه العبادات تعزز القيم

سلوكيات

رمضان فرصة لغرس القيم الروحية والسلوكية في نفوس الأطفال



يُعدّ شهر رمضان فرصة تربوية ثمينة تساعد الأسرة على غرس القيم الروحية والسلوكية في نفوس الأطفال. لذلك، لا يقتصر دور الأهل على تشجيع الطفل على الامتناع عن الطعام والشراب فحسب. بل يشمل أيضاً توضيح المعاني العميقة التي يحملها الصيام. وعندما يربط الأهل الصيام بالرحمة والصبر والتعاطف، يشعر الطفل أن هذا الشهر تجربة جميلة وليست مجرد واجب ثقيل.

ومن جهة أخرى، يساهم الفهم الصحيح للصيام في بناء علاقة إيجابية بين الطفل والعبادات منذ الصغر. فبدلاً من فرض الصوم بطريقة صارمة، يستطيع الأهل استخدام الحوار والتجربة التدريجية حتى يكتشف الطفل بنفسه قيمة الصبر وضبط النفس. وهكذا، يتحوّل رمضان إلى مناسبة تعليمية تترك أثراً طويلاً في شخصية الطفل وسلوكه.

1. توضيح الهدف الحقيقي من الصيام

في البداية، يحتاج الطفل إلى شرح بسيط يناسب عمره حول سبب الصيام. لذلك، يجب أن يشرح الأهل أن الصيام يعلم الإنسان الصبر والشعور بالآخرين، وليس مجرد الامتناع عن الطعام. وعندما يفهم الطفل الفكرة، يقترب منها بقناعة أكبر ويشعر بالفخر عندما يشارك في التجربة ولو لساعات قليلة.

2. التشجيع التدريجي بدل الضغط

بعد ذلك، من المهم اعتماد الدُرَج عند تعريف الطفل بالصيام. فيمكن للأهل تشجيعه على الصيام لساعات محددة ثم مكافأته معنوياً عند النجاح. وبهذه الطريقة، يكتسب الطفل الثقة بنفسه ويتعلم الالتزام من دون خوف أو توتر. كما يساعد هذا الأسلوب على ترسيخ حب الشهر الفضيل بدل ربطه بالتعب.

3. ربط الصيام بالقيم اليومية

إضافة إلى ما سبق، يستطيع الأهل ربط الصيام بسلوكيات يومية مثل مشاركة الطعام، مساعدة الآخرين، أو التحلّي بالهدوء. فعندما يرى الطفل هذه القيم مطبّقة داخل المنزل، يصبح الصيام تجربة حياتية متكاملة وليست مجرد ممارسة مؤقتة.

في النهاية، يبقى تعليم الأطفال معنى الصيام خطوة أساسية لبناء وعي ديني متوازن. فكلما اعتمد الأهل الحوار والتشجيع بدل الإلزام، ازداد ارتباط الطفل بروح رمضان وقيمه الحقيقية. لذلك، يبدأ النجاح التربوي من الفهم، ثم يأتي الالتزام بشكل طبيعي مع الوقت.



المسما، الفلفل، القرفة، الغار والملح، دعيه على نار متوسطة إلى أن ينضج تماما. صفي اللحم واحتفظي بالمرق ساخنا. يجب أن يكون لديك 4 كوب مرق. 5. في قدر سخني 3 ملعقة كبيرة من الزيت، أضيفي الثوم، الزنجبيل والبصل، قلبي ليدبل قليلا ثم أضيفي نصف كمية خليط البهارات، قلبي لتختلط كل المكونات وتذبل قليلا. أضيفي اللحم وقلبيه جيدا. أبعديه عن النار. 6. صفي الأرز من ماء النقع، أضيفي إليه بقلية البهارات ثم قلبيه ليختلط. 7. في قدر ضعي حوالي ربع كمية الأرز المبهر، أضيفي خليط اللحم ثم وزعي ليصبح طبقة متساوية، وزعي فوقه بقلية الأرز، ساوي السطح جيداً ليتوزع الأرز.

مندي اللحم

- الثوم : فضان (شرائح)
- الزنجبيل : ملعقة كبيرة (مفروم)
- البصل : 1 حبة (كبير الحجم / مفروم شرائح)
- الفلفل الأخضر : 1 حبة (متوسط الحجم / حلو / مقطع شرائح)
- فحم : قطعة (للتبخير)
طريقة تحضير مندي اللحم بالفيديو

1. انقعي الزعفران في ماء الورد.
2. اغسلي الأرز وانقعيه لمدة 30 دقيقة.
3. في طبق صغير ضعي بهارات الكاري، البهارات المشكلة، الهيل، الشطة والكرم، قلبيه جيدا اتركيه جانبا.
4. في قدر ضعي اللحم واغمريه بالماء ثم دعيه يغلي وتخلصي من الشوائب التي تظهر على السطح. أضيفي البصل، الهيل، والبصل والتوابل، والتي تترك آثارا دائمة في الفم.



مقادير مندي اللحم:
- ماء الورد : ملعقتان كبيرتان
- الزعفران : نصف ملعقة صغيرة
- أرز بسمتي : 3 اكواب
- بهارات الكاري : ملعقة كبيرة
- بهارات مشكلة : ملعقتان صغيرتان
- هيل : ملعقة صغيرة (ناعم)
- شطة مجروشة : نصف ملعقة صغيرة
- الكرم : ملعقة صغيرة
- اللحم : 1 كيلو (مع العظم)
- البصل : 1 حبة (كبير الحجم / مقطع لأرباع)
- هيل : 6 حبات (صحيح)
- القرنفل : 6 حبات (مسما)
- فلفل أسود : 6 حبات (صحيح)
- القرفة : عود
- ورق غار : 2 ورقة
- ملح : ملعقة كبيرة
- زيت الذرة : نصف كوب

نصائح صحية

أسباب رائحة الفم غير ((المحببة)) أثناء الصيام وطرق التخلص منها

مباشرة.

- تناول أطعمة صحية مثل الفواكه الغنية بفيتامين C (كالبرتقال والجوافة) والخضروات الغنية بالألياف، وتجنب الحلويات والمشروبات السكرية.

اقتباسات



العلاقة الأسرية إن لم تسف من الطرفين ذبلت وماتت..

صورة وحدث



هاجس القلب



شجاك ورحبت بيه وقتحت ابواب
خليت القضية تمر علي سله
بس هم حقي اصـدك وانغدر ويك
دليت الكلب بدروبك الـعدله
ودروب الغدر ضميت منه هـواي
كلت ايطيح تالي ومنهن اشـمرله
بس حببت اسألك ليش هيجي وياي
من يا دين انتة وكلي يا مـله

حكمة وعبرة

احذر الغضب وامسك لسانك

في يوم من الايام شعر فلاح بالغضب الشديد على صديقه واخذ يقذفه بأبشع الكلمات الجارحة المؤلمة، ولم يرد عليه صاحبه أو ينطق، ظل ينظر إليه في صمت موجوعاً من اثر كلماته، فتركه الفلاح وانصرف الى منزله، ولكن بعد مدة قصيرة هددت اعصابه وبدأ يشعر بالندم لأنه احزن صديقه واخذ يعاتب نفسه قائلاً: كيف خرجت هذه الكلمات من فمي؟! سوف اذهب الآن على الفور واعتذر من صديقي .
وبالفعل اسرع الفلاح الى منزل صديقه وفي خجل وندم شديدين قال له : انا اعتذر منك يا صديقي، ارجوك سامحني هذه الكلمات الجارحة التي قلتها لك، تقبل الصديق اعتذاره، ولكن لم يشعر الفلاح بارتياح ايضاً، وعاد الى

بيته وهو يشعر بالغصه والحنق، واخذ يعاتب نفسه ويلومها مرات ومرات على هذه الكلمات التي احزنت صديقه، لم يسترح قلبه ابداً من يومها .
فقرر الفلاح ان يلتقي بشيخ القرية ويعترف له عما بدر منه عله يساعده في هذه المشكله التي تؤلمه وتؤرق نومه، قال الفلاح للشـيخ : ارجوك ساعدني اريد ان تستريح نفسي ويهدأ قلبي وبالي، فإني الوم نفسي بشده على هذه الكلمات التي بدرت مني في حق صديقي، قال له الشـيخ : إن اردت ان تستريح وتهدأ قم بملأ جعبتك بريش الطيور واعبر على جميع بيوت القرية، وضع امام كل منزل ريشة واحدة .
تعجب الفلاح من هذه الفكرة ولكنه قرر تنفيذها بأي حال من الاحوال

حكاية مثل

لبن العصفور



”لبن العصفور“ ضرب به المثل كثيراً للدلالة على جلب المستحيل ولكن هل للعصفور لبن فعلاً ؟
وإجابة السؤال وللوهلة الأولى سيكون بالطبع ”لا“ ، فاللبن أو الحليب المعروف لنا هو مصدره فقط الثدييات على اختلاف أنواعها وهي من هذه المادة، كما ان الطيور ليست من الثدييات.. إذن ما هو لبن العصفور؟
لبن العصفور حقيقة علمية وليست خرافة، على الرغم من أن الكثيرين يعتقدون أنه غير موجود !..

”لبن العصفور“ هو مصطلح يطلق على إفرازات شبه لبنية تُفرز من حويصلات بعض الطيور مثل الحمام. وتتكون هذه الإفرازات من خلايا تبطن الحويصلة وتقوم بالتقشر وتفرز مواد غذائية

غنية بالبروتينات والدهون، وتستخدم هذه الإفرازات لإطعام صغار الطيور في الأيام الأولى من حياتها. ويشبه لبن العصفور اللبن الحيواني في تركيبه الكيميائي، ولكنه يختلف في شكله وقوامه.

يتم إنتاج هذا اللبن داخل حويصلة الطائر ويقوم كلا الأبوين بإطعام الصغار منه ثم يتم استرجاع اللبن من الحويصلة إلى فم الطائر ومن ثم إلى فم الصغار، بعد هذا يبدأ الأبوان بإدخال نسبة من غذاء البالغين.
ولعلنا جميعاً رأينا كيف تضع العصفورة منقارها في فم فراخها معتقدين أنها تطعمهم فقط حبه شعر أو قمح ولكنها في الواقع تطعمهم لبناً حقيقياً تكون في الحويصلة وتقوم بإسترجاعه الى فمها ومن ثم الى منقارها ومنه الى فراخها.

حدث في مثل هذا اليوم

- 1922 - وقوع مجزرة ذي قار والتي قتل فيها 700 شخص بعد هجوم لأتباع ابن سعود على العشائر العراقية الساكنة في جنوب ذي قار.
- 1985 - ميخائيل غورباتشوف يتسلم قيادة الحزب الشيوعي السوفييتي.
- 1990 - البرلمان الليتواني يعلن الاستقلال عن الاتحاد السوفييتي.
- 1996 - انتخاب جون هاوارد رئيساً لوزراء أستراليا.
- 2009 - الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي يعلن عودة فرنسا إلى قيادة حلف شمال الأطلسي / الناتو بعد أكثر من أربعة عقود من الغياب إثر قيام الرئيس شارل ديغول بوقوع مجزرة ذي قار والتي قتل فيها 700 شخص بعد هجوم لأتباع ابن سعود على العشائر العراقية الساكنة في جنوب ذي قار.
- 1985 - ميخائيل غورباتشوف يتسلم قيادة الحزب الشيوعي السوفييتي.
- 1990 - البرلمان الليتواني يعلن الاستقلال عن الاتحاد السوفييتي.
- 1996 - انتخاب جون هاوارد رئيساً لوزراء أستراليا.
- 2009 - الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي يعلن عودة فرنسا إلى قيادة حلف شمال الأطلسي / الناتو بعد أكثر من أربعة عقود من الغياب إثر قيام الرئيس شارل ديغول بوقوع مجزرة ذي قار والتي قتل فيها 700 شخص بعد هجوم لأتباع ابن سعود على العشائر العراقية الساكنة في جنوب ذي قار.

للإعلان 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 الرأسية والأفقية في المربع الكبير ولا تستخدم الرقم إلا مرة واحدة .

7			8			6
	8	5	7			
		4			5	
	4		7			1
8						4
	2		3			8
		6			4	
			3	1		5
5			2			3

كلمات متقاطعة

العمودي

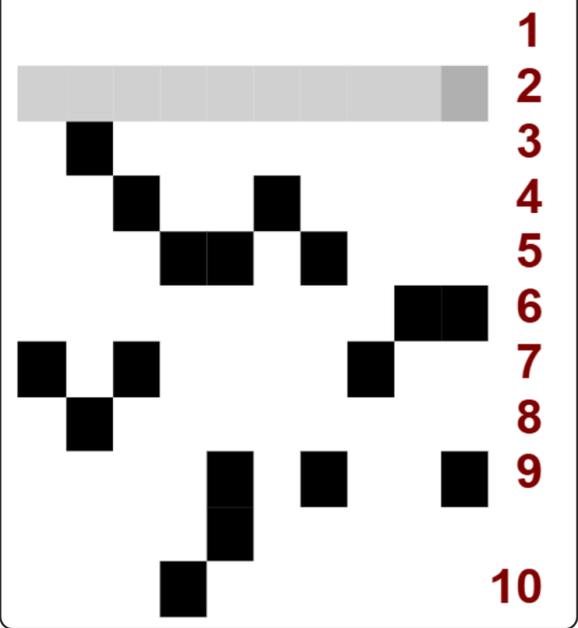
- 1 - طيور داجنة (معكوسة) / أمر منكر (معكوسة) / صات الضفدع.
- 2 - دخول / (أوباما) أول امرأة أميركية من أصول إفريقية تدخل البيت الأبيض.
- 3 - الإنسان (معكوسة) / الله.
- 4 - أجياب (معكوسة) / غذاء الرضيع / متشابها.
- 5 - عبد (معكوسة) / يألفهما (معكوسة).
- 6 - خاطر / سحاب.
- 7 - مشروب كحولي / (رق / زرق) فنانة المسرح والسينما المصرية.
- 8 - للتفسير / رق / وثقه (مبعثرة).
- 9 - جاري / ما يطير (معكوسة).
- 10 - نحات ليل / ورود (معكوسة).

الافقي

- 1 - رئيس وزراء بريطانيا السابق.
- 2 - (عبدالرحمن...) أديب وروائي مصري.
- 3 - عاصمة جنوب السودان / جمع / رمز رياضي (معكوسة).
- 4 - كذب وموه / بقي واستمر.
- 5 - نبات حلو الطعم كربه الرائحة.
- 6 - سائل الحياة / أسود.
- 7 - من أعلن استقلال روديسيا عن إنجلترا.
- 8 - يبست يده / لقب أول رئيس وزراء للهند بعد استقلالها.
- 9 - غواصة نووية روسية / بئر بعيدة القعر.
- 10 - مسلسل لشريف منير وغادة عادل وجمال إسماعيل / قاهر القطار.

تسلية

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1





يوم المرأة... لماذا؟

إنعام كجھ جي



بم ينفع يوم المرأة العالمي، هذا الذي يحتفلون به في الثامن من مارس (آذار) كل عام؟ أسأل الموسوعة الإلكترونية وتحيب بأنه يقام للدلالة على احترام المرأة ومحبتها وتقدير إنجازاتها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية. كلام عام يشبه الخطابات المكررة والمملة والمكتوبة بلغة الخشب. تطلب النساء الكثير ويحصلن على القليل. مع التفاوت في التقاليد والعقائد والمناطق الجغرافية. أي ما بين الشمال والجنوب. بين اليسر والفقير.

قبل أيام، أثناء الاحتفال بتوزيع جوائز «سيزار» للسينما الفرنسية، اعتلت الممثلة إيزابيل أدجاني المسرح ودعت الرجال الحاضرين في صالة «الأولمبيا» إلى النهوض: «قفوا للتعبير عن دعمكم للنساء ضحايا العنف». وأدجاني الجزائرية الأصل نجمة صاحبة مواقف. تطلق آراءها بشجاعة. تقدمت في المهنة وفي السن وحازت كل الجوائز. ما عادت تخشى الإزاحة ولا ضياع الفرص. لبى الحضور النداء وهبوا واقفين. قدمت أدجاني جائزة أفضل ممثل إلى النجم لوران لافيت. لم تتركه لفرحته. واصلت القصف: «أفضل من ماذا؟ هناك أفلام تشكك، تستحوذ عليك، ثم تجردك. العالم قد يكون مربعاً. وهو كذلك اليوم أكثر من أي وقت مضى. يجب على السينما أن تستمر في تصويره دون تجميل».

كانت الاستعدادات تجري في بلدان العالم للاحتفال بيوم المرأة. وكان هناك رجلان يطرقان الباب على مهندسة في بلدي، تهتم بالدفاع عن حقوق المرأة ومساعدة النساء المعتقات. أفرغاً فيها رصاصات مدسد كاتم للصوت وهربا بدرجة نارية. تهاوت ينار محمد على عتبه بيتها في بغداد. لم يُقدّر لها أن تتلقى باقة من أزهار شجيرة السنط الصفراء (الأكاسيا)، رمز يوم المرأة العالمي.

تخبرني الموسوعة، أيضاً، أن أول احتفال بيوم المرأة أقيم في ١٩٠٩ في مدينة نيويورك. جاءت الفكرة من الناشطة تيريزا ماكيل. تكريماً لذكرى احتجاج العاملات في مصانع الملابس في نيويورك في ٨ مارس ١٨٥٧. وكان الداعي هو الحزب الاشتراكي الأمريكي. يحب المناضلون الرموز والمناسبات التذكارية. يخطون اللافتات ويلقون الكلمات ويرفعون الأناخب ويذهبون إلى بيوتهم ليناموا مستريحين. ما باليد حيلة. اشتراكيون في عقر أعنى مجتمع رأسمالي. وفي البلدان الشيوعية، الصين وكوبا وروسيا، تأخذ النساء إجازة رسمية من العمل في هذا الموعد. تاريخ اعتمده الأمم المتحدة يوماً للمرأة في عام ١٩٧٥. بدأت المؤتمرات الدورية الحاشدة في مكسيكو سيتي، وكوبنهاغن، ونيروبي، وكين. ظهرت أهداف ومصطلحات جديدة: تمكين المرأة. بلوغ مراكز القرار. الحاصصة في المناصب. الجندر. ويوم نطقوا مفردة الجندر للمرة الأولى لم يفهمها أحد. ثم صارت مقرررة على المجتمعات. قطعت النساء خطوات تاريخية إلى الأمام. رئيسات دول وحكومات وقاضيات وضابطات وقائدات طائرات ورائدات فضاء. وأحياناً يراوحن «مكانك سر». يحدث الشيء وتقيضه. ومن نيويورك ذاتها التي انطلق منها الاحتجاج النسائي الأول خرج سمسار يدعى أبستاتين، تاجر بالفتيات في العصر الحديث. وما زالت تجارة الرقيق مستمرة.

مهرجان العراق السينمائي الدولي: السينما سلام ضد الحرب



والعنف الذي يمزق حياة البشر ويحوّلها إلى خرائط ألم، معربين عن تضامنهم مع ضحايا الحروب والنزوح والدمار في كل مكان ومع العائلات التي فقدت بيوتها والأطفال الذين يبحثون عن أمن وكل إنسان وجد نفسه في مواجهة الفقدان».

وتابع البيان ان «السينما كانت دائماً شاهدة على حكايات البشر، وكل فيلم هو محاولة لحماية الذاكرة من النسيان وكل صورة صادقة هي دفاع عن الإنسان وكرامته وحقه في الحياة».

((البسبوسة)).. رمزا من رموز المائدة الرمضانية وتراثه الشعبي

البسبوسة في المنازل لضمان الطعم الأصيل والمظهر الجذاب، مع ابتكار نكهات حديثة مثل جوز الهند أو الشوكولاتة، لتتناسب الأنواق المعاصرة، دون فقدان الطابع التقليدي للحلوى.

تقدم البسبوسة عادة بعد الإفطار، لكن بعض الأسر تختار تقديمها أيضاً في وجبة السحور، لما تتمتع به من سهولة التحضير ومذاق لذيذ يعزز الطاقة بعد ساعات الصيام الطويلة.

وتشير الدراسات الغذائية إلى أن

أعرب صنّاع السينما والفنانون، عن رفضهم للحروب وتضامنهم مع الضحايا حول العالم.

وجاء في البيان الصادر عن الدورة الثانية من مهرجان العراق السينمائي الدولي لأفلام الشباب: «من بغداد التي عرفت وعانت قسوة الحروب، وباسم السينما التي وقفت دائماً مع الإنسان والذاكرة في مواجهة العنف، نرفع أصواتنا، فنأين سينمائيين، دفاعاً عن الحياة ورفضاً للحروب التي تدمر وترتكنا في مواجهة الألم والخسارة وفقدان الأمل، الأمل الذي ينبغي أن يكون عنواناً للإنسانية ودوامها».

وأضاف البيان ان «مهرجان العراق السينمائي الدولي لأفلام الشباب، ينضم إلى الصوت الإنساني الذي تؤمن به السينما في كل مكان لنقول: بالقدر الذي تؤمن به في حق الشعوب بالدفاع عن عيشها بأمان واستقلال وحرية ورخاء، ودفاعها عن وجودها الإنساني ودورها في بناء حضارة السلم والرحمة والرأفة، فإن الحروب في كل زمان ومكان لا تترك وراءها سوى الموت والدمار والألم والإحباط، وأنها تمحو الإنسان وتنتفي الحياة، ولا سيما

تحتل حلوى البسبوسة مكانة بارزة على موائد الإفطار في رمضان، حيث تجمع بين الطعم الحلو والمكونات البسيطة مثل السميد، السمّن، السكر، جوز الهند، والقطر، مع إضافات متنوعة من المكسرات والفستق.

وتعد البسبوسة جزءاً من التراث الرمضاني الذي يحافظ على أجواء المشاركة والكرم بين العائلات والجيران.

وتحرص كثير من العائلات على إعداد

عين على العالم

بينها «ماك بوك» وهواتف
قابلة للطي.. أبل تطلق أجهزة
أتراً الجديدة



تستعد شركة أبل لإطلاق موجة جديدة من الأجهزة فائقة التطور ضمن فئة أتراً، في خطوة تشير إلى توجه الشركة نحو تعزيز حضورها في سوق الأجهزة الفاخرة.

وتشير تقارير حديثة إلى أن الشركة تعمل على تطوير عدة منتجات متقدمة قد تشمل هاتفاً قابلاً للطي، وكيبورد ماك بوك بشاشة تعمل باللمس، إضافة إلى جيل جديد من سماعات AirPods المزودة بتقنيات مبتكرة ووفق تقارير تقنية، تسعى أبل إلى توسيع نطاق منتجاتها ذات الأسعار المرتفعة، وذلك بعد أن عززت حضورها في الفئات المتوسطة والاقتصادية عبر أجهزة مثل أجهزة الكمبيوتر منخفضة التكلفة. ويبدو أن الشركة ترى في الفئة أترا فرصة لطرح أجهزة أكثر تقدماً من الناحية التقنية وتستهدف المستخدمين المحترفين أو الباحثين عن أحدث الابتكارات.

من أبرز الأجهزة المتوقع إطلاقها هاتف آيفون قابل

«قصص فيسبوك» ميزة جديدة من عملاق التواصل الاجتماعي فيسبوك



يُقدّم موقع فيسبوك، عملاق التواصل الاجتماعي، العديد من الميزات التي تُسهّل على المستخدمين التواصل مع متابعيهم، ومنها ميزة «قصص فيسبوك»، باستخدام هذه الميزة، يُمكنك مشاركة المحتوى بين منشورات الفيديو المجدولة، بالإضافة إلى الصور والفيديوهات القصيرة. ويوم المحتوى المنشور في القصص لمدة 24 ساعة فقط.

تتيح لك القصص التعبير عن نفسك بعفوية والتواصل مع الجميع بسهولة، بالنقر على «إضافة إلى قصتك»، يتم تفعيل كاميرا جهازك لالتقاط فيديو أو صورة عفوية، مما يجعل محتوى القصة أكثر خصوصية من منشورات صفحة الأخبار، كما يُمكنك استيراد الصور والفيديوهات الموجودة لديك. إليك كيفية حذف صورة أو فيديو من قصص فيسبوك:

الخطوة 1: انتقل إلى قسم «القصص» أعلى صفحة الأخبار.

الخطوة 2: انقر على «قصتك».

الخطوة 3: انقر للعثور على الصورة أو الفيديو الذي تريد حذفه.

الخطوة 4: انقر على خيارات النقاط الثلاث في أعلى اليمين.

الخطوة 5: انقر على «حذف الصورة» أو «حذف الفيديو».

تذكر أنه عند حذف صورة أو فيديو من قصتك على فيسبوك، سيتم حذفه أيضاً من ماسنجر، أي تغييرات تجريها على قصتك ستطّبق على كلا التطبيقين.

حمادة هلال يكشف موقفه من إنتاج جزء سابع من ((المداح))



كشف الفنان حمادة هلال موقفه من إنتاج جزء سابع من مسلسل «المداح» بعد عرض موسمه السادس في رمضان 2026، موضحاً أن القرار النهائي يعود لصنّاع العمل.

وتحدث الفنان حمادة هلال عن مستقبل مسلسل «المداح» وإمكانية تقديم جزء سابع من العمل، بالتزامن مع عرض الجزء السادس ضمن موسم دراما رمضان 2026، والذي حقق متابعة واسعة منذ انطلاق

أنه لا يفضل استخدام تعبير الأعلى إيرادات عند الحديث عن المسلسلات التلفزيونية، معتبراً أن نجاح أي عمل درامي يقاس بمدى تفاعل الجمهور معه ومتابعته عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وأضاف أنه يشعر بالسعادة عندما يكون عمله ضمن قائمة الأعمال الخمسة الأولى في موسم رمضان، مشيراً إلى أن الجمهور يظل صاحب الكلمة الأخيرة في تقييم نجاح المسلسل.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

