

أصدرت محكمة جنايات الكرخ، حكماً بالسجن لمدة 6 سنوات لمدانيتين بجريمة الإتجار بالبشر في بغداد. وذكر مجلس القضاء الأعلى في بيان: إن "محكمة جنايات الكرخ، أصدرت حكماً بالسجن لمدة ست سنوات بحق مدانيتين عن جريمة الإتجار بالبشر"، مبيناً أن "المدانة (الأم) أقدمت على بيع طفلها حديث الولادة بالاشتراك مع مدانة أخرى، مقابل مبلغ قدره ثمانية ملايين دينار في بغداد". وأضاف أن "الحكم بحقهما صدر وفقاً لأحكام المادة 6/ أولاً وخامساً من قانون مكافحة الإتجار بالبشر رقم 28 لسنة 2012، وبدلالة مواد الإشتراك 47 و48 و49 من قانون العقوبات مع الاستدلال بأحكام المادة 132 / 2 منه".

السعر ٥٠٠ دينار

الحقيقة غايتنا

٨ صفحات

يومية سياسية عامة مستقلة

Tue 28/4/2026

معمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ١١/ذو القعدة ١٤٤٧ هـ

العدد (٢٩٤)

السنة الثانية

الثلاثاء ٢٠٢٦/٤/٢٨

دعا القضاء وأعضاء الإِدعاء العام إلى زيارات مراكز الشرطة

مجلس القضاء الاعلى يوجه بعدم إصدار أوامر القبض إلا في الجرائم المهمة

بغداد / صوت القلم:

وجه مجلس القضاء الاعلى بعدم إصدار أوامر القبض إلا في الجرائم المهمة، فيما دعا القضاء وأعضاء الإِدعاء العام إلى القيام بزيارات ميدانية لمراكز الشرطة لمتابعة سير العمل والإطلاع على الواقع التنفيذي للإجراءات القانونية. وذكر المجلس في بيان ان: "رئاسة محكمة استئناف بغداد / الرصافة نظمت اجتماعاً موسعاً ضم رئيس محكمة الاستئناف القاضي عماد الجابري، وأعضاء الهيئة التمييزية الجزائية، وقضاة محاكم الجنايات

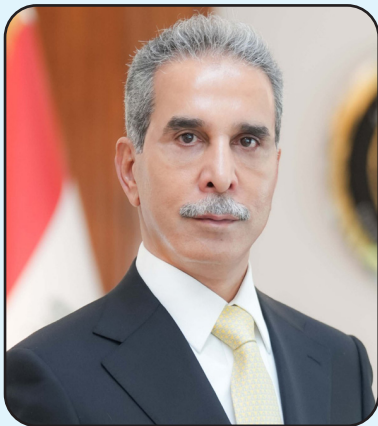


والجنح والتحقيق، لبحث تطوير العمل ومناقشة جملة من القضايا والإجراءات الخاصة في القضايا التي تتضمن مضبوطات، مشدداً على أهمية الدقة في اتخاذ القرارات القضائية وتوثيقها بشكل أصولي، مع ضرورة

التوسع في استخدام الجواز القانوني في القضايا البسيطة وفق ما يجيزه القانون بما يسهم في تخفيف الضغط على المؤسسات القضائية ومراكز التوقيف.

كما وجه إلى عدم إصدار أوامر القبض إلا في الجرائم المهمة، مع التأكيد على وجوب تضمين هذه الأوامر كافة البيانات القانونية اللازمة عند إصدارها سواء كانت أوامر قبض أو استقدام، داعياً القضاة وأعضاء الإِدعاء العام إلى القيام بزيارات ميدانية لمراكز الشرطة لمتابعة سير العمل والإطلاع على الواقع التنفيذي للإجراءات القانونية.

التوقيعات الدستورية في ميزان القاضي فائق زيدان



يُعد احترام التوقيعات الدستورية حجر الزاوية في استقرار أي نظام ديمقراطي، إذ تمثل هذه التوقيعات الإطار الزمني الملزم لتنظيم عمل السلطات وضمن التداول السلمي للسلطة. وقد شدّد القاضي فائق زيدان مراراً على خطورة تجاوز هذه المدد، محذراً من التداعيات العميقة التي قد تطال بنية النظامين الديمقراطي والدستوري في العراق. إن عدم الالتزام بالتوقيعات الدستورية لا يُعد مجرد مخالفة إجرائية، بل هو خرق جوهرى لفلسفة الدستور نفسه، فالدستور وُضع ليكون المرجعية العليا التي تضبط إيقاع الحياة السياسية، وعندما يتم تجاهل مواعيده المحددة سواء في تشكيل الحكومات أو إجراء

تفاصيل ص 2

٨ تكاليف الذكاء الاصطناعي تتجاوز رواتب الموظفين

المجلس الوزاري للأمن يؤكد حق العراق في الدفاع عن نفسه ويوصي بحصر السلاح بيد الدولة



بغداد / صوت القلم:

أكد المجلس الوزاري للأمن الوطني برئاسة القائد العام للقوات المسلحة محمد شياع السوداني، على حق العراق في الدفاع عن نفسه ومنع أي محاولة لاستهداف أو استخدام أراضيه، فيما أوصى بحصر السلاح بيد الدولة. وقال الناطق باسم القائد العام للقوات المسلحة صباح النعمان، في بيان: إن "رئيس

مجلس الوزراء القائد العام للإثنين، الاجتماع الدوري الوطني الثالث للعام الجاري 2026 للمجلس الوزاري للأمن

تفاصيل ص 2

مسلحون يهاجمون دار أيتام في نيجيريا ويختطفون ٢٣ تلميذاً

وقوع الهجوم في «منطقة معزولة»، بمدينة لوكوجا، عاصمة ولاية كوجي، بحسب بيان صادر عن مفوض الولاية كينجسلي فيمي فانوا. وقال فانوا إن دار الأيتام، التابعة لمجموعة «مدارس

تفاصيل ص 3

العراق يلجأ إلى الهيدروجين الأخضر لحل أزمة الكهرباء

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة الكهرباء العراقية أنها تدرس عروضاً لاعتماد الهيدروجين الأخضر كأحد مصادر الطاقة، وذلك ضمن خطة لزيادة إنتاج الكهرباء في العراق. وقال المتحدث باسم وزارة الكهرباء، أحمد موسى، للوكالة الرسمية: إن "الهيدروجين الأخضر يعد من محاور المبادرة الوطنية العليا لدعم الطاقة، والتي لها أهداف مشتركة مع وزارة الكهرباء".

تفاصيل ص 2

التجارة: حجب الحصة التموينية عن ١٣ شريحة من ذوي الدخل العالي

بغداد / متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة التجارة، إعادة اعتماد سقف المليون ونصف المليون دينار، لحجب الحصة التموينية، فيما أكدت حجب الحصة عن 13 شريحة من ذوي الدخل العالي. وقال وكيل الوزارة، سستار الجابري، للوكالة الرسمية:

تفاصيل ص 2

٤٢ قتيلًا باشتباكات على موارد المياه في شرق تشاد

نجامينا / متابعة صوت القلم:

أفادت السلطات بمقتل 42 شخصاً، على الأقل، في شرق تشاد؛ جراء اشتباكات اندلعت بسبب النزاع على موارد المياه. وقال نائب رئيس الوزراء التشادي، ليमान محمد، إن 42 شخصاً، على الأقل، لقوا حتفهم في شرق تشاد، على أثر تصاعد الاشتباكات بين عائلتين على إثر نزاع على موارد المياه. وأضاف محمد، خلال زيارة لقرية إيجوتي في إقليم وادي فيرا، حيث وقعت الاشتباكات، السبت، أن 42 شخصاً لقوا حتفهم، في حين أصيب 10 آخرون. وأوضح محمد أنه جرى نقل المصابين إلى المركز الصحي الإقليمي. وأشار إلى أن سلسلة من أعمال الانتقام امتدت على مساحة واسعة نسبياً، ما استدعى تدخل الجيش، وفقاً لوكالة «أسوشيتد برس».

تفاصيل ص 3

بوتين يؤكد لعراقي تكثيف الجهود لإحلال السلام بالشرق الأوسط

موسكو / متابعة صوت القلم:

في الشرق الأوسط، خلال اجتماع عُقد أمس الاثنين في مدينة سانت بطرسبرغ الروسية. وكان عراقي قد حمل الولايات المتحدة، فور وصوله إلى روسيا، مسؤولية فشل



تفاصيل ص 3

التوقيعات الدستورية في ميزان القاضي فائق زيدان



يُعد احترام التوقيعات الدستورية حجر الزاوية في استقرار أي نظام ديمقراطي، إذ تمثل هذه التوقيعات الإطار الزمني الملزم لتنظيم عمل السلطات وضمان التداول السلمي للسلطة. وقد شدد القاضي فائق زيدان مراراً على خطورة تجاوز هذه المدد، محذراً من التداعيات العميقة التي قد تطال بنية النظامين الديمقراطي والدستوري في العراق.

إن عدم الالتزام بالتوقيعات الدستورية لا يُعد مجرد مخالفة إجرائية، بل هو خرق جوهري لفلسفة الدستور نفسه، فالدستور وُضع ليكون المرجعية العليا التي تضبط إيقاع الحياة السياسية، وعندما يتم تجاهل مواعيده المحددة سواء في تشكيل الحكومات أو إجراء الانتخابات أو إقرار القوانين فإن ذلك يفتح الباب أمام الفوضى السياسية ويقوّض مبدأ سيادة القانون وهذا ما أكد عليه القاضي زيدان في أكثر من مناسبة، عندما نبه إلى أن أي تجاوز لهذه التوقيعات يضعف ثقة المواطنين بالمؤسسات ويهدد شرعية النظام السياسي.

ومن زاوية أخرى، فإن تجاهل هذه التوقيعات يُسهم في خلق أزمات دستورية متراكمة، قد تتطور إلى صراعات بين السلطات أو فراغات قانونية يصعب معالجتها لاحقاً، فالديمقراطية لا تقوم فقط على الانتخابات، بل على احترام القواعد المنظمة لها، وفي مقدمتها الالتزام بالمدد الزمنية المحددة، وهنا تبرز أهمية تحذيرات القاضي زيدان، التي لا تقتصر على معالجة اللحظة الراهنة، بل تمتد لتشمل البعد المستقبلي للنظام السياسي.

إن القراءة المستقبلية لما يطرحه القاضي زيدان تكشف عن رؤية قانونية عميقة تسعى إلى حماية التجربة الديمقراطية العراقية من الانزلاق نحو اللااستقرار، فهو يدعو، بشكل غير مباشر، إلى ترسيخ ثقافة دستورية لدى القوى السياسية، تقوم على احترام النصوص لا الالتفاف عليها، وعلى الالتزام بالمواعيد لا تأجيلها وفق المصالح الضيقة، فاستمرار التجاوزات سيؤذي، على المدى البعيد، إلى إضعاف مؤسسات الدولة وربما فقدان القدرة على إدارة الأزمات ضمن الأطر القانونية.

وتكمن أهمية القاضي زيدان في كونه يمثل صوت القضاء المستقل، الذي يقف على مسافة واحدة من جميع الأطراف، ويعمل على حماية الدستور بوصفه الضامن الأساسي للحقوق والحريات، إن تحذيراته ليست مواقف سياسية، بل قراءات قانونية تستند إلى مسؤولية الحفاظ على هيبه الدولة ومنع تآكل شرعيتها. ختاماً، فإن الالتزام بالتوقيعات الدستورية ليس خياراً سياسياً بل واجباً وطنياً، وأي إخلال به يهدد مستقبل الديمقراطية في العراق. ومن هنا، فإن الإصغاء إلى تحذيرات القاضي فائق زيدان والعمل بمضامينها يُعد خطوة ضرورية لتعزيز الاستقرار وبناء دولة مؤسسات حقيقية تقوم على سيادة القانون واحترام الدستور.

بغداد / صوت القلم: <

أكد المجلس الوزاري للأمن الوطني برئاسة القائد العام للقوات المسلحة محمد شياع السوداني، على حق العراق في الدفاع عن نفسه ومنع أي محاولة لاستهداف أو استخدام أراضيها، فيما اوصى بحصر السلاح بيد الدولة.

وقال الناطق باسم القائد العام للقوات المسلحة صباح النعمان، في بيان: إن "رئيس مجلس الوزراء القائد العام للقوات المسلحة محمد شياع السوداني ترأس امس الإثنين، الاجتماع الدوري الثالث للعام الجاري 2026 للمجلس الوزاري للأمن الوطني"، مبيناً أنه "جرى خلاله بحث مجمل الأوضاع الأمنية في البلاد، والنظر في الموضوعات المطروحة على جدول الأعمال، واتخاذ القرارات والتوصيات اللازمة بشأنها، ومن بينها التقرير الخاص بمتابعة مصادر تمويل الإرهاب، واستيراد أنظمة مضادة للطائرات، وتحديد العراق عن مسار الصراع الإقليمي".

وأضاف أن "المجتمعين ناقشوا التطورات الإقليمية

المجلس الوزاري للأمن يؤكد حق العراق في الدفاع عن نفسه ويوصي بحصر السلاح بيد الدولة

الجهود المشتركة لمكافحة التهديدات العابرة للحدود.

* توحيد الجهود الإقليمية والدولية ذات الصلة في مواجهة التحديات الأمنية، وبما يعزز التعاون القائم على احترام السيادة والمصالح المشتركة.

* التأكيد على ضرورة التزام الدول المجاورة الشقيقة والصديقة بعدم استخدام أراضيها منطلقاً للاعتداء على العراق، أو المس بسيادة أراضيها وحرمة أجوائه ومياهه.

وأشار إلى أنه "في ختام الاجتماع، أكد المجلس الوزاري للأمن الوطني على أن حماية الدولة تتطلب قرارات حازمة وإجراءات استباقية، وأن التكامل بين العمل الأمني والإداري والدبلوماسي يمثل ضرورة وطنية للحفاظ على الاستقرار وتعزيز الاقتصاد، وصون مكانة العراق الإقليمية والدولية".

موضحاً أن "المجتمعين شددوا على منع أي عمل عسكري ضد أي جهة كانت داخل الأراضي العراقية، وأن العراق هو المعني بأمنه ولا يحق لأي طرف التدخل في شؤونه".

وأشار إلى أنه "في ختام الاجتماع، أكد المجلس الوزاري للأمن الوطني على أن حماية الدولة تتطلب قرارات حازمة وإجراءات استباقية، وأن التكامل بين العمل الأمني والإداري والدبلوماسي يمثل ضرورة وطنية للحفاظ على الاستقرار وتعزيز الاقتصاد، وصون مكانة العراق الإقليمية والدولية".

موضحاً أن "المجتمعين شددوا على منع أي عمل عسكري ضد أي جهة كانت داخل الأراضي العراقية، وأن العراق هو المعني بأمنه ولا يحق لأي طرف التدخل في شؤونه".



والتحديات الأمنية والسياسية والاقتصادية، والتزام الحكومة بحماية سيادة العراق وترسيخ الأمن والاستقرار، من خلال إجراءات متكاملة على المستويات الأمنية والإدارية والدبلوماسية".

وذكر أن "المجلس أكد أيضاً على حق العراق في الدفاع عن نفسه، ومنع أي محاولة لاستهداف أو استخدام أراضيها، لافتاً إلى أنه "على إثر هذه النقاشات، يضمن حماية أمن العراق وتمتلكه".

وأشار إلى أن "المجلس أكد أيضاً على حق العراق في الدفاع عن نفسه، ومنع أي محاولة لاستهداف أو استخدام أراضيها، لافتاً إلى أنه "على إثر هذه النقاشات، يضمن حماية أمن العراق وتمتلكه".

بعد إعادة اعتماد سقف المليون ونصف المليون

التجارة: حجب الحصة التموينية عن ١٣ شريحة من ذوي الدخل العالي

بيانات دقيقة"، منوهاً بأن "كل من يتقاضى راتباً يبلغ مليوناً ونصف المليون دينار فما فوق ستحجب عنه الحصة التموينية، من دون إلغاء البطاقة، ويشمل القرار الموظف وعائلته بحسب توجيهات مجلس الوزراء".

وأشار إلى أن "القرار يشمل جميع الموظفين، سواء في وزارتي الداخلية والدفاع أو المتقاعدين وجميع الموظفين".

البطاقة التموينية التي أطلقتها الوزارة، كشفت عن وجود أسماء متوفين ومكررة وأخرى لمسافرين، إذ تم حجب نحو 5 ملايين اسم، ما أسهم في بناء قاعدة بيانات أكثر دقة ورسالة".

وتابع أن "هناك شرائح إضافية سيتمثلها القرار، فيما شكلت لجنة في مكتب رئيس مجلس الوزراء، تضم الجهات القطاعية، لمتابعة الجهات والمؤسسات التي لم تزود الوزارة

وأضاف أن "الحكومة تراجعت في عام 2022 عن سقف المليون ونصف المليون، وقررت رفعه إلى مليوني دينار فما فوق"، مشيراً إلى أن "الظروف المالية الحالية وضغط النفقات دفعا الحكومة إلى العودة مجدداً لاعتماد سقف المليون ونصف المليون دينار لحجب الحصة التموينية".

وأوضح أن "عملية تحديث بيانات

وليست لأصحاب الدخل المرتفع". وأشار إلى أن "الحصة التموينية يجب ان تذهب إلى مستحقيها من الطبقات الفقيرة، وليس إلى ذوي الدخل العالي". مبيناً أن "قرارات صدرت عام 2021 تقضي بحجبها عن 13 شريحة من أصحاب الدخل المرتفع، ممن تزيد رواتبهم على مليون ونصف المليون دينار، إضافة إلى فئات مثل اتحاد المقاولين وأصحاب الشركات والأطباء والصيادلة والتجار".

بغداد / متابعة صوت القلم: <

أعلنت وزارة التجارة، إعادة اعتماد سقف المليون ونصف المليون دينار، لحجب الحصة التموينية، فيما أكدت حجب الحصة عن 13 شريحة من ذوي الدخل العالي.

وقال وكيل الوزارة، ستار الجابري، للوكالة الرسمية: إن "الحصة التموينية مخصصة للفئات المستحقة من ذوي الدخل المحدود،

أكدت ضرورة متابعة مفوضية حقوق الإنسان تنفيذ الحوكمة الإلكترونية

النزاهة تمنع هدراً بـ ٧,٥ مليارات دينار وتطيح بـ ٤ موظفين في كهرباء الفرات الأوسط

عن الارتقاء بمستوى العاملين في هذا المجال داخل المفوضية ومكاتبها، عبر التثقيف والتوعية بأهميته تسهيل إجراءات العمل وتقديم الخدمات الإلكترونية".

واضافت: "لاحظ الفريق عدة موقوفات تواجه مشروع التحول الرقمي الشامل، إذ رصد ضعفاً في خدمات إلكترونية مقدمة من المفوضية على منصة "أور"، وأن عدد الخدمات التي جرى تحويلها إلكترونياً لا يتجاوز خدمة واحدة مقارنة بالخدمات الورقية، فضلاً عن عدم توفر أرشفة مركزية للبيانات في مقر المفوضية ومكاتبها.

خصوصاً في مجالات البنى التحتية وإتمام الربط الشبكي داخل تشكيلات المفوضية ومكاتبها. وفي التقريرين اللذين، أُرسلت الهيئة نسخاً منهما إلى مكتب رئيس مجلس الوزراء والأمانة العامة لمجلس الوزراء، والمفوضية العليا المستقلة لحقوق الإنسان، شددت في ما يتعلق بمشروع التحول الإلكتروني، على ضرورة حث فريق جودة الخدمات الإلكترونية على التواصل المباشر مع رئيس التشكيل الأعلى؛ لضمان سرعة الإنجاز واختزال الحلقات الروتينية، ودعم تشكيلات تقنية المعلومات والجودة؛ لأهمية دورها في عملية التحول الإلكتروني، فضلاً

عن الإنسان اجراءات استكمال مُتطلّبات تنفيذ مشروع الحوكمة الإلكترونيّة والتحوّل الرقمي الشامل، لا سيما في مجال الأرشفة الإلكترونيّة. وذكرت الهيئة، في تقريرين أعدتهما بشأن الزيارات التي أجراها فريق من دائرة الوقاية إلى المفوضية؛ لمتابعة تنفيذ مشروع الحوكمة الإلكترونيّة، والدفع الإلكتروني (POS)، وتوظيف التكنولوجيا الحديثة والتحوّل الرقمي الشامل، أنّها دعت إلى متابعة المفوضية إجراءات تشكيلاتها؛ لاستكمال مُتطلّبات تنفيذ مشروع الحوكمة الإلكترونيّة والتحوّل الرقمي،

لتسببهم بإلحاق الضرر بالمال العام"، مبيناً أن "المواد الموجودة في المخزن هي فائضة من مشاريع نفذتها الشركة بالتنفيذ المباشر، وأقدم المُتَّهَمون على الاستفادة منها؛ لتحقيق المنفعة الشخصية". وأشار إلى أنه "تم تنظيم محضر ضبط، وعرضه رفقة المُتَّهَمين المضبوطين أمام أنظار قاضي محكمة تحقيق كربلاء المُختصّة بنظر قضايا النزاهة الذي قرّر توقيفهم، وفقاً لأحكام المادة (331) من قانون العقوبات".

وفي سياق آخر أكدت هيئة النزاهة ضرورة متابعة المفوضية العليا المستقلة لحقوق

مخزن تابع للشركة العامّة لنقل الطاقة الكهربائية في الفرات الأوسط، لافتاً إلى أنّ "الفريق كشف أنّ المخزن غير رسمي وغير نظامي ولا وجود لكاميرات المراقبة فيه، فضلاً عن وجود مواد متروكة خارجه في الشارع العام معرّضة للسرقة والأندثار". وأضاف إن "الفريق قام بجرد المواد في المخزن التي تمّت المحافظة عليها، التي تبلغ قيمتها (7,462,729,177) ديناراً"، موضحاً أن "الشركة العامة لنقل الطاقة الكهربائية في الفرات الأوسط قامت بتحديد قيمتها".

وتابع "تم ضبط (4) من موظفي الشركة؛

بغداد / صوت القلم: <

أعلنت هيئة النزاهة الاتحادية، منعها هدر بقيمة (7,5) مليارات دينار، فيما ضبطت 4 موظفين في كهرباء الفرات الأوسط، فيما أكدت على ضرورة متابعة المفوضية العليا المستقلة لحقوق الإنسان اجراءات استكمال مُتطلّبات تنفيذ مشروع الحوكمة الإلكترونيّة والتحوّل الرقمي الشامل.

وذكر بيان للهيئة: أنّ "مكتب تحقيق كربلاء المقدسة، قام بتأليف فريق عمل مشترك مع نقابة المهندسين العراقيين في المحافظة، ضمّ مهندسين مُختصين، قام بالانتقال إلى

العراق يلجأ إلى الهيدروجين الأخضر لحل أزمة الكهرباء

خطة للوصول بإنتاج الكهرباء إلى 30 ألف ميغاواط خلال الصيف المقبل.

وقال موسى إن "هناك خطة مبكرة نفذتها الوزارة لتهيئة واستعداد محطات الكهرباء وشبكات النقل والتوزيع لتواكب ذروة الأحمال الصيفية"، مبيناً أن "الحمل الصيفي يتوقع أن يكون من 55 ألف ميغاواط إلى 60 ألف ميغاواط".

وقال إن "مشاريع تطوير الشبكة، بما فيها التحول إلى أنظمة أكثر تطوراً، تتطلب سيولة مالية كبيرة لضمان إنجازها"، منوهاً بأن "عدم إقرار الموازنة، إلى جانب ظروف المنطقة ونقص إمدادات الغاز الوطني والمستورد، انعكس بشكل مباشر على قطاع الكهرباء وأبطأ تنفيذ الخطط".

وفي وقت سابق، كشفت وزارة الكهرباء العراقية عن

الركبة"، وفقاً لوكالة الأنباء العراقية "واع". وأوضح أن "الوزارة أدرجت ضمن خططها لعامي 2025 و2026 مشروع تحويل الشبكات الهوائية إلى أرضية، بهدف تقليل الفاقد، وإزالة التجاوزات، وتعزيز السيطرة على الاستهلاك"، مبيناً أن "تنفيذ هذه المشاريع لم يتحقق حتى الآن بسبب عدم إقرار الموازنة وقلة المخصصات المالية اللازمة".

محاور المبادرة الوطنية العليا لدعم الطاقة، والتي لها أهداف مشتركة مع وزارة الكهرباء". وأضاف أن "الوزارة قطعت أشواطاً في سبيل دراسة العروض المقدمة بهذا الصدد، واليوم هي مدرجة في إطار تنويع مصادر الطاقة التي تعمل عليها وزارة الكهرباء كاستغلال الهيدروجين الأخضر واستغلال الطاقات الشمسية والرياح، بالإضافة إلى الدورات

بغداد / متابعة صوت القلم: <

أعلنت وزارة الكهرباء العراقية أنها تدرس عروضاً لاعتماد الهيدروجين الأخضر كأحد مصادر الطاقة، وذلك ضمن خطة لزيادة إنتاج الكهرباء في العراق. وقال المتحدث باسم وزارة الكهرباء، أحمد موسى، للوكالة الرسمية: إن "الهيدروجين الأخضر يعد من

٤٢ قتيلًا باشتباكات على موارد المياه في شرق تشاد

نجابينا / متابعة صوت القلم:

أفادت السلطات بمقتل 42 شخصاً، على الأقل، في شرق تشاد؛ جراء اشتباكات اندلعت بسبب النزاع على موارد المياه. وقال نائب رئيس الوزراء التشادي، ليمان محمد، إن 42 شخصاً، على الأقل، لقوا حتفهم في شرق تشاد، على أثر تصاعد الاشتباكات بين عائلتين على بئر ماء إلى سلسلة من أعمال الانتقام المتبادل. وأضاف محمد، خلال زيارة لقرية إيجوتي في إقليم وادي فيرا، حيث وقعت الاشتباكات، السبت، أن 42 شخصاً لقوا حتفهم، في حين أصيب 10 آخرون.

وأوضح محمد أنه جرى نقل المصابين إلى المركز الصحي الإقليمي. وأشار إلى أن سلسلة من أعمال الانتقام امتدت على مساحة واسعة نسبياً، ما استدعى تدخل الجيش، وفقاً لوكالة «أسوشيتد برس». وأكد نائب رئيس الوزراء التشادي إن «الاستجابة السريعة» من قبل الجيش ساعدت في احتواء الاشتباكات، مضيفاً أن الوضع أصبح، الآن، «تحت السيطرة». وأعلن نائب رئيس الوزراء التشادي بدء عملية «وساطة عُرفية» في القرية، وكذلك بدء إجراءات قضائية لتحديد المسؤولية الجنائية. وتعد الاشتباكات بين المجتمعات



المحلية على الموارد أمراً شائعاً في تشاد؛ الدولة الواقعة في وسط أفريقيا. ففي العام الماضي، أسفرت اشتباكات بين المزارعين والرعاة في جنوب غربي تشاد عن مقتل 42 شخصاً واحترق عدد من المنازل. وقال ليمان محمد إن الحكومة ستتخذ «جميع التدابير اللازمة» لمنع زعزعة استقرار المنطقة الحدودية. وتستضيف الأقاليم الشرقية لتشاد، منذ عدة أشهر، لاجئين قارين من الحرب في السودان، ما يزيد الضغوط على الموارد والأمن. وفي فبراير (شباط) الماضي، أغلقت تشاد حدودها «حتى إشعار آخر»، مشيرة إلى أن

ذلك محاولة للحد من امتداد الصراع إلى أراضيها من عمليات عبور لمقاتلين تابعين للأطراف المتحاربة في السودان. وتشير بيانات «الأمم المتحدة» إلى أن الحرب في السودان أسفرت عن مقتل أكثر من 40 ألف شخص، لكن منظمات الإغاثة تقول إن العدد الحقيقي قد يكون أضعاف ذلك بكثير. وتسبب هذا الصراع في حدوث أكبر أزمة إنسانية بالعالم، حيث أجبر أكثر من 14 مليون شخص على الفرار من منازلهم، كما أسهم في تفشي الأمراض ودفع أجزاء من السودان نحو المجاعة.

مسلحون يهاجمون دار أيتام في نيجيريا ويختطفون ٢٣ تلميذاً

أبوجا / متابعة صوت القلم:

قالت السلطات، إن مسلحين اقتحموا دار أيتام في إحدى مناطق شمال وسط نيجيريا واختطفوا 23 تلميذاً، تم إنقاذ 15 منهم لاحقاً، بينما لا يزال 8 رهائن. ووقع الهجوم في «منطقة معزولة» بمدينة لوكوجا، عاصمة ولاية كوجي، بحسب بيان صادر عن مفوض الولاية كينجسلي فيمي فانوا. وقال فانوا إن دار الأيتام، التابعة لجماعة «مدارس داهلوكيتاب»، كانت تعمل بشكل غير قانوني، وفقاً لما ذكرته وكالة «أسوشيتد برس» الأمريكية. ولا تزال هوية المسلحين مجهولة، ولم تعلن أي جهة



مسؤوليتها عن الهجوم حتى الآن. ولم يذكر البيان أعمار التلاميذ المختطفين، لكن مصطلح «تلميذ» في نيجيريا يستخدم عادة للإشارة إلى من هم في مرحلة رياض الأطفال أو المرحلة الابتدائية، ويشمل عادة من هم في سن الثانية عشرة. وقال فانوا: «فور تلقي البلاغ، سارعت الأجهزة الأمنية، بقيادة شرطة ولاية كوجي النيجيرية، وبالتعاون مع جهات أمنية أخرى، إلى التحرك نحو موقع الحادث».

بوتين يؤكد لعراقي تكثيف الجهود لإحلال السلام بالشرق الأوسط

موسكو / متابعة صوت القلم:

أبلغ الرئيس الروسي فلاديمير بوتين وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي أن موسكو ستبذل كل ما في وسعها للمساعدة في إحلال السلام في الشرق الأوسط، خلال اجتماع عقد أمس الاثنين في مدينة سانت بطرسبرغ الروسية. وكان عراقجي قد حمل الولايات المتحدة، فور وصوله إلى روسيا، مسؤولية فشل المحادثات التي كانت مرتقبة في إسلام آباد للتوصل لاتفاق ينهي الحرب، في حين لا يزال وقف إطلاق النار بين طهران وواشنطن صامداً، وفق «وكالة الصحافة الفرنسية». ونقلت وسائل إعلام رسمية روسية عن بوتين قوله لعراقجي: «من جانبنا، سنفعل كل ما يخدم مصالحكم».



ومصالح جميع شعوب المنطقة، حتى يتحقق السلام في أقرب وقت ممكن». وأضاف بوتين أيضاً بـ«مدى شجاعة وبطولة الشعب الإيراني في نضاله من أجل استقلاله وسيادته»، بحسب ما أفادت وكالة «تاس» الروسية. وأضاف أن «روسيا، على غرار إيران، تعزز مواصلة علاقاتنا الاستراتيجية».

وزارة النقل
الشركة العامة لإدارة النقل الخاص
القسم: الأملاك والعقارات
العدد: ٤٢٦١
التاريخ: ٢٠٢٦/٤/٢٨ م

العراق أولاً

إعلان رقم (٤٢٦١)
بالنظر لعدم حصول راغب
تعلن الشركة ألعامة لإدارة النقل الخاص عن إجراء مزايده علنية لتأجير العقارات أدناه في محافظة (بابل) في اليوم (الخامس عشر) تبدأ من اليوم التالي لنشر الإعلان وفق قانون بيع وإيجار أموال الدولة رقم (٢١) لسنة ٢٠١٣ المعدل والشروط التي يمكن الحصول عليها من قسم الشركة أعلاه لقاء مبلغ (٥٠٠٠) دينار غير قابل للرد.

فعلى الراغبين الحضور في الساعة الحادية عشر في قسم الشركة في محافظة (بابل) على أن يقدم المزايد كتاب يؤيد براءة ذمته من الضريبة معنون إلى (الشركة ألعامة لإدارة النقل الخاص) وهوية الأحوال المدنية وشهادة الجنسية أو (البطاقة الوطنية الموحدة) وبطاقة السكن (النسخ الأصلية) ويدفع التأمينات القانونية البالغة ٢٠% مضروباً في عدد سنين العقد بصك مصدق، علماً بأن الشركة تعمل بنظام الدفع الإلكتروني، ويتحمل من ترسو عليه المزايدة أجور خدمه بنسبة ٢% وكذلك يتحمل الناقل فرق البديلين في عدد سنين العقد وفي حالة مصادفة موعد المزايدة عطله رسميه تجري المزايدة في اليوم التالي.

ت	اسم العقار	التأمينات	الملاحظات
١-	محل رقم (١٣) في مراب بغداد القديم	١٠٠,٠٠٠ دينار	
٢-	كشك رقم (١٨) في مراب الحلة الموحد	٢١١,٢٠٠ دينار	
٣-	محل رقم (٢٢) في مراب الحلة الموحد	١١٠,٠٠٠ دينار	
٤-	محل رقم (٢) في مراب النجف القديم	٢١٤,٥٠٠ دينار	
٥-	محل رقم (٧٨) في مراب الحصوة	١٦١,٨٠٠ دينار	
٦-	دورة مياه في مراب الحمزة	٥٠,٠٠٠ دينار	

مدة الإيجار سنتان ما عدا الفترتين (٦) سنة واحدة ٠٠٠٠٠٠٠٠ يدفع بدل الإيجار قسط لكل سنة

الدكتور
احمد كريم عبد أيوب
المدير العام
رئيس مجلس الإدارة
٢٠٢٦ / ٤ /

المهندس
قيس سلمان هاشم
معاون المدير العام
٢٠٢٦ / ٤ /

إعلان مناقصة رقم (٢٠٢٦/١٤)
٢/ نقل وتفريغ الطحين في محافظة بغداد الكرخ الثالث

١- يسر (الشركة العامة لتصنيع الحبوب) أن تعلن وللمرة الأولى عن مناقصة لـ (نقل وتفريغ الطحين في بغداد / الكرخ الثالث)

٢- تتوفر لدى (الشركة العامة لتصنيع الحبوب) التخصيصات المالية ضمن (الموازنة الاتحادية) رقم الحساب ٣٣٤٢ وبيوني استخدام جزء منها لتنفيذ الخدمات [نقل وتفريغ الطحين في محافظة بغداد / الكرخ الثالث.

٣- بإمكان مقدمي العطاءات الراغبين شراء وثائق المناقصة تقديم طلب تحريري وبعد دفع قيمة البيع للوثائق غير المستردة البالغة [١٠٠٠٠٠٠٠ مليون دينار الكترونيًا ، وكما يحق لهم شرائها (وثائق المناقصة) الكترونياً عبر المنصة الالكترونية.

٤- تسلم العطاءات الى العنوان الأتي (الشركة العامة لتصنيع الحبوب / القسم القانوني / شعبة العقود الكائن في محافظة بغداد / ساحر عدن / مدخل مدينة الحرية] في الموعد المحدد [اقضاء الساعة العاشرة صباحاً من يوم ٢٠٢٦/٧/٥ حسب توقيت مدينة بغداد] و سوف ترفض العطاءات المتأخرة وسيتم فتح العطاءات بحضور مقدمي العطاءات او ممثلهم الراغبين بالحضور في ذات الوقت والتاريخ والعنوان.

٥- يتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور النشر والاعلان واعادة الاعلان في الصحف الوطنية والمنصة الالكترونية واجور ارساق العقد الكترونياً.

((تسري كافة النصوص الواردة في تعليمات تنفيذ العقود الحكومية رقم ١ لسنة ٢٠٢٥ والضوابط الملحقة بها في كل ما لم يرد به نص في هذا الاعلان أو يتعارض معها في المضمون))

يجب ان تتضمن العطاءات ما يلي:

١- شهادة تأسيس الشركة مقدمة العطاء مع براءة ذمته عن رسوم التجديد لدى دائرة سجل الشركات.

٢- التأمينات الأولية تقدم بصك مصدق أو خطاب ضمان بمبلغ (١٢٦٢٨٢٥٠) اثني عشر مليون وستمئة وثمانية وعشرون ألف وثلاثمائة وخمسون دينار التي تمثل ٢٪ من الكلفة التخمينية من من احد المصارف المعتمدة ومحور لأمر الشركة من قبل مقدم العطاء أو أي من المساهمين أو الخولين قانوناً. على أن لا تقل نفاذيته عن (٢٥) من يوم من تاريخ انتهاء نفاذية العطاء البالغة ١٢٠ مائة وعشرون يوماً من الموعد النهائي لتقديم العطاء.

٣- كتاب عدم ممانعة من الدخول في المناقصات لعام ٢٠٢٦ أو هوية ضريبيه نافذة من الهيئة العامة للضرائب (على ان يلتزم المناقص بجلب ما يؤيد براءة ذمته عند احواله المناقصة بعهدته).

٤- وصل شراء شروط المناقصة وتقديم اعمال مماثلة وكفائة مالية.

٥- ستويات سيارات حمل عدد (١٥) سيارة لا تقل حمولتها عن ١٢ طن فما فوق تكون باسم الشركة مقدمة العطاء او اي من المساهمين على ان تدرج الحمولة ضمن السنوية ١٢ طن أو أكثر وكونها حمل وليس قلاب او حوضيه حيث تمثل مثل هذه السيارات وفي حالة تقديم أكثر من العدد يؤخذ حسب التسلسل المكتوب في التندر والمطلوب تقديمها وتهمل الاخيرة.

٦- في حالة تقديم وثائق مصورة (مستسخنة) يجب أن تكون مصدقة ومختومة طبق الأصل من جهة الإصدار اما بخصوص المستمسكات التوثيقية (البطاقة الموحدة أو هوية الاحوال المدنية، شهادة الجنسية، بطاقة السكن وغيرها) تتم مطابقتها مع الاصل عند الاحالة.

٧- يتم انعقاد المؤتمر الخاص للإجابات على استفسارات المشاركين في هذه المناقصات في الساعة العاشرة صباحاً حسب توقيت بغداد من يوم ٢٠٢٦/ ٦/ ٢٠٢٦ في مقر الشركة القسم القانوني.

٨- تقديم ما يؤيد حجب البطاقة التموينية عند الاحالة.

٩- يقدم العطاء بنسختين (اصل وصورة) على ان يثبت نوع النسخة بشكل واضح على كل مغلف ورقم وتاريخ المناقصة.

١١- في حال مصادفة يوم غلق المناقصة عطلة رسمية يكون اليوم التالي موعداً لاستلام وفتح العطاءات.

ملاحظة: الكلفة التخمينية كما في الجدول المرفق

محسن محمد نامس
المدير العام ورئيس مجلس الإدارة
٢٠٢٦/ /
http://www.tasneehobob.mot.gov.iq
e.mail:grain_contract@yahoo.com

(نقل وتفريغ الطحين في محافظة بغداد / الكرخ الثالث (٢٠٢٦/ ١٤)

ت	الفقرات العاملة	السعر/ دينار / كيس
١	نقل وتفريغ الطحين في محافظة بغداد / الكرخ الثالثه وتشمل (اليرموك - المنصور - الداودي - الحارثية - دجلة الأولى والثانية - الخضراء - حطين - العدل - أبو غريب - الشهيد ٥٠ - الفداء - العامل الثانية - العامل ١٦ - الفردوس الأولى والثانية)	٢٥٠ مائتان وخمسون دينار

تراجع أسعار الذهب في بغداد وأربيل



بغداد / متابعة صوت القلم: انخفضت أسعار الذهب "العراقي والأجنبي"، في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد وأربيل. وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس الاثنين بيع للمنتقل الواحد عيار 21 من الذهب الخليجي والتركي والأوروبي عند 1.025 مليون دينار، فيما بلغ سعر الشراء 1.021 مليون دينار، بعد أن سجل سعر البيع الأحد 1.031 مليون دينار. وأشار إلى أن سعر بيع المنتقل الواحد عيار 21 من الذهب العراقي بلغ 995 ألف دينار، فيما سجل سعر الشراء 991 ألف دينار. وفي مجال الصاغة، تراوح سعر

خام البصرة يواصل الارتفاع في الأسواق الدولية

بغداد / متابعة صوت القلم: سجلت أسعار النفط العراقي، ارتفاعاً خلال التعاملات الإجمالية في السوق العالمية. ووفقاً لبيانات إدارة سوق الطاقة العالمي، فقد ارتفع خام البصرة المتوسط إلى 122.47 دولاراً للبرميل، بينما سجل خام البصرة الثقيل 120.37 دولاراً للبرميل، بنسبة تغيير بلغت +2.50% لكليهما.

الأمطار ترفع سقف التوقعات

التجارة ترجح إنتاج ٥ ملايين طن من الحنطة في الموسم الحالي

الخطة الأصلية.

وأشار إلى أن "الإنتاج الناتج عن هذه المساحات لم يحتسب ضمن الـ 4 ملايين طن"، مبيناً أنه "في حال قررت الحكومة شمول هذا الإنتاج، فمن الممكن أن يرتفع الإجمالي إلى 5 ملايين طن".

وأكد الكرعاوي، أن "لدى الشركة ضوابط ثابتة تتعلق بألية التسويق كما هو الحال في كل عام، وتشمل نسب الشوائب ونسبة الرطوبة وغيرها"، لافتاً إلى أن "الضوابط المتعلقة بنوع الزراعة، كأن تكون بالمرشات أو غيرها، ليست من اختصاص الشركة، وإنما وضعتها وزارتا الزراعة والموارد المائية، وقد تم تزويدهم بالخطة بشكل كامل".



موضحاً أن "هذا الأمر ممكن، خاصة مع غزارة الأمطار هذا العام، التي دفعت بعض المزارعين إلى الزراعة اعتماداً على مياه الأمطار، رغم أن هذه الزراعة لم تكن ضمن

بغداد / متابعة صوت القلم:

توقعت وزارة التجارة، إنتاج 5 ملايين طن من الحنطة في الموسم التسويقي الحالي بسبب وفرة الأمطار.

وقال مدير عام شركة تجارة الحبوب التابعة لوزارة التجارة، حيدر نوري الكرعاوي: إن "الإنتاج المتوقع للموسم الحالي يتراوح بين 4 و4.5 مليون طن خلال الموسم الحالي، وفق الخطة التي وضعتها وزارتا الزراعة والموارد المائية".

وأضاف، أن "الإنتاج قد يصل إلى 5 ملايين طن أو يتجاوزها في حال توجهت الحكومة إلى استلام المحاصيل المزروعة خارج الخطة".

النقل تعقد اجتماعاً لمناقشة مسودة قانون مشروع طريق التنمية



بغداد / متابعة صوت القلم: عقدت وزارة النقل، اجتماعاً لمناقشة مسودة قانون مشروع (طريق التنمية)، في خطوة تهدف إلى استكمال الإطار التشريعي لهذا المشروع الاستراتيجي. وقال المكتب الإعلامي للوزارة في بيان، إن الاجتماع بحث مسودة قانون مشروع طريق التنمية

الرشيد يعلن صرف الفوائد نصف السنوية لسندات وطنية الإصدارية الثالثة

بغداد / متابعة صوت القلم: أعلن مصرف الرشيد، عن صرف الفوائد نصف السنوية الثانية لسندات وطنية الإصدارية الثالثة. وذكر المصرف في بيان: أنه "تمت المباشرة بصرف الفوائد نصف السنوية الثانية لحملة السندات الوطنية (الإصدارية الثالثة) عبر فروع المحددة في بغداد والمحافظات".

وسط تعثر محادثات السلام بين أميركا وإيران

أسعار النفط ترتفع وخام برنت فوق ١٠٨ دولارات للبرميل

وقف الإنتاج في حقولها النفطية القديمة عندما تنفذ سعة التخزين لديها. أغلقت طهران المضيق إلى حد كبير، في حين فرضت واشنطن حصاراً على الموانئ الإيرانية. وظلت حركة المرور عبر مضيق هرمز محدودة، حيث أظهرت بيانات من شركة كبلر أن ناقلة واحدة فقط من ناقلات المنتجات النفطية عبرت المضيق إلى الخليج أمس الأول الأحد. ورفع بنك غولدمان ساكس توقعاتها لأسعار النفط للربع الرابع إلى 90 دولاراً للبرميل



وقال توني سيكامور، محلل السوق في أي.جي. في مذكرة: "تضع هذه الخطوة الكرة في ملعب إيران بشكل مباشر، مضيفاً أن طهران قد تضطر إلى

بغداد / متابعة صوت القلم: واصلت أسعار النفط مكاسبها، إذ ارتفعت بنسبة تقارب 2% في ظل تعثر محادثات السلام بين الولايات المتحدة وإيران، في حين ظل مرور الشحنات عبر مضيق هرمز محدوداً، الأمر الذي يبقى إمدادات النفط العالمية قليلة. وأمس الاثنين وبحلول الساعة 07:45 بتوقيت غرينتش، ارتفعت العقود الآجلة لخام برنت 2.64 دولار، أو 2.51% إلى 108 دولار للبرميل، بينما بلغ خام غرب تكساس الوسيط الأميركي

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com



أمانة بغداد يخطف تعادلاً قاتلاً من الزوراء والموصل يقسو على ديالى

بغداد/ صوت القلم:

تعادل فريق الزوراء مع مضيفيه أمانة بغداد، فيما خطف فريق الموصل النقاط الثلاث من ديالى ضمن منافسات الجولة 31 من دوري نجوم العراق لكرة القدم. وجرى مباراة الزوراء وأمانة بغداد على ملعب الكابتن حيدر وهو الملعب الافتراضي لفريق أمانة بغداد، وانتهت بنتيجة 2-2.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي من دون أهداف.

وفي الشوط الثاني سجل فريق الزوراء هدفه الأول في الدقيقة 63 عن طريق محمد قاسم، وبعد 3 دقائق من هدف الزوراء سجل أمانة بغداد هدف التعديل عن طريق جبار كريم في الدقيقة 66، وتمكن الزوراء من



تسجيل هدفه الثاني في الدقيقة 77 عن طريق يوسف عزيز، وفي الدقيقة 90+4 سجل حسين طالب هدف التعديل القاتل للأمانة. وبهذه النتيجة رفع فريق الزوراء رصيده للنقطة 58 بالمركز الرابع، ورفع أمانة بغداد رصيده للنقطة 32 بالمركز 15. وفي مباراة ثانية ضمن المنافسات ذاتها فاز فريق الموصل على مضيفه فريق ديالى بنتيجة 4-1.

جرى المباراة بنفس التوقيت على ملعب ديالى. وانتهى الشوط الأول بتقدم فريق الموصل بهدف دون مقابل لفريق ديالى جعلها هدف عن طريق علاء الدين الدالي في الدقيقة 45+1.

العراق يحصد فضية زوجي الرجال في ((التيك بول)) بالألعاب الآسيوية



بغداد/ صوت القلم:

أحرز المنتخب العراقي للتيك بول، يوم الاثنين، الميدالية الفضية في منافسات زوجي الرجال ضمن دورة الألعاب الآسيوية الشاطئية، بعد خسارته المباراة النهائية بصعوبة أمام المنتخب التايواني بنتيجة شوطين مقابل شوط واحد.

وقدم الثنائي العراقي أداءً لافتاً طوال منافسات البطولة، إذ أظهر مستوى فنياً متطوراً يعكس التقدم الذي تشهده هذه الرياضة في العراق على المستوى القاري. وقالت رئيسة البعثة العراقية، بيداء كيلان، إن هذا الإنجاز يمثل خطوة مهمة نحو تطوير لعبة التيك بول في العراق وتعزيز حضورها في المنافسات الدولية.

من جانبه، ثمن رئيس الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم، صفاء صاحب، هذا الإنجاز، مشيراً إلى أن تحقيق الميدالية الفضية وسط منافسة قوية يعد نتيجة إيجابية تعكس الجهود التي بذلها اللاعبون والجهازان الفني والإداري.

كما أكد أن الدعم والرعاية اللذين قدمتهما الدكتور عقيل مفتن وأعضاء المكتب التنفيذي كانا عاملين مهمين في تحفيز الفريق وتحقيق هذا الإنجاز، مضيفاً أن هذا النجاح يسهم في رفع اسم العراق عالياً في المحافل الرياضية الدولية.

أحمد صلاح يقود كرة الشرطة خلفاً لسليمان

بغداد/ صوت القلم:

سمت ادارة نادي الشرطة الكادر التدريبي، لمنتخب الشباب بالكامل لقيادة كرة الشرطة برئاسة احمد صلاح

مباريات دوري نجوم الكرة هذا الموسم خلفاً للمدرب المصري مؤمن سليمان. وجاء تسمية الكادر في ضوء النتائج السلبية التي خرج بها الفريق في المباريات الاخيرة

تحت قيادة مؤمن سليمان. وتآلف الكادر التدريبي لنادي الشرطة من: أحمد صلاح مدرباً، وحمد مناجد مساعدا للمدرب، وأكرم صبيح مدرباً للحراس، وأمير علاء مدرباً للياقة.

وتعادل الشرطة أمس بنتيجة 2-2 مع فريق نطق ميسان ضمن منافسات الجولة 31 من دوري نجوم العراق لكرة القدم.

طعنة في قلب أتلتيكو قبل موقعة أرسنال

بغداد/ صوت القلم:

بات أتلتيكو مدريد، مهدداً بخسارة أحد نجومه البارزين هذا الموسم، خلال لقاء أرسنال، الأربعاء المقبل، في ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. وذكر موقع "Diario Olé" أن الشكوك تحاصر مشاركة جولييان ألفاريز أمام أرسنال، بعدما غاب عن المباراة الأخيرة للفريق مدريد أمام أتلتيكو بيلباو. وأثار غياب ألفاريز أمام بيلباو، دهشة الجماهير، خاصة وأنه كان ضمن القائمة المستدعاة، وجلس على مقاعد البدلاء، ومع ذلك، لم يشارك في أي دقيقة. وتابح الموقع "الأكثر لفتاً للانتباه أن ألفاريز لم يشارك أيضاً في عمليات الإحماء قبل المباراة، كما لم ينزل للإحماء مع البدلاء بين الشوطين".

وأفادت وسائل إعلام إسبانية، بأن ألفاريز شعر بانزعاج عضلي في الفخذ قبل المباراة، ولذلك تم استبعاده من التشكيلة الأساسية في اللحظات الأخيرة. وبعد هذه الإشارة التحذيرية، بدأ المهاجم الأرجنتيني بالفعل، العمل مع أخصائي العلاج الطبيعي لمحاولة تسريع التعافي. ويرى الطاقم الطبي، أنه مع الراحة والعمل التأهيلي المناسب، سيكون اللاعب جاهزاً للمباراة، كونه عنصرًا أساسياً في فريق المدرب دييجو سيميوني. ولم يشارك ألفاريز منذ نهائي كأس ملك إسبانيا أمام ريال سوسيداد، حيث غاب عن مباراتي إلتشي وأتلتيكو بيلباو. وبعد تأكيد غياب بابلو باريوس، بات قلق سيميوني يتركز الآن على حالة ألفاريز، بالإضافة إلى ديفيد هانكو، وأديمولا لوكمان، وخوسيه ماريّا خيمينيز.

فان دايك يكشف سر صلاح: ننتظر المعجزة

بغداد/ صوت القلم:

أعرب الهولندي فيرجل فان دايك، قائد ليفربول، عن ثقته في أن النجم المصري محمد صلاح سينال وداعاً يليق بمسيرته المذهلة مع النادي، حتى في حال غيابه عن بقية مباريات الموسم بسبب الإصابة التي تعرض لها مؤخراً. كان صلاح، الذي يستعد لمغادرة ملعب أنفيلد بنهاية الموسم بعد 9 سنوات حافلة بالإنجازات، قد أصيب في العضلة الخلفية خلال فوز ليفربول على كريستال بالاس بنتيجة 3-1 يوم السبت، ما اضطر الجهاز الفني إلى استبداله.

وينتظر النادي نتائج الفحوص الطبية لتحديد مدى خطورة الإصابة، غير أن تبقى 4 مباريات فقط في الموسم يثير احتمال غياب اللاعب البالغ من العمر 33 عاماً عن المشاركة مجدداً. وقال فان دايك في تصريحات للصحافة البريطانية: "إذا تعرضت لإصابة في هذه المرحلة من الموسم، خصوصاً في وضعه الحالي ومع تبقي مباريات قليلة على أرضنا، فهناك الكثير من المشاعر التي تمر في ذهنك". وأضاف: "سيحصل على وداعه في كل الأحوال. لا أعتقد أن هذا هو الأمر الأهم الآن، ولا يجب أن نستقبل الأحداث". وتابع: "بحكم معرفتي بمو، فهو يتعافى بسرعة، ومع الأشخاص المناسبين من حوله، علينا أن ننتظر ونرى". ومنذ انضمامه إلى ليفربول عام 2017، سجل محمد صلاح 257 هدفاً في 440 مباراة، ليحتل المركز الثالث في قائمة الهدافين التاريخيين للنادي خلف الويلزي إيان راش، وروجر هانت. وخلال مسيرته مع الفريق، كان صلاح أحد الأعمدة الأساسية في عودة ليفربول إلى قمة الكرة الإنجليزية والأوروبية، إذ قاده للتتويج بدوري أبطال أوروبا ولقبين في الدوري الإنجليزي الممتاز، إلى جانب عدد من البطولات المحلية والقارية الأخرى. كما نال النجم المصري جائزة أفضل لاعب في ليفربول 3 مرات (رقم قياسي)، وتوّج هدافاً للدوري الإنجليزي في 4 مناسبات، ليُخلد اسمه كأحد أعظم اللاعبين في تاريخ النادي الحديث.



ليس ليفربول.. ألونسو على طاولة عملاق جديد في البريميرليج



بغداد/ صوت القلم:

يرغب عملاق جديد من الدوري الإنجليزي الممتاز في التعاقد مع الإسباني تشابي ألونسو، مدرب ريال مدريد السابق. وارتبط ألونسو منذ عدة أشهر بقيادة ليفربول خلفاً لآرني سلوت، لكن لا يوجد أي تطور بشأن المفاوضات بينهما حتى الآن. ووفقاً لصحيفة "تيليجراف" البريطانية، دخل ألونسو وأندوني إيراولا وماركو سيلفا القائمة المختصرة للمرشحين لقيادة تشيلسي بدءاً من الصيف المقبل. وأشارت إلى أن إدارة البلوز بدأت بالفعل بإجراءات البحث عن مدير فني دائم لخلافة المدرب المقال ليام روسينيور. ويبرز إيراولا وسيلفا وألونسو كخيارات متاحة مع نهاية الموسم الحالي، إذ أكد إيراولا رحيله عن بورنموث بنهاية المنافسات، بينما لم يوقع سيلفا عقداً جديداً مع فولهام حتى الآن، في حين يتواجد ألونسو حالياً بلا فريق بعد إقالته من تدريب ريال مدريد. وستبدأ إدارة النادي اللندني اتصالاتها مع ممثلي المدربين لتحديد خططهم المستقبلية، وهي الخطوة التي ستحدد مدى جدية التحرك نحو هؤلاء المدربين، علماً بأن إيراولا وألونسو يعملان مع نفس الوكالة. وأشارت الصحيفة إلى أن تشيلسي يخطط لتغيير استراتيجيته الأخيرة في أعقاب إقالة روسينيور، وذلك عبر تعيين مدرب يمتلك خبرات واسعة في تدريب الفريق الكروي ما يمنح أولوية لتشابي ألونسو على الخيارات الأخرى.

وسط اهتمام ريال مدريد.. رومينيجه: قانون بايرن ميونخ يمنع بيع أوليسيه

بغداد/ صوت القلم:

تحدث كارل هاينز رومينيجه، عضو مجلس الإشراف على بايرن ميونخ، عن النجم الشاب مايكل أوليسيه ومستقبله مع النادي، في ظل التقارير التي تتحدث عن اهتمام أندية كبرى بضمه بمبالغ فلكية، لا سيما ريال مدريد. وقال رومينيجه عن الدوري الفرنسي، الذي يستعد مع فريقه لمواجهة باريس سان جيرمان غداً الثلاثاء، في ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا: "إنه لاعب رائع. يعجبني أيضاً أنه هادئ ومتحفظ للغاية، هذا بل يكاد يتجنب الإعلام. هذا أمر نادر في عالم اليوم".



وواصل: "إنه شخص جيد، وعلى أرض الملعب مميز للغاية، حيث يكاد يسحر الجماهير.. لذا لا يفاجئني أنه محبوب بشدة، ويحظى بكل هذا الحماس من وواصل: "إنه شخص جيد، وعلى أرض الملعب مميز للغاية، حيث يكاد يسحر الجماهير.. لذا لا يفاجئني أنه محبوب بشدة، ويحظى بكل هذا الحماس من

مذهلاً لـ فرانك ريبيري من تشيلسي.. كان من الممكن أن يكون رقماً قياسياً عالمياً جديداً في الانتقالات آنذاك". وتابع أسطورة الكرة الألمانية: "ذهبت بهذا العرض إلى المدير المالي آنذاك، كارل هوفبندر، وأولي هونيس.. ناقشنا الأمر لمدة ساعتين حول ما يجب فعله.. وفي ذلك اليوم اتخذنا قراراً أساسياً: أننا في المستقبل لن نبيع أي لاعب سنفتقده من الناحية الرياضية.. هذا القانون غير المكتوب لا يزال سارياً حتى اليوم. وبالنسبة للاعب مثل أوليسيه، لا يوجد سعر يمكن أن يجعلنا نتردد".

النادي البافاري، قائلاً في تصريحات لموقع "t-online": "سأروي لك قصة من الماضي حول هذا الموضوع.. في عام 2009، تلقينا عرضاً

جماهيرنا". وحول مدى إمكانية رفض بايرن عرضاً محتملاً بقيمة 200 مليون يورو، كما يجري التكهّن، كشف رومينيجه عن سياسة

جمال واناقة

طرق فعالة لتحفيز الكولاجين في بشرتك



الكولاجين هو البروتين الأكثر وفرة في الجسم البشري، ويُعد أساسياً للحفاظ على بشرة صحية ومرنة وشابة. ووفقاً للدكتورة هانا كويلمان، اختصاصية الجلدية والرئيسة الطبية في DermOnDemand، فإن الكولاجين يقدم الدعم الهيكلي للبشرة، ويمنحها القوة والمرونة والشدة، وهي الصفات المرتبطة بالبشرة الشابة.

ومع التقدم في العمر، يبدأ الكولاجين بالانخفاض الطبيعي، ويُلاحظ ذلك غالباً بعد سن 30 من خلال ظهور الخطوط الدقيقة وترقق البشرة وفقدان الشد، كما أوضح الدكتور سنفات غريوال، اختصاصي الجلدية ومدير مشترك لجراحة الليزر والطب التجميلي في جامعة كاليفورنيا. ويقدر الدكتور مساري أليس مينا أن إنتاج الكولاجين ينخفض بمعدل 1% سنوياً بدءاً من منتصف العشرينيات، وقد يصل الانخفاض إلى 30% لدى النساء بعد خمس سنوات من انقطاع الطمث. لكن هل منتجات الكولاجين باهظة

الثلث فعالة؟ توضح كويلمان أن جزيئات الكولاجين التقليدية كبيرة جداً لتخترق البشرة، وبالتالي لا تزيد مستويات الكولاجين فيها. ومع ذلك، توفر كريمات الكولاجين تريبياً ودعمًا لحاجز البشرة، لكنها لا تحل محل الكولاجين الطبيعي. أما بالنسبة للمكملات، فقد تساعد الببتيدات المهدرجة على تحسين ترطيب البشرة ومرونتها مع الوقت، خصوصاً عند دمجها مع فيتامين C والزنك أو حمض الهيالورونيك، لكن يجب تناولها يومياً بانتظام للحصول على نتائج تدريجية.

ويؤكد الخبراء أن أفضل الطرق لحماية الكولاجين تشمل استخدام واق شمسي يوميًا، ومستحضرات الريتينول، وفيتامين C، مع اعتماد نمط حياة صحي بعيداً عن التدخين والإفراط في السكر، والحفاظ على النوم الجيد وتقليل التوتر. كما أن العلاجات الطبية في العيادات مثل الليزر والترددات الراديوية مع الوخز الدقيق تساهم في تحفيز الكولاجين وتحقيق نتائج واضحة، وفقاً للدكتور غريوال.

أسلوب التعامل مع زوجك هو أساس علاقتك به، يمكنك عبر بعض الأساليب البسيطة؛ تغيير حياتك الزوجية للأفضل، ورفع مستوى جودة علاقتك بزوجك. وإليك 3 أساليب ترفع جودة علاقتك الزوجية. تابعي القراءة.

1- التعامل بلطف تحلي للتعامل دائماً مع زوجك، حتى في أوقات الخلاف أو العتاب كوني لطيفة وتحذثي بأسلوب هادئ ولطيف. أيضاً عندما تطلين منه خدمة، أو تعبرين عن شعورك بالغضب أو الإحباط، دائماً التزمي بالأسلوب اللطيف، حتى تكسبي قلب زوجك، وتجذبي انتباهه لك، وتشجعيه على الإنصات وتلبية رغباتك. اللطف دائماً مفتاح القلوب، فاستخدميه مع زوجك. اللطف أيضاً يشمل مجاملة زوجك وإطراءه بكلمات رقيقة. كما يشمل التسامح والمرونة في التعامل، مما يشعر زوجك بالراحة في التواصل معك، فيقترت منك أكثر، وبالتالي تصبح جودة

٣ أساليب ترفع جودة العلاقة الزوجية



علاقتكما أفضل. 2- التعامل كأصدقاء زوجك هو صديقك المقرب، وعندما تفكرين فيه بهذه الطريقة، فبالإضافة للانفتاح والصرامة، تصبحين أهدأ عند التعامل معه. على سبيل المثال غير وارد أن تنفلي على صديقك، وبالتالي فإن التعامل مع زوجك كصديق، يساعدك في التحكم بأعصابك عندما تشعرين بالغضب،

دراسات حديثة

متابعة الأخبار السيئة تؤثر على الصحة النفسية وجودة النوم

تنظيم التنفس: تمارين التنفس البطيء والعميق، مثل نمط 4-4، تعزز الاسترخاء وتساعد الجسم على الانتقال إلى وضع الراحة. ويشهد المختصون على ضرورة الحفاظ على بيئة النوم كمساحة هادئة وخالية من مصادر التوتر، بما في ذلك متابعة الأخبار أو التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي، لما لذلك من دور أساسي في دعم الصحة النفسية وتحسين جودة النوم.

وتوضح الأبحاث أن التعرض المكثف للصور والقصص الصادمة حتى إذا كانت الأحداث بعيدة جغرافياً، قد يؤدي إلى أعراض نفسية مشابهة لاضطراب ما بعد الصدمة، مثل التفكير المتكرر والقلق واضطرابات النوم. ويرتبط ذلك بألية عمل الدماغ، حيث تتعامل مراكز الاستجابة للخطر مع الأخبار كما لو كانت تهديداً مباشراً، دون التمييز بين

وتوضح الأبحاث أن التعرض المكثف للصور والقصص الصادمة حتى إذا كانت الأحداث بعيدة جغرافياً، قد يؤدي إلى أعراض نفسية مشابهة لاضطراب ما بعد الصدمة، مثل التفكير المتكرر والقلق واضطرابات النوم. ويرتبط ذلك بألية عمل الدماغ، حيث تتعامل مراكز الاستجابة للخطر مع الأخبار كما لو كانت تهديداً مباشراً، دون التمييز بين

تشير دراسات حديثة في مجال الصحة النفسية إلى تزايد مستويات القلق المرتبطة بالتعرض المستمر للأخبار السلبية، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على جودة النوم والصحة العامة. ويؤكد مختصون أن التدفق المتواصل للمعلومات المقلقة يضع الدماغ في حالة تأهب دائم، مما يعرقل قدرته الطبيعية على الاسترخاء والدخول في وضعية النوم.

وتوقف عن استخدام الهواتف والأجهزة الذكية قبل النوم بساعة إلى ساعتين يساهم في خفض اليقظة الذهنية. تقليل المحفزات البصرية: استخدام الوضع الرمادي للشاشة قد يساعد في تقليل الانجذاب للمحتوى الرقمي. تشتيت التفكير القلق: تطبيق تقنيات ذهنية مثل التركيز على كلمات عشوائية يساعد في كسر دائرة التفكير المستمر.

اخطاء ومحاذير..

من بينها أمراض القلب.. عادات يومية تدمر الجسم ببطء



تؤدي بعض العادات اليومية، التي يمارسها كثيرون دون الانتباه إلى تأثيرها التراكمي في الجسم، إلى مخاطر صحية كبيرة. وتشمل هذه الأضرار مع مرور الوقت زيادة الوزن، وأمراض القلب، واضطرابات النوم، وضعف اللياقة البدنية. خبير اللياقة البدنية والتغذية العلاجية، الدكتور معتز القبيعي، أكد أن تدهور الصحة لا يحدث فجأة، لكنه غالباً يكون نتيجة ممارسات يومية خاطئة تستمر لفترات طويلة دون تعديل، بحسب موقع "صدي البلد". وقال القبيعي إن هناك 3 عادات يومية شائعة تعد من أخطر الأسباب التي تضعف الجسم تدريجياً وتؤثر في كفاءة أعضائه الحيوية.

الإفراط في تناول الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة يؤدي إلى مشكلات صحية متعددة، لأنها تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسكريات والصوديوم. الاستمرار في تناول هذا النوع من الطعام قد يسبب زيادة الوزن والسمنة، وارتفاع الكوليسترول الضار، وضعف صحة القلب والشرايين، وارتفاع خطر الإصابة بالسكري. وينصح بالاعتماد على الطعام الطبيعي مثل الخضروات، والفواكه، والبروتين الصحي، والحبوب الكاملة.

السهر وقلة النوم النوم غير الكافي لا يؤثر فقط في النشاط والتركيز، بل يمتد تأثيره إلى الصحة العامة.

قلة النوم بشكل مستمر قد تؤدي إلى: ارتفاع ضغط الدم، وضعف المناعة، واضطراب الهرمونات، وزيادة الشهية وتراكم الدهون، والتوتر وسوء الحالة المزاجية.

الجسم يحتاج إلى عدد ساعات نوم منتظم يومياً للحفاظ على التوازن الصحي.

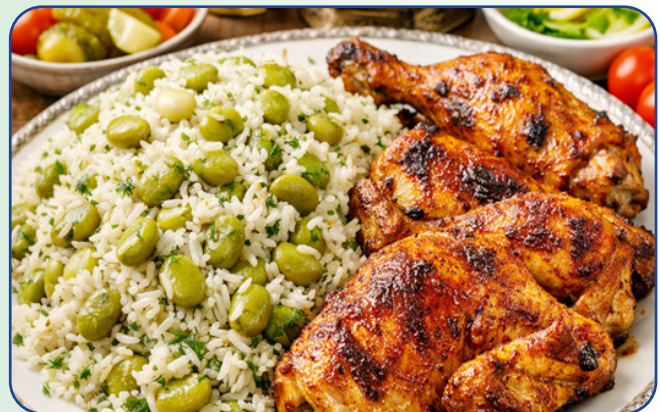
قلة الحركة الجلوس لفترات طويلة، خاصة مع طبيعة العمل المكتبي، يقلل من معدل حرق السعرات ويؤثر في الدورة الدموية والعضلات. ومن أبرز أضرار قلة الحركة: زيادة الدهون في الجسم، وضعف اللياقة البدنية، وآلام الظهر والمفاصل، وببطء الدورة الدموية، وارتفاع خطر الأمراض المزمنة.

وينصح بالمشي يومياً لمدة لا تقل عن 30 دقيقة. كيف تبدأ تغيير صحتك؟ تحسين الصحة لا يحتاج إلى قرارات صعبة أو مفاجئة، بل يبدأ بتغيير عادة واحدة يومياً والاستمرار عليها. الالتزام بالعادات الصحية البسيطة يحقق نتائج كبيرة مع الوقت ويحسن جودة الحياة بشكل واضح.



و تحميصها جيداً - إضافة القليل من الشبث المفروم، وقلبه لبعض الوقت ثم إضافة الأرز - إضافة مرق الدجاج، وقلب المكونات جيداً مع إضافة رشة كركم، والقليل من الملح - ترك المزيج على النار حتى يجف الماء عنه، ويصبح على مستوى الأرز - إضافة باقي كمية الشبث، والبقلاء، وحرك المكونات جيداً، ثم تغطية القدر، وتركه ينضج على نار هادئة

- إضافة البهارات الناعمة إليها، وورق الغار، والليمون الناشف، والبصل، والثوم، والملح - الاستمرار في التقليب حتى يجف ماء الدجاجة المتكون - إضافة لتر ونصف من الماء المغلي إلى الدجاجة، وتركها حتى تنضج - نقع الأرز بالماء لمدة نصف ساعة، ثم تصفيته - تحميص البقلاء في القليل من الزيت - تسخين القليل من الزيت في قدر، وإضافة البصلة المفرومة إليه، والأسود، والهال، والقرفة، والكاري، والكركم - ليمون ناشف، وبعض ورق الغار - ملح حسب الحاجة - حبة متوسطة ومفرومة ناعماً من البصل - فسان من الثوم - حبة مقطعة إلى جوانح من البصل - زيت نباتي - الخطوات اللازمة: - تحميص الدجاجة في القليل من الزيت



المقادير - دجاجة مقطعة إلى نصفين - نصف كيلوغرام من البقلاء - الحمدة منزوعة القشرة - باقتان من الشبث - رشة من كل من: الفلفل

النظام الغذائي

نظام غذائي شائع يظهر نتائج واعدة لمرضى السكري



المؤشر، ما يشير إلى احتمال انخفاض الضغط على خلايا بيتا المسؤولة عن إنتاج الأنسولين في البنكرياس. وقالت الباحثة الرئيسية ماريان يورنتشيشين إن اتباع النظام الكيتوني لمدة ثلاثة أشهر قد يكون قادراً على تحسين وظيفة خلايا بيتا لدى مرضى السكري من النوع الثاني، موضحة أن هذا التحسن ارتبط بتغيرات في المؤشر المستخدم لقياس ضغط البنكرياس. وأضافت أنه رغم وجود بعض العلاجات التي قد تؤثر على وظيفة خلايا بيتا، مثل جراحات السمنة أو فقدان الوزن الكبير، فإن الخيارات

الصحي، بما في ذلك التغذية السليمة وممارسة الرياضة، يظل عنصراً أساسياً في إدارة المرض، مع الحاجة إلى مزيد من الدراسات لتقييم التأثير الطويل المدى للنظام الكيتوني على صحة البنكرياس والنتائج العامة للمرضى.

كما أشارت دراسات أخرى إلى بعض المخاوف المحتملة المرتبطة بهذا النظام الغذائي. فقد وجدت دراسة من جامعة باث أن اتباع نظام كيتوني منخفض الكربوهيدرات لمدة 12 أسبوعاً قد يرتبط بارتفاع مستويات الكوليسترول وانخفاض البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

وأوضحت الدراسة أن هذا النظام قد يساعد على فقدان الوزن، لكنه قد يؤثر سلباً على بعض مؤشرات الصحة الأيضية لدى بعض الأشخاص، مع ملاحظة تغيرات في تركيبة الميكروبيوم المعوي، بما في ذلك انخفاض أنواع البكتيريا المرتبطة بصحة الجهاز الهضمي والمناعة. كما أبدت الدراسة قلقاً من ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهو عامل يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. ويؤكد الباحثون في النهاية أن تأثير النظام الغذائي الكيتوني يختلف من شخص لآخر، وأن آثاره الطويلة الأمد ما تزال غير محسومة علمياً.

كشفت مختصون أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون ومنخفض الكربوهيدرات قد يساهم في تحسين بعض مؤشرات وظائف البنكرياس لدى مرضى السكري من النوع الثاني. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ألاباما في برمنغهام في الولايات المتحدة، حيث شملت 51 شخصاً بالغاً مصاباً بالسكري من النوع الثاني، تتراوح أعمارهم بين 55 و62 عاماً. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأولى اتبعت نظاماً غذائياً كيتونياً، والثانية اتبعت نظاماً قليل الدهون، مع تصميم كلا النظامين للحفاظ على الوزن دون التركيز على إنقاصه.

ويعتمد النظام الكيتوني على تقليل الكربوهيدرات بشكل كبير، ما يدفع الجسم إلى حالة استقلابية تُعرف باسم "الكيتوزية"، حيث يبدأ في استخدام الدهون كمصدر رئيسي للطاقة بدلاً من السكر.

وخلال الدراسة، قاس الباحثون مؤشراً دموياً يُعرف بنسبة البروانسولين إلى الببتيد C، والذي يُستخدم لتقييم كفاءة البنكرياس في إنتاج الأنسولين. وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة جمعية الغدد الصماء، أن كلا المجموعتين فقدتا وزناً طفيفاً، لكن المجموعة التي اتبعت النظام الكيتوني حققت تحسناً أكبر في هذا

اقتباسات



صورة وحدث



ثقل الحياة بين أيدي الصغار

هاجس القلب



كتبوناه ومسحتوا حروفكم ليش؟
معقولاه بعشگ ثاني التهيتوا!!
بيسنه وهلهت باغصاناً الريح
كلتنه النار وأنتم خضريتوا
بعد شيجيبكم؟ من تسكت النار؟!
لوتردُون چا بالطيف اجيتوا

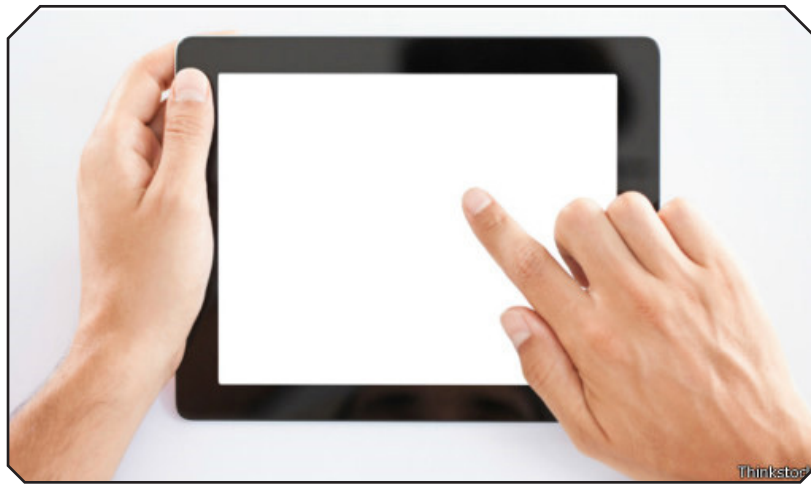
كل يوم معلومة

أسرار اليد المسيطرة.. لماذا يشكل مستخدمو اليد اليمنى الأغلبية؟!

وجد علماء الأنتروبولوجيا صلة بين عدم تناسق جسم الإنسان وتفاوت اليد اليمنى في القتال عن قرب. يذكر أن سبب عدم انقسام البشرية بالتساوي إلى أشخاص يستخدمون اليد اليسرى واليمنى يشغل علماء الأحياء التطورية منذ عقود. وعلى مدى الثلاثين سنة الماضية، كانت "فرضية القتال" (Fighting Hypothesis) هي المسيطرة، لكنها فسرت فقط استمرار وجود مستخدمي اليد اليسرى، تاركة مسألة التفوق الساحق لمستخدمي اليد اليمنى مفتوحة. ويقدم بحث جديد لفريق دوي بقيادة بول رودواي من جامعة "تسستر" البريطانية نظرية معدلة تربط اليد المسيطرة بالموقع التشريحي للقلب.

وفقاً للفرضية الكلاسيكية، يستمر الأشخاص الذين يستخدمون اليد اليسرى (حوالي 10.6% من السكان) في الوجود بفضل ميزة تطورية في القتال عن قرب، إذ يتمتع المقاتل الأيسر بتأثير المفاجأة في مواجهة خصم يستخدم اليد اليمنى، نظراً لأن الأخير غير مستعد لهجوم من الجانب "غير المريح". تدعم بيانات فنون القتال الحديثة هذه النظرية، لكنها لا تجيب عن سؤال رئيسي: "إذا لم يمتلك مستخدمو اليد اليمنى هذه الميزة، فلماذا يشكلون نحو 90% من البشر؟"

تقترح الفرضية المعدلة لفريق رودواي، وفقاً لمجلة Psychology To-day، أن التركيز يجب أن ينتقل من



القتال بالأيدي إلى المعارك باستخدام الأسلحة البيضاء، مثل السكاكين والخناجر والحجارة المسننة، والتي كانت شائعة لعشرات الآلاف من السنين في التاريخ البشري. الحجة الأساسية للعلماء ترتكز على

نحو النصف الأيسر من الخصم، حيث يكون الهدف أكثر فتكا. أما بالنسبة للأيسر، فعند تكرار الضربة بشكل معكوس، غالباً ما يصيب الجانب الأيمن من صدر الخصم، حيث يكون الضرر أقل خطورة.

ويقدم الباحثون عدة أدلة داعمة لفرضيتهم: فتك الإصابات: تظهر إحصاءات الفحوصات الطبية الشرعية أن الطعنات في الجانب الأيسر من الصدر تؤدي إلى الوفاة بشكل أسرع وأكثر تكراراً.

الانتقاء التطوري: في صراعات جماعية مستمرة خلال العصر الحجري، كانت فرص مستخدمي اليد اليمنى أكبر في القضاء على الخصم

بضربة دقيقة واحدة، ما عزز معدل بقائهم ونقلهم لمورثاتهم. وضعية الدفاع: يسهل على الشخص الذي يستخدم اليد اليمنى حماية جانبه الأيسر (القلب) باستخدام الدرع أو اليد الحرة، تاركا اليد اليمنى للهجوم.

الفرضية الجديدة لا تلغي الفرضية القديمة، بل تكملها، مفسحة المجال لنموذج للتوازن الديناميكي: يهيمن مستخدمو اليد اليمنى بفضل "ميزة" القتال بالسكاكين، بينما يظل مستخدمو اليد اليسرى أقلية. استراتيجية تعتمد على تأثير المفاجأة، وإذا زاد عدد الأيسرين كثيراً، ستختفي هذه الميزة، لأن المقاتلين سيتعلمون الدفاع ضد الهجمات اليسرى.

حدث في مثل هذا اليوم

1700 - العثمانيون بقيادة مصطفى داي ينتصرون على سلطان فاس إسماعيل الكبير في "معركة جدوية"، والتي قتل من الفاسيين فيها 30 ألفاً.
1883 - افتتاح بنك اليابان.
1908 - أول مهاجر ياباني يغادرون من ميناء كوبه إلى البرازيل.
1917 - الولايات المتحدة تعلن الحرب على الإمبراطورية الألمانية وذلك أثناء الحرب العالمية الأولى.
1952 - نهاية الاحتلال الأمريكي لليابان بتوقيع معاهدة السلام مع اليابان في سان فرانسيسكو.
1969 - الرئيس الفرنسي شارل ديغول يستقيل من منصبه ويعلن اعتزاله للعمل السياسي وذلك عقب الاضطرابات الاجتماعية والطلابية التي شهدتها فرنسا عام 1968.
1993 - الخطوط الجوية الأمريكية تسمح لأول مرة في تاريخها للمرأة بقيادة طائرتها.
2004 - مقتل 108 مسلمين في مواجهات بين قوات الأمن وإسلاميين جنوب تايلاند وذلك بعد اقتحام قوات الأمن لأحد المساجد وقتلت 32 شخص كانوا بداخله مما ولد هذه المواجهات.
2009 - الرئيس الأمريكي باراك أوباما يختار العالم الحائز على جائزة نوبل أحمد

زويل ضمن مجلسه الاستشاري للعلوم والتكنولوجيا.

2018 - تأسيس مشروع القدية في الرياض بوضع الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود ل حجر أساس المشروع.

2022 - برلمان الجبل الأسود ينتخب دريتان أبازوفيتش لمنصب رئيس الوزراء.

2025 - فوز الحزب الليبرالي الكندي بزعامة مارك كارني بالانتخابات الفدرالية لسنة 2025.

للإعلان في

صوت القلم



sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

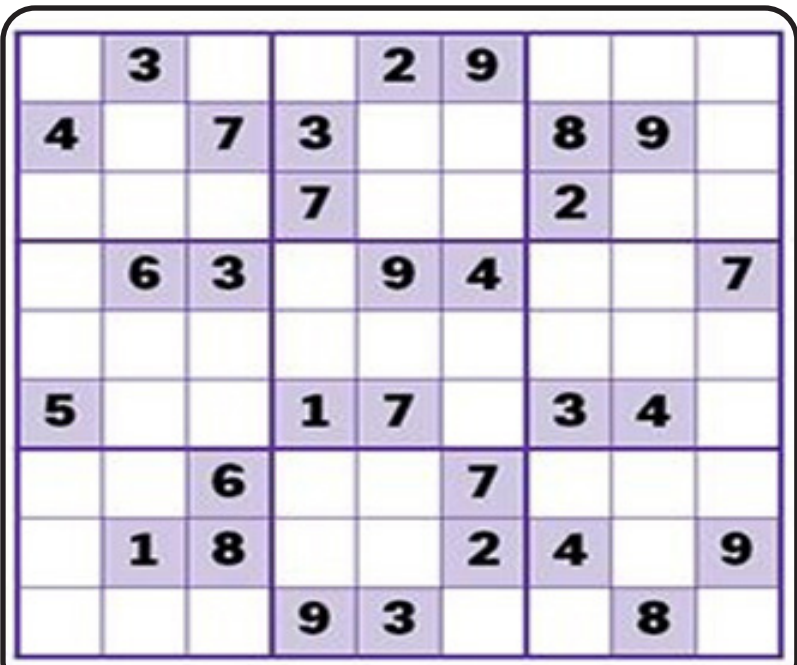


07730004671



سودوكو

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



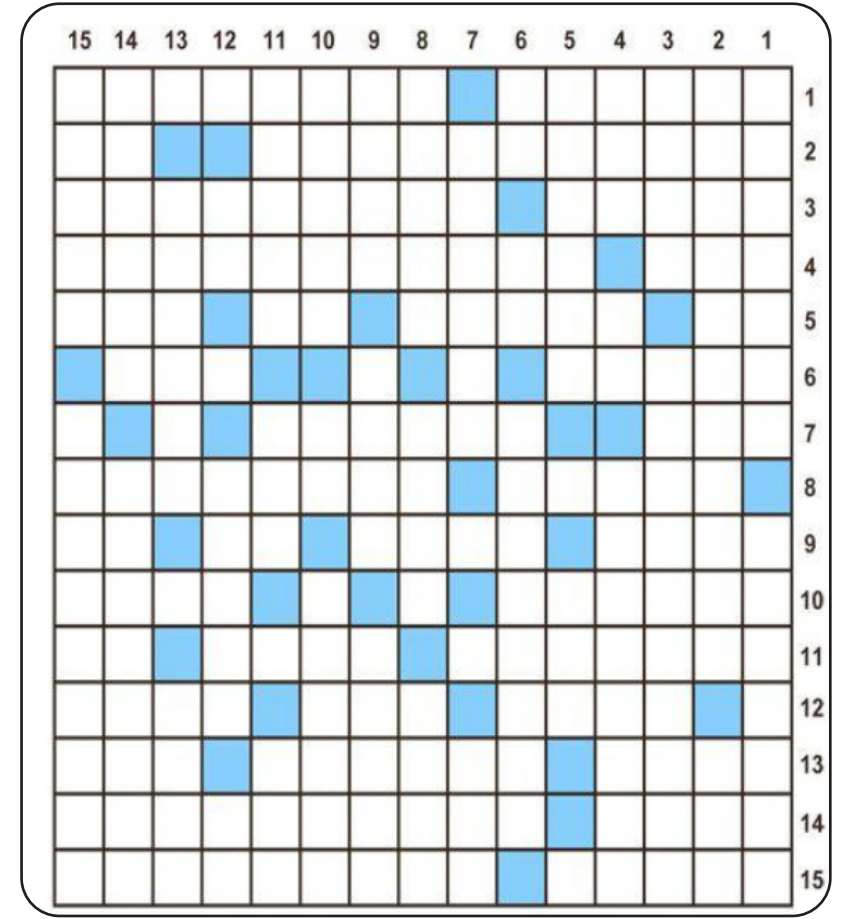
كلمات متقاطعة

عمودي

- الدوافع (م) - متشابهة
- ممثل مصري (م) - قذائف بركانية (م)
- عكس صغار - ينسب إلى إحدى الدول الآسيوية
- اعطف - حرف اجنبي - متشابهة
- سعادتهما - ذكر الأسباب (م)
- للخبر (م) - للنفي (م) - للقيمت
- سيف الحصاد (م) - عاتب
- ملاذ (م) - اكرر - زعيم نازي
- من ارکان الاسلام (م) - زرع (م) - ناكرة للمعروف (م)
- وحدات مسافة - نعم بالروسي (م) - المصغى
- من الأشجار (م) - متشابهة - يكمل (م)
- ماركة أقلام حبر - ملكي بالانجليزي (م) - شعور
- سبيلهم - علم مذكر (م)
- عملة عربية (م) - السيطرة (م)
- المهند - مخرجة لبنانية (م)

أفقي

- أول من رسم الحمامة رمزاً للسلام - نحاسيها
- مسطح مائي - أداة استنهام
- آلة موسيقية - مطربة لبنانية
- بطلة فيلم الحاسة السابعة
- للتعريف - رجاءها (م) - من السلم الموسيقي - يدور حول نفسه
- الزوج (م) - عكس أكثر (م)
- باستثناء - متشابهة
- اتمام - علم مذكر
- نصف - بدين - متشابهان - احد الوالدين
- الرصين (م) - يعز
- تصرف معكم - خائفة من (م) - عشرة بالانجليزي
- ندقق النظر - حظه (م) - يربك (م)
- صوت الفأر - التصاق - علم مذكر
- غياب - الامكانات (م)
- نحترس من - مطربة لبنانية (م)



تسلية



أسوأ ما فعلته السوشيال ميديا في عقولنا

د. ياسر عبد العزيز



في المحاولات الدائمة لنقد عالم وسائط «التواصل الاجتماعي»، تبرز طريقة رائجة عادة ما تبدأ بتعداد مثالب تلك الوسائط، كما لو أنها قائمة أخطاء تقنية يمكن حصرها ومعالجتها واحدة تلو الأخرى، بينما الخطر الأعمق يظل كامناً في البنية الذهنية التي تعيد هذه الوسائط تشكيلها بصمت ودأب، حتى تتسرب من الشاشات إلى الواقع، وتعيد صياغته وفق منطقها الخاص لا وفق منطقها الأصلي. ونحن هنا لا نتحدث عن الإدمان أو التضليل أو خطاب الكراهية، بل عن شيء أكثر خفاءً وأشد أضراراً؛ وسنسميه «التأثير السوشيالي» للواقع؛ أي انتقال قواعد اللعبة الرقمية إلى فضاء الحياة اليومية، بحيث يغدو ما كان استثناء افتراضياً قاعدة حاكمة للسلوك والتفكير واتخاذ القرار.

في هذا التأطير لا يعود الإنسان يفكر بوصفه فعلاً حرّاً في سياق مُعقد، بل بوصفه حساباً إلكترونياً يسعى إلى تعظيم التفاعل، ويقاس قيمة أفكاره بمدى قابليتها للانتشار، لا بقدرتها على التفسير أو الإقناع. فتتبدل معايير الحكم من الدقة إلى الجاذبية، ومن العمق إلى السرعة، ومن الاتساق إلى الإثارة. وهكذا تنشأ بنية ذهنية تختزل العالم في لقطات قصيرة، وتعيد ترتيب الأولويات بحيث يتقدم ما يثير الانتباه على ما يستحق الفهم، ويسبق ما يحظى بالانتشار نظيره الذي يحقق المعرفة.

ثمة خلل يسري هنا في صمت، وهو خلل لا يُرى بالعين المجردة، ولا يُحسّ في لحظة واحدة، بل يتراكم كالترسبات في قاع النهر حتى يُغيّر مجراه. هذا الخلل يمكن رصد في عقول الناس، التي باتت تفكر وتتحدث وتقرر وفق ديناميات وُلدت في رحم خوارزميات «التواصل الاجتماعي»، ثم خرجت من الشاشة لتسكن الواقع.

فالتريقة التي يُعالج بها العقل البشري المعلومات والمواقف والعلاقات على منصات التواصل لا تظل حبيسة تلك المنصات، بل تنتقل عدواها إلى الحياة خارجها. إذ يتشكل الإنسان وفق سياقه، ومن يقضي ساعات طويلة يومياً في بيئة تُكافئ الحدة وتُعاقب التعقيد، وتُعلي من شأن الاختزال، وتُهمّش التأمل، يخرج منها حاملاً نمطها في تفكيره ولو لم يدرك.

والمسألة لا تتعلق بالعامه وحدهم، وهنا مكنم الخطورة الحقيقية. فالشاشة لا تفرّق بين مُفكر وعامل، ولا بين وزير وخفير، ما داموا جميعاً يسبحون في البحر ذاته. وحين يتحوّل خطاب السياسيين إلى تغريدات وجيزة مُفعمة بالصدام بدلاً من وثائق سياسية مُحكمة، وحين يستعيز الكُتّاب والمثقفون عن العمق بالاستعراض، وحين يُؤطر التكنولوجيا مشكلات بالغة التركيب في صور قابلة للتداول، فإن المجال العام يكون قد خسر شيئاً لا يعوّضه أي كمّ من الإنتاج الرقمي المتدفق.

الفيلسوف الإعلامي نيل بوستمان أسّس، في كتابه «التسليّة حتى الموت»، لهذا الوعي، حين أثبت أن وسيلة الاتصال لا تنقل المضمون فحسب، بل تُعيد تشكيل طبيعة التفكير ذاته، ومعها طبيعة الخطاب العام. فالمنصات الرقمية المعاصرة، بنيةً وآليةً، صُممت لإثارة الاستجابات العاطفية الآتية لا للتهدؤ للحوار الرصين، كما أن الانغماس الطويل فيها يُعزز الميل إلى ردود الفعل الانفعالية ويُقلص القدرة على التسامح مع الغموض والتعقيد.

والأثر لا يقتصر على الأفراد، بل يسري في بنية الخطاب المؤسسي. فعندما يصير الأسلوب «السوشيالي» هو المرجع المضمّر في صياغة الرسائل وبناء الحجج وإدارة الخلافات، يتحول الاجتماع الإنساني إلى ما يشبه نقاشات مباشرة مفتوحة، ويصير المعيار الضمني لنجاح الفكرة ليس رصانتها بل قابليتها للانتشار. والمفكر إيلي باريزر، نبيّه في مفهومه عن «فقاعة الفلتر»، إلى آلية مشابهة: فحين يتعوّد العقل على بيئة تعكس له ما يريد سماعه وتُحجب ما يُزعجه، يكتسب ميلاً موازياً في الواقع نحو رفض ما يتحدى قناعاته بدلاً من مساءلته.

والمفارقة الصارخة أن هذا التأطير يُنتج ذوقاً جمعياً يطغى على أعلى المستويات بزخمه لا بحجته. فالحدة تبدو إخلاصاً، والاختزال يُوهّم بالوضوح، والتصادم يُقرأ شجاعةً، والاستعراض يُحسب بلاغة. وهكذا، يتآكل الحيز الذي كان يشغله الاقتراب الرصين الصبور في كل خطاب عام؛ ليس لأن أحداً قرر استئصاله، بل لأن التربة التي كانت تُنبته تغيّرت تغيّراً صامتاً وجذرياً. والخروج من هذه الدوامة يقتضي أولاً الاعتراف بوجودها، ثم استعادة القدرة على التفاوض المتأثر والتحمّل المتبادل، أي تلك الكفاءات الإنسانية التي تولد من التجربة المباشرة لا من التمرير السريع. وهو تحدّ لا يواجهه الجمهور العادي فحسب، بل يواجهه كل من أمسك بمنبر تأثير في هذا الزمن المتغير، حيث لا يكفي أن تعرف ما تقول، بل بات لازماً أن تحارب كل يوم الطريقة التي علمتك المنصات كيف تقوله.

صباح الخير

أيها الطلبة الأعزاء

بدأت قبل ثلاثة أيام إمتحانات نهاية العام الدراسي لطلبة المراحل الدراسية للصفوف غير المنتهية في البلاد.. لكننا نسمع عن بعض الطلبة إنشغالهم بالتلفاز، والخروج من المنزل، ومشاهدة مباريات كرة القدم، أكثر من إنشغالهم بالقراءة للإمتحانات.. بل سمعنا أيضاً إن الآباء والامهات أكثر حرصاً على الطلبة من أنفسهم.. فجدج العائلة تسخر كل شيء من أجل نجاح وتفوق أبناءها، لانهم في مرحلة دراسية مهمة.. لكل طلبتنا الأعزاء نقول.. صباحكم خير وتفوق ونجاح دائم.. انتبهوا الآن وركزوا على دروسكم ومستقبلكم.. لانها هويتكم وجواز سفركم للإنتقال الى مرحلة دراسية أكبر وأوسع، ولاتنسوا سهرعوائلكم عليكم.. وبعد الإنتهاء من الإمتحانات عودوا لمزاولة هواياتكم وطقوسكم التي تعشقونها.

شيرين عبدالوهاب تعلن عودتها مجددا للغناء



قالت الفنانة شيرين عبد الوهاب، إنها كانت تشعر بأنها تغرق ونادت على القارب ليأخذها، مؤكدة أنها لم تمت بعد وتريد العودة للغناء.

وأضافت شيرين، في أول مداخلة هاتفية مع الإعلامي عمرو أديب بعد أزمته الصحية، ببرنامج «الحكاية» عبر فضائية «إم بي سي مصر»، أن الغناء ليس شغلا أو فلوساً بل حياة، وأنها اشتاقت للجمهور بشدة.

وأكدت أنها عائدة بقوة الفترة القادمة، وقالت: «على قد الغياب على قد العودة».

وأشارت الفنانة إلى أنها عندما دخلت الاستوديو لأول مرة، بعد أزمته الصحية الأخيرة لتسجيل مجموعة من الأغاني من بينها أغنية «الحضن شووك» والتي

طرحتها الجمعة، كانت أيديها مثلجة ووقفت أمام الميكروفون وغنت وهي مغمضة العينين، حتى تتمكن من الغناء ولا تتعثّر.

عمرو يوسف يخوض مغامرة درامية شائقة في ((الفرنساوي))

ليخوض أشهر معاركه القانونية والشخصية ليس فقط لتبرئة نفسه، بل لكشف المؤامرة التي تحاك لتدمير سمعته وتاريخه.

وقال عمرو يوسف إنه «خريج كلية الحقوق، ما جعله قريباً من أجواء المهنة» مشيراً إلى أنه «استعان بعدة مصادر خلال التحضير للشخصية، في مقدمتها السيناريو، الذي كُتب بعد دراسة وبحث مكثفين». وأضاف، في تصريحات إعلامية قائلًا: «الدور جديد عليّ ومختلف، وأراه تجربة مغايرة على مستوى الدراما عمومًا، وسعيد جدًا بخوضها» لافتًا إلى أن «العمل تم الانتهاء من كتابة 9 حلقات منه قبل بدء التصوير، من أصل 10 حلقات»، وأوضح أن «أبرز أوجه التشابه بينه وبين شخصية خالد مشير هو إدمان العمل»، مشيرًا إلى أن «غيابه عن المسلسلات الدرامية خلال الفترة الماضية جاء لرغبته في التركيز على السينما».

يخوض الفنان المصري عمرو يوسف مغامرة درامية شائقة عبر مسلسل «الفرنساوي»، الذي بدأ عرضه على منصة «يانغو بلاي» بواقع حلقتين كل يوم جمعة، إذ يهاجم جمهوره بشخصية جديدة عليه تماما وسط أجواء من الإثارة والجريمة. ويجسد يوسف شخصية محام داهية بارع في استغلال ثغرات القانون ويسعى إلى تحقيق العدالة على طريقته الخاصة، وسرعان ما ينقلب السحر على الساحر ويجد نفسه متهما في قضية خطيرة. تلك هي شخصية «خالد مشير»، المحامي البارز الملقب بـ«الفرنساوي»، الذي لم يعرف طعم الهزيمة يوماً بفضل ذكائه الحاد وقدرته على فك شفرة أعقد القضايا، لكن قواعد اللعبة تتغير تمامًا عندما يجد نفسه «المتهم الأول» في قضية قتل حبيبته السابقة. وبين ليلة وضحاها، يتحول «الفرنساوي» من مدافع عن العدالة إلى مطارد خلف الستار،

معتمص النهار يعلن استئناف عرض فيلم (نصيب) مع ياسمين صبري

وياسمين صبري وعدد كبير من نجوم مصر الغالية.

وأضاف النهار: فكرة الفيلم ذكية جداً، الأستاذ أحمد عبد الفتاح قدر يرجع يذكرنا بفيلم عمل بصمة حلوة مع جيل الشباب في السينما المصرية وهو فيلم «عمر وسلمى»، وكمان فكرة المهنة اللي أنا بقدمها في الفيلم حلوة، لأنها بتخليه يتقرب من إنسانة ببجها ومش قادر يوصل لها مشاعره بشكل صحيح، لكنها بتعني له الكثير، ومن خلال المهنة بيقدر يساعدها ويقرب منها.

وتابع: إنا حالياً في المرحلة الثانية من التصوير، وبنبدأ مجهود كبير لأن الفيلم مزيج بين الدراما والأكشن والكوميديا، وإن شاء الله الجمهور يحبه ويشوفه في السينما مع بداية الصيف.



رجعنا نصور فيلم «نصيب» بعد التوقف بسبب الانشغال في أعمال رمضان، الفيلم من إخراج الأستاذ أحمد خالد أمين وإنتاج شركة الباتروس وكتابة الأستاذ أحمد عبد الفتاح، وبتولتي أنا

كشف الفنان السوري معتمص النهار عن بعض التفاصيل الخاصة بفيلم «نصيب» الذي يجمعه بالفنانة ياسمين صبري. وقال معتمص النهار في رسالة صوتية:



عين على العالم

تكاليف الذكاء الاصطناعي تتجاوز رواتب الموظفين

تتضخم ميزانيات تكنولوجيا المعلومات بشكل ملحوظ، مع إنفاق بعض الشركات مبالغ طائلة على تقنيات الذكاء الاصطناعي قد تتجاوز في بعض الحالات تكاليف رواتب موظفيها.

وكشف نائب رئيس قسم التعلم العميق التطبيقي في شركة إنفيديا، برايان كاتانزارو، أنه «بالنسبة لفريقي، تتجاوز تكلفة الحوسبة بكثير تكلفة رواتب الموظفين».

واستند كبير مسؤولي التكنولوجيا في شركة «أوبر» ميزانية الذكاء الاصطناعي المخصصة لعام 2026 بالكامل بسبب التكاليف الرمزية. أما أن الرئيس التنفيذي لشركة سوان إيه أي، عاموس بار-جوزيف، تفاخر بفاتورته الضخمة، في منشور تم تداوله على نطاق واسع، قائلا: «نحن نبني أول شركة ذاتية التشغيل - تتوسع بالذكاء، لا بعدد الموظفين».

من جهتها، قالت شركة «غارتنر» إنه من المتوقع أن يصل الإنفاق العالمي على تكنولوجيا المعلومات إلى 6.31 تريليون دولار في عام 2026، بزيادة قدرها 13.5% عن عام 2025. ويعود هذا الارتفاع إلى «الزخم المتواصل» في البنية التحتية للذكاء الاصطناعي، والبرمجيات، والخدمات السحابية، والذي يشمل كل شيء بدءاً من تطوير الذكاء

«ميثا» تشطب 8000

وظيفة و ((مايكروسوفت)) تتجه للتقاعد المبكر



أعلنت شركة التكنولوجيا الأمريكية العملاقة ميثا بلاتفورمس شطب 8000 وظيفة بما يعادل حوالي 10 بالمئة من إجمالي عدد العاملين لديها.

وقالت الشركة المالكة لمنصات التواصل الاجتماعي فيسبوك وإنستغرام وواتساب أنها قررت شطب الوظائف لتحسين الكفاءة والسماح بضخ استثمارات جديدة في بعض قطاعاتها من ناحيتها، أعلنت شركة البرمجيات والتكنولوجيا العملاقة مايكروسوفت تقديم عرض للتقاعد المبكر الطوعي للآلاف من موظفيها في الولايات المتحدة.

وتعتزم مايكروسوفت تقديم عرض التقاعد المبكر في أوائل الشهر المقبل لحوالي 8750 موظف بما يعادل حوالي 7 بالمئة من إجمالي العاملين لديها في الولايات المتحدة، بحسب ما ذكرته المصادر لوكالة بلومبرغ.

ورغم أن خطة مايكروسوفت تعد بديلاً عن التسريح المفاجئ للعاملين في شركات منافسة مثل ميثا وأوراكل، إلا أن الوفورات المتوقعة في النفقات نتيجة الخطة مرتبطة على الأرجح بتحول مماثل في القطاع يتطلب إنفاقاً ضخماً على مشروعات الذكاء الاصطناعي.

وأنفقت مايكروسوفت، مليارات الدولارات لتشغيل شبكة عالمية متنامية من مراكز البيانات التي تدعم خدمات الحوسبة السحابية وأنظمة الذكاء الاصطناعي ومجموعة أدوات الإنتاجية الخاصة بها، بما في ذلك مساعد الذكاء الاصطناعي «كوبيلوت».