

نقابة الصحفيين تعتذر عن استقبال المهنيين بعيد الصحافة وتؤجل احتفالها الى ما بعد شهر محرم الحرام

للتحول إلى الحياة الحضارية والتقدم الذي كان يتسارع في العالم وخصوصاً في أوروبا. والكتاب أحمد مدحت أفندي وهو في الوقت نفسه أول من تولى رئاسة التحرير فيها. تولاها بعده عزت الفاروقي وأحمد الشاوي البغدادي وطه الشواف ومحمد شكري الألوسي وعبد المجيد الشاوي وجميل صدقي الزهاوي.

اهتمت الزوراء بنشر أخبار تتعلق بالشؤون الداخلية والخارجية بالدرجة الرئيسية إضافة إلى نشر فرمانات ومقالات في الشؤون الثقافية والسياسية والصحية. كما اهتمت بانتقاد ظاهرة الفساد في أداء الإدارات الحكومية. وتعتبر الزوراء مصدراً تاريخياً هاماً لتقييم الأوضاع السياسية والاجتماعية السائدة في العراق خلال تلك الفترة.



من بين أهدافها سد حاجة المطبوعة إلى العمال الفنيين والمرتبين وكان الهدف الأساسي للجريدة هو إعادة الثقة المفقودة ما بين المواطن والسلطة. ويشكل ظهور هذه الجريدة علامة تحول بارزة وانعطافه

بغداد/صوت القلم:

أعلنت نقابة الصحفيين العراقيين عن اعتذارها عن استقبال المهنيين بالذكرى 157 لعيد الصحافة العراقية وتأجيل احتفالها الى ما بعد شهر محرم الحرام . وقالت النقابة في بيان : بالنظر لتزامن عيد الصحافة العراقية لهذا العام مع حلول شهر محرم الحرام فإن النقابة تعتذر عن استقبال المهنيين وتؤجل احتفاليتها بالمناسبة الى اشعار اخر . واضافت : بهذه المناسبة العزيزة تحيي نقابة الصحفيين العراقيين أرواح شهداء الصحافة العراقية الذين قدموا أنفسهم فداء لرسالة الكلمة الحرة . وتابعت : تحية للأ أسرة الصحفية العراقية .. وعهداً على مواصلة العطاء والإبداع المهني من اجل رفعة بلدنا وإعلاء شأنه وليحفظ



بغداد / صوت القلم:

دعا رئيس تحالف قوى الدولة الوطنية السيد عمار الحكيم، إلى تنويع مصادر الدخل الوطني من خلال تحريك القطاعات الإنتاجية كالزراعة والصناعة والسياحة والاستثمار والتكنولوجيا، ومغادرة حالة الدولة الريعية. وقال المكتب الإعلامي للسيد الحكيم، في بيان: إن "رئيس تحالف قوى الدولة الوطنية السيد عمار الحكيم التقى جمعاً من النخب والكفاءات النسوية، ضمن فعاليات ديوان بغداد، تناول جملةً من الملفات الوطنية والتنمية والسياسية". وأكد السيد الحكيم، بحسب البيان، على "تقدير دور المرأة ومكانتها في المجتمع"، مشيراً إلى "التحديات الجسيمة التي مر بها العراق من حروب وحصار اقتصادي وإرهاب، ودعا إلى تعريف الأجيال الجديدة بتلك الحقبة المظلمة وتوثيق جرائم النظام السابق بحق الشعب العراقي".

وشدد على "الاعتزاز بالمنجز الديمقراطي في العراق رغم كل الملاحظات"، مؤكداً أن "بناء الدولة هو المدخل الحقيقي لعراق مقتدر وقوي تصل فيه الكفاءات إلى مراكز القرار، ودعا الكفاءات إلى تقديم حلول واقعية وعملية تُساهم في خدمة الوطن". ودعا السيد الحكيم إلى "تنويع مصادر الدخل الوطني من خلال تحريك القطاعات الإنتاجية كالزراعة والصناعة والسياحة والاستثمار والتكنولوجيا، ومغادرة حالة الدولة الريعية، فضلاً عن الاهتمام بالثروة الحيوانية، بوصفها جزءاً من منظومة الأمن الغذائي، وإيجاد حل جذري لأزمة الكهرباء". وأكد الحكيم أهمية "دعم القطاع الخاص وتأهيل الشباب بما يتناسب مع متطلبات سوق العمل، وتوفير فرص العمل من خلال المشاريع الصغيرة لاستيعاب البطالة"، مشيراً إلى أن "العمل السياسي شأنه شأن سائر الأعمال وينبغي ممارسته بوعي ومسؤولية".

الأنواء : أجواء صحوة وانخفاض طفيف في درجات الحرارة



وردرات الحرارة ترتفع بضع درجات عن اليوم السابق، والريحية الأفقية (8-6) كم وفي الغبار (5-3) كم.

من بين أهدافها سد حاجة المطبوعة إلى العمال الفنيين والمرتبين وكان الهدف الأساسي للجريدة هو إعادة الثقة المفقودة ما بين المواطن والسلطة. ويشكل ظهور هذه الجريدة علامة تحول بارزة وانعطافه

الحرارة العظمى اليوم الأحد في جميع محافظات العراق، كالتالي: دهوك 34، السليمانية 35، أربيل 36، كركوك والأنبار 38، صلاح الدين 39، بغداد وديالى وبابل وكربلاء المقدسة 41، واسط والنجف الأشرف 42، الديوانية 43، ميسان والمثنى والبصرة 44، ذي قار 45. وأضاف، أن "طقس يوم غد الإثنين سيكون صحواً في المنطقتين الوسطى والجنوبية ويكون غائماً جزئياً في المنطقة الشمالية، ودرجات الحرارة

بغداد/صوت القلم:

أعلنت هيئة الأنواء الجوية، عن حالة الطقس في البلاد خلال الأيام الأربعة المقبلة، فيما توقعت أجواء صحوة وانخفاضاً طفيفاً في درجات الحرارة وذكر بيان للهيئة: أن "اليوم الأحد سيكون الطقس صحواً في المنطقتين الوسطى والجنوبية ويكون غائماً جزئياً في المنطقة الشمالية، ودرجات الحرارة مقاربة على العموم". وتابع البيان، أن "درجات

صدم المتعاقدين والأجراء اليوميين في الدوائر الحكومية

مجلس الخدمة : عدم وجود نص قانوني يمنح التثبيت تلقائياً بعد مدة خدمة محددة

أشار إلى أن "تثبيت الأجراء اليوميين أو تحويلهم إلى عقود أو ملاكات دائمة يعتمد على القرارات الحكومية وقوانين الموازنة السنوية، مع الأخذ بنظر الاعتبار الحاجة الفعلية للادارة، وتوفير التخصيصات المالية، والضوابط التي تضعها الجهات المختصة".

ذلك لا يعني وجود نص قانوني ثابت يمنح التثبيت مباشرة بعد مدة معينة، إذ قد ترد في كل موازنة أو قرار حكومي مدة تختلف عن المدد المثبتة في القوانين أو القرارات الحكومية الأخرى". وبشأن الموظفين في المؤسسات الحكومية بصفة (الأجراء اليوميين)،

قانوني يمنح التثبيت تلقائياً بعد مدة خدمة محددة. وقال المتحدث باسم المجلس، فاضل عبد الزهرة الغراوي، للوكالة الرسمية: إن "تثبيت العاملين بعقود أو بأجر يومي لا يتم تلقائياً بسبب مدة الخدمة فقط، وإنما يخضع للقوانين النافذة،

الداخلية تعلن ربط ٥٢ تشكيلاً أمنياً وخدمياً بمنظومة (٩١١)

وإكمال تنفيذ الخدمات والاستغااثات التي يطلقها المواطنون". وفي ما يتعلق بأمن المعلومات، أكد اللواء عبد الكريم أن "النظام يعتمد أعلى معايير السرية والخصوصية لحفظ بيانات المواطنين، حيث تم تأمين النظام بالكامل وفصله بصورة مطلقة عن شبكة الانترنت العالمية"، موضحاً أن "الكوادر العاملة على استقبال المكالمات تظهر لديهم البيانات مخفية تماماً". وفضل عبد الكريم آلية التعامل مع البلاغات وفق محددتين: • المحدد الأول (صفة فاعل الصريح والبيانات الكاملة للمشتكي؛ وذلك لضمان متابعة القضية واسترداد الحقوق بالطرق القانونية الرسمية.



مشدداً على أن "هذا النظام يتطلب من جميع المفاصل والوزارات المرتبطة توافقاً تاماً في الاستجابة والمواكبة بذات التوقيت؛ لضمان متابعة

المتسارعة لتحقيق التحول الرقمي بالتنسيق والتعاون مع مؤسسات الدولة كافة"، مبيّناً أن "الخطة لا تقتصر على الجانب الأمني فحسب، بل تشمل المؤسسات الخدمية والإنسانية؛ كون المديرية تمثل حلقة الوصل المباشرة بين المواطن وأجهزة الدولة بمختلف اختصاصاتها". وأضاف عبد الكريم، أنه "تم استحصال الموافقات الرسمية وإنجاز ربط فني متكامل مع وزارات خدمية متعددة، في مقدمتها مديرية الإسعاف الفوري التابعة لوزارة الصحة في جميع المحافظات، ووزارة الإعمار والإسكان والبلديات العامة، وأمانة بغداد، والعتبات

بغداد/متابعة صوت القلم:

أعلنت وزارة الداخلية، عن قطع أشواط متقدمة في مشروع التحول الرقمي الخاص بمديرية الاستجابة والسيطرة المركزية (911)، مؤكدة ربط أكثر من 52 مديرية وقيادة وتشكيلاً أمنياً وخدمياً، إلى جانب توفير نظام حماية عالي الخصوصية يتيح للمواطنين الإبلاغ بصفة "فاعل خير" مع إخفاء بياناتهم بالكامل. وقال مدير مديرية الاستجابة والسيطرة المركزية (911)، اللواء رائد عبد الكريم للوكالة الرسمية: إن "وزارة الداخلية، ومن خلال دائرة العمليات والمديرية، تستمر بخطواتها

عبر عن ثقته بأن ((الاتفاق التاريخي)) بين واشنطن وطهران

رئيس وزراء باكستان: من المتوقع إبرام اتفاق أميركا وإيران خلال ٢٤ ساعة

إسلام آباد / متابعة صوت القلم

وقال رئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف، إن الولايات المتحدة وإيران اتفقتا على إطار اتفاق سلام ينهي الحرب المستمرة منذ شهور في الشرق الأوسط، وذلك بعد التوصل إلى نص نهائي للاتفاق.

وقال شريف في منشور على منصة "إكس": "نحن أقرب إلى اتفاق سلام من أي وقت مضى. ومع توقع إتمام الاتفاق خلال الساعات الـ 24 المقبلة".

وذكر شريف أن باكستان تستعد الآن للتوقيع إلكترونياً على الاتفاق والمتوقع في غضون الساعات الأربع والعشرين المقبلة، ويعقب ذلك محادثات على المستوى الفني خلال الأسبوع.



مذكرة التفاهم لن يكون اليوم الأحد

لكن ليس مستبعداً أن يكون في الأيام وأضاف أن "مذكرة تفاهم إسلام آباد

تركز على إنهاء الحرب في هذه المرحلة دون مناقشة الملف النووي"، مبيّناً أن "مذكرة التفاهم ليست اتفاقاً نهائياً مع واشنطن بل تفاهم يطرح النقاط الخلافية الأساسية ويؤكد إنهاء الحرب".

وتابع أنه "بسبب التجارب السابقة تم التركيز في هذه المرحلة فقط على إنهاء الحرب في كل الجبهات بما في ذلك لبنان".

وقال وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي، إنه لا يزال من الممكن إدخال تعديلات على النص، لكن الاتفاق المبدئي يُظهر بوضوح أن بلاده خرجت من الصراع أقوى.

وقال عراقجي في مقابلة مع التلفزيون الرسمي، إنه "بمجرد استكمال المراحل النهائية من مفاوضاتنا، سيوقع هذا الاتفاق ويُعلن"، مشيراً إلى أن ذلك "قد يحدث خلال الأيام المقبلة. أنا متفائل جداً".

وفي واشنطن، قدر مسؤول أميركي رفيع المستوى، أن هناك فرصة تراوح من 80% إلى 85%، لكنها "ليست 100%"، لتوقيع اتفاق مع إيران في "الأيام المقبلة". وأضاف "لم نصل إلى خط النهاية بعد، لكننا قريبون جداً".

ويشار إلى أن باكستان تقوم بدور الوسيط بين الولايات المتحدة وإيران للتوصل إلى اتفاق لإنهاء الحرب التي اندلعت في 28 فبراير (شباط) الماضي. وأشارت الولايات المتحدة وإيران، الجمعة، إلى قرب التوصل إلى اتفاق لإنهاء الحرب بينهما، فيما قال

مسؤول أميركي كبير إن الطرفين توافقا على نص، وإن من المتوقع أن توقع واشنطن على اتفاق مبدئي خلال الأيام المقبلة. وأشعلت هذه الحرب التي اندلعت إثر ضربات أميركية إسرائيلية على إيران في 28 فبراير (شباط) فتيل الأزمة في الشرق الأوسط، وأسفرت عن مقتل الآلاف خصوصاً في إيران ولبنان، فضلاً عن هز أركان الاقتصاد العالمي.

وأدى اتفاق لوقف النار في 8 أبريل (نيسان) إلى تهدئة خرقاتها اشتباكات متقطعة مع عمليات قصف أميركي على إيران، وضربات إيرانية استهدفت مواقع في دول الخليج العربية، مع تصعيد منفصل بين إسرائيل وإيران شمل ضربات صاروخية وقصفاً جويًا

إعلان

وزارة الصحة / الشركة العامة لتسويق الأدوية والمستلزمات الطبية

يسرنا دعوتكم للاشتراك بالمناقصات أدناه والتي تتضمن تجهيز (المواد المذكورة في الجدول أدناه) والواردة ضمن حسابات الموازنة الجارية والإطلاع على المستندات المطلوبة يمكنكم زيارة موقع شركتنا على الانترنت وعلى الموقع الخاص بالشركة (www.kimadia.gov.iq) والموقع الخاص بالوزارة (www.moh.gov.iq).

علماً أن ثمن مستندات المناقصة التي مبلغها أقل من مليون \$ هو (١,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار عراقي غير قابل للرد والمناقصات التي مبلغها أكثر من مليون \$ هو (٢,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار عراقي غير قابل للرد ويتحمل من سترسو عليه المناقصة أجور الإعلان وعلى أن يتم تقديم وثائق الأعمال المماثلة مع العرض أما التأمينات الأولية والتي يجب أن تكون بنسبة ١٪ من قيمة العرض تقدم على شكل خطاب ضمان نافذ لمدة سنة كاملة ولا يطلق المبلغ من المصرف الا بكتاب من الشركة يؤيد انتفاء الحاجة أو صك مصدق أو كفالة مصرفية ضامنة أو سندات القرض التي تصدرها المصارف الحكومية علماً أن طريقة الدفع ستكون (حسب شروط المناقصة) وطريقة الشحن (CIP) أو حسب الشروط وان الشركة غير ملزمة بقبول أو طاً العطاءات وعلى من سترسو عليه المناقصة ضرورة تقديم التأمينات القانونية (كفالة حسن الأداء) البالغة ٥٪ من قيمة الإحالة وعلى شكل خطاب ضمان أو كفالة مصرفية أو صك مصدق أو مستندات القرض التي تصدرها المصارف الحكومية ولغرض الإطلاع يمكنكم زيارة موقع الشركة أو الوزارة المذكورين أنفاً علماً إن المؤتمر الخاص بالإجابة على استفسارات المشاركين سيعقد الساعة العاشرة صباحاً يوم ٢٠٢٦/٧/٦.

ملاحظة / في حالة مصادفة موعد الغلق عطلة رسمية يكون اليوم التالي للدوام الرسمي هو آخر موعد لتقديم العطاء ويعتبر يوم الغلق، ويكون اليوم التالي موعد فتح العطاء.

we would like to invite you to participate in below tenders which contains supplying (the items in the list Below) which stated within computation of current balance, & for more information against the requested documents, pls. visit Kimadia website (www.kimadia.gov.iq) & the Ministry of Health website (www.moh.gov.iq).

Pls. note that, the price of a tender documents for offer that it's amount less than (1) million dollars is (1,000,000) one million Iraqi Dinar unreturnable, while for the offer which its amounts more than (1) million dollars is (2,000,000) two million Iraqi dinar unreturnable & the bidder who the tender will relegated on him will bear announcement charges & the bidder should attached, with presented offers, a documents of similar works. Bid Bond which is at ratio (1%) from offer value should be submitted as insurance letter valid for (1) year and not released the a mount from bank unless by a letter confirm from kimadia stated that there is no need for it any more or certified cheek or Bank Guarantee or loan documents that issued by Government Banks, kindly note, the payment way will be (as per tender conditions), the transportation way (CIP) or as per the conditions & Kimadia not committed to accept the lower tenders, the bidder whom will the tender will be relegated on him has to present a legal insurance Performance bond at ratio (5%) from awarded value as like Insurance Letter or Bank Guarantee or Certified Cheek or Loan Document that issued by Government Banks. For more information, pls. visit A/M Ministry of Health website & Kimadia website. Pls. note that, the conference specialized to answer the participant's questions will be haled 6/7/2026 at (10 AM) o'clock

NOTE: in case the closing date occurred in official Holiday, the closing date will be on the first official working day after the Holiday & the next day will be the date of opening the tender.

No.	Invitation No.	Description	Opening date	Closing date	No. of announcement
1	Sup 92/2026/22R	خيوط جراحية/نبيذة اساسي	14/6/2026	13/7/2026	Second time

المدير العام

بغداد - باب المعظم - وزارة الصحة - (كيماديا) هـ: ٤١٥٧٦٦٧ رقم هاتف النقال: ٠٧٩٠١٩٢٦٠٣١
هاتف البديلة: ٤١٥٨٤٠١, ٥, ٧, ٨, بدالة ذات أربعة خطوط

الموقع على الانترنت WWW.Kimadia.gov.iq

Bab Al-Moa'adham- Baghdad Ministry of Health (Kimadia) Tel.: 4157667 & Tel. (4) lines 4158401,5,7,8
Mobil: 07901926031

07730004671

للتواصل

alnasday@yahoo.com

sawtalqalam8@gmail.com

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

وزير المالية: نعمل على تطوير آليات إعداد موازنة البرامج

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد وزير المالية فالح ساري، العمل على تطوير آليات إعداد موازنة البرامج. وذكر مكتبه الاعلامي في بيان: ان "وزير المالية فالح ساري، استقبل السفير الأسترالي لدى العراق غلين مايلز، لبحث سبل تعزيز العلاقات الاقتصادية وتوسيع التعاون في المجالات المالية والمصرفية بين البلدين". وأكد الوزير "حرص الوزارة على تطوير الشراكات الدولية الرصينة، والاستفادة من الخبرات الأسترالية في



دعم مشاريع التنمية المستدامة وتنوع الاقتصاد الوطني، مشيراً إلى أن "الوزارة ماضية في تحديث الأنظمة المصرفية والضريبية والكمركية، وتطوير آليات إعداد موازنة البرامج، بما يعزز كفاءة الإدارة المالية ويرتقي بمستوى الأداء المؤسسي". من جانبه، اعرب السفير الأسترالي عن "رغبة بلاده في تعزيز التعاون المشترك، وتبادل الخبرات، بما يدعم جهود الإصلاح الاقتصادي وتطوير القطاع المالي في العراق".

أكد ان العراق يخطط لتصدير الفائض من محصول القمح

وزير التجارة: نتوقع فائضاً بإنتاج الحنطة وشدنا على ضبط حركة الشاحنات

بغداد / متابعة صوت القلم:

أكد وزير التجارة، مصطفى نزار العاني، تشديد إجراءات حركة الشاحنات بين المحافظات الشمالية وإقليم كردستان لحين انتهاء موسم التسويق لضمان حقوق الفلاحين، فيما كشف عن توجه الحكومة لتصدير الكميات الفائضة من محصول الحنطة بعد تأمين الأمن الغذائي للبلاد.

وقال العاني خلال زيارته لمحافظة كركوك: "اختتمنا جولة تفقدية شملت عدداً من المحافظات الشمالية وإقليم كردستان، افتتحنا خلالها الموسم التسويقي لمحصول الحنطة في بعضها، واطلعنا على آليات فحص الجودة والمختبرات والخطوة المقبلة بعد تأمين مخزون الأمن الغذائي ستكون تصدير الكميات الفائضة".

وقال العاني، في مؤتمر صحفي عقده على هامش زيارته لصومعة تخزين الحبوب (السايلو) في أربيل، إن وزارة التجارة استحدثت آلية إلكترونية متطورة لتسويق القمح؛ تعتمد على تسجيل بيانات المزارعين والشاحنات مسبقاً، وذلك تفادياً



نزار العاني، عن خطة حكومية لتصدير الفائض من محصول القمح إلى خارج البلاد، مطمئناً المزارعين في الوقت ذاته بقرب صرف مستحقاتهم المالية المتأخرة منذ العام الماضي.

وفيما يخص المستحقات المالية، أكد نزار أن "رئيس مجلس الوزراء أوعز بصرف جميع مستحقات الفلاحين غير المبرورة الخاصة بالعام الماضي 2025 بشكل عاجل". كما أعلن وزير التجارة، مصطفى

للسوتين والبيروقراطية وتجنباً لطوابير الانتظار الطويلة التي كانت تمتد لعدة أيام عند تسليم المحصول.

وفيما يخص الملف المالي، أقر الوزير بوجود مستحقات غير مدفوعة للمزارعين منذ العام الماضي، مؤكداً أن رئيس مجلس الوزراء يولي اهتماماً بالغاً لتسوية هذا الملف.

وأشار العاني إلى إطلاق وجبة من هذه المستحقات المتأخرة لشمول المحافظات كافة، على أن تتبعها وجبات جديدة خلال الأيام المقبلة لإنهاء الملف بالكامل.

وعن توقعات الإنتاج للموسم الحالي، توقع الوزير خطة إنتاجية متميزة، مبيناً أن المساحات المزروعة بالقمح - بما فيها إقليم كردستان - تجاوزت بكثير الخطة المقررة من قبل مجلس الوزراء.

وخاطب العاني المزارعين قائلاً: "أطمئنكم بأن جهودكم لن تذهب سدى، وهناك خطة متكاملة لتسلم كامل المحصول وتصدير ما يزيد عن الحاجة الفعلية للبلاد"، مشدداً على أن الهدف الأساسي للوزارة يكمن في

ترسيخ الأمن الغذائي المستدام. من جانبه، أكد مدير عام الشركة العامة لتجارة الحبوب، حيدر نوري، لـ (واع)، أن "الموسم الحالي يعد من المواسم الناجحة جداً، وهو العام الثالث على التوالي الذي تسجل فيه البلاد وفرة إنتاجية كبيرة ستوصلنا حتماً إلى الاكتفاء الذاتي".

ووفقاً لـ نوري فإن مؤشرات الأرقام للتسويق الحالي: حاجة العراق السنوية: 4 ملايين و200 ألف طن.

الكميات المسوقة حالياً: 3 ملايين و100 ألف طن.

التوقعات الإجمالية: تجاوز حاجز الـ 5 ملايين طن مع استمرار نزرة التسويق في المحافظات الشمالية والإقليم. وشدد الوفد الوزاري في ختام زيارته إلى كركوك على "الاهتمام البالغ الذي توليه الحكومة الاتحادية بملف الفلاحين وتقديم الدعم الكامل لهم"، كاشفاً عن "توزيع 350 مليار دينار من مبالغ استحقاقات العام المنصرم، حيث نال فلاحو محافظة كركوك الحصة الأكبر منها".

أسعار الذهب ترتفع في بغداد وأربيل

بغداد / صوت القلم:

سجلت أسعار الذهب العراقي والأجنبي، ارتفاعاً ملحوظاً بالأسواق المحلية ببغداد، وأربيل مع انطلاق تعاملات بداية الأسبوع.

وسجلت أسعار الذهب بأسواق الجملة بشارع النهر في بغداد امس السبت سعر بيع للمنتقال الواحد عيار 21 من الخليجي والتركي والأوروبي 917 ألف دينار، وسعر الشراء 913 ألفاً، فيما سجلت يوم الخميس الماضي 892 ألف دينار.

كما سجل سعر بيع المتقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل 887 ألف دينار، وبلغ سعر الشراء 883 ألفاً.

وفيما يخص أسعار الذهب في مجال الصاغة، فإن سعر بيع متقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 920 و 930 ألف دينار، فيما تراوح سعر بيع متقال الذهب العراقي بين 890 و 900 ألف دينار.

أما أسعار الذهب في أربيل فقد سجلت ارتفاعاً أيضاً، حيث بلغ سعر عيار 22 سعر بيع 940 ألف دينار، وعيار 21 سعر بيع 897 ألفاً، وعيار 18 سعر بيع 768 ألف دينار.

ويأتي هذا الارتفاع في أسعار المعدن النفيس تزامناً مع ارتفاع الدولار في بورصتي الكفاح والحارثية في بغداد لتسجلا 154,750 ديناراً عراقياً مقابل كل 100 دولار، في حين شهدت الأسواق المحلية في أربيل إذ سجل سعر البيع 155,000 دينار لكل 100 دولار، وسعر الشراء 154,900 دينار.

يُذكر أن سعر الذهب عيار 21 في الأسواق العراقية كان قد تجاوز حاجز المليون دينار للمرة الأولى في تاريخه بـ 21 كانون الثاني / يناير الماضي، علماً أن تسعير الذهب محلياً يعتمد على معادلة حسابية تربط سعر الأونصة عالمياً بسعر صرف الدولار في الأسواق الموازية.

خاماً البصرة يواصلان

الخسائر مع تراجع أسعار

النفط عالمياً

بغداد / صوت القلم:

خسارته الأسبوعية 11.14 دولاراً، ما يعادل 19.16% مقارنة ببداية الأسبوع.

كما تراجع خام البصرة المتوسط بمقدار 2.68 دولار ليصل إلى 60.24 دولاراً للبرميل، منخفضاً بنسبة 4.26% في آخر جلسة، بينما سجل خسارة أسبوعية بلغت 11.14 دولاراً، أي ما يعادل 18.49%.

وعالمياً، انخفض خام برنت بمقدار 3.05 دولارات ليلبغ 87.33 دولاراً للبرميل، متراجعاً بنسبة 3.37%، فيما هبط خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي بمقدار 2.83 دولار ليستقر عند 84.88 دولاراً للبرميل بانخفاض نسبته 3.23%.

تكدد الخامان العراقيان، البصرة الثقيل والمتوسط، خسائر أسبوعية كبيرة، رغم إنهاهما آخر جلسات التداول على انخفاض، في وقت شهدت فيه الأسواق النفطية العالمية تراجعاً واسعاً شمل خامي برنت وغرب تكساس الوسيط وعددًا من الخامات الإقليمية والعالمية.

وسجل خام البصرة الثقيل العراقي انخفاضاً في آخر جلسة تداول بمقدار 2.68 دولار، ليغلق عند 58.14 دولاراً للبرميل، متراجعاً بنسبة 4.41% على أساس يومي، فيما بلغت

أسعار النفط تنخفض وخام برنت دون الـ ٨٨ دولاراً للبرميل

بغداد / صوت القلم:

انخفضت أسعار خام برنت إلى أدنى مستوياتها منذ أوائل مارس / آذار، مع تزايد ثقة المتعاملين في التوصل إلى اتفاق سلام وشيك بين أميركا وإيران. وبلغت العقود الآجلة لخام برنت عند التسوية 87.33 دولاراً للبرميل، بانخفاض 3.05 دولار أو 3.37%، فيما بلغت الخسارة الأسبوعية 6.18%.

وسجل خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي عند التسوية 84.88 دولاراً للبرميل، متراجعاً 2.83 دولار أو

3.23%، وهو أدنى مستوى له منذ 17

أبريل / نيسان، فيما هبطت 6.25%

وقال جون كيلدوف، الشريك في شركة "أغين كايبتال"، إن ما أدى إلى انخفاض السوق هو إعلان الإيرانيين عن وجود مذكرة تفاهم مع أميركا.

وأفاد مصدر غربي لرويترز بإمكانية توقع مذكرة تفاهم بين أميركا وإيران لوقف الحرب في الخليج قريباً، مع ترجيح أن تكون جنيف المكان الأنسب للتوقيع. إلا أن وزير الخارجية الإيراني عباس عراقجي قال إن مذكرة التفاهم لم توقع بعد، وقد تطرأ عليها

تغييرات. وكان الرئيس الأمريكي دونالد ترامب قد ألغى ضربات كان قد أعلن عزمه تنفيذها، مشيراً إلى إحراز تقدم في المحادثات مع إيران، وإلى إمكانية التوصل إلى اتفاق يعيد فتح مضيق هرمز أمام الملاحة البحرية بحلول مطلع الأسبوع. في المقابل، ذكرت وكالة "مهر" الإيرانية للأنباء أن المفاوضات النهائية بشأن مذكرة التفاهم ستركز على القضايا النووية والاقتصادية، مع استبعاد أي نقاشات تتعلق بالبرنامج الصاروخي الإيراني. كما أفادت وكالة "إرنا" بأن المحادثات النووية ستعقد

خلال 60 يوماً من توقيع المذكرة.

وقال تاماس فارجا، المحلل لدى "بي. في. إم. أويل أسوشيتيس"، إن عناوين الأخبار تقود السوق مجدداً، مع تنامي الثقة بالتوصل في نهاية المطاف إلى اتفاق وإعادة فتح المضيق.

لكنه أشار إلى أن انخفاض المخزونات النفطية العالمية والإقليمية ما زال يمثل مصدر قلق، موضحاً أن ضمان تدفق النفط دون انقطاع سيحتاج إلى بعض الوقت حتى في حال التوصل إلى اتفاق.

وقال محللو "آي إن جي" في مذكرة صدرت الجمعة إن السوق قد تصل إلى

علاوة مخاطر مرتبطة بالاضطرابات.

كما خففت منظمة البلدان المصدرة للبترول "أوبك" توقعاتها لنمو الطلب العالمي على النفط خلال عام 2026 إلى 970 ألف برميل يومياً، مقارنة بتقدير سابق بلغ 1.17 مليون برميل يومياً، في ثاني خفض متتال للتوقعات.

وفي المقابل، رفعت المنظمة توقعاتها لنمو الطلب خلال عام 2027، متوقعة زيادة قدرها 1.73 مليون برميل يومياً، بارتفاع 190 ألف برميل يومياً عن تقديراتها السابقة، مع ترجيح تعافي الاستهلاك العالمي في مرحلة لاحقة.

إعلانك في صوت القلم يضمن لك الانتشار الأوسع

للتواصل

07730004671

sawtalqalam8@gmail.com

alnasday@yahoo.com



هيبة الرافدين تزلزل ((أزتيكا)).. دخولية العراق في افتتاح مونديال ٢٠٢٦ تتصدر الترنند

بغداد_متابعة صوت القلم

كان لحظة استعراض المنتخب المشاركة، عندما ظهر العلم العراقي مرفرفاً أمام ملايين المشاهدين حول العالم، مترافقاً مع صور ورموز مستوحاة من حضارة بلاد الرافدين، في رسالة جسدت عمق التاريخ العراقي ومكانته الحضارية بين أمم الأرض. عودة العراق إلى كأس العالم لم تكن مجرد تأهل رياضي، بل محطة تاريخية أنهت غياباً استمر منذ المشاركة الوحيدة في مونديال 1986. وخلال تلك العقود الطويلة، مر العراق بطروف سياسية وأمنية واقتصادية معقدة، انعكست بشكل مباشر على مسيرة الكرة العراقية، إلا أن الحلم ظل حاضراً في وجدان الجماهير التي واصلت دعم منتخبها في مختلف المحطات. ولذلك، فإن ظهور العراق في افتتاح المونديال حمل معاني تتجاوز حدود المستطيل الأخضر، إذ رأى كثيرون في المشهد إعلاناً عن عودة العراق إلى واجهة الأحداث الرياضية العالمية، وتجسيداً

في ليلة احتفالية جمعت بين الموسيقى والألوان والتراث والثقافات العالمية، لم يكن ظهور العلم العراقي ضمن استعراض المنتخب المشاركة مجرد فقرة بروتوكولية في حفل افتتاح كأس العالم 2026، بل لحظة استثنائية حملت أبعاداً رمزية عميقة لجماهير انتظرت طويلاً رؤية منتخبها يعود إلى أكبر محفل كروي على وجه الأرض. وشهد حفل الافتتاح عروضاً فنية وبصرية ضخمة عكست هوية البلد المضيف، إذ تزينت أرضية الملعب بمجسمات عملاقة وأزياء مستوحاة من التراث المكسيكي والحضارات الإنسانية المختلفة، فيما أضاءت الألعاب النارية سماء العاصمة المكسيكية معلنة انطلاق نسخة تاريخية من البطولة التي تضم 48 منتخباً للمرة الأولى. لكن المشهد الذي استوقف العراقيين



لقدرة الرياضة على توحيد المشاعر الوطنية رغم كل التحديات. اللافت في دخولية العراق أن التركيز لم ينصب فقط على المنتخب، بل امتد ليشمل الإرث الحضاري للبلاد. فخلال الاستعراض البصري، حضرت رموز مستوحاة من حضارة بلاد الرافدين التي تعد من أقدم الحضارات

واحداً من أعرق الإرث الحضاري في التاريخ الإنساني. كما حظي العلم العراقي باهتمام خاص على منصات التواصل الاجتماعي، حيث تداول المستخدمون لقطات ظهوره خلال الحفل، مؤكداً أن عبارة "الله أكبر" التي يتوسط بها العلم أضفت بعداً رمزياً مميزاً على المشهد.

حفل عالمي بأسماء فنية كبيرة وشهد حفل الافتتاح مشاركة عدد من أبرز نجوم الفن العالمي، حيث قدمت Shakira والفنان Burna Boy الأغنية الرسمية للبطولة، فيما أدى الفنان المكسيكي Alejandro Fernández النشيد الوطني. كما تضمن الحفل عروضاً موسيقية أخرى شارك فيها Andrea Bocelli إلى جانب عدد من الفنانين العالميين، في مشهد جمع بين الرياضة والثقافة والفن أمام جمهور عالمي ضخم. ورغم الزخم الفني الكبير، نجح ظهور العراق في

خطف جزء مهم من الاهتمام العربي على مواقع التواصل، حيث تصدرت مقاطع الدخولية قوائم التداول في عدد من المنصات. يري مراقبون أن أهمية المشاركة العراقية في كأس العالم 2026 لا تقتصر على الجانب الرياضي فحسب، بل تحمل أبعاداً معنوية وثقافية ووطنية كبيرة. فبعد سنوات طويلة من الانتظار، عاد العراق ليكون جزءاً من أكبر حدث رياضي عالمي، وليحظى بفرصة تقديم نفسه أمام مليارات المشاهدين ليس فقط عبر كرة القدم، بل أيضاً من خلال تاريخه وحضارته وثقافته.

وفي وقت تواصل فيه الجماهير العراقية الاحتفال بهذه العودة التاريخية، يبقى المشهد الأبرز الذي علق في الأذهان هو لحظة ظهور العلم العراقي في افتتاح كأس العالم، مرفرفاً بين أعلام العالم، حاملاً معه قصة شعب لم يفقد إيمانه بالحلم، حتى عاد إلى المكان الذي طالما اعتقد أنه يستحق أن يكون فيه.

بيان رسمي.. الفيفا يعلق على منع بارتي من دخول كندا



في لندن بين عامي 2020 و2022، وينفي لاعب فياريال الإسباني جميع التهم، وقد حُدد موعد المحاكمة في نوفمبر/تشرين الثاني من هذا العام، لكن قد يتم تأجيله إلى 2027. وبرر مدرب غانا، البرتغالي كارلوس كيروش، استدعاء بارتي للمونديال رغم الاتهامات الخطيرة، قائلاً: "إنها إجابة بسيطة وواضحة. على حد علمي، في إنجلترا، وفي البرتغال، وفي أي مكان آخر، نحن نعيش في هذا العالم، إلى أن تصدر المحكمة قراراً، فإن قرينة البراءة هي في صف المتهم، جميع القضايا المرفوعة أمام المحاكم". وستلعب غانا ضمن المجموعة الـ12 من كأس العالم 2026، برفقة بنما وكرواتيا وإنجلترا.

وكانت صحيفة "ذا أتلتيك" قد ذكرت، أن الحكومة الكندية رفضت منح لاعب الوسط الغاني تأشيرة دخول إلى البلاد، بسبب الاتهامات الموجهة إليه في لندن، والمتعلقة بقضايا اغتصاب. بذلك، سيغيب نجم آرسنال وأتلتيكو مدريد السابق عن المباراة الافتتاحية لمنتخب غانا أمام بنما، في مدينة تورونتو الكندية.

ورغم غيابه عن لقاء بنما، سيتمكن بارتي (32 عاماً) من العودة إلى صفوف منتخب بلاده، خلال المباريات التالية في البطولة، والمقررة في الولايات المتحدة. وأثير الكثير من الجدل عقب استدعاء بارتي لتمثيل غانا في كأس العالم، بعدما وجهت إليه 7 تهم بالاغتصاب وتهمة واحدة بالاغتداء الجنسي،

بغداد_متابعة صوت القلم

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، غياب الغاني توماس بارتي عن مواجهة بنما في كأس العالم، المقررة مساء الأربعاء المقبل (بالتوقيت المحلي)، بعد رفض طلب تأشيرته لدخول كندا. وقال الفيفا في بيان لوكالة "رويترز": "يؤكد الفيفا أن اللاعب توماس بارتي لن يتمكن من السفر، من معسكر منتخب غانا في بوسطن بالولايات المتحدة، إلى كندا لخوض المباراة الأولى ضد بنما، يوم الأربعاء 17 يونيو، بعدما رفضت الحكومة الكندية طلب "تأشيرته". وتابع الاتحاد الدولي: "الفيفا لا يتدخل في إجراءات الهجرة في الدول المضيقة، ومن بينها البت في طلبات التأشيرات".

رونالدو يتحدى الجميع: سنرى من هم الأبطال الحقيقيون



بغداد_متابعة صوت القلم

أعلن البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد منتخب البرتغال، التحدي على الجميع قبل المشاركة في نهائيات كأس العالم 2026، المقامة في دول أمريكا والمكسيك وكندا. ويقع المنتخب البرتغالي في مجموعة تضم كل من أوزبكستان وكولومبيا والكونغو الديمقراطية، حيث يتطلع رونالدو لقيادة بلاده نحو اللقب خلال ظهوره الأخير في المونديال.

وقال رونالدو في تصريحات لشبكة "Sport Tv" البرتغالية: "الأهم سيكون انطلاق مباراتنا الأولى في السابع عشر من الشهر، ثم بعد المباراتين الثانية والثالثة، عندما تزداد الأمور صعبة ويتراكم الإرهاق البدني والنفسي، ومع ارتفاع درجات الحرارة، حينها سنرى من هم الأبطال الحقيقيون في رأيي". وأضاف قائد البرتغال: "أعتقد أننا

روبرت ليفاندوفسكي يحدد وجهته أخيراً

بغداد_متابعة صوت القلم

أسدل المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، الستار على مسيرته مع نادي برشلونة، بعد 4 سنوات حافلة بالإنجازات توجهاً بها 3 ألقاب في الدوري الإسباني، في خطوة تمهد لانتقاله المرتقب إلى الدوري الأمريكي لكرة القدم.

وكشف الصحفي الإيطالي المتخصص في سوق الانتقالات فابريزيو رومانو، أن ليفاندوفسكي من المتوقع أن يسافر للولايات المتحدة خلال الأيام المقبلة لحسم مستقبله، وسط اهتمام جدي من فريق شيكاغو فاير الذي يبذل قصارى جهده لإتمام الصفقة. وأعلن ليفاندوفسكي، رحيله عبر تصريحات مؤثرة، قال فيها: "بعد 4 سنوات حافلة بالتحديات والعمل الجاد، حان وقت الرحيل. أغادر وأنا أشعر بأن المهمة قد أنجزت. أربعة مواسم، ثلاثة ألقاب في الدوري الإسباني".

وأضاف الهدف البولندي البالغ من العمر 37 عاماً: "لن أنسى أبداً الحب الذي غمرني به الجمهور منذ بداياتي. شكر خاص للرئيس لابورتا لمنحني فرصة عيش أروع فصول مسيرتي الكروية".

وبحسب رومانو، فإن شيكاغو فاير، قدم عرضاً مغرياً للاعب يتضمن عقداً يمتد لمدة سنتين أو 3 سنوات، في محاولة لإقناعه بخوض تجربة جديدة في الدوري الأمريكي الذي يشهد تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة.

وأشار الصحفي الإيطالي، إلى أن القرار النهائي بات الآن بيد ليفاندوفسكي، الذي يدرس العرض بعناية قبل اتخاذ الخطوة التي قد تمثل المحطة الأخيرة في مسيرته الكروية الحافلة.

بوجبا يدافع عن مباي ويطلق حكماً مثيراً على الديوك

ويتوجوا باللقب". كما دافع بوجبا بقوة عن زميله السابق مباي، مؤكداً قدرته على التوهج مجدداً في المحفل العالمي الأكبر، ومقللاً من حجم الانتقادات التي لاحقته بعد موسم مغادرته المنصات مع ريال مدريد؛ حيث قال ضاحكاً: "هل يمكنكم تخيل أننا نصف موسمنا الحالي بالصعب؟ هذا (الموسم الصعب) بالنسبة لمباي يمثل الموسم الأفضل والأسطوري في مسيرة أي مهاجم آخر في العالم، عندما يكون تسجيل 40 هدفاً في العام أمراً مخيباً للأمل، فهذا يوضح لك كم هو لاعب استثنائي؛ بالنسبة لي، هذا ليس موسمًا سيئاً على الإطلاق".

واختتم بوجبا حديثه برفض النغمة التي تحدثت عن وقوع مباي تحت ضغوطات خانقة، مشيراً إلى أن قائد الديوك بات يمتلك خبرة عريضة تمكنه من التعامل مع الأجواء المونديالية، منهيًا الجدل بعبارة حاسمة: "إنه المهاجم الأفضل في جيله.. نقطة وانتهى السطر".



أسماء بحجم كيليان مباي، ونجولو كانتى، وعثمان ديمبيلي، إلا أن بوجبا يرى أن انضمام دماء جديدة مثل ويليام ساليبا، ومايكل أوليسييه، ورايان شرقي، رفع من جودة الفريق بشكل مذهل، معلقاً: "إذا تحدثنا عن المهوية الفردية والإمكانات، فأنا أرى أن هذا الجيل أفضل منا بكثير، وأتمنى حقاً أن ينعكس هذا التفوق على أرض الملعب

عليهم الآن أصبحت مضاعفة، ويتعين عليهم الحفاظ على أعلى مستويات الأداء الممكنة طوال البطولة". وكان بوجبا قد سطر اسمه بحروف من ذهب في تاريخ الكرة الفرنسية بعدما أحرز الهدف الثالث في نهائي 2018 ليقود بلاده للفوز على كرواتيا (2-4) وإنهاء انتظار دام 20 عاماً لمناقشة اللقب للمرة الثانية؛ ورغم أن تلك القائمة ضمت

بغداد_ صوت القلم

أكد النجم الفرنسي بول بوجبا بأن القائمة الحالية لمنتخب فرنسا المشاركة في كأس العالم 2026 تفوق في جودتها وموهبتها الجيل الذهبي المتوج بلقب مونديال روسيا 2018، والذي كان هو أحد ركائزه الأساسية.

وفي مقابلة حصرية أجراها مع شبكة ESPN، أعرب لاعب وسط موناكو الحالي عن ثقته الكبيرة في قدرة "الديوك" على استعادة العرش العالمي، وتعويض خسارة نهائي النسخة الماضية عام 2022 أمام الأرجنتين، قائلاً: "نعم، أعتقد أن الجميع يرى فرنسا المرشح الأبرز للقب، ويجب أن يكونوا كذلك، فهم يمتلكون المجموعة الأفضل من اللاعبين في العالم حالياً". ومع ذلك، حرص نجم مانشستر يونايتد السابق على توجيه نصيحة تحذيرية لزملائه، مستطرداً: "لكن من الواضح أن امتلاك أفضل اللاعبين ليس كافياً وحده للفوز بكأس العالم؛ فالضغط المسلطة

دراسات حديثة

((السعادة)) درعا واقيا من أخطر الأمراض المزمنة



في اكتشاف علمي يسلط الضوء على قوة المشاعر الإيجابية، كشفت دراسة حديثة أن السعادة قد تكون درعاً واقياً من أخطر الأمراض المزمنة، إذ تبين أن الأشخاص الأكثر سعادة يتمتعون بصحة أفضل وحماية أكبر من أمراض القلب والسرطان والسكري والربو. الدراسة، التي أجريت على بيانات من 123 دولة، أظهرت أن مستوى السعادة يرتبط مباشرة بانخفاض معدلات الوفاة الناتجة عن الأمراض غير السارية، التي تمثل نحو 75% من الوفيات عالمياً. وبحسب الباحثين، فإن كل ارتفاع بنسبة 1% في الشعور بالرفاهية الذاتية يقابله انخفاض بنسبة 0.43% في معدل وفيات هذه الأمراض. وتوضح البروفيسورة يوليا يوغا من جامعة ألبيا يوليا أن "السعادة ليست مجرد حالة نفسية عابرة، بل مؤشر صحي حقيقي يمكن قياسه"، مؤكدة أن النتائج تعيد تعريف مفهوم الصحة ليشمل الرفاهية العاطفية إلى جانب العوامل الجسدية التقليدية.

ويرى الخبراء أن هذه النتائج تمثل تحولاً في فهم الصحة العامة، إذ يمكن للحكومات تحسين صحة مواطنيها عبر سياسات ترفع جودة الحياة، مثل تحسين جودة الهواء، ودعم برامج الوقاية من الكحول، وزيادة الإنفاق الصحي. وبهذا، لا تعود السعادة مجرد رفاهية أو شعور مؤقت، بل هي علاج طبيعي يثبت العلم يوماً بعد يوم أنه مفتاح لصحة أطول وحياة أفضل.

تبحث كثير من النساء عن علاقات مستقرة على مختلف المستويات، سواء داخل الأسرة أو مع الشريك أو في دائرة الأصدقاء، إلا أن الحفاظ على هذا الاستقرار لا يتحقق بشكل عفوي، بل يحتاج إلى وعي واضح وإدارة سليمة للتفاعلات اليومية:

-التواصل الواضح: يعد التعبير عن المشاعر والأفكار بوضوح من أهم أسس العلاقة الصحية، حيث يساهم في تقليل سوء الفهم ويمنع تراكم المشكلات غير المعلنة التي قد تؤدي إلى توتر العلاقة مع الوقت.

-احترام الاختلاف: اختلاف وجهات النظر بين الأشخاص أمر طبيعي، ويعد تقبله دون محاولة فرض الرأي خطوة أساسية لبناء علاقة قائمة على الاحترام المتبادل والتفاهم.

-وضع حدود صحية: تساعد الحدود الواضحة في حماية العلاقة

علاقات مجتمعية..

فن إدارة العلاقات.. ٧ مفاتيح تساعدك على الوصول إلى استقرار نفسي في حياتك اليومية



من الاستنزاف العاطفي، كما تضمن الحفاظ على مساحة شخصية لكل طرف داخل العلاقة دون شعور بالضغط أو التعدي.

-عدم تضخيم المشكلات: بعض الخلافات اليومية لا تستدعي ردود فعل مبالغ فيها، والتعامل معها بهدوء

يساعد على تجاوزها بسرعة دون أن تترك أثراً سلبياً على العلاقة.

-التوازن العاطفي:

من المهم ألا تعتمد المرأة بشكل كامل على شخص واحد لتحقيق الاستقرار النفسي، بل يجب تنويع مصادر الدعم العاطفي والاجتماعي للحفاظ على توازن صحي.

-الدعم المتبادل:

تقوم العلاقات الناجحة على الأخذ والعطاء، حيث يساهم الدعم المتبادل بين الطرفين في تعزيز الشعور بالأمان والاستقرار وتقوية الروابط الإنسانية، حيث أن تحقيق الاستقرار النفسي في العلاقات لا يعتمد على الحظ أو الظروف فقط، بل هو نتيجة مباشرة لوعي المرأة بطريقة إدارة علاقاتها اليومية، فكلما كانت العلاقة أكثر توازناً ومرونة ووضوحاً، انعكس ذلك بشكل إيجابي على الصحة النفسية وجودة الحياة بشكل عام.

النظام الغذائي

احمي نفسك من حرارة الصيف باليوجا والماء والسباحة

الإسهال كذلك ضرورة التركيز على تناول الفاكهة والخضروات الغنية بالماء مثل الخيار والكوسة والبطيخ والشمام، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط". أما بالنسبة للرياضة فيفضل

ممارسة السباحة واليوجا والمشي مع ارتداء قبعة ونظارة لحماية العين من أشعة الشمس مع الحرص على الجلوس في الظل بين الحين والآخر مع رفع النظارة حتى تعطي فرصة للعين والجسم من

الاستفادة من أشعة الشمس بقدر معقول كما يمكن تناول ملعقتين من زيت نباتي غني بالأوميغا - 3 مثل زيت اللفت والجوز للمساعدة على سيولة غشاء الخلايا وضمان وصول الدم إلى الأوردة.

اناقة وجمال

وصفات طبيعية بديلة لمزيلات العرق.. مكوناتها متوفرة في بيتك



يبحث الكثير من الأشخاص عن بدائل طبيعية لمزيلات العرق التجارية سواء لتجنب بعض المكونات الكيميائية أو للاستفادة من المكونات المتوفرة في المنزل وتميز الوصفات الطبيعية بسهولة تحضيرها وانخفاض تكلفتها، كما يمكن تخصيصها وفقاً للاحتياجات الشخصية.

وتساعد بعض المكونات الطبيعية، مثل صودا الخبز وزيت جوز الهند والنشا، على الحد من الروائح غير المرغوبة وإمتصاص الرطوبة، مما يجعلها خياراً مناسباً للعناية اليومية بالنظافة الشخصية. وفيما يلي مجموعة من الوصفات المنزلية البسيطة التي يمكن استخدامها كبديل لمزيل العرق وهي:

صودا الخبز ونشا الذرة

يخفي بيكربونات الصوديوم أي رائحة كريهة تقريباً بما في ذلك رائحة الجسم. يمكنك تحضير هذا البديل الرخيص لمزيل العرق في مطبخك باستخدام مكونات بسيطة. امزجي ثمن ملعقة صغيرة من صودا الخبز مع كمية قليلة من الماء، وافركيها على منطقة الإبط. لا تذيبي صودا الخبز، بل ضيفي الماء تدريجياً حتى تتكون عجينة.

يمكنك أيضاً إضافة القليل من نشا الذرة للمساعدة في التخلص من البلل. اخلي ستة أجزاء من نشا الذرة مع جزء واحد من صودا الخبز، ثم ضعي المزيج على منطقة الإبط.

عصير الليمون يعد وضع عصير الليمون على منطقة الإبط طريقة بسيطة للحفاظ على رائحة منعشة. عصير الليمون غني بحمض الستريك الذي يقضي على البكتيريا المسببة للرائحة.

خل التفاح خل التفاح بديل طبيعي لمزيل العرق فهو يعيد توازن درجة الحموضة في الجسم، ويخفف الالتهابات ويقاوم الفطريات والبكتيريا. امزجي ملعقة كبيرة من خل التفاح مع ملعقة كبيرة من الماء، ثم ضعي المزيج على منطقة الإبط باستخدام قطعة قطن.

إذ كنت قلقة من رائحة الكحول أو صودا الخبز، فالزيوت العطرية قد تساعدك. بعض الزيوت العطرية، مثل زيت الليمون، والخزامي، والزعتر، وإكليل الجبل، لها خصائص مضادة للبكتيريا. امزجي بعضاً من زيوتك المفضلة معاً لتحصلي على رائحة مثالية، ثم ضعيها برفق على منطقة الإبط بقطعة قطن.



الحجم	2. في وعاء الخلاط ضعي السكر، الملح، الباكينج باور، الدقيق والخميرة، ثبتي ضرب العجن، شغلي لعدة ثواني لتختلط المواد. أضيفي خليط الحليب، شغلي على سرعة متوسطة لتتشكل العجينة، اعجنني على سرعة بطيئة 4 دقائق.	زيت زيتون 2 ملعقة كبيرة
5. باستعمال النشابة افرد العجينة الى دائرة بقياس الصينية، ضعها في الصينية، ادهنيها بقليل من زيت الزيتون	3. ضعي العجينة في طبق مدهون بالزيت، غلفها بالنابليون وضعيها في مكان دافئ الى ان يتضاعف حجمها.	سكر 1 ملعقة صغيرة
6. وزعي صلصة البيتزا على العجينة، وزعي القليل من الجبن، وزعي النقانق، الزيتون ثم كمية وفيرة من الجبن. دعيها جانبا 20دقيقة.	4. احضري صينية بيتزا متوسطة الحجم	ملح 4/1 ملعقة صغيرة باكينج باور
7. اخبزي البيتزا في فرن 200م° الى ان تصبح ذهبية اللون.		كوبدقيق 3 1 2/1 ملعقة صغيرة خميرة طريقة التحضير
		1. في قدر صغير ضعي الحليب، الماء، السمن والزيت، سخني على نار متوسطة الى ان يصبح دافئاً.

اسرار الطبخ ..

بيتزا بالنقانق



مقادير الوصفة	1كوب ماء
2 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
حليب	سمن نباتي
	1 ملعقة كبيرة

سلوكيات

طريقة بسيطة تحول رسوب الطفل إلى علامات متفوقة!



الإيجابي هذا تقطعت نصف الطريق لإستيعاب طفلي أهمية بذله مجهوداً إضافياً، فما بقي أمامي إلا متابعتة ببعض الأساليب التقليدية البسيطة لتحسين علاماته، والتي أذكر منها: التركيز على الأمور التي يجهد في المدرسة اللقاء بالهيئة التعليمية لتحديد المشكلة التي يواجهها الإشراف ولو من بعيد على أداء الفروض المنزلية في البيت إستبعاد أي مصادر إلهاء تؤثر على نوعية الدرس مثل التلفاز والأجهزة الإلكترونية في غرفة الدراسة

تشجيعه عند إحراز أي تقدم ولو كان بسيطاً للجوء إلى ساعات من الدروس الإضافية بعد المدرسة في حال عبّر عن عدم قدرته على مجاراة سرعة الشرح لزملائه في الصف هكذا، وبفضل هذا الحديث الذي أجريته مع طفلي، لاحظت كيف أن نظرتة إزاء المدرسة تغيرت، فبات يبذل مجهوداً كبيراً ويتابع دروسه وفروضه بجدية أكبر. لن أكذب بالقول أن النتيجة جاءت فورية وبمناوبة السحر في الشهر التالي، لكن في ختام العام الدراسي، وبعد أشهر من التطور التدريجي، إستطاع طفلي إحراز نتيجة متفوقة!

متفوقة كيفية تحويل رسوب الطفل إلى علامات متفوقة ليست المعيار الذي يحدّد قيمتك كشخص، ولكن الدراسة هي من أهم الوسائل التي ستساعدك في الوصول إلى أهدافك لاحقاً" وأكملت بالشرح له كيف أن الرسوب لا يعني الإستسلام والفشل، وأنتي سأدعمه دائماً وسأظل فخورة بأي علامة يحرزها، طالما أنه يقوم ببذل الجهود المطلوب منه. وإثارة إهتمامه، تطرقت إلى موضوع الوظيفة التي يحلم بأن يشغلها لاحقاً في حياته، وشرحت له أهمية الدراسة في هذا الخصوص. لم أكن أعلم في تلك اللحظة أنني وبالكلام

متفوقة كيفية تحويل رسوب الطفل إلى علامات متفوقة ليست المعيار الذي يحدّد قيمتك كشخص في تلك اللحظة، نظرت في عيني طفلي لأجده خائفاً من ردة فعلي ويرتجش. أهذا ما أريده؟ أن يكون الدافع الوحيد لدى طفلي لتحقيق النتائج الجيدة هو إرضائي؟ عندها، تداركت تعابير وجهي وسيطرت على إنفعالي، إذ علمت تماماً ما علي قوله. نزلت إلى مستوى عينيه وتكلّمت معه بنبرة هادئة قائلة: "حبيبي، أريدك أن تعلم أنني

لنواجه الأمر؛ منذ ولادة أطفالنا ونحن نتسابق في التفاحز بإنجازاتهم مهما كانت بسيطة... فلطالما تمحورت جلساتي مع الأمهات الأخريات حول أطفالنا "العباقرة" الذين مشوا، تكلموا أو حتى بدأوا بالعد والقراءة قبل أوائلهم!

ومع دخول طفلي المدرسة، بدأ كل شيء بالتبدل، فها هو يزرع تحت ضغوط الدرس، الإمتحانات والفروض المدرسية الكثيرة، لتأتي بطاقة علاماته في أحد الأشهر كوقع الصاعقة علي: كلمة "راسب" هي حتماً آخر ما تتعلمي كل أم رؤيته مهما كانت فخورة بصغيرها. حسنًا، سأتصرّف ببرودة أعصاب وكأن الأمر غير مهم! ولكن مهلاً، قد يكون تصرّف في هذا بمثابة تشجيع له على الإستمرار على هذا المنوال وعدم إعطاء الأداء الأكاديمي الأهمية اللازمة!

ما العمل إذا؟ كيفية تحويل رسوب الطفل إلى علامات

هاجس القلب



نشف دمعي ونسيتك والعشك مات
جنازة وغربت بيد الشيوعون
إذا هانت عليك العشرة والزاد
عليه دموع عينك باجر تهون
لاتصدك احن للما وفه ويابي
خلك دفان وهوايه اليموتون

حكمة وعبرة

صورة وحدث



ساعة من وقتك يا أبي



... هيا أغرب عن وجهي ، لن أعطيك الآن شيئاً .
يذهب الابن وهو حزين ، ويجلس الأب يفكر في ما فعله مع ابنه ، ويقرر أن يذهب إلى غرفته لكي يراضيه ، ويعطيه الخمسة جنيهات .
فرح الطفل بهذه الجنيهات فرحاً عظيماً ، حيث توجه إلى سريره ورفع وسادته ، وجمع النقود التي تحتها ، وبدأ يرتبها !
عندها تساءل الأب في دهشة ، قائلاً :
كيف تسألني وعندك كل هذه النقود ؟
الطفل / كنت أجمع ما تعطيني للفسحة ، ولم يبق إلا خمس جنيهات لتكتمل المائة ، والآن خذ يا أبي هذه المائة جنيه وأعطني ساعة من وقتك؟؟؟؟؟؟؟؟

100 جنيهه ، فليس لدي وقت لأضيعه معك ، فيدخل على أبيه .
هيا اذهب والعب مع أمك .
الطفل / أعطني يا أبي خمسة جنيهات .
تضي الأيام ويزداد انشغال الأب وفي إحدى الأيام يرى الطفل باب المكتب مفتوح
الجنيهات ، ماذا تصنع بها ؟

دخل الطفل على والده الذي أنهكه العمل ، فمن الصباح إلى المساء وهو يتابع مشاريعه ومقاولاته ، فليس عنده وقت للمكوث في البيت إلا للأكل أو النوم .
الطفل / لماذا يا أبي لم تعد تلعب معي وتقول لي قصة ، فقد اشتقت لقصصك وللعبة معك ، فما رأيك أن تلعب معي اليوم قليلاً وتقول لي قصة ؟
الأب / يا ولدي أنا لم يعد عندي وقت للعب وضيق الوقت ، فعندي من الأعمال الشيء الكثير و وقتي ثمين .
الطفل / أعطني فقط ساعة من وقتك ، فأنا مشتاق لك يا أبي .
الأب / يا ولدي الحبيب أنا أعمل وأكدر من أجلكم ، والساعة التي تريدني أن أقضيها معك أستطيع أن أكسب فيها ما لا يقل عن

حدث في مثل هذا اليوم

1830 - القوات الفرنسية تنزل بميناء سيدي فرج لاحتلال الجزائر.
1920 - البدء بتشييد سور الكويت الثالث وذلك بعد معركة حمض.
1934 - عقد أول لقاء قمة بين الزعيم الألماني النازي أدولف هتلر والزعيم الإيطالي الفاشستي بينيتو موسوليني، وهو اللقاء الذي فتح الباب أمام تحالف استراتيجي بين البلدين فيما عرف باسم محور برلين / روما، وهو المحور الذي خاض الحرب العالمية الثانية.
1952 - تدشين أول غواصة نووية.
1962 - تأسيس المنظمة الأوروبية للأبحاث الفضاء.
1982 - نهاية الحرب بين إنجلترا والأرجنتين حول جزر فوكلاند.
1989 - الملكة إليزابيث الثانية تمنح رئيس

الولايات المتحدة الأسبق رونالد ريغان لقب فارس، وهو أرفع الألقاب في المملكة المتحدة وذلك بعد نحو نصف عام من خروجه من البيت الأبيض.
2000 - وزيرة الخارجية الأمريكية مادلين أولبرايت تجتمع ببشار الأسد في دمشق عقب جنازة حافظ الأسد وتقول أنه متحمس لجهود السلام في الشرق الأوسط.
2003 - حاكم إمارة رأس الخيمة الشيخ صقر بن محمد القاسمي يعزل ابنه الأكبر الشيخ خالد من ولاية العهد ويعين ابنه الشيخ سعود مكانه.
2007 - حركة حماس تسيطر بالقوة على قطاع غزة، ورئيس السلطة الوطنية الفلسطينية محمود عباس يصدر قراراً بإقالة الحكومة برئاسة إسماعيل هنية ويعين سلام فياض رئيساً للحكومة



انتقالية.
2010 - مجلس النواب العراقي يعقد جلسة بروتوكولية هي الأولى منذ انتخابه في 7 مارس، وقد استمرت الجلسة عشرين دقيقة أدى خلالها النواب اليمين ورفعت بعدها لتبقى مفتوحة إلى حين اتفاق الكتل الفائزة على من يتولى رئاسة الجمهورية ورئاسة الوزراء ورئاسة مجلس النواب.
2023 - مقتل 82 من المهاجرين غير الشرعيين على الأقل وإتقاد 104 آخرين واعتبار مئات آخرين في عداد المفقودين بعد غرق مركب يقبلهم قبالة ساحل بيلوس باليونان.

تسلية

كلمات متقاطعة

العمودي

- 1- ظاهرة طبيعية تحدث لمياه المحيطات بتأثير جاذبية القمر - الإخضاع لوقع ما(ن)
- 2- عاصمة إفريقية
- 3- لطيفة و لينة الجانب - صوت خفي من حركة شيء أو وقع أقدام
- 4- من جادت عبارتها وفصحت ألفاظها وعلا بيانها - في السلم الموسيقي
- 5- للنهي - يمشي مشياً وريدا
- 6- الجذب و الجفاف (ن) - أصون
- 7- من أنواع الطاقة
- 8- ما ارتفع من الأرض - الإسم الأول لفيزيائي فرنسي اشتهر بأبحاثه في النشاط الإشعاعي
- 9- التواب الذي يرجع عن ذنبه - أعلل (م)
- 10- من الأمراض المزمنة

الافقي

- 1- دولة في المحيط الهادي
- 2- نجاح - خاطر
- 3- ابن الزوج أو الزوجة - طائر جميل الشكل كثير الألوان
- 4- أجعل أعلاه سافلته - أعلى الكتف (م)
- 5- مقدمة - إحسان
- 6- متشابهان - ظلمات
- 7- مقر الجيش - محرم على الرجال (ن)
- 8- وحدة زمنية - لقياس شدة التيار الكهربائي
- 9- أطراف الجسم - طريقة كتابة للمكفوفين (م)
- 10- عبرات - لا تقال للوالدين

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

الحمل
21 آذار - 20 نيسان
لديك فرصة عظيمة لإنجاز أعمالك بسرعة ، يوم جميل وهادئ يساعدك على العمل والتقدم .
لكن انتبه فهناك بعض المهام التي تسبب لك الضرر وتثير غضبك ولكنها لن تستغرق منك سوى دقائق معدودة . الناس من حولك مهتمون بالقيام والقيام أكثر من اهتمامهم بوضع خطط للوصول إلى أهدافهم .

الثور
21 نيسان - 20 أيار
الأحداث اليوم قد تكون قاسية أو عنيفة بالنسبة لك . تشعر ان كل الظروف ضدك وأن كل شيء في غير موضوعة الصحيح . هل تحاول أن تكون شخصاً آخر أو تتصرف بطريقة مختلفة؟ إذا شعرت أن الأمور ليست على ما يرام ، فننصحك بالتوقف عن العمل . من الأفضل أن تنتظر قليلاً ثم تعاود العمل مرة أخرى حتى تستعيد ثقتك في نفسك .

الجوزاء
21 أيار - 21 حزيران
أنت خيالي جدا اليوم ولذلك سيبعدك خيالك عن أرض الواقع الأمر الذي قد يتسبب في تأجيل بعض الأعمال . قد تلاحظ أن الأشخاص اليوم عيونهم ومضطربون وربما تكون واحدا منهم . أمامك خياران ولكن لا تعرف أيهما الأفضل لذلك ستظل وقتاً طويلاً متردداً ومشتتاً .

السرطان
22 حزيران - 22 تموز
كن أكثر يقظة فالיום قد يكون صعباً جداً . تحاول اليوم التهرب من أي موقف بطريقة غريزية حتى تشعر بالحرية ، ولكن هناك شيئاً ما سيؤخرك . اهتم بالفواتير الملقاة على مكتبك اليوم وحاول أن تتعامل مع الفوضى الموجودة في منزلك بحسب وشدة .

الاسد
23 تموز - 22 آب
لا تظن أن الوقت الطويل الذي استغرقته في التحضير لمشاريعك المهنية يعني أنك أنجزتها على أكمل وجه . كن متفهماً لظروف الحبيب الصعبة ووقف إلى جانبه . تتسلح بالصراحة والثقة والإرادة القوية لتقريب وجهات النظر بين أفراد العائلة .

العنقاء
23 آب - 22 أيلول
دخلت في مشروع جديد أمس ولكن قد تواجهك اليوم عدة عقبات . ربما تجد أن خيالك لا يتفق تماماً مع الخطط الواقعية . هذا الاضطراب والتضارب قد يسبب لك التوتر ولذلك الجو سيكون غير مناسب للعمل .

الميزان
23 أيلول - 23 تشرين الأول
تعاني من الإرتباك بسبب فشل مشاريعك المهنية أو عدم النجاح في بدء عمل جديد . يحاول الحبيب أن يعبر لك عن بأسه في إصلاحك وفي مساعدتك على توضيح مشاعرك . يبعد غرورك الآخرين عنك ، كن أكثر تواضعاً خصوصاً مع الأصدقاء .

العقرب
24 تشرين الأول - 23 تشرين الثاني
المشاكل والقضايا تبدو اليوم أكثر من البارحة وتمثل لك عبئاً كبيراً . مهمتك اليوم هي نزع فتيل أي أزمة وإدخال السرور على المحيطين بك وتلطيف الأجواء . كن واعياً وافهم كلامك . من حولك يكرهون الإهمال والتخلف عن المواعيد فاحذر من الوقوع في هذه الأخطاء .

القوس
22 تشرين الثاني - 20 كانون الأول
أنت اليوم تبدو في حالة غريبة جداً فربما تقول الشيء ونقيضه في آن واحد . عادة تنتقل من قضية إلى أخرى في وقت واحد دون أدنى مشكلة ، ولكن اليوم ربما يحذرك الناس من ذلك . حاول أن تفكر جيداً فيما ستقوله قبل أن تتلفظ به . لا تجعل حياتك كتاباً مفتوحاً بحيث لا يطلع الآخرون على أسرارك .

الجدي
21 كانون الأول - 19 كانون الثاني
ربما تشعر أنك تخرج من مكان مظلم إلى مكان مليء بالأضواء . تخف اليوم الأعباء التي كانت ملقاة على كاهلك . أمامك مشكلة عاطفية تحتاج إلى فطنتك وذكائك . ننصحك بالمشي فترة طويلة في الظهيرة حتى تكون نشيطاً طوال اليوم . ستشعر أنك كلما كنت نشيطاً ، كنت قادراً على الخروج من أي أزمة أو صدمة عاطفية .

الدلو
20 كانون الثاني - 18 شباط
إذا رغبت في الحفاظ على موقعك ومكتسباتك ، عليك أن تكون أكثر جدية مما سبق ، فهذا أفضل . عليك أن تواجه الواقع كما هو ، فالحقيقة غالباً ما تكون ممرراً إلزامياً يجب أن نخوضه . لا تترك الإحباط يتسلل إلى وضعك النفسي ، فالتفاوض سيكون هو الحل المناسب لكل الأمور العالقة .

الحوت
19 شباط - 20 آذار
تتعزيز قدراتك وتنتفتح على بعض الأفاق وترفض التوقوع في محيطك العملي . يبتسم لك الحظ اليوم ، ويجعلك متزناً وقادراً على بلورة الأمور والتأقلم مع الأوضاع العاطفية الجديدة . تقاوم حتى آخر نفس كل ما يسبب لك السمعة وتنتقل في مشروع رياضي جديد .



الإعلام الإيجابي .. ركيزة الاستقرار وبناء للوعي

هادي كريم الجابري

في عالم تتسارع فيه الأحداث وتتعدد فيه مصادر المعلومات

بات الإعلام يشكل أحد أهم الأدوات المؤثرة في تشكيل الرأي العام وصناعة الوعي المجتمعي ولم يعد دوره مقتصرًا على نقل الأخبار والوقائع فحسب بل أصبح شريكاً أساسياً في بناء الاستقرار وتعزيز التماسك الاجتماعي وترسيخ القيم الوطنية التي يحتاجها المجتمع في مختلف المراحل.

ويواجه العراق اليوم تحديات متسارعة تتطلب خطاباً إعلامياً مسؤولاً يدرج حجم تأثير الكلمة والصورة والمعلومة في توجيه الرأي العام لاسيما في ظل الانتشار الواسع لمنصات التواصل الاجتماعي وما يصاحبها من تداول سريع للمعلومات بعضها يفتقر إلى الدقة والمصداقية الأمر الذي قد يفضي إلى خلق حالة من الإرباك أو إثارة البلبلة أو نشر الإشاعات التي تنعكس سلباً على الأمن المجتمعي والثقة العامة.

إن الإعلام المهني يمثل خط الدفاع الأول في مواجهة الأخبار المضللة من خلال الالتزام بمعايير التحقق والدقة والموضوعية وتقديم المعلومات الموثوقة التي تساعد المواطن على تكوين رؤية واضحة تجاه القضايا المختلفة. كما أن دوره لا يقتصر على معالجة الأزمات بل يمتد إلى تسليط الضوء على قصص النجاح والإنجازات الوطنية والمبادرات المجتمعية التي تعزز روح الأمل والانتعاش وتدفع عجلة التنمية إلى الأمام.

ومن المهم أن يدرك العاملون في الحقل الإعلامي أن الحرية والمسؤولية وجهان لعملة واحدة فكلما ارتفع مستوى المهنية والالتزام الأخلاقي ازداد تأثير الإعلام في بناء مجتمع متماسك وقادر على مواجهة التحديات. فالإعلام الواعي لا يبحث عن الإثارة على حساب الحقيقة ولا يلاحق الشائعات لتحقيق الانتشار، بل يعمل على تعزيز ثقافة الحوار والتفاهم واحترام التنوع وترسيخ الثقة بين المواطن ومؤسسات الدولة.

كما أن تعزيز البيئة الإعلامية الإيجابية يتطلب تعاوناً مشتركاً بين المؤسسات الإعلامية والجهات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني بهدف نشر ثقافة الوعي الرقمي وتمكين الجمهور من التمييز بين المعلومات الصحيحة والمضللة بما يسهم في حماية النسيج الاجتماعي من محاولات التشويه والتضليل.

إن الحاجة اليوم إلى إعلام وطني مسؤول أصبحت أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى إعلام يضع مصلحة الوطن فوق كل اعتبار، ويجعل من الحقيقة منهجاً ثابتاً ومن خدمة المجتمع هدفاً رئيسياً. فبقدر ما ينجح الإعلام في بناء الوعي وترسيخ الثقة وتعزيز قيم المواطنة يكون قادراً على الإسهام الفاعل في صناعة مستقبل أكثر استقراراً وازدهاراً للعراق وأبنائه.

تصدر الترنديب "أسرار العائلة"

بعد رحيل زوجته .. الساهر يحسم الجدل حول الزواج ويقسم ألا يرتبط مجدداً



هذه الصورة العامة يمثل عبئاً نفسياً كبيراً.

وفي سياق حديثه، تطرق الفنان العراقي إلى تجربته الشخصية مع الفقد، متحدثاً عن أثر وفاة زوجته السابقة وأم أبنائه، والتي وصفها بأنها كانت من أصعب المحطات في حياته، واستدعت منه فترة طويلة من التعافي والدعم النفسي.

كما أكد اتخاذها قراراً نهائياً بالابتعاد عن فكرة الزواج مجدداً، مفضلاً حياة الهدوء والغرلة لتحقيق قدر أكبر من الاستقرار النفسي والسلام الداخلي.

وتناول الساهر أيضاً رؤيته للعلاقات الإنسانية وضغوط الشهرة، مشيراً إلى أن حياة الفنان تحت الأضواء تفرض قيوداً مستمرة وتحديات يومية في الحفاظ على صورته أمام الجمهور.

كما أثار لقاء الفنان العراقي كاظم الساهر، مع الإعلامي أنس بوحش في برنامج "ABtalks" تفاعلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي، بعدما كشف عن العديد من المحطات المهمة في حياته الشخصية والفنية، ما دفع الجمهور للبحث مجدداً عن تفاصيل حياته العائلية، وعلى رأسها من هم أولاد كاظم الساهر؟



وأعلن الفنان كاظم الساهر عن موقفه النهائي من فكرة الزواج مرة أخرى، مؤكداً أنه اتخذ قراراً شخصياً بعدم خوض هذه التجربة مجدداً، رغم إيمانه بقيمة الزواج وأهميته في حياة الإنسان، وفيما كشف عن تجربة إنسانية مؤثرة جمعتها بالفنانة فيروز في بدايات مشواره الفني، موضحاً أنها تركت لديه انطباعاً عميقاً حول طبيعة حياة الفنان خلف الأضواء، وجاءت تصريحات الساهر خلال حلوه ضيفاً على برنامج ABtalks الذي يقدمه الإعلامي أنس بوحش، حيث تحدث بصراحة عن عدد من المحطات المهمة في حياته الشخصية والفنية.

وقال الساهر، إنه أقسم على عدم الزواج مرة أخرى، موضحاً أن قراره نابع من قناعة كاملة بطبيعة الحياة التي يعيشها حالياً، والتي يفضل أن تتسم بالهدوء والاستقرار بعيداً عن أي التزامات جديدة. وأشار "القيصر" إلى أن موقفه لا يعكس رفضاً لمؤسسة الزواج أو التقليل من أهميتها، بل يرتبط برغبته في الحفاظ على نمط حياته الحالي، الذي يمنحه مساحة أكبر للتركيز على مشروعاته الفنية وأعماله المقبلة.

وقال الساهر، إنه أقسم على عدم الزواج مرة أخرى، موضحاً أن قراره نابع من قناعة كاملة بطبيعة الحياة التي يعيشها حالياً، والتي يفضل أن تتسم بالهدوء والاستقرار بعيداً عن أي التزامات جديدة. وأشار "القيصر" إلى أن موقفه لا يعكس رفضاً لمؤسسة الزواج أو التقليل من أهميتها، بل يرتبط برغبته في الحفاظ على نمط حياته الحالي، الذي يمنحه مساحة أكبر للتركيز على مشروعاته الفنية وأعماله المقبلة.

وقال الساهر، إنه أقسم على عدم الزواج مرة أخرى، موضحاً أن قراره نابع من قناعة كاملة بطبيعة الحياة التي يعيشها حالياً، والتي يفضل أن تتسم بالهدوء والاستقرار بعيداً عن أي التزامات جديدة. وأشار "القيصر" إلى أن موقفه لا يعكس رفضاً لمؤسسة الزواج أو التقليل من أهميتها، بل يرتبط برغبته في الحفاظ على نمط حياته الحالي، الذي يمنحه مساحة أكبر للتركيز على مشروعاته الفنية وأعماله المقبلة.

وقال الساهر، إنه أقسم على عدم الزواج مرة أخرى، موضحاً أن قراره نابع من قناعة كاملة بطبيعة الحياة التي يعيشها حالياً، والتي يفضل أن تتسم بالهدوء والاستقرار بعيداً عن أي التزامات جديدة. وأشار "القيصر" إلى أن موقفه لا يعكس رفضاً لمؤسسة الزواج أو التقليل من أهميتها، بل يرتبط برغبته في الحفاظ على نمط حياته الحالي، الذي يمنحه مساحة أكبر للتركيز على مشروعاته الفنية وأعماله المقبلة.

وقال الساهر، إنه أقسم على عدم الزواج مرة أخرى، موضحاً أن قراره نابع من قناعة كاملة بطبيعة الحياة التي يعيشها حالياً، والتي يفضل أن تتسم بالهدوء والاستقرار بعيداً عن أي التزامات جديدة. وأشار "القيصر" إلى أن موقفه لا يعكس رفضاً لمؤسسة الزواج أو التقليل من أهميتها، بل يرتبط برغبته في الحفاظ على نمط حياته الحالي، الذي يمنحه مساحة أكبر للتركيز على مشروعاته الفنية وأعماله المقبلة.

ناظم الغزالي وسليمة مراد .. بغداد تحيي سيرة أشهر زوجين في عالم الغناء



أحبت الفرقة الوطنية للتراث الموسيقي العراقي، سيرة الفنانين ناظم الغزالي وسليمة مراد، أشهر زوجين في عالم الغناء العراقي، بأمنية فنية لافتة على خشبة المسرح الوطني في العاصمة بغداد. واستحضرت الفرقة العراقية، المؤلفة من مجموعة شباب وشابات، في حفلها كوكبة من أشهر أغنيات الفنانين الغزالي ومراد، بقيادة الموسيقار علاء غنّاهم أعضاء الفرقة "فوق النخل، ريحة السورد ولون العنبر"، وهي من أشهر أغنيات الغزالي، إضافة إلى أغنيات لسليمة مراد التي تجاوزت شهرتها والغزالي حدود العراق إلى العالم العربي. ويعود تأسيس الفرقة الوطنية للتراث الموسيقي العراقي بقيادة علاء مجيد إلى عام 1996 تحت اسم "فرقة بابل"، وبعد عام 2003 طرأ عليها الكثير من التغيرات، لتلغى نهائياً عام 2016 بسبب عدم وجود الدعم وقلة الموارد، ويقرر لاحقاً علاء مجيد إعادة تشكيلها باسمها الحالي. وتستخدم الفرقة، التي تحرص على تقديم الفنون العراقية التراثية، الآلات العراقية، وهي العود والسنطور والناي والقانون والإيقاعات.

أصيل هميم تكشف كواليس أغنياتها المصرية الأولى ((وشكالي))

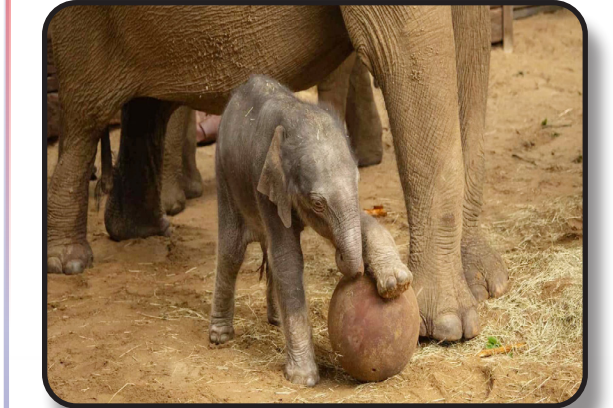
كشفت الفنانة العراقية أصيل هميم تفاصيل تجربتها الأولى باللهجة المصرية من خلال أغنية "وشكالي"، مؤكدة أن هذه الخطوة جاءت بعد سنوات من التفكير والرغبة في تقديم لون فني جديد يضيف إلى مسيرتها، مشيرة إلى أن تعاونها مع الشاعرة والملحنة اليمنية جمانة جمال، شكل أحد العوامل التي عززت قناعتها بالمشروع. وأوضحت الفنانة أصيل هميم أن تقديم أغنية باللهجة المصرية كان من المشاريع التي طالما رغبت في تحقيقها، إلا أنها فضلت انتظار التوقيت المناسب. وقالت إنها كانت تبحث دائماً عن خطوة فنية جديدة تضيف إلى مسيرتها، معتبرة أن الأغنية المصرية كانت بمثابة حلم مؤجل بالنسبة إليها، قبل أن تشعر بأن الوقت أصبح مناسباً لخوض هذه التجربة بعد سنوات من النضج الفني واكتساب خبرات متنوعة. وعن كواليس تصوير أغنية "وشكالي"، أشارت الفنانة أصيل هميم إلى أن العمل صُوّر في العراق في مدينة أربيل، تحت إدارة المخرج قاسم شاكر، لافتة

إلى أن فريق العمل حرص على تقديم صورة بصرية تعكس روح الأغنية وأجواءها بأسلوب جميل وبسيط ينسجم مع مضمونها. كما أكدت أصيل، أن جمهورها كان يطالبها منذ فترة بتقديم عمل باللهجة المصرية، إلا أن قرار تنفيذ الأغنية انطلق أولاً من قناعتها الفنية بالنص واللحن. وأضافت أنها سعت بالتعاون مع الشاعرة والملحنة جمانة جمال، كما أسعدها أن تتوافق هذه الخطوة مع رغبة الجمهور وتطلعاته. وحول استعدادها لتقديم الأغنية، أوضحت الفنانة العراقية أن التجربة كانت متممة ومليئة بالتحديات في الوقت نفسه، إذ حرصت على دراسة مخارج الحروف والتفاصيل الدقيقة الخاصة باللهجة المصرية، بهدف تقديم العمل بأفضل صورة ممكنة. وقالت إنها لم تشعر بصعوبة كبيرة خلال التجربة، مؤكدة أن لكل لهجة خصوصيتها، لكنها استعانت بفريق متخصص وعملت على إتقان التفاصيل الصغيرة التي تصنع الفارق في الأداء.



عين على العالم

قبيل المونديال .. ولادة فيل «عاشق لكرة القدم» بحديقة بريطانية



في وقت تستعد فيه جماهير العالم لمتابعة منافسات كأس العالم 2026، خطف "لاعب" جديد الأضواء في بريطانيا، لكن هذه المرة من داخل حديقة حيوان وبيسنيد في مقاطعة بيدفوردشير، حيث وُلد فيل آسيوي صغير أظهر منذ أيامه الأولى شغفاً لافتاً بكرة القدم.

ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة "الديلي ميل"، لم يُمنح الفيل الذكر، الذي لم يُمنح اسماً بعد، أبصر النور مطلع الأسبوع بعد فترة حمل "مهووس بكرة القدم".

«زّر إيقاف» داخل حبة دواء .. تجربة قد تعيد شباب الخلايا



دخل أول اختبار بشري لتقنية تهدف إلى "إعادة برمجة" الخلايا المسنة مرحلة جديدة، بعد أن بدأت شركة Life Biosciences في بوسطن تجربة علاج يعتمد على ما يُعرف بـ "عوامل ياماناكا"، وهي مجموعة بروتينات قد تعيد الخلايا إلى حالة أقرب إلى الشباب.

تم حقن العلاج داخل عين مريض يعاني من "الجلوكوما"، في أول تجربة من نوعها على البشر، داخل إطار تجارب سريرية مرخصة.

الفكرة العلمية تعود إلى العالم الياباني شينيا ياماناكا، الحاصل على جائزة نوبل، والذي اكتشف عام 2007 أن أربعة عوامل بروتينية قادرة على إعادة برمجة الخلايا البالغة إلى حالة شبيهة بالخلايا الجذعية، ما فتح باباً علمياً غير مسبوق لفهم الشيخوخة.

لكن التحدي الأكبر كان السلامة، إذ أظهرت تجارب على الفئران أن الإفراط في إعادة البرمجة قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

ولهذا طوّرت الشركة علاجاً تجريبياً يُسمى ER-100 يعتمد على ثلاثة عوامل فقط، مع استبعاد العامل الأكثر ارتباطاً بتكوّن الأورام.

أما الابتكار الأبرز فهو "مفتاح التحكم"، حيث يُستخدم مضاد حيوي يُدعى دوكسيسيسكلين كمفتاح تشغيل وإيقاف يومي للعلاج، فإذا ظهرت أي آثار جانبية يمكن إيقافه فوراً بمجرد التوقف عن تناول الحبة.

ويتم اختيار العين كنقطة بداية لأنها عضو يمكن مراقبته بدقة ويحتاج جرعات موضعية محدودة، كما أنها معزولة نسبياً عن باقي الجسم، ويستهدف العلاج مرضى الجلوكوما واعتلال العصب البصري.

ويشارك في التجربة أقل من 20 مريضاً في مدن أمريكية عدة، على أن تُقِيم النتائج خلال ستة أشهر، في خطوة يصفها الباحثون بأنها قد تمثل بداية عصر جديد في علاج الشيخوخة.