

صوت القلم

يومية سياسية عامة مستقلة

٨ صفحات

الحقيقة غايتنا

السعر ٥٠٠ دينار

الأحد ٢٠٢٦/٥/٣ السنة الثانية العدد (٢٩٧) معتمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ١٦/ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ Sun 3/5/2026

أكد أن البيع النقدي للدولار هو الأكثر حساسية وإثارة للمشاكل

البنك المركزي: رواتب الموظفين لم ولن تتوقف وسنواصل دعم الحكومة لمعالجة الاختلالات المالية

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد محافظ البنك المركزي، علي العلق، الاستمرار بتغطية التحويلات الخارجية بالدولار دون توقف، فيما بين أن رواتب الموظفين لم ولن تتوقف، وأشار الى ان البنك سيواصل دعم الحكومة لمعالجة الاختلالات المالية.

وقال محافظ البنك المركزي، علي العلق، خلال جلسة حوارية ضمن ملتقى سين للحوار: إن البنك المركزي حتى اليوم يقوم بتغطية التحويلات الخارجية بالدولار، ولم يتوقف البنك المركزي في الإجراءات اليومية.

وأضاف أن "البنك المركزي، خلال السنوات الأخيرة، قام بتنظيم بيع الدولار ووضعه في قنوات رسمية شفافة ضمن آليات صارمة ومعايير دولية".

وأشار إلى أن "البنك المركزي قام بعمليات واسعة لتنظيم التحويل الخارجي بما يعطي الاطمئنان الكافي للمؤسسات الدولية المعتمدة أو الخزنة الأميركية أو الاحتياط، مؤكداً أن "البيع النقدي للدولار هو الأكثر حساسية وإثارة للمشاكل، وكان يحتاج إلى أكبر قدر من الرقابة".

ولفت إلى أن "عملنا ضمن برنامج للتحويلات الخارجية، وهذه العملية أدت إلى انخفاض البيع النقدي للدولار".

وقال: إنه "كنا نستورد 14 مليار دولار، والآن نسحب 4 مليارات دولار فقط، وهي مخصصة للمسافرين فقط ضمن آلية دقيقة"، مؤكداً "مستمرين في بيع الدولار النقدي".

وتابع أن "لقاءنا مع المكلف برئاسة الوزراء، علي الزبيدي، ناقش الموارد وعجز الموازنة والمشاكل الحاصلة في التصدير"، لافتاً إلى أن "البنك المركزي لا يمكنه إقراض الحكومة ضمن القانون، ولكن لدينا سندات يمكن بيعها للدولة ضمن الحدود المسموح بها".

وأكد أن "رواتب الموظفين لم ولن تتوقف والبنك المركزي سيستمر بدعم الدولة لدفع مستحقات الموظفين، مهما طالت الازمة وتداعياتها في المنطقة".

وأشار الى ان البنك المركزي سيواصل دعم الحكومة لمعالجة الاختلالات المالية، المتراكمة نتيجة أزمت السنوات الماضية.

مبيناً أن "البنك المركزي تمكن من بناء مصادر قوية وشكل احتياطات قادرة على الدفاع عن الوضع".

أمير قطر يوجه دعوة للزبيدي لزيارة الدوحة



يحقق مصلحة البلدين الشقيقين، إذ أكد الزبيدي الحرص على ترميمها، كما تلقى دعوة من الأمير لزيارة دولة قطر بعد تشكيل الحكومة الجديدة.

بغداد / صوت القلم:

وجه أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، دعوة لرئيس الوزراء المكلف علي فالح الزبيدي لزيارة قطر بعد تشكيل الحكومة الجديدة. وقال المكتب الإعلامي لرئيس مجلس الوزراء في بيان: إن «رئيس الوزراء المكلف علي فالح الزبيدي تلقى، امس السبت، اتصالاً هاتفياً من أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، هنأه فيه بمناسبة تكليفه رسمياً لتشكيل الحكومة الجديدة». وأضاف البيان، أن «الاتصال شهد التباحث في سبل تطوير العلاقات وتعزيز التعاون الثنائي والمصالح المشتركة وبما

الغانمي وحمادي: الشبكة أثبتت قدرتها ومحطة مضيئة في الإعلام

الرئاسات الثلاث يهنئون شبكة الإعلام بالذكرى الـ٧٠ لتأسيس تلفزيون العراق

بغداد / صوت القلم:

هنأ رئيس الجمهورية نزار أميدي، ورئيس مجلس الوزراء محمد شجاع السوداني ورئيس البرلمان هيبب الحلبوسي شبكة الإعلام العراقي بمناسبة الذكرى السبعين لتأسيس تلفزيون العراق، وفيما أكد رئيس مجلس الأمناء في شبكة الإعلام العراقي ثامر الغانمي، أن شبكة الإعلام أثبتت قدرتها على الصمود والالتزام العالي لدى كوادرها، عد رئيس شبكة الإعلام العراقي كريم حمادي تأسيس تلفزيون العراق في 2 أيار 1956 يعد مرحلة مهمة في توثيق تاريخ العراق الحديث. وقال رئيس الجمهورية في تدوينة على منصة (أكس): «بمناسبة الذكرى السبعين لتأسيس



تلفزيون العراق، أتقدم بأحر التهاني وأصدق التبريكات إلى جميع العاملين في هذه المؤسسة الإعلامية العريقة». وأضاف: «نتمنى لجميع العاملين مواصلة مسيرة العطاء والتألق والاستمرار في تقديم إعلام وطني حر ومهني وهادف، يواكب تطورات شعبنا الكريم

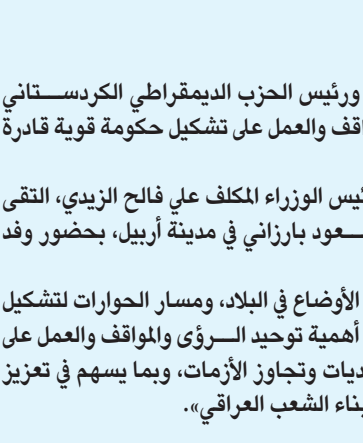


ويكسر صورة العراق الحضارية ومكانته بين الأمم".



تفاصيل ص 2

الزبيدي وبارزاني يؤكدان أهمية العمل على تشكيل حكومة قوية



تفاصيل ص 2

بغداد / صوت القلم:

أكد رئيس الوزراء المكلف علي فالح الزبيدي، ورئيس الحزب الديمقراطي الكردستاني مسعود بارزاني، على أهمية توحيد الرؤى والمواقف والعمل على تشكيل حكومة قوية قادرة على مواجهة التحديات وتجاوز الأزمات. وذكر بيان صدر عن مكتبه الإعلامي: أن «رئيس الوزراء المكلف علي فالح الزبيدي، التقى رئيس الحزب الديمقراطي الكردستاني مسعود بارزاني في مدينة أربيل، بحضور وفد الأطار التنسيقي». وأضاف البيان، أن «اللقاء استعرض مجمل الأوضاع في البلاد، ومسار الحوارات لتشكيل الحكومة الجديدة، حيث جرى التأكيد على أهمية توحيد الرؤى والمواقف والعمل على تشكيل حكومة قوية قادرة على مواجهة التحديات وتجاوز الأزمات، وبما يسهم في تعزيز الاستقرار والتنمية، وتحقيق تطورات جميع أبناء الشعب العراقي».

8 المتدى العراقي الثقافي يحتضن جلسة أدبية عن جماليات التحول في النثر

العمل تحدد ضوابط شمول العمال غير العراقيين بنظام التقاعد والضمان الاجتماعي

استغلال أو انتهاك للحقوق". وأشار العطاوي إلى أنه "بعد الزيارات، تصدر الوزارة تقارير تفيد بتشمين ملاحظات وتوصيات، وقد توجه إندارات لصاحب العمل لإزالة المخالفات خلال مدة محددة". مبيناً أنه "في حال استمرار المخالفة، يتم فرض عقوبات قانونية مثل الغرامات أو الإجراءات القضائية؛ لضمان الالتزام بالقانون".

والاطلاع على ظروف العمل والسلامة المهنية". وتابع "كما تعمل الوزارة على تدقيق سجلات العمال والأجور وعقود العمل للتأكد من قانونية التشغيل وتسجيل العمال في الضمان الاجتماعي، ومنع أي تجاوزات أو تشغيل غير نظامي"، مؤكداً أن "الوزارة تتيح استتقبال شكاوى العمال والتحقيق فيها، من خلال مقابلة العمال وأصحاب العمل داخل المشروع؛ للتأكد من عدم وجود

الاجتماعية كاظم العطاوي للوكالة الرسمية: إن «وزارة العمل والشؤون الاجتماعية تتبع مجموعة من الإجراءات الرقابية لتحسين بيئة العمل وحماية عمال القطاع الخاص». وأضاف أن "الوزارة تقوم بإجراء زيارات تفيدية دورية ومفاجئة إلى مواقع العمل للتأكد من تطبيق أحكام قانون العمل"، موضحاً أن "الفتشيين يملكون صلاحية الدخول إلى أماكن العمل

تفاصيل ص 2

تفاصيل ص 2

تفاصيل ص 2

5 نجم العراق يلق إلى الكالتشو بانضمامه رسمياً لفينزيا

اتحاد الصحفيين العرب يهنئ الزبيدي بمناسبة تكليفه بتشكيل الحكومة الجديدة



تفاصيل ص 3



تفاصيل ص 3

بغداد / صوت القلم:

هنأ الاتحاد العام للصحفيين العرب رئيس الوزراء المكلف علي فالح الزبيدي بمناسبة تكليفه بتشكيل الحكومة الجديدة وقال رئيس الاتحاد مؤيد الامسي في تهنتته للزبيدي: «يطيب لنا، بالأصالة عن أنفسنا وبالنيابة عن الأمانة العامة للاتحاد العام للصحفيين العرب، أن نتقدم الى دولتكم باصدق التهاني والتبريكات وأطيب التمنيات بمناسبة توليكم منصب رئاسة مجلس الوزراء وان هذا الاختيار هو شهادة استحقات لجهدهم المستمر وتوحيجا لجهودكم وتفانيكم». وأضاف: «نحن على ثقة بقدرتكم على تحقيق

ترامب يحدد موعد الهجوم على كوبا

واشنطن / متابعة صوت القلم: نستسلم لكم". ويرى صحفيون حضرو اللقاء أن ملامح ترامب كانت تتم عن السخرية، ما يجعل من الصعب تحديد ما إذا كان تصريحه جادا أو مزاحا. وتقوم إدارة ترامب بحملة مستمرة منذ أشهر للضغط على الحكومة الكوبية لإجراء إصلاحات جذرية. وقد هدد ترامب كثيراً بأن الولايات المتحدة قد تقوم بعمل عسكري ضد الجزيرة لتحقيق ما يريد.

واشنطن / متابعة صوت القلم: صرح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بأن البحرية الأمريكية ستهاجم كوبا في طريق عودتها من إيران. وقال ترامب في خطاب ألقاه أمام منتدى نادي بالم بيتشيز غير الربحي: "كوبا لديها مشاكل. في طريق العودة من إيران، ستكون لدينا واحدة من أكبر حملات الطائرات، ربما حاملة الطائرات يو إس إس أبراهام لينكولن - الأكبر في العالم - وستأتي بها، لترسو على بعد نحو 100 ياردة من الشاطئ، وسيقولون "شكرا جزيلاً.

تفاصيل ص 3

تفاصيل ص 3

(زلزال) سياسي بالجزائر بعد فضح ((فبركة)) مرشحين للانتخابات

وجمعت المحادثة بين رئيس المجلس الشعبي لولاية قسنطينة، إحدى أكبر مناطق الشرق الجزائري، عصام بحري، الذي ينتمي لحزب التجمع الوطني الديمقراطي، والقيايدي المحلي في نفس الحزب لطفي بوشريط. لم يكتف التشرية، الذي تناول كواليس ترتيب قائمة الحزب بقسنطينة لاستحقاق البرلمان، بكشف الأسماء والصراعات على

المناصب، بل تجاوز ذلك إلى إقحام اسم الوالي في الحوار: الأمر الذي أشعل فتيل أزمة سياسية محلية، وأخرج حالة الارتباك داخل الحزب إلى العلن. التسجيل الصوتي، المتداول بكثافة عبر منصات التواصل منذ الخميس، تناول كواليس ترتيب القوائم الانتخابية لحزب «التجمع الوطني الديمقراطي»، المعروف اختصاراً بـ«أرندي»، مسلطاً الضوء

الجزائر / متابعة صوت القلم: أحدثت مكالمة مسرية زلزلاً في الساحة السياسية بالجزائر، خصوصاً داخل الأحزاب التي تشكل الغالبية الداعمة لسياسات الرئيس عبد المجيد تبون، تخص معايير اختيار المرشحين للانتخابات البرلمانية، المقررة في الثاني من يوليو (تموز) المقبل.

تفاصيل ص 3

تفاصيل ص 3

تفاصيل ص 3

الأنواء : انخفاض درجات الحرارة بدءاً من يوم غد

بغداد / صوت القلم: <

أعلنت الهيئة العامة للأنواء الجوية والرصد الزلزالي، عن تأثر العراق بانخفاض درجات الحرارة بدءاً من الاثنين.

وذكرت الهيئة في بيان: أن "مخرجات نماذج الطقس العديدة المعتمدة في قسم التنبؤ الجوي في الهيئة العامة للأنواء الجوية والرصد الزلزالي تشير إلى تأثر البلاد بانخفاض كتلة هوائية معتدلة نسبياً، بحرارة دون المعدلات المناخية السائدة لمثل هذا الوقت من السنة، نتيجة اندفاع مرتفع جوي من البحر المتوسط مصحوب بكتلة هوائية ذات خصائص حرارية أقل من المعتاد، ينتج عنها انخفاض ملحوظ في درجات الحرارة، لتسجل قيمياً أدنى من المعدل العام بفارق يصل ما بين (8-10) م° في بعض الأماكن".

وأوضحت أن "تأثير الكتلة الهوائية يبدأ اعتباراً من يوم غد الاثنين الموافق 4/ أيار على مدن المنطقتين الوسطى والشمالية، ثم يمتد تدريجياً يوم الثلاثاء الموافق 5/ أيار ليشمل مدن المنطقة الجنوبية، ويستمر لنهاية الأسبوع"، لافتة إلى أنه "بناءً على ذلك، تميل الأجواء إلى الاعتدال خلال ساعات النهار، في حين تصبح لطيفة إلى مائلة للبرودة نسبياً خلال ساعات الليل والصباح الباكر".

وأشارت الهيئة إلى أنه "نتيجة لتدرج الضغط الجوي الأفقي الناجم عن الفوارق الحرارية السطحية، متوقع نشاط ملحوظ في الرياح السطحية الشمالية الغربية، يبدأ من مساء وليل اليوم الأحد، ويستمر حتى صباح يوم الثلاثاء، مثيراً للغبار والأترربة، مع احتمال تشكل موجات غبار واسعة النطاق تؤدي إلى تدن ملحوظ في مدى الرؤية الأفقية، لاسيما في مناطق غرب ووسط البلاد، تمتد بشكل متقطع إلى أجزاء من المنطقتين الشمالية والجنوبية".

وحذرت الهيئة من "من تقلبات درجات الحرارة، خاصة خلال ساعات الليل والصباح الباكر لاسيما في المناطق الشمالية والغربية، بالإضافة إلى الحذر من نشاط الرياح الغربية والشمالية الغربية خصوصاً في المناطق المكشوفة، مما يؤدي إلى إثارة الأترربة والغبار"، مشيرة إلى أنه "على سالكى الطرق الخارجية الحذر من تشكل موجات غبار متفاوتة الشدة، تكون كثيفة على فترات، وتتسبب في تدن ملحوظ في الرؤية الأفقية، خاصة في مناطق غرب ووسط البلاد، مع احتمالية تأثر بعض مناطق شمال وجنوب البلاد بشكل متقطع، كما على مرضى الجهاز التنفسي الحذر من تقلبات درجات الحرارة والغبار".

بغداد / صوت القلم: <

هنأ رئيس الجمهورية نزار أميدي، ورئيس مجلس الوزراء محمد شجاع السوداني ورئيس البرلمان هيبب الحلبوسي شبكة الإعلام العراقي بمناسبة الذكرى السبعين لتأسيس تلفزيون العراق، وفيما أكد رئيس مجلس الأمناء في شبكة الإعلام العراقي ناصر الغانمي، أن شبكة الإعلام أثبتت قدرتها على الصمود والالتزام العالي لدى كوادرها، عد رئيس شبكة الإعلام العراقي كريم حمادي تأسيس تلفزيون العراق في 2 أيار 1956 يعد مرحلة مهمة في توثيق تاريخ العراق الحديث.

وقال رئيس الجمهورية في تويينسة على منصة (أكس): "بمناسبة الذكرى السبعين لتأسيس تلفزيون العراق، أتقدم بأحر التهاني وأصدق التبريكات إلى جميع العاملين في هذه المؤسسة الإعلامية العريقة".

وأضاف: "نتمنى لجميع العاملين مواصلة مسيرة العطاء والتألق والاستمرار في تقديم إعلام وطني حر ومهني وهادف، يواكب



تطلعات شعبنا الكريم ويعكس صورة العراق الحضارية ومكانته بين الأمم".

بدوره بارك رئيس مجلس الوزراء محمد شجاع السوداني، لشبكة الإعلام بمناسبة الذكرى الـ70 لتأسيس تلفزيون العراق. وذكر مكتبته الإعلامي في بيان: أن "رئيس مجلس الوزراء محمد شجاع السوداني، تقدم بالتهاني والتبريكات إلى جميع العاملين في شبكة الإعلام العراقي، بمناسبة الذكرى السبعين لتأسيس تلفزيون العراق. وأضاف البيان، أن



"نتقدّم بخالص التهاني والتبريك إلى شبكة الإعلام العراقي بمناسبة الذكرى الـ70 لتأسيس التلفزيون العراقي".

وأضاف: "بهذه المناسبة نحوي جهود جميع كوادرها، مع تمنياتنا بمزيد من التميز والإبداع".

في غضون ذلك أكد رئيس مجلس الأمناء في شبكة الإعلام العراقي ناصر الغانمي، أن شبكة الإعلام أثبتت قدرتها على الصمود والالتزام العالي لدى كوادرها. وقال الغانمي في بيان: "رغم التحديات الكبيرة التي واجهت شبكة الإعلام العراقي، إلا أنها أثبتت

الغانمي وحمادي: الشبكة أثبتت قدرتها ومحطة مضيئة في الإعلام

الرئاسات الثلاث يهنئون شبكة الإعلام بالذكرى الـ٧٠ لتأسيس تلفزيون العراق

العراق في 2 أيار 1956 مرحلة مهمة في توثيق تاريخ العراق الحديث.

وقال حمادي في بيان: إنه "في الذكرى السبعين لتأسيس تلفزيون العراق، أول محطة تلفزيونية في الوطن العربي والشرق الأوسط، والتي انطلقت في يوم 2 أيار 1956 لتأسيس مرحلة جديدة توفق تاريخ العراق الحديث، نستذكر في هذا اليوم مسيرة إعلامية عريقة حملت رسالة وطنية وثقافية أسهمت في تشكيل الوعي ومواكبة تحولات البلاد عبر العقود".

وأضاف أن "الاحتفاء يتزامن أيضاً مع الذكرى الثالثة والعشرين لتأسيس شبكة الإعلام العراقي، التي انطلقت في مرحلة مفصلية، لتؤسس إعلاماً وطنياً حديثاً يسعى إلى ترسيخ قيم الديمقراطية وحرية التعبير".

وأشار إلى أن "هذين الحدثين يمثلان محطة مهمة لاستذكار الإنجازات المنحققة، وتجديد الالتزام بتقديم إعلام مهني يعكس تطلعات الشعب العراقي، ويواكب تحديات الحاضر والمستقبل".

العمل تحدد ضوابط شمول العمال غير العراقيين بنظام التقاعد والضمان الاجتماعي

بغداد / صوت القلم: <

وتابع "كما تعمل الوزارة على تدقيق سجلات العمال والأجور وعقود العمل للتأكد من قانونية التشغيل وتسجيل العمال في الضمان الاجتماعي، ومنع أي تجاوزات أو تشغيل غير نظامي"، مؤكداً أن "الوزارة تتيح استقبال شكاوى العمال والتحقيق فيها، من خلال مقابلة العمال وأصحاب العمل داخل المشروع؛ للتأكد من عدم وجود استغلال أو انتهاك للحقوق".

وأشار العطاوي إلى أنه "بعد الزيارات، تصدر الوزارة تقارير تفتيشية تتضمن ملاحظات وتوصيات، وقد توجه إندارات لصاحب العمل لإزالة المخالفات خلال مدة محددة"، مبيناً أنه "في حال استمرار المخالفة، يتم فرض عقوبات قانونية مثل الغرامات أو الإجراءات القضائية؛ لضمان الالتزام بالقانون".

وأضاف العطاوي أن "وزارة العمل تتابع شروط السلامة والصحة المهنية داخل مواقع العمل، ولها صلاحية إيقاف العمل مؤقتاً إذا كان هناك



وفي ما يخص شمول العمال غير العراقيين بنظام التقاعد والضمان الاجتماعي أوضح العطاوي، أن "نظام التقاعد والضمان الاجتماعي يشمل العمال غير العراقيين العاملين في العراق، لكن وفق ضوابط وشروط محددة وهي: - أن يكون العامل الأجنبي حاصلًا على

العامل الأجنبي .

- يتحمل صاحب العمل كامل النسبة (حصته + نسبة الدولة).

- يخضع العامل الأجنبي لأحكام الضمان خلال فترة عمله في العراق، ويستفيد من المنافع التي ينص عليها القانون.

- في حال انتهاء عمله ومغادرته العراق بشكل نهائي، فإنه يستحق مكافأة عن مدة خدمته وفق الضوابط، إذا لم تتوفر شروط التقاعد.

- تُراعى الاتفاقيات الدولية أو الثنائية إن وجدت، خاصة في ما يتعلق بازواج الشمول بالضمان.

- تحميل صاحب العمل مسؤولية أكبر في الاشتراكات.

ولفت مدير عام دائرة الإعلام والعلاقات العربية والدولية في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية كاظم العطاوي إلى أن "الضمان يشمل العامل الأجنبي، لكن بشروط تنظيمية تضمن قانونية عمله، مع تحميل صاحب العمل مسؤولية أكبر في الاشتراكات".

في اليوم العالمي لحرية الصحافة .. الجامعة العربية تثنى تضحيات الصحفيين وسط التوترات

بغداد / صوت القلم: <

هذا اليوم الأممي في 2026 تحت شعار "بناء عالم يسوده السلام"، في إشارة لدور الإعلام في خدمة ثقافة السلام في سياق دولي جيو - سياسي بالغ الاضطراب مشحون بالتوترات والحروب المدمرة وخاصة في منطقة الشرق الأوسط، حيث تزهق أرواح المدنيين الأبرياء بمن فيهم الصحفيون الذين يعملون من أجل نقل الحقيقة في ظروف محفوفة بالمخاطر".

وأكد خطابي، أهمية ضمان بيئة إعلامية تعددية ومستقلة وموثوقة تسهم في تنوير الرأي العام وحماية الحقوق والحرية،

ثمنت جامعة الدول العربية، تضحيات الصحفيين من أجل نقل الحقيقة في ظروف محفوفة بالمخاطر وسط التوترات والحروب المدمرة، لا سيما في منطقة الشرق الأوسط.

وقال السفير أحمد رشيد خطابي الأمين العام المساعد رئيس قطاع الإعلام والاتصال بجامعة الدول العربية، في بيان بمناسبة اليوم العالمي لحرية الصحافة الذي يصادف 4 مايو / أيار من كل عام، إن العالم يحوي

"اليونسكو"، يعد فرصة للتذكير بالخدمات الجليلة للصحفيين على اختلاف مواقعهم وانتماءاتهم المهنية، والتأكيد على تيسير أداء مهامهم وإسهاماتهم الداعمة للتنمية والممارسة الديمقراطية، تماشياً مع مبادئ المواثيق الدولية ذات الصلة بدءاً بأحكام الميثاق العالمي لحقوق الإنسان والعهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية، مشدداً على أن حرية الرأي حق أصيل لا تحده سوى الضوابط القانونية والأخلاقية والمصالح الوطنية الحيوية.

الأداء الإعلامي والتشجيع على الابتكار، فإنها تثير هواجس حقيقية جراء انتشار العنف الإلكتروني، والسرديات النمطية التمييزية والمحتويات الزائفة في الفضاء الإعلامي، مؤكداً الحاجة لتنفيذ الاستراتيجية التي اعتمدها مجلس وزراء الإعلام العرب بشأن تعميم التربية الإعلامية في المنهاج التعليمي للدول العربية.

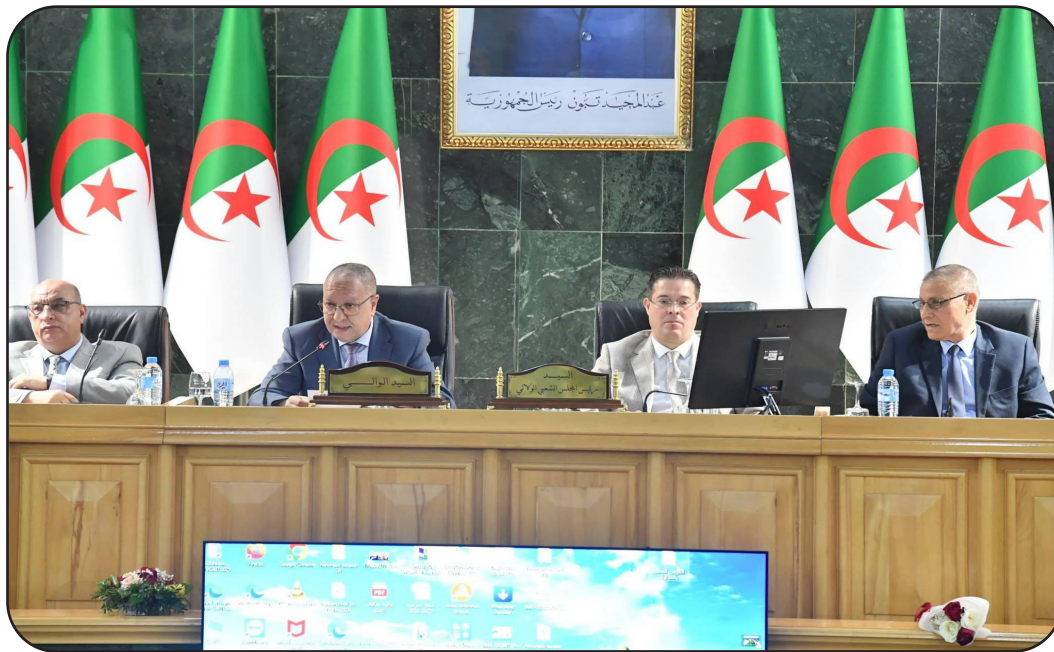
ونوه خطابي بأن اليوم العالمي لحرية الصحافة، الذي اعتمد بقرار من الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 1993 بمبادرة من

ومحاربة نزعات العنف والكرهية، مثمناً المقتضيات التي أدخلت مؤخراً على ميثاق الشرف الإعلامي العربي بشأن ترسيخ التعددية وحرية الرأي وحظر نشر الشائعات المضللة، لا سيما خلال الاستحقاقات الانتخابية.

وأشار الأمين العام المساعد رئيس قطاع الإعلام والاتصال بجامعة الدول العربية إلى أن وسائط التواصل والمنصات الرقمية والتطبيقات المتعددة للذكاء الاصطناعي بقدر ما تكرس ديمقراطية حق الاتصال، وتطوير

بعد تسريب صوتي كشف صراع النفوذ والمال

((زلزال)) سياسي بالجزائر بعد فضح ((فبركة)) مرشحين للانتخابات



أما أكثر نقطة إثارة للجدل و«جبهة المستقبل».

فتمثلت في إقحام اسم الوالي؛ تسليح السياسة

بهذا الخصوص علق موقع «توالى» قائلًا: «لا شيء في

التسريب، بأن خياره في منطق «أولاد رحمون» بقسنطينة

هذه المحادثة يشبه الخطاب الرسمي حول الاختيار الشفاف

للمرشحين للانتخابات، بل إن كل شيء فيها يحيل إلى الميكانيكا

الحقيقية لإعداد القوائم: على تدخل إداري رسمي، فإنه

يفسر، حسب مراقبين، حالة الارتباك التي سادت، بدعوى أن

المشكل الحقيقي يكمن في زج اسم ممثل الدولة في «بورصة

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

تضم إلى جانب «أرندي»، أحزاب «جبهة التحرير الوطني»،

و«حركة البناء الوطني»، والألفاظ والشبائم، والمستوى

الترشيحات الحزبية». وأشار إلى أن الغالبية الرئاسية

«التجمع الوطني الديمقراطي» المعروف اختصاراً بـ«أرندي»،

مسلطاً الضوء على معايير اختيار الأسماء، ومحاولات

استقطاب مرشحين، مع الإشارة إلى ادعاءات بوجود

مبالغ مالية مقابل إدراج بعض رجال الأعمال. كما جرى

الحديث عن إلزام الراغب في الترشح للانتخابات بدفع 10

ملايين دينار (نحو 40 ألف دولار)، نظير موافقة قيادة

الحزب على إدراجه في القائمة. صراع النفوذ

تركز الجدل حول إقحام اسم والي قسنطينة عبد الخالق

صبودة، في التسريب ضمن حديث عن «توصية» مفترضة،

وهو ما سارع الطرف المعني بالتسجيل إلى نفيه، مؤكداً

«استقلالية الحزب في خياراته». كما فندت ولاية قسنطينة في

بيان رسمي أي تدخل للإدارة العمومية في المسار الانتخابي،

مشددة على «التزامها بالحياد التام». غير أن حذف هذه

التوضيحات والبيانات لاحقاً من منصات الإعلام الاجتماعي،

وفق ما نقله موقع «توالى» الإخباري، أثار موجة جديدة من

التساؤلات والشكوك حول أبعاد القضية وتداعياتها، وخصوصاً

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

الجزائر/ متابعة صوت القلم:

أحدثت مكالمة مسربة زلزالاً في

الساحة السياسية بالجزائر،

خصوصاً داخل الأحزاب

التي تشكل الغالبية الداعمة

لسياسات الرئيس عبد المجيد

تبون، تخص معايير اختيار

المرشحين للانتخابات البرلمانية،

المقررة في الثاني من يوليو

(تموز) المقبل.

وجمعت المحادثة بين رئيس

المجلس الشعبي لولاية

قسنطينة، إحدى أكبر مناطق

الشرق الجزائري، عصام

بحري، الذي ينتمي لحزب

«التجمع الوطني الديمقراطي»،

والقيادي المحلي في نفس الحزب

لطفي بوشريط.

لم يكتفِ التسريب، الذي تناول

كواليس ترتيب قائمة الحزب

بقسنطينة لاستحقاق البرلمان،

بكشف الأسماء والصراعات

على المناصب، بل تجاوز ذلك

إلى إقحام اسم الوالي في الحوار؛

الأمر الذي أشعل فتيل أزمة

سياسية محلية، وأخرج حالة

الارتباك داخل الحزب إلى العلن.

التسجيل الصوتي، المتداول

بكتافة عبر منصات التواصل

منذ الخميس، تناول كواليس

ترتيب القوائم الانتخابية لحزب

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

القوى المحلية.

ترامب يحدد موعد الهجوم على كوبا



واشنطن/ متابعة صوت القلم:

صرح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب

بأن البحرية الأمريكية ستهاجم كوبا

في طريق عودتها من إيران.

وقال ترامب في خطاب ألقاه أمام

منتدى نادي بالم بيتشيز غير الربحي:

«كوبا لديها مشاكل. في طريق العودة

من إيران، ستكون لدينا واحدة من

أكبر حاملات الطائرات، ربما حاملة

الطائرات يو إس إس أبراهام لينكولن

- الأكبر في العالم - وسنأتي بها،

لترسو على بعد نحو 100 ياردة من

الشاطئ، وسيقولون "شكراً جزيلاً.

نستسلم لكم".

ويرى صحفيون حضروا اللقاء

أن ملامح ترامب كانت تتم عن

السخيرية، ما يجعل من الصعب

تحديد ما إذا كان تصريحه جادا أو

مزاحا.

وتقوم إدارة ترامب بحملة مستمرة

منذ أشهر للضغط على الحكومة

الكوبية لإجراء إصلاحات جذرية.

وقد هدد ترامب كثيراً بأن الولايات

المتحدة قد تقوم بعمل عسكري ضد

الجزيرة لتحقيق ما يريد.

وأعلن البيت الأبيض أن ترامب فرض

عقوبات جديدة على كبار المسؤولين

الكوبيين، وذلك ضمن مساعي إدارته

لإجبار النظام الحاكم على التخلي عن

السلطة.

وقال البيت الأبيض في مذكرة معلومات

إن ترامب وقع أمراً تنفيذياً يفرض

«عقوبات جديدة على الكيانات أو

الأشخاص أو الجهات التابعة التي

تدعم الجهاز الأمني للنظام الكوبي،

كما ينتشر في رومانيا 153 عسكرياً

بشكل دائم

المجر

وفي المجر 77 عسكرياً إلى جانب مهام

التدريب والانتشار الدوري.

الناتو يطلب استيضاح

وفي سياق متصل أعلن حلف شمال

الأطلسي (ناتو)، أنه يتواصل مع

الولايات المتحدة لفهم قرار واشنطن

سحب الآلاف من جنودها من ألمانيا

بشكل أفضل.

وقالت المتحدثة باسم الحلف أليسون

هارت عبر حسابها على منصة

«إكس»: «تعمل مع الولايات المتحدة

للاستيضاح بشأن تفاصيل قرارها

اسعار الفواكه والخضار والمواد الغذائية

إغلاق هرمز يرفع أسعار الأعلاف ويؤثر على السوق
رئيس الوزراء يوجه بدراسة عاجلة لارتفاع أسعار البيض

بغداد / صوت القلم:

وجه رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، بإعداد دراسة حول ارتفاع أسعار البيض في الاسواق العراقية، بهدف اتخاذ إجراءات عاجلة.

وقال مكتب السوداني في بيان: نظراً لارتفاع الحاصل في سعر مادة البيض، والتزاماً من الحكومة بضبط حركة الأسعار في الأسواق، وتوفير المواد الغذائية الأساسية بشكل يكون في متناول جميع المواطنين، فقد وجه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني المجلس الوزاري للاقتصاد بدراسة أسباب ارتفاع أسعار هذه المادة الأساسية.

وأضاف أن "الدراسة تقدم بشكل عاجل إلى مجلس الوزراء لاتخاذ القرارات اللازمة لهذا الأمر".

وفي السياق ذاته أكد مرصد إيكو



عراق، أن استمرار إغلاق مضيق هرمز أدى إلى ارتفاع أسعار أعلاف الدواجن، ما انعكس على زيادة أسعار بيض المائدة في العراق، فيما رجح أن تتجه الحكومة إلى فتح باب الاستيراد لحين عودة الأسعار إلى مستوياتها الطبيعية.

وذكر المرصد في بيان: أن "استمرار إغلاق مضيق هرمز أدى إلى ارتفاع أسعار أعلاف الدواجن، ما انعكس على زيادة أسعار بيض المائدة في العراق، فيما رجح أن تتجه الحكومة إلى فتح باب الاستيراد لحين عودة الأسعار إلى مستوياتها الطبيعية.

الأعلاف، ارتفعت من مليون ونصف إلى مليوني دينار للطن". وأكد المرصد، أن "السعر الرسمي لبيع كارتون بيض المائدة يتراوح بين 60 إلى 65 ألف دينار عراقي بحسب الحجم"، موضحاً أن "بيعه حالياً بسعر 80 ألف دينار يتم من قبل المضاربين والمخالفين لقرارات وزارة الزراعة".

ورجح إيكو عراق أن "تقوم الحكومة بفتح استيراد البيض بهدف إعادة تكاليف الإنتاج إلى مستوياتها السابقة".

ويأتي ذلك في وقت سبق أن حقق فيه العراق أعلى إنتاج لبيض المائدة، ببلوغه نحو 7 مليارات بيضة في آب/أغسطس 2022، مع الإعلان عن تصدير جزء من الإنتاج إلى دول الخليج، في ظل دعم المشاريع المحلية وتعزيز الإنتاج الوطني.

ضمن جهود الحكومة للإسراع في تسديد المستحقات المالية

وزير التجارة يطلق ١٠٠ مليار دينار في حسابات مزارعي الحنطة

بغداد / صوت القلم:

أطلق وزير التجارة أثير داود الغريبي، مبلغاً مالياً قدره 100 مليار دينار كدفعة جديدة من مستحقات الفلاحين والمزارعين المسوقين لمحصول الحنطة للموسم الزراعي 2025، مؤكداً أن هذه الخطوة تندرج ضمن جهود الحكومة للإسراع في تسديد المستحقات المالية ودعم هذا القطاع.

وبهذا الصدد قال مدير عام الشركة العامة لتجارة الحبوب الدكتور حيدر نوري الكرعوي في بيان، إن هذه الدفعة تأتي ضمن سلسلة دفعات متتالية



تم اطلاقها، بعد تخصيصات مالية "كبيرة" أقرتها الحكومة لصالح الفلاحين، لتغطية مستحقاتهم. وأشار الى أن هذه المبالغ سيتم توزيعها على جميع المحافظات

تعمل بالتنسيق مع وزارة المالية والجهات المعنية على ضمان انسيابية الصرف، بما يسهم في تعزيز الاستقرار الاقتصادي للفلاحين وتشجيعهم على زيادة الإنتاج الزراعي دعماً للأمن الغذائي في البلاد. وأضاف ان الفلاح العراقي يمثل الركيزة الأساسية للأمن الغذائي وما يقدمه من جهود كبيرة في زراعة وتسويق محصول الحنطة يستحق كل الدعم والإسناد، مؤكداً أن وزارة التجارة تعمل بشكل متواصل على ضمان حقوقه وتوفير البيئة المناسبة لاستمرارية

بغداد تتسلم شحنة ((دولار نقدي)) جديدة.. وخبير يتوقع تحسناً بقيمة الدينار

بغداد / صوت القلم:

أكد الخبير الاقتصادي العراقي نبيل الموسوي، وصول شحنة جديدة من الدولار النقدي إلى بغداد، في إطار ما وصفه بالدعم الأمريكي المرتبط بالمرحلة المقبلة وتشكيل الحكومة.

وقال الموسوي، في تدوينة له على فيسبوك، إن "العراق يتسلم شهرياً نحو مليار دولار، تُوزع على دفعتين

نقديتين"، مشيراً إلى أن الشحنة التي وصلت تأتي ضمن هذا السياق المالي المستمر.

وأضاف، أن "وصول هذه السيولة الدولارية من شأنه أن يسهم في تحسين سعر صرف الدينار العراقي خلال الأسبوع المقبل".

وضخ الدولار في الأسواق يعزز الاستقرار النقدي ويحد من تقلبات سعر الصرف مقابل الدينار العراقي، لاسيما مع ارتفاع الطلب على العملة الأجنبية في الفترة

الأخيرة. وتنتقل الولايات المتحدة الأموال بمبالغ تتراوح بين 400 إلى 500 مليون دولار كل مرة إلى بغداد منذ سنوات طويلة، وهذه الدفعات مرتبطة بمبيعات النفط العراقي. وفي شهر نيسان الماضي، علقت الولايات المتحدة إرسال شحنات الدولار إلى بغداد، بسب ما وصفته تقارير أميركية حينها بسبب تصاعد الهجمات، على المصالح الأميركية.

العراق يباشر تصدير النفط الخام عبر منفذ ربيعة نحو الأسواق الإقليمية

بغداد / صوت القلم:

أعلنت هيئة المنافذ الحدودية، عن انطلاق أول عملية تصدير للنفط الخام عبر منفذ ربيعة الحدودي مع سوريا، بإرسال أول 70 صهريجاً نحو الأسواق الإقليمية.

وقال رئيس هيئة المنافذ الحدودية، عمر عدنان الوائلي، في بيان: إن "أول عملية تصدير للنفط الخام عبر منفذ ربيعة الحدودي، انطلقت اليوم، حيث تم تصدير 70 صهريجاً محملاً بالنفط كدفعة أولى باتجاه الجمهورية العربية السورية والعدد قابل للزيادة، وفق إجراءات تنظيمية وأمنية معتمدة وبإشراف مباشر من الجهات الحكومية المختصة".

وأكد الوائلي، أن "هذه الخطوة تشكل انطلاقاً لتفعيل منفذ ربيعة كمر



استراتيجي لتصدير النفط الخام، بما يسهم في تخفيف الضغط عن المنافذ الأخرى وتنويع قنوات التسويق، فضلاً عن دعم الاقتصاد الوطني وزيادة الإيرادات".

وأضاف أن "العمل جار على زيادة الطاقة الاستيعابية للمنفذ وتطوير

وتأتي هذه العملية في إطار التوجهات الحكومية الرامية إلى تعظيم الإيرادات غير النفطية وتفعيل دور المنافذ الحدودية كمحاور اقتصادية فاعلة، فضلاً عن تعزيز التعاون مع دول الجوار وتسهيل حركة التبادل التجاري بما يخدم المصالح المشتركة.

وكان منفذ ربيعة - العيربية الحدودي بين العراق وسوريا، قد أعاد فتح أبوابه أمام حركة التجارة والمسافرين في 22 نيسان/أبريل الجاري، بعد إغلاق دام 13 عاماً.

في حين أكد نائب رئيس اتحاد المصدرين والمستوردين العرب محمد رياض الصيرفي، أن إعادة فتح منفذ "العيربية - ربيعة"، ستسهم في تعزيز سلاسل الإمداد وخفض كلف الشحن، لما يمثله المنفذ من أهمية لوجستية واقتصادية في حركة التجارة بين العراق وسوريا.

الخضار

الفواكه

الطماطة 1250 \ 1000	برتقال عراقي 2000 \ 1000
البطاطا 1000	نفاخ مستورد 2000 \ 1500
الخيار 1000 \ 750	برتقال مستورد 2000
خيار قشأ 1500	منكا 3000
الباقلاء 750	خوخ 4500
فلفل بارد 1500	عنب 3000 \ 2000
فلفل حار 1500	ليمون عراقي 5000
الباذنجان 1000 \ 750	ليمون مستورد 2250
البصل 750 \ 500	لأنكي 1500
الجزر 1000	اجاص 6000
فاصوليا 2000	الموز 1000
لهانة 500	رمان 3000 \ 2000
قرنابيط 1000	بطيخ 1250
شجر 1000	رقي 1000
خس 1000	الكوي 2000 \ 1500
بروكلي 1500	السندي 3000
شلغم 500	عرموط 3000
شونذر 500	
بصل أخضر 750	

اسعار اللحوم والدواجن

اسعار المواد الغذائية

زيت الطعام الدار (1 لتر) = 2.750	لحم غنم عراقي (1 كغم) = 22.000 \ 20.000
زيت الطعام زير (1 لتر) = 3.000	لحم عجل عراقي (1 كغم) = 18.000 \ 14.000
رز محمود (4.5 كغم) = 11.000	لحم عجل مستورد (1 كغم) = 10.000 \ 9.000
رز العربية (4.5 كغم) = 10.500	دجاج عراقي حي (1 كغم) = 5.000
سكر (1 كغم) = 1.500	سمك كارب حي (1 كغم) = 5.500
معجون طماطم (كبيرة) = 2.500	فخذ دجاج عراقي (1 كغم) = 4.500
فاصوليا (1 كغم) = 3000	فخذ دجاج مستورد (1 كغم) = 3.500
لوبيا (1 كغم) = 3.500	اجنحة عراقية (1 كغم) = 4.000
باقلاء (1 كغم) = 2.500	صدر دجاج عراقي (1 كغم) = 7.000
عدس (1 كغم) = 2000	صدر دجاج مستورد (1 كغم) = 6.000 \ 5.500
حمص (1 كغم) = 3500	طبقة البيض العراقي = 6.000 \ 5.000
برغل طبخ (1 كغم) = 1.500	

أسعار الذهب تستقر في بغداد وتهبط بأربيل



الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 995 و1.005 مليوناً ديناراً، فيما تراوح سعر بيع مثقال الذهب العراقي بين 965 و975 الف دينار.

أما أسعار الذهب في أربيل، فقد سجلت انخفاضاً، حيث بلغ سعر عيار 22 بيع 1.040 مليون دينار، وعيار 21 بيع 993 الف دينار، وعيار 18 بيع 851 ألف دينار.

يشار إلى أن سعر الذهب عيار 21 كان قد تجاوز في (21 كانون الثاني 2026) حاجز المليون دينار وذلك للمرة الأولى في الخمس الماضي.

كما سجل سعر بيع المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل 966 الف دينار، وبلغ سعر الشراء 962 الف دينار. وفيما يخص أسعار الذهب في محال

بغداد/ متابعة صوت القلم:

استقرت أسعار الذهب العراقي والأجنبي، في الأسواق المحلية ببغداد، فيما انخفضت في أربيل عاصمة إقليم كردستان.

وسجلت أسعار الذهب في أسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس السبت سعر بيع للمثقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي 996 ألف دينار، وسعر الشراء 992 الفاً، وهي نفس الاسعار التي سجلتها يوم

فوز قاتل لنوروز على الكرمه والزوراء يخطف التعادل من دهوك

بغداد/ صوت القلم:

تعادل فريق الزوراء مع ضيفه فريق دهوك بهدفين لكل منهما، ضمن منافسات الجولة 32 من دوري نجوم العراق لكرة القدم.

وجرت المباراة على ملعب نادي الزوراء في بغداد عند الساعة الـ7:30 مساءً، وانتهى الشوط الأول بالتعادل الإيجابي بنتيجة 1-1. وجاء هدف دهوك في الدقيقة 9 عبر اللاعب منذر العلوي، وتمكن الزوراء من ادراك التعادل عن طريق اللاعب اكام هاشم في الدقيقة 11. وفي الشوط الثاني سجل



دهوك هدفه الثاني عن طريق اندري السنطاي بالدقيقة 72، وأدرك الزوراء التعادل في الدقيقة 89 عبر اللاعب مراد محمد. وبهذه النتيجة رفع الزوراء رصيده للنقطة 59 بالمركز الخامس، ورفع دهوك رصيده للنقطة 42 بالمركز العاشر. وضمن المنافسات ذاتها فاز فريق نوروز على مضيفه

فريق الكرمه بهدف جاء في الدقيقة 11+90 من ركلة جزاء نفذها بنجاح بول كومولافي. وجرت المباراة في نفس التوقيت على ملعب الجولان في الرمادي وهو الملعب الافتراضي لفريق الكرمه. وطرده حكم اللقاء اللاعب علي محسن لاعتراضه واحتجاجه على حكم اللقاء محمد طارق لاحتسابه ركلة الجزاء لنوروز في الدقيقة 7+90. وبهذه النتيجة رفع نوروز رصيده للنقطة 47 بالمركز التاسع وتجمد رصيد الكرمه عند النقطة 53 بالمركز السادس.

نجم العراق يخلق إلى الكالتشيو بانضمامه رسمياً لفينيزيا

بغداد/ صوت القلم:

أعلن نادي فينيزيا الإيطالي، رسمياً عن تعاقد مع لاعب المنتخب العراقي، ماركو حسين فرج، قادماً من فريق سترومغوسدست النرويجي، بعد أن تأكدت نتائج

التأهل الى الدوري الايطالي (الكالتشيو). وجاء توقيع العقد وفق الاتفاق المبدئي بين الطرفين والذي كان مرتبطاً بتأهل فينيزيا إلى الدوري الإيطالي الأول، ليصبح ماركو فرج جزءاً رسمياً من تشكيلة

الفريق حتى عام 2030. ويعتبر فرج إضافة قوية لنادي فينيزيا، إذ يتوقع أن يكون خياراً مهماً في وسط الملعب، معززاً صفوف الفريق في الموسم المقبل بالدوري الإيطالي الأقوى على مستوى العالم.



فوز الشرطة وزاخو والطلبة



بغداد/ صوت القلم:

جرت ثلاث مباريات في انطلاق منافسات الجولة 32 من دوري نجوم العراق لكرة القدم، عند الساعة الـ5:00 مساءً.

وفي المباراة الأولى فاز فريق الشرطة على ضيفه فريق النفط بهدف وحيد دون رد، وجرت المباراة على ملعب نادي الشرطة في بغداد.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي من دون أهداف، وفي الشوط الثاني سجل الشرطة هدفة في الدقيقة 79 عن طريق اللاعب شريف عبد الكاظم.

وفي المباراة الثانية فاز فريق الطلبة على ضيفه فريق ديالى بهدف وحيد، وجرت المباراة على ملعب ديالى.

وانتهى الشوط الأول بتقدم فريق الطلبة بهدف واحد دون مقابل لأصحاب الأرض والجمهور جاء الهدف عن طريق اللاعب سيمون هابيجود في الدقيقة 21، ولم تتغير نتيجة المباراة في الشوط الثاني حتى اطلاق الحكم صافرته معلناً عن نهاية اللقاء.

وفي المباراة الثالثة تمكن فريق زاخو من تحقيق الفوز على ضيفه فريق نفط ميسان بنتيجة 3-1، وجرت المباراة على ملعب زاخو الدولي في دهوك.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل الإيجابي بهدف واحد لكلا الفريقين، وسجل فريق نفط ميسان أولاً عن طريق اللاعب كريست كوفوما في الدقيقة 8، وتمكن فريق زاخو من تعديل النتيجة في الدقيقة 41 عن طريق اللاعب محمد صالح.

وفي الشوط الثاني سجل زاخو هدفه الثاني في الدقيقة عن طريق مهدي كامل في الدقيقة 52، وجاء الهدف الثالث عن طريق اللاعب امجد عطوان في الدقيقة 59.

سلوت: أحتاج لإثبات نفسي كل ٣ أيام.. والانتصار لن يخرس المشككين

بغداد/ صوت القلم:

أكد أرني سلوت، مدرب ليفربول، أن تحقيق نتيجة إيجابية أمام الغريم التقليدي مانشستر يونايتد لن يثبت الكثير له أو لمنتخبه.

وقد دفعت ثلاثة انتصارات متتالية لليفربول في الدوري الإنجليزي للاقترب من مانشستر يونايتد صاحب المركز الثالث، وذلك قبل لقاء الفريقين، يوم الأحد، على ملعب أولد ترافورد.

ويدخل سلوت المباراة بفرصة ليصبح أول مدرب في تاريخ ليفربول يفوز بأول مباراتين له خارج أرضه في الدوري ضد يونايتد، وهو اللاعب الذي شهد نجاح الفريق في ثلاث من آخر خمس زيارات له.

وقال سلوت، في تصريحات أبرزتها شبكة "ESPN": "تحقيق الفوز على مانشستر يونايتد من غير المرجح أن يثبت أي شيء لمن ينتقدي.. إننا نحتاج لإثبات أنفسنا في كل أسبوع، هذا الأمر لا يتعلق باللاعبين فقط، بل أنا أيضاً".

وأضاف سلوت: "هذا لا يحدث فقط عندما تلعب ضد يونايتد، بل يحدث أيضاً عندما تلعب ضد فولهام أو بالاس. هذه هي طبيعة حياتنا".

وتابع: "علينا أن نثبت أنفسنا كل ثلاثة أيام والناس يحكمون علينا كل ثلاثة أيام. هذا عادل تماماً، ونحن نعلم ذلك عندما قبلنا الوظيفة".

وأردف: "أعتقد أن الأمر يعود إليكم للحكم عما إذا كنت قد تعرضت لحكم قاسٍ من قبل الكثير من الناس، فهذا ليس من شأني".

واختتم: "أنا أحكم على لاعبي، إذا كانوا يلعبون بشكل جيد، وإذا كانوا يعملون بجد وينفذون التكتيكات. لست في هذه الوظيفة لأحكم إذا كنت قد تعرضت لانتقادات قاسية للغاية، فهذه ليست الطريقة التي أقضي بها وقتي بشكل يومي".



أوليفر كان يحذر كلوب من فخ ريال مدريد

بغداد/ صوت القلم:

أثار أوليفر كان جدلاً واسعاً بتصريحات حادة تناول فيها طبيعة العمل داخل ريال مدريد، وذلك على خلفية الأنباء المتزايدة حول احتمال توي يورجن كلوب تدريب الفريق في المرحلة المقبلة.

وخلال ظهوره عبر قناة سكاي ألمانيا، أبدى الحارس الأسطوري السابق لبايرن ميونخ تحفظه على هذه الفكرة، مشيراً إلى وجود فجوة محتملة بين فلسفة كلوب التدريبية وطبيعة البيئة داخل النادي الملكي.

وقال كان: "لا أعلم إن كنت سأقدم على هذه الخطوة لو كنت مكان يورجن كلوب. هل يتناسب ريال مدريد مع أسلوبه؟ عند التعمق في الأمر، نجد أن كلوب مدرب يميل إلى البناء التدريجي وتطوير الفريق".

وأضاف موضحاً: "كلوب يعمل وفق منظومة واضحة المعالم، بينما يختلف ريال مدريد تماماً، فهو يضم مجموعة من النجوم الذين يمتلكون شخصيات قوية، ولا يتقبلون بسهولة فرض أفكار تكتيكية صارمة عليهم".

وفي ختام حديثه، استشهد كان بتجارب سابقة، قائلاً: "لقد شاهدنا ذلك مع تشابي ألونسو. المسألة في النهاية تتعلق بمدى قدرة المدرب على فرض احترامه داخل غرفة الملابس، والتواصل مع اللاعبين، وإدارة النجوم الكبار، وإقناعهم بالنظام الذي يرغب في تطبيقه".

وتابع روني حديثه حول مستقبل الدفاع الهولندي: "لا أعتقد أنه سيرحل، لكننا رأينا لاعبين استمروا في أنديةهم لفترة أطول مما ينبغي".

مانشستر يونايتد يغري ميلان بـ ٣ لاعبين لخطف لياو

بغداد/ صوت القلم:

أبدى مانشستر يونايتد استعداده لإبرام صفقة تبادلية من أجل التعاقد مع البرتغالي رافائيل لياو، نجم ميلان، خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبلة.

وبحسب صحيفة "لإجازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، يسعى مانشستر يونايتد لإقناع إدارة ميلان بالتخلي عن الدولي البرتغالي البالغ من العمر 26 عاماً، عبر عرض الثلاثي ماركوس راشفورد، وجوشوا زيركزي، ومانويل أوجارتي في صفقة تبادلية شاملة.

الدوري الإيطالي مجاناً على stc tv لعلاء باقات بيتي فاير ومفوتر 4 وماكس وبرو 4 و5 وكانت القيمة السوقية للياو قد قدرت في وقت سابق بمبلغ ضخم يصل إلى 152 مليون جنيه إسترليني بعد تألقه اللافت خلال سنواته الـ6 الأولى في ميلان، إلا أن الروسونيري بات منفتحاً الآن على خفض مطالبه المالية إلى نحو 52 مليون جنيه إسترليني، في ظل تذبذب مستوى الجناح البرتغالي في موسمه السابع مع الفريق.

وأشارت مصادر للصحيفة إلى أن مسؤولي ميلان لا يعتبرون لياو، المرتبط بعقد يمتد حتى عام 2028، لاعباً "غير قابل للمس" مع اقتراب ميركاتو الصيف، وهو ما يعزز احتمالات رحيله، خاصة وأن كشافة مانشستر يونايتد تواجدوا في مدرجات ملعب "سان سيرو"، الأحد الماضي، لمراقبة اللاعب خلال مباراة يوفنتوس في الدوري الإيطالي والتي انتهت بالتعادل السلبي.

وأوضحت أن مانشستر يونايتد قد يقدم عرضاً رسمياً لضم نجم ليل السابق في شهر يونيو المقبل فور فتح باب الانتقالات، حيث قد يميل ميلان لاستكشاف خيار إضافة لاعبين أصحاب خبرة في الدوري الإنجليزي الممتاز إلى تشكيلته.

وفيما يخص اللاعبين المعروضين في الصفقة التبادلية، يقضي ماركوس راشفورد (28 عاماً) موسماً مميزاً حالياً مع برشلونة على سبيل الإعارة، حيث سجل 13 هدفاً وصنع 13 أخرى خلال 45 مباراة في مختلف المسابقات، بينما فشل الأوروغوياني مانويل أوجارتي (25 عاماً) في إثبات جدارته بقيمته المالية التي بلغت 50 مليون جنيه إسترليني عند انتقاله من باريس سان جيرمان في 2024، ليتراجع ترتيبه في خيارات الفريق.

أما المهاجم الهولندي جوشوا زيركزي (24 عاماً)، فلم يقدم الأمل منه منذ انضمامه من بولونيا مقابل 36.5 مليون جنيه إسترليني، مكتفياً بتسجيل 9 أهداف وصناعة 4 خلال 71 مباراة.

روني: قطار العمر نال من صلاح وفان دايك.. ولهذا السبب رحلت عن يونايتد

بغداد/ صوت القلم:

أكد واين روني، أسطورة مانشستر يونايتد، أن عاملي السن والجهد البدني يلقيان بظلالهما على مردود محمد صلاح وفيرجيل فان دايك مع ليفربول خلال الموسم الحالي.

وصرح روني، عبر برنامجه الخاص "ذا واين روني شو"، بأن صلاح صاحب الـ33 عاماً، وفان دايك البالغ من العمر 34 عاماً، يواجهان حتمية التراجع البدني، قائلاً: "لقد قلت هذا منذ بداية الموسم، العمر ينال منا جميعاً، وتتوقف الأقدام عن العطاء بنفس القوة".

وأضاف نجم مانشستر يونايتد السابق: "أعتقد أن هذا ما حدث لصلاح هذا الموسم، كما أن فان دايك لم يظهر بنفس مستواه المهود، وبما أنهما القادة في غرفة الملابس، يصبح من الصعب على اللاعبين الآخرين ترك بصمتهم أو التحول إلى قادة".

وتابع روني حديثه حول مستقبل الدفاع الهولندي: "لا أعتقد أنه سيرحل، لكننا رأينا لاعبين استمروا في أنديةهم لفترة أطول مما ينبغي".

وفي سياق متصل، يقترب محمد صلاح من مغادرة قلعة "أنفيلد" هذا الصيف بعد مسيرة استمرت 9 سنوات، وهو موقف قارنه روني بقراره الشخصي حين رحل عن مانشستر يونايتد في سن الـ31، موضحاً: "أصعب شيء على اللاعب هو استيعاب أنه لم

يعد بنفس المستوى الذي كان عليه سابقاً". وكشف روني عن كواليس رحيله، قائلاً: "لقد مررت بهذا الموقف عندما انضم زلاتان إبراهيموفيتش ولم أكن أشرك بصفة أساسية، كنت أرغب في اللعب، لذا غادرت على الفور

وتقبلت الأمر". ويرحل النجم المصري عن ليفربول بعدما توج بلقب الدوري الإنجليزي في مناسبتين، ولقب دوري أبطال أوروبا مرة واحدة، وبخلاف حدوث تحول درامي متأخر، يتجه صلاح لإنهاء الموسم الحالي دون الوصول إلى حاجز الـ10 أهداف لأول مرة في مسيرته مع الفريق. وبلغه الأرقام، شارك صلاح في 38 مباراة بمختلف المسابقات هذا الموسم، بينما ظهر فان دايك في 50 مباراة مع حامل لقب الريميرليج للموسم الماضي. ويغيب صلاح حالياً عن الملاعب بسبب الإصابة، إلا أنه من المتوقع عودته في وقت لاحق من الموسم ليودع جماهير النادي، تزامناً مع استعداد ليفربول لمواجهة مانشستر يونايتد، الأحد المقبل، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز.



علاقات مجتمعية..

فضفضة أم شكوى؟.. فرق دقيق قد يدمر علاقاتك دون أن تشعر



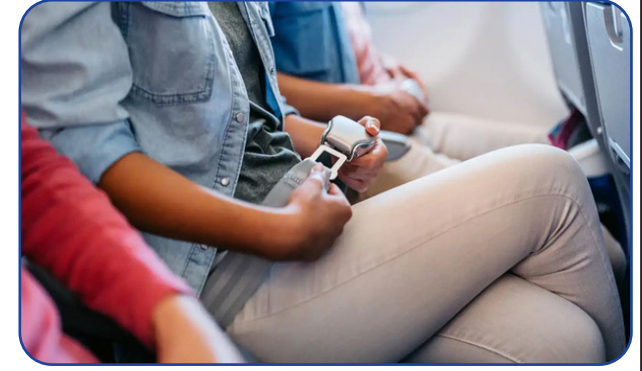
للمشكلة. وهو ما تؤكدُه أبريل ديفيس، معتبرة أنها وسيلة آمنة لمعالجة التوتر قبل التعامل المباشر مع الطرف الآخر. في المقابل، تحمل الشكوى طابعاً سلبياً أكثر،

حين تضيق بك الحال من شريك أو عائلتك، تبدو مشاركة مشاعرك مع صديق خطوة طبيعية. لكن، بحسب اختصاصية العلاج الأسري ناتالي مور، ليست كل "الفضفضة" متشابهة، فهناك فرق حاسم بينها وبين الشكوى، وله تأثير مباشر على صحتك النفسية. وتوضح الاختصاصية تريسي روس أن الفضفضة تعني "تفريغ التوتر" الناتج عن مواقف مزعجة، وغالباً ما تكون مفيدة عندما تجد من يستمع إليك دون حكم. وتضيف المعالجة جوي بيركهايمر أن هذا السلوك يساعد على فهم المشاعر بعمق ويمنح نوعاً من الوضوح الداخلي، خاصة عندما يتم بوعي.

أما المستشار سناه كوتاديا فترى أن الفضفضة غالباً ما تنتهي بشعور بالراحة أو الفهم، وتفتح الباب لرؤية أوسع

أخطاء ومخاطر

الجلوس بوضعية خاطئة قد يزيد خطر الجلطات في الطائرة



حذرت مضيعة طيران بريطانية من عادة شائعة بين المسافرين تتمثل في وضع ساق فوق الأخرى أثناء الجلوس على متن الطائرة، مشيرة إلى أن هذه الوضعية قد تزيد من خطر الإصابة بجلطات دموية خلال الرحلات الطويلة.

وأوضحت المضيعة، باربيباك لا أضافت، أن الجلوس المتربع لفترات طويلة قد يعيق تدفق الدم في الساقين، ما يرفع احتمالية الإصابة بجلطات الأوردة العميقة، وهي حالة تعرفها هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بأنها جلطة دموية تتكون غالباً في الساق. وتنصح الإرشادات الصحية بعدم وضع ساق فوق الأخرى أثناء الجلوس، خصوصاً خلال السفر الجوي، إلى جانب الحفاظ على شرب كميات كافية من الماء، وارتداء ملابس مريحة وفضفاضة، مع محاولة التحرك أو المشي داخل الطائرة كلما أمكن. كما شددت المضيعة على أهمية

تغيير وضعية الجلوس عدة مرات خلال الرحلة، وتجنب وضع القدمين على المقعد الأمامي أو النائم مستنداً إلى النافذة، معتبرة أن هذه السلوكيات قد تؤثر على الراحة والصحة العامة داخل المقصورة.

تدبير منزلي

استخدامات قد تجهلها عن الميكروويف غير تسخين الطعام



سهولة ومن دون دموع
10- ترطيب الخبز اليابس، نضع الخبز في منشفة مبللة داخل الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة 10 ثوان، ونكرر هذه العملية إذا ظل الخبز اليابس.

7- تقشير الفواكه والخضروات لتقشير الطماطم مثلاً، نضعها في الميكروويف لمدة 30 ثانية ونتركها دقيقتين ونبدأ بتقشيرها بكل سهولة.

8- استعادة قوام العسل، عند ترك برطمان العسل لفترة طويلة، يتجمد وخاصة في فصل الشتاء، لذلك ننزع غطاء برطمان العسل ونضعه في الميكروويف لمدة دقيقتين.

9- للتخلص من الدموع عند تقطيع البصل، نقطع نهايات البصل ونضعها في الميكروويف لمدة 30 ثانية وبعدها نقطع البصل بكل

15 ثانية، وسنلاحظ سهولة وسرعة تقشيرها.

4- إعادة قرمشة الشيبس، نضعها في منشفة داخل الميكروويف لمدة 45 ثانية حيث ستمتص المنشفة الرطوبة من رقائق الشيبس.

5- تفتيت السكر البني، نضع علبه السكر البني البلاستيكية محكمة الإغلاق في الميكروويف لمدة 20 ثانية وسنجد السكر تفتت في علبته.

6- تنظيف الميكروويف من الداخل، نضع وعاء من الماء يحتوي على القليل من الخل في الميكروويف لمدة 5 دقائق، وسنجد أن البخار قام بتسيح البقع العالقة داخله.

الميكروويف في نظير كثيرين؛ جهاز كهربائي يسخن الأطعمة بسرعة، لكن ما يجهلونه أن له استخدامات عديدة غير التسخين، فدعونا نتعرف على هذه الاستخدامات:

1- للحصول على أكبر كمية ممكنة من عصير الليمون، نضع الليمون في الميكروويف لمدة 20 ثانية قبل عصره.

2- تجفيف الأعشاب الخضراء كالقدونس، نضع البقدونس مثلاً في الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة 3 دقائق.

3- لتقشير الثوم بسهولة، نضع ثوم في الميكروويف لمدة

نصائح صحية

طرق الوقاية من الأنفلونزا الموسمية؟



نعيش حالياً موسم الأمراض المعدية ومن بين الأمراض الشائعة في الوقت الحالي الأنفلونزا، ومع تقلب الفصول تنتشر الأنفلونزا الموسمية، وأفضل طريقة لتقليل عدد الإصابات وحماية نفسك من موسم الأنفلونزا اتخاذ التدابير الوقائية، في هذا التقرير نقدم بعض النصائح لحمايتك من الإصابة بالأنفلونزا الموسمية:

احصل على لقاح الأنفلونزا
لقاح الأنفلونزا أفضل طريقة للوقاية من الأنفلونزا كل موسم، ويتغير اللقاح كل عام وأفضل وقت للحصول عليه هو شهر أكتوبر ونوفمبر كل عام.

اغسل يديك جيداً
اغسل يديك جيداً وغسل يديك بشكل متكرر طريقة سهلة للمساعدة في حماية نفسك من الأنفلونزا. تأكد من فرك يديك بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم تتمكن من غسل يديك بالماء والصابون، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكية (CDC) باستخدام معقم لليدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.

تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى
احم نفسك من الإصابة بالمرض عن طريق تجنب أي اتصال وثيق مع المرضى أو من لديه أعراض برد أو أنفلونزا.

أبق في المنزل عندما تكون مريضاً
أبق في المنزل عندما تكون مريضاً. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة لمنع انتشار مرضك للآخرين.

قم بتغطية أنفك وفمك وتجنب لمس وجهك
قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل عند العطس أو السعال. يمكنك أيضاً السعال أو العطس في مرفقك. وهذا قد يمنع من حوكك من الإصابة بمرضك. الأيدي غير النظيفة والسعال والعطس تنشر الأنفلونزا. وتجنب أيضاً لمس وجهك. تنتشر الجراثيم عندما تلمس شيئاً ملوثاً بالجراثيم ثم تلمس أنفك أو فمك أو عينيك.

ممارسة العادات الصحية
قم بتنظيف وتطهير مقابض الأبواب والأسطح الأخرى التي يتم لمسها بشكل متكرر في المنزل والعمل على منع انتشار البكتيريا، خاصة عندما يكون الشخص مريضاً. إن الحصول على قسط كافٍ من النوم، والبقاء نشيطاً، وإدارة التوتر، وشرب الكثير من السوائل، وتناول الطعام المغذي، كلها جزء من بناء نظام مناعة صحي والحفاظ عليه لمحاربة الأنفلونزا.



المقادير..
- سكر بودرة.
- نص كيلو كنافه.
- نصف كوب سكر بودرة.
- كوب سمن ساخن.
- كمية من الجبنة الكريمية
- علبه قشطة.

واضربها واضيفي عليها
السكر وقليل من السمن، ثم ضعي الكنافه في قوالب الكيك في فرن سابق التسخين وخفضي الحرارة حتى لا تحترق، بعد التسوية ضعي

سكر بودرة.
- فراولة أو أي نوع على حسب الرغبة أو مكسرات.
- قوالب الكيك
طريقة الإعداد..
ضعي الكنافه في محضر الطعام

((ك ب كيك)) الكنافه بالجبنة



دراسات حديثة

للوقاية من خطر ((الموت)) امشي ٢٥ دقيقة يوميا



الجلوس والوقاية، والعكس صحيح، وما مقدار النشاط البدني ووقت الجلوس. وتم استقاء بيانات المشاركين الفردية التي تم جمعها بين عامي 2003 و2019 من دراسة ترومسو النرويجية 2016-2015؛ والمبادرة السويدية للشيوخة الصحية "إتش إيه أي" (HAI) 2012-2019؛ والمسح الوطني النرويجي للنشاط البدني "إن إن بي إيه إس" (NNPAS) 2008-09؛ والمسح الوطني لفحص الصحة والتغذية في

من الجلوس. وارتبط أكثر من 22 دقيقة يوميا من النشاط البدني "المعتدل إلى القوي" بانخفاض خطر الوفاة. في حين أن كمية أكبر من النشاط البدني "المعتدل إلى القوي" ارتبطت بانخفاض خطر الوفاة، وبغض النظر عن مقدار وقت الخمول، فإن الارتباط بين وقت الجلوس والوقاية تأثر إلى حد كبير بمقدار النشاط البدني. على سبيل المثال، ارتبطت 10 دقائق إضافية يوميا بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 15% لدى أولئك الذين يقضون أقل من 10.5 ساعات خاملة، وانخفاض الخطر بنسبة 35% بين أولئك الذين يقضون أكثر من 10.5 ساعات خاملة يوميا. وخلص الباحثون إلى أن كميات صغيرة من النشاط البدني "المعتدل إلى القوي" قد تكون إستراتيجية فعالة لتخفيف خطر الوفاة، بسبب وقت الجلوس الطويل، في وقت يؤدي تراكم أكثر من 22 دقيقة من النشاط إلى تقليل أضرار وقت الجلوس الطويل.

توصلت دراسة حديثة إلى أن ممارسة النشاط البدني مدة 20 إلى 25 دقيقة فقط يوميا قد يكون كافيا لتعويض خطر الوفاة المتزايد، بسبب نمط الحياة الذي يعاني من قلة الحركة.

وأجرى الدراسة باحثون من النرويج، ونشرت عبر الإنترنت في المجلة البريطانية للطب الرياضي، وكتب عنه موقع يوريك ألبرت.

وأظهرت النتائج أن ارتفاع معدلات النشاط البدني اليومي يرتبط بانخفاض المخاطر، بغض النظر عن مقدار الوقت الذي يقضيه الشخص جالسا كل يوم. وفي الدول المتقدمة، يقضي البالغون ما متوسطه 9 إلى 10 ساعات يوميا جالسين، غالبا خلال ساعات العمل، وأوضح الباحثون أن نمط الحياة المستقر للغاية يرتبط بزيادة خطر الوفاة.

وقام الباحثون بتجميع بيانات المشاركين من أربع مجموعات من الأشخاص الزوديين بأجهزة تتبع النشاط لمعرفة ما إذا كان النشاط البدني قد يعدل الارتباط بين وقت



في المرأة

المكلف وحكومة (التكنوقراط)

يحيى الزبيدي



بعد إجراء انتخابات مجلس النواب العراقي في ١١ تشرين الثاني / نوفمبر ٢٠٢٥ (الدورة السادسة)، والتي أفرزت عن إنتخاب هيبث الحلبوسي رئيسا للبرلمان خلال الجلسة الأولى للبرلمان بتاريخ ٢٩ كانون الأول / ديسمبر ٢٠٢٥، في خطوة افتتاحية لمسار تشكيل الحكومة المقبلة، والتي عادة ما تستغرق شهورا في البلاد.

وعقب أشهر من التأجيلات والخلافات السياسية، التي تراكمت مع تداعيات الحرب الإقليمية الأخيرة في الشرق الأوسط، وانعكاساتها الأمنية والسياسية على العراق، انتخب البرلمان، نزار أميدي رئيساً للجمهورية، في ١١ نيسان / أبريل ٢٠٢٦.

بعد ذلك كلف الرئيس العراقي نزار أميدي، خلال مراسم رسمية أقيمت في قصر بغداد بتاريخ ٢٧ نيسان / أبريل ٢٠٢٦، علي فالح كاظم الزبيدي بتشكيل الحكومة الجديدة، بعد ترشيحه من قبل الإطار التنسيقي. قبل الولوج في موضوع «التكنوقراط» وقبل أن اسر في غوره لأصل الى قاعدة، لا بد لي من أن أكبح جماح قلبي، لأجعله في طوعية تامة لما أريد.

نعم.. كثر الحديث عن شخصية رئيس الوزراء المكلف علي الزبيدي وحكومته، وكثرت أيضا التصريحات السياسية في أغلب وسائل الإعلام عن البرنامج الحكومي للحكومة القادمة الذي من المؤمل ان يلبى مطالب الشعب والتخفيف عن معاناته، لاسيما بعد إرتفاع سعر صرف الدولار، وإرتفاع الأسعار في البلد.

وباعتقادي سنشهد في الايام المقبلة بعض التنازلات من هذا الطرف أو ذاك، لإعطاء الفرصة الكافية لرئيس الوزراء المكلف علي الزبيدي، لتشكيل حكومته والذهاب بها الى مجلس النواب لنيل ثقته.

أقول.. ان الأزمات السياسية والإقتصادية والأمنية إذا ما استمرت في أي بلد ما، فانها تنهكه وتعيده الى الوراء.

وللسيطرة على وضع البلد، يجب أن يفكر الجميع بإعطاء الفرصة الكافية، لرئيس الوزراء المكلف بأختياره «حكومة تكنوقراط»، بعيدة عن المناكفات والرهبات السياسية، كي ينجح في برنامج الحكومة، ويهدد الوضع في البلد، وتخفيف معاناته، لاسيما الإقتصادية منها، وللقضاء على الفساد، وتقديم الفاسدين الى القضاء، واسترداد الأموال المسروقة الى خزينة الدولة، وتوفير فرص العمل للخريجين والعاطلين عن العمل، وتوفير الخدمات، وبذلك تكون حكومته جزءاً من الحل، لا أزمة بين الفرقاء السياسيين.

كل هذا يتطلب مواقف واضحة وجادة من الكتل السياسية، دون تسوية أو ماطلة، لان وضع البلد لايتحمل دخوله في نفق مظلم، نحن في غنى عنه.

اتمنى أن اتجاه بوصلة الحكومة القادمة نحو «التكنوقراط» هو الحل، والإختيار الصائب وعين العقل، وبخلافه سيكون المشهد السياسي ازداد تعقيدا أكثر مما هو عليه.

بالعودة الى التكنوقراط.. أصلها من كلمتين الأولى «تكنو» وتعني التقني أو الفني، والثانية «قراط» وتعني سلطة أو حكم.

وتعني كاملة سلطة أو حكم التقنيين، وإصطلاحاً تعني حكم الأشخاص ذوي الخبرات والتخصصات العلمية والتقنية، وتأسيس الحكومات وجعل وزرائها من هؤلاء الناس.

وقد بدأت حركة التكنوقراطيين عام ١٩٣٢ في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث كانت تتكون من المهندسين والعلماء والتي نشأت نتيجة طبيعة التقدم التكنولوجي. أما المصطلح فقد استحدث عام ١٩١٩ على يد وليام هنري سميث الذي طالب بتبوي الأفراد من ذوي الاختصاص العلمي مهام الحكم في المجتمع

والتكنوقراط، هو مصطلح سياسي نشأ مع اتساع الثورة الصناعية والتقدم التكنولوجي، وهو يعني «حكم التكنولوجيا» أو «حكم العلماء والتقنيين». والسؤال.. هل وضع التغيير السياسي التكنوقراطي المرتقب اصعبه على زر كسر القيود السياسية المحيطة به ؟

والتكنوقراطيون هم الطبقة المثقفة، والنخب في المجتمعات في جميع التخصصات والمجالات، وهم أكاديميون صناعيون اقتصاديون.

. وتأتي حكومة التكنوقراط اليوم في الوضع الذي تحتاج فيه الدولة الى حكومة علمية تقنية، تعمل على البدء بدراسة أوضاع الدولة، وإيجاد حلول سريعة وعلمية للمشاكل والأزمات وفق جدول زمني مدروس.

أيها المسؤولون في بلدنا هل تأملتم بقول الله سبحانه وتعالى « وَفَوْهُمْ إِنْهُمْ مُسْئِلُونَ »، وهل قدرتم معنى المسؤولية الحقيقية في حياتكم..السؤال أمر عظيم، ونحن بحاجة فعلا لنعود الى ما حملنا من مسؤوليات وأمانة ما دامت أقدامنا لن تزول حتى نسال عن كل شيء في حياتنا.

وفي الختام..الجميع في بلدنا يتأمل وينتظر من الحكومة القادمة ورئيسها المكلف علي الزبيدي الخير الكثير، والحلول الناجعة التي تلي طموح جميع أبناء البلد، وتنتهي الازمات، وتبث السكينة والطمأنينة لأبناء الشعب العراقي.

المنتدى العراقي الثقافي يحتضن جلسة أدبية عن جماليات التحول في النشر



شعرية رائدة في هذا المجال من بينها تجربة أنسي الحاج ومحمد الماغوط بوصفهما نموذجين أساسيين في ترسيخ قصيدة النثر عربياً حيث تم استعراض ملامح التحول في نصوصهما وكيف أسهما في نقل القصيدة من إطارها التقليدي إلى فضاء أكثر حرية وإبتكاراً.

والاختزال الدلالي والانزياح اللغوي الذي يمنح النص بعداً جمالياً يتجاوز المباشر والمألوف. كما ناقشت المحمداوي الكيفية التي يتحول فيها الخطاب اليومي البسيط إلى نص شعري قادر على التأثير في المتلقي عبر إعادة تشكيل اللغة وإخضاعها لرؤية الشاعر وتطرقت الجلسة إلى تجارب

أقام المنتدى العراقي الثقافي جلسة أدبية تحت عنوان «جماليات التحول في قصيدة النثر» على قاعة مكتبة بغداد بحضور نخبة من الأدباء والمهتمين بالشأن الشعري حضرت فيها الشاعرة والكاتبة أسماء المحمداوي وأدارها الروائي حسن الموسوي.

وقدمت المحمداوي خلال الجلسة قراءة معمقة في بنية قصيدة النثر وتحولاتها الجمالية والفكرية، واستهلت حديثها بتأطير نشأة هذا الشكل الشعري متوقفة عند السياقات الثقافية التي أسهمت في ظهوره والدوافع التي جعلت منه خياراً إبداعياً مستمراً وقادراً على التكيف مع تحولات الذائقة الأدبية وسلطت الضوء على أبرز خصائص قصيدة النثر ولا سيما اعتمادها على الصورة الشعرية المكثفة

بعد نصف قرن على تقديمها

أغنية «ليل البنفسج» للراحل ياس خضر تستقطب جيل الشباب

الحقبة الزمنية في سبعينيات القرن الماضي، على إحياء الأغاني القديمة ومنها هذه الأغنية التي تحققت تفاعلاً واسعاً ومشاهدات عالية.

وأعاد مسلسل تلفزيوني عُرض في شهر رمضان، وحقق تفاعلاً لافتاً لألق لهذه الأغنية، حيث حمل اسم الأغنية ذاتها التي كتب كلماتها الشاعر الراحل مظفر النواب ولحنها الراحل طالب القره غولي، وتم توظيف هذه الأغنية في حلقات ومشاهد المسلسل الذي تناول قضية الأعراف العشائرية.

ويصف حسين مسلم، وهو موسيقي وباحث في الأغنية العراقية، أغنية البنفسج بأنها من معلمات الغناء العراقي، ويقول «إن هذه الأغنية ارتبطت بذاكرة الشعب العراقي منذ صدورها بداية السبعينيات وإلى الآن، ولعل من أهم أسباب تصدُر هذه الأغنية المشهد الغنائي إلى الآن هو شاعرها الراحل مظفر النواب».

وأشار مسلم، وهو من الجيل الشاب الذي تستهويه الأغنية القديمة ويحرص على التعمق فيها والبحث في تاريخها، إلى دور ملحن ومؤدي هذه الأغنية في حفاظها على مكانتها، قائلاً «إضافة إلى ذلك فللملحن طالب القره غولي محبة كبيرة في قلوب الشباب الناشئين الآن ولحن الأغنية كان مغايراً لما هو سائد آنذاك والآن، وأن للمطرب ياس خضر كذلك المكانة نفسها».



تعد أغنية «ليل البنفسج» التي غناها الفنان العراقي الراحل ياس خضر، قبل أكثر من خمسة عقود، واحدة من روائع الفن العراقي، التي لا تزال حاضرة في تفضيلات المستمعين من مختلف الأجيال حتى اليوم، رغم مرور زمن طويل على تقديمها.

وحافظت هذه الأغنية التي لا تزال قادرة على استقطاب المستمعين في العراق وخارجه، على رونقها ومكانتها بين الأغاني العراقية اللافتة التي يرى فيها كثيرون أنها من الأغاني الأصلية التي شكّلت هوية الفن العراقي. وعبر المنصات الرقمية والتطبيقات التي فرضتها الحداثة والتطور، يحرص كثير من مستخدميها ومعظمهم من الأجيال الشابة التي لم تُعاصر تلك

لطيفة تطرح ألبوم غنائي مع زياد الرحباني في ذكرى وفاته الأولى



وبيّنت أن الألبوم يتضمن أغنيتين من كلمات الشاعر الراحل عبد الوهاب محمد، مضيئة أن العمل يمزج بين الأصالة والتجديد الموسيقي، في رحلة عمل استغرقت نحو 3 أعوام.

وتعززم الفنانة لطيفة التونسية إطلاق ألبومها الغنائي الجديد، الذي تعاونت فيه مع الموسيقار اللبناني الراحل زياد الرحباني، بالتزامن مع الذكرى الأولى لوفاته، التي توافقت الـ 26 من شهر يوليو/ تموز المقبل. وأوضحت، في تصريحات إعلامية، أن الألبوم يضم 7 أغنيات، لافتة إلى أنها قد أنجزت جميع مراحل «المساج والماستر» الخاصة بالألبوم الغنائي في ألمانيا.

وأشارت لطيفة إلى أنها تضع اللمسات الأخيرة حالياً على ألبومها الغنائي مع الفنان اللبناني الراحل، مؤكدة حرصها على خروج الألبوم بصورة تليق بقيمته الفنية وباسم الرحباني.



عين على العالم

تطبيق يحول هاتف أندرويد الى ويندوز

لم تعد هواتف أندرويد تقتصر على الاستخدام التقليدي، إذ يتجه بعض المستخدمين إلى تخصيص واجهاتها بما يجعلها أقرب إلى أجهزة الكمبيوتر المكتبية.

ومن بين أبرز هذه التعديلات، إضافة شريط مهام مستوحى من نظام «ويندوز»، بهدف تسهيل إدارة التطبيقات والتنقل بينها بشكل أسرع وأكثر سلاسة.

ويستفيد المستخدمون من تنوع واجهات نظام أندرويد وإمكانيات التخصيص المتاحة فيه، لإعادة تصميم تجربة الاستخدام على الهواتف الذكية بما يحاكي بيئة العمل على الحواسيب الشخصية.

وتعتمد الفكرة على إنشاء شريط مهام يظهر في أسفل الشاشة، مشابه لما هو موجود في أجهزة الكمبيوتر، حيث يعرض التطبيقات المفتوحة ويسمح بالتبديل السريع بينها. وهذا التوجه يأتي في وقت أصبحت فيه هواتف أندرويد قادرة على أداء مهام متعددة بشكل متقدم، مما يجعل تجربة ميزات الكمبيوتر على الهاتف أكثر واقعية من أي وقت مضى. ورغم أن نظام أندرويد يحتوي بالفعل على ميزة شريط مهام مدمجة، إلا أنها موجهة أساساً للأجهزة ذات الشاشات الكبيرة مثل الأجهزة اللوحية أو الهواتف

ابتكار طريقة لتشخيص أمراض المسالك البولية باستخدام الهاتف الذكي

أفاد المكتب الإعلامي لجامعة بطرسبورغ، أن علماء الجامعة دربوا شبكة عصبية لتحليل معايير التبول استناداً إلى مقاطع فيديو مصورة بالهاتف الذكي.

ووفقاً للمكتب لا تقل دقة هذه الطريقة عن دقة الطرق التقليدية الحالية، ولكنها لا تتطلب زيارة العيادة وتسمح بالكشف بشكل أسرع. ويقول البروفيسور ناريمان غادجيب، من قسم جراحة المسالك البولية في الجامعة: «باستخدام الذكاء الاصطناعي، حسبنا أقصى معدل لتدفق البول بناء على فيديو المريض، وقام خبير مستقل، غير مطلع على نتائج قياس تدفق البول، بتقييم حجم البول المفرز. واتضح، أن نتيجة الطريقة الجديدة دقيقة تماماً كالطريقة التقليدية».

وتجدر الإشارة إلى أن أعراض الجزء السفلي للجهاز البولي هي مجموعة من الاضطرابات تشمل كثرة التبول أو صعوبة بدء التبول، والحاجة الملحة للتبول ليلاً ووضف تدفق البول، والشعور بعدم اكتمال التبول، وسلس البول. ووفقاً للعلماء، يصيب هذا المرض أكثر من مليار شخص حول العالم.

ويشير المكتب، إلى أن قياس تدفق البول، أسلوب غير جراحي يقيم معايير التبول الرئيسية مثل معدل التدفق، والإحساس، ولون البول ومظهره، ويستخدم حالياً لتشخيص هذه الحالات. وبناء على هذه المؤشرات، يحدد الأطباء وجود أو عدم وجود أمراض. ولكن لا يمكن استخدام هذا الأسلوب إلا في المستشفيات، كما أنه ليس دقيقاً دائماً. لذلك، طور الباحثون أسلوباً جديداً للتشخيص يعتمد على الذكاء الاصطناعي باستخدام هاتف ذكي عادي.

ووفقاً لمصدر في الجامعة، شارك في الدراسة 103 رجال تتراوح أعمارهم بين 48 و79 عاماً يعانون من أعراض الجزء السفلي للجهاز البولي. خضع كل مشارك لاختبار باستخدام طريقتين في آن واحد: قياس تدفق البول التقليدي المعتمد على الوزن، وطريقة جديدة تعتمد على تسجيل فيديو للتبول باستخدام هاتف ذكي، متنوعاً بتحليل الذكاء الاصطناعي. وقد تبين أن الاختبار باستخدام الهاتف الذكي أعطى نتائج مماثلة تقريباً لتلك التي تعطيها أجهزة المستشفى التقليدية. وقارن الباحثون معايير محددة للطريقتين. فمثلاً، كان الفرق في أقصى معدل تدفق بين الهاتف الذكي والأجهزة التقليدية ضئيلاً جداً، حيث بلغ في المتوسط 0.04 مليلتر في الثانية فقط. هذا الاختلاف غير ذي دلالة سريرية، ويقع ضمن هامش الخطأ للطريقة التقليدية نفسها. وقد تم تقييم دقة كل قياس على حدة باستخدام متوسط النسبة المئوية للخطأ المطلق، الذي بلغ 4 بالمائة.