

أعلنت مديرية المرور العامة، أمس الأحد، عن المباشرة بمحاسبة مخالفة تحريف أرقام المركبات، وقال مدير علاقات وإعلام المديرية العقيد ياس خضير في بيان تلقته «الزوراء»: أنه «بناءً على توجيه مدير المرور اللواء طارق الربيعي، ستقوم مفارزنا في بغداد وجميع المحافظات برصد مخالفة تحريف أرقام المركبات»، وأضاف أن «ملفات المخالفين ستحال إلى المحاكم المختصة كموقف جنائي»، وتابع أن «هناك توجيهاً ثانياً من رئيس الوزراء بشأن المخالفات، إذ ستتم محاسبة أصحاب المركبات الخصوصي والأجرة المخالفة، إضافة إلى الدراجات النارية التي يقودها أكثر من شخص».

بغداد/ مصطفى العتايي:  
أعلنت وزارة الصحة، أمس الأحد، الموقف الوبائي اليومي لفيروس كورونا المستجد في العراق، فيما أكدت تسجيل 134 إصابة جديدة و3 حالات وفيات وشفاء 708 حالات، وذكرت الوزارة في بيان تلقته «الزوراء»: أن عدد الفحوصات المختبرية ليوم أمس: 4182، ليصبح عدد الفحوصات الكلية: 18354771. مبيته أنه تم تسجيل 134 إصابة جديدة و3 حالات وفيات وشفاء 708 حالات، وأضافت: أن عدد حالات الشفاء الكلي: 2284245 (98.4٪)، بينما عدد حالات الإصابات الكلي: 2320260، أما عدد الحالات التي تحت العلاج: 10842، في حين أن عدد الحالات الراكدة في العناية المركزة: 45، وعدد حالات الوفيات الكلي: 25173، لافتة إلى أن عدد الملحقين ليوم أمس: 9744، ليصبح عدد الملحقين الكلي: 10370916.

## أكدت أن إقليم كردستان لديه نفقات حاكمة في القانون بقيمة 35 %

# المالية النيابية لـ الزوراء : قانون الأمن الغذائي والدعم الطارئ يتضمن قروضا بقيمة 20 تريليون دينار

الزوراء/ حسين فالح:

دعت اللجنة المالية النيابية إلى الإسراع بإرسال ومناقشة قانون موازنة 2022، وفيما أكدت أن قانون الأمن الغذائي والدعم الطارئ يتضمن قروضا بقيمة 20 تريليون دينار، أشارت إلى أن إقليم كردستان لديه نفقات حاكمة في القانون بنسبة 35%.

وقال عضو اللجنة المالية، النائب المستقل سجاد سالم، في حديث لـ «الزوراء»: أن هناك اعتراضات من حيث المبدأ على قانون الأمن الغذائي والدعم الطارئ المرسل من الحكومة والذي تتم مناقشته الآن في مجلس النواب، لكون القانون بمصوغته الحالية سيصادر صلاحيات مجلس النواب في قانون الموازنة، مبينا: أن قانون الموازنة فيه ضمانات كافية لوحدات الصرف ووجه الإنفاق ويتوافق مع خطط التنمية الوطنية وسياسة الدولة، إلا أن القانون الحالي يخلو من ذلك، وأضاف: أن القانون يخلو أيضا من أوراق اقتصادية موجهة أو تنبؤات اقتصادية وغيرها التي عادة تكون موجودة في قانون الموازنة أو قانون الإدارة المالية رقم 6 لسنة 2019 بينما هذا القانون يخلو تماما من كل هذه الأوراق الاقتصادية. لافتا إلى: أن الضمانة الأكثر هو الإسراع بمناقشة قانون الموازنة وإقرارها لأنه معلوم التفاصيل وموجه السياسات الاقتصادية للدولة.

وأشار إلى أن «الهدف كما هو معلن من القانون هو الامن الغذائي والتحوط والاستثمار والتنمية، إلا أنه عكس ذلك لكون القانون سيصبح عبارة عن شيك مفتوح للحكومة بقيمة 25 تريليون دينار، بالإضافة إلى الفائض من الموازنة، فضلا عن 20 تريليون قروضا». من جهتها، قالت عضو اللجنة المالية النيابية

عن الحزب الديمقراطي الكردستاني، اخلص اللامي، في حديث لـ «الزوراء»: أن إقليم كردستان لديه نفقات حاكمة بقيمة 35% متعلقة بالبطاقة التموينية، ومستحقات الفلاحين، وأيضا متعلقة بالأدوية سيتم إدخالها في هذا الموضوع، ستكون في حصة الإقليم. وأضافت: أن اللجنة المالية تعمل لتحقيق

العادلة في التوزيع بهذا القانون والقوانين المقبلة على جميع أنحاء العراق والشعب العراقي، بمساواة دون تحيز. وفي وقت سابق، دعت اللجنة المالية النيابية إلى إرسال ملفات مستحقات مفردات البطاقة التموينية والأمن الغذائي إليها. وقالت الدائرة الإعلامية للمجلس في بيان تلقته «الزوراء»: إن «اللجنة المالية

برئاسة حسن كريم الكعبي، وحضور أعضائها، استضافت وزير المالية علي علاوي ووزير التجارة علاء الجبوري ووزيرة الدولة لشؤون مجلس النواب هيام نعمت ووكيل وزارة المالية مدير عام دائرة الموازنة طيف سامي ومدير عام الحسابات في الوزارة سحر هادي، لمناقشة حيثيات قانون الدعم الطارئ والأمن الغذائي والتنمية، والتعديلات اللازمة بشأنه». وأضاف أن «نواب اللجنة بحثوا مواد مشروع القانون لأخذ ملاحظاتهم القانونية والأسباب التي ادت لإرساله إلى المجلس، وكيفية توزيع التخصيصات اللازمة للمشروعات، والتأكيد على حذف المادة المتعلقة بالاقتراض في ظل الوفرة المالية». وطالب الكعبي وأعضاء اللجنة «إرسال الملفات المتعلقة بمستحقات مفردات البطاقة التموينية والأمن الغذائي يكتب رسمية إلى اللجنة المالية في المجلس». وتكررت مداخلات أعضاء اللجنة المالية بالكشف عن الحسابات الختامية ونسب الإنفاق والإيرادات، إضافة إلى أهمية تعظيم الإيرادات غير النفطية والتزاماتها وحقوق إقليم كردستان، فضلا عن معرفة أسباب الإقتراض الداخلي والخارجي وكيفية صرف الأموال وتسديد الديون والرسوم والضرائب، مشددين على ضرورة «إنشاء صندوق سيادي للتعامل مع الأوضاع الطارئة».



مع حلول شهر رمضان المبارك .. إقبال كبير على العاصم في الاسواق

## بعد تدهور حالته الصحية ونقله للمستشفى الكاظمي والمالكي يزوران اياها علاوي في ابن سينا للاطمئنان عليه



بغداد/ الزوراء:  
زار رئيس مجلس الوزراء مصطفى الكاظمي، ورئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي، كل على حدة، رئيس الوزراء السابق اياد علاوي في مستشفى ابن سينا في بغداد بعد تدهور حالته الصحية. وذكر المكتب الإعلامي لرئيس ائتلاف دولة القانون نوري المالكي أطمأن على صحة رئيس ائتلاف الوطنية اياد علاوي في المستشفى بعد تعرضه لوعكة صحية اليوم. وكان رئيس الوزراء السابق اياد علاوي قد تعرض إلى وعكة صحية نقل على إثرها إلى مستشفى ابن سينا في بغداد.

## الشرطة يواجه ضغط الوسط في صراع القوى الهجومية والنفط يضيف النجف لا تباع بالبطاقات المصرفية .. حلوى رمضان في لبنان يصل سعرها لنصف راتب الموظف الأخيرة

## التعليم تمدد التقديم للدراسات العليا إلى 17 نيسان الحالي

بغداد/ الزوراء:  
أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تمديد التقديم الإلكتروني للدراسات العليا إلى 17 نيسان الحالي. وذكرت الوزارة في بيان تلقته «الزوراء»: أنه «حرصا على استكمال المتعلقات الدراسية وتدقيق بيانات المتقدمين للدراسات العليا التي وصلت أعدادهم إلى أكثر من خمسين ألفا موزعين على شهادات الدبلوم العالي والماجستير والدكتوراه واستجابة لخصوصية الشهر الفضيل قررت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تمديد مدة التقديم إلى غاية يوم

## المفوضية تعلن حل أحد الأحزاب السياسية

بغداد/ الزوراء:  
أعلنت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات حل أحد الأحزاب السياسية، فيما أكدت سعيها لإعادة مبالغ التأمينات للمرشحين الفائزين في الانتخابات، أشارت إلى استمرارها في توزيع المكافآت لموظفي الاقتراع. وذكر بيان للمفوضية تلقته

## إيران: اقتربنا من التوصل إلى اتفاق في مفاوضات فيينا النووية

طهران/ متابعة الزوراء:  
قال وزير الخارجية الإيراني، حسين أمير عبد اللهيان، إن بلاده اقتربت من التوصل إلى اتفاق في مفاوضات فيينا النووية، مشيراً إلى أن الكرة باتت في ملعب الولايات المتحدة. وقال عبد اللهيان في محادثة هاتفية مع أمين عام الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش: «نقد اقتربنا من التوصل إلى اتفاق في المفاوضات ونقلنا مقرراتنا بشأن القضايا المتبقية إلى الولايات المتحدة من خلال كبير المفاوضين من الاتحاد

## التخطيط لـ الزوراء : مشروع الرقم الوظيفي في مراحله الأخيرة وندعو مؤسسات الدولة إلى إرسال بيانات موظفيها

الزوراء/ مصطفى فليح:  
كشفت وزارة التخطيط عن ان مشروع الرقم الوظيفي في مراحله الأخيرة، وفي حين بينت أهمية المشروع ودعت مؤسسات الدولة كافة إلى المسارعة بإرسال بيانات موظفيها،

## رئيس الوزراء يحل الحكومة ويواصل تأدية مهامه لإجراء انتخابات مبكرة

الرئيس الباكستاني يعلن حل البرلمان والأخير يرفض حجب الثقة عن عمران خان  
المتوقع أن يجري فيه أمس الأحد على سحب الثقة عن رئيس الوزراء عمران خان. وأضاف نائب رئيس البرلمان أسد قيصر بأن «سحب الثقة من رئيس الوزراء عمران خان غير دستوري»، فيما أعلن عمران خان حل الحكومة، فيما وافق الرئيس الباكستاني عارف علوي على طلب

## ترامب: الحالة الجسدية والعقلية لبايدن تتدهور كما هو حال الولايات المتحدة

واشنطن/ متابعة الزوراء:  
اعتبر الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، أنه لا يمكن فعل شيء حيال تدهور حالة الرئيس الحالي جو بايدن الجسدية والعقلية، فيما أكد أن الولايات المتحدة ليست مهددة من روسيا والصين، بل من السياسيين داخل البلاد. وقال ترامب أمام تجمع حاشد مؤيديه في ميشيغان: «بينما لا يمكننا فعل أي شيء حيال تدهور حالة جو بايدن الجسدية والعقلية، بمساعدة أصواتكم في نوفمبر، لدينا فرصة لوقف التدهور في بلدنا». وأضاف: «لا أعتقد أنه كان هناك وقت في تاريخ بلدنا شعرنا فيه أننا في

## بعد 39 يوما على العملية العسكرية أوكرانيا تعلن تحرير كامل منطقة كييف بعد انسحاب القوات الروسية

كييف/ متابعة الزوراء:  
أعلنت مساعدة وزير الدفاع الأوكراني، غانا مالبار، أن الأوكرانيين استعادوا السيطرة على منطقة كييف بكاملها بعد انسحاب القوات الروسية من مدن رئيسية قرب العاصمة. وقالت مالبار عبر فيسبوك إن «إيربين وبوتشا وغوستوميل ومنطقة كييف بكاملها حررت من الغزاة». يأتي هذا فيما يواصل الجيش الروسي ضرب المواقع والتجمعات العسكرية الأوكرانية لليوم الـ39، وشهدت كل هذه المدن معارك طاحنة منذ بدء الغزو الروسي لأوكرانيا في 24 فبراير. وأعلن الأوكرانيون مساء الاثنين أنهم استعادوا السيطرة على

15 إلى 20 جثة على الأرض». لكن «لا أستطيع تحديد عدد الجثث التي ما زالت موجودة في الفناءات وراء شخصيات في مقابر جماعية لأن ذلك كان مستحيلا في المقابر الثلاث التابعة للبلدية كونها على مقرب من قصف الجنود الروس». وتابع رئيس البلدية «في بعض الشوارع شاهدنا

## المفوضية تعلن حل أحد الأحزاب السياسية وتعيد مبالغ التأمينات للمرشحين الفائزين

بغداد/ الزوراء: أعلنت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات، حل أحد الأحزاب السياسية، فيما اكدت سعيها لاعادة مبالغ التأمينات للمرشحين الفائزين في الانتخابات، اشارت الى استمرارها في توزيع المكافآت لموظفي الاقتراع.

وذكر بيان للمفوضية تلقتته "الزوراء" أن "مفوضية الانتخابات تسعى لاتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية لإعادة مبالغ التأمينات للمرشحين الفائزين في الانتخابات البرلمانية للعام 2021 من خلال طلب شخصي يُقدم في مكاتب المحافظات الانتخابية كافة، بعد استيفاء مبالغ الغرامات المخالفة منهم لنظام الحملات الانتخابية رقم (5) لسنة 2020، فضلاً عن تبليغ المرشحين المخالفين كافة، الذين صدرت بحقهم غرامات مالية بضرورة الدفع خلال فترة حددت بـ ( 10 ) أيام من تاريخ الحزب".

واضاف، أن "المفوضية مستمرة بعملية توزيع مكافآت موظفي الاقتراع المشاركين في الانتخابات البرلمانية للعام 2021، حيث يتم التوزيع من خلال مقرات مديريات خزانة الدولة في المحافظات كافة بالتنسيق مع اللجان المختصة المشكلة في مكاتب المحافظات الانتخابية لمتابعة عملية الصرف، مبيناً، أن "المفوضية أنجزت محافظات (المنفى والنحف وكربلاء) مهامها بهذا الشأن وشارفت محافظات (واسط وميسان ونيوى والأنبار) على الانتهاء من التوزيع في حين تفاوتت النسب في بقية المحافظات".

واوضح، أن "مجلس المفوضين اتخذ قراراً بحل أحد الأحزاب السياسية، بناءً على طلب قدم الى دائرة شؤون الأحزاب والتنظيمات السياسية من قبل الهيئة التأسيسية، يقضي بحل الحزب".

## رئيس الجمهورية يؤكد ضرورة إرساء الاستقرار والأمن في المنطقة خلال اتصال هاتفي مع رئيسي

بغداد/ الزوراء: أكد رئيس الجمهورية برهم صالح، خلال اتصال هاتفي مع نظيره الإيراني ابراهيم رئسي، ضرورة إرساء الاستقرار والأمن في المنطقة، فيما اشار الى ان بغداد وطهران لديهما العديد من الآراء والأهداف المشتركة على المستويين الإقليمي والدولي، ومن خلال تعزيز مستوى التعاون والتنسيق يمكننا اتخاذ خطوات مفيدة وفعالة لضمان مصالح بلدينا ودول المنطقة".

واشار صالح إلى أن "بغداد وطهران لديهما العديد من الآراء والأهداف المشتركة على المستويين الإقليمي والدولي، ومن خلال تعزيز مستوى التعاون والتنسيق يمكننا اتخاذ خطوات مفيدة وفعالة لضمان مصالح بلدينا ودول المنطقة".

واكد الرئيس العراقي على "أهمية تطوير العلاقات التجارية والاقتصادية بين البلدين" وقال، إن "القدرات الاقتصادية للبلدين يمكن أن تخدم مصالح البلدين".

من جانبه قال الرئيس الإيراني ابراهيم رئسي، إن "الجمهورية الإسلامية الإيرانية تدعم وحدة العراق واستقلاله وأمنه وتعزيز مكانة الإقليمية والدولية".

وشدد رئيسي على أن "بغداد وطهران تربطهما علاقة أخوة وقرابة، مضيفاً لقد تم اتخاذ خطوات جيدة للتنمية وتعميق العلاقات بين البلدين في جميع المجالات، وإن رفع القدرات وتطوير العلاقات الثنائية والإقليمية بين طهران وبغداد سيؤدي إلى توثيق العلاقات على المستوى الدولي".

وأشار الرئيس الإيراني الى "الجهود المبذولة لإحلال الأمن والسلام في المنطقة دون تدخل الأجنبي"، مضيفاً، أن "مرور الوقت أثبت شرعية تصريح قائد الثورة الإسلامية بأن الولايات المتحدة ليست متعاطفة مع الدول الإسلامية في المنطقة. خاصة العراق، فقد بات واضحاً للجميع ان الاجانب يسعون فقط لمصالحهم الخاصة والسيطرة عليهم".

وقال رئيسي "أي دولة في المنطقة تتجاهل أهداف الهيمنة للولايات المتحدة والكيان الصهيوني ستدوس على مصالح شعبيها وتغضب جميع الدول الإسلامية منها".

### أكدت أن صرف الرواتب سيكون لن لديه رقم ابتداءً من تموز المقبل

## التخطيط لـ "الزوراء": مشروع الرقم الوظيفي في مراحلها الأخيرة وندعو مؤسسات الدولة إلى إرسال بيانات موظفيها

وكاملة عن موظفي الدولة كافة، ويعطينا صورة حقيقية ودقيقة عن العدد ومستويات التحصيل العلمي لموظفي الدولة ومدى خدمة الموظف ومقدار الراتب لكل موظف، وبالتالي هذه الصورة ستسهم في مساعدة الحكومة والدولة على معرفة اين توجد المشكلات في الجسد الوظيفي حتى يتم معالجتها".

ومضى بالقول "ربما تكون لدينا ندرة في بعض المفاصل ووفرة في مفاصل اخرى او لدينا اختصاصات تحتاجها وهي غير متوفرة أصلاً. كل هذه التفصيلات سيظهرها الرقم الوظيفي بالإضافة الى القضايا الاخرى المرتبطة بمزدوجي الرواتب والموظفين الفضائين وغيرها".



الزوراء/ مصطفى فليح: كشفت وزارة التخطيط عن ان مشروع الرقم الوظيفي في مراحلها الأخيرة، وفي حين بينت أهمية المشروع ودعت مؤسسات الدولة كافة الى المسارعة بإرسال بيانات موظفيها، اكدت انه ابتداءً من شهر تموز المقبل سيتم ربط صرف رواتب الموظفين بمنصة الرقم الوظيفي.

وقال المتحدث باسم وزارة التخطيط، عبد الزهرة الهنداوي، في حديث لـ "الزوراء": "ان العمل متواصل بمشروع الرقم الوظيفي ونحن في المراحل الأخيرة وسجلنا الى حد نهاية شهر شباط الماضي 3 ملايين و41 الف موظف دخلوا في منصة الرقم الوظيفي"، مشيراً الى ان "هناك بعض الجهات ما زالت لم ترسل بيانات موظفيها"، مؤكداً ان "مجلس الوزراء اصدر توجيهها الى كل مؤسسات الدولة بضرورة الاسراع بإكمال بيانات موظفيها

وارسالها الى وزارة التخطيط".

وكشف عن انه "ابتداءً من شهر تموز المقبل سيتم ربط صرف رواتب الموظفين بمنصة الرقم الوظيفي، بمعنى ان الرواتب ستصرف للموظفين الذين لديهم بيانات في هذه المنصة، وبالتالي هي دعوة لمؤسسات الدولة كافة التي لم تزود الوزارة ببيانات موظفيها ان تسارع الى ارسال هذه البيانات حتى تدخل الى المنصة لضمان استمرار صرف الرواتب ما بعد تموز".

واوضح الهنداوي ان "أهمية المشروع في انه يعطينا قاعدة بيانات شاملة

## الأنواء: تصاعد للغبار وانخفاض في درجات الحرارة الأسبوع الحالي

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الأنواء الجوية، امس الأحد، عن حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقع تصاعداً للغبار مع انخفاض في درجات الحرارة الأسبوع الحالي.

وذكر بيان للهيئة، تلقتته "الزوراء": أن "طقس البلاد ليوم الاثنين سيكون صحواً مع بعض الغيوم في المنطقتين الوسطى والجنوبية، فيما سيكون الطقس في المنطقة الشمالية صحواً الى غائم جزئي، أما درجات الحرارة فستتخف قليلاً في الأقسام الوسطى والشمالية، بينما ستكون مقاربة لليوم السابق في القسم الجنوبي من البلاد".

وأضاف أن "طقس يوم غد الثلاثاء سيكون صحواً مع بعض الغيوم في المنطقتين الوسطى والشمالية، بينما سيكون الطقس في المنطقة الجنوبية صحواً مع غبار خفيف، ودرجات الحرارة ستتخف قليلاً عن اليوم السابق بعموم البلاد".

وتابع، أن "الطقس ليوم الأربعاء سيكون صحواً مع بعض الغيوم، ودرجات الحرارة ترتفع قليلاً عن اليوم السابق بعموم البلاد".

وأوضح، أن "طقس البلاد ليوم الخميس المقبل سيكون صحواً مع بعض الغيوم في عموم البلاد، أما درجات الحرارة فستتخف بضع درجات عن اليوم السابق في الأقسام الوسطى والشمالية، بينما ستكون مقاربة لليوم السابق في القسم الجنوبي من البلاد".

العدد / 8077

التاريخ / 2022/3/30

محافظة نينوى

قسم العقود

م / اعلان مناقصة عامة رقم 12 / 2022 / مجاري ( خطة الارصدة المجمدة لعام 2021)

يعلن ديوان محافظة نينوى عن مناقصة عامة لتنفيذ ( مد مجرى في حي الاعلام قرب جامع القاسم ) ( ضمن تخصيصات خطة الارصدة المجمدة لمحافظة نينوى لعام 2021 ) وبكلفة تخمينية (124,343,250 دينار ) مائة واربعة وعشرون مليون وثلاثمائة وثلاثة واربعون الف ومائتان وخمسون دينار عراقي وبمدة تنفيذ ( 90 ) يوم . على مقدمي العطاءات من الشركات الراغبين بدخول المناقصة مراجعة قسم العقود في ديوان المحافظة ( خلال اوقات الدوام الرسمي وابتداءً من تاريخ نشر الاعلان ولغاية نهاية الدوام الرسمي ليوم 2022/4/17 ) للحصول على نسخة من الوثائق لقاء مبلغ مقطوع قدره 150,000 الف دينار فقط ( مائة وخمسون الف دينار ) غير قابلة للرد . تسلم العطاءات من قبل صاحب العطاء او من يخوله بظرف مغلق ومختوم ويكتب عليه رقم المناقصة واسم مقدم العطاء وعنوانه ويودع في صندوق العطاءات لدى لجنة فتح العطاءات مرفقا معه الوثائق والمستمسكات المذكورة في الصفحة رقم (2) علما ان تاريخ الغلق يوم الاثنين الموافق 2022/4/18 الساعة الثانية عشر ظهرا وسوف ترفض العطاءات بعد هذا الموعد . يكون مؤتمر ما قبل الغلق في الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق 2022/4/10 للإجابة على الاستفسارات في العنوان المذكور في وثيقة العطاء ... مع التقدير.

نجم عبد الله عبد محافظ نينوى

العدد / 8078

التاريخ / 2022/3/30

محافظة نينوى

قسم العقود

م / اعلان مناقصة عامة رقم 6 / 2022 / تطوير ريفي ( خطة الارصدة المجمدة لعام 2021)

يعلن ديوان محافظة نينوى عن مناقصة عامة لتنفيذ ( انشاء وتبليط الطريق الرابط بين قريتي خيلو خنيسي التابعة لناحية الفيروان ) ( ضمن تخصيصات خطة الارصدة المجمدة لمحافظة نينوى لعام 2021 ) وبكلفة تخمينية (852,665,000 دينار ) ثمانمائة واثنان وخمسون مليون وستمائة وخمسة وستون الف دينار عراقي وبمدة تنفيذ ( 200 ) يوم . على مقدمي العطاءات من الشركات الراغبين بدخول المناقصة مراجعة قسم العقود في ديوان المحافظة ( خلال اوقات الدوام الرسمي وابتداءً من تاريخ نشر الاعلان ولغاية نهاية الدوام الرسمي ليوم 2022/4/17 ) للحصول على نسخة من الوثائق لقاء مبلغ مقطوع قدره 500,000 الف دينار فقط ( خمسمائة الف دينار ) غير قابلة للرد . تسلم العطاءات من قبل صاحب العطاء او من يخوله بظرف مغلق ومختوم ويكتب عليه رقم المناقصة واسم مقدم العطاء وعنوانه ويودع في صندوق العطاءات لدى لجنة فتح العطاءات مرفقا معه الوثائق والمستمسكات المذكورة في الصفحة رقم (2) علما ان تاريخ الغلق يوم الاثنين الموافق 2022/4/18 الساعة الثانية عشر ظهرا وسوف ترفض العطاءات بعد هذا الموعد . يكون مؤتمر ما قبل الغلق في الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق 2022/4/10 للإجابة على الاستفسارات في العنوان المذكور في وثيقة العطاء ... مع التقدير.

نجم عبد الله عبد محافظ نينوى

## اصدر توجيهات لقادة الشرطة تتعلق بالأمن والمخدرات

# الكاظمي: وباء المخدرات يجب ان يعامل معاملة الإرهاب وعلى القادة رفع الاستعداد الامني



بغداد/ الزوراء: اصدر رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، امس الأحد، توجيهات لقادة الشرطة تتعلق بالأمن والمخدرات، وفيما اشار الى ان ما حدث من إحراق لمقر حزبي في الأسبوع الماضي أمر غير مقبول، أكد ان وباء المخدرات يجب ان يعامل معاملة الإرهاب وعلى القادة رفع الاستعداد الامني. وقال الكاظمي في كلمة له خلال زيارته الى مقر وزارة الداخلية وتلقاها "الزوراء": ان "شعبنا تحمل الكثير من المعاناة على مدى سنوات طويلة، وكان ينشد في مرحلة ما بعد 2003 حقبة جديدة مبنية على الاستقرار الأمني والإقتصادي والاجتماعي، لكن الظروف الداخلية والخارجية جعلت العراق يمر بمرحلة من استنزاف طاقاته البشرية والإقتصادية". وأشار الى ان "ابناء شعبنا يعيشون في عوموم العراق وضعاً اجتماعياً خاصاً في ايام رمضان المبارك، يمتاز بكثافة التواصل الاجتماعي بين وقتي الإفطار والسحور، وهذا يتطلب من القيادات الأمنية اعتماد

سياقات خاصة وجديدة تتلائم مع حركة المجتمع ومتطلباته". وأضاف "على قادة الشرطة رفع حالة الاستعداد الامني ووضع خطط جديدة لنشر موارد الشرطة الميدانية وفقاً لمناطق التواجد الاجتماعي في شهر رمضان، في المطاعم والحدائق والجوامع والمرافق المقدسة والأسواق، مع مواصلة الزيارات الميدانية والتواصل في كل الأوقات"، مشدداً على ضرورة "نشر مفارز الدفاع المدني لتوزيع منشورات تسهم في رفع الوعي الإجتماعي ويجاد خطوط ساخنة للتواصل". وتابع "على مديريات المرور الأخذ في الاعتبار كثافة الحركة بعد الغروب، ويتعين على منتسبي الأمن او الشرطي في الشارع اعتماد التعامل الهادئ وتفاذي الإرتفاع، وبذل الجهد في معالجة كثافة الحركة عبر التنظيم والتواجد في اماكن تجمع الناس"، لافتاً الى انه "يتعين على القيادات الأمنية اجراء جولات تفتيشية على مفاصل الامن وخدمات الامن ذات البعد الاجتماعي، لتشعر جميع المؤسسات بجدية العمل".

## زيدان والرامي يبحثان جهود مكافحة الفساد والتنسيق في مجال إقرار القوانين

بغداد/ الزوراء: بحث رئيس مجلس القضاء الاعلى القاضي فائق زيدان، مع النائب الأول لرئيس مجلس النواب حاكم الزامل، جهود مكافحة الفساد والتنسيق في مجال إقرار القوانين والقوانين. وذكر المكتب الإعلامي للنائب الأول لرئيس مجلس النواب في بيان، تلقتة "الزوراء": أن "الرامي التقى اليوم رئيس مجلس القضاء الأعلى فائق زيدان، في مقر القضاء الأعلى، لبحث جهود مكافحة الفساد والتنسيق في مجال إقرار التشريعات والقوانين". وأكد الزامل بحسب البيان أن "الفساد أفة اهدرت اموال ومقدرات البلد وكانت سبباً في الواقع المرير الذي يعيشه شعبنا اليوم وهي كانت ولا زالت تخرس جسد الدولة في مقر مفاصلها"، مشيراً الى أن "عملية محاربة الفساد تتطلب جهوداً استثنائية مشتركة بين جميع السلطات". وأضاف أن "الجانبين أكدا على ضرورة تعزيز التنسيق المشترك في مجال إقرار القوانين ومكافحة الفساد وكشف و محاسبة المفسدين وفق القانون". وأكد الزامل بحسب البيان أن "الفساد أفة اهدرت اموال ومقدرات البلد وكانت سبباً في الواقع المرير الذي يعيشه شعبنا اليوم وهي كانت ولا زالت تخرس جسد الدولة في مقر مفاصلها"، مشيراً الى أن "عملية محاربة الفساد تتطلب جهوداً استثنائية مشتركة بين جميع السلطات". وأضاف أن "الجانبين أكدا على ضرورة تعزيز التنسيق المشترك في مجال إقرار القوانين ومكافحة الفساد وكشف و محاسبة المفسدين وفق القانون". وأكد الزامل بحسب البيان أن "الفساد أفة اهدرت اموال ومقدرات البلد وكانت سبباً في الواقع المرير الذي يعيشه شعبنا اليوم وهي كانت ولا زالت تخرس جسد الدولة في مقر مفاصلها"، مشيراً الى أن "عملية محاربة الفساد تتطلب جهوداً استثنائية مشتركة بين جميع السلطات". وأضاف أن "الجانبين أكدا على ضرورة تعزيز التنسيق المشترك في مجال إقرار القوانين ومكافحة الفساد وكشف و محاسبة المفسدين وفق القانون".

## بعد 39 يوماً على العملية العسكرية أوكرانيا تعلن تحرير كامل منطقة كييف بعد انسحاب القوات الروسية

بغداد/ الزوراء: كيبف/ متابعة الزوراء: أعلنت مساعدة وزير الدفاع الأوكراني غانا ماليار، أن الأوكرانيين استعادوا السيطرة على منطقة كييف بكاملها بعد انسحاب القوات الروسية من مدينة رئيسية قرب العاصمة. وقالت ماليار عبر فيسبوك إن "إيرين وبوتشا وغوستوميل ومنطقة كييف بكاملها حررت من الغزاة". يأتي هذا فيما يواصل الجيش الروسي ضرب المواقع والتجمعات العسكرية الأوكرانية لليوم الـ39، وشهدت كل هذه المدن معارك طاحنة منذ بدء الغزو الروسي لأوكرانيا في 24 فبراير. وأعلن الأوكرانيون مساء الاثنين أنهم استعادوا السيطرة على إيربين التي سقطت في أيدي الروس منذ نهاية فبراير. وتمكن مراسلون لفرنس برس من التوجه السبت إلى بوتشا التي "حررت" أخيراً والتي تعذر على الصحفيين الوصول إليها طوال نحو شهر. ودفن نحو 300 شخص "في مقابر جماعية" في بوتشا، وفق ما قال رئيس بلديتها أناتولي فيدوروك لفرنس برس السبت. وقال رئيس البلدية في اتصال هاتفى في بوتشا، قمتا بدفن 280 شخصاً في مقابر جماعية لأن ذلك كان مستحيلًا في المقابر الثلاث التابعة للبلدية كونها على مرمى من قصف الجنود الروس". وتابع رئيس البلدية "في بعض الشوارع شاهدنا 15 إلى 20 جثة على الأرض"، لكن "لا أستطيع تحديد عدد الجثث التي ما زالت موجودة في الفناءات وراء السياجات".

## رئيس الوزراء يحل الحكومة ويواصل تأدية مهامه لإجراء انتخابات مبكرة

بغداد/ الزوراء: رفض البرلمان الباكستاني، مذكرة حجب الثقة عن رئيس الوزراء، عمران خان، وألقى جلسة التصويت على سحب الثقة منه، فيما وافق الرئيس الباكستاني، عارف علوي، على حل الجمعية الوطنية (البرلمان) بعد إلقاء التصويت الذي كان من المتوقع أن يجري فيه امس الأحد على سحب الثقة عن رئيس الوزراء عمران خان. وأفاد نائب رئيس البرلمان أسد قيصر بأن "سحب الثقة من رئيس الوزراء

نزولاً الى أبسط وحدة ورجل أمن أو شرطي في الشارع، حيث ان المتابعة في كل التفاصيل من الالتزام بالقيافة الى الإلتزام بالواجبات"، لافتاً الى ان "هناك زيادة في حجم التجاوزات على نظام المرور وفي بعض الاحيان شرطي المرور لا يفعل شيئاً، فهل المطلوب من وزير الداخلية أو رئيس الوزراء أن ينزل بنفسه للمتابعة، بينما يمتلك الشرطي سلطة القانون والصلاحيه وغيرها، وضرورة تحسين الخدمات والإرتقاء بها". وذكر الكاظمي ان "هناك ابواب للفساد في اغلب المؤسسات العراقية، وهي ظاهرة ملاحقة لسقوط الأنظمة الدكتاتورية لكن هذا يستمر لمرحلة معينة، ونحن ما زلنا نعاني منها حتى في بعض حلقات وزارة الداخلية"، لافتاً الى ان "وباء المخدرات يجب ان يعامل معاملة الإرهاب وادعاش، وهذه أفة خطيرة يجب ألا نسمح لتسللها الى المجتمع العراقي، والمطلوب من كوادر وزارة الداخلية أقصى حالات الحزم واليقظة إزاء تداول المخدرات".

## زيدان والرامي يبحثان جهود مكافحة الفساد والتنسيق في مجال إقرار القوانين

بغداد/ الزوراء: بحث رئيس مجلس القضاء الاعلى القاضي فائق زيدان، مع النائب الأول لرئيس مجلس النواب حاكم الزامل، جهود مكافحة الفساد والتنسيق في مجال إقرار القوانين والقوانين. وذكر المكتب الإعلامي للنائب الأول لرئيس مجلس النواب في بيان، تلقتة "الزوراء": أن "الرامي التقى اليوم رئيس مجلس القضاء الأعلى فائق زيدان، في مقر القضاء الأعلى، لبحث جهود مكافحة الفساد والتنسيق في مجال إقرار التشريعات والقوانين". وأكد الزامل بحسب البيان أن "الفساد أفة اهدرت اموال ومقدرات البلد وكانت سبباً في الواقع المرير الذي يعيشه شعبنا اليوم وهي كانت ولا زالت تخرس جسد الدولة في مقر مفاصلها"، مشيراً الى أن "عملية محاربة الفساد تتطلب جهوداً استثنائية مشتركة بين جميع السلطات". وأضاف أن "الجانبين أكدا على ضرورة تعزيز التنسيق المشترك في مجال إقرار القوانين ومكافحة الفساد وكشف و محاسبة المفسدين وفق القانون". وأكد الزامل بحسب البيان أن "الفساد أفة اهدرت اموال ومقدرات البلد وكانت سبباً في الواقع المرير الذي يعيشه شعبنا اليوم وهي كانت ولا زالت تخرس جسد الدولة في مقر مفاصلها"، مشيراً الى أن "عملية محاربة الفساد تتطلب جهوداً استثنائية مشتركة بين جميع السلطات". وأضاف أن "الجانبين أكدا على ضرورة تعزيز التنسيق المشترك في مجال إقرار القوانين ومكافحة الفساد وكشف و محاسبة المفسدين وفق القانون".

## بعد 39 يوماً على العملية العسكرية أوكرانيا تعلن تحرير كامل منطقة كييف بعد انسحاب القوات الروسية

بغداد/ الزوراء: كيبف/ متابعة الزوراء: أعلنت مساعدة وزير الدفاع الأوكراني غانا ماليار، أن الأوكرانيين استعادوا السيطرة على منطقة كييف بكاملها بعد انسحاب القوات الروسية من مدينة رئيسية قرب العاصمة. وقالت ماليار عبر فيسبوك إن "إيرين وبوتشا وغوستوميل ومنطقة كييف بكاملها حررت من الغزاة". يأتي هذا فيما يواصل الجيش الروسي ضرب المواقع والتجمعات العسكرية الأوكرانية لليوم الـ39، وشهدت كل هذه المدن معارك طاحنة منذ بدء الغزو الروسي لأوكرانيا في 24 فبراير. وأعلن الأوكرانيون مساء الاثنين أنهم استعادوا السيطرة على إيربين التي سقطت في أيدي الروس منذ نهاية فبراير. وتمكن مراسلون لفرنس برس من التوجه السبت إلى بوتشا التي "حررت" أخيراً والتي تعذر على الصحفيين الوصول إليها طوال نحو شهر. ودفن نحو 300 شخص "في مقابر جماعية" في بوتشا، وفق ما قال رئيس بلديتها أناتولي فيدوروك لفرنس برس السبت. وقال رئيس البلدية في اتصال هاتفى في بوتشا، قمتا بدفن 280 شخصاً في مقابر جماعية لأن ذلك كان مستحيلًا في المقابر الثلاث التابعة للبلدية كونها على مرمى من قصف الجنود الروس". وتابع رئيس البلدية "في بعض الشوارع شاهدنا 15 إلى 20 جثة على الأرض"، لكن "لا أستطيع تحديد عدد الجثث التي ما زالت موجودة في الفناءات وراء السياجات".

## رئيس الوزراء يحل الحكومة ويواصل تأدية مهامه لإجراء انتخابات مبكرة

بغداد/ الزوراء: رفض البرلمان الباكستاني، مذكرة حجب الثقة عن رئيس الوزراء، عمران خان، وألقى جلسة التصويت على سحب الثقة منه، فيما وافق الرئيس الباكستاني، عارف علوي، على حل الجمعية الوطنية (البرلمان) بعد إلقاء التصويت الذي كان من المتوقع أن يجري فيه امس الأحد على سحب الثقة عن رئيس الوزراء عمران خان. وأفاد نائب رئيس البرلمان أسد قيصر بأن "سحب الثقة من رئيس الوزراء



إسلام آباد/ متابعة الزوراء: رفض البرلمان الباكستاني، مذكرة حجب الثقة عن رئيس الوزراء، عمران خان، وألقى جلسة التصويت على سحب الثقة منه، فيما وافق الرئيس الباكستاني، عارف علوي، على حل الجمعية الوطنية (البرلمان) بعد إلقاء التصويت الذي كان من المتوقع أن يجري فيه امس الأحد على سحب الثقة عن رئيس الوزراء عمران خان. وأفاد نائب رئيس البرلمان أسد قيصر بأن "سحب الثقة من رئيس الوزراء



إسلام آباد/ متابعة الزوراء: رفض البرلمان الباكستاني، مذكرة حجب الثقة عن رئيس الوزراء، عمران خان، وألقى جلسة التصويت على سحب الثقة منه، فيما وافق الرئيس الباكستاني، عارف علوي، على حل الجمعية الوطنية (البرلمان) بعد إلقاء التصويت الذي كان من المتوقع أن يجري فيه امس الأحد على سحب الثقة عن رئيس الوزراء عمران خان. وأفاد نائب رئيس البرلمان أسد قيصر بأن "سحب الثقة من رئيس الوزراء

## الساعدي: أبواب جهاز مكافحة الإرهاب مفتوحة لنقل خبرات حرب المدن

بغداد/ الزوراء: أكد رئيس جهاز مكافحة الإرهاب الفريق الأول الركن عبد الوهاب الساعدي، أمس الأحد، أن أبواب الجهاز مفتوحة لنقل خبرات حرب المدن. وقال جهاز مكافحة الإرهاب في بيان تلقته «الزوراء» إن «الفريق الأول الركن عبد الوهاب الساعدي استقبل سفير الجمهورية البولندية في العراق مارتشين كوبيك والذي رافقه الملحق العسكري في مقر جهاز مكافحة الإرهاب».

وأكد السفير البولندي لرئيس جهاز مكافحة الإرهاب: أن «جمهورية بولندا تُبدي إعجابها البالغ بقوات جهاز مكافحة الإرهاب وكيف نجحت بتحقيق الانتصارات المتتالية على الإرهاب في العراق»، مبدية استعداد بلاده «لمواصلة الدعم الذي تقدمه للقوات العراقية على مستوى الاستشارة والتدريب»، وأكد أن «هناك تبادلاً واسعاً للخبرات والتكتيكات بين الجانبين».

## العدل تعلن الإفراج عن 772 نزيلًا خلال آذار الماضي

بغداد/ الزوراء: أعلنت دائرة الإصلاح العراقية التابعة لوزارة العدل، أمس الأحد، إطلاق سراح (772) نزيلًا خلال شهر آذار الماضي لعام 2022. وذكر بيان صادر عن الوزارة ورد لـ «الزوراء»: إن «دائرة الإصلاح العراقية اتخذت كافة التدابير والإجراءات التي من شأنها تسريع وتيرة حركة التفسير وتأمين النزلاء أمام المحاكم».

## الصحة تطلق الاستمارة الإلكترونية الخاصة بفئات من خريجي العام الماضي

بغداد/ الزوراء: أعلنت وزارة الصحة، أمس الأحد، إطلاق الاستمارة الإلكترونية الخاصة بتوزيع الملاكات الطبية والصحية والتمريضية من خريجي العام الدراسي 2020-2021. وذكر بيان للوزارة، تلقته «الزوراء»، أن «دائرة التخطيط وتنمية الموارد تعلن عن البدء بإطلاق الاستمارة الإلكترونية الخاصة بتوزيع الملاكات الطبية والصحية والتمريضية من خريجي العام الدراسي 2020-2021 للدورين الأول والثاني».

وأضاف أن «رابط الاستمارة خاص بخريجي كليات (طب الأسنان)». جمهورية العراق مجلس القضاء الأعلى رئاسة محكمة استئناف ذي قار الاتحادية محكمة الأحوال الشخصية في الناصرية الى المفقود / علي عويد خلف / او كل من له علم بمصره م / تبليغ اقسام والسلك المدعي (عويد خلف عوج) الدعوى الرقم ٢٠١١ / ش / ٢٠٢٢ والتي يطلب فيها الحكم بوفاته لفقده منذ تاريخ ٢٠٠٥/١/٢١ وعدم معرفة مصيره لحد الآن وبعد التحقيق عن جيباته من ممتلكات تقرر النشر في صحيفتين مطبعتين يوميين وفي حالة وجوده او كل من يكون له العلم عن مصيره الحضور امام المحكمة في موعد المرافعة الموافق ٢٠٢٢/٤/٥ التاسعة صباحا. القاضي حسين والي حسين

# التخطيط تعلن تراجع نسبة زيادة السكان وتحذر من تشريع قانون لتحديد النسل

اجتماعية ترفض ذلك وستكون له تداعيات سلبية على الواقع الاقتصادي في البلد جرّاء تحديد النسل وسيتحول المجتمع من مجتمع شاب نحو شعب كهل ومستهلك». وتابع أن «توقعاتنا للسنوات المقبلة أن يحدت تراجع بنسب الزيادة السكانية وبالتالي لا توجد حاجة لتحديد النسل». وبشأن مؤشرات الإقبال السكاني على شراء المواد الغذائية مع حلول شهر رمضان بيّن عبد الزهرة أن «هناك تراجعاً في الإقبال على شراء المواد الغذائية»، موضحاً أن «هذا الأمر غير متعلق كثيراً بالقدرة الشرائية بل بحصول حالة اطمئنان لدى المواطنين بأن المواد الغذائية متوفرة ولا داعي للتخزين». ولفت إلى أن «العائلة العراقية تستهلك ٣٢٪ من دخلها على الغذاء، وهذا معدل عام وهناك تفاوت من أسرة لأخرى».



مليون نسمة، ٥٠٪ منهم بعمر الانجاب ما بين ٤٩-٥١ عاماً، موضحاً أن «الحديث الاقتصادي ليس سهلاً لأن هناك منظومة

بغداد/ الزوراء: أعلنت وزارة التخطيط، أمس الأحد، عن تراجع نسبة زيادة السكان، فيما حذرت من تشريع قانون لتحديد النسل. وقال المتحدث الرسمي لوزارة التخطيط عبد الزهرة الهنداوي في تصريح صحفي «قبل عشر سنوات كانت نسبة الزيادة السنوية في السكان تساوي ٢,٣٪ والآن تراجع إلى ٢,٦٪ ما يعني أن هناك انحساراً وتراجعاً». وأضاف أن «الأسباب تتراوح ما بين انخفاض معدل الخصوبة، إذ كان المعدل ٥ أطفال، والآن ٣,٥ أطفال في العائلة، وأيضاً ازدياد حالة الوعي، إذ أصبحت بعض العوائل تخطط وتكتفي بطفل أو طفلين فقط وفي أبعد الأحوال ٣ أطفال». وتابع أن «عدد السكان الحالي يتجاوز ٤١

## النزاهة: استقدام رئيسين سابقين لأحد دواوين الأوقاف

محافظة الأنبار أوامر استقدام بحق رئيس أحد دواوين الأوقاف الأسبق والمفتش العام للديوان والمدير العام للدائرة القانونية فيه (الأسبقين). وأشارت إلى أن «أوامر الاستقدام الصادرة عن المحكمة كانت عن موضوع استملاك العقارات الواقعة في قضاء الكرمة - منطقة الصبيجات في الأنبار في عام ٢٠١٢، مُشيرة إلى أنه تمّ استملاك العقارات الباقية

بغداد/ الزوراء: كشفت هيئة النزاهة الاتحاديّة، أمس الأحد، عن صدور أوامر استقدام بحق عدد من المسؤولين في أحد دواوين الأوقاف، مُبيّنة أن الأوامر شملت رئيسين (سابق وأسبق) لأحد دواوين الأوقاف، فضلاً عن المفتش العام للديوان والمدير العام للدائرة القانونية الأسبقين. دائرة التحقيقات في الهيئة أكدت، في

معروض حديثها عن أوامر الاستقدام، أن «محكمة الكرخ الثانية أصدرت أمراً باستقدام رئيس أحد دواوين الأوقاف السابق؛ لارتكابه عدداً من المخالفات، تمثلت بإصداره أمراً ديوانياً بإيفاد مجموعة من موظفي الديوان إلى السعودية عام ٢٠١٦، ومنحهم مُخصّصات الإفاد خلاًفاً للضوابط». وأضافت الدائرة في بيان ورد لـ

## المنافذ تمنع دخول 1700 طن من الرز غير صالح للاستهلاك

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة المنافذ الحدودية، أمس الأحد، منع دخول ١٧٠٠ طن من الرز غير صالح للاستهلاك البشري. وذكرت الهيئة في بيان تلقته «الزوراء» أنها «أعادت اصدار باخرة محملة بـ ١٧٠٠ طن رز متجاوز ثلث مدة الانتاج وغير صالح للاستهلاك البشري»، مبيّنة انه «تم تزوير (اللبيل) الخاص بمدة الانتاج». وأضافت أنه «سيتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحق الشركة المستوردة»، مشيرة الى أن «هذه الجهود تأتي بهدف منع دخول اي مادة تضر بصحة وسلامة المستهلك العراقي».

## العراق يعد خطة استباقية للتعامل مع أي طارئ في المواقع النووية الأوكرانية

بغداد/ الزوراء: أعلنت وزارة البيئة، أمس الأحد، عن اعداد خطة استباقية بالتعاون مع الجهات القطاعية الحكومية لكيفية التعامل عند حدوث أي تلوث إشعاعي، في حال استجد أي طارئ في المواقع النووية الأوكرانية. وقال مدير دائرة التوعية البيئية، أمير علي الحسون، في بيان اطلعت عليه «الزوراء»: إن «الخطة تتعامل مع جميع الاحتمالات الواردة ومنها مشكلات التلوث الإشعاعي،

لافتاً إلى أن «المركز الوطني للإشعاع في الوزارة لديه تفاهمات ومراسلات مع المنظمات الدولية، لمتابعة آخر التحديثات بهذا الصدد». وأضاف، الحسون أن «المركز يعمل على التوثيق والاستجابة لحالات الطوارئ الإشعاعية والنووية ومتابعة المتغيرات باستمرار، إذ من المحتمل تعرض المنشآت النووية الأوكرانية لأضرار بسبب العمليات العسكرية»، مبيّناً ان «الديريبات التابعة للوزارة في جميع المحافظات

جمهورية العراق مجلس القضاء الأعلى رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية رئاسة لجنة تثبيت الملكية في الحيرة اعلان تثبيت ملكية عقار مجدد بناء على ثبوت ملكية تمام العقار تسلسل ٨٣١ البديرية والبالغ مساحتها (١) اولك و (٢١,٧٦) م الى (جاسم وادي رحمن) بموجب قرار لجنة تثبيت الملكية في الحيرة بالعدد ٣/مجدد/٢٠٢١ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٦، لذا نعلن هذا القرار فعلى من لديه اعتراض على مضمونه الطعن به تمييزاً لدى رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية بصفتها التمييزية خلال مدة ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان وعند انتهاء المدة وعدم ورود اشعار لتقديم طعن ستباشر ملاحظة التسجيل العقاري في المنادرة بتسجيل العقار وفقاً لقرار تثبيت الملكية. القاضي مهدي امير محمد

جمهورية العراق مجلس القضاء الأعلى رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية محكمة الاحوال الشخصية في النجف التاريخ: ٢٠٢٢/٣/٢٩ العدد: ١٤٦٩ م / اعلان قدم طالب حجة الوفاة (جعفر حسين محمد) طلبا الى هذه المحكمة يروم فيه استصدار حجة وفاة بحق المدعو (حسين محمد حسين الجلابي) قررت المحكمة تبليغك في الصحف المحلية فعليك الحضور امامها خلال عشرة ايام من تاريخ نشر الاعلان وبخلاف سيتم النظر بالطلب وفق القانون. القاضي اثير فاهم محسن

فقدان فقدت مني الوثيقة المدرسية المرقمة ١٦٤٥٤٩ بالعدد ١١٩ في ٢٠٠٦/٥/٢١ والصادرة من اعدادية الكوثر الصناعية معنونة الى وزارة الداخلية باسم (عباس باسم حمودي)، فعلى من يعثر عليها تسليمها الى جهة الاصدار.

فقدان فقدت مني الهوية الصادرة من نقابة الصحفيين العراقيين، باسم (مهند نجم عبد العقابي)، فعلى من يعثر عليها تسليمها الى جهة الإصدار.

إعلان إلى الشريكة (رحيمه جلاب خليل) اقتضى حضورك الى صندوق الإسكان الكائن في النجف وذلك لتثبيت إقرارك بالموافقة على قيام شريكك (مصطفى عبد المطلب ناهي) بالبناء على حصته المشاعة في القطعة المرقمة (٣/٤٨٣٠٠) المقاطعة (٤ حي النداء) حدود بلدية النجف ولغرض تسليفه قرض الاسكان وخلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً داخل العراق وشهر واحد خارج العراق من تاريخ نشر الاعلان وبعبكسه سوف يسقط حقك في الاعتراض مستقبلا.

إعلان إلى الشريك (محمد بدر بادي) اقتضى حضورك الى مديرية بلدية النجف الاشرف لغرض إصدار إجازة البناء للشريك (محمد فاضل كاظم) للقطعة المرقمة (٣/٤٤٧٢٣) في النجف حي الميلاد مقاطعة ٤ خلال عشرة ايام وبخلافه ستمت الإجراءات دون حضورك.

إعلان إلى الشريكة (وفيه شتيال جهاد) اقتضى حضورك الى مديرية بلدية النجف الاشرف لغرض إصدار إجازة البناء للشريك (منى سلمان وحيد) للقطعة المرقمة (٣/٥٩٨٣٧) في النجف حي النداء مقاطعة خلال عشرة ايام وبخلافه ستمت الإجراءات دون حضورك.

إعلان إلى الشريك (بهاء شهيد عبد مسلم) اقتضى حضورك الى مديرية بلدية النجف الاشرف لغرض إصدار إجازة البناء للشريك (عبد الرسول فلفل صالح) للقطعة المرقمة (٣/٤٣١٥) في النجف حي العروبة مقاطعة ٤ خلال عشرة ايام وبخلافه ستمت الإجراءات دون حضورك.

إعلان إلى الشريك (حيدر عباس خضير) اقتضى حضورك الى صندوق الإسكان الكائن في النجف وذلك لتثبيت إقرارك بالموافقة على قيام شريكك (قيصر حسين عبيد) بالبناء على حصته المشاعة في القطعة المرقمة (٣/٤٧٦٥٣) المقاطعة (٤ حي النداء) حدود بلدية النجف ولغرض تسليفه قرض الاسكان وخلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً داخل العراق وشهر واحد خارج العراق من تاريخ نشر الاعلان وبعبكسه سوف يسقط حقك في الاعتراض مستقبلا.

إعلان إلى الشركاء (فاهم سريت شلوم وسفيره سريت شلوم) اقتضى حضورك الى صندوق الإسكان الكائن في النجف وذلك لتثبيت إقرارك بالموافقة على قيام شريكك (نور حيدر هاشم) بالبناء على حصته المشاعة في القطعة المرقمة (١٩/٣٨٩٠) المقاطعة (١٨ علوة الفحل كوفة) حدود بلدية النجف ولغرض تسليفه قرض الاسكان وخلال مدة اقصاها خمسة عشر يوماً داخل العراق وشهر واحد خارج العراق من تاريخ نشر الاعلان وبعبكسه سوف يسقط حقك في الاعتراض مستقبلا.

أحوال النجف بناء على الدعوة المقامة من قبل المستدعي (ابراهيم عيسى عبد الرسول) طلبا لغرض تبديل لقبه وجعله (الياسري) بدل من (ابو الجبر) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوم وبعبكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق احكام المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ والامر الاداري المرقم ٢٤١٩٥ في ٢٠١٦/٦/١٢. اللواء رياض جندي الكعبي مدير الجنسية العام وكالة

أحوال النجف بناء على الدعوة المقامة من قبل المستدعي (محمد عيسى عبد الرسول) طلبا لغرض تبديل لقبه وجعله (الياسري) بدل من (ابو الجبر) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوم وبعبكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق احكام المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ والامر الاداري المرقم ٢٤١٩٥ في ٢٠١٦/٦/١٢. اللواء رياض جندي الكعبي مدير الجنسية العام وكالة

أحوال النجف بناء على الدعوة المقامة من قبل المستدعي (شبر عيسى عبد الرسول) طلبا لغرض تبديل لقبه وجعله (الياسري) بدل من (ابو الجبر) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوم وبعبكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق احكام المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ والامر الاداري المرقم ٢٤١٩٥ في ٢٠١٦/٦/١٢. اللواء رياض جندي الكعبي مدير الجنسية العام وكالة

أحوال النجف بناء على الدعوة المقامة من قبل المستدعي (فاطمه عيسى عبد الرسول) طلبا لغرض تبديل لقبها وجعله (الياسري) بدل من (ابو الجبر) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوم وبعبكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق احكام المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ والامر الاداري المرقم ٢٤١٩٥ في ٢٠١٦/٦/١٢. اللواء رياض جندي الكعبي مدير الجنسية العام وكالة

أحوال النجف بناء على الدعوة المقامة من قبل المستدعي (ابراهيم عيسى عبد الرسول) طلبا لغرض تبديل لقبه وجعله (الياسري) بدل من (ابو الجبر) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوم وبعبكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق احكام المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ والامر الاداري المرقم ٢٤١٩٥ في ٢٠١٦/٦/١٢. اللواء رياض جندي الكعبي مدير الجنسية العام وكالة

أحوال النجف بناء على الدعوة المقامة من قبل المستدعي (جعفر عيسى عبد الرسول) طلبا لغرض تبديل لقبه وجعله (الياسري) بدل من (ابو الجبر) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوم وبعبكسه سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق احكام المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ والامر الاداري المرقم ٢٤١٩٥ في ٢٠١٦/٦/١٢. اللواء رياض جندي الكعبي مدير الجنسية العام وكالة

## الكهرباء تعلن استكمال الربط الشبكي مع تركيا



بغداد/ الزوراء:

حدّد وزير الكهرباء وكالة، عادل كريم، امس الأحد، شرطاً لتوفير الطاقة بالصيف الحالي أفضل من السابق، فيما أشار إلى استكمال الربط الشبكي للطاقة مع تركيا.

وقال كريم في تصريح صحفي: إن "الصيف المقبل سيكون أفضل من سابقه في حال توفر الغاز والوقود للوزارة"، مبيّناً أنّ "الوزارة لديها خطة ونأمل من اللجنة المالية تخصيص الأموال لاستكمال المشاريع والنواقص وإنشاء الخطوط والمحطات وشراء المحولات ولدينا خطة وسيتم تنفيذها قريباً".

وأضاف أنّ "الوزارة استكملت جميع أعمال الصيانة". وبشأن الربط الكهربائي، أكد الوزير أنّ "الوزارة استكملت الربط الكهربائي مع تركيا، والربط مع الأردن تحت الإنشاء"، مشيراً إلى أنّ "المفاوضات مستمرة بشأن الربط الكهربائي مع الخليج من أجل الوصول إلى اتفاقات ضامنة للطرفين".

وأوضح أنّ "المفاوضات مستمرة عن كلفة الإنشاء والترعة ونأمل خلال الأيام المقبلة الوصول إلى حل مُرضٍ للطرفين".

## قربانة 4 مليارات دولار مبيعات البنك المركزي خلال شهر



بغداد/ الزوراء:

تجاوزت مبيعات البنك المركزي العراقي من العملة الصعبة للدولار خلال شهر آذار/مارس الماضي أكثر من 3 مليارات دولار.

وذكر مصدر أن البنك المركزي باع خلال شهر آذار الماضي في الأيام التي فتحت فيها مزاد بيع وشراء الدولار الأمريكي 3 مليارات، و803 مليون، و565 الف دولار، وبمعدل 181 مليوناً، و122 الفاً، و231 دولاراً يومياً، مرتفعة عن شهر شباط الماضي الذي بلغ معدل المبيعات فيه 3 مليارات، و659 مليوناً، و685 الف دولاراً.

وأضاف ان الارتفاع في مبيعات البنك الكلية جاء نتيجة تجاوز مبيعاته من الدولار إلى أكثر من 200 مليون دولار يومياً وابتداء من يوم 22 آذار.

وأشار إلى ان معظم هذه المبيعات ذهبت على شكل حوالات للخارج لتمويل التجارة الخارجية، فيما بلغ سعر بيع الدولار المحول لحسابات المصارف في الخارج، إضافة إلى البيع النقدي 1460 ديناراً لكل دولار.

## استقرار أسعار الذهب في الأسواق المحلية



بغداد/ الزوراء:

استقرت أسعار الذهب "الأجنبي والعراقي" في الأسواق المحلية لليوم الرابع على التوالي، امس الأحد.

وقال مصدر إن أسعار الذهب في أسواق الجملة بشوارع النهر في العاصمة بغداد سجلت صباح امس، سعر بيع للمثقال الواحد عيار 21 من الذهب الخليجي والتركي والأوروبي 393 الف دينار، وسعر الشراء 389 الفاً، وهي نفس الاسعار ليوم السبت.

وأشار إلى ان سعر بيع المثقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل استقراراً أيضاً عند 353 الف دينار، في حين بلغ سعر الشراء 349 الفاً.

وفيما يخص أسعار الذهب في محال الصاغة، فإن سعر بيع مثقال الذهب الخليجي عيار 21 يتراوح بين 395 الف دينار و405 آلاف، فيما تراوح سعر البيع مثقال الذهب العراقي بين 355 الفاً و365 الف دينار.. ويساوي المثقال الواحد من الذهب (خمسة غرامات).

## باخرة محملة بـ44 ألف طن من الرز التايلندي تصل أم قصر

بغداد/ الزوراء:

أعلنت وزارة التجارة، امس الأحد، عن وصول الباخرة "Christina" المحملة بكمية 44 ألف طن من الرز التايلندي المنشأ والمخصص لصالح السلطة الغذائية الرضائية.

وقالت مدير عام الشركة العامة لتجارة المواد الغذائية، لمي الموسوي، في بيان تلقت "الزوراء": إن "الباخرة وصلت إلى منطقة الإدلاء في ميناء أم قصر".

وأضافت الموسوي أن "ملاكات السيطرة النوعية في ميناء أم قصر مع فريق الرقابة التجارية العائد لدائرة الرقابة التجارية، باشرت بسحب النماذج لإجراء الفحوصات المخبرية عليها بغية التأكد من سلامة المادة ومطابقتها للمواصفات".

وأشارت الموسوي إلى "قرب وصول كميات أخرى من مادة الرز وذلك دعماً للسلطة الغذائية".

## صادرات العراق لأمریکا تتعدى 7 ملايين برميل في آذار

# أوبك: إنتاج العراق من النفط سيبلغ 4.461 ملايين برميل يومياً



بغداد/ متابعة الزوراء: أعلنت منظمة أوبك ان حصة الإنتاج النفطي الخاص بالعراق ستبلغ 4.461 مليون برميل يومياً خلال شهر ايار المقبل بعد اتفاق أوبك+ على زيادة 400 ألف برميل يومياً. وذكرت المنظمة في جدولها لها اطلعت عليه "الزوراء": ان "حصة الإنتاج الخاصة بالعراق لشهر ايار حددت بـ 4.461 مليون برميل يومياً بزيادة مقدارها 47 ألف برميل يومياً عن شهر نيسان البالغ 4.414 مليون برميل يومياً وبزيادة مقدارها 91 ألف برميل يومياً عن شهر آذار الماضي".

مبيّنة أنّ "العراق جاء ثاني أكبر منتج في المنظمة بعد السعودية وثالث أكبر منتج في منظمة أوبك+ بعد السعودية وروسيا".

وأضافت ان "إنتاج كلا من السعودية وروسيا، حدد بـ 10.549 مليون برميل يومياً، خلال شهر ايار، أي بزيادة نحو 113 ألف برميل يومياً عن شهر نيسان الحالي، كما ارتفعت حصة إنتاج الإمارات بمقدار 34 ألف برميل يومياً، لتصل 3.040 مليون برميل يومياً خلال الشهر المقبل".

وأشارت إلى ان الكويت حدد انتاجها بـ 2.694 مليون برميل يومياً، وحدد انتاج الجزائر بـ 1013 مليون برميل يومياً".

واشارت الى ان "حصة منظمة اوبك من الزيادة المقررة في ايار ستبلغ 273 ألف برميل لتصل الى 25.589 مليون برميل يومياً في حين ستبلغ حصة المتحالفين مع أوبك 127 الف برميل لتصل الى 16.537 مليون برميل يومياً".

واتفقت منظمة أوبك+ خلال اجتماعها يوم الخميس الماضي على زيادة إنتاجها النفطي بمقدار أكثر من 400 ألف برميل يومياً وفق الجدول المتفق عليه مسبقاً.

من جانب متصل، أعلنت إدارة معلومات الطاقة الأمريكية، امس الأحد، أن صادرات العراق النفطية لأمریکا بلغت أكثر من 7 ملايين برميل في شهر آذار الماضي.

وقالت الإدارة في جدول لها اطلعت عليه "الزوراء": ان "العراق صدر من الشهر الماضي بعد كل من كندا والمكسيك والسعودية، والمرتبة الثانية عربياً بعد السعودية التي بلغت الأخيرة صادراتها لأمریکا 16 مليوناً، و492 ألف برميل يومياً، مبيّنة أنّ "كندا جاءت بالمرتبة الأولى كأكثر دولة مصدرة للنفط لأمریکا تليها المكسيك".

## إيران تتحرك للإسراع بفتح سوق حدودية مع العراق



بغداد/ متابعة الزوراء:

صرّح محافظ إلام غرب إيران، حسن بهرام نيا، بالإسراع في الإجراءات التمهيدية لإعادة فتح السوق الحدودية في منفذ هلاله الشمالي المحاذي لمحافظة ديالى العراقية، مبيّناً أنه في القريب العاجل سيبدأ الجانب الإيراني بتصدير السلع والبضائع من تلك السوق بناء على اتفاق بين المحافظتين.

وتحدث بهرام نيا في تصريح صحفي تناقلته وسائل اعلام إيرانية رسمية امس الأحد، بشأن مشاوراته مع محافظة ديالى حول إعادة فتح السوق الحدودية في هلاله الشمالي وتنمية التعاون بين الجانبين، وقال: إن زيارته إلى محافظة ديالى جاءت من أجل تنفيذ اتفاقية التعاون بين محافظتي إلام وديالى.

وأردف بالقول: إنه خلال اللقاء مع محافظ ديالى تم التأكيد على تنمية التعاون الاقتصادي والتجاري بين المحافظتين وأعلننا ان محافظة إلام تمتلك طاقة صادرات اللباني والفواكه والمواد البلاستيكية والاحجار والفلزات والاسمنت حيث تم تمت الموافقة على قسم منها من قبل محافظ ديالى.

وزاد محافظ إلام قائلاً: ان جميع حاجات قطاعات الزراعة وال عمران والنسيج ومكائن شق الطرق المدرجة في قائمة الحظر قد طرحت أيضاً في هذا اللقاء وحظيت بالموافقة على تصديرها إلى محافظة إلام.

ومضى بالقول: انه في حالة إعادة فتح السوق الحدودية في هلاله الشمالي سيجري قسم من الصادرات بصورة صادرات الشنطة او السيارات.

يذكر ان محافظ إلام، حسن بهرام نيا، وصل إلى محافظة ديالى العراقية صباح الجمعة برفقة عدد من مسؤولي المحافظة لتيبة لدعوة من محافظي إلام نى عليهم.

## الصناعة والمعادن تباشر إنتاج غاز الإيثيلين

بغداد/ الزوراء:

أعلنت الشركة العامة للصناعات البتروكيمياوية، إحدى شركات وزارة الصناعة والمعادن، امس الأحد، عن انجاز مراحل متقدمة في تأهيل وتشغيل مصنع البتروكيمياويات استعداداً للدخول إلى مرحلة الإنتاج الفعلي للخبّيبات البلاستيكية خلال الفترة المقبلة.

وقال مدير عام الشركة، عباس حيسال، في بيان اطلعت عليه "الزوراء": إن "الوصول إلى مراحل متقدمة في العمل جاء نتيجة إجراء عمليات الصيانة المستمرة للأقسام والوحدات والمعامل الإنتاجية بجهود كبيرة لكوادر الشركة من المهندسين والفنيين".

وأكد حيسال، "المباشرة بإنتاج غاز الإيثيلين وبمستويات عالية ولأول مرة منذ قرابة الـ (١٥) عام حيث سيتم ضخ الغاز إلى معمل واطى الكثافة بواسطة العامل المساعد (مادة البروكسايد) لإنتاج خبّيبات البولي إيثيلين واطئة الكثافة".

لافتاً إلى أنّ "الشركة بانتظار وصول العامل المساعد خلال الأسابيع القادمة في الوقت الذي تستعد لتشغيل معمل واطى الكثافة لأغراض الاختبار والفحص وتأكيد جاهزيته للإنتاج".

في سياق آخر، أكد مدير عام الشركة "إستمرار العمل في خط إنتاج الدفاتر المدرسية في مصنع ورق البصرة مع تحديث وإضافة مكائن ومعدات لتطوير وزيادة الإنتاج".

ولافتاً إلى "أنّ المصنّع سَوَّق كميات من الدفاتر وبانتظار العام الدراسي القادم لتسويق كميات أكبر"، مشيراً إلى أنّ "هناك ملفات استثمارية بانتظار إستحصال الموافقات اللازمة لتطوير مصنعي ورق البصرة وورق ميسان".

## نتيجة الأزمة الاقتصادية

# تقرير فرنسي: أكثر من 20 ألف لبناني يبحثون عن عمل في العراق



منذ شهر "كان علي أن اتخذ إجراءً سريعاً، ولذا جئت إلى بغداد وبدأت في البحث عن عمل على إنستغرام".

واوضح التقرير انه "ووفقاً للأمم المتحدة يبلغ الحد الأدنى للأجور الشهرية في لبنان 675 ألف ليرة التي أي حوالي 30 دولاراً في السوق السوداء،

ويعيش حوالي 80 في المائة من السكان الآن في فقر".

من جانبه، قال سفير لبنان في العراق علي حجب إن "الحركة من لبنان إلى العراق تضاعفت في الآونة الأخيرة"، مضيفاً أنّ "هناك أكثر من 900 شركة لبنانية تعمل في العراق، معظمها في تجارة المطاعم والسياحة والصحة، كما ان هناك العشرات من الاطباء اللبنانيين الذين يقدمون خدماتهم في المستشفيات العراقية".

وبين التقرير انه "ومنذ الانتصار على تنظيم داعش الإرهابي بدأ العراق ببطء في استعادة استقراره، والآن تعج شوارع بغداد التي شهدت فظائع ذات يوم بالمتاجر التي تصطف على جانبي الطرق الرئيسية والمقاهي تفتح حتى وقت متأخر من الليل".

وأشار التقرير إلى انه "وبحسب الخبر الاقتصادي العراقي، علي الراوي، فإن العديد من الشركات اللبنانية أتت إلى العراق "لأنها تعرف بيئة الاستثمار جيداً"، في حين أنّ العديد من الشركات الأجنبية من دول أخرى "تتشى الاستثمار"، بسبب الماضي العنيف للبنان.

ووفقاً للبيان، فإن الجانب التركي طرح إمكانية التعاون في مجالات مكافحة التصحر من خلال عرض مشروع إنشاء غابات في مختلف المحافظات العراقية ولاسيما الجنوبية وما يتوجب به من دراسة انواع الاشجار التي تنسجم مع البيئة في العراق، فضلاً عن مجالات زراعية تتعلق بملف الدواجن والإعلاف وتقانات الري المتطورة.

ونقل البيان عن الخفاجي قوله: ان هذه المبادرة سيتم طرحها على مجلس الوزراء، لبيت دراستها واستحصال الموافقات الاصولية بذلك.

وأضاف: ان هناك قرارات صدرت مؤخراً هي داعمة للقطاع الزراعي والامن الغذائي في البلاد.

وأردف الوزير بالقول: ان هناك مبالغ تم رصدها لدعم القطاع الزراعي لمواجهة الازمة الغذائية خلال الفترة القادمة، مشيراً إلى الميزات الكثيرة لتقانات الري وتقليل الاستهلاك بنسبة 4٠٪.

بغداد/ متابعة الزوراء  
أكد اللاعب الدولي السابق، حارس محمد، انه قدم اعتذاره عن التواجد في لجنة الخبراء التي تم تشكيلها مؤخراً من قبل وزارة الشباب والرياضة.  
وبين: كان الأجدر بهم اختيار عدد مناسب جدا، ومن الصعب العمل في ظل وجود 17 شخصية وهذا الأمر سيخلق تقاطعات وخلافات في الآراء ووجهات النظر.  
وكان الاتحاد العراقي لكرة القدم كشف في وقت سابق أسماء لجنة الخبراء لتطوير الكرة العراقية والتي تألفت من انور جسام، وطارق عبد الرحمن، وخالد كريم، وذو الفقار صالح، ونزار اشرف، وراضي شنيشل، وحارس محمد، ومحمد طيرة، وصالح راضي، وكاظم الربيعي، وعبد الاله عبد الحميد، واكرم سلمان، وصفوان عبد الغني، ويحيى علوان، وحسن فرحان، وموفق عبد الوهاب.

No: 7692 Mon 4 Apr 2022

www.alzawrapaper.com

العدد: 7692 الاثنين 4 نيسان 2022

## عجلة الدوري تستأنف الدوران بطريقة التقسيط

# اليوم الشرطة المتصدر بضيافة نبط الوسط ومواجهة مرتقبة بين النفط والنجف

واربيل والزوراء والديوانية والنجف بأربع مباريات لكل منها وكانت اقصى الهزائم في هذا الاطار تلك التي تعرض لها النجف امام نبط البصرة وقوامها اربعة اهداف دون مقابل، وإذا استثنينا الشرطة الذي لم يخسر حتى الآن فإن القاسم هو الفريق الوحيد الذي لم يتعرض للخسارة في ملعب الكفل الذي اختاره ارضا الديوانية في الدور التاسع عشر واخيرا هدف بمرمى نبط البصرة في الدور الثالث والعشرين.

أما وصافة لاثثة الهادفين فذهبت الى المحترف الجزائري في صفوف الزوراء الهوارى الطويل وله 10 اهداف بينما جاء بالمرکز الثالث ثلاثة لاعبين لكل منهم 9 اهداف وهم لاعب الكهرياء مهيم سليم ملاح ولاعب نبط الوسط مهند عبد الرحيم ولاعب نوروز اسو رستم يتبعهم ثلاثة لاعبين ايضا لكل منهم 8 اهداف وهم حمادي احمد من القوة الجوية وكعاد رمضان من الطلبة وحيد عبد الرحيم من نبط البصرة.

**بصمات مؤثرة للمحترفين**  
إذا استثنينا المحترف السوري في صفوف الشرطة محمود المواس الذي يتربع على لائحة هدافي الدوري حتى الان سنجد اكثر من محترف اخر فرض نفسه واثبت حضوره من خلال الاداء الجيد الذي قدمه وبذلك كانت حصيلة المحترفين 86 هدفا حتى الان بينها 15 هدفا لفريق زاخو البرازيلي لوكاس سانتوس واربعة عن طريق الكامروني فرانك سيدرك وثلاثة للبرازيلي الاخر برونو اوليفيرا وهناك مواطنه كايك اوليفيرا، وهناك 10 اهداف لنبط الوسط جاءت اربعة منها عن طريق العاجي خالد قردي، ثم سبعة اهداف للطالب بينها اربعة للسنگالي ادريسا نياخ وثلاثة للغاني ستيفن بافور، ولابد من الاشارة بمجهودات المحترف الكامروني في صفوف فريق نبط البصرة باتريك نجومبي الذي سجل 6 اهداف.

رصيد المواس هدف بمرمى نبط البصرة في الدور الرابع وهدفين بمرمى نبط الوسط في الدور السابع وهدف من ركلة جزاء بمرمى نبط ميسان في الدور الثاني عشر وهدفين بمرمى الميناء في الدور الخامس عشر وهدف بمرمى بغداد في الدور السادس عشر وهدف من ركلة جزاء بمرمى الزوراء في الدور السابع عشر وهدف بمرمى الديوانية في الدور التاسع عشر واخيرا هدف بمرمى نبط البصرة في الدور الثالث والعشرين.

ومن اللافت للانتظار في دوري الموسم الحالي ان الارض عاندت اصحابها ولم تقف الى جانبهم في 64 مباراة من اصل المباريات التي جرت حتى الآن وعددها 250 مباراة، وكان فريق سامراء اكثر الفرق خسارة على ارضه سواء في سامراء او التاجي او بغداد حيث تعرض للهزيمة ثلثي مرات على مرأى من سمع من جماهيره المحببة والتي باتت تتوقع عودة الفريق الى الدرجة الاولى، وبعد سامراء تأتي فرق الكرخ والصناعة ونبط ميسان وخسر كل منها خمس مباريات في ملعبه ثم امانة بغداد والكهرياء



محمد المواس يتقدم لاثثة هدافي الدوري برصيد 15 هدفا بينها اهداف مؤثرة جلبت الفوز لفريقه وهي هدف الفوز المواس (هدفان) والبديل احمد زيرو وحصل خلالها المحترف العاجي في صفوف نبط الوسط فلورنت ديدر على بطاقة حمراء.

وكانت مباراة الذهاب التي جرت بين الفريقين في ملعب الشعب الدولي قد انتهت شرطاً وبالفوز لفريقه وهي هدف الفوز المواس (هدفان) والبديل احمد زيرو وحصل خلالها المحترف العاجي في صفوف نبط الوسط فلورنت ديدر على بطاقة حمراء.

**قمة الهادفين سوري**  
وقبل انطلاق منافسات الجولة رقم 26 مازال المحترف الدولي السوري في صفوف الشرطة

من العناصر الدولية المحلية ناهيك عن عودة لاعبيه المصابين وابرزهم الثلاثي محمد قاسم وعلاء عبد الزهرة وسعد ناطق مديريه عبد الغني شهد فيميني النفس بتحقيق ماعجز عنه الاخرون والحاق اول هزيمة بالمتصدر لاسيما وان الفريق يضم هو الاخر قوة هجومية ضاربة دك بها شبك منافسيه 35 مرة وضعته كثاني افضل الفرق في الجانب الهجومي.

وبالتالي الاقتراب من حسم الدرع مبكراً لاسيما وان الفريق يتفرد عن سائر فرق الدوري بالكثير من عناصر القوة فهو الاكثر فوزاً ( 21مباراة ) والافضل دفاعاً ( 12 هدفاً ) كما انه الفريق الوحيد الذي لم يتذوق طعم الخسارة حتى الان وفوق هذا وذاك يضم بين صفوفه ابرز المحترفين وفي مقدمتهم اهداف الدوري محمود المواس برصيد 15 هدفاً بجانب نخبة

دون مقابل حمل امضاء المدافع المتقدم بيار ابو بكر عند الدقيقة الاخيرة من عمر المباراة.  
**صراع القوى الهجومية**  
وفي الساعة العاشرة ليلا يشهد ملعب النجف الاوليبي مباراة من الوزن الثقيل تجمع الشرطة المتختر بصدارة وله 67 نقطة بمضيفه نبط الوسط صاحب المركز الخامس برصيد 44 نقطة، وفي قراءة مختصرة لهذه المباراة نجد بان الشرطة سيسعى بكل قوة للخروج فائزاً

بغداد/ صلاح عبد المهدي  
تعاود عجلة دوري الكرة الممتاز دورانها بعد فترة توقف قاربت الشهر اكراماً لعيون المنتخب الوطني الذي اختتم رحلته الخائبة في تصفيات مونديال قطر 2022 مهديراً اسهل فرصة للتواجد في المحفل الكروي العالمي حيث تقام اليوم مباراتان من اصل تسع لحساب الجولة رقم 26 تم توزيعها على اربعة ايام بينما أجلت مباراة القوة الجوية وامانة بغداد الى اشعار اخر بسبب اربطاب الاول في منافسات دوري ابطال اسيا.

**لقاء الجارين باللائحة**  
اول مباريات اليوم تقام عند الساعة الثالثة والنصف عصراً وتجمع بين النبط صاحب المركز السادس برصيد 39 نقطة مع ضيفه وجاره في لائحة الترتيب النجف وله 37 نقطة واقل مايقال عن هذه المباراة انها تبدو متكافئة سيحاول فيها تلامذة باسم قاسم الخروج بنتيجة ايجابية تؤمن لهم المحافظة على مركزهم وانتظار أي تعثر مقبل لنبط الوسط للتقدم باتجاه المركز الخامس بينما يريد النجف ومدربه حسن احمد فرصة لرد الدين للقطيعين وبالتالي تبادل المراكز معهم لاسيما وان احمد يعرف جيداً خبايا منافسه بعد ان قاده لفترة ليست بالقصيرة حقق خلالها نتائج رائعة اهله للمشاركة في البطولة العربية كما ان الفريق استعد جيداً في فترة التوقف وخاض عدداً من المباريات التجريبية منها تعادله مع الديوانية بدون اهداف ومع منتخب الشباب بنفس النتيجة ومع سامراء بهدفين لكل منهما، وكانت مباراة الذهاب التي جرت في ملعب النجف قد اسفرت عن فوز النبط بهدف

## رئيس اللجنة الأولمبية الإسبانية يصل بغداد اليوم في أول زيارة من نوعها



### ستة أوسمة ملونة حصيداً في بطولة ألمانيا الدولية

بغداد / حسين الشمري  
ستة اوسمة ملونة هي حصيداً ابطال منتخب اتحاد السباحة البارالمبي في اليوم الثالث من منافسات بطولة المانيا الدولية بمشاركة 46 منتخباً عالمياً، وقال رئيس اتحاد السباحة البارالمبي هاشم فرز: عزز سباحونا اوسمتهم بإضافة اربعة اوسمة ملونة جديدة في اليوم الثالث لترتفع غلنتنا الى ستة اوسمة ملونة في الايام الثلاثة الاولى من البطولة حيث نال السباح حسين صاحب الوسام الذهبي في فعالية 50 م صدر، كما حصل ابطالنا على الوسام الذهبي الثاني في فعالية البريد 4 في 100، وقد تألف فريقنا من السباحين قاسم محمد وحسين صاحب ومصطفى عماد ومصطفى هاشم ثم اضاف السباح حسين صاحب وساما برونزيا في فعالية 50 م حرة وكان مسك الختام لليوم الثالث من البطولة مع السباح قاسم محمد الذي

ان النتائج المميزة التي تحققت اكدت ان سباحينا قد اوفوا بعهدهم في ان يكونوا ارقاما صعبا في منافسات البطولة المذكورة على الرغم من قوة المنافسين حتى بلغ عدد المنتخبين المشاركة الى 46 منتخباً عالمياً وهم يضمون خيرة سباحي العالم .

بغداد/ رحيم الدراجي  
يصل مساء اليوم الاثنين الى العاصمة بغداد رئيس اللجنة الأولمبية الإسبانية أليخاندرو بلانكو في زيارة رسمية للعراق تستغرق ثلاثة أيام.  
أعلن ذلك مدير المكتب الاعلامي للجنة الأولمبية حسين علي حسين، مبيناً " ان بلانكو يزور بغداد في أول زيارة لرئيس لجنة أولمبية أوروبية منذ أكثر من نصف قرن حيث يرافقه وفد أولمبي إسباني رفيع المستوى يضم النائب الأول فرانسيسكو فيدال غارسيا وعدد من أركان اللجنة الإسبانية".  
وأوضح أيضاً " ان الزيارة تأتي كخطوة جادة أولى في طريق تفعيل تفاصيل مذكرة التفاهم الثنائي المشترك التي كانت

بغداد/ رحيم الدراجي  
يصل مساء اليوم الاثنين الى العاصمة بغداد رئيس اللجنة الأولمبية الإسبانية أليخاندرو بلانكو في زيارة رسمية للعراق تستغرق ثلاثة أيام.  
أعلن ذلك مدير المكتب الاعلامي للجنة الأولمبية حسين علي حسين، مبيناً " ان بلانكو يزور بغداد في أول زيارة لرئيس لجنة أولمبية أوروبية منذ أكثر من نصف قرن حيث يرافقه وفد أولمبي إسباني رفيع المستوى يضم النائب الأول فرانسيسكو فيدال غارسيا وعدد من أركان اللجنة الإسبانية".  
وأوضح أيضاً " ان الزيارة تأتي كخطوة جادة أولى في طريق تفعيل تفاصيل مذكرة التفاهم الثنائي المشترك التي كانت

## منتخبنا الوطني يواجه الاكوادور وديا في محافظة البصرة



بغداد/ متابعة الزوراء  
أبدى الاتحاد الاكوادوري لكرة القدم موافقته المبدئية على ملاقاته منتخبنا الوطني في مباراة ودية بمحافظة البصرة، قبل مشاركة المنتخب اللاتيني في نهائيات كأس العالم 2022.  
ووجه رئيس اتحاد الكرة عدنان درجال على هامش اللقاء مع نظيره الاكوادوري على هامش قرعة مونديال قطر، الدعوة

بغداد/ مؤسس عبد الله  
بمجلس الأمن العام للجنة الأولمبية الوطنية العراقية هيثم عبد الحميد، أختتمت منافسات بطولة أندية العراق بالمواي تاي لفئة الشباب في القاعة الأولمبية بمحافظة كربلاء المقدسة بمشاركة 400 لاعباً ماثوا 43 نادياً.  
وحقق نادي النجدة المركز الأول ليفوز بلقب البطولة، وحل في المركز الثاني نادي الكهرياء فيما جاء نادي العراق من محافظة كربلاء المقدسة بالمركز الثالث. وأشاد الأمين العام للجنة الأولمبية الوطنية العراقية بتنظيم البطولة، وعمل اتحاد المواي تاي وإهتمامه بالفئات

## النجدة يحرز لقب بطولة أندية العراق بالمواي تاي

بغداد/ مؤسس عبد الله  
بمجلس الأمن العام للجنة الأولمبية الوطنية العراقية هيثم عبد الحميد، أختتمت منافسات بطولة أندية العراق بالمواي تاي لفئة الشباب في القاعة الأولمبية بمحافظة كربلاء المقدسة بمشاركة 400 لاعباً ماثوا 43 نادياً.  
وحقق نادي النجدة المركز الأول ليفوز بلقب البطولة، وحل في المركز الثاني نادي الكهرياء فيما جاء نادي العراق من محافظة كربلاء المقدسة بالمركز الثالث. وأشاد الأمين العام للجنة الأولمبية الوطنية العراقية بتنظيم البطولة، وعمل اتحاد المواي تاي وإهتمامه بالفئات

## إعلامنا الرياضي

العدد الثاني والسبعون من صحيفة الرياضي التي تصدر عن الاتحاد العراقي للصحافة الرياضية رأى النور امس الاحد، وتضمن العديد من المقالات والاحبار والمواضيع الخاصة برياضة كرة القدم وبقيّة الألعاب الأخرى التي زينت بأقلام صحفية مرموقة، خالص الامنيات لأشرة الصحيفة الرائعة بمواصلة النجاح في قادم الأيام.  
الزميل الصحفي، طه الجنابي، احتفل بعيد ميلاده قبل أيام قليلة، خالص الامنيات لزميلنا بالعمر المديد ومواصلة النجاح في حياته ومشواره المهني.

## الدوريات الأوروبية لكرة القدم

## تعادل مانشستر يونايتد وليستر سيتي .. وأتلتيكو مدريد يراحم إشبيلية على الوصافة

28 من البوندسليجا، ليحرم لايبزيغ مضيقه من فرصة الحفاظ على الفارق بينه وبين متصدر البطولة بايرن ميونخ.

وعلى أرضية ملعب سيجنال إيدونا بارك معقل دورتموند، تقدم لايبزيغ بهدف أول في الدقيقة 21 حمل توقيع كونراد لايمر، الذي عاود زيارة شبكات أصحاب الأرض بهدف ثانٍ (30).

وفي الشوط الثاني، عزز لايبزيغ أفضليته بهدف ثالث (57) من كريستوفر كونكو، ثم نجح دونيل مالن في تضيق الفارق بهدف أول ووحيد لأسود فيستاليا (84)، لكن داني أولو عاد ليوسع الفارق مجددا بهدف رابع للايبزيغ (86).

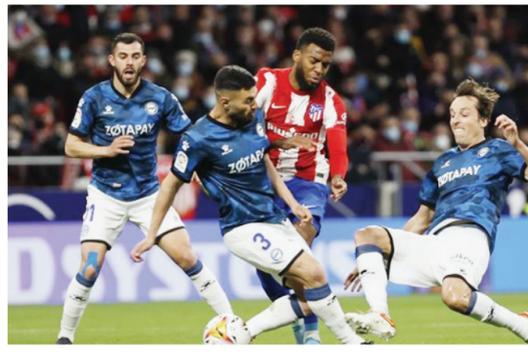
بهذه الخسارة، يتجمد رصيد بروسيا دورتموند عند 57 نقطة في وصافة البوندسليجا خلف المتصدر بايرن ميونخ ولديه 66 نقطة.

بينما تقدم لايبزيغ إلى المركز الرابع، بعد أن أضاف 3 نقاط لرصيده الذي أصبح 48 نقطة وتفصله فقط 3 نقاط عن باير ليفركوزن صاحب المركز الثالث.

المباراة الوحيد في الدقيقة 82. وشهدت المباراة أيضا طرد فرانكو روسو لاعب مايوركا في الدقيقة 64. لاتسيو يتمسك بالحلح الأوربي - تمسك لاتسيو بحلم خوض البطولات الأوروبية بعد فوزه 2-1 على ساسولو، ليحافظ على المركز الخامس بالدوري الإيطالي والمؤهّل إلى الدوري الأوروبي. وعلى أرضية الملعب الأولمبي في روما، تقدم أبناء العاصمة بهدف أول حمل توقيع مانويل لازاري (17)، ثم أضاف سيرجي ميلنكوفيتش سافيتش الهدف الثاني لأصحاب الأرض 51. وسجل حامد جونيور تراوري الهدف الوحيد لساسولو 4+90.

بهذا الفوز، رفع لاتسيو رصيده من النقاط إلى 52 نقطة يحافظ بها على المركز الخامس من جدول الكالتشو، بينما تتجمد رصيد ساسولو عند 43 نقطة في المركز التاسع.

لايبزيغ يعرقل دورتموند - صعق لايبزيغ مضيقه بروسيا دورتموند بنتيجة (1-4)، خلال مباراة الفريقين، ضمن منافسات الجولة



ألفيس عند 22 نقطة في المركز الأخير. وعلى ملعب سيويوتا دي فالنسيا سجل خوسي لويس موراليس هدي ليفانتي في شبكات فياريال في الدقيقتين 69 و90.

ورفع ليفانتي رصيده بذلك إلى 22 نقطة في المركز التاسع عشر قبل الأخير بينما تتجمد رصيد فياريال عند 45 نقطة في المركز السابع.

وتغلب خيتافي على ريال مايوركا 1 / صفر في وقت سابق لرفع خيتافي رصيده إلى 32 نقطة في المركز الخامس عشر ويتجمد رصيد مايوركا عند 26 نقطة في المركز الثامن عشر.

ويدين خيتافي بفضل كبير في هذا الفوز للاعب بورخا مايورال الذي سجل هدف



فيليكس الهدف الثاني له والثالث لأصحاب الأرض في الدقيقة 83. وفي الدقيقة الأخيرة من المباراة سجل سواريز الهدف الثاني له والرابع لأتلتيكو مدريد.

الفوز رفع رصيد أتلتيكو إلى 57 نقطة في المركز الثالث بفارق الأهداف فقط عن إشبيلية، الوصيف، وتوقف رصيد

نرض التعادل الإيجابي (1-1) نفسه على مواجهة مانشستر يونايتد وليستر سيتي، على ملعب أولد ترافورد، ضمن لجولة رقم 31 من الدوري الإنجليزي الممتاز.

بافتتاح ليستر سيتي التسجيل في الدقيقة (63) عبر كيليتشي يهياناتشو، ثم تعادل فريد مانشستر يونايتد في الدقيقة 66.

يرفع مانشستر يونايتد رصيده إلى 51 نقطة في المركز السادس، كما رفع جستر سيتي رصيده إلى 37 نقطة في مركز التاسع.

أتلتيكو يواصل حصد النقاط وقسم أتلتيكو مدريد ووصافة الدوري لإسباني، مع إشبيلية، بفضل فوزه لكاسخ على ضيفه ديورتيغو ألفيس 4 / 1، السبت، في المرحلة الثلاثين. وفي مباريات أخرى تغلب ليفانتي على فياريال 2 / صفر، كما فاز خيتافي على ريال مايوركا 1 / صفر.

يعل ملعب واندا ميتروبوليتانو، حسم تلتنيكو فوزه على ألفيس في آخر ربع

## مانشافت فليك .. تأر منتظر على طريق حلم المونديال



أكد فليك أنه لن يستهين بالمنتخب الياباني الذي كان يعترم مواجهته وديا قبل بداية البطولة.

وقال فليك: "المنتخب الياباني مشارك دائم في المونديال، ويمتلك العديد من اللاعبين في الدوري الألماني، لهذا يتمتعون بإمكانيات عديدة. كنا نرغب في مواجهته وديا، لكن هذا لم يعد متاحاً".

ولم يتعرف المنتخب الألماني بعد على المنافس الآخر في المجموعة، لكنه سبق أن تغلب على المنتخب الكوستاريكي 2-4 في افتتاح مونديال 2006 بألمانيا، كما فاز 0-2 في مواجهته الوحيدة السابقة ضد نيوزيلندا في كأس القارات 1999.

ومنذ توليه المسؤولية لم يخسر فليك أي مباراة مع المانشافت حيث حقق 8 انتصارات وتعادل في مباراة واحدة حتى الآن.

ويهدف فليك إلى تجهيز الفريق للمونديال من خلال مبارياته أمام منتخبات إيطاليا وإنجلترا والمجر في صيف هذا العام. وبمجرد بدء مشاركته في مونديال 2022 في قطر، لن يعتبر فليك أي مباراة محسومة. وقال فليك: "كل الفرق تطورت. كل الفرق لديها شيء خاص".

كأس العالم 2014 بالبرازيل، لكنه خرج من دور المجموعات في مونديال روسيا 2018. كما خرج مع منتخب ألمانيا من ثمن نهائي يورو 2020، بعدما بلغ المربع الذهبي على الأقل في ثلاث نسخ متتالية من البطولات الكبيرة (كأس العالم وكأس أمم أوروبا).

وتولى هانز فليك الذي كان مساعدا للوف في 2014، المسؤولية خلفا له. ويرغب فليك في تقديم الفريق بشكل جديد قادر على المنافسة على القبة.

وبعد انتهاء القرعة، ظهر لوثر ماتيويس الذي كان قائدا للمنتخب الألماني الفائز بلقب كأس العالم 1990 ولويس إريكي المدير الفني للمنتخب الإسباني سويا أمام عدسات المصورين في الدوحة.

وكان إريكي وصف المجموعة بأنها "رائعة" فيما قال فليك في تصريحاته إلى شبكة "إيه آر دي" الألمانية التلفزيونية: "لدينا مجموعة مثيرة وليست سهلة. لكن إنا طموحات كبيرة وهو تحدٍ مثير". وأشار فليك إلى أن المنتخب الإسباني "مرشح بارز للفوز باللقب" وأنه مرشح بقوة لتصدر المجموعة.

قبل نهائي مونديال 2010، قبل الفوز الساحق سداسية نظيفة على مانشافت في دوري أمم أوروبا قبل عامين. وأسهمت هذه الهزيمة القاسية في رحيل المدرب يواخيم لوف عقب نهاية يورو 2020، التي أقيمت في منتصف عام 2021، وذلك بعدما ظل في منصبه 15 عاما.

وكان لوف قاد المانشافت إلى لقبه العالمي الرابع في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

## جوارديولا: سنقدم معركة كبيرة ضد ليفربول ونتقبل النتيجة

علق بيب جوارديولا، مدرب مانشافت سيتي، على المنافسة رفقة ليفربول على لقب الدوري الإنجليزي، بعد التغلب على بيرنلي بهدفين دون رد، ضمن لقاءات الجولة 31 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال جوارديولا في تصريحات عقب المباراة نقلها موقع "بي بي سي": "منذ سنوات ونحن نخوض تلك النوعية من المباريات، سجلنا مبكرا وننتهي المباراة حتى تسجل وأصاف: "أرضية الملعب كانت صعبة بسبب العشب وعدم وجود مياه، الأرضية كانت بيئية للغاية، أبلينا البلاء الحسن وفرنا باللقاء".

وتابع جوارديولا: "المباراة المقبلة في الريميرليج أمام ليفربول، ونعرف بأنهم سيفوزون تقريبا بكل المباريات، ونأمل ألا يحدث ذلك في المباراة المقبلة، لكن سنحاول القيام بنفس الشيء، ومن بعده هناك أتلتيكو مدريد ومن ثم ليفربول مرة أخرى".

وأتم: "عندما تصل إلى شهر مايو/أيار وأنت تنافس للفوز باللقب فهذا يعني أنك حظيت بموسم رائع، التواجد في تلك المكانة بسبب عملنا بقوة في كل موسم، يجب الإشادة بكل المنظومة، سنقاتل، خصمنا صعب وجيد ولكن سنقدم معركة كبيرة وستقبل النتيجة".

وأتم: "عندما تصل إلى شهر مايو/أيار وأنت تنافس للفوز باللقب فهذا يعني أنك حظيت بموسم رائع، التواجد في تلك المكانة بسبب عملنا بقوة في كل موسم، يجب الإشادة بكل المنظومة، سنقاتل، خصمنا صعب وجيد ولكن سنقدم معركة كبيرة وستقبل النتيجة".

| الوقت | البطولة                  | المباراة                |
|-------|--------------------------|-------------------------|
| ١٥:٣٠ | الدوري العراقي الممتاز   | النفط * النجف           |
| ٢٢:٠٠ | الدوري العراقي الممتاز   | نقط الوسط * الشرطة      |
| ٢١:٠٠ | الدوري الاماراتي         | الظفرة * عجمان          |
| ٢١:٠٠ | الدوري الاماراتي         | الامارات * الوحدة       |
| ٢١:٠٠ | الدوري الاماراتي         | العروبة * اتحاد كلباء   |
| ٢١:٣٠ | كأس الامير الكويتي       | الساحل * السلمية        |
| ٢١:٣٠ | كأس الامير الكويتي       | القادسية * كاظمة        |
| ٢١:٤٥ | الدوري الايطالي          | ميلان * بولونيا         |
| ٢٢:٠٠ | كأس خادم الحرمين         | الفيحاء * الاتحاد       |
| ٢٢:٠٠ | الدوري الانجليزي الممتاز | كريستال بالاس * آرسنال  |
| ٢٢:٠٠ | الدوري الاسباني          | ريال سوسيداد * اسبانيول |
| ٢٢:١٥ | الدوري البرتغالي الممتاز | بورتو * سانتا كلارا     |

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

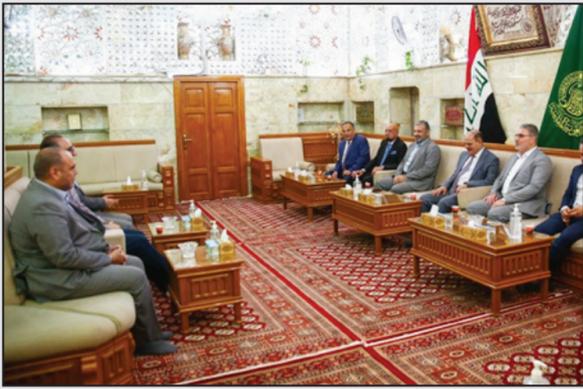
ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

ألمانيا إلى محطة "ماجيتا" التلفزيونية قائلا: "كان واضحا أننا ستواجه منافسا رائعا من المستوى الأول".

وأوضح: "الآن ستكون مواجهة مع إسبانيا. لدينا تجارب سلبية في مواجهتهم بالماضي. لكنني لا أعتقد أن هذا سيحدث لنا مرتين... لدينا (حلم) واحد هو الفوز باللقب العالمي. لم نؤد بشكل جيد تماما في البطولات الأخيرة و نرغب في تصحيح هذا". وتغلبت إسبانيا على ألمانيا في نهائي كأس أوروبا (يورو 2008) كما تغلب عليه بعدها بعامين في

## اللامى يزور مرقد أمير المؤمنين (ع) ويشيد بدور العتبة العلوية المقدسة برعاية الأسرة الصحفية



النجف / نينا:

تشرف نقيب الصحفيين العراقيين، رئيس اتحاد الصحفيين العرب، مؤيد اللامي، والوفد المرافق له من مجلس النقابة، فضلاً عن رئيسي فرع النقابة ومسؤول الإعلام والاتصال الحكومي في النجف الأثرى بزيارة مرقد المولى أمير المؤمنين (عليه السلام). وكان في استقباله عضو مجلس إدارة العتبة العلوية المقدسة حسن الجباري. وذكر المركز الخري للعتبة العلوية ان «اللامى عبّر عن شكره وتقديره لرعاية العتبة العلوية المقدسة للأسرة الصحفية وللفعاليات الاعلامية والصحفية في النجف الأثرى وأخرها الرعاية والجهود التي بذلت لدعم وانجاح مهرجان الصحافة النجفية.

## العشور على جثة مصور أوكراني قرب كييف

لندن / متابعة الزوراء:

عثر على المصور ومخرج الأفلام الوثائقية ماكس ليفين ميتاً قرب العاصمة كييف، بعد فقدان أثره منذ أكثر من أسبوعين، وفق ما أعلنه مساعد الرئيس الأوكراني أندريه يرماك السبت. وقال أندريه يرماك عبر تطبيق «تغرام» إن ماكس ليفين «فقد أثره في منطقة النزاع في ١٣ مارس / آذار الماضي، في منطقة كييف. وعثر على جثته قرب قرية غوتا ميزيجيرسكا في الأول من إبريل / نيسان الحالي». وقال مكتب المدعي العام في أوكرانيا إن ليفين قتل على أيدي جنود من القوات المسلحة الروسية بطلقتين من أسلحة خفيفة. لا يمكن التحقق من صحة هذه الادعاءات. كان المصور الأوكراني ماركيان ليسيكو كتب عبر «فيسبوك»، الشهر الماضي، أن هاتف ليفين توقف عن الخدمة منذ اختفائه في ١٣ مارس. وأضاف أنه يعتقد أن ليفين ربما أصيب أو أسرته القوات الروسية خلال القتال العنيف الذي دار ذلك اليوم. وكانت المجموعات المعنية بحرية الصحافة قد أشارت إلى أن ليفين ليس أول صحفي أوكراني يفقد أثره. وقالت «لجنة حماية الصحفيين» إن صحفيين آخرين، هما أوليه باتورين وفكتوريا روشينا، كانا في عداد المفقودين سابقاً، ولكن أطلق سراحهما منذ ذلك الحين من قبل المخابرات الذين يزعم أنهم يتتبعون إلى القوات المسلحة الروسية. وأفادت وكالة «رويتز»، بأن ليفين كان متعاوناً معها منذ عام ٢٠١٣. ليفين، المولود عام ١٩٨١، ترك وراءه زوجة و٤ أطفال.

## روسيا تصنف صحفية بارزة وشخصيات إعلامية «عملاء أجانب»



موسكو / رويترز

أدرجت روسيا صحفية بارزة ومدوناً للتسجيلات المصورة و٦ شخصيات إعلامية أخرى على قائمة «العملاء الأجانب»، في أحدث خطوة ضمن سلسلة إجراءات يقول المنتقدون إنها تهدف لتكميم المعارضة. وتضمنت القائمة الموسعة، التي نشرتها وزارة العدل في وقت متأخر الجمعة، إيلينا أوسيتينسكايا، وهي رئيسة تحرير سابقة لصحف روسية وصحفية معارضة. وشملت القائمة أيضاً ماريا بوزونوفا، وهي مراسلة قائمة بتغطيات صارمة في ما يخص تقديم التقارير المالية، كما يلزمهم بالإشارة إلى أنهم عملاء أجانب في بداية أي منشور لهم. وشملت القائمة أيضاً ماريا بوزونوفا، وهي مراسلة من قناة «رين» التلفزيونية المستقلة التي أدرجت على قائمة «العملاء الأجانب» في أغسطس / آب الماضي وعلقت أنشطتها. بعد أن حُجبت روسيا الوصول إلى موقعها الإلكتروني في مارس / آذار. كما أدرج ييفغيني بوناسينكوف، وهو كاتب ومدون تسجيلات مصورة معروف بتصريحاته الإرتجالية ذات النزعة الفكاهية على وسائل التواصل الاجتماعي ضد الحكومة والبرامج التي تبث على قنوات التلفزيون التي تديرها الدولة.

## شبكة الإعلام العراقي تتعهد بطباعة مؤلفات شيخ الصحفيين العراقيين محسن حسين

إضافة محسن حسين جواد ضمن أسماء الصحفيين الرواد بهدف تكريمه». من جانبه، أشاد محسن حسين بأداء شبكة الإعلام العراقي لاسيما خلال الفترة الأخيرة وتطور خطابها الإعلامي في العديد من المفاصل. والصحفي محسن حسين جواد من مواليد العام ١٩٣٤، وبدأ عمله في الصحافة العراقية أواسط ١٩٥٦، وأسهم في تأسيس وكالة الأنباء العراقية في العام ١٩٥٩، وأصبح معاوناً لمديرها العام، فيما كان قبل ذلك التاريخ ينتقل بين صحف ومجلات عدة بينها الشعب وبلادنا والاسبوع وإذاعة بغداد والجمهورية عقب سقوط النظام الملكي في العام ١٩٥٨.



بغداد / الزوراء: تعهدت شبكة الإعلام العراقي بطباعة مؤلفات شيخ الصحفيين العراقيين محسن حسين جواد والاحتفاء به كأحد الرموز الصحفية في البلاد. وقال رئيس الشبكة الدكتور نبيل جاسم، خلال استقباله شيخ الصحفيين: إن «المسيرة الطويلة للصحفي محسن حسين جواد تستحق كل التقدير والاحترام، والتي بدأت منذ نحو ٦٦ عاماً من غير توقف»، لافتاً إلى أن «أقل ما يمكن أن يقدم لهذه القامة الصحفية هو طباعة مؤلفاته والاحتفاء بمنجزه الكبير». وأضاف أن «شبكة الإعلام العراقي بذلت جهداً طيباً خلال اجتماعات الجامعة العربية في العام الماضي ٢٠٢١، وتمت

## المواطن التركي يبحث عن منافذ إخبارية موثوقة

## حسابات الصحفيين الأتراك في المنفى ترزعج السلطات في الداخل

المعارضة التركية». وبالنسبة إلى بعض الصحفيين، مثل إريك أكير، لم يكن هذا التحذير مفاجئاً، إذ سبق أن هاجمه ثلاثة أشخاص يتحدثون التركية في فناء مجمعه السكني في برلين، وقال إنهم طلبوا منه أن يتوقف عن الكتابة. وعلى إثر هذا الهجوم، تم نقل أكير وهو كاتب عمود في صحيفة «بيرغون» اليومية، للمستشفى لتلقي العلاج، ووفرت الشرطة الحماية له ولأسرته، لكن لم يتوقف الأمر عند هذا الحد، إذ عثرت شرطة برلين على رسالة تهديد ملفوفة حول بيضة مسلوقة في فناء منزله. ويقول أكير إنه يعتقد أن الحكومة التركية لها نفوذ كبير في أوروبا وخارجها. وأضاف أنه «يتم نقل الاستقطاب والصراع في تركيا إلى أوروبا وأجزاء أخرى من العالم من قبل حكومة حزب العدالة والتنمية وحكومة حزب الحركة القومية لذلك اعتقد أن المهاجرين هم من العصابات التي جمعتها (الحكومة التركية) وتعيش في ألمانيا». ولم يحدد الصحفي جماعة يعينها، لكن تقرير موقع «صوت أمريكا» أشار إلى جماعتين تركيتين، الأولى تسمى «الذئاب الرمادية» والثانية «عثمانين جيرمانيا» وهما



وأكدت شرطة كولونيا أنها كانت على علم بـ«قائمة استهداف» تضم حوالي ٥٠ منتقداً صريحاً للرئيس التركي على مواقع التواصل، منذ منتصف يوليو ٢٠٢١، لكنها رفضت تقديم المزيد من المعلومات حول عدد المدرجين فيها وهوياتهم. ويقول الصحفيون المدرجون في القائمة وخبراء في جماعات قومية تابعة لتركيا ولديها صلات بجرانم عنف تعمل في ألمانيا وأماكن أخرى في أوروبا، وأن المنفيين الذين فروا من الاضطهاد في تركيا لم يعودوا يتبعون بالأمان. وقال المتحدث باسم شرطة كولونيا لموقع «صوت أمريكا» إن المدرجين في القائمة «هم من الصحفيين والكتاب والفنانين الغربيين من

أنترة / متابعة الزوراء: قال ستيفن كوك الباحث الأمريكي في شؤون تركيا إن الصحفيين الأتراك في المنفى باتوا أكثر مصداقية وموثوقية بالنسبة إلى الأتراك من الحكومة التركية نفسها. وتحظى منشورات الصحفيين الذين يعيشون في المنفى بالملايين من المشاهدات على مواقع التواصل الاجتماعي. وتسيطر حكومة الرئيس التركي رجب طيب أردوغان على وسائل الإعلام في البلاد، كما تحاصر وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير، وهو ما قلص هامش الحرية بشكل كبير وجعل الأتراك يبحثون عن منافذ إخبارية موثوقة وجودها في حسابات الصحفيين في المنفى. وأضاف كوك أنه من المهم جداً للصحفيين المعارضين، مثل جفيري جوفان، أن يصبحوا مصادر إخبارية أكثر موثوقية من الحكومة والصحافة التركية المحلية. وتلاحق تركيا الصحفيين المعارضين في المنفى بمذكرات توقيف. ويواجه عبد الحميد بيليسي، الصحفي المخترم البالغ من العمر ٥٢ عاماً ويعيش في المنفى بالولايات المتحدة، مذكرتي توقيف معلقتين صادرتين عن المحاكم التركية، وكان موضوعاً لتسعة تحقيقات جنائية من

## عائلة الصحفي المغربي عمر الراضي تدين «تشديد» ظروف اعتقاله

الرباط بشدة، وحكم عليه بالسجن ستة أعوام، وأكد القضاء الحكم أمام الاستئناف في مارس / آذار. وطالبت منظمات حقوقية محلية ودولية وأحزاب سياسية ومثقفون بالإفراج عنه وعن زميله الصحفي سليمان الريسوني (٤٩ عاماً) المعتقل في الدار البيضاء منذ مايو / أيار ٢٠٢٠، حيث يضي عقوبة بالسجن خمسة أعوام في قضية «اعتداء جنسي» على شاب، وهو حكم تم تأكيده أمام الاستئناف أيضاً في شباط / فبراير. وعرف الصحفيان بأرائهما المنتقدة للسلطات، ونشاطهما في الدفاع عن قضايا حرية التعبير وحقوق الإنسان. وأوردت منظمة «العفو»

مستشفى ابن رشد بالدار البيضاء، حيث كان يتابع علاجاً، من مرض يتطلب متابعة طبية مستمرة. ولم يتسن لوكالة فرانس برس الحصول حتى الآن على توضيحات من النيابة العامة للسجون في شأن عملية النقل. وكان الراضي (٣٥ عاماً)، وهو أيضاً ناشط حقوقي، أوقف لتهامه من طرف النيابة العامة «بالتخابر مع عملاء دولة أجنبية»، فضلاً عن تهمة «اعتداء جنسي» إثر شكوى ضده من زميلة سابقة له في العمل. جاء ذلك غداة صدور تقرير لمنظمة «العفو» الدولية يتهم السلطات المغربية «بالتجنس على هاتفه» عبر استخدام تطبيق «بيغاسوس» الإسرائيلي، الأمر الذي نفته

الدار البيضاء / ا.ف.ب: دانت عائلة الصحفي المغربي عمر الراضي، المدان بالسجن ستة أعوام بتهمة «تجنس» و«اعتداء جنسي»، ما اعتبرته «تشديداً» لظروف اعتقاله عبر نقله إلى سجن يبعد حوالي ١٥٠ كيلومتراً من الدار البيضاء، وفق ما أفاد والده. وقال إدريس الراضي، لوكالة فرانس برس، إن نجله نقل، السبت، إلى سجن مدينة تيفلت شمال الدار البيضاء، حيث ظل معتقلاً منذ توقيفه في ٢٠٢٠، معتبراً ذلك «انتقاماً منه وتشديداً لظروف اعتقاله، وعقاباً لنا ولهيئة دفاعه». وأوضح أنّ هذا النقل «يبعده أيضاً عن

## إذا كنت صحفياً ريادياً.. هذا مدخلك إلى استقطاب التمويل

يسأل الممولون في كثير من الأحيان: ما هو أثر غياب التمويل على مشروعك؟ حقيقة تميل الغالبية لتضخيم الأزمة واختلاق وقائع أحياناً في الإجابة على هذا السؤال. وهذا ما قد يصعب على جهات التمويل فهم احتياجاتك الحقيقية، لأن التمويل غالباً ما يكون مرتبطاً بتوجهات محددة، منها على سبيل المثال: (محرارية التمييز - دعم وإسناد المتضررين من جائحة كوفيد ١٩ - تعزيز العدالة الاجتماعية - مكافحة التحرش - العنف ضد النساء - تعزيز المشاركة السياسية للمرأة - مواجهة الأخبار المضللة والزائفة.. الخ).

كلمة كنت مؤمناً بواقعية مشروعك، كلما كان قريباً إلى النجاح، هذا الشعور بالمطلق لا يدخل في سياق دغدغة المشاعر أو التنمية البشرية، وإنما قاعدة عامة وأساسية في التعامل مع المشاريع الريادية. فكيف يمكن أن نقتنع الآخرين بأفكارنا إذا لم تكن والتقين منها ومؤمّنين بها؟ دعونا نتميز بين أمرين: حامل الفكرة وصاحب الفكرة، الأول قد يكون رجل علاقات عامة مثلاً وبالتالي ليس بالضرورة أن يكون

بإسأل الممولون في كثير من الأحيان: ما هو أثر غياب التمويل على مشروعك؟ حقيقة تميل الغالبية لتضخيم الأزمة واختلاق وقائع أحياناً في الإجابة على هذا السؤال. وهذا ما قد يصعب على جهات التمويل فهم احتياجاتك الحقيقية، لأن التمويل غالباً ما يكون مرتبطاً بتوجهات محددة، منها على سبيل المثال: (محرارية التمييز - دعم وإسناد المتضررين من جائحة كوفيد ١٩ - تعزيز العدالة الاجتماعية - مكافحة التحرش - العنف ضد النساء - تعزيز المشاركة السياسية للمرأة - مواجهة الأخبار المضللة والزائفة.. الخ).

كلمة كنت مؤمناً بواقعية مشروعك، كلما كان قريباً إلى النجاح، هذا الشعور بالمطلق لا يدخل في سياق دغدغة المشاعر أو التنمية البشرية، وإنما قاعدة عامة وأساسية في التعامل مع المشاريع الريادية. فكيف يمكن أن نقتنع الآخرين بأفكارنا إذا لم تكن والتقين منها ومؤمّنين بها؟ دعونا نتميز بين أمرين: حامل الفكرة وصاحب الفكرة، الأول قد يكون رجل علاقات عامة مثلاً وبالتالي ليس بالضرورة أن يكون



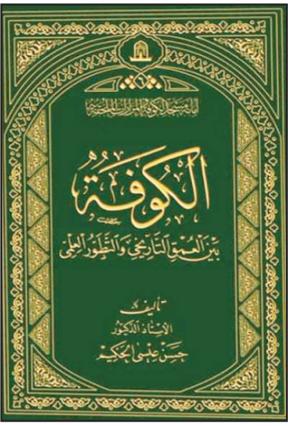
أن يسألوا أنفسهم دائماً هل الأنشطة التي نقدمها هي فعلاً التي يحتاجها الجمهور؟ هل نحن نملك فريقاً متميزاً ولديه القدرة الكافية لتنفيذ الأنشطة باحترافية؟ أم أننا بحاجة لتطوير قدراتهم؟ أو نحن بحاجة إلى تعزيز الشراكات التي تساعد أنشطتنا على الانتشار؟ ثانياً، الأفكار المبتدئة تعطي مساحة أوسع لاستقطاب الممولين

الجمهور، وهذا عملياً عقد عمل المؤسسات الإعلامية، بحيث أنه صار من الصعب أن يستحوذ كل ما تنتجه تلك المؤسسات على اهتمام الجمهور. وهذا في واقع الأمر جعل من مسألة تحديد الاحتياجات أمراً في غاية الأهمية، لذا صار من المهم أن يتخذ الرياديون من «جلسات العصف الذهني» مع فريق العمل، قاعدة أساسية لمعرفة احتياجات الجمهور وتصميم شكل الرسالة الملائمة له. علينا أن نعرف ما الذي يحتاجه الجمهور أولاً وما مدى قدرتنا على صناعة ذلك، قبل خوض غمار البحث عن ممول. على الرياديين

باريس / متابعة الزوراء: تواجه المؤسسات الإعلامية تحدياً كبيراً متعلقاً بضعف فرص التمويل اللازم للحفاظ على استدامتها وديمومتها، أكثر من بحثها عن تعظيم رأس المال، حتى وإن كان الاحتياج الثاني ضرورة في مفهوم الشركات الهادفة للربح. بات واضحاً أنّ مفهوم تعزيز الموارد الذاتية في الشركات والمؤسسات الإعلامية العربية، أمراً يجعل تحقيقه إلى حد كبير في الوقت الراهن، وبخاصة أننا أصبحنا في زمن يفاضل فيه المواطن العربي بين شراء رغيف خبز وبين شراء الأخبار (الإشتراك). هذا الواقع المضطرب، يستوجب في الحقيقة أن يقوم الرياديون والقائمون على الشركات الإعلامية باستقطاب التمويل، ولكن حتى يتحقق ذلك، علينا فهم خمسة أمور أساسية: أولاً: دراسة الواقع وتقييمه في الحقيقة صنعت وسائل التواصل الاجتماعي ما لم يكن يتوقعه أحد، بحيث أنها أتاحت الفرصة لتدفق المعلومات (أخبار - تسريبات - حقائق - أخبار زائفة ومفبركة - ملفات سياسية - طرافة.. الخ) بمختلف القوالب (نص - فيديو - صوت - صورة - رسوم بيانية.. الخ) وبشكل مفرط بين يدي

# مع الأستاذ الدكتور حسن الحكيم في كتابه "الكوفة بين العمق التاريخي والتطور العلمي"

من هذا القسم مبحث الندوات الأدبية النحفية، فيفردنا بقسم يطيل الوقوف عليه، ويمزج معه إن شاء مبحث الشاعر الشيخ علي البازي وغيره. ومن أقسام الكتاب المهمة مبحث (إخباريون ومؤرخون) ترجم فيه ترجمات متفاوتة لعشر شخصيات تناولت جوانب من تاريخ الكوفة السياسي خاصة. ومن أقسام الكتاب دراسته العابرة عن القرامطة في حاضرة الكوفة، وقد تمتعت أن يطيل الوقوف عليه لأن يختصره بصفتين لا غير.



في الكوفة، ثم انتقل من بعد إلى مشاهدات ابن بطوطة في النجف الأشرف والكوفة،. وخص دراسات المستشرقين ببحث وختمه بذكر بعض آرائهم في تحليل حركة المختار الثقفي، وقد كانت له في هذا القسم آراء تستدعي التنويه، ولكن كنت أتمنى أن يتوسع فيه ويتعمق، ويعرض ما ذكره الرحالة الآخرون أثناء مرورهم بالمدينة ومشاهداتهم عنها، بل كنت أتمنى عليه أيضاً أن يكون موقع هذا المبحث في القسم الثاني من كتابه، فيكون قد عرض مكانة الكوفة عند المؤرخين العرب، ثم تكون النقلة الثانية عنها إلى دراسات المستشرقين ومشاهدات الرحالة. خص القسم الرابع من كتابه لعنوان لحياة العلمية والفكرية في الكوفة، واحتوى على ستة مباحث رأيت بعضها لا يحتاج إلى إفراده بعنوان، كما وددت أن يُخرَج به قلمه.

كمبحث خطط الكوفة في فكر الإمام الصادق عليه السلام الذي نشره الباحث من قبل، وكنت أتمنى عليه أن يتعمق بدراسته هذه ويوثقها من مصادر لا تكون فيها الروايات عائمة المعالم. ومن دراسات هذا القسم ما كتبه عن طريق الحاج الذي بحثه من يوم سلكه الحجيج، ولحين تعمره بأمر السيدة زبيدة زوجة هارون الرشيد، وما تلا ذلك المختلفة حتى الحكم العثماني، ولم ينس مواقف القرامطة من الحجيج وما قاموا به من سلب ونهب لقوافلهم، وهي دراسة تمتعت على الباحث أن يتعمق بها ويطلع الوقوف عليها كما أشرت إلى ذلك من قبل. ولغت النظر في هذا القسم إلى تأثير الكوفة على المتنبّي وشعره، وهي دراسة قل من التفت إليها أحد من الدارسين من قبل فيما أعلم، ولكن ليس موقعها في هذا القسم. وتحدث عن فخوت دور الكوفة السياسي بعد معاهدة صلح الحسن عليه السلام، إذ انتقلت العاصمة أثناء الحكم الأموي إلى بلاد الشام. ولكن أبو العباس السفاح أعاد إليها هيبته رداً من الزمن ليس بطويل، وفي مسجدها الجامع خطب خطبته الأولى، إلا أن إقامته فيها لم يستمر طويلاً. ولم يفت الباحث ذكر أشهر الصحابة الذين كانوا يعلمون الناس الأحكام، ويرشدونهم إلى العقائد به. وفي هذا القسم أيضاً سلط الضوء على كتاب الرجال للنجاشي لأهمية بسبب تعرضه لذكر بعض أعلامها. وقدم في مبحث الحياة الاجتماعية والاقتصادية أربع دراسات تناول في الأولى منها دور القبائل اليمنية في الحياة السياسية، وخص الثانية بدور قبيلة مذحج



والكتاب من إصدارات أمانة مسجد الكوفة والمزارات الملحقة به؛ وهو من منشورات دار المعارف ببيروت سنة 2011م، يقع في ثمان وثمانين وثلاثمائة صفحة، وحين تنظر في فهرس مصادره ومراجعته يخيل إليك أن الكاتب لم يترك بحثاً تناول الكوفة بأي جانب من جوانبها إلا أفاد منه حتى بلغ عدد مصادره ومراجعته سبعاً وعشرين وثلاثمائة ما بين مخطوط ومطبوع وبحث ودراسة، وأزعم أن الكتاب تستهويك قراءته من مقدمته الرصينة التي تناول فيها خطط الكوفة. قسم الباحث كتابه على أقسام، كل قسم يحتوي على دراسات، كثر في قسم وتقل في آخر بحسب ما تستوعبه عناوينه؛ فمبحث خطط الكوفة استوعب اثنتي عشرة دراسة، تلونت ألواناً مختلفة، فمن (مدينة الكوفة أمانة للتخطيط المدن الإسلامية)، إلى الكوفة في كتاب (الرجال) للنجاشي؛ وبين هذه وتلك مباحث أخرى تستحق التنويه لقلّة ما كتب عنها حديثاً،



لسردها، وهي كثيرة. وربطتني بالدكتور الحكيم علاقة مودة مشوبة بإعجاب بشخصيته ونتاجه العلمي تمتد إلى قرابة عقدين أو أكثر؛ وقد أكبرت جهده وحديه على دراسة المدينتين المقدستين ونواحيهما، مثلما أعجبت بتواضعه ونبله وحلقة الكريم، وليس ذلك بكثير عليه، فهو من أسرة علم وعلماء. والدكتور الحكيم أيضاً من شخصيات النجف الأشرف العلمية العالية الجناح، كان أول رئيس لجامعة الكوفة بعد سقوط النظام، ونال من قبل شهادة الماجستير سنة 1974م، كما نال من بعد شهادة الدكتوراه سنة 1982م، واختص بدراسة التاريخ وبرز فيه وزاحم أقرانه، ولاسيما دراساته عن النجف الأشرف والمثلث الحضري وأطواره. ومنذ سنتين أو ثلاث لا أرى أهداني حفظة الله نسخة من كتابه (الكوفة بين العمق التاريخي والتطور العلمي) فتصفحته على عجلة، فأعجبت به ورأيت يستحق العرض والتنويه.

صالح الفرطوسي لم تكن الكوفة والنجف المدينتان المقدستان عابرتان في حياتي قبل أن أغادر العراق وبعد مغادرته في 10/23/1993م يوم كتبت على هجرة البلاد كما كتبت على غيري من أساتذة الجامعات وغيرهم، كنت أراهما على البعد بكل جمال المدن التي مررت بها، عروسان ترفلان بالبحر والجمال والمجد الباذخ، والتاريخ الحافل بالأحداث، والعلم والعلماء. وحين أعيتني الحيلة في إبعادهما عن ذاكرتي، وإبعاد بلدي معهما تركت كل شيء إلا الإبحار في عوالمهما المتناهية الأبعاد؛ أكتب ما يوجد به قلبي عنهما، وأقرأ ما يقع بين يدي من كتب تتحدث عنهما وعن رجالتهما وثوراتهما وتاريخهما العلمي والسياسي والاجتماعي. ومزّ زمان جاوز خمسة عقود قد تزيد أو تنقص يوم اطلعت أول مرة على كتاب (حياة الشعر بالكوفة) لطبيب الذكر شبيخي الأستاذ الدكتور يوسف خليل تغمده الله بواسع رحمته، ولما عثرت له عن إعجابي به بعد إتمام قراءته ذكر في رحمه الله أن أستاذنا العلامة الفقيه الدكتور شوقي ضيف قال له: لقد كنت في كتابك كوفيّاً أكثر من الكوفيين لشديد انجذاب الشيخ إلى الكوفة ومجدها الغابر. وبعد عقدين تزيد ولا تنقص وقع في يدي كتاب (الكوفة وأهلها في صدر الإسلام) للفقيه الدكتور صالح أحمد العلي رئيس مجمع اللغة العربية الأسبق في العراق، فأدّت منه أيضاً فائدة للمعلومات القيمة التي سردتها عنها، كما أفدت من غيره كثر من كتب تناولت تاريخ الكوفة ورجالها وأطوارها التاريخية لا يتسع المجال

## وَأَنَّكَ رَحْلَةُ الْحَرْفِ الْمَعْنَى

رياض العلوان



**في ذكرى الشاعر الكبير رشيد مجيد**  
أخا الحرف الأبي بك أستضاء  
فَعَفُوا حِينَ أَحْتَصِرُ الرِّثَاءَ  
لأنك ملء ذاكرتي وحسي  
تضيء النفس بالنجوى إخاء  
وغابت الدُمُوعُ عليك صبراً  
لأستقري بك الشعر أهتداء  
قرأت في صدق نبضات حرف  
تفجر نورة تهب العطاء  
وأغنية على شفة اللبالي  
تضج بكل رائعة نداء  
ستلقى (قارداً) يهتز بشراً  
يعاقر كأس خمرته احتفاء

سأجمل ما استطعت لك العزاء  
لأنك بعض من غرسوا الوفاء  
وأنت بعض من شغوا أبتساماً  
وأنت بعض من سالوا رجاء  
بهذا الجهد كنت أراك قدما  
وغيرك لا أرى إلا أذعاء  
سجية من يعيش الناس همأ  
ويخشى أن يذيع الاستيلاء  
وإنك رحلة الحرف المعنى  
وخجرتنا موحدة بناء  
خملت بشارة الشعر المرخي  
وسرت بضعه مؤكبه حذاء  
قصائدك الحسان صلوة جُد  
تجلى سحر رونقها بهاء  
تَعَجَّلَ الردى المَحْتَمُومُ جَوْراً  
فقوض منك أحلاماً وضاء  
فكانت (عودة للبلد) عجلي  
فعاد لأصله النبع أنتماء  
بكتك (الناصرية) وهي تكلي  
بغلفها الأسمى أمأ و داء  
قديماً كنت شاعر المعلى  
رفعت شموخ عزتها لواء  
سقتك لبانها أدباً وفناً  
وما ملكتك مكرهة نواء  
وكدت البحر يرفها نماء  
أصيلاً عن شواطئها تناء  
وليد ثقافة شاخت عصوراً  
يجانب حسنها الطافي أنتشاء  
وذي (بوابة النسيان) ترونو  
بعين سأل مدمعها دمءاء  
و (ليلك) التي أمست خيالا  
تقرح جفنها الصاجي بكاء  
ستدروننا الرباح بكل فج  
وترجع مثلماً كنا هباء

## باختين.. الناقد الحديث وتناقضات الحدائثة



سامر أنور الشمالي

الناقد الكبير (ميخائيل ميخائيلوفيتش باختين) المولود عام 1895 غادر عالمنا عام 1975 عن ثمانين عاماً، بعدما خلف تراثاً أدبياً لا غنى عنه لكل دارسي الأدب، لا سيما النقاد. يقول (باختين) في معرض حديثه عن أسلوب الكتابة وما يحمله الكاتب من أفكار: (يمكن أن نميز في العمل الفني جانبين أو على الأصح ثلاثة جوانب من القصد الفني المعطى: أي المضمون والمادة والشكل. ولا يمكن أن نفهم الشكل بمعزل عن المضمون، ولا يمكن أن يكون مستقلاً عن طبيعة المادة والأساليب التي يعتمدها الشكل. فالشكل يقترن بالمضمون المعطى من جهة، وبخصوصية المادة ووسائل معالجتها من جهة ثانية). وبذلك نسف نظرية البنيوية من جذورها. ولم يكتف بتأكيد ضرورة الأخذ بثنائية الشكل والمضمون، بل أكد عدم القدرة على فهم الشكل بمعزل عن

ثانوي ناتج ومقترن بعلاقته الأولية بالمضمون، أي يعطى للحياة ولعالمها مباشرة توترها الأخلاقي المعرفي). رابطاً بذلك بين المضمون الأخلاقي والمعرفة، مفترضاً أن الشكل بمعزل عن المضمون لا يقدم هذه المثل، بل يكون نصاً لا حياة فيه، وبالتالي لا يمر لدخوله عالم الأدب الإنساني. ثم يطرح (باختين) التساؤلات التالية بمكر ناقد حصيف: (مّم يتألف العمل الفني؟ من الكلمات والجمل والفقرات، أو من الصفحات أو الأوراق؟). وذلك في رد ضمنى على قراءات الحدائثة التي لم تكف بالانصراف كلياً إلى إخضاع الكلمات والجمل والفقرات للدراسة من منظورات لغوية محضة، واعتماد دلالات مغلقة على ذاتها، دون الاهتمام بالمعاني الضمنية. بل بلغ بها الشطط إلى دراسة المساحات البيضاء في الصفحة، أو نوع الورق المستخدم وشكل الغلاف بحجة عدم إغفال أي جانب له علاقة مباشرة بالنص.

هو (باختين) يعيد تأكيد الفكرة ذاتها، مؤكداً أن الأهمية الأساس في أي نص تعود إلى المضمون، وأن النص ذاته يحل الدور الثانوي والتابع. وذلك في نظرية عكسية لمفاهيم البنيوية. ويتابع (باختين) أقواله: (بهذا الشكل تكون قد أدكنا أن علاقة الفنان بالكلمة ككلمة بحد ذاتها هي جانب

## فوازير رمضان .. الزمن الجميل



التكنولوجية التي تأسره وتقيدهم على عدم الفكاهة منها، أطفال الأمس تثيرهم أشياء بسيطة وأكبر حلمهم أن يشاهدوا أفلاماً كرتونية أو مسلسلات درامية خاصة بهم حسب التدرج العمري وفي رمضان هناك البرنامج الأشهر "فوازير الأطفال"، على العكس تماماً أطفال اليوم (في بعض المناطق وهي قليلة)، فهم أقل شغفاً ببرامج التلفزيون مما أدى شيئاً فشيئاً إلى عدم حرصهم واهتمامهم بالجلوس أمام شاشته لتابعة برامجه التلفزيونية برمتها، لوجود البديل التقني من أجهزة الكرتونية عديدة التي تحتوي على الألعاب المختلفة والاتصال بالآخرين من أقرانهم وأصدقائهم البعيدين عن مسكنهم وعوداً إلى الزمن الجميل كان لشهر رمضان استعداد خاص في كل شيء، ولكن لتلفزيونياً عند الأطفال يكمن الاستعداد بدءاً بالتوقيت حرصاً على متابعة البرامج الخاصة منذ بدء برامج الظهيرة التي تفتتح بسلسلة من الأفلام الكرتونية ثم يأتي موعد الدراما الكرتونية أو ما تسمى "بالغامرات"، ثم تليها حلقات لسلسلة من الدراما التي تناسب الأطفال وحتى سن متقدمة نحو الشباب وكان أشهرها "غراينديز" و "الإبريق الممسور" ثم "جزيرة الكنز"، وهكذا قصص كثيرة أخرى، لكن هناك فقرة ذهبية على الشاشة المحلية زمان والحديث لازل عن أطفال الأمس وهي ساعة بعد الإفطار حيث يتلحق الأطفال أمام شاشة التلفزيون مستعدين لمشاهدة فقرة برنامج فوازير الأطفال التي كانت تقتر الكهين ويشاركون الآباء والأمهات والأخوان الكبار لقوة جمال أداء الأطفال وبث الإثارة والاستمتاع بتقديمهم للفزرة، وبمساعدهم في حلها إذا لزم الأمر. وكان تلفزيون بغداد يعد أبرز من كان يقدم هذا البرنامج لسنوات وقد تخرج من هذا البرنامج إعلاميات ومذيعات مارسن الإعلام حتى كبرن نظراً لبروزهن منذ الصغر في التقديم أمام كاميرات التلفزيون

نهاد الحديثي فوازير رمضان حلقات تلفزيونية استعراضية كانت تعرض في شهر رمضان على بعض القنوات العربية، وهو برنامج تلفزيوني يقدم لفئة عمرية تتراوح ما بين 6 سنوات إلى 14 سنة تقريباً، وهي تحظى بمناخبة الأطفال بتركيز لأنها تعتبر اللبنة لهم برنامجاً مفيداً شيقاً يقدم المعلومة الهادفة بشكل بسيط سلس يفهمه الأطفال بمختلف أعمارهم، وهي عبارة عن فوازير أو كان يتم فيها توزيع جوائز للفائزين، بدأت في فترة الستينيات واستمرت حتى مطلع الألفية الجديدة. شارك فيها العديد من الممثلين المصريين المعروفين مثل: فؤاد المهندس و ثلاثي أضواء المسرح ونيللي وشريهان وغيرهم، كانت بداية فوازير رمضان بالإذاعة المصرية على يد الإعلاميتين: أمال فهمي وسامية صادق، حيث كانت عبارة عن أسئلة ويقوم المشاركون بإرسال الإجابات عبر البريد. ثم انتقلت الفكرة إلى التلفزيون بعد عام واحد من انطلاقها عام 1961 حيث ظهرت فوازير الأمثال (على رأي المثل) وكانت عبارة عن فقرة درامية يذكر فيها أحد الأمثال ويقوم المشاركون بإرسال الإجابة الصحيحة، بدأت فكرة الفوازير التي كانت خليطاً بين الدراما والاستعراض 1967 على يد المخرج أحمد سالم وفرقة ثلاثي أضواء المسرح (المكونة من سمير غانم وجورج سيدهم والضيف أحمد) وكانت أول فوازير عربية، ثم قدمتها الممثلة نيللي منذ عام 1975 وحتى 1981، ثم قام بإخراجها فهمي عبد الحميد بشكل مستمر، وفي عام 1982 ابتكر فهمي عبد الحميد شخصية فطولة، والتي قدمها سمير غانم في الفوازير حتى 1984 حتى توفي فهمي عبد الحميد عام 1990، وفي العام التالي قدمت الفنانة شريهان فوازير أول أفق ليلة و ليلة التي عرضت حتى 1988، ثم كانت فوازير المناسبات بطولة

**قصيدة**

**متى وأين؟**

أراك وتعرض بالحالتين  
وتغص عيناً وتفتح عين  
ولم أدع بل بحكم الأکید  
عدوت وأياك كالميتين  
أنا شيعتي إليك دموعي  
وناب بصدري والمقلتين  
فدوني لون هذا الخراب  
وسلت دماً غمر الضفتين  
وصرت كما الغيم ابن الهروب  
شريداً تضج به الوجهتين  
وانت كما انت لست تراني  
متى سوف تقبل همي واين

## احذر وامتنع من أخطاء شائعة تجنب هذه الأطعمة على مائدة سحورك وإفطارك في رمضان



يجمع شمل الأسرة على مائدة الإفطار والسحور في شهر رمضان المبارك، وتتعدد أصناف المائدة وأطباقها الرئيسية، إلا أنه من الضروري أن تكون الأطعمة مفيدة وغنية بالفيتامينات والمعادن والسوائل التي فقدها الجسم خلال اليوم.

من الناحية الأخرى هناك أطعمة علينا أن نتجنبها لأن أثرها على صحتنا سيكون سلبياً وتتسبب لنا بأضرار جانبية، وأدناه بعض منها.

ومن الأمثلة عليها البطاطا المقلية، فعلى الرغم من طعمها اللذيذ، إلا أنها فارغة القيمة الغذائية، ليس هذا فحسب، بل من الممكن أن تزيد من شعورك بالتعب والإرهاق لاحقاً؛ لأنها أخذت مكان الأطعمة الصحية في معدتك.

الطعام الغني بالملح كذلك، تعد المخللات من أشهر الأمثلة على هذا النوع من الطعام، فالمالح من شأنه أن يسبب جفاف الجسم، ويؤثر على قدرته في امتصاص السوائل، مما يؤدي إلى احتباسها داخل الجسم.

ومن الجدير بالذكر أن هناك الكثير من الأطعمة تحتوي على الصوديوم لكننا لا ندرک ذلك، لذا من الضروري قراءة ملصق المعلومات الغذائية قبل شراء أي منتج.

السكريات ويقصد هنا ليس الحلويات فقط بل كل الأطعمة الغنية بالسكريات، فهي تشكل عام عالية السعرات الحرارية إلا أنها فقيرة القيم الغذائية، وهذه الأطعمة تمد الجسم بالطاقة بشكل سريع لكن لفترة قصيرة، أي أنك ستشعر بالتعب بسرعة كبيرة بعد تناولها.

مصادر الكافيين كما يجب التقليل من مشروبات الكافيين ومن أهمها القهوة والشاي والشوكولاتة أيضاً، والسبب وراء ذلك يعود لكون الكافيين مادة مدرة للبول، مما يفقد السوائل في جسمك ويسرع من شعورك بالعطش لاحقاً، لذلك من الضروري تجنب المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين في وجبة السحور.

الكربوهيدرات البسيطة كذلك، تعد الكربوهيدرات البسيطة أو المكررة ومنها الخبز الأبيض والمعجنات من الأطعمة التي يفضل تجنبها أو التقليل منها خصوصاً في وجبة السحور، لأنها لا تبقى لفترة طويلة في المعدة، فهي لا تحتاج سوى 4 ساعات حتى تستكمل عملية هضمها، الأمر الذي يسبب شعورك بالجوع بسرعة كبيرة خلال ساعات الصيام.

المشروبات الغازية وينصح أيضاً بالابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها تسبب تهيجاً في المعدة وبالأخص إن كانت باردة، ومن الممكن أن يسبب تناول هذه المشروبات عسراً في الهضم أيضاً، وبالتالي ينصح باستبدالها بكوب من الماء بدرجة حرارة الغرفة.

الدهون أي حوالي 2.5%، وهناك توصية شائعة بعدم تناول منتجات الألبان ليلاً ولكن هذه التوصية لا تشمل المنتجات المخمرة.

إذ كنت مريضاً قولون عصبياً، فمن الضروري الاستمرار في الابتعاد عن قائمة الطعام الممنوعة مسبقاً في رمضان، لأن المدة تكون أكثر حساسية مع الصيام.

إليك مجموعة نصائح غذائية لمرضى القولون في رمضان، وتشمل ما يلي:

1. تناول 1-2 كوب من الماء الفاتر على الإفطار، والابتعاد عن الماء والمشروبات المثلجة.

2. تناول 3 تمرات مع شرب الماء تعد الطريقة المثالية لبدء الإفطار وإعداد المعدة لاستقبال الطعام.

3. الابتعاد عن الإفطار على تناول مشروبات مرتفعة السكر وبكميات كبيرة، كونها تسبب حركة مفاجئة وسريعة للأعضاء.

4. تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار، ويفضل تقسيم الطعام إلى وجبات صغيرة، مع التركيز على البدء بطعام خفيف، مثل الشورية والسلطة.

5. الابتعاد عن الأطعمة المهيجة للقولون، مثل اللحم الأحمر والقرنبيط والأطعمة الحارة والمقلية والمواد الدسمة والثوم والبصل النيء والكرنجب والبقوليات ومنتجات الألبان.

## نحو مستقبل أفضل ... لها خمس نصائح للحفاظ على الرومانسية مع زوجك في شهر رمضان

فالاهتمام بهم وودهم وإكرامهم، سوف يصب في النهاية في مصلحة علاقتك بزوجك.

وشهر رمضان فرصة جيدة للاهتمام بأهل زوجك، لذا أعدي لهم وليمة عامرة بأصناف الطعام الشهية، واحرصي على استضافتهم بإحسان، وإكرامهم، سوف يزيد هذا من رصيدك في قلب زوجك، ويعزز مشاعر الحب والرومانسية بينكما.

4. خصصي وقتاً للتواصل مع زوجك لا تستسلمي لضيق الوقت، وخصصي وقتاً يومياً للتواصل مع زوجك، حتى لو 10 دقائق في اليوم تتحدثي فيها مع زوجك وتستمعي إليه باهتمام وتركيز، سوف يسهم التواصل المستمر في الحفاظ على حياتكما العاطفية.

5. اهتمي بالعلاقة الحميمة رمضان شهر العبادات، ولكن هذا لا يتناقض مع استمرار العلاقة الحميمة، فقط خصصي وقتاً للعلاقة الحميمة، ولا تسمحي بانقطاعها حتى لا تؤثر على علاقتك العاطفية مع زوجك.



بإعداد الطعام الذي يحبه زوجك، فإنه يشعر باهتمامك وتقديرك له، وبالتالي يعكس هذا على تعاملاته معك، ما يشعل الرومانسية بينكما.

3. أعدي وليمة لأهل زوجك أهل زوجك من أهم مفاتيح قلبه، لذا

فكري عندما يمدحك زوجك ويؤتي عليك أو يُلقي في أذنيك بمعسول الكلام، بالتأكيد تغمرك السعادة وتشعرين بالحب نحوه، الأمر نفسه تفعله كلمات اللطيفة لزوجك، فلا تخلي عليه بالمجاملات الرقيقة والكلمات

الرومانسية اللطيفة. 2. أعدي لزوجك طعامه المفضل هناك مثل شعبي يقول (الطريق لقلب الرجل، معدته)، والحقيقة هي أن إعداد الطعام الذي يحبه زوجك هو نوع من الاهتمام، لذا عندما تهتمين

في رمضان تشعرين بأن الوقت ضيق، فالأنشطة والمهام لا تنتهي، بين إعداد اللواتم، واستقبال الضيوف، والزيارات العائلية، وطبعاً العبادات، هذا بالإضافة إلى مهامك الروتينية كربة أسرة.

بين الوقت الضيق والمهام التي لا تنتهي، قد تشعرين بأن جدوة حياتك العاطفية تنطفئ، وأنه لا مكان للرومانسية، ولكن الحقيقة أن الأجواء التي يحققها شهر رمضان، يمكن أن تسهم في التقريب بينك وبين زوجك، وليس العكس، فقط كل ما عليك هو استغلال أسلوب الحياة في شهر رمضان، لمصلحة حياتك العاطفية.

ومع الاستعدادات لاستقبال شهر رمضان الكريم، استعدي أيضاً لتعزيز الرومانسية بينك وبين زوجك، عبر تطبيق النصائح التالية.

1. الكلمات اللطيفة والمجاملات الكلمات اللطيفة والمجاملات لن تحتاج منك إلى وقت أو مجهود، ولكنها ذات تأثير سحري على علاقتك بزوجك.

## ما أنسب وقت لشرب الحليب؟



الدهون أي حوالي 2.5%، وهناك توصية شائعة بعدم تناول منتجات الألبان ليلاً ولكن هذه التوصية لا تشمل المنتجات المخمرة.

الإيجابي. و لفت إلى أنه مع ذلك، لا ينبغي الإفراط بتناول منتجات الألبان المخمرة، مهما كانت مفيدة ومن الأفضل أن تحتوي على نسبة متوسطة من

هذه الحالة لا يؤثر وقت تناولها في هذه الخصائص، ولا في عملية امتصاصها.

وأضاف "الميزة الأخرى المهمة لمنتجات الألبان المخمرة، هي أنها تعمل على تحسين ميكروبيوم الأمعاء، وفي هذه الحالة يجب تناولها في أوقات معينة، حيث إن تحسن منتجات الألبان المخمرة تركيب ميكروبيوم الأمعاء، بفضل احتوائها على ما يسمى Bifidobacterium (جنس من البكتيريا اللاهوائية إيجابية الغرام)".

وتابع "كما يطلق عليها أيضاً بروبيوتيك ومن أجل الحصول على أكبر فائدة من هذه المنتجات يفضل تناولها على معدة فارغة أي بعد فترة من تناول الطعام لا تقل عن 1.5 ساعة وأكثر كما يجب تناولها مدة لا تقل عن أسبوعين للحصول على الفائدة المرجوة، وحينها يشعر الشخص بتأثيرها

## كل يوم معلومة ...

أعلن الطبيب أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، عن كيفية الحصول على أكبر فائدة من منتجات الألبان المخمرة.

وأشار الخبير إلى أن فوائد منتجات الألبان المخمرة معروفة بتأثيرها الإيجابي في الجسم ولكن من المهم معرفة متى يجب تناولها للحصول على أكبر فائدة منها.

وقال: "تضمن أكبر فائدة من منتجات الألبان المخمرة في أنها مصدر للأحماض الأمينية أو البروتينات للجسم، التي هي اللبنة الأساسية لجسمنا وهذه اللبنة يحتاجها الجسم النامي، والجسم المتعافي من المرض وبخلاف الحليب لهذه المنتجات ميزات كبيرة، حيث أن سلاسل البروتينات فيها قصيرة، لذلك هي سهلة الهضم كما تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم المفيد للعظام، وفي

## نصائح طبية ... مرضى القولون العصبي.. عليك إتباع هذه النصائح في شهر رمضان

أن للصيام آثار رائعة على صحة القولون والجهاز الهضمي، إذ يلعب دوراً مهماً في تحسين وظيفة الأمعاء عن طريق تقليل التهاب الأمعاء وتغيير تنوع ميكروبيوم الأمعاء. و يعمل الصيام على تخفيف التهابات القولون من خلال تحسين سلامة حاجز الأمعاء وطول القولون، نظراً لقدرة على خفض مسببات الالتهابات والإجهاد التأكسدي في أنسجة القولون.

أيضاً للصيام قدرة على تخفيف سلوك اضطراب الوسواس القهري والقلق المرتبط بالتهاب القولون العصبي، كما يساعد على تقليل انتشار الميكروبات المرتبطة بالتهاب القولون، وإثراء الميكروبات المرتبطة بمضادات الالتهاب، وقمع الاضرار التأكسدية في كل من القولون والدماغ.

هل يجوز الإفطار في رمضان بسبب القولون؟ يشعر مرضى القولون أن معادلة الصوم ليست سهلة، إذ يجب عليهم تبني نمط تغذية واختيار نوعية أكل تناسب مشكلاتهم الصحية وفي نفس الوقت تساعدهم على الصوم وتضمن لهم الحماية من الأعراض المزجة والمؤلمة التي ترتبط بمثل هذه الحالات الصحية.. لكن القولون العصبي ليس حالة صحية تستدعي إفطار مريضها إذا نجح في تناول أطعمة صحية واتباع سلوكيات

تنجيه من أوجاع هذا المرض. أيضاً جميع المصابين بالقولون العصبي قادرون على الصيام بأمان، إذا تجنبوا التوتر والضغط النفسي، والأطعمة المهيجة للقولون واستخدموا الأدوية بالطريقة الصحيحة.

ومن الضروري للمرضى الحرص على الإكثار من شرب السوائل وتناول أطعمة عالية الألياف لمن يشتكي من إمساك، والتقليل من الأطعمة الأخرى المثيرة للأعراض إذ تختلف بحسب حالة كل مريض على حدة؛ ولا يوجد نمط غذائي يناسب جميع الصائمين.

يخشى الكثير من الأشخاص بالشعور بآلام القولون العصبي خلال الصيام ويبحثون عن أبرز الطرق لتمر الساعات بسلا، فما هي أفضل نصائح لمرضى القولون في رمضان؟ كيف تتعامل مع القولون العصبي في رمضان؟

مرض القولون العصبي هو خلل واضح في وظيفة الأمعاء يؤدي إلى حدوث انتفاخات وغازات وآلام شديدة في المعدة، وهذه الأعراض لا ترتبط بسن أو جنس معين بل بطبيعة الجسم وحساسيته تجاه الطعام، ونمط التغذية الذي يتبعه الشخص.

التعامل مع القولون العصبي في الصيام ليس بالأمر المستحيل، كل ما يتطلبه مراعاة تناول أطعمة لا تعمل على تهيج المعدة والأمعاء، والحرص على شرب الكثير من السوائل وتجنب التوتر والضغط النفسي.

وفي حالة الشعور بأعراض القولون العصبي في رمضان، يجب عدم إهمال الأمر ومراجعة الطبيب المعالج واتباع نهج غذائي يهدأ المعدة والأمعاء.

ويدرك أغلب مرضى القولون العصبي الأعراض المصاحبة للمرض جيداً، لذا يسهل التعرف على ألامه والإسراع في معالجتها، وأبرزها:

- آلام في أجزاء مختلفة من البطن، وقد تكون مستمرة أو متقطعة.

- انتفاخ شديد في البطن، والغازات نضيف البصل المقطع، والزيت من اللحم، ونقلب المزيج من جيداً. نضيف الماء إلى الخليط، وتركه على نار هادئة لمدة ساعة ونصف.

نضيف الحمص، والليمون الأسود، والملح، والطماطم إلى المزيج، ونخلط مكوناتها معاً حتى تتجانس. نترك الخليط على النار لمدة أربعين دقيقة، ثم نرفعه عن النار، ونقطع الخبز إلى قطع صغيرة، ونضعه في طبق التقديم، ونصب السائل أو مرقة اللحم فوقه، ثم نضع قطع اللحم على وجه الطبق.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

اللبن الزبادي، الموز، الخيار، اللوز، اشربي كمية كافية من المياه في الوقت من الإفطار وحتى السحور.

اجعلي مستوى رأسك أثناء النوم أعلى قليلاً بحيث تتجنبين حدوث ارتجاع الأحماض.. إذا أصبت بالحموضة، ناقشي مع طبيبك إمكانية تناول دواء مضاد للحموضة وآمن على الحمل.

أبراج

الحمل

الحمل: 21 آذار - 19 نيسان  
مهنيًا: تنهي عملاً جامعياً تنال على أثره علامة عالية تستحق عليها تنويهاً وتهنئة.  
عاطفياً: لا تكن متردداً في ما يتعلق بالاهتمام بالشريك، فهو ملاذك الأخير في الملمات والمصاعب.  
صحياً: عليك بممارسة بعض التمارين الرياضية لتحريك الدورة الدموية.

الثور

الثور: 20 نيسان - 20 أيار  
مهنيًا: تبدأ هذا اليوم بإجراء تغييرات إيجابية وتصحيحات مادية، وتسمى لتطوير معارفك العلمية.  
عاطفياً: يحاول الشريك إسعادك بشئى الوسائل، وتظهر له بدورك الاهتمام الكافي، وتقدم له الهدايا القيمة.  
صحياً: لا تستخف بالنصيحة التي قد يقدمها إليك أحد الأصدقاء، استرح بعض الشيء، وتجنب الصخب والضغوط اليومية.

الجوزاء

الجوزاء: 21 أيار - 21 حزيران  
مهنيًا: ضع نفسك في الواجهة واطهر لكل المراقبين ما أنت قادر عليه حين تقرر النصر.  
عاطفياً: قد تتلقى دعماً من الحبيب أو تستفيد من وضع جيد له. يكون مزاجك رائقاً وتبدو أكثر انفتاحاً وقدرة على تبادل الرأي. صحياً: تستعيد عافيتك وحيويتك، وتشعر أنك تستطيع القيام بأعمالك المتعددة من دون إرهاق.

السرطان

السرطان: 22 حزيران - 22 تموز  
مهنيًا: تستعيد حماسك وتنفذ الضغوط ويصبح اللقاء أسهل من السابق، تتمتع بثقة عالية بالنفس وتقرر إدخال تعديل مناسب على حياتك، فتتخذ هذه الأخيرة طابعاً مختلفاً جليلاً ومميزاً.  
عاطفياً: انقلاب لمصلحتك، حان الوقت لتفرض عن مشاعرك تجاه من تحب، لتكون المسيطر في الشؤون العاطفية الرومانسية. صحياً: مطلوب اعتماد الاعتدال خلال هذا اليوم في جميع أمورك الشخصية والصحية.

الأسد

الأسد: 23 تموز - 22 آب  
مهنيًا: تبشر الأوضاع بتحسّن ملموس، ذلك لغياب المعاكسات الرئيسية، تفسح لك الظروف في المجال لإنجاح مساعيك ولإثبات الحضور وتستعيد شهيتك على الحياة. عاطفياً: يدعوك الشريك إلى أن تتخلى قليلاً عن موقفك العدائي تجاه بعض الأمور، وأن تأخذ الحياة بصورة أكثر مرحاً وتساهلاً. صحياً: القلق يؤثر في حياتك الصحية والنفسية وكثرة الجلوس تسبب لك ألماً في الظهر.

العذراء

العذراء: 23 آب - 22 أيلول  
مهنيًا: تتيح لك الظروف التعبير بسهولة وطلاقة عن مختلف آرائك ومن دون حرج أو إرباك.  
عاطفياً: أفكارك واضحة وأسلوبك مسالم لا يخفي تحديات ولا استغفارات، وهذا ما يثير إعجاب الشريك.  
صحياً: معظم الآلام التي تعانيها تعود إلى أسباب نفسية، أنت بحاجة إلى الراحة فقط.

الميزان

الميزان: 23 أيلول - 22 تشرين الأول  
مهنيًا: عد إلى صوابك في ما يتعلق ببعض الأمور المهنية، لا تنفقد اتزانك ولا تحاول أن تفرض هيمنتك على الآخرين، كن عاقلاً، وادرس الأمور بهدوء. عاطفياً: لا تزال النجم المحبوب الذي يرغب الجميع في أن يكونوا معه في الحفلات الحلوة. صحياً: دع الشراؤم والكآبة والحزن والشعور بالوحدة على حدة، وعليك الاهتمام والعناية بنفسك قبل كل شيء.

العقرب

العقرب: 23 تشرين الأول - 21 تشرين الثاني  
مهنيًا: خفف النمط ولا تبادر إلى شيء وانته من حرق المراحل أو من خيبة وتراجع، إياك والإصطدام بأحدهم. عاطفياً: تنعم بنهاية يوم سعيد بعدما أمضيت أوقاتاً مأسلية برفقة الأصدقاء والعائلة وأسستك مشاغلك لبعض الوقت.. صحياً: إعمد إلى مراقبة صحتك وابتعد عن التشنج الجسدي والفكري.

القوس

القوس: 22 تشرين الثاني - 21 كانون الأول  
مهنيًا: تجد نفسك في موقع الربح ويتضح لك أنك حققت انتصارات متعددة، وهذا ما يزيدك حماسة وثقة بالنفس.  
عاطفياً: أنت قليل الصبر وقاسي القلب وتميل إلى إثارة العدائية والتوتر أيضاً حلت. وهذا ما يسبب إحراجاً للشريك معظم الأحيان. صحياً: قد تكون مهملاً ولا توفر لنفسك الراحة الكافية، لا تتهاون في ذلك.

الجدي

الجدي: 22 كانون الأول - 19 كانون الثاني  
مهنيًا: قد تتاح لك فرصة استثنائية لقب الامور لمصلحتك، فتبدو الشؤون المهنية مهمة جداً.  
عاطفياً: يمنحك الحظ قدرة مهمة على تحقيق التقارب مع الزوج، وإذا كنت عازباً يكون الحب في مقدمة اهتماماتك وقد تقع في شباكه بجنون. صحياً: راكحت المادية والمهنية تساعداك على الشعور بالارتياح وتحقق الانسجام والتوازن في حياتك على مختلف الصعد.

الدلو

الدلو: 20 كانون الثاني - 18 شباط  
مهنيًا: إن تتردد في توجيه الملاحظات الجارحة، تشتت الضغوط وربما تضطر إلى إهمال عمك والاهتمام بأحد أفراد العائلة أو القيام بورشة تصليحات مكلفة.  
عاطفياً: تركز على العلاقات الاجتماعية وخصوصاً مع أشخاص من المحيط نفسه حين تتبادلون الآراء والأفكار عن الخير لجميعكم. صحياً: اتبع العلاجات الطبيعية البسيطة وتخل عن عاداتك القديمة السيئة.

الحوت

الحوت: 19 شباط - 20 آذار  
مهنيًا: بريق أمل يطل من خلف حجاب الانتظار، كن واثقاً بأن لا شيء يقدر على الحط من المعنويات المرتفعة مهما حاول أصحاب النيات السيئة إيقاعك في شركهم.  
عاطفياً: تحتاج إلى رضا الشريك لا سيما أنك مرحلة حاسمة في حياتك معه.  
صحياً: من المفيد أن تختبر قدرتك على التحمل، وهذا سيظهر لك مدى سلامة صحتك.

صورة وحوادث



حدث في مثل هذا اليوم

970 - جهر الصقلي يبدأ في إنشاء الجامع الأزهر.  
1581 - منح فرنسيس دريك لقب سير بعد نجاح ملاحظته الدورانية حول العالم.  
1609 - فيليب الثالث ملك إسبانيا يصدر المرسوم الملكي القاضي بطرد الموريسكيين من إسبانيا.  
1818 - الكونغرس الأمريكي يقر العلم الأمريكي المكون من 13 خطاً أحمر وأبيض و20 نجمة مع إضافة نجمة عند دخول أي ولاية جديدة.  
1841 - جون تايلر يتولى رئاسة الولايات المتحدة خلفاً للرئيس ويليام هنري هاريسون الذي توفي بعد شهر من توليه الرئاسة.  
1905 - زلزال عنيف يهز مدينة "كانغرا" الهندية يؤدي إلى مقتل أكثر من 20 ألف شخص.  
1939 - وفاة ملك العراق غازي الأول إثر حادث اصطدام سيارته بعمود كهرباء.

مدينة مدريد تستسلم للجنرال فرانسيكو فرانكو.  
1947 - تأسيس المنظمة الدولية للطيران المدني.  
1609 - انعقاد المؤتمر التأسيسي لحزب البعث العربي الاشتراكي.  
1949 - توقيع معاهدة حلف شمال الأطلسي / الناتو في واشنطن.  
1960 - السنغال تعلن استقلالها عن فرنسا.  
1968 - اغتيال القس مارتن لوتر كينغ راعي الحقوق المدنية في الولايات المتحدة في مدينة ممفيس.  
1973 - افتتاح مبنى مركز التجارة العالمي في مدينة نيويورك رسمياً.  
1979 - تنفيذ حكم الإعدام برئيس وزراء باكستان المخلوع ذو الفقار علي بوتو.  
1982 - منتخب الكويت لكرة القدم يفوز بكأس بطولة الخليج السادسة لكرة القدم المقامة في الإمارات العربية المتحدة.

قصة نجاح...

مارلا رانيان.. أميرة الظلام وبطلة السباقات الأولمبية



من رحم الألم يولد الأمل، ومع المعاناة يأتي النصر مقولة اتخذتها العداة الأمريكية مارلا رانيان منهجاً وديستوراً في حياتها؛ لتتمكن من التغلب على إصابتها بالعمى في سن التاسعة، وتحوّل بفضل عزيمة وإصرارها وإيمانها إلى واحدة من أشهر أبطال الرياضة في التاريخ الحديث، فكيف كانت رحلتها؟  
على الرغم من أن أسرة مارلا رانيان كانت توليها عناية فائقة بعد مولدها يوم 4 يناير 1969؛ إلا أنها أصيبت بالعمى التام حينما بلغت بعد معاناة مع مرض تنكس الشبكية الذي يصيب البعض لأسباب وراثية. وتسبب المرض في النهاية في فقدانها للبصر بشكل كامل، ومن الممكن أن يسدّل الستار على حياة مارلا رانيان كواحدة من ذوي الاحتياجات الخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية بعد فقدها للبصر؛ إلا أن رانيان كان لها رأي آخر، فحصلت على درجة الماجستير في تعليم الصم والبكم، واتجهت من بعدها لعالم الرياضة.  
في سن العشرين من عمرها، حُلّت مارلا في المشاركة بمسابقات أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة لسنة 1992، وسرعان ما استوفت شروط المناسبات؛ لتخوضها وتُبهّر الجميع بتحقيق 4 ميداليات ذهبية في سباقات مختلفة؛ لبدأ فصل جديد من البطولات والأمل في حياتها.  
تزامناً مع الإعلان عن قرب انطلاق أولمبياد أتلانتا 1996، قررت مارلا أن تضع اسمها في مصاف أبطال 11 فقط، تمكنوا وحدهم من الجمع بين الاشتراك في الأولمبياد البارالمبية لذوي الاحتياجات الخاصة، والأولمبياد

التقليدية للأصحاء، ما تحقق لها بالفعل، عندما خاضت منافسات الركض الأولي، وحققت المركز الـ10؛ لتفشل في الوصول للنهائيات، ولكن بعد أن نجحت في إلهام الجميع بما تحمل من أمل وإصرار، وتمكنت في العام ذاته من حصد ميدالية فضية في سباق حلي. توالى النجاحات في حياة مارلا والأرقام القياسية، فصارت مع إنجازاتها المحققة بأولمبياد سيدني 2000، بطلة ذات إرادة فولاذية تلهم الجميع، وحصدت بطولات محلية خلال عامي 2001 و2003، في سياق العدو 5000 متر.  
خلدت مارلا رانيان بطولاتها وقدمت رؤيتها للحياة ونصائح لمن هم في مثل حالتها الصحية عبر كتاب نو فينيش لاين، الذي روت خلاله تفاصيل خوضها للمسابقات الرياضية، وطريقتها في الحياة. الدروس المستفادة:

كلمات متقاطعة

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٢  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٣  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٤  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٥  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٦  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٧  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٨  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ٩  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ١٠ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

عمودي

- لا يسمع - أغرى وقرب.
- من أفلام عبد الحليم وشادية.
- اضحيان وبحر واسع.
- وفي بما وعده - نصف باهر.
- من قبائل العرب في المدينة المنورة - سباق طويل.
- بفيض خيره وكرمه - أظهر عيوباً.
- ترأت له أشياء لم توجد.
- معاناة في الحياة - صاف وأصلي.
- متوازن - صوت مرتفع يصم الأذان.
- إما كذا أو كذا - أعلى قمم أوروبا.

أفقي

- نهايات أبيات الشعر - لمس.
- منتسب للصحراء - عصا تدق في الأرض لتثبيت شيء.
- مسابقات - نصف عامل.
- فرقة موسيقية غربية سويدية كانت نشطة في السبعينات - ضجيج.
- "إلى..." مع ضمير الغائب - اسم علم يشبه اسم بلد.
- حار - عاصمة حضر موت في اليمن.
- مرتفع - عكس اشترى.
- نصف موعد - ذنوب - نصف داخل.
- ثلاثة حروف من أديب - ثلثا نوب - كلام.
- متقدم في العمر - واسع.

غزل عراقي

إذا ظلك طلعتك وظل وراك ايحوم  
ابد لتخاف منهم ما يظلمونك  
عاشرتك التعب والاه والخمرمان  
كلها خاطر وكخاطر اعينونك  
صرنالك جسر للنجم عبـرنالك  
وصغنة من الحزن ضحكات لعينوك  
تعلكنة قطع سودة وعليها ارواح  
ما جنة قطع لا كحله لعينونك

Facebook

تظاھر بأثك بخير دائماً  
مهما عصفت بك  
الحياة  
فالكتمان أجمل بكثير  
من شفقة الآخرين  
عليك

اختبارات شخصية...  
اختبار إيمان الفيس بوك

facebook

Like

حدد بعض علماء النفس معايير الإدمان على الموقع الاجتماعي الفيس بوك مبتكرين اختباراً سهلاً يمكنك من تشخيص حالتك ومكان وقوفك على سلم الإدمان على الفيس بوك. هذا الاختبار الذي نشر في المجلة الأكاديمية ( Ps-Chological Reports ) يُبَيِّن أن شخصاً ما هو مدمن فيس بوك بالاعتماد على "العناصر الستة الأساسية" للإدمان، وهي: مدى السروز، تغيرات المزاج، أعراض الامتناع، قدرة الاحتمال، النزاع والانتكاس - أي العوامل ذاتها التي تستعمل لتشخيص مدى الإدمان على المواد المخدرة وغيرها. ولذلك فإن كنت تنكر أنك مدمن فيس بوك، إليك اختبار بسيط قد يُبَيِّن أنك على خطأ - أو على صواب. كل ما عليك فعله هو الإجابة عن الأسئلة التالية بصدق من رقم 1 إلى 10:

- هل تزور موقع الفيس بوك يوميا أكثر من مرة؟
- هل تضي الكثير من الوقت في استخدام الفيس بوك؟
- هل يساعدك الفيس بوك على نسيان همومك اليومية؟
- هل حاولت التخفيف من استخدام الفيس بوك، لكنك فشلت؟
- هل تصبح متوتراً أو تشعر بالإحباط إذا لم تتمكن من تفقد الفيس بوك؟
- هل تستخدم الفيس بوك على حساب وقت عملك أو دراستك؟
- هل تسهر الليل أحيانا فقط لأجل التواصل مع أصدقائك على الفيس بوك؟
- هل تفتح صفحة الفيس بوك مباشرة حال إتصالك بالانترنت؟
- هل تشعر بالرغبة في تفقد الفيس بوك خارج أوقات العمل؟
- هل تجد الوقت يمر بسرعة خلال إستعمالك للفيس بوك؟

نعم: لا  
نعم: لا

قصة مثل...  
رجعت ربما لعادتها القديمة

و أصل القصة حليلة وليست ربما.. حليلة هي زوجة حاتم الطائي الذي اشتهر بالكرم كما اشتهرت هي بالبخل. كانت إذا ارادت أن تضع سمناً في الطبخ واخذت الملعقة ترتجف في يدها. فأراد حاتم ان يعلمها الكرم فقال لها: ان الاقدمين كانوا يقولون ان المرأة كلما وضعت ملعقة من السمّن في طنجرة (حلة) الطبخ؛ زاد الله بعمرها يوماً. فأخذت حليلة تزيد ملاعق السمّن في الطبخ حتى صار طعامها طيباً وتعودت يدها على السخاء.

ونشاء الله ان يفجعها بابنها الوحيد الذي كانت تحبه أكثر من نفسها. فجزعت حتى تمت الموت. واخذت لذلك تقلل من وضع السمّن في الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت. فقال الناس: عادت حليلة الى عاداتها القديمة.

هل تعلم؟

\*دراسة بريطانية حديثة تؤكد بأن الشخص المعتاد على الكذب باستطاعته اكتشاف الكاذبين أمامه بسهولة.

\* يعيش النسر 100 سنة لكنه يموت باكراً ولا يعمر هذا لأنه ينتشر حين يُصاب بمرض.

\* يستحيل أن تطوي قطعة ورق مربعة الشكل على نفسها لأكثر من ثمان مرات مهما كان حجمها كبيراً.

\* إيقاظ الشخص النائم بطريقة مربعة يمكن أن يصيبه بأضرار دماغية وحالة نفسية سيئة بشكل دائم.

\* أنفك يسيل إذا بكيت لأن هناك حفر صغيرة في زوايا العين تسقط منها الدموع إلى أنفك.



## إطلاق الأغنية الرسمية الأولى لبطولة كأس العالم قطر 2022



انطلقت هيا هيا (نحن أفضل معاً) الأغنية الرسمية الأولى ضمن الألبوم الغنائي لكأس العالم FIFA قطر ٢٠٢٢، والتي استلهمت من الموسيقى الرسمية للبطولة، وشارك في أدائها من النجم الأمريكي ترينيداد كاردينا، والمغني الأفريقي الشهير دافيدو، والفنانة القطرية عائشة، وذلك قبيل سحب القرعة النهائية للبطولة التي أقيمت مساء أمس في مركز الدوحة للمعارض والمؤتمرات.

ويواصل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، مع الإعلان عن الأغنية الرسمية لمونديال قطر ٢٠٢٢، تعزيز جهوده في استراتيجية Sound FIFA للترويج التي أعلن عنها بداية ٢٠٢١، وكذلك في التواصل مع الجماهير في جميع أنحاء العالم التي يجمعها الشغف بكرة القدم والموسيقى. وتهدف استراتيجية الترفيه هذه إلى خلق روابط مبتكرة وهادفة بين مشجعي كرة القدم، وهواة الموسيقى، واللاعبين، والفنانين،

(الفيفا): «ترمز هذه الأغنية التي تجمع بين صوت أمريكي وآخر أفريقي وصوت ثالث من الشرق الأوسط، إلى القوة التي تتمتع بها الموسيقى وكرة القدم وتأثيرها الواضح في توحيد شعوب العالم».

عائشة، روح كأس العالم، واستراتيجية FIFA Sound خلال تقديم أغنية ملهمة تمثل مختلف أنحاء العالم. وقالت السيدة كاي ماداني، مديرة الشؤون التجارية في الاتحاد الدولي لكرة القدم

وبين اللعبة العالمية، والأغاني التي تلقى رواجاً كبيراً ويحبها الجميع. ويوجد هذا الفريق الرائع الذي يضم المغني الأمريكي الشهير ترينيداد كاردينا، وأيقونة أغاني الأفروبيست دافيدو، والفنانة القطرية

## للمرة الأولى .. غادة عبد الرزاق تظهر بالحجاب

شاركت الفنانة المصرية، غادة عبد الرزاق، جمهورها بصورة صادقة لها عبر حسابها الخاص على تطبيق تبادل الصور (إنستغرام)، حيث ظهرت وهي ترتدي الحجاب وتقدم التهنئة إلى الجمهور بمناسبة شهر رمضان المبارك.

وعلفت غادة عبد الرزاق على الصورة قائلة: «رمضان كريم يارب العالمين تغلب الله منا ومنكم صالح الأعمال». ولقيت الصورة تفاعلاً كبيراً من الجمهور، حيث تلقى غادة عليها الكثير من التعليقات ربط أغلبها ارتداءها الحجاب بقدوم شهر رمضان.

## ماجد المهندس يهدي شام الذهبي مفاجأة ضخمة

قام الفنان ماجد المهندس بمفاجئة جمهوره بإطلاق أحدث أغانيه عبر موقع (يوتيوب)، كهدية لزفاف شام الذهبي، ابنة الفنانة أصالة نصري، الذي تم الأسبوع الماضي، وسط حضور فني كبير.

وطرح النجم العراقي أغنية «بخري» التي أعدها خصيصاً لشام، على طريقة الفيديو كليب، وضم مجموعة من اللقطات المبهجة من حفل الزفاف، التي جمعت العروسين وعائلتهما وأصدقائهم، ونقل أجواء الحفل المميز في قالب مبهر نال إعجاب الآلاف من محبيه.

وحرص المهندس على نشر الفيديو كليب عبر حساباته الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلق قائلاً: «ألف مبروك للغاية شام، والغالي أحمد، وفنانتنا الرائعة صولا.. ربي يحفظكم ويديم عليكم السعادة».

## صبا مبارك فتاة شعبية تتحدى الرجال في دراما «توبة»

تتقمص الممثلة الأردنية، صبا مبارك، دور فتاة شعبية في المسلسل المصري توبة الذي يتنافس في المراتون المصري، حيث تواجه هروبه يسقط والدها مريضاً، فتتولى إدارة تجارتها في قطع غيار السيارات.

وتواجه إحسان مطامح طرزان الذي اشترك مع توبة سابقاً في أعمال سرقة عنيفة، وبينما يصر الجميع على أن والدها لن يجو من الغيبوبة التي سقط بها، تصر هي على الحفاظ على حياته رغم سوء حالها المادية، مع رفض شقيقها وزوجة والدها.

وفي الحلقات التالية سيشتعل الصراع بين توبة وأعدائه في بورسعيد من ناحية، وماضيه في القاهرة، من خلال إحسان حبيبته القديمة، وطرزان الذي يسعى لإعادته للأعمال غير المشروعة، وشقيقه إبراهيم الذي خرج وراء السرقة، وبينما يحاول هو استئصالها، تهدده بعبارة قوية: «الي نكش ونذب يستحمل الجميع».

قطة الأذب. في المسلسل تقدم صبا دور إحسان مطاوع، حبيبة توبة الأولى قبل أن يهرب إلى بورسعيد، وخلال هروبه يسقط والدها مريضاً، فتتولى إدارة تجارتها في قطع غيار السيارات.

وتواجه إحسان مطامح طرزان الذي اشترك مع توبة سابقاً في أعمال سرقة عنيفة، وبينما يصر الجميع على أن والدها لن يجو من الغيبوبة التي سقط بها، تصر هي على الحفاظ على حياته رغم سوء حالها المادية، مع رفض شقيقها وزوجة والدها.

وفي الحلقات التالية سيشتعل الصراع بين توبة وأعدائه في بورسعيد من ناحية، وماضيه في القاهرة، من خلال إحسان حبيبته القديمة، وطرزان الذي يسعى لإعادته للأعمال غير المشروعة، وشقيقه إبراهيم الذي خرج وراء السرقة، وبينما يحاول هو استئصالها، تهدده بعبارة قوية: «الي نكش ونذب يستحمل الجميع».

## صبا مبارك فتاة شعبية تتحدى الرجال في دراما «توبة»

تتقمص الممثلة الأردنية، صبا مبارك، دور فتاة شعبية في المسلسل المصري توبة الذي يتنافس في المراتون المصري، حيث تواجه هروبه يسقط والدها مريضاً، فتتولى إدارة تجارتها في قطع غيار السيارات.

وتواجه إحسان مطامح طرزان الذي اشترك مع توبة سابقاً في أعمال سرقة عنيفة، وبينما يصر الجميع على أن والدها لن يجو من الغيبوبة التي سقط بها، تصر هي على الحفاظ على حياته رغم سوء حالها المادية، مع رفض شقيقها وزوجة والدها.

وفي الحلقات التالية سيشتعل الصراع بين توبة وأعدائه في بورسعيد من ناحية، وماضيه في القاهرة، من خلال إحسان حبيبته القديمة، وطرزان الذي يسعى لإعادته للأعمال غير المشروعة، وشقيقه إبراهيم الذي خرج وراء السرقة، وبينما يحاول هو استئصالها، تهدده بعبارة قوية: «الي نكش ونذب يستحمل الجميع».

## صبا مبارك فتاة شعبية تتحدى الرجال في دراما «توبة»

تتقمص الممثلة الأردنية، صبا مبارك، دور فتاة شعبية في المسلسل المصري توبة الذي يتنافس في المراتون المصري، حيث تواجه هروبه يسقط والدها مريضاً، فتتولى إدارة تجارتها في قطع غيار السيارات.

وتواجه إحسان مطامح طرزان الذي اشترك مع توبة سابقاً في أعمال سرقة عنيفة، وبينما يصر الجميع على أن والدها لن يجو من الغيبوبة التي سقط بها، تصر هي على الحفاظ على حياته رغم سوء حالها المادية، مع رفض شقيقها وزوجة والدها.

وفي الحلقات التالية سيشتعل الصراع بين توبة وأعدائه في بورسعيد من ناحية، وماضيه في القاهرة، من خلال إحسان حبيبته القديمة، وطرزان الذي يسعى لإعادته للأعمال غير المشروعة، وشقيقه إبراهيم الذي خرج وراء السرقة، وبينما يحاول هو استئصالها، تهدده بعبارة قوية: «الي نكش ونذب يستحمل الجميع».

## صبا مبارك فتاة شعبية تتحدى الرجال في دراما «توبة»

تتقمص الممثلة الأردنية، صبا مبارك، دور فتاة شعبية في المسلسل المصري توبة الذي يتنافس في المراتون المصري، حيث تواجه هروبه يسقط والدها مريضاً، فتتولى إدارة تجارتها في قطع غيار السيارات.

وتواجه إحسان مطامح طرزان الذي اشترك مع توبة سابقاً في أعمال سرقة عنيفة، وبينما يصر الجميع على أن والدها لن يجو من الغيبوبة التي سقط بها، تصر هي على الحفاظ على حياته رغم سوء حالها المادية، مع رفض شقيقها وزوجة والدها.

وفي الحلقات التالية سيشتعل الصراع بين توبة وأعدائه في بورسعيد من ناحية، وماضيه في القاهرة، من خلال إحسان حبيبته القديمة، وطرزان الذي يسعى لإعادته للأعمال غير المشروعة، وشقيقه إبراهيم الذي خرج وراء السرقة، وبينما يحاول هو استئصالها، تهدده بعبارة قوية: «الي نكش ونذب يستحمل الجميع».

## صبا مبارك فتاة شعبية تتحدى الرجال في دراما «توبة»

تتقمص الممثلة الأردنية، صبا مبارك، دور فتاة شعبية في المسلسل المصري توبة الذي يتنافس في المراتون المصري، حيث تواجه هروبه يسقط والدها مريضاً، فتتولى إدارة تجارتها في قطع غيار السيارات.

وتواجه إحسان مطامح طرزان الذي اشترك مع توبة سابقاً في أعمال سرقة عنيفة، وبينما يصر الجميع على أن والدها لن يجو من الغيبوبة التي سقط بها، تصر هي على الحفاظ على حياته رغم سوء حالها المادية، مع رفض شقيقها وزوجة والدها.

وفي الحلقات التالية سيشتعل الصراع بين توبة وأعدائه في بورسعيد من ناحية، وماضيه في القاهرة، من خلال إحسان حبيبته القديمة، وطرزان الذي يسعى لإعادته للأعمال غير المشروعة، وشقيقه إبراهيم الذي خرج وراء السرقة، وبينما يحاول هو استئصالها، تهدده بعبارة قوية: «الي نكش ونذب يستحمل الجميع».

## صبا مبارك فتاة شعبية تتحدى الرجال في دراما «توبة»

تتقمص الممثلة الأردنية، صبا مبارك، دور فتاة شعبية في المسلسل المصري توبة الذي يتنافس في المراتون المصري، حيث تواجه هروبه يسقط والدها مريضاً، فتتولى إدارة تجارتها في قطع غيار السيارات.

وتواجه إحسان مطامح طرزان الذي اشترك مع توبة سابقاً في أعمال سرقة عنيفة، وبينما يصر الجميع على أن والدها لن يجو من الغيبوبة التي سقط بها، تصر هي على الحفاظ على حياته رغم سوء حالها المادية، مع رفض شقيقها وزوجة والدها.

وفي الحلقات التالية سيشتعل الصراع بين توبة وأعدائه في بورسعيد من ناحية، وماضيه في القاهرة، من خلال إحسان حبيبته القديمة، وطرزان الذي يسعى لإعادته للأعمال غير المشروعة، وشقيقه إبراهيم الذي خرج وراء السرقة، وبينما يحاول هو استئصالها، تهدده بعبارة قوية: «الي نكش ونذب يستحمل الجميع».



alzarawraanews@yahoo.com  
http://alzarawrapaper.com  
https://www.facebook.com/alzarawrapaper  
https://twitter.com/alzarawraanews

## سوانح وبوارح



## ولا يهملك يا ريس

«وعندما شاهد الرئيس الراحل، جمال عبد الناصر، عبد الحليم حافظ نادى عليه وقال له: انت بتعمل إيه هنا؟! وقال عبد الحليم أبداً يا أفندي، أنا بازور المشير. فقال له عبد الناصر: طيب مع السلامة.. رُوح انت.. وبقي عبد الناصر واقفاً حتى شاهد بنفسه عبد الحليم وهو يركب سيارته ويتحرك بها... هذه واحدة من حكايات كثيرة ومثيرة يرويها مجدي العمروسي صاحب شركة «صوت الفن» وأقرب المقربين إلى العنديلبي الأسمر وشريك شبابه وكفاحه والمطلع على خفايا الشخصية وأسراه، جاءت في كتاب عادل البلك: «حكايات مجدي العمروسي مع رؤوف الشارع الطويل عبد الحليم حافظ»، الصادر قبل ما يربو على الثلاثين عاماً عن دار المعارف المصرية. وعبد الحليم حافظ الذي مرت يوم الأربعاء الماضي ٣٠ آذار الذكرى الخامسة والأربعين لرحيله وهو في عز مجده وتألّفه ونجوميته الطاغية في سماء الطرب العربي، عاش حياة ليست بالطويلة «٤٨ عاماً»، لكنها حافلة بقصص الكفاح والنجاح والحزن والحب والغربة والقلق، والمعاناة القاسية مع المرض الذي تمكن منه في نهاية رحلة العلاج الأخيرة إلى لندن. ولعل أكثر ما في حياته من إثارة ومخاطر ومواقف محرّجة كادت أن تؤدي به إلى المهالك، تلك التي تعرض لها بسبب تقربه إلى معظم الملوك والرؤساء العرب، وأقربهم إليه، وبالأخص مع الرئيس عبد الناصر والمشير عبد الحكيم عامر وأغلب رجال ثورة ٢٣ يوليو، وكذلك صداقته المميزة مع الملك المغربي الحسن الثاني، إذ كاد عبد الحليم أن يفقد حياته بسبب مصادفة وجوده في المغرب لإحياء احتفالات عيد ميلاد الملك مع حركة الجنرال محمد أوفير الانقلابية الفاشلة التي انتهت بمذبحة في قصر الصخيرات الملكي أودت بحياة أكثر من مائة مدعو للحفل. وقد بدأ الانقلاب بمحاولة قصف طائرة الملك العائد من رحلته إلى باريس، وكانت صداقة الملك مع عبد الحليم قد تعرضت للانكسار بسبب وشاية من فنان مغربي قال للملك بأن عبد الحليم غنى أغنية هاجم فيها المغرب والمغاربة بسبب مشكلتها مع الجزائر، فانتقل جبل الوصل بين الملك والعنديلبي، إلى أن بادر عبد الحليم بكتابة رسالة وصلت إلى الملك يوضح فيها براءته من تلك الوشاية.

والصداقة مع الملوك، كما يقول العمروسي: «لها بريق يخطف الأصار. ولها ثمن قد يكلفك حياتك».

يكلفك حياتك، أو يكلفك موقفاً محرّجاً، كذلك الذي تعرض له عبد الحليم وهو يزور المشير عبد الحكيم عامر في ذروة الأزمة مع عبد الناصر أعقاب نكسة حزيران ١٩٦٧، ليصرفه أو ليؤبّخه الرئيس بعبارة: «رُوح انت». وفي الطريق، والحديث لمجدي العمروسي: «شاهدنا الدبابات تملأ الشوارع المحيطة بفيلد المشير، ودبابات أخرى في طريقها إليها. وعرفنا أنها نهاية الصداقة الطويلة العريضة التي ربطت بين الزعيم والمشير، ونهاية سلطة المشير برعايته خاصة كان عبد الحليم هو مطرب ثورة يوليو بلا منازع، وقد حظي برعاية خاصة من قائد الثورة في العديد من المواقف التي دعمه فيها، ومنها قصة الخلاف بينه وبين أم كلثوم بسبب حفلة أقيمت في نادي الضباط بمناسبة يوم الثورة تعرض فيها العنديلبي لمقلب من سيدة الغناء العربي، كما كان عبد الحليم واحداً من ثلاثة مطربين يجلسون على مائدة الرئيس في أعقاب الثورة، بعد أم كلثوم ومحمد عبد الوهاب، وله عشرات الأغاني الثورية والأناشيد الوطنية منذ قيام الثورة حتى رحيله في العام ١٩٧٧، ومنها ما تم بثه من دار الإذاعة المصرية في اليوم الثاني لحرب حزيران، وخاطب فيها عبد الناصر: «ولا يهملك يا ريس... من الأمريكان يا ريس»، وبعد ستة أيام لا أكثر على بدء الحرب احتلت إسرائيل غزة وسيناء والجلولان والضفة الغربية بما فيها القدس الشرقية.

والأمريكان دائماً في الصورة بوضوح أو من خلف حجاب، على امتداد نصف قرن وأزيد من حياة العرب وإلى أن يشاء الله، فيما الجماهير تردّد مع عبد الحليم حافظ «صورة.. صورة.. صورة.. كلنا كذا عايزين صورة.. صورة للشعب الفرحان تحت الراية المنصورة»... «الشعب فرحان أوي»!

## بسبب مشاهدته المخلة بالأداب.. هل سيتم توقيف مسلسل «دنيا ثانية»؟

وأكد المجلس التنبيهي على جميع القنوات الحاصلة على حق العرض، بعدم إذاعة أي مصنف غير حاصل على ترخيص بالعرض. وأضاف المجلس» إنه لن يتوانى في تطبيق المعايير التي يتضمنها الكود الإعلامي الملن عنه، وأنه سيطبق النصوص الواردة في قانونه حال المخالفة التي تدرج من وقف الإذاعة حتى سحب ترخيص القناة نفسها إذا تلمات في المخالفات». وشهدت أحداث الحلقة الأولى من مسلسل «دنيا ثانية» اكتشاف «دنيا»، وتجسد دورها الفنانة ليلى علوي، خيانتة زوجها مع شقيقها.

وتدور أحداث مسلسل «دنيا ثانية» حول

## «كسر عظم» مسلسل سوري يفتح ملفات الفساد



ديوب، سيزار القاضي، نور علي. تأليف علي معين صالح، إخراج رشا شربتجي، إنتاج كلاكتيت ميديا- إيداد النجار.

## تغريدات

بتناول كبير تتابع تطورات الملف اليمني وأخرها مبادرة الهدنة التي طرحتها الأمم المتحدة لإنهاء أزمة استمرت ٧ سنوات وخلفت أعداداً كبيرة من الضحايا المدنيين فضلاً عن دمار البنى التحتية وتعطيل مصالح البلاد والعباد.

الخلافات الحاصلة أثبتت حاجة العراق لإطلاق مشروع وطني ينطلق من طرح حوارات سريعة عن أسباب فشل الحكومات وعدم قدرتها على بناء دولة قوية ومتناسكة، واعتقد أن مخرجات هذه الحوارات يجب أن تؤدي إلى وضع حلول ثابتة تصح مسار العملية السياسية لتكون في خدمة العراقيين وليس العكس.

السيد عمار الحكيم

خالد العبيدي

## تزامنا مع «كذبة نيسان».. تويتر تثير الجدل بتغريدة وتتهرب من تأكيدها

أثارت شركة تويتر الجدل بإعلانها عن أداة (زر) تسمح للمستخدمين بتعديل منشوراتهم، وذلك بالتزامن مع يوم «كذبة أول أبريل».

ونشرت الشركة تغريدة على حسابها الرسمي، قائلة إنها تعمل على «إضافة زر تعديل» للمنشورات، وهو ما «أثار موجة واسعة من الجدل حول هذا الأمر (زر التعديل) الذي طال انتقاره».

وفي بيان، قالت تويتر رداً على سؤال عما إذا كانت التغريدة مزحة «لا يمكننا التأكيد أو النفي، لكننا ربما نصدر بيانا في وقت لاحق».

ورحب بعض المستخدمين بالتغريدة، فيما اعتبرها البعض الآخر مضحكة. لكن آخرين لم يرونها كذلك.

## عين على العالم

## حلول رمضان في لبنان يصل سعرها لنصف راتب الموظف



بدأ ناشطون لبنانيون يتداولون صوراً لبعض أصناف الحلويات الرمضانية، التي تباع بأسعار خيالية، إذ وصل سعر كيلو «البقلاوة» إلى 400 ألف ليرة لبنانية، وأحياناً إلى نصف مليون ليرة (نصف راتب موظف)، وذلك قبل ساعات قليلة من حلول شهر رمضان.

ويأتي ذلك فيما أوقفت بعض محلات الحلويات البيع للزبائن بالبطاقات المصرفية، وأبقت على الدفع نقداً للتهرب من الضريبة، التي تفرضها المصارف على بطاقات الدفع المسبق. وفي شهر الصوم، الذي تلجأ فيه العائلات إلى الكثير من المأكولات التي يُصاف إليها الجبن، كالبيتزا

## ناسا تجري تجارب على صاروخها الجديد

على مدار الأيام الثلاثة المقبلة تجري وكالة ناسا بروفة متقنة مع صاروخها الجديد الضخم، نظام الإطلاق الفضائي، حيث تمارس جميع الخطوات الرئيسية التي سيتعين على الوكالة تنفيذها عند إطلاق المركبة لأول مرة. إنه معلم رئيسي لتطوير الصاروخ وأحد الاختبارات الرئيسية الأخيرة التي يجب أن يخضع لها قبل أن يتم تطوير المركبة للطيران في وقت ما هذا الصيف حسبما نقل موقع The verge.

نظام الإطلاق الفضائي أو SLS هو الصاروخ الرائد الجديد للوكالة، وهو مصمم لنقل الأشخاص والبضائع إلى الفضاء. من المفترض أن تلعب دوراً رائداً في برنامج Artemis التابع لوكالة ناسا، وهو مبادرة الوكالة لإرسال أول امرأة وأول شخص ملون إلى القمر بحلول منتصف عام 2020. قدرة على رفع ما يقرب من 60.000 رطل من البضائع إلى مدارات ما وراء القمر. وقد تم تصميم SLS لإطلاق كبسولة طاقم جديدة تابعة لناسا تسمى Orion، والتي ستنتقل رواد فضاء مستقبليين متجهين إلى سطح القمر. سيطلق الصاروخ أوريون - بدون أي طاقم بداخله - في مهمة تستغرق من أربعة إلى ستة أسابيع حول القمر لعرض قدرات المركبة. ولكن قبل أن يحدث ذلك تريد ناسا متابعة جميع الخطوات التي تسبق الإطلاق.

## تحديث جديد ينقذك من مشكلة استنزاف بطارية آيفون وآيباد

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة نفاذ البطارية في الهاتف، لكن يبدو أن الحل أضحى في المتناول فقد طرحت شركة «آبل» حلاً لمشكلة موجودة في آخر تحديث لنظامها «آي أو إس 15.4»، الذي تسبب في استنزاف بطارية بعض هواتف «آيفون» و«حواسيب «آيباد» اللوحية.

ووفرت الشركة تحديث «آي أو إس 15.4.1» لحل هذه المشكلة، ومشكلات تتعلق بإمكانية الوصول، وتحسين أمان الأجهزة. وفيما لم توضح «آبل» من جهة انتشار مشكلة «آي أو إس 15.4» في استنزاف البطارية، إلا أن حساب الدعم الفني الخاص بها على (تويتر) رد في وقت

## تغريدات

بتناول كبير تتابع تطورات الملف اليمني وأخرها مبادرة الهدنة التي طرحتها الأمم المتحدة لإنهاء أزمة استمرت ٧ سنوات وخلفت أعداداً كبيرة من الضحايا المدنيين فضلاً عن دمار البنى التحتية وتعطيل مصالح البلاد والعباد.

الخلافات الحاصلة أثبتت حاجة العراق لإطلاق مشروع وطني ينطلق من طرح حوارات سريعة عن أسباب فشل الحكومات وعدم قدرتها على بناء دولة قوية ومتناسكة، واعتقد أن مخرجات هذه الحوارات يجب أن تؤدي إلى وضع حلول ثابتة تصح مسار العملية السياسية لتكون في خدمة العراقيين وليس العكس.

السيد عمار الحكيم

خالد العبيدي