

صوت القلم

يومية سياسية عامة مستقلة

٨ صفحات

الحقيقة غايتنا

السعر ٥٠٠ دينار

Sun 7/6/2026

معمدة في نقابة الصحفيين العراقيين بالرقم (٢١٦٠) ٢١/ ذو الحجة ١٤٤٧ هـ

العدد (٣١٧)

السنة الثانية

الأحد ٢٠٢٦/٦/٧

أكدت جميع المنتجات النفطية مدعومة بالكامل وبمواصفات عالية

النفط تنفي إيقاف ناقلة محملة بالخام العراقي قرب هرمز من قبل القوات الأمريكية

بغداد / صوت القلم:

نفثت وزارة النفط العراقية، إيقاف ناقلة محملة بالنفط الخام العراقي قرب مضيق هرمز من قبل القوات الأمريكية، فيما أكدت وزارة النفط، أن جميع المنتجات النفطية المجهزة للمواطنين مدعومة بالكامل وتتمتع بمواصفات فنية عالية.

وقالت الوزارة في بيان: إن "ما تم تداوله بشأن إيقاف ناقلة محملة بالنفط الخام العراقي قرب مضيق هرمز من قبل القوات الأمريكية نتيجة دفع مبالغ إلى إيران مقابل العبور، عار عن الصحة".

وأكدت الوزارة "حرصها عبر ذراعها التصديري شركة تسويق النفط (سومو)، على الالتزام بجميع القوانين والأنظمة والقواعد الدولية المعمدة في عمليات تصدير النفط الخام والمنتجات النفطية".

ودعت الوزارة "وسائل الإعلام إلى توخي الدقة في نقل الأخبار والمعلومات، واعتماد المصادر الرسمية لتجنب تداول المعلومات غير الدقيقة".

وفي سياق آخر أكدت وزارة النفط، أن جميع المنتجات النفطية المجهزة للمواطنين مدعومة بالكامل وتتمتع بمواصفات فنية عالية، فيما أوضحت أن عمليات الخلط التي تجرى داخل المصافي



تعد إجراءً فنياً يهدف إلى تحسين جودة المنتجات النفطية وزيادة كميات الإنتاج لتلبية الحاجة المحلية. وقال المتحدث الرسمي باسم وزارة النفط، سليم الركابي، في بيان: إن "الوزارة تثمن دور وسائل الإعلام في تسليط الضوء على نشاطاتها، وتود توضيح ما تم تداوله في إحدى وسائل الإعلام بشأن مزاعم خلط البنزين العادي مع البنزين المحسن وبيعه بسعر أعلى للمواطنين". وأضاف أن "جميع المنتجات النفطية المقدمة للمواطنين مدعومة بالكامل، في إطار حرص الحكومة على تعزيز أمن الطاقة وتأمين الوقود لمختلف شرائح المجتمع"، مبيناً أن "أسعار الوقود في العراق لا تزال أقل من مثيلاتها في العديد من دول الجوار والعالم". وأوضح أن الوزارة توفر أربعة أنواع من الوقود للسيارات تشمل البنزين العادي بدرجة أوكتاين 91، والبنزين السوبر بدرجة أوكتاين 95، فضلاً عن الغاز السائل المخصص للسيارات. وأشار إلى أن "عمليات الخلط داخل المصافي تأتي بعد عملية التكرير وتُعد إجراءً فنياً لمعالجة منتج النفط وتحسين مواصفاته

وتحويله إلى بنزين مطابق للمواصفة العراقية"، مؤكداً أن هذه الإجراءات تهدف إلى تعظيم كميات إنتاج البنزين وسد الاحتياج المحلي. ودعت وزارة النفط، بحسب البيان، وسائل الإعلام والجهات المعنية إلى استقاء المعلومات من مصادرها الرسمية، تجنباً لتداول معلومات غير دقيقة قد تسهم في إرباك الرأي العام.

مع البنزين المحسن وبيعه بسعر أعلى للمواطنين". وأضاف أن "جميع المنتجات النفطية المقدمة للمواطنين مدعومة بالكامل، في إطار حرص الحكومة على تعزيز أمن الطاقة وتأمين الوقود لمختلف شرائح المجتمع"، مبيناً أن "أسعار الوقود في العراق لا تزال أقل من مثيلاتها في العديد من دول الجوار والعالم". وأوضح أن الوزارة توفر أربعة أنواع من الوقود للسيارات تشمل البنزين العادي بدرجة أوكتاين 91، والبنزين السوبر بدرجة أوكتاين 95، فضلاً عن الغاز السائل المخصص للسيارات. وأشار إلى أن "عمليات الخلط داخل المصافي تأتي بعد عملية التكرير وتُعد إجراءً فنياً لمعالجة منتج النفط وتحسين مواصفاته

الزبيدي يؤكد أهمية الشراكة مع القطاع الخاص في التنمية ومحاربة الفساد

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، أهمية الشراكة مع القطاع الخاص في عملية التنمية ومحاربة الفساد والابتزاز بكل أشكاله، فيما أشار إلى أن الحكومة تعول على التعاون مع القطاع الخاص لإنجاح مساعيها الإصلاحية في الاقتصاد والتنمية.

وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: أن «رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، استقبل أمس السبت، عدداً من رجال الأعمال، وأعضاء مجلس إدارة وتطوير القطاع الخاص، وأعضاء المجلس الاقتصادي العراقي وعدداً من رؤساء مجالس إدارات المصارف الأهلية، بحضور وزير المالية، ورئيس هيئة المستشارين، ومدير مكتب رئيس مجلس الوزراء، ورئيس الهيئة العليا للتنسيق بين المحافظات».

وأكد الزبيدي -بحسب البيان- أن «الحكومة تعول على التعاون مع القطاع الخاص لإنجاح مساعيها الإصلاحية في الاقتصاد والتنمية، وأنها ستنتهج سياسة الباب المفتوح إزاء ما يتقدم به رجال الأعمال من مقترحات وطلبات ومشاكل تستدعي التدخل والحل»، مشدداً على «محاربة الفساد والابتزاز، كما دعا جميع رجال

الأعمال أو الشركات إلى عدم الإنجرار إلى تقديم أي مبالغ لتسهيل أعمالهم ونيل حقوقهم، وأن بابه مفتوح أمام أي حالة عرقلة تُمارس من قبل أي عنصر داخل جسد الدولة».

وأضاف البيان أن «رجال الأعمال -من جانبهم- عرضوا توسعة التشاور مع الحكومة في ما يتعلق بالمشاريع الخدمية والتنمية والأولويات، وتشخيص حاجة السوق، وإيجاد الحلول للتحديات الاقتصادية من أجل مساعدة الحكومة في تحقيق أهدافها».

تفاصيل ص 2

الزبيدي يؤكد أهمية الشراكة مع القطاع الخاص في التنمية ومحاربة الفساد



الأعمال أو الشركات إلى عدم الإنجرار إلى تقديم أي مبالغ لتسهيل أعمالهم ونيل حقوقهم، وأن بابه مفتوح أمام أي حالة عرقلة تُمارس من قبل أي عنصر داخل جسد الدولة».

وأضاف البيان أن «رجال الأعمال -من جانبهم- عرضوا توسعة التشاور مع الحكومة في ما يتعلق بالمشاريع الخدمية والتنمية والأولويات، وتشخيص حاجة السوق، وإيجاد الحلول للتحديات الاقتصادية من أجل مساعدة الحكومة في تحقيق أهدافها».

تفاصيل ص 2

8 العثور على ١٧٠٠ قطعة أثرية على طريق الحج المصري

قائد عمليات بغداد: العاصمة تنعم بالإستقرار الأمني وإجراءات حصر السلاح مستمرة

المغلقة ورفع السيارات الأمنية، حيث تعمل القوات الأمنية بجميع قطاعاتها من وزارتي الداخلية والدفاع ليلاً ونهاراً للحفاظ على استتباب الأمن"، مؤكداً "عدم تأشير أي حادث إرهابي في العاصمة منذ ما يقارب السنتين".

تفاصيل ص 2

كبيرة على ظاهرة الدكات العشائرية، بالتزامن مع تفعيل المنظومة الرقمية وإجراءات حصر السلاح بيد الدولة. وقال الفريق خليفة خلال حديثه لخبذة من الإعلاميين والصحفيين: إن "بغداد تشهد حياة طبيعية واعتيادية بعد فتح الشوارع



بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد قائد عمليات بغداد الفريق الركن وليد خليفة، أن العاصمة تنعم باستقرار أمني كبير بفضل الجهود المستمرة والتنسيق العالي بين مختلف القطاعات الأمنية، مشيراً إلى انخفاض معدلات الجريمة والقضاء بنسبة

المحور: مستمر برصد المخالفات المرورية بالكاميرات والرادارات

الرئيسية؛ وذلك بهدف تعزيز السلامة المرورية والحد من الحوادث والحفاظ على انسيابية حركة السير".

تفاصيل ص 2

ومتابعة المخالفات المرورية في مدينة بغداد وعدد من المحافظات بواسطة منظومات الكاميرات الذكية والرادارات الحديثة المنتشرة على الطرق والتقاطعات

بواسطة منظومات الكاميرات الذكية والرادارات الحديثة. وذكر بيان للمديرية: أنها "تود أن تنوه إلى المواطنين بأن العمل مستمر برصد

بغداد / صوت القلم:

أكدت مديرية المرور العامة، بأن العمل مستمر برصد ومتابعة المخالفات المرورية في مدينة بغداد والمحافظات

استشهاد ضابطين وجندي في الجيش اللبناني بغارة عدوانية إسرائيلية

وأعلن جيش العدو الإسرائيلي، من جهته، أنه «قصف سيارة في جنوب لبنان بعد رصد تهديد للقوات».

وعلى الجيش، يزيدنا صلابة وإيماناً وعزماً على التصدي لهذه المحاولات العدوانية، الهادفة إلى إفشال جميع المساعي للوصول إلى حل يفتح إعادة الاستقرار، ووقف إطلاق النار الشامل، والانسحاب الإسرائيلي من الأراضي اللبنانية المحتلة».

عدوانية هجمية إسرائيلية استهدفت آلية عسكرية على طريق كفر تبينيت - الخردلي (النبطية)، أدت إلى استشهاد ضابطين، برتبة عميد ونقيب، وجندي، وأضاف أن «استمرار العدوان الإسرائيلي الوحشي المتعمد والمكرر على لبنان وشعبه

بيروت / متابعة صوت القلم:

قتل عسكريون لبنانيون، بينهم ضابطان، في غارة عدوانية إسرائيلية، أمس السبت، على مركبة للجيش جنوب لبنان.

وقال الجيش اللبناني، في بيان، إن «غارة

المركبة، ولا يزال الحادث قيد التحقيق».

العدوانية هجمية إسرائيلية استهدفت آلية عسكرية على طريق كفر تبينيت - الخردلي (النبطية)، أدت إلى استشهاد ضابطين، برتبة عميد ونقيب، وجندي، وأضاف أن «استمرار العدوان الإسرائيلي الوحشي المتعمد والمكرر على لبنان وشعبه

قتل عسكريون لبنانيون، بينهم ضابطان، في غارة عدوانية إسرائيلية، أمس السبت، على مركبة للجيش جنوب لبنان.

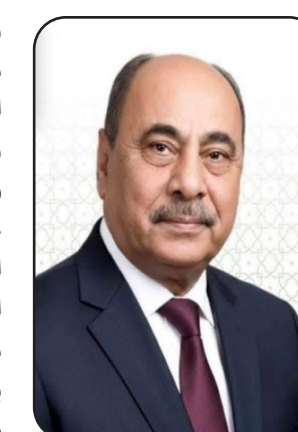
وقال الجيش اللبناني، في بيان، إن «غارة

5 الاتحاد الآسيوي يحتفي بعودة العراق إلى أكبر المحافل الكروية

نقيب الصحفيين: اتركوا صراعات انتخابات اتحاد الكرة وادعموا منتخب العراق

وليس من حقي، واتكلم كزميل متكلم بعيداً عن الصفة الرسمية، ان امح ايا منكم من التصريح وابدء الرأي". وأضاف: "باختصار شديد .. غادروا ملف انتخابات اتحاد الكرة.. وظفوا كل شيء لخدمة المنتخب الوطني في الموندبال، هذا منتخب العراق العظيم .. دعوهم يتنازعون في المحاكم والقضاء، هذا شأنهم، ولسنا، كإعلام،

معنيين بارهاصاته .. وحدوا الخطاب في كل شيء من اجل العراق". وأكد نقيب الصحفيين: "ان العراق ليس رجال ويونس، بل هو القلب والضمير قبل ان يكون الوطن الذي لا نريد خسارته لرهانات خارجية واجندات سياسية .. افسدوا مخططاتهم لتحطيم ماتبقى من رياضة وطن، يكفي اسمه العراق".



بغداد / صوت القلم:

وجه نقيب الصحفيين العراقيين، رئيس الاتحاد العراقي للصحافة الرياضية خالد جاسم، رسالة إلى العراقي، لدعم المنتخب الوطني قبيل انطلاق نهائيات كأس العالم 2026.

وقال جاسم في رسالته: "الاخوة والزلماء.. لست وصيماً عليكم

التقاعد تكشف عن مقترح لرفع سن الإحالة إلى 63

وقال مدير إعلام الهيئة، علاء محمد كريم للوكالة الرسمية: إن "تقليص السن التقاعدي إلى 60 سنة أضح ضرراً كبيراً بصندوق تقاعد موظفي الدولة، جراء حرمانه من توقيفات تقاعدية لثلاث سنوات إضافية كان من الممكن الاستفادة

فيها من الكفاءات والخبرات، فضلاً عن إقبال الصندوق بالمحاليين الجدد"، مؤكداً أن "الهيئة قدمت مقترحات رسمية لتعديل القانون وإعادة السن التقاعدي إلى 63 سنة".

بشراء الخدمة لبعض الفئات.

بغداد / متابعة صوت القلم:

كشفت هيئة التقاعد الوطنية، تقديم مقترحات رسمية لتعديل قانون السن التقاعدي وإعادته إلى 63 سنة والسماح

تفاصيل ص 2

تفاصيل ص 3

تركيا: عملية نوعية تطل ٣٩ ولاية وتسقط ٣٦١ إرهابيا

أنقرة / متابعة صوت القلم:

بتنسيق مشترك بين فروع مكافحة الإرهاب في إدارات الشرطة، والمديرية العامة للاستخبارات الأمنية، وإدارة مكافحة الإرهاب، وجهاز الاستخبارات الوطنية (MIT)، والنيابة العامة.

أعلنت وزارة الداخلية التركية عن تنفيذ عملية أمنية واسعة ضد تنظيم "داعش" الإرهابي أسفرت عن القبض على 361 مشبوهاً في 39 ولاية، وتمت العمليات على مدار العشرين يوماً الماضية،

تفاصيل ص 3

الزبيدي يؤكد أهمية الشراكة مع القطاع الخاص في التنمية ومحاربة الفساد

المتبادل والمشارك". وبين الزبيدي- بحسب البيان- أن "صندوق التنمية هو للقطاع الخاص، وسيستوعب مساهمة من البنك المركزي بقيمة 10 مليارات دولار، وستفتح الاكتتاب بالمساهمات لعموم المواطنين، وبالقيمة الرسمية للدينار العراقي". وأضاف أن "أرباح صندوق التنمية ستُعطى من الضرائب، وستتموّل إقامة المصانع الجديدة بمصنوعات جديدة تحتاجها السوق العراقية"، فيما أكد "تهئية دفعات شهرية قرابة (1 ترليون دينار) لغرض تسديد مستحقات رجال الأعمال والشركات، والمقاولين، وستزداد الدفعات مع انفراجة أزمات تصدير النفط الخام". وتابع الزبيدي "وجهنا بحل العقبات المتعلقة بالحساب الضريبي وإزالة أي تعارض في التعليمات، وكل ما يعرقل المضي في هدف الحفاظ على المال العام، ودراسة كل القوانين والقرارات التي لا تسهل تنمية الاقتصاد، وتعيق توسعه الشراكة مع القطاع الخاص".



المفتوح إزاء ما يتقدم به رجال الأعمال من مقترحات وطلبات ومشاكل تستدعي التدخل والحل"، مشدداً على "محاربة الفساد والابتزاز، كما دعا جميع رجال الأعمال أو الشركات إلى عدم الإنجرار إلى تقديم أي مبالغ لتسهيل أعمالهم ونيل حقوقهم، وأن بابه مفتوح أمام أي حالة عرقلة تُمارس من قبل أي عنصر داخل جسد الدولة". وأضاف البيان أن "رجال الأعمال- من جانبهم- عرضوا توسعة التشاور مع الحكومة في ما يتعلق بالمشاريع الخدمية والتنمية والأولويات، وتشخيص حاجة السوق، وإيجاد الحلول للتحديات الاقتصادية من أجل مساعدة الحكومة في تحقيق أهدافها". وواصل الزبيدي- وفقاً للبيان- أن "القطاع الخاص شريك للحكومة، وتدعم دوره المحوري في تنمية الاقتصاد"، موضحاً أن "معايرنا في تفضيل القطاع الخاص هي: التحاسب الضريبي" و "حجم القوى العاملة وإدخالهم في الضمان الاجتماعي" و "حجم المنافع الاجتماعية المساهم بها".

بغداد/صوت القلم:

أكد رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، أهمية الشراكة مع القطاع الخاص في عملية التنمية ومحاربة الفساد والابتزاز بكل أشكاله، فيما أشار إلى أن الحكومة تعوّل على التعاون مع القطاع الخاص لإنجاح مساعيها الإصلاحية في الاقتصاد والتنمية. وذكر مكتبه الإعلامي في بيان: "أن رئيس مجلس الوزراء علي فالح الزبيدي، استقبل امس السبت، عدداً من رجال الأعمال، وأعضاء مجلس إدارة وتطوير القطاع الخاص، وأعضاء المجلس الاقتصادي العراقي وعدداً من رؤساء مجالس إدارات المصارف الأهلية، بحضور وزير المالية، ورئيس هيئة المستشارين، ومدير مكتب رئيس مجلس الوزراء، ورئيس الهيئة العليا للتنسيق بين المحافظات". وأكد الزبيدي- بحسب البيان- أن "الحكومة تعوّل على التعاون مع القطاع الخاص لإنجاح مساعيها الإصلاحية في الاقتصاد والتنمية، وأنها ستنتهج سياسة الباب

التقاعد تكشف عن مقترح لرفع سن الإحالة إلى ٦٣

بغداد/ متابعة صوت القلم:

كشفت هيئة التقاعد الوطنية، تقديم مقترحات رسمية لتعديل قانون السن التقاعدي وإعادةه إلى 63 سنة والسماح بشراء الخدمة لبعض الفئات. وقال مدير إعلام الهيئة، علاء محمد كريم للوكالة الرسمية: إن "تقليص السن التقاعدي إلى 60 سنة ألقى ضرراً كبيراً بصندوق تقاعد موظفي الدولة، جراء حرمانه من توقيفات تقاعدية ثلاث سنوات إضافية كان من الممكن الاستفادة فيها من الكفاءات والخبرات، فضلاً عن إثقال الصندوق بالمحاليين الجدد"، مؤكداً أن "الهيئة قدمت مقترحات رسمية لتعديل القانون وإعادة السن التقاعدي إلى 63 سنة". وأشار كريم إلى أن "رئيس الهيئة قدم مقترحاً إلى مجلس النواب لإيجاد مخرج قانوني للفئات التي تحرم من الامتيازات بفارق أشهر قليلة، مثل من لديه خدمة 24 سنة ونصف ويحرم من مكافأة نهاية الخدمة، أو من لديه خدمة 12 سنة ويتقاضى راتباً مقطوعاً لا يورث لعائلته"، مبيّناً أن "المقترح يتضمن السماح لهم بـ (شراء الخدمة) ودفع توقيفات التقاعدية لتأمين سقف حقوقهم، وهو بانتظار تشريعه نيابياً".

المرور: مستمرون برصد المخالفات المرورية بالكاميرات والرادارات

بغداد/ متابعة صوت القلم:

أكدت مديرية المرور العامة، بأن العمل مستمر برصد ومتابعة المخالفات المرورية في مدينة بغداد والمحافظات بواسطة منظومات الكاميرات الذكية والرادارات الحديثة. وذكر بيان للمديرية: أنها "تود أن تنوه إلى المواطنين بأن العمل مستمر برصد ومتابعة المخالفات المرورية في مدينة بغداد وعدد من المحافظات بواسطة منظومات الكاميرات الذكية والرادارات الحديثة المنتشرة على الطرق والتقاطعات الرئيسية؛ وذلك بهدف تعزيز السلامة المرورية والحد من الحوادث والحفاظ على انسيابية حركة السير". ودعت المديرية- بحسب البيان- "جميع السائقين ومستخدمي الطريق الالتزام بأحكام قانون المرور والتعليمات المرورية النافذة، ولا سيما: - الالتزام بالسرعات المحددة على الطرق. - احترام الإشارات الضوئية والعلامات المرورية. - عدم استخدام الهاتف النقال أثناء القيادة. - ربط حزام الأمان والالتزام بإجراءات السلامة. - عدم الوقوف أو التوقف في الأماكن المنوعة. - منح الأولوية للمشاة والالتزام بأداب الطريق. وأكدت أن "الالتزام بالقانون يمثل مسؤولية مشتركة تسهم في حماية الأرواح والممتلكات"، مشيرة إلى "استمرارها في اتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين وفقاً للقانون".

أشار الى القضاء بنسبة كبيرة على ظاهرة الدكات العشائرية

قائد عمليات بغداد: العاصمة تنعم بالإستقرار الأمني وإجراءات حصر السلاح مستمرة

المواطنين بسبب الاندحامات". وشهد الفريق الركن وليد خليفة في ختام حديثه على "ضرورة تحري الدقة والاعتماد على الروايات الحقيقية والصادقة والموثوقة الصادرة من الجهات الأمنية الرسمية، ومجابهة المنصات المغرضة على وسائل التواصل الاجتماعي التي تحاول تضخيم الحوادث البسيطة وخلق فجوة بين المواطن والأسبوع في حال هروبهم خارج العاصمة"، مشيراً إلى "وجود تنسيق عالٍ وتعاون كبير مع قوات البيشمركة والأجهزة الأمنية في إقليم كردستان لإلقاء القبض على المتهمين الهاربين وتقديمهم للعدالة، فضلاً عن بذل جهود حثيثة لملاحقة ملف المخدرات المقلق عبر مديرية مكافحة المخدرات بوزارة الداخلية، وجهازي الأمن الوطني والمخابرات، مما أسفر عن إلقاء القبض على أعداد كبيرة من التجار المحليين والدوليين من دول الجوار". وأشار إلى أن "السيطرات المشتركة والمفاجئة التي تنصبها قيادة عمليات بغداد في أوقات وأماكن مختلفة تؤدي دوراً كبيراً في ضبط المواد المخدرة وإلقاء القبض على المروجين والمتعاطين يومياً، رغمًا عما قد تسببه أحياناً من تدمير لدى بعض

الحديثة، حيث تنتشر في أنحاء العاصمة ما يقارب 1872 كاميرا مراقبة مرتبطة بغرف تحكم خاصة، ويجري العمل مستقبلاً على تحديثها وتطويرها في قطاعات المواصلات والمناطق السكنية والمحال التجارية".

وأكد قائد العمليات "عدم وجود جريمة مستعصية في بغداد، حيث يتم إلقاء القبض على الجناة خلال فترة لا تتجاوز الأسبوع في حال هروبهم خارج العاصمة"، مشيراً إلى "وجود تنسيق عالٍ وتعاون كبير مع قوات البيشمركة والأجهزة الأمنية في إقليم كردستان لإلقاء القبض على المتهمين الهاربين وتقديمهم للعدالة، فضلاً عن بذل جهود حثيثة لملاحقة ملف المخدرات المقلق عبر مديرية مكافحة المخدرات بوزارة الداخلية، وجهازي الأمن الوطني والمخابرات، مما أسفر عن إلقاء القبض على أعداد كبيرة من التجار المحليين والدوليين من دول الجوار". وأشار إلى أن "السيطرات المشتركة والمفاجئة التي تنصبها قيادة عمليات بغداد في أوقات وأماكن مختلفة تؤدي دوراً كبيراً في ضبط المواد المخدرة وإلقاء القبض على المروجين والمتعاطين يومياً، رغمًا عما قد تسببه أحياناً من تدمير لدى بعض

أعداد كبيرة من الأسلحة غير المرخصة وفقاً للقانون وتحويلها للجهات المختصة، مع استمرار العمليات التفتيشية الاستباقية بناءً على أوامر عملياتية في المناطق التي تؤثر وجود نسب عالية من الأسلحة غير المرخصة فيها". ودعا قائد العمليات "وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي إلى تكثيف التوعية والتثقيف بألية تسجيل الأسلحة عبر البوابة الإلكترونية المختصة من وزارة الداخلية لإنشاء قاعدة بيانات متكاملة تضمن أمن المواطن وتحميه من مصادرة سلاحه الشخصي المخصص لحماية منزله بواقع



بغداد/صوت القلم:

أكد قائد عمليات بغداد الفريق الركن وليد خليفة، أن العاصمة تنعم باستقرار أمني كبير بفضل الجهود المستمرة والتنسيق العالي بين مختلف القطاعات الأمنية، مشيراً إلى انخفاض معدلات الجريمة والقضاء بنسبة كبيرة على ظاهرة الدكات العشائرية، بالتزامن مع إجراءات حصر السلاح بيد الدولة. وقال الفريق خليفة خلال حديثه لنخبة من الإعلاميين والصحفيين: إن "بغداد تشهد حياة طبيعية واعتيادية بعد فتح الشوارع المغلقة ورفع السيطرة الأمنية، حيث تعمل القوات الأمنية بجميع قطاعاتها من وزارتي الداخلية والدفاع ليلًا ونهاراً للحفاظ على استتباب الأمن"، مؤكداً "عدم تأشير أي حادث إرهابي في العاصمة منذ ما يقارب الستين". ولفتح خليفة إلى أن "حصر السلاح بيد الدولة شيء مهم، واليوم الدولة اتجهت إلى هذا الموضوع بشكل كبير، وهناك إجراءات حصلت خلال الفترة القصيرة الماضية، لحصر الأسلحة بيد الدولة بشكل كبير، وهذا ما تسعى إليه الدولة، وهذا بدوره يفرح الشعب العراقي، ولفتح في الوقت ذاته إلى "مصادرة

بغداد/صوت القلم:

أكد قائد عمليات بغداد الفريق الركن وليد خليفة، أن العاصمة تنعم باستقرار أمني كبير بفضل الجهود المستمرة والتنسيق العالي بين مختلف القطاعات الأمنية، مشيراً إلى انخفاض معدلات الجريمة والقضاء بنسبة كبيرة على ظاهرة الدكات العشائرية، بالتزامن مع إجراءات حصر السلاح بيد الدولة. وقال الفريق خليفة خلال حديثه لنخبة من الإعلاميين والصحفيين: إن "بغداد تشهد حياة طبيعية واعتيادية بعد فتح الشوارع المغلقة ورفع السيطرة الأمنية، حيث تعمل القوات الأمنية بجميع قطاعاتها من وزارتي الداخلية والدفاع ليلًا ونهاراً للحفاظ على استتباب الأمن"، مؤكداً "عدم تأشير أي حادث إرهابي في العاصمة منذ ما يقارب الستين". ولفتح خليفة إلى أن "حصر السلاح بيد الدولة شيء مهم، واليوم الدولة اتجهت إلى هذا الموضوع بشكل كبير، وهناك إجراءات حصلت خلال الفترة القصيرة الماضية، لحصر الأسلحة بيد الدولة بشكل كبير، وهذا ما تسعى إليه الدولة، وهذا بدوره يفرح الشعب العراقي، ولفتح في الوقت ذاته إلى "مصادرة

وصول عشرات المصابين السودانيين إلى تشاد جراء تصاعد الهجمات في دارفور

دارفور / متابعة صوت القلم: <

أعلنت "أطباء بلا حدود" عن تدفق مستمر للمصابين السودانيين إلى مستشفيات تشاد الحدودية جراء تصاعد هجمات المسيرات بولاية شمال دارفور. وقالت المنظمة الإنسانية في بيان: إن الفرق الطبية في مستشفى طينة بتشاد استقبلت 116 جريحاً منذ مطلع مايو الماضي، من بينهم نساء وأطفال، في وقت تشهد فيه المنطقة الحدودية غارات شبيهة يومية بلغت في بعض الأيام نحو خمس إلى ست ضربات جوية، ينسبها السكان المحليون إلى قوات الدعم السريع، وبحسب تقرير المنظمة،

فقد بلغت موجة التصعيد ذروتها في الفترة بين 17 و26 مايو المنصرم، حيث استقبل المستشفى وحده 69 مصاباً. كما تعرضت كافتيريا وسوق بلدة طينة المكتظ بالمواطنين لضربة جوية في 24 مايو، تسببت في وصول 35 جريحاً إلى المستشفى في يوم واحد، وتأكدت وفاة ثلاثة منهم فور وصولهم، فيما لقي آخرون حتفهم في موقع الحادث. ووصف رئيس بعثة "أطباء بلا حدود" في تشاد، إيساكا عبدو، الوضع الإنساني بالخطير، مشيراً إلى أن الجرحى يصلون إلى المرفق الطبي بعد ساعات طويلة من السفر الشاق وهم في حالات حرجة جداً، وأضاف: "الإصابات



التي تتعامل معها بليغة وتشمل إجلاء المرضى يقلل من فرص ونه عبدو إلى تحول مقلق في حروفاً شديدة وتشظيلاً ناتجاً

تركيبية الضحايا، مؤكداً تسجيل زيادة ملحوظة في أعداد النساء والأطفال، ولفست إلى أن جميع المصابين الذين استقبلهم المستشفى في يوم 26 مايو كانوا من المدنيين، مما يعكس حجم المخاطر التي تحدد بالسكان في هذه المناطق الحدودية.

من جانبه، أوضح منسق مشروع المنظمة في طينة، سيسي بوكاري حمدوم، أن المرافق الصحية في المنطقة الحدودية تعمل في بيئة بالغة التعقيد وشديدة الحرج، وتعاني من شح الموارد في مقابل الاحتياجات الطبية المتصاعدة، مؤكداً استمرار الفرق الطبية في تقديم الإسعافات الطارئة بالتنسيق مع السلطات الصحية

التشادية، وتحويل الحالات الأكثر خطورة إلى مستشفى مدينة "أبيشي" التشادية.

وتأتي هذه التطورات الميدانية لتضاعف الأعباء الإنسانية في شرق تشاد، الذي يستضيف أكثر من 900 ألف لاجئ سوداني فروا من الصراع المسلح منذ اندلعه في أبريل 2023.

وكانت منظمة أطباء بلا حدود قد وسعت نطاق عملياتها في ولايات سيلا ووادي فيرا ووادي التشادية، وتعمل فرقها في مناطق أدري، وأوري كاسوني، وإيريديمي، وتولوم، وأبوتنغي، إلى جانب تقديم الرعاية الطارئة للمجتمعات المضيفة واللاجئين في بلدة طينة الحدودية.

بعد تسجل أول مكاسب أسبوعية في ٣ أسابيع

أسعار النفط تنخفض وخام برنت فوق الـ ٩٣ دولاراً للبرميل

بغداد / متابعة صوت القلم: <

90.54 دولار للبرميل بعد خسائر بلغت 3.1% في جلسة الخميس.

وقال فيل فلين كبير المحللين لدى مجموعة "برايس فيوتشرز": "لا تتوقع السوق تصعيداً بين الطرفين... ورغم عدم التوصل إلى اتفاق، يبدو أن السوق تشهد تراجعاً في التوتير". وقالت شركة "تنمية نفط عمان" إن العمليات في ميناء الفحل مستمرة بشكل طبيعي، وذلك بعدما قالت ثلاثة مصادر لرويترز في وقت سابق إن تحميل النفط توقف بعد انفجار بالقرب من أرصفة لعوامات الإرساء. وتصدر سلطنة عمان ما بين

800 ألف و900 ألف برميل من النفط الخام يومياً من هذا الميناء. وسجل الخامان أول مكاسب أسبوعية لهما في ثلاثة أسابيع، مع ارتفاع خام برنت 1.3% وخام غرب تكساس الوسيط بنحو 3.64%. وارتفع الخامان القياسيان في وقت سابق من هذا الأسبوع بعد اندلاع القتال في الشرق الأوسط مع استمرار محادثات السلام بين الولايات المتحدة وإيران، في حين ظلت حركة المرور عبر مضيق هرمز، الذي يمر عبره خمس النفط العالمي، محدودة. وقال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب إنه يعتقد أن تقدماً يتم

انخفضت أسعار النفط في نهاية جلسة نهاية الأسبوع مع تزايد ثقة المتداولين بأن احتمالات اندلاع مواجهة جديدة بين الولايات المتحدة وإيران أخذت في التراجع، إلا أن الأسعار سجلت مكاسب أسبوعية لأول مرة في 3 أسابيع. وتراجعت العقود الآجلة لخام برنت 1.94 دولار أو 2.04% إلى 93.09 دولار للبرميل عند التسوية بعد أن انخفضت 2.84% في الجلسة السابقة. وهبط سعر خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 2.50 دولار أو 2.69% إلى

تركيا: عملية نوعية تطال ٣٩ ولاية وتسقط ٣٦١ إرهابياً

أنقرة / متابعة صوت القلم: <

أعلنت وزارة الداخلية التركية عن تنفيذ عملية أمنية واسعة ضد تنظيم "داعش" الإرهابي أسفرت عن القبض على 361 مشبوهاً في 39 ولاية.

وتمت العمليات على مدار العشرين يوماً الماضية، بتنسيق مشترك بين فروع مكافحة الإرهاب في إدارات الشرطة، والمديرية العامة للاستخبارات الأمنية، وإدارة مكافحة الإرهاب، وجهاز الاستخبارات الوطنية (MIT)، والنيابة العامة. وقالت الوزارة في بيان: "تم إلقاء القبض على عدد من المشتبه بهم، ثبتت مشاركتهم في تنظيم داعش



الإرهابي سابقاً. عدد ممن قدموا دعماً مالياً للتنظيم، وذلك خلال العمليات التي نفذت على مدار العشرين يوماً الماضية". وأضافت: "نواصل عملياتنا ضد أنشطة وهياكل تنظيم داعش الإرهابي دون انقطاع، بالتعاون مع قواتنا الأمنية"، وختم البيان بتهنئة "ضباط الشرطة الأبطال، ومديرية النجاح".

جمهورية العراق
وزارة النقل
الشركة العامة للنقل البري

القسم : القانوني

الشعبة :

رقم الاضبارة
٢٠٢٣/٥٩٦٨وزارة العدل
دائرة التنفيذ
مديرية التنفيذ الموصل الأولى

اعلان

تتبع مديرية تنفيذ الموصل الاولى العقار تسلسل ٢٠٤ م ٢٥ باب سنجار الوسطى الواقع في منطقة الموصل الجديد العائد للمدين شركة البدر للنقل البري مديرها المفوض (بدر سهيل صالح) المحجوز لقاء طلب الدائن (الشركة العامة للنقل البري) البالغ (٧٥٤,٠٧٤,٢٢١) مليون دينار فعلى الراغب بالشراء مراجعة هذه المديرية خلال مدة ثلاثين يوماً تبدأ من اليوم التالي للنشر مستصحبا معه التامينات القانونية عشرة بالمائة من القيمة المقدرة وشهادة الجنسية العراقية وان رسم التسجيل والدلالية على المشتري .

المواصفات

- ١ - موقعه ورقمه :- العقار يقع في منطقة الموصل الجديدة قرب الخوص رقمه ٢٠٤م٢٥باب سنجار الوسطة قوزي قوزي
- ٢ - جسسه ونوعه :- ارض السيف مع بناءها ملك صرف
- ٣ - حدوده ووصافه :- الارض مشيدة عليها سيف على شكل ساحة تحتوي على غرفة ادارة بقياس ٨*٤
- ٤ - المشتملات :- ٢م تقريبا وسقف بالكونكريت المسلح وتوجد فتحة وسط السيف بابعاد ١٠*٢م وتوجد صبة للتهوية فوق الفتحة بذات الابعاد ويوجد مطبخ ومشماتل صحية داخل السيف والارضية للغرفة والصحيات مرصوفة بالسيراميك والارضيات كاشي مع الديكورات للسقوف وارضية السيف صبة كونكريتية والعقار ركن ودرجة العمران جيدة
- ٥ - مساحته :- ٦٥٥,٥ متر مربع
- ٦ - درجة :- جيدة
- ٧ - الشاغل :- مجموعة من الموجرين يرغبون بالبقاء بعد البيع
- ٨ - القيمة المقدرة : ٦٥٥,٥٠٠,٠٠٠ ستمائة وخمسة وخمسون مليون وخمسمائة الف دينار لعموم العقار ارضا وبناء

إعلانك في صوت القلم يضمن

لك الإنترنت الأوسع

للتواصل

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com

07730004671

هل يغير الذكاء الاصطناعي علم الاقتصاد الرياضي إلى الأبد؟

د. مظهر محمد صالح

المستشار المالي لرئيس الوزراء

منذ نشأة علم الاقتصاد الحديث، ظل البحث عن النظام الكامن وراء حركة الأسواق والأسعار والقدرات الاقتصادية هو الهاجس الأكبر للاقتصاديين. ولأن الاقتصاد يتعامل مع عالم شديد التعقيد، فقد وجد العلماء في الرياضيات اللغة الأكثر قدرة على التعبير عن العلاقات الاقتصادية وصياغة قوانينها بصورة دقيقة ومنهجية. وعندما نتأمل تاريخ الاقتصاد الرياضي، نجد أنفسنا أمام رحلة فكرية امتدت لأكثر من قرنين، انتقل خلالها الاقتصاد من التأمل الفلسفي والمنطق المجرد إلى عالم النماذج الرياضية المتقدمة والخوارزميات الذكية.

بدأت هذه الرحلة مع أنطوان أوغستين كورنو Cournot الذي أدخل التحليل الرياضي إلى دراسة المنافسة والعرض والطلب، ثم جاء ليون والراس Léon Walras ليضع الأساس الفكري لنظرية التوازن العام، محاولاً تصوير الاقتصاد بوصفه منظومة مترابطة من الأسواق تتحدد فيها الأسعار والكميات بصورة متزامنة. وفي مرحلة لاحقة أسهم فرانسيس إيدجورث وفيلفريدو باريتو Vilfredo Pareto في تطوير أدوات التحليل الاقتصادي ونظرية الرفاه، مما عزز حضور الرياضيات في بناء النظرية الاقتصادية الحديثة. ومع القرن العشرين شهد الاقتصاد الرياضي قفزة نوعية مع أعمال جون فون نيومان John von Neumann الذي أدخل مفاهيم رياضية جديدة ونظرية الألعاب إلى التحليل الاقتصادي، وليونيد كانتوروفيتش Leonid Kantorovich الذي أسس لاستخدام البرمجة الخطية في تخصيص الموارد، وتيالبينغ كومانز Tjalling Koopmans الذي وسع تطبيقات التحسين الرياضي في دراسة النشاط الاقتصادي. لكن ذروة المشروع الرياضي في الاقتصاد تجلت في أعمال بول سامويلسون Paul Samuelson الذي رسخ المنهج الرياضي الحديث، ثم في الإنجاز التاريخي لكل من كينيث أرو وجيرارد ديبرو Kenneth Arrow و Gérard Debreu اللذين استعانا بأدوات متقدمة من الطوبولوجيا



ونظرية النقطة الثابتة لإثبات وجود التوازن العام في الاقتصاد. وفي الوقت نفسه قدم جون ناش John Nash مفهوم التوازن الاستراتيجي الذي أعاد تشكيل فهمنا للتفاعل بين الفاعلين الاقتصاديين، بينما جاءت إسهامات استاذي في الاقتصاد الرياضي سديني أفريات Sydney Afriat في جامعة أوتاوا قبل أكثر من أربع عقود ونيف لترتبط بين السلوك الاقتصادي المرصود والنظرية الرياضية من خلال اختبار اتساق الاختيارات الفردية مع فرضيات العقلانية الاقتصادية.

ومع ذلك، فإن هذا التاريخ العلمي الملهل يطرح مفارقة لا تخلو من الدلالات، فبينما احتاج الاقتصاديون إلى أكثر فروع الرياضيات تجريداً وتعقيداً لإثبات إمكان وجود التوازن، ظل التاجر الصغير وصاحب المتجر والبقال في الأسواق الشعبية يتخذون قراراتهم السريعة يومياً اعتماداً على الخبرة والحس والملاحظة المباشرة لحركة السوق. لم يكونوا يعرفون شيئاً عن الطوبولوجيا أو مبرهنات النقطة الثابتة، لكنهم كانوا يقترّبون عملياً من أسعار تحقق قدرًا معقولاً من التوازن بين الربح والمخاطرة وتصريف البضائع. هنا يبرز السؤال الجوهري: هل كانت مهمة الاقتصاد الرياضي هي تفسير الواقع كما هو، أم إثبات أن الواقع يمكن أن يكون منسجماً منطقيًا من الناحية النظرية؟ لقد سعى

البحث عن القرار الكفوء والقابل للتطبيق. ففي عالم تتسوده عدم اليقين والتغيرات السريعة، قد يكون القرار الجيد في الوقت المناسب أكثر قيمة من القرار الأمثل الذي يأتي متأخرًا. ثالثاً، الانتقال من التحليل الساكن إلى المحاكاة الديناميكية. إذ تتيج تقنيات التعلم الآلي بناء بيئات اقتصادية افتراضية يمكن فيها دراسة التفاعلات والتوقعات والاستجابات المتبادلة بصورة مستمرة، وهو ما يقربنا أكثر من الواقع الاقتصادي الحي.

ومع ذلك، فإن الحديث عن الذكاء الاصطناعي لا يعني نهاية الاقتصاد الرياضي. فالنظرية الاقتصادية ستظل ضرورية لفهم العلاقات السببية، وتحديد القيود، وتفسير النتائج. فالخوارزميات تستطيع اكتشاف الأنماط، لكنها لا تستطيع دائماً تفسير أسباب وجودها أو دلالاتها الاقتصادية. ولهذا فإن المستقبل لا يبدو صراعاً بين الرياضيات والذكاء الاصطناعي، بل شراكة متنامية بينهما. فالنظرية الاقتصادية توفر المنطق والتفسير، بينما يوفر الذكاء الاصطناعي القدرة على التعلم من الواقع والتعامل مع تعقيداته الهائلة.

من هنا، فإن السؤال لم يعد: هل سيحل الذكاء الاصطناعي محل الاقتصاد الرياضي؟ بل: كيف سيعيد تشكيله؟ إن ما نشهده اليوم قد يكون بداية مرحلة جديدة في تاريخ الفكر الاقتصادي، مرحلة تنتقل فيها دراسة الأسواق من البحث عن التوازنات الثابتة إلى دراسة عمليات التعلم والتكيف المستمر. وعندما قد يصبح الاقتصاد أقل انشغالاً بإثبات وجود التوازن، وأكثر اهتماماً بفهم الكيفية التي تتشكل بها الأنماط الاقتصادية وتتطور في عالم تتفاعل فيه العقول البشرية مع الخوارزميات الذكية لحظة بلحظة. وهكذا، فإن رحلة الاقتصاد الرياضي التي بدأت مع كورنو والراس، ومرت بإيدجورث وباريتو وفون نيومان وسامويلسون وأرو وديبرو وناش وأفريات، تدخل اليوم فصلاً جديداً. فصلاً لا تلغى فيه الرياضيات، بل تعاد صياغة أدوارها في ضوء ثورة الذكاء الاصطناعي، لتنشأ مدرسة اقتصادية أكثر قدرة على تفسير الواقع واستشراف المستقبل، وأكثر اقتراباً من ديناميكيات التحول الاقتصادي في عالم تقوده البيانات والخوارزميات الذكية.

القيمة المفقودة في الاقتصاد العراقي

برميل نفط يُصدَّر خاماً دون تصنيع أو تحويل صناعي يمثل قيمة مفقودة. وكل شاب عراقي عاطل عن العمل رغم وجود الإنفاق الحكومي الهائل يمثل طاقة اقتصادية معطلة. وكل دولار يخرج للاستيراد كان يمكن أن يتحول إلى مشروع وطني منتج، يمثل نزيلاً طويلاً الأمد للاقتصاد الوطني. المفارقة أن العراق يمتلك كل مقومات بناء اقتصاد إقليمي قوي:

أ/ احتياطات نفطية وغازية ضخمة.
ب/ موقعاً جغرافياً يربط الخليج بتركيا وأوروبا.
ج/ سوقاً استهلاكية كبيرة.
د/ القدرة على تفعيل قطاع الزراعة إلى أمن غذائي مستدام.
هـ/ كتلة بشرية شابة قادرة على الإنتاج.

لكن ما ينقص العراق فعلياً هو "اقتصاد تحويل الثروة إلى قيمة".

في التجارب الاقتصادية الناجحة، لم تكن الثروات الطبيعية وحدها سبب النهضة. فدول شرق آسيا مثل كوريا الجنوبية واليابان لم تعتمد على الموارد، بل على التصنيع والتكنولوجيا والإنتاجية البشرية. وحتى الدول النفطية الخليجية بدأت تدرك مبكراً أن تصدير النفط الخام وحده لا يصنع اقتصاداً مستداماً، فالتجهت إلى الصناعات البتروكيماوية والخدمات اللوجستية والطاقة المتجددة والسياحة والصناعات السيادية العالمية. أما العراق، فما زال الاقتصاد فيه يتحرك غالباً ضمن دورة مالية قصيرة: نفط يُباع وإيرادات تدخل الموازنة ورواتب واستهلاك واستيراد ثم خروج العملة الصعبة. وهذه الحلقة لا تنتج اقتصاداً حقيقياً، بل تبقى الدولة في حالة اعتماد دائم على أسعار النفط وتقلبات السوق العالمية. إن أخطر ما يواجه العراق ليس انخفاض أسعار النفط فقط، بل استمرار غياب القيمة المحلية المضافة. فالدول التي لا تنتج المعرفة والصناعة والخدمات التنافسية، تبقى اقتصاداتها هشّة مهما ارتفعت إيراداتها النفطية. استراتيجية التحول نحو اقتصاد القيمة المضافة



د. منتظر ناهي الزيدي

خبير و باحث في شؤون الطاقة والاقتصاد

لازال العراق يبيع الثروة ويستورد التنمية، في علم الاقتصاد الحديث، لا تقاس قوة الدول بحجم ما تملكه من موارد طبيعية فقط، بل بقدرتها على تحويل تلك الموارد إلى "قيمة مضافة" مستدامة.

وهنا تحدياً تكمن المعضلة العراقية الكبرى؛ فالعراق ليس بلداً فقيراً بالثروات، بل يمكن وصفه بأنه من أكثر الدول تعرضاً لـ"فقدان القيمة الاقتصادية" رغم امتلاكه موارد استثنائية في النفط والغاز والموقع الجغرافي والثروة البشرية.

نجح العراق خلال العقود الماضية في إنتاج النفط وتصديره، لكنه لم ينجح بالقدر نفسه في بناء اقتصاد يولد القيمة حول النفط. والفارق بين الأمرين هائل. فالدول الريعية التقليدية تبيع المواد الخام، أما الدول الصاعدة اقتصادياً فتخلق سلاسل إنتاج وصناعات وخدمات وتقنيات وفرص عمل حول تلك الموارد.

العراق اليوم يصدّر النفط الخام ويستورد معظم ما يتعلق بالحياة اليومية؛ من المنتجات الصناعية إلى المواد الغذائية، ومن التكنولوجيا إلى المعدات الثقيلة، بل وحتى بعض المشتقات النفطية أحياناً. هذه ليست أزمة موارد، بل أزمة بنية اقتصادية وفلسفة تنموية. إن القيمة المفقودة في الاقتصاد العراقي لا تتمثل فقط في الأموال المهورة أو الفساد الإداري، بل في الفرص الضائعة التي لم تتحول إلى قطاعات إنتاجية. فكل

حلم في مؤتمر وطن

د. فاضل البدراني



(وطن) كلمة تبدو مفردة، لكنها أوسع من المعنى حين تستفز في الإنسان إحساسه بالانتماء، كان العنوان (وطن) محفوراً على لوحة أنيقة اتخذت شعاراً لمؤتمر كبير احتضنته قاعة فندق موفنبيك ببغداد، ازدانت بالحضور النخبوي القادم من مختلف مشارب العراق وتخصصاته، حيث تنافس الفكر مع الأناقة، والأمل مع الرغبة في استعادة صورة الوطن.

أنه مؤتمر منظمة حلم للتنمية المستدامة برئاسة الانسان المهذبة الدكتور نوار عاصم الذي شكّل تظاهرة، ثقافية، علمية فكرية، غايته السلام وتحقيق التعايش السلمي.

تحدثت المكلفة بإدارة الجلسة عن الهوية الوطنية العراقية، فيما حاول كل متحدث أن يمنح الوطن تعريفاً يشبه رؤيته وعاطفته. وعندما جاء دوري بين وزراء ونواب ووكلاء وزارات، قلت إن الهوية الوطنية العراقية قوة متجدرة في الوعي الجمعي، كتجزر الإرث الحضاري في أعماق أرض الرافدين، فهي ليست طارئة على التاريخ، بل ممتدة فيه، بل في أعماق أرضه.

أما الوطن، فليس حدوداً مرسومة على الخارطة فحسب، بل ذاكرة مشتركة تجسد فيها اللغة والثقافة والهوية، ويتحول فيها الانتماء من شعور عابر إلى مسؤولية أخلاقية تجاه الآخرين. وفي أجواء حيوية يُحسب تنظيمها لمنظمة حلم، وُجه إلى سؤال عن دور وزارة الثقافة إزاء الهوية الثقافية للعراق، فأجبت أن الوزارة عبر برامجها الثقافية والفنية والسياحية، تسعى إلى صناعة الوعي، لأن نهضة الأوطان تبدأ من بناء وعي الإنسان، فيما تبقى الثقافة الحارس الأعمق لذاكرة الشعوب وعنوان هويتها، وختمت الحديث برأي نلسون مانديلا « لا يمكن لبلد أن يتطور ما لم يتم تثقيف مواطنيه».



على المنافسة الإقليمية. وفي هذه المرحلة، ينبغي أن يكون النفط مصدر تمويل للتحول الاقتصادي، وليس المصدر الوحيد لبقاء الدولة. هذا الجدول الزمني يبده بجدولة أهم القطاعات التي تمثل استنزافاً للعملة الأجنبية من العراق لإعادة القيمة المضافة وإنتاجها داخل العراق أيضاً. مما تقدم أعلاه يمكن القول إن القيمة المفقودة في الاقتصاد العراقي ليست رقمياً مالياً فقط، بل هي مشروع دولة لم يكتمل بعد. والعراق أمام فرصة تاريخية قد لا تتكرر، خصوصاً مع التحولات العالمية في الطاقة والتكنولوجيا وسلاسل الإمداد. فإما أن يبقى اقتصاداً يبيع موارده الخام ويستهلك مستقبلاً تدريجياً، أو يتحول إلى اقتصاد يصنع القيمة ويؤسس لقوة إقليمية مستقرة ومستدامة. إن السؤال الحقيقي لم يعد: كم ينتج

5- الاقتصاد الرقمي: عبر بناء بنية تحتية للاتصالات والخدمات المالية الإلكترونية والذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا. وفي هذه المرحلة يجب أن تتحول الجامعات العراقية من مؤسسات تعليم تقليدي إلى مراكز ربط اقتصادي وصناعي وبحثي. ثالثاً: المرحلة الطويلة الأمد (٥- ١٠ سنة)

مرحلة الاقتصاد الإقليمي المؤثر
هنا يبدأ العراق بالخروج من الاقتصاد الريعي إلى اقتصاد النفوذ الاقتصادي الإقليمي عبر:
١- تأسيس صناديق سيادية واستثمارية عالمية.
٢- تصدير الصناعات بدل تصدير المواد الخام.
٣- التحول إلى مركز طاقة إقليمي يشمل النفط والغاز والهيدروجين والطاقة الشمسية.
٤- تطوير المدن الصناعية والتكنولوجية الكبرى.
٥- بناء قطاع خاص وطني قوي قادر

المركزي هو خلق دورة نقدية داخل العراق بدل تسربها للخارج. ثانيًا: المرحلة المتوسطة الأمد (٢- ٥ سنوات)
مرحلة بناء القطاعات القائدة للنمو في هذه المرحلة ينتقل العراق من الاقتصاد الاستهلاكي إلى الاقتصاد الإنتاجي عبر التركيز على خمسة قطاعات استراتيجية:
1- الصناعات البتروكيماوية وهي القطاع القادر على مضاعفة قيمة النفط والغاز عدة مرات بدل بيعها خاماً.
2- النقل والخدمات اللوجستية فالعراق يمتلك موقعاً استراتيجياً يمكن أن يحوله إلى عقدة تجارية بين الخليج وتركيا وأوروبا عبر مشروع طريق التنمية.
3- الزراعة الحديثة والصناعات الغذائية خصوصاً مع ارتفاع الطلب الإقليمي على الأمن الغذائي.
4- الطاقة المتجددة: ليس فقط لأسباب بيئية، بل لتقليل استنزاف النفط والغاز في توليد الكهرباء.

خارطة طريق عراقية لعشر سنوات إن التحول الاقتصادي في العراق لا يمكن أن يتم عبر الشعارات أو القرارات المؤقتة، بل يحتاج إلى استراتيجية زمنية واضحة تعتمد على بناء القطاعات القادرة على خلق القيمة المضافة والتشغيل والإيرادات المستدامة. أولاً: المرحلة القصيرة الأمد (1 - 3 سنوات)
مرحلة إيقاف النزيف الاقتصادي في هذه المرحلة، ينبغي أن تركز الدولة على تقليل الاستيراد وتعظيم الاستفادة من الموارد الحالية عبر:
١- تطوير المصافي والصناعات التكريرية لتقليل استيراد الوقود.
٢- استثمار الغاز المصاحب بدل حرقه وتحويله إلى رافعة سيادية للاقتصاد الوطني العراقي.
٣- إنشاء مناطق صناعية سريعة قرب الموانئ والحدود.
٤- دعم الصناعات الغذائية والدوائية الخفيفة ذات التشغيل العالي. وهنا يجب أن يكون الهدف الاقتصادي

الاتحاد الآسيوي يحتفي بعودة العراق إلى أكبر المحافل الكروية



بغداد/ صوت القلم:

احتفى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، أمس السبت، بعودة المنتخب العراقي الى نهائيات كأس العالم، بعد 40 عاماً من الغياب. ونشر الاتحاد الآسيوي، مجموعة من الصور ومعلماً عليها بعبارة: "أربعة عقود من الانتظار، أربعون عاماً من الشوق" في إشارة الى العودة التاريخية لأسود الرافدين إلى أكبر مسرح كروي في العالم. وأكد أن المنتخب العراقي كتب فصلاً جديداً في تاريخه الكروي، بعدما نجح في حجز مقعده بين كبار منتخبات العالم، لينتهي انتظاراً امتد لأربعين عاماً منذ آخر مشاركة له في نهائيات كأس العالم 1986. وتفاعل الجمهور العراقي بشكل واسع مع هذا الانجاز، الذي يعد من أبرز المحطات في تاريخ الكرة العراقية، وسط آمال كبيرة بتقديم مشاركة تليق بمكانة أسود الرافدين وتعكس التطور الذي شهده المنتخب خلال السنوات الأخيرة.

الإفراج عن أيمن حسين بعد ساعات من احتجازه في أميركا



من جانبه، عاد رئيس الاتحاد العراقي من اسبانيا لمتابعة أعمال الاتحاد، فيما أكلت مهمة رئاسة البعثة العراقية الى النائب الثاني لرئيس الاتحاد محمد ناصر، ويسانده عضو الاتحاد الموسوي، لكرة القدم يونس محمود الى بغداد قادماً

بغداد/ صوت القلم:

وصل لاعبو المنتخب العراقي، أمس السبت، الى مقر اقامتهم في مدينة شيكاغو الأمريكية، بعد رحلة شاقة استمرت لساعات طويلة. وشهدت رحلة الوفد العراقي تأخر انضمام اللاعب أيمن حسين الى البعثة، بعد احتجازه في مطار شيكاغو لساعات عدة من قبل سلطات الهجرة الأميركية. وغادر أيمن حسين المطار قبل قليل، عقب انتهاء إجراءات التحقيق والتدقيق التي خضع لها، بعد احتجاز استمر نحو سبع ساعات. وفي سياق متصل، قرر الاتحاد العراقي لكرة القدم تعيين غيث مهنا مستشاراً لرئيس الاتحاد يونس محمود. وكان مهنا قد وصل قبل ايام الى الولايات المتحدة للإشراف على ترتيبات إقامة المنتخب الوطني في مدينتي شيكاغو وويست فرجينيا.

تحديد مواعدي وملاعب ملحق الصعود إلى دوري نجوم العراق

حزيران/ يونيو على ملعب كربلاء.

وأضاف مطشر، أن الفريق الذي يحقق الأفضل في مجموع المباراتين سيحجز البطاقة الأخيرة المؤهلة إلى دوري نجوم العراق للموسم المقبل.

وأشار إلى أنه في حال انتهت مباريات الذهاب والإياب بالتعادل في مجموع النتيجتين، فسيتم اللجوء مباشرة إلى ركلات الترجيح لحسم هوية الفريق المتأهل، دون حوض أشواط إضافية. وكان فريق كربلاء قد بلغ الملحق بعد فوزه في المباراة الفاصلة على الحدود، ليضرب موعداً مع أمانة بغداد في مواجهة حاسمة لتحديد آخر المتأهلين إلى دوري نجوم العراق.

بغداد/ صوت القلم:

أعلنت لجنة المسابقات في الاتحاد العراقي لكرة القدم تحديد مواعدي وملاعب الملحق (البلاي أوف) المؤهل إلى دوري نجوم العراق للموسم 2026-2027.

وقال رئيس اللجنة فراس مطشر، إن مواجهة الملحق ستجمعان بين أمانة بغداد صاحب المركز الثامن عشر في دوري نجوم العراق، وكربلاء صاحب المركز الثالث في الدوري الممتاز. وأوضح أن مباراة الذهاب ستقام يوم 8 حزيران/ يونيو الجاري على ملعب ديالى، الذي يُعد الملعب الافتراضي لفريق أمانة بغداد، فيما تُقام مباراة الإياب يوم 13



الفيفا يسمح لجمهور كأس العالم بإدخال زجاجة مياه واحدة

بغداد/ صوت القلم:

الزجاجات تعد من بين عدة أشياء قد تشكل خطراً في حال إلقتها.

وجاء هذا التوضيح بعد تحديث الفيفا لمدونة قواعد السلوك داخل الملاعب هذا الأسبوع، متراجعا عن توجيهات سابقة كانت تسمح بدخول الزجاجات البلاستيكية الشفافة الفارغة والقابلة لإعادة الاستخدام.

وأثارت هذه الخطوة مخاوف بين الجماهير بشأن الحفاظ على الترطيب خلال المباريات، لا سيما في الملاعب التي يتوقع أن تتجاوز درجات الحرارة فيها 25 درجة مئوية.

وأكد الفيفا أن المدن المستضيفة ستوفر إجراءات للتخفيف من الحرارة في محيط الملاعب، تشمل نقاطاً لتوزيع المياه، ومناطق للرش بالماء، وخياماً للتبريد، مشيراً إلى أن أسعار المياه داخل الملاعب ستظل متماشية مع الأسعار المعمدة في الفعاليات الأخرى التي تقام في هذه الملاعب.

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) السماح للجماهير في مباريات كأس العالم لكرة القدم المقررة في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك بإدخال زجاجة مياه واحدة مختومة من المصنع ومخصصة للاستخدام لمرة واحدة إلى الملاعب، وذلك بعد أيام من قراره حظر الزجاجات القابلة لإعادة الاستخدام لأسباب أمنية.

وأوضح الاتحاد أن المشجعين سيسمح لهم بحمل زجاجة بلاستيكية بسعة (600 مل) داخل الملاعب، مجدداً التأكيد على أن الزجاجات الصلبة أو القابلة لإعادة الاستخدام ستظل محظورة.

وقال هيمو شيرجي الرئيس التنفيذي للعمليات في الفيفا إن هذا القيد يستند إلى اعتبارات السلامة والأمن، موضحاً أن

ميسي ضمن تشكيلة «كل النجوم» للدوري الأمريكي

بغداد/ صوت القلم:

اختير الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم إنتر ميامي، ضمن تشكيلة اللاعبين الـ 11 الأوائل في الدوري الأمريكي لكرة القدم للمشاركة في مباراة كل النجوم المقبلة، المقرر إقامتها الشهر المقبل في مدينة شارلوت بولاية كارولينا الشمالية.

وسيواجه منتخب نجوم الدوري الأمريكي، الذي يضم على الأقل خمسة لاعبين مشاركين في كأس العالم، فريقاً من نجوم الدوري المكسيكي في 29 تموز/ يوليو.

وجرى اختيار قائمة "أفضل 11 لاعبا" في الدوري الأمريكي عبر تصويت مشترك بين اللاعبين والجماهير ووسائل الإعلام، وضمت خمسة لاعبين مشاركين في كأس العالم، وهم: ميسي، والكوري الجنوبي سون هيونج-مين لاعب لوس أنجلوس إف سي، والأمريكيان تيم ريم لاعب شارلوت، وسيباستيان برهالتر لاعب فانكوفر، إضافة إلى الجنوب إفريقي مبيكيزيلي مبولكازي لاعب شيكاغو.



كما ضمت القائمة الأولية حارس المرمى برايان شواكي (ناشفيل)، والمدافعين أنطوني ماركانيش (مينيسوتا يوناييتد) والهندوراسي آندي ناحار (ناشفيل)، ولاعب الوسط زافيير غوزو (ريال سالت ليك) والألماني هاني مختار (ناشفيل)، إضافة إلى المهاجم البلجيكي هوغو كويرز (شيكاغو).

ويُعد مبولكازي ثاني لاعب من جنوب إفريقيا يتم اختياره لمباراة كل النجوم في الدوري الأمريكي بعد دوكرت خومالو عام 1996، فيما أصبح سون ثاني كوري جنوبي يشارك في هذه المباراة بعد المدرب الحالي لمنتخب كوريا الجنوبية ولاعب لوس أنجلوس غالاكسي السابق هونغ ميونج-بو عام 2003.

ومن المقرر أن تضم التشكيلة النهائية لنجوم الدوري الأمريكي أيضاً 13 لاعباً يختارهم مدرب الفريق دين سميث، مدرب شارلوت المضيف، إضافة إلى لاعبين اثنين يختارهما مفوض الدوري دون غاربر.

أتلتيكو مدريد يستعد لصفقة بيع مؤلمة

بغداد/ صوت القلم:

لاعبياً في التدوير. وبذلك يبقى قلبا الدفاع الأكثر ترشيحاً للرحيل، هما كليمنت لينجليت وخوسيه مارييا خيمينيز.

ولم ينجح لينجليت في تلبية التوقعات بعد موسم إعاره أول، وقدم فيه أداءً جيداً، لكن بعض الأخطاء الواضحة أنهت فرص استمراره، وسيتم البحث عن مخرج مناسب للنادي، خاصة أنه لم يكلف سوى 3 ملايين يورو.

أما حالة القائد، فهي أكثر تعقيداً، حيث أن خوسيه مارييا خيمينيز، لا يزال محبوباً من جماهير ملعب ميتروبوليتانو، لما يمثله من شغف ودفاع عن القميص.

لكن مستواه تراجع في الأشهر الأخيرة بسبب الإصابات، وحتى عندما يكون جاهزاً بدنياً، كان المدرب ديبجو سيميوني، يفضل لاعبين آخرين عليه.

وبحسب الصحافة المدريدية، فإن العلاقة بين المدافع الأوروغوياني والمدرب، ليست في أفضل حالاتها، وبالتالي فإن أي عرض مغر سيتم الاستماع له بجديّة، علماً بأن عقده يمتد حتى صيف 2028.

يستعد ماتيو أليمانى، المدير الرياضي لأتلتيكو مدريد، لإصلاح تشكيلة الفريق، التي عانت من مشاكل عديدة في الموسم المنصرم.

ودون الدخول في مستقبل جوليان ألفاريز، الذي ينتظر الحسم بعد كأس العالم، فإن الأتلتي سيكون منشغلاً بمعالجة الانهيار الدفاعي للفريق. وذكرت صحيفة "سبورت" أن خط الدفاع سيكون من أهم الخطوط التي يجب تدعيمها داخل أتلتيكو مدريد، بعدما استقبل الفريق 81 هدفاً في جميع المسابقات، منها 44 هدفاً فقط في الليجا.

وقبل القيام بأي صفقة جديدة، مع تصدر كريستيان روميرو، قائمة المطلوبين، سيتجه أليمانى لتقليص عدد المدافعين.

ونوهت "سبورت" أن 3 فقط من أصل 5 قلوب دفاع مضمون استمرارهم، وسيبدأ كل من ديفيد هانكو ومارك بوبيل كخيارات أساسية، بينما سيكون روبن لو نورماند،

علاقات مجتمعية..

ابرز أسباب فقدان الثقة في العلاقة الزوجية



عندما يتنصل الطرف الآخر عن مسؤوليته في إنجاح العلاقة، ويحمل المرأة وحدها تلك المسؤولية، وإذا عبرت عن استيائها، باغتتها بوابل من العتاب واللوم، أثر ذلك سلباً على علاقتهما وادخلها في دوامة من الظنون.

- تخطي الحدود:
يعتبر احترام كل طرف لخصوصية الآخر، ومنحه الثقة أساس لإنجاح الزواج... فمحاولة التتبع المستمر والتركيز على أي هفوة من الأسباب الرئيسة المؤدية لفقدان الثقة بين طرفي الزواج.

- الصدمات السابقة:
ينتاب كثير من النساء حالة من فقدان الثقة في شريك الحياة بسبب خيانة سبق أن سمحته عليها... فقد تتسامح ظاهرياً لكن شيء ما ينكسر داخلها، الأمر الذي يجعلها دوماً في حالة شك كلما تذكرت صدمتها السابقة.

والسيطرة وتشويه المعلومات تؤثر سلباً وتعاطفه مع مشاعرها، تدخل في متاهة لانهاية من الظنون، فهي لا تعرف إذا كان يحبها أم جفت مشاعره تجاهها ما يؤثر سلباً على علاقتهما.

- قلة التعاطف:
عندما تفقد المرأة اهتمام شريك حياتها - الافتقار إلى تحمل المسؤولية:

تعانسي عدد ليس بقليل من الزوجات القلق والتوتر جراء فقدان الثقة في شريك الحياة... الأمر الذي يهدد استقرار حياتهما معاً..

وفيما يلي نستعرض أبرز الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الثقة في علاقته بشريك حياتك، وإليك التفاصيل..

- قلة التواصل:
يعد التواصل المفتوح والمحادثات العميقة من مؤشرات الثقة في العلاقات... فعندما يتعثر التواصل، ينشأ سوء الفهم. ما يولد الشك في الطرف الآخر.

- الوعود الكاذبة:
إن كسر الوعود يدل على خرق الثقة والنزاهة، مما يجعل الشركاء يشعرون بالخيانة وعدم الجدارة.

- الخيانة والخداع:
السلوكيات الخادعة مثل التلاعب

نصائح صحية

لتجنب إجهاد العين والصداع.. إليك المسافة الآمنة للجلوس أمام التلفاز

حذر خبراء في شاشات التلفاز من أن كثيرين يجلسون إما قريبين جداً أو بعيدين أكثر من اللازم عن الشاشة، ما يؤثر سلباً على جودة المشاهدة وقد يسبب إجهاداً للعين وصداعاً لدى بعض الحالات.

وأوضح نيك بانس، أن وضعية الجلوس تعد من أكثر العوامل التي يتم تجاهلها عند شراء جهاز تلفاز جديد، مشيراً إلى أن العديد من الأسر تقتني شاشات كبيرة دون إعادة ضبط المسافة المناسبة للمشاهدة، مما يحرمهم من الاستفادة الكاملة من جودة الصورة.

وقال بانس: "كقاعدة عامة، يُفضل الجلوس على مسافة تعادل نحو 1.5 مرة من قطر الشاشة. فعلى سبيل المثال، إذا كان حجم التلفاز 55 بوصة، فإن المسافة المثالية للمشاهدة تقارب مترين". وبحسب الخبراء، فإن

النظام الغذائي

طبق واحد.. فطور صحي يساعدك على محاربة الجوع لساعات

الشوفان مع البذور والفاكهة، وهي أطعمة توفر مزيجاً متوازناً من العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

ويرى اختصاصيو التغذية أن السر لا يكمن في تناول كميات أكبر من الطعام، بل في اختيار مكونات تمنح إحساساً بالشبع وتدعم صحة الجهاز الهضمي والطاقة اليومية بشكل متوازن.

مستويات السكر في الدم وتقليل الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة خلال ساعات الصباح. كما تنصح بأن تحتوي كل وجبة رئيسية على ما بين 25 و30 غراماً من البروتين قدر الإمكان.

ومن الخيارات الأخرى التي أوصى بها التقرير، خبز الحبوب الكاملة مع الجبن القريش أو السلمون المدخن والأفوكادو، إضافة إلى

اليوناني مع التوت والبذور والمكسرات. فهذه الوجبة تجمع بين البروتين الموجود في الزبادي والألياف المتوافرة في الفواكه والبذور، ما يمنح الجسم شعوراً أطول بالامتلاء.

وتوضح الدكتورة لويزا فيرنر، اختصاصية التغذية التي تحدثت للتقرير، أن البروتين والألياف يعملان معاً على استقرار

ويشير اختصاصيو التغذية إلى أن كثيراً من الأشخاص يعتمدون على وجبات غنية بالكربوهيدرات المكررة، مثل رقائق الإفطار أو المعجنات، ما يؤدي إلى ارتفاع سريع في سكر الدم يتبعه هبوط مفاجئ وشعور بالجوع قبل موعد الغداء.

ومن بين الخيارات التي لاقت اهتماماً واسعاً، يبرز طبق الزبادي

إذا كنت ممن يشعرون بالجوع سريعاً بعد وجبة الفطور، فقد يكون السبب في نوعية الأطعمة التي تتناولها صباحاً. فبحسب تقرير نشرته صحيفة هافينغتون بوست البريطانية، فإن الجمع بين البروتين والألياف في وجبة واحدة يمكن أن يساعد على تعزيز الشبع والحفاظ على مستويات الطاقة لساعات أطول.

سلوكيات

المشاحنات العائلية الصامتة تترك أثراً لا يتحدث عنها طفلك



تؤثر الأجواء العائلية بشكل مباشر في نمو الطفل النفسي والعاطفي. ويمتلك الأطفال قدرة كبيرة على ملاحظة التغيرات في تصرفات الوالدين ونبرة حديثهما وحتى طريقة تعاملهما اليومية. وعندما تسود المشاحنات الصامتة لفترات طويلة، يبدأ الطفل بطرح تساؤلات داخلية قد تزيد من شعوره بالحيرة والقلق، خصوصاً إذا لم يجد تفسيراً واضحاً لما يحدث.

١- يشعر الطفل بالتوتر حتى دون كلمات يلتقط الطفل لغة الجسد ونظرات الغضب وحالة التجاهل المتبادل بين أفراد الأسرة. ولذلك، يشعر بوجود مشكلة حتى عندما يلتزم الجميع الصمت. ومع مرور الوقت، يرفع هذا التوتر من مستوى القلق لديه ويجعله أكثر حساسية تجاه المواقف اليومية البسيطة.

كما يدفعه هذا الجو المشحون إلى مراقبة تصرفات المحيطين به باستمرار، بحثاً عن أي إشارة تساعد على فهم ما يجري داخل المنزل.

٢- يحتمل نفسه مسؤولاً للخلاف
يفسر بعض الأطفال المشاحنات العائلية بطريقة خاطئة، فيعتقدون أنهم السبب وراء التوتر القائم. ونتيجة لذلك، يشعرون بالذنب ويحاولون إرضاء الجميع بشكل مبالغ فيه أملاً في إعادة الهدوء إلى الأسرة.

كذلك، يواجه الطفل صعوبة في التعبير عن هذه المشاعر، فيحفظ بها داخله بدلاً من مشاركتها مع الآخرين، مما يزيد من الضغط النفسي الذي يعيشه.

٣- تتأثر ثقته بالأمان والاستقرار
يحتاج الطفل إلى الشعور بالأمان داخل منزله حتى ينمو بشكل صحي ومتوازن. وعندما تستمر المشاحنات الصامتة لفترة طويلة، يفقد جزءاً من هذا الإحساس بالاستقرار. لذلك، قد يظهر عليه التعلق الزائد بأحد الوالدين أو الخوف من الابتعاد عنهما.

وفي بعض الحالات، ينعكس هذا الشعور على أدائه الدراسي أو علاقته الاجتماعية، فيصبح أكثر انطواءً أو توتراً من المعتاد.

٤- يتعلم أن الصمت وسيلة لحل المشكلات
يكتسب الطفل كثيراً من سلوكياته من خلال الملاحظة. وعندما يرى أن أفراد الأسرة يواجهون خلافاتهم بالتجاهل والصمت المستمر، يتبنى هذا الأسلوب في تعاملاته المستقبلية. وبالتالي، يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره أو مناقشة مشكلاته بطريقة صحية.



٢- قطعي اللحم إلى شرائح ثم اضيفيها إلى الخليط السابق بحيث يتم تغطية اللحم بالبهارات. اتركيه لمدة ساعتين حتى يتم تثبيته.

٣- سخني مقلاة على النار وضعي فيها الزيت ثم اضيفي شرائح اللحم واتركيها على حرارة متوسطة لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج بشكل متوسط.

٥- اضيفي الماء الساخن ثم غطي المقلاة واتركي المكونات تنضج لمدة ٣٠ دقيقة.

٦- ضعي في المقلاة شرائح البصل وقطع الطماطم وشرائح البقدونس وقليل من السماق وقلبي المكونات جيداً ثم اطفي النار للحصول على الشكل التقليدي المعروف لساندوتش الشاورما. قدميها في الخبز اللبناني أو خبز التورتيللا. أفردى على الخبز القليل من صوص الطحينة (١/٢ كوب طحينة، ١/٤ كوب خل، ١/٢ كوب ماء، عصير ليمونتين، ملح، كمون) ثم ضعي على الصوص شرائح اللحم المطهية وقليل من الخيار المخلل ثم لفي الخبز وقدمي.

اسرار الطبخ..

شاورما اللحم

١ ملعقة صغيرة بودرة بصل
١ ملعقة صغيرة بودرة ثوم
١ ملعقة صغيرة سماق
٢ ثمرة ليمون
١/٤ كوب زيت
١/٢ كوب ماء
١ بصلة
١ ثمرة طماطم
١ حزمة بقونس

خطوات تحضير شاورما اللحم:

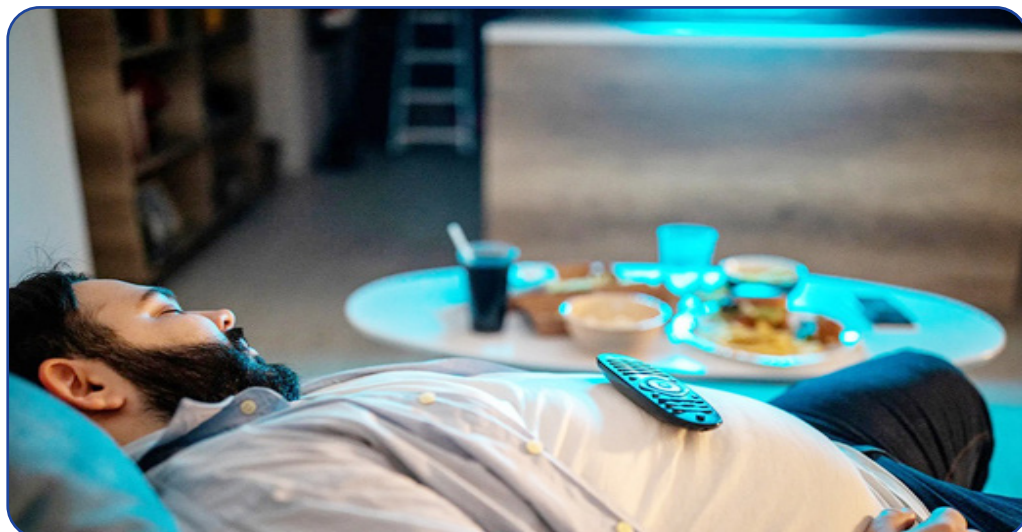
١- في وعاء كبير، امزجي الخل مع عصير الليمون وبهارات الشاورما والملح والفلفل وبودرة الثوم وبودرة البصل.



مقادير شاورما اللحم:
١ كيلو غرام لحم
٢ ملعقة كبيرة خل
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة فلفل
١ ملعقة صغيرة بهارات شاورما

اخطاء ومحاذير..

لماذا نشعر بالتعب والخمول بعد تناول الغداء؟



الشعور بالخمول في الثالثة عصرا يرتبط جزئياً بالإيقاع البيولوجي الطبيعي للجسم، إلا أن اضطراب مستويات الغلوكوز قد يزيد من حدة هذه الحالة بشكل ملحوظ. وللتغلب على هذه المشكلة، نصح بتناول وجبات متوازنة تحتوي على مصادر جيدة للبروتين، مثل

لاستعادة الطاقة، الأمر الذي يزيد الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالسكر والكربوهيدرات. كما يؤثر هذا الانخفاض في أداء الدماغ، الذي يعتمد على الغلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة، ما ينعكس على التركيز والقدرات الذهنية. وأكد تشاتيرجي أن

في مستوى الغلوكوز يعقبه انخفاض جديد، ما يبقي الجسم في حلقة متكررة من الإرهاق والرغبة الشديدة في تناول السكريات. وبين أن الانخفاض الحاد في مستويات الغلوكوز يدفع الجسم إلى إرسال إشارات عاجلة

قام طبيب بارز بالتحذير من أن الشعور بالإرهاق الشديد في منتصف فترة ما بعد الظهر خاصة نحو الساعة الثالثة عقب تناول الغداء، قد يكون مؤشراً على اضطراب مستويات الغلوكوز في الدم.

وأشار الدكتور رانجان تشاتيرجي إلى أن هذه الحالة قد تتفاقم بسبب تناول وجبات غداء تفتقر إلى البروتين والألياف، ما يؤدي إلى تقلبات في مستويات الغلوكوز ويسبب الشعور بالتعب والتشوش الذهني وضعف التركيز.

وافقت إلى أن كثيرين يقومون بشرب الكافيين أو تناول الأطعمة السكرية للحصول على دفعة سريعة من الطاقة، إلا أن هذا الحل قد يؤدي إلى ارتفاع مؤقت

اقتباسات

إمسح الخطأ لأجل
الأخوة
ولا تمسح الأخوة.. من
أجل الخطأ!
وعندما تتعرض لإساءة:
فلا تفكر بأقوى رد
بل فكر بحفظ الود!
" أحسنوا فإن الله يحب
المحسنين".

صورة وحدث



هاجس القلب



لاتفرك ضحكتي من اضحك وياك
الجمر محروك وكباك يظل يلمع
خلص عمري بغرب يم اليكروهن
وماظن العمر لو راح هم يرجع
تعال بكل وكت تلكاني موجود
بس كونك تجي مو ماتجيني
واذا ماجيتني هم تنحسب جاي
لان موجود انتة بوسط عيني

قصة وعبرة

أهلك هم أهلك ولو صرت على المهلك

يحكى أن أحد الملوك قد خرج ذات يوم مع وزيره متكرين، يطوفان أرجاء المدينة، ليراوا أحوال الرعية، فقادتهم الخطا إلى منزل في ظاهر المدينة، فقصدا إليه، ولما قرعا الباب، خرج لهما رجل عجوز دعاهما إلى ضيافته، فأكرمهما وقبل أن يغادره، قال له الملك: لقد وجدنا عندك الحكمة والوقار، فمرجوا أن تزودنا بنصيحة..



الملك وأجزل العطاء ثم طلب
نصيحة أخرى.. فقال العجوز: لا تأمن للنساء ولو عبدوك.. فأعطاه الملك ثانية

ثم طلب منه نصيحة ثالثة.. فقال العجوز: أهلك هم أهلك، ولو صرت على المهلك، فأعطاه الملك ثم خرج والوزير، وفي طريق العودة إلى القصر أبدى الملك استيائه من كلام العجوز وأتكر كل تلك الحكم، وأخذ يسخر منها وأراد الوزير أن يؤكد، للملك صحة ما قاله العجوز، فنزل إلى حديقة القصر، وسرق بلبلاً كان الملك يحبه كثيراً، ثم أسرع إلى زوجته يطلب منها أن تخبئ البلبل عندها، ولا تخبر به أحداً وبعد عدة أيام طلب الوزير من زوجته أن تعطيه العقد الذي في عنقها كي يضيف إليه بضع حبات كبيرة من اللؤلؤ، فسرت بذلك، وأعطته العقد ومرت الأيام، ولم يعد الوزير إلى زوجه العقد، فسألته عنه، فتشاغل عنها، ولم يجبها، فثار غضبها، واتهمته بأنه قد قدم العقد إلى امرأة أخرى، فلم يجب بشيء، ما زاد في نفقته وأسرعت زوجة الوزير إلى الملك، لتعطيه البلبل، وتخبره بأن زوجها هو الذي كان قد سرقه، فغضب الملك

غضباً شديداً، وأصدر أمراً بإعدام الوزير، ونصبت في وسط المدينة منصة الإعدام، وسبق الوزير مكبلاً بالأغلال، إلى حيث سيشهد الملك إعدام وزيره، وفي الطريق من الوزير بمنزل أبيه وإخوته، فدهشوا لما رأوا، وأعلن والده عن استعداده لافتداء ابنه بكل ما يملك من أموال، بل أكد أمام الملك أنه مستعد ليفديه بنفسه وأصرّ الملك على تنفيذ الحكم بالوزير، وقبل أن يرفع الجلاد سيفه، طلب أن يؤذن له بكلمة يقولها للملك، فأذن له، فأخرج العقد من جيبه، وقال للملك، ألا تتذكر قول الحكيم: لا تأمن للملوك ولو توجوك ولا للنساء ولو عبدوك وأهلك هم أهلك ولو صرت على المهلك وعندئذ أدرك الملك أن الوزير قد فعل ما فعل ليؤكد له صدق تلك الحكم، فعفا عنه، وأعادته إلى مملكته وزيراً مقرباً.....

حكاية مثل

ننگ بيتكم .. واتعشا هنا



أعد ننگك .. ننگت شوية
وتياك .. فقال صاحبه:
(شوف .. مرة الجاية ..)
ننگك بيتكم .. واتعشا هنا
فلم الرجل أنه قد تعذى أصول الضيافة وأدابها، ولام نفسه على ذلك .. وذهب ذلك القول مثلاً ..

يضرِب للشخص الذي يظهر شرايته للطعام، فلا يترفع عن تناول طعام غيره، مع عدم حاجته لتناوله، شراية منه ودناءة.
أصله: أن رجلاً دخل على أحد أصحابه، ذات مساء، فوجده يتناول طعام عشاءه، فدعاه صاحبه إلى تناول الطعام معه مجاملة . فقال الرجل: أنه تناول عشاءه في بيته في القو، وأنه لا يستطيع تناول شيء آخر لإملاء معدته بالطعام. فعاد صاحبه يجامله، فقال له:
(تفضل ننگك شوية) .
فلم ير الرجل بدا من تلبية دعوة صاحبه، فجلس إلى المائدة . وبدلاً من أن ينگت راح يأكل بشهية عجيبة وشراية غريبة، ويلقم لقمًا منكرًا .. حتى أتى على ما في المائدة من طعام صاحبه . فدهش صاحبه من ذلك، وقال له: ((ما شاء الله . كل هاي وانت متعشي)) . فقال الرجل: ((إي والله .. جنت متعشي)) فقال صاحبه: ((بس هسه اشسويت ؟)) فقال الرجل: ((إنت قلت لي

حدث في مثل هذا اليوم

- 1914 - أول سفينة تعبر قناة بنما.
- 1929 - مدينة الفاتيكان تصبح دولة مستقلة.
- 1944 - قوات ألمانيا النازية تعدم 23 من أسرى الحرب الكنديين في نرمنديا الفرنسية وذلك بعد يوم من إنزال قوات الحلفاء فيها.
- 1948 - مقتل 43 يهودي وفرنسي واحد في أحداث شغب وجدة وجرادة.
- 1966 - ملك المغرب الحسن الثاني يقرر إعلان الأحكام العرفية وتعليق العمل بالدستور
- 1967 - إسرائيل تحتل كامل القدس الشرقية.
- 2006 - مقاتلات إف-16 - فائتينغ فالكون الأمريكية تقصف مخبأ أبو مصعب الزرقاوي وترديه قتيلاً.
- 2016 - مقتل 11 شخصاً على الأقل وإصابة 36 آخرين في تفجير حافلة للشرطة التركية في إسطنبول.
- 2018 - وكالة ناسا تعلن اكتشاف جزيئات عضوية معقدة في المريخ من عينات جمعتها مركبة كوريوسيتي الجوالة من فوهة غيل.
- 2021 - تصادم قطارين في مقاطعة غونكي الباكستانية يؤدي لمقتل 63 شخصاً.
- 2022 - إعلان الموافقة على تعديلات دستورية واسعة النطاق في كازاخستان بعد موافقة 77.18% من المصوتين في الاستفتاء، بنسبة تصويت بلغت 68.05%.



تسلية

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.

			7					
		2	4	6	3			
	1	7		9	6			
5	8				3			
			9					
	7				4	2		
	9	4		6	5			
		5	2	8	1			
			5					

كلمات متقاطعة

العمودي

- عواصف الدماغ وتواجهه إذا أكلته كله تعيش وإذا أكلت نصفه تموت
- مدينة مغربية (معكوسة) ه غرفة صغيرة مظلمة فيها انعكاس الحياة
- استراق السمع ه ترأس وتبعه تابعوه
- نصف روما ه نصعد به لظهر الحصان
- يسير بلا رجلين ويعشق الأذنين ه نصف ناصع
- الف ليلة وليلة ه الكلمة الوحيدة في المعجم التي تقرأ غلط دائماً
- للنداء ه الكوكب الوحيد الذي تراه ليلاً ونهاراً
- تعيش في الأعشاش وإذا فاعت هرب الناس
- وطن ه ثلثا سوس
- هي ستة في فلسطين وخمسة في سوريا وأربعة في تونس وثلاثة في مصر.

الافقي

- أكبر جزيرة في العالم قبل اكتشاف أستراليا
- نبات من فصيلة القرنبيات الفراشية كالبازلاء ه يابسة
- لباس لا تحب لبسه وعندما تلبسه لا تراه ه ثلثا صاد ه طعم محبوب
- إن لم تقطعه قطعك (معكوسة) ه آلة موسيقية جلدية
- ثلثا برك ه ثلثا ولد
- اعترف ه عاصمة أفغانستان
- ثخانة ه أعلى ما في الإنسان
- قشرة الأرض أو سطحها ه حنق
- إذا تعدى اثنين شاع ه كلما ذبحته تبكي عليه ه باللهجة المصرية تقال للولد الصغير.
- زعيم الثورة الصينية ه تاجر من التجار إذا اقتلعتنا عينه طار

