

الاستخبارات : القضاء على قاتل مدير أحوال الأعظمية

بغداد/ الزوراء: أعلنت وكالة الاستخبارات القضاء على قاتل مدير أحوال الأعظمية في عملية بحرية حمرين. وقالت الوكالة في بيان تلقته "الزوراء": إنه "بعد التوكل على الله والتسلح بحب الوطن، وبإشراف ومشاركة من قبل قائد الاستخبارات والتحقيقات الاحادية واتب قائد العمليات المشتركة، ولحدا للضاربة الجوية التي نفذت من قبل صفوف الجو على سفينة بحرية حمرين، ووفقا للمعلومات الواردة، فإن من بين الذين تم قتلهم الإرهابي وسام على حد الذي أقره نهر العقيد الشهيد ياسر مدير أحوال الأعظمية".

رئيس مجلس الإدارة رئيس التحرير مؤيد اللامي

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين (1)

بوعية سياسية عامة تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين



التعليم: شمول المتفوقين من مواليد 1996 صعودا بالتقديم إلى القبول المركزي

بغداد/ الزوراء: أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي شمول الطلبة المتفوقين من مواليد 1996 صعودا بالتقديم إلى القبول المركزي. وتكررت الوزارة في بيان تلقته "الزوراء": أنه حرصا على دعم الطلبة المتفوقين وتحقيق تطلعاتهم على معاش الساعات العلمية والتنافسية فقد قررت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي شمول الطلبة من مواليد 1996 صعودا الذين حازوا معدلات 70٪ فما فوق من خريجي شمول الإعدادية بفرعها كافة للعام الدراسي 2022/2021 بالتقديم إلى الاستمرار الإكراهية الخاصة بقناة القبول المركزي العامة وذوي الشهادة وثقافة قبول الطلبة الأوائل من خريجي المدارس المهنية. وأضاف: إن القرار جاء في ضوء موافقة وزير التعليم العالي والبحث العلمي، الأستاذ الدكتور نيل كاظم عبد الصاحب، على معالجة شرط العمر لفتة الطلبة المتفوقين ورعاية حالاتهم وتلبية طموحهم في التنافس على وفق الآليات التي يخضع عليها المتقدمون إلى استمارة القبول المركزي.

العدد: 7794 الأحد 11 أيلول 2022 السعر 500 دينار أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

أكد أن أكثر من 60 مليار دولار تباع سنويا من خلال نافذة بيع العملة

خبير اقتصادي يدعو عبر الزوراء لتحويل مبيعات البنك المركزي إلى أداة لتغيير الاقتصاد العراقي

رئيس مجلس القضاء يؤكد ضرورة إعادة النظر بصياغة مواد الدستور

بغداد/ الزوراء: أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى، فائق زيدان، أمس السبت، ضرورة إعادة النظر بصياغة مواد الدستور التي سببت حظر الاستناد السياسي، وقال زيدان في مقالة نشرها على موقع مجلس القضاء تابعها "الزوراء": إن "القاضي مثله مثل أي مواطن في المجتمع يشخص الخطأ أو سلبية ظاهرة اجتماعية أو إنشائية وسياسية أو غيرها من أضرارها السلبية باعتبارها جزءا من المجتمع، لكن معاناته هذه تكون بدرجة أكبر لأنه يجد نفسه عاجزا عن ممارسة دوره كقاضٍ لمعالجة هذا الخطأ ومساءلة مرتكبه باعتبار أن ذلك من صميم واجباته كقاضٍ". وأضاف: إن هذا الجرح سيحدث عدم وجود نص دستوري إزاء الحرق

السلع على مدار شهري أو سنوي لأن عملية منح اجازات الاستيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها

بأخرية". وبين أن "البنك المركزي في ظل الظروف الراهنة لا يستطيع إصدار اجازات استيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها

بأخرية". وبين أن "البنك المركزي في ظل الظروف الراهنة لا يستطيع إصدار اجازات استيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها



بأخرية". وبين أن "البنك المركزي في ظل الظروف الراهنة لا يستطيع إصدار اجازات استيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها

بأخرية". وبين أن "البنك المركزي في ظل الظروف الراهنة لا يستطيع إصدار اجازات استيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها

سومو: نتلقى طلبات لزيادة الكميات المصدرة من النفط العراقي إلى آسيا

دعوى يتأهل إلى الدوري الممتاز بعد تغلبه على أمانة بغداد في مباراة «البيلاي أوف»

بغداد/ الزوراء: أكد رئيس مجلس القضاء الأعلى، فائق زيدان، أمس السبت، ضرورة إعادة النظر بصياغة مواد الدستور التي سببت حظر الاستناد السياسي، وقال زيدان في مقالة نشرها على موقع مجلس القضاء تابعها "الزوراء": إن "القاضي مثله مثل أي مواطن في المجتمع يشخص الخطأ أو سلبية ظاهرة اجتماعية أو إنشائية وسياسية أو غيرها من أضرارها السلبية باعتبارها جزءا من المجتمع، لكن معاناته هذه تكون بدرجة أكبر لأنه يجد نفسه عاجزا عن ممارسة دوره كقاضٍ لمعالجة هذا الخطأ ومساءلة مرتكبه باعتبار أن ذلك من صميم واجباته كقاضٍ". وأضاف: إن هذا الجرح سيحدث عدم وجود نص دستوري إزاء الحرق

بأخرية". وبين أن "البنك المركزي في ظل الظروف الراهنة لا يستطيع إصدار اجازات استيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها

بأخرية". وبين أن "البنك المركزي في ظل الظروف الراهنة لا يستطيع إصدار اجازات استيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها

بأخرية". وبين أن "البنك المركزي في ظل الظروف الراهنة لا يستطيع إصدار اجازات استيراد بدون ضوابط وايضا عدم اخذ رأي وزارة التخطيط بحاجة العراق إلى مثل هذه السلع وكمياتها ومناسبتها تضعفت قدرة البنك المركزي على عملية مراقبة من الذي يطلب العملة الصعبة".

مبينا "نحن مع حرية التجارة الخارجية على مستوى كمية وتنوعها

صالح والكاظمي يعزبان المملكة المتحدة برحيل الملكة إليزابيث الثانية

بغداد/ مصطفى الغابري: قدم رئيس الجمهورية برهم صالح، ورئيس مجلس الوزراء مصطفى الكاظمي، ورئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، ورئيس الملكة إليزابيث الثانية، وقال الرئيس صالح بتفريده على معسبه بموقع تويتر: "تابعنا 'الزوراء': 'الشرق برحيم عميق لوفاة الملكة إليزابيث الثانية، والتقدم بأحر التحاني للملكة والملكة والسلم للمملكة المتحدة'. وأضاف: "ستذكر الملكة إليزابيث كرسى عظيم من سلالتي كرماء وكرامات". كما قدم رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، تحازبه بوفاة الملكة إليزابيث الثانية، كما أكد على استمرار التعاون مع بريطانيا.

بغداد/ مصطفى الغابري: قدم رئيس الجمهورية برهم صالح، ورئيس مجلس الوزراء مصطفى الكاظمي، ورئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، ورئيس الملكة إليزابيث الثانية، وقال الرئيس صالح بتفريده على معسبه بموقع تويتر: "تابعنا 'الزوراء': 'الشرق برحيم عميق لوفاة الملكة إليزابيث الثانية، والتقدم بأحر التحاني للملكة والملكة والسلم للمملكة المتحدة'. وأضاف: "ستذكر الملكة إليزابيث كرسى عظيم من سلالتي كرماء وكرامات". كما قدم رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، تحازبه بوفاة الملكة إليزابيث الثانية، كما أكد على استمرار التعاون مع بريطانيا.

بغداد/ مصطفى الغابري: قدم رئيس الجمهورية برهم صالح، ورئيس مجلس الوزراء مصطفى الكاظمي، ورئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، ورئيس الملكة إليزابيث الثانية، وقال الرئيس صالح بتفريده على معسبه بموقع تويتر: "تابعنا 'الزوراء': 'الشرق برحيم عميق لوفاة الملكة إليزابيث الثانية، والتقدم بأحر التحاني للملكة والملكة والسلم للمملكة المتحدة'. وأضاف: "ستذكر الملكة إليزابيث كرسى عظيم من سلالتي كرماء وكرامات". كما قدم رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، تحازبه بوفاة الملكة إليزابيث الثانية، كما أكد على استمرار التعاون مع بريطانيا.

بغداد/ مصطفى الغابري: قدم رئيس الجمهورية برهم صالح، ورئيس مجلس الوزراء مصطفى الكاظمي، ورئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، ورئيس الملكة إليزابيث الثانية، وقال الرئيس صالح بتفريده على معسبه بموقع تويتر: "تابعنا 'الزوراء': 'الشرق برحيم عميق لوفاة الملكة إليزابيث الثانية، والتقدم بأحر التحاني للملكة والملكة والسلم للمملكة المتحدة'. وأضاف: "ستذكر الملكة إليزابيث كرسى عظيم من سلالتي كرماء وكرامات". كما قدم رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، تحازبه بوفاة الملكة إليزابيث الثانية، كما أكد على استمرار التعاون مع بريطانيا.

بعدما أدى القسم أمام مجلس اعتلاء العرش خلفا لوالدته الملكة إليزابيث الثانية ملك بريطانيا تشارلز الثالث يتعهد باحترام الدستور ودعم الحكومة وعمل البرلمان

لندن/ الزوراء: أعلن مجلس اعتلاء العرش، أمس السبت، رسمياً تشارلز الثالث ملكا بريطانيا، وفيما أدى الملك قسم القيام بواجباته أمام مجلس اعتلاء العرش، ثم وقع على وثيقة تنصيبه، قام الأمير وليام وفي العهد بتوقيع، كما وقعت كاميليا زوجة الملك على الوثيقة. وفي

لندن/ الزوراء: أعلن مجلس اعتلاء العرش، أمس السبت، رسمياً تشارلز الثالث ملكا بريطانيا، وفيما أدى الملك قسم القيام بواجباته أمام مجلس اعتلاء العرش، ثم وقع على وثيقة تنصيبه، قام الأمير وليام وفي العهد بتوقيع، كما وقعت كاميليا زوجة الملك على الوثيقة. وفي

لندن/ الزوراء: أعلن مجلس اعتلاء العرش، أمس السبت، رسمياً تشارلز الثالث ملكا بريطانيا، وفيما أدى الملك قسم القيام بواجباته أمام مجلس اعتلاء العرش، ثم وقع على وثيقة تنصيبه، قام الأمير وليام وفي العهد بتوقيع، كما وقعت كاميليا زوجة الملك على الوثيقة. وفي

لندن/ الزوراء: أعلن مجلس اعتلاء العرش، أمس السبت، رسمياً تشارلز الثالث ملكا بريطانيا، وفيما أدى الملك قسم القيام بواجباته أمام مجلس اعتلاء العرش، ثم وقع على وثيقة تنصيبه، قام الأمير وليام وفي العهد بتوقيع، كما وقعت كاميليا زوجة الملك على الوثيقة. وفي

القوات الأمريكية تخرج عتادا عسكريا من ريف الحسكة نحو العراق

دمشق/ متابعة الزوراء: خرجت قوات الاحتلال الإسرائيلي تقترح الضفة الغربية وتعتقل عددا من الفلسطينيين

دمشق/ متابعة الزوراء: خرجت قوات الاحتلال الإسرائيلي تقترح الضفة الغربية وتعتقل عددا من الفلسطينيين

دمشق/ متابعة الزوراء: خرجت قوات الاحتلال الإسرائيلي تقترح الضفة الغربية وتعتقل عددا من الفلسطينيين

دمشق/ متابعة الزوراء: خرجت قوات الاحتلال الإسرائيلي تقترح الضفة الغربية وتعتقل عددا من الفلسطينيين

محلل سياسي: الحوار والاتفاق كفيلا بالخروج من الانسداد السياسي

ائتلاف النصر لـ «الزوداء»: مبادرة العبادي وضعت خارطة طريق نحو حل الأزمة السياسية الراهنة

الانتخابات وفق اي قانون او نظام وهذه المسائل يمكن مناقشتها وحلها من خلال الحوار.



واضاف: ان الاطار التسيقي والقرار الصوري ينبغي لهما الجلوس الى طاولة الحوار والاتفاق على النقاط الخلافية والخروج بنتائج مرضية.

حل فانه يتقود الواقع للكتابة. وانشاء ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

الزوداء / حسين فالح: أكد ائتلاف النصر ان مبادرة رئيسه حيدر العبادي وضعت خارطة طريق نحو حل الأزمة السياسية الراهنة، وقيما اشار محلل سياسي الى ان الحوار والاتفاق كفيلا بالخروج من حالة الانسداد السياسي.

وتنطبق وجود حكومة اصيلة بكامل الصلاحيات لا تتطلب تصريف امور يومية التي ليس بمقدورها تقديم المشاريع والقوانين ومن ضمنها الموازنة.

واضاف: ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

وقال عضو ائتلاف النصر، سلام الزبيدي، في حديث لـ «الزوداء»: ان ما قاله الدكتور العبادي في تغريدته الابرحة (٧ أيلول) تأكيد لموقفه الثابت من الأزمة، فقد طرح ذات المطالب بتغريدات ومبادرات رسمية منذ بدء الأزمة وآخرها في ٢٢ حزيران الماضي، لافتا الى ان العبادي طالب بكل البرلمان وفق المادة ٦٤ من الدستور «ضمن اتفاق سياسي مجدول» اتفاق متوازن يجمع بين ما يريده الاطراف والتبرع معا ولكن وفق الدستور والقانون.

التي يستفيد منها المواطن متوقفة بسبب الصراعات السياسية، لانها اقيمت بظلالها على الوضع الاقتصادي حيث لا توجد موازنة حتى الآن، والمكثرت من المشاريع تحتاج الى الاموال وهذا يتطلب وجود حكومة اصيلة بكامل الصلاحيات لا تتطلب تصريف امور يومية التي ليس بمقدورها تقديم المشاريع والقوانين ومن ضمنها الموازنة.

واضاف: ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

واضاف: ان الاولوية لدى العبادي دوما الاتفاق وليس الصدام، وإنهاء الأزمة بأقل الخسائر، فاي نهاب يحصل منفر لإظهار أو التبرع سيجني كسر إرادة وخيار الطرف الثاني، وهو ما يقود الى كارثة تعكس وبأسهل على المواطن. مبينا: ان السياسة فن الاستجابة للتحديات، والسياسي يجب ان يكون حذال حلول وليس مصدر أزمات، وكل من لا يريد

التي يستفيد منها المواطن متوقفة بسبب الصراعات السياسية، لانها اقيمت بظلالها على الوضع الاقتصادي حيث لا توجد موازنة حتى الآن، والمكثرت من المشاريع تحتاج الى الاموال وهذا يتطلب وجود حكومة اصيلة بكامل الصلاحيات لا تتطلب تصريف امور يومية التي ليس بمقدورها تقديم المشاريع والقوانين ومن ضمنها الموازنة.

واضاف: ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

واضاف: ان الاولوية لدى العبادي دوما الاتفاق وليس الصدام، وإنهاء الأزمة بأقل الخسائر، فاي نهاب يحصل منفر لإظهار أو التبرع سيجني كسر إرادة وخيار الطرف الثاني، وهو ما يقود الى كارثة تعكس وبأسهل على المواطن. مبينا: ان السياسة فن الاستجابة للتحديات، والسياسي يجب ان يكون حذال حلول وليس مصدر أزمات، وكل من لا يريد

التي يستفيد منها المواطن متوقفة بسبب الصراعات السياسية، لانها اقيمت بظلالها على الوضع الاقتصادي حيث لا توجد موازنة حتى الآن، والمكثرت من المشاريع تحتاج الى الاموال وهذا يتطلب وجود حكومة اصيلة بكامل الصلاحيات لا تتطلب تصريف امور يومية التي ليس بمقدورها تقديم المشاريع والقوانين ومن ضمنها الموازنة.

واضاف: ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

واضاف: ان الاولوية لدى العبادي دوما الاتفاق وليس الصدام، وإنهاء الأزمة بأقل الخسائر، فاي نهاب يحصل منفر لإظهار أو التبرع سيجني كسر إرادة وخيار الطرف الثاني، وهو ما يقود الى كارثة تعكس وبأسهل على المواطن. مبينا: ان السياسة فن الاستجابة للتحديات، والسياسي يجب ان يكون حذال حلول وليس مصدر أزمات، وكل من لا يريد

التي يستفيد منها المواطن متوقفة بسبب الصراعات السياسية، لانها اقيمت بظلالها على الوضع الاقتصادي حيث لا توجد موازنة حتى الآن، والمكثرت من المشاريع تحتاج الى الاموال وهذا يتطلب وجود حكومة اصيلة بكامل الصلاحيات لا تتطلب تصريف امور يومية التي ليس بمقدورها تقديم المشاريع والقوانين ومن ضمنها الموازنة.

واضاف: ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

واضاف: ان الاولوية لدى العبادي دوما الاتفاق وليس الصدام، وإنهاء الأزمة بأقل الخسائر، فاي نهاب يحصل منفر لإظهار أو التبرع سيجني كسر إرادة وخيار الطرف الثاني، وهو ما يقود الى كارثة تعكس وبأسهل على المواطن. مبينا: ان السياسة فن الاستجابة للتحديات، والسياسي يجب ان يكون حذال حلول وليس مصدر أزمات، وكل من لا يريد

التي يستفيد منها المواطن متوقفة بسبب الصراعات السياسية، لانها اقيمت بظلالها على الوضع الاقتصادي حيث لا توجد موازنة حتى الآن، والمكثرت من المشاريع تحتاج الى الاموال وهذا يتطلب وجود حكومة اصيلة بكامل الصلاحيات لا تتطلب تصريف امور يومية التي ليس بمقدورها تقديم المشاريع والقوانين ومن ضمنها الموازنة.

واضاف: ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

واضاف: ان الاولوية لدى العبادي دوما الاتفاق وليس الصدام، وإنهاء الأزمة بأقل الخسائر، فاي نهاب يحصل منفر لإظهار أو التبرع سيجني كسر إرادة وخيار الطرف الثاني، وهو ما يقود الى كارثة تعكس وبأسهل على المواطن. مبينا: ان السياسة فن الاستجابة للتحديات، والسياسي يجب ان يكون حذال حلول وليس مصدر أزمات، وكل من لا يريد

التي يستفيد منها المواطن متوقفة بسبب الصراعات السياسية، لانها اقيمت بظلالها على الوضع الاقتصادي حيث لا توجد موازنة حتى الآن، والمكثرت من المشاريع تحتاج الى الاموال وهذا يتطلب وجود حكومة اصيلة بكامل الصلاحيات لا تتطلب تصريف امور يومية التي ليس بمقدورها تقديم المشاريع والقوانين ومن ضمنها الموازنة.

واضاف: ان الاولويات دائما للاستقرار والسلام ومصالح الشعب، والاعتدال وقرض الإيرادات وانعدام منقذ التسويات يأتي بخير للشعب والدولة.

واضاف: ان الاولوية لدى العبادي دوما الاتفاق وليس الصدام، وإنهاء الأزمة بأقل الخسائر، فاي نهاب يحصل منفر لإظهار أو التبرع سيجني كسر إرادة وخيار الطرف الثاني، وهو ما يقود الى كارثة تعكس وبأسهل على المواطن. مبينا: ان السياسة فن الاستجابة للتحديات، والسياسي يجب ان يكون حذال حلول وليس مصدر أزمات، وكل من لا يريد

خلال تسنمه اوراق اعتماد السفير الدنماركي وزير الخارجية: استراتيجيتنا تنطلق من مراعاة المصالح المشتركة مع الدول

بغداد / الزوداء: أكد وزير الخارجية، فؤاد حسين، أن استراتيجية العراق تنطلق من مراعاة المصالح المشتركة مع دول العالم. وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية أحمد الصافي في بيان تلقته «الزوداء»: إن «وزير الخارجية تسلم نسخة من أوراق اعتماد سفير الدنمارك الجديد لدى العراق كريستيان تورينج» وأشار الى ان «الجاينين بخشا شبل الارتقاء بالعلاقات الثنائية بين البلدين، وأهمية تعزيز فرص التعاون على مختلف الصعد بما يثري طموح الشعبين».

المور: قرار تطبيق اللوحات الموحدة سيدخل حيز التنفيذ

بغداد / الزوداء: أوضحت مديرية المرور العامة بشأن أسباب تطبيق نظام الهزات لفحص السيارات، فيما أكدت ان قرار تطبيق اللوحات الموحدة سيدخل حيز التنفيذ خلال الأيام المقبلة. وقال مدير المرور العامة اللواء طارق الربيعي في تصريح صحفي: إن تطبيق نظام الهزات لفحص السيارات هو إجراء ضد الفساد والفسدين ومواكبة التطور لفحص متانة وشروط الأمان بدلاً من الفحص البيدوي الذي كان معمول به وأشار الى أن، الفحص من أجل سلامة السائق وهذا التطور الإلكتروني وربطه

جمهورية العراق العدد: ٢٠٢٢ / ش / ٢٠٢٢ مجلس القضاء الاعلى التاريخ: ٢٠٢٢/٩/٨ رئاسة محكمة استئناف ذي قار الاحادية محكمة الاحوال الشخصية في النامية الى المفقود / احمد مهدي فاضل / أو كل من له علم بصمره / م / تليخ اقامت والدك المدعية (وجدان عدنان احمد) الدعوى الشرعية المرقمة ٥٢٢٢ / ش / ٢٠٢٢ والتي تطلب فيها الحكم بوفات فقيدك منذ تاريخ ٢٠٠٧/٥/٨ وعدم معرفة فقيدك منذ الآن وبغية التحقيق عن حياته من ممانت قرر النشر في صحيفة محلية يومين في حالة وجودك او كل من يكون له العلم عن صميرك الحضور امام هذه المحكمة في موعد المرافعة المصادف ٢٠٢٢/٩/٢٩ التاسعة صباحاً. القاضي عقيل ستار جابر

جمهورية العراق المجلس القضاء الاعلى رئاسة محكمة استئناف ذي قار الاحادية محكمة بداءة الناصرية

الصفحة ٥٦٩٥/٣٠ شامية سبتين محكمة بداءة الناصرية وعن طريق المزايدة العلنية العقار تسلسل ٥٦٩٥/٣٠ وخلال ثلاثون يوماً اعتباراً من اليوم التالي للنشر، وانا صادف يوم الثلاثاء عطلة رسمية ففي اليوم الذي يليه في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً في قاعة محكمة بداءة فعل الراغبين بالشراء الحضور في المكان والزمان المعينين مستصحبين معهم التأمينات القانونية بنسبة ٧٠٪ بصك مصدق مع رسم تسجيل العقار بنسبة ٢٪ ولا تقبل المبالغ النقدية ان لم يكونوا من الشركة. القاضي الجابر عزيز شنته الجابري

جمهورية العراق وزارة العدل دائرة التنفيذ مديرية تنفيذ الشرطة رقم الاصلية: ٢٠٢٢/٤٥٥/ت التاريخ: ٢٠٢٢/٩/٧

ال / المتخذ عليه فاضل جامل عيدان لقد تحقق لهداه المديرية من انك مجهول محل الإقامة وليس لك موطن دائم او مؤقت او مختار يمكن اجراء التليخ عليه، واستنادا للمادة ٣٧ من قانون التنفيذ تقرر تليخ علنا بالبحضور في مديرية تنفيذ الشرطة خلال خمسة عشر يوماً تبدأ من اليوم التالي للنشر لمباشرة المعاملات التنفيذية بحضورك في حالة عدم حضورك ستباشر هذه المديرية بإجراءات التنفيذ الجبري وفق القانون.

المتخذ العدل محمد باقر عبد الرضا محمد اوصاف المحرر: قرار محكمة بداءة الغراف الرقم ٢٠١٩/٦/٢٥ و ٢٠١٩/٦/٢٥ والمتضمن دين بئمة الدين (فاضل جامل عيدان) والبالغ (١٩,٢٠٠,٠٠٠) تسعة عشر مليون ومائتان الف بالاضافة التنفيذية الرقم ٢٠٢٢/٩/٧

الإعلان (تجهيز اجهزة طبية) Dental unit chair / تجهيز دائرة صحة بغداد / الرصافة / تجهيز جهاز (Ultrasonic General Purpose) / عدد اثنان

حالة الغاء المناقصة وتغيير اسلوب التنفيذ الى الدعوة المباشرة او عند الغاء المناقصات للسنة السابقة والاعلان عنها مجدداً وبتمسلك جنده. العروض التي تصل من خلال البريد السريع فان المجهز مطالب بتقديم مبلغ المذكور اعلاه ويمكن قبول المبلغ بعد تاريخ القطع بشرط ان تكون قبل البدء بدراسة العروض وبغلافه يستلم بغير العرض.

Letter of Invitation / (General Tender) To Messers Subject/ [Supplying Baghdad health directorate - Rasafa Dental Chair Unit at Qty (2) + Ultrasonic, General Purpose at Qty (1)] Tender no.[57/2022/21] IFB Number: 22 -The [Ministry of Health / / The State Company for Marketing Drugs & Medical Appliances (KIMADIA)] now invites sealed bids from eligible bidders for supply of: Supplying Baghdad health directorate - Rasafa Dental Chair Unit at Qty (2) + Ultrasonic, General Purpose at Qty (1) with note the following :

Signature) Pharmacist: Ali Hassan Al Baldawi Title: Director General- Chairman of Management Board

القضاء.. بين مطرقة الواقع وسندان النصوص



بغداد/ الزوراء: أكدت هيئة المنافذ الحدودية، أمس السبت، خضوع جميع الزائرين للتحقيق وختم الجوازات، مبيّنة أنه لا يسمح بمرور أي زائر إلا بوثيقة رسمية معتمدة بنظام الجوازات. وقال رئيس هيئة المنافذ الحدودية اللواء عمر الوائلي إن "آلية" الإجراءات لتسريع وفق الآلية التي وضعت من خلال تفويض كل الزوار الوافدين وكذلك فتح الجوازات ولا يسمح بمرور أي زائر إلا بوثيقة رسمية معتمدة تدخل بنظام الجوازات ونظام (البايزز) العراقي ومن ثم إجراء عملية تفويجهم الى محافظة كربلاء المقدسة". وأضاف الوائلي: "تطلب من الجانب الإيراني بإجراء عملية تفويض وليس إرسال الزائرين

جزءاً من هذا الخرق (حل المجلس) اوكلته المادة (64) من الدستور الى مجلس النواب ذاته بأن يحل المجلس بالاغلبية المطلقة لعدد اعضاءه اما بناء على طلب من ثلث اعضاءه او طلب من رئيس مجلس الوزراء وبموافقة رئيس الجمهورية. كذلك بررت المحكمة الاتحادية قرارها -وهي على صواب في ذلك- بأن اختصاصاتها محددة دستوريا بموجب المادة (93) ولا يجوز لها التدخل في اختصاصات مجلس النواب، وازاءه وضح هذا النص فلا مساس لاختصاصات مجلس النواب، ورد فيه.. هذه الحالة وغيرها توجب اعادة النظر بصياغة مواد الدستور المعرّقة لتشكيل السلطات الدستورية والتي سميت حالة الانسداد السياسي وبما رافقها من أحداث مؤسفة بأن يتم النص على جزء مخالفة الى نص دستوري بنفس النص بصياغة واضحة غير قابلة للاعتراض والتأويل. 10 أيلول 2022

القاضي مثله مثل أي مواطن في المجتمع بشخص الخطأ أو سلبية ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية ويعاني من أثرها السلبى باعتباره جزءاً من المجتمع، لكن معاناته هذه تكون بدرجة أكبر لأنه يجد نفسه عاجزاً عن ممارسة دوره كقاضٍ لمعالجة هذا الخطأ ومساءلة مرتكب باعتباره أن ذلك من صميم واجباته كقاضٍ، وهذا العجز سببه عدم وجود نص دستوري أزاح الخرق الدستوري

القاضي مثله مثل أي مواطن في المجتمع بشخص الخطأ أو سلبية ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية ويعاني من أثرها السلبى باعتباره جزءاً من المجتمع، لكن معاناته هذه تكون بدرجة أكبر لأنه يجد نفسه عاجزاً عن ممارسة دوره كقاضٍ لمعالجة هذا الخطأ ومساءلة مرتكب باعتباره أن ذلك من صميم واجباته كقاضٍ، وهذا العجز سببه عدم وجود نص دستوري أزاح الخرق الدستوري



فائق زيدان

القاضي مثله مثل أي مواطن في المجتمع بشخص الخطأ أو سلبية ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية ويعاني من أثرها السلبى باعتباره جزءاً من المجتمع، لكن معاناته هذه تكون بدرجة أكبر لأنه يجد نفسه عاجزاً عن ممارسة دوره كقاضٍ لمعالجة هذا الخطأ ومساءلة مرتكب باعتباره أن ذلك من صميم واجباته كقاضٍ، وهذا العجز سببه عدم وجود نص دستوري أزاح الخرق الدستوري

بعدها أدى القسم أمام مجلس اعتلاء العرش خلفا لوالدته الملكة إليزابيث الثانية ملك بريطانيا تشارلز الثالث يتعهد باحترام الدستور ودعم الحكومة وعمل البرلمان



لندن / الزوراء: أعلن مجلس اعتلاء العرش، أمس السبت، رسمياً تشارلز الثالث ملكاً لبريطانيا، وفيما أدى الملك قسم اليمين بواجباته أمام مجلس اعتلاء العرش، ثم وقع على وثيقة تنصيبه، قام الأمير وليام في العهد بالتوقيع، كما وقعت كاميليا زوجة الملك على الوثيقة.

وفي كلمة أمام المجلس، أكد ملك بريطانيا الجديد أنه يتعهد باحترام الدستور ودعم الحكومة وعمل البرلمان.

وقال تشارلز الثالث خلال إعلانه رسمياً ملكاً لبريطانيا في مراسم تاريخية إنه "يدرك جيدا الواجبات والمسؤوليات الكبيرة" المناطة بالملك.

وذكر العاهل البالغ 73 عاماً أمام مجلس اعتلاء العرش الذي يضم مستشارين سياسيين ودينيين كبيراً أنه سيبذل كل جهده ليكون على "المثال الملهم" لوالدته الملكة إليزابيث الثانية التي توفيت الخميس عن 96 عاماً.

وأقاد المجلس في جلسة تاريخية متلفزة عقدت في قصر سانت جيمس بلندن أن "الأمير تشارلز فيليب آرثر جورج هو الآن، بوفاته جلالته... ملكنا تشارلز الثالث... فيلحفظ الرب الملك".

ويؤلف مجلس اعتلاء العرش من هيئة مستشارين خاصة يبلغ عدد أعضائها الآن نحو 670 من كبار الساسة، من بينهم رئيسة الوزراء ليز تراس، وتقدم الهيئة المشورة للملك منذ عصر النورمان.

وأدى الملك قسم اليمين بواجباته أمام مجلس اعتلاء العرش، ثم وقع على وثيقة تنصيبه، ثم قام الأمير وليام في العهد بالتوقيع، كما وقعت كاميليا زوجة الملك على الوثيقة.

شركة غاز الشمال ش. ع
إعلان المناقصة المرقمة (٢٠٢٢-٣١) الإعلان الأول
أعمال (نصب محطة تعبئة الغاز المتكامل داخل شركة غاز الشمال)
طلبية الشراء المرقمة ٢٠٢٢/٦٧٣
ضمن تخصيصات الموازنة الرأسمالية لسنة ٢٠٢٢/
تبويب المشروع ح/١١٣

تعلن شركة غاز الشمال (شركة عامة) عن المناقصة العامة والخاصة بأعمال (نصب محطة تعبئة الغاز المتكامل داخل شركة غاز الشمال) وحسب المخططات وجداول الكميات والشروط والمواصفات المذكورة في اصل الطلب، فعلى الشركات التي تتوفر فيها شروط المشاركة مراجعة امانة الصندوق في الشركة الكائن على طريق كركوك /بيجي للحصول على الشروط والمواصفات مطبوعة على قرص (CD) لقاء مبلغ قدره (١٥٠,٠٠٠) فقط مائة وخمسون الف دينار عراقي غير قابل للرد. وسيتم عقد اجتماع للجنة فتح العروض في نفس يوم من تاريخ الغلق في الساعة (الواحدة ظهرا) وبحضور ممثلي اصحاب العروض ويسقط حق المتخلف من الحضور في الاعتراض بقرار اللجنة وتقدم العطاءات في صندوق العطاءات الموجود في استعلامات الشركة علما ان تاريخ غلق المناقصة لغاية الساعة الواحدة ظهرا من الدوام الرسمي ليوم (الاثنين) الموافق ٢٦/٩/٢٠٢٢ وإذا صادف عطلة رسمية فيؤجل الى اليوم الذي يليه ويتحمل من تحال عليه المناقصة دفع اجور الاعلان علما بأن الكلفة التخمينية تقدر بمبلغ (١٣١,٥٠٠,٠٠٠) فقط مائة وحدى وثلاثون مليون وخمسائة وخمسة آلاف دينار عراقي، وسيتم عقد المؤتمر الخاص بالإجابة على استفسارات مقدمي العطاءات في الساعة العاشرة من يوم (الاثنين) الموافق ١٩/٩/٢٠٢٢ وبحضور المختصين وذلك في استعلامات شركتنا.

١. يمكنكم الاطلاع على موقع شركتنا www.ngc.oil.gov.iq WEBSITE على مواقع التواصل الاجتماعي.
٢. يمكنكم اثناء مراجعة شركتنا الاطلاع على المواصفات والتفاصيل موقعياً.

أعلان / تنويه
تعلن الشركة العامة لتسويق الادوية والمستلزمات الطبية عن تنويه للمناقصة المرقمة (Lab-2022-48) مواد مناعه سريرية والتي تتضمن قائمة بالمواد المصححة للمناقصة أنفا المعلنة بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦ راجين اعتمادها وللمعلومات مراجعة موقع الشركة .
www.kimadia.iq

أوضحت مستجدات الربط الخليجي وموعد إتمامه

الكهرباء: الربط مع السعودية سيجعل العراق عضواً مهماً في سوق الطاقة الخليجية والعربي



أن «اكتمال الموضوع توقف بسبب أزمة توفير الغاز عالمياً الشخ الموجود بسبب الحرب

بغداد/الزوراء: حددت وزارة الكهرباء، امس السبت، موعد إنجاس الربط الكهربائي مع الأردن مشيرة إلى توقفه من جانب آخر مع تركيا مؤقتاً بسبب أزمة الطاقة العالمية، فيما أكدت إنجاس غالبية الخطوط الخاصة بالربط الخليجي مع الكويت داخل العراق وتحقيق تقدم في هذا المجال، لافتت في الوقت نفسه إلى أن الربط مع السعودية سيكمل العراق عضواً مهماً بسوق الطاقة الخليجية والعربي.

وقال المتحدث باسم وزارة الكهرباء أحمد موسى في تصريح صحفي إن «الربط مع الأردن تم من خلال خطوط خاصة -

نائب: أكثر من ألف موظف متقاعد في دائرتين بالبصرة لم تنجز معاملاتهم



البصرة/الزوراء:

كشف النائب عن محافظة البصرة، احمد طه الربيعي، امس السبت، عن أكثر من ١٠٠٠ موظف متقاعد في مديرية تربية البصرة وأكثر من ١٥٠ موظف متقاعد في شركة التريكويماء لم تنجز رواتبهم التقاعدية، مخذراً من استمرار تسويق الملف وعدم حسمه خلال الأيام المقبلة، وقال الربيعي في تصريح صحفي إن أكثر من ١٢٠٠ موظف احتيلوا للتقاعد منذ أكثر من سنة ولم تنجز رواتبهم التقاعدية.. وأضاف أن الهيئة الوطنية للتقاعد ارتكبت مخالفة إدارية وإنسانية جسيمة على الرغم من المناشدات والمخاطبات الرسمية دون جدوى.. وأشار الربيعي إلى أنه حال لم يحسم الملف خلال هذه الأيام واستمر التسويق فسكون لنا موقف لأن ما يجري نعتبره عملية عنصرية تجاه متقاعدي البصرة.. ولفت إلى أن «معاملاتهم لم تكتمل منذ ستة كاملة أو أكثر»، مطالباً «برفع التعويض عن هذه الشريحة التي خرجت الأجيال والأعمال الربيعي في وقت سابق» عن عزمه جمع توافق برلمانية لإستجواب وإقالة رئيس هيئة التقاعد بسبب التكوّن في إدارته ملف التقاعد في البصرة وعدم حسم مشكلة متقاعدي مديرية التربية والشركة العامة للصناعات البترولية.

مجلس الخدمة يضيف نافذة جديدة تخصص «الأوائل وحملة الشهادات»

بغداد/الزوراء: أعلن مجلس الخدمة الاتحادية، امس السبت، إضافة نافذة جديدة تخصص بيانات الخريجين الأوائل وحملة الشهادات العليا بالاسم للجلس وسام الذهبية، في بيان ورد له «الزوراء» إنه «تلبية للطلبات الواردة من العديد من الخريجين المشمولين بقانون تشغيل حملة الشهادات العليا رقم (٥٩) لسنة ٢٠١٧، وقانون تشغيل الخريجين الأوائل رقم (١٧) لسنة ٢٠١٧، واستجابة لرغبتهم في تحديث بياناتهم الواردة للمجلس من ديوان الرقابة المالية، فقد تمت إضافة نافذة جديدة تظهر من خلال

كمين محكم يطيح بمبتز هدد فتاة بعد رفضها الزواج منه

بغداد/الزوراء: أعلنت مديرية مكافحة اجرام بغداد، امس السبت، القبض على مبتز الكتروني هدد فتاة بعد رفضها للزواج منه في العاصمة بغداد.

وتكررت المديرية في بيان ورد له «الزوراء» انه «بعد أن استجبت فتاة بمقران مديرية مكافحة اجرام بغداد/ مكتب الكاظمية لمكافحة الاجرام حول تعرضها لإبتزاز الكتروني من قبل أحد الأشخاص وتهديدها بنشر صورها إذا لم تنتحز لرفضها الزواج منه، ليتم على الفور تشكيل فريق عمل لمناقشة الحالة وبعد التحري وجمع المعلومات وجهد كبير ومميز أثمر بالوصول إلى المتهم، حيث تم نصب كمين محكم والقبض عليه».

وتابع، «لدى إجراء التحقيق معه اعترف صراحة عن قيامه بإبتزاز الفتاة الكترونياً وتهديدها بنشر صورها».

وأشار البيان إلى، ان «المتهم دونت أقواله بالاعتراف ابتدائي وقسمانيا وقرر قاضي التحقيق توقيفه وفق أحكام المادة ٤٣٠ من قانون العقوبات لينال جزاءه العادل».

مع السعودية فقد وقعنا اتفاقية تنص على أن تربط الخطوط الناقلة ما بين العراق والسعودية من خلال مخد عرعر ومحطة اليوسفة، العراقية التركية حيز التنفيذ..

وقال الربط الخليجي وما أنجز منه بين موسى أن «العراق أتم إنجاس خطوط (فاو رقم واحد) و (فاو أبو فلوس رقم اثنين)، وتامل الآن بأن يجري اتفاق على خط الربط بين محطة الفاو العراقية ومحطة الزور الكويتية والذي سيكون بطول ٢٢٠ كم، ٨٠ كم منها ستكون داخل العراق والباقي في الكويت وحصلنا على تعرفة جيدة وأسعار لا بأس بها».

وتابع، «أما بخصوص الربط

النزاهة: إيقاف هدر 8 مليارات دينار في أحد مشاريع الطرق بذي قار



بغداد/الزوراء: أعلنت دائرة التحقيقات في هيئة النزاهة، امس السبت، إيقاف هدر 8 مليارات دينار من المال العام في محافظة ذي قار.

وتذكرت الدائرة في بيان ورد له «الزوراء» أن «فريق عمل مكتب تحقيق ذي قار نفذ ثلاث عمليات ضبط مُتفرقة، نجح في أولها بإيقاف مبلغ (٨.٠٠٠.٠٠٠.٠٠٠) مليارات دينار من المال العام في أحد المشاريع في المحافظة من خلال التحري والتدقيق والمُتابعة»، مُوضحة أن «الفريق أوقف أعمال الصرف لكشف إضائي وهمي للأعمال الترابية لمشروع إنشاء طريق إصلاح - جبايش»، مُؤمّنه بأنه «تم إعداد الكشف الوهمي من قبل دائرة المهندس المُقيم على المشروع المُنفذ من قبل إحدى الشركات المايترية».

وأضافت إنه «تمّ، خلال العمليّة التبيّنية، كشف تحريف وتلاعب في وصلوات القبض الكميّة وسجل العمليّة في هيئة استثمار المحافظة؛ بغية تمشيه

السياحة تكشف إجراءاتها لتنشيط وتشجيع السياحة في العراق



بغداد/الزوراء: أوضحت هيئة السياحة، امس السبت، إجراءاتها لتنشيط وتشجيع السياحة لاسيما الدينية ومنها الزيارة الأبريقية، لافتاً إلى أن «ملاك العراق عدداً من الإمكانات الدينية التي تؤهلها لأن تكون بلداً سياحياً دينياً بالدرجة الأولى بسبب تنوع المزارات الموجودة فيه».

وتكرّر رئيس الهيئة أن «اجتماعاً موسعاً عقد مع كوادر المنافذ الحدودية واللجان الأمنية ومحافظة كربلاء المقدسة، لتأمين الزيارة بالشكل المطلوب»، مبيناً أن «هيئة السياحة تسعى بصورة مستمرة لتابعة سحر الأعمال

مسؤول محلي: المناطق الريفية في الأنبار غير مخدمّة منذ 20 عاماً



بغداد/الزوراء: أعلن مدير دائرة بلدية جبة بمحافظة الأنبار، قطري العبيدي، امس السبت، للمباشرة بخطة الإرتقاء بالواقع الخدمي للمناطق الريفية غير المخدمّة منذ أكثر من ٢٠ عاماً حيث تعاني هذه المناطق من انعدام الخدمات والإملا

منظمات معنية بالبيئة تحذر من جفاف تام لدجلة والفرات



بغداد/الزوراء: أجبر انخفاض مستوى مياه نهري دجلة والفرات، والجفاف وقلة تساقط الأمطار، آلاف الفلاحين في وسط وجنوب العراق، على عدم استخدام أراضيهم الزراعية، وفي وقت حذرت منظمات معنية بالبيئة من جفاف تام لنهري دجلة والفرات بحلول ٢٠٤٠، قالت وزارة الموارد المائية إن هذه السنة من أشد السنوات جفافاً منذ عام ١٩٣٣.

وقال جيمس إسماعيل، فلاح يبلغ من العمر ٤٩ عاماً، يملك أرضاً بمساحة ٥٠ دونماً، يستخدم منها ٦ دونمات فقط بسبب شح المياه.

يقول جيمس إسماعيل: إنه لا يوجد أي دعم للزراعة، ولم يتلقوا شيئاً منذ عشرين عاماً، مشيراً إلى أن الأراضي تعرضت للجفاف بسبب شح المياه.

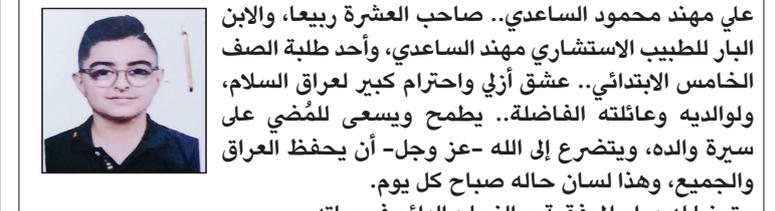
ولفت إلى أن الفلاحين اتجهوا إلى أعمال أخرى في مجال الصناعة، أو قاموا بشراء أراضي وأقاموا عليها مخازن.

وبيّان جهوده الشخصية لمواجهة شح المياه، أشار إلى أنه قام بحفر بئر بـ ٢ مليون و ٢٠٠ ألف دينار، دون أن تنجح الفكرة لأن الماء مالح ولا يصلح للري.

وحسب وزارة الموارد المائية فإن نسبة المياه التي ترد من إيران انخفضت من ٧ مليارات متر مكعب إلى الصفر، فيما تطلق تركيا أقل من ٢٠٪ من المياه للعراق.

من جهتها، قدمت منظمات معنية بالبيئة تقريراً لوزارة الموارد المائية، تحذر فيها من أن نهري دجلة والفرات سيتعرضان

علي الساعدي.. ابن بار وعشق أزي



علي مهند محمود الساعدي.. صاحب العشرة ربيعا، والابن البار للطبيب الاستشاري مهند الساعدي، وأحد طلبة الصف الخامس الابتدائي.. عشق أزي واحترام كبير لعراق السلام، ولوالديه وعائلته الفاضلة.. يطمح ويسعى للمضي على سيرة والده، ويتضرع إلى الله - عز وجل- أن يحفظ العراق والجميع، وهذا لسان حاله صباح كل يوم.

تمنيا له دوام الموفقية والنجاح الدائم في حياته

عواد هاشم

الدوريات الأوروبية لكرة القدم

ريال مدريد يستقبل مايوركا في غياب بنزيما وأوغسبورغ يتغلب على بريمن

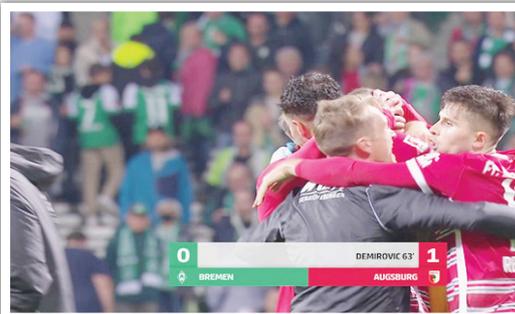
الفوز لأوغسبورغ في الدقيقة 63، رافعا رصيد فريقه إلى 6 نقاط فيما تجدد رصيد بريمن عند 8 نقاط... وفي فرنسا، فاز لوتس على ضيفه تروا 1-0 صفر في الجولة السابعة من الدوري الفرنسي لكرة القدم. وسجل كينغ دانسو هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 39. ويحتل لوتس صدارة الدوري الفرنسي مؤقتا بـ17 نقطة... وفي إسبانيا، حقق جريونا فوزا متأخرا على ضيفه بلد الوليد بهدفين مقابل هدف واحد في افتتاح المرحلة الخسة من الدوري الإسباني لكرة القدم. افتتح رينير جيسوس كارفاليو التسجيل لجريونا في الدقيقة 21 وأردك موشو وديفيد التعادل لبلد الوليد في الدقيقة 38، وفي الدقيقة 88 اقتبس اوريول رونجو الفوز لجريونا بتسجيله الهدف الثاني في الدقيقة 88. ورجع جريونا رصيده إلى 7 نقاط في المركز التاسع فيما صمد جيميد بلد الوليد عند 4 نقاط في المركز السادس عشر.



وفاز الريال في كل مبارياته الرسمية حتى الآن، وحتى في غياب بنزيما يبق قدرته على تحقيق الانتصار الخ على التوا والبقاء في فابيكاس مقر رايو في ألمانيا، اقتنص فريق أوغسبورغ

وفاز الريال في كل مبارياته الرسمية حتى الآن، وحتى في غياب بنزيما يبق قدرته على تحقيق الانتصار الخ على التوا والبقاء في فابيكاس مقر رايو في ألمانيا، اقتنص فريق أوغسبورغ

وفاز الريال في كل مبارياته الرسمية حتى الآن، وحتى في غياب بنزيما يبق قدرته على تحقيق الانتصار الخ على التوا والبقاء في فابيكاس مقر رايو في ألمانيا، اقتنص فريق أوغسبورغ



وفاز الريال في كل مبارياته الرسمية حتى الآن، وحتى في غياب بنزيما يبق قدرته على تحقيق الانتصار الخ على التوا والبقاء في فابيكاس مقر رايو في ألمانيا، اقتنص فريق أوغسبورغ

وفاز الريال في كل مبارياته الرسمية حتى الآن، وحتى في غياب بنزيما يبق قدرته على تحقيق الانتصار الخ على التوا والبقاء في فابيكاس مقر رايو في ألمانيا، اقتنص فريق أوغسبورغ

مدير / متابعة الزوراء
يستضيف ريال مدريد متصدر الدوري الإسباني وحامل اللقب، مايوركا اليوم الأحد، في الجولة الخسة بدون نجمه وناقد الفرنسي كريم بنزيما. وتعرض كريم بنزيما للإصابة أمام سيلتك في انطلاق دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا للثلاثاء الماضي. واضطر قائد الريال للخروج في الشوط الأول في سيلتك ببارك بسبب إصابة عضلية وحصل عضلي زائد بالفخذ بالساق اليمنى. وسيعد غياب بنزيما حتى بعد فترة التوقف السوي على الأرجح في ضربة قوية للمدرب كارلو أنشيلوتي بسبب قيمته الكبيرة. وفي جلاسجو اختار أنشيلوتي الدفع بيدن هازارد، بيدل بنزيما، ورغم ذلك ظهر النجم البلجيكي بأداء جيد وسجل هدفا وصنع آخر. ويجب انتظار معرفة إن كان المدرب الإيطالي أنشيلوتي سيقيم النجم البلجيكي بتشكيلته الأساسية أم سيدفع ببعض آخر في قلب الهجوم.

تأجيل جولة البريميرليج لوفاة الملكة إليزابيث

لندن / متابعة الزوراء
قررت أربطة الدوري الإنجليزي الممتاز تأجيل مباريات الجولة السابعة من عمر المسابقة، والتي كانت مقررة أن تنطلق أمس السبت، حدادا على وفاة الملكة إليزابيث الثانية. وقالت رابطة البريميرليج في بيان: "في اجتماع قدمت أدبية الدوري الإنجليزي، احترامها لجلالة الملكة إليزابيث الثانية، لتكريم حياتها الاستثنائية ومساهمتها في الأمة". وتابعت: "كديبل على الاحترام، سيجم تأجيل جولة الدوري الإنجليزي الممتاز، وأوضح ريتشارد ماسنر الرئيس التنفيذي للدوري الإنجليزي الممتاز: "تود أن نشيد نحن وأدبنا بخدمة صاحبة الجلالة الطويلة والثابتة لبلدنا بصفتها ملكتنا الأطول خدمة، فقد كانت مصدر إلهام وتركت خلفها إرثا لا يصدق بعد حياة من التفاني". وأضاف: "هذا وقت حزين للغاية ليس فقط للأمة، ولكن أيضا للملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم الذين أعجبوا بها، نحن نشترك مع كل أولئك في الحداد على رحيلها". وتوheet الرابطة، أنه سيتم تقديم المزيد من التحديدات المتعلقة بمباريات الدوري الإنجليزي الممتاز، خلال فترة الحداد، في الوقت المناسب.

نيمار يقود البرازيل في وديتي غانا وتونس

باريس / متابعة الزوراء
يقود نجم باريس سان جيرمان الفرنسي، البرازيلي نيمار، منتخب بلاده في المباراتين الوديتين أمام غانا وتونس ضمن استعدادات منتخب "السامبا" لكأس العالم FIFA قطر 2022. نهاية العام الحالي، فيما يعيد مواطناه غابرييل جويوس وكوتينيو، بحسب ما أفاد المدرب الوطني تيتي. ويستعد أبطال العالم خمس مرات لخوض الوديتين في فرنسا، أمام غانا في 23 الشهر الحالي في لوهافر، وتم تونس في 27 منه في بارك دي برانس. في ما يلي تشكيلة البرازيل: الحراس: اليسون (ليفربول الإنكليزي)، إديرسون (مانشستر سيتي) وويرفرون (بايرلنغ). لاعبو الدفاع: دانييلو وأليكس ساندر وريبرير (يوفنتوس الإيطالي)، أليكس تيلس (إسبيلية الإسباني)، ماركينيوس (باريس سان جيرمان)، إيدر ميليتاو (ريال مدريد)، تيغوا سيلفا (تولسا الإنكليزي)، وإيبانيش (روما الإيطالي). لاعبو الوسط: كانيمرو (مانشستر يونايتد)، برونو فيغاريش (نيوكاسل الإنكليزي)، فريد (مانشستر يونايتد)، فابيو (ليفربول)، لوكاس بايكينا (وست هام) وإيفرتون ريبيريو (فلامنغو). المهاجمون: أنتوني (مانشستر يونايتد)، فرينزو (ليفربول)، ماتوس كونا (اتلتيكو مدريد)، نيمار (باريس سان جيرمان)، بيدرو (فلامنغو)، رافينا (برشلونة الإسباني)، ريشارليسون (توتنهام الإنكليزي)، وودريغو (ريال مدريد) وفينيسيوس جونيور (ريال مدريد).

هالاند: هذا ما أحبه في جوارديولا

مانشستر / متابعة الزوراء
علق النجم النرويجي إرينج هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، على تجربته مع فريقه الجديد، بعدما سجل 12 هدفا في أول 7 مباريات، إلى جانب تحقيقه أفضل بداية من حيث عدد الأهداف، لأي لاعب جديد في تاريخ البريميرليج. وتابح: "لقد كان العمل مع (المدرب) جوارديولا أمرا رائعا، لأنه مهووس قليلا بكرة القدم مثل... وكلانا يحب كرة القدم، إنه محزون بها، وهذا شيء أحبه". وواصل: "يبب يحكر في كل شيء، مثل كيف يمكنك القيام بالأشياء بشكل أفضل.. وهذا ما أحبه فيه.. النظام في السبتي معقد، ولكنك تحاول استيعابه في أسرع وقت ممكن، حيث لا يمكنك إضاعة الوقت في فعل أي شيء آخر".

الإصابة تغيب مهاجم نابولي أوسيمين شهرا

نابولي / متابعة الزوراء
سعيغ النيجيري السوي فيكتور أوسيمين، مهاجم نابولي، إلى ما بعد النافذة الدولية المقررة في الأسبوع الأخير من الشهر الحالي بداعي إصابة في عضلات الفخذ الأيمن. كما أعلن ناديه الإيطالي أول أمس الجمعة، وتعرض أوسيمين (23 عاما) للإصابة خلال الشوط الأول من المباراة التي فاز بها فريقه ضد ليفربول الإنكليزي (1-4) ضمن

مجلة فوربس: باريس سان جيرمان الأسرع نمواً

وتناولت المجلة 50 مؤسسة رياضية أكثر قيمة في العالم، بينها 8 في كرة القدم. وتبلغ قيمة النادي الإسباني، الذي توج بـ14 لقباً كبطل أوروبا، 5 مليارات و100 مليون دولار، ما يتجاوز مبلغ 5 مليارات دولار التي يقدر بها برشلونة الذي كان يتول الصدارة في القائمة السابقة. وتضم قائمة أكثر عشرة أندية قيمة مانشستر يونايتد (أربعة مليارات و600 مليوناً) وليفربول (أربعة مليارات و450 مليوناً)، وبايرن ميونخ (أربعة مليارات و280 مليون)، ومانشستر سيتي (أربعة مليارات و250 مليوناً)، وباريس سان جيرمان بثلاثة مليارات و200 مليون، وتشيلسي بثلاثة مليارات و100 مليون. ويختم القائمة يوفنتوس بمليارين و450 مليوناً وتوتنهام بمليارين و350 مليوناً.

واشنطن / متابعة الزوراء
صنفت مجلة فوربس الأمريكية نادي باريس سان جيرمان بأنه الأسرع نمواً من بين أكبر عشرة أندية في عالم كرة القدم، حسب تقرير صدر أول أمس الجمعة. فحسب مجلة فوربس، ازدادت قيمة باريس سان جيرمان بمقدار ثمانية وعشرين بالمائة في العام الماضي 2021/2022، ما يمثل أسرع نمو بين أكبر عشرة أندية في عالم كرة القدم. التقرير الأخير يشير إلى أن قيمة العلامة التجارية للنادي الباريسي ازدادت بنحو ثلاثمائة بالمائة في غضون خمسة أعوام، وهي أعلى نسبة نمو شهدتها أي نادٍ. وللعلامة الثاني توالي، أدرج باريس سان جيرمان ضمن أهم خمسين علامة تجارية في عالم الرياضة، وصُنّف صاحب أهم علامة تجارية في كرة القدم. حيث قُيِّمت مجلة الأمريكية العلامة التجارية لبطل فرنسا

مارسيل كوتر مدرباً جديداً للأهلي المصري

القاهرة / متابعة الزوراء
أعلن نادي الأهلي المصري تعاقد مع المدرب السويسري مارسيل كوتر لقيادة الفريق الأول. وأشرف كوتر (61 عاماً) على تدريب أندية غراشوبور وكولن ويوخوم وبارل كما درب المنتخب النمساوي انطلاقاً من عام 2011 وحتى عام 2017.

وقد وافق كوتر على العرض الذي تقدمه الأهلي المصري وساعدنا على أن نتخلف بالكأس وتحقق الفوز بعد تألق في الكؤلات الترجيحية". واعتبر قائد الهلال الفوز بكأس لوسيل بمثابة خطوة مهمة على الطريق في الموسم الجديد.

الفرج: حققنا كأس لوسيل عن جدارة

وجه المعيوف ليكملها وساعدنا على أن نتخلف بالكأس وقاد الهلال الفوز بكأس لوسيل بمثابة خطوة مهمة على الطريق في الموسم الجديد.

وقاد سلمان الفرج، قائد الهلال السعودي، عن سعاداته الكبيرة بتحقيق الفوز على الزمك المصري والتتويج بكأس سوهر لوسيل بركلات الترجيح (4-1). بعد انتهاء الوقت الأصلي (1-1). وقال الفرج في تصريحات للإعلاميين عقب المباراة: "سعادتنا كبيرة بهذا الفوز، لأنه مستحق بعد المستوى الذي قدمناه خلال المباراة ولكن كان الحسم بركلات الترجيح". وأضاف: "أبارك لجماعتنا هذا التتويج، وأيضاً أبارك لجماعه الزملاء على حضوره المعزز، فلجماعه أخرجت المباراة بصورة مميزة وهذا هو الأمر المهم الذي زاد من معاليه هذا المباراة في سناد لوسيل اللوذائي، كما جاء التنظيم ممتازاً للغاية". وتابع الفرج: "نشكر هذه الكأس من واقع الأراء التي قدمناه خلال المباراة، وتعاضنا في الوقت الأصلي بهدف ملته،

الوقت	البطولة	المتنافسون
13:30	النوري الإيطالي	أتلانتا * كريمونيزي
16:00	النوري الإيطالي	بولونيا * فيورنتينا
19:00	النوري الإيطالي	لاتسيو * هيلاس فيرونا
21:45	النوري الإيطالي	يوفنتوس * ساليرنيتانا
15:00	النوري الإسباني	ريال مدريد * ريال مايوركا
17:00	النوري الإسباني	النشي * أتلتيك بلبايو
19:30	النوري الإسباني	خيتافي * ريال سوسيداد
22:00	النوري الإسباني	ريال بيتيس * فياريال
16:00	النوري الفرنسي	أجانكسيو * نيس
21:45	النوري الفرنسي	موناكو * ليون
16:30	النوري الألماني	كولن * أونيون برلين
18:30	النوري الألماني	فرايبورغ * بوروسيا مونشنغلايداخ
20:00	النوري التركي الممتاز	قاسم باشا * غالطة سراي
22:00	النوري البرتغالي الممتاز	ريو آفي * سبورتيغ براغا

احذر وامتنع من أخطاء شائعة ...

أهم الأشياء التي لا يجب تركها في سيارتك



تتواجد عدة أغراض يجب ألا تتركها داخل السيارة؛ لما يمكن أن تسبب فيه من ضرر على السيارة أو على صحتك عند إعادة استخدامها، حيث إن درجات الحرارة العالية يمكن أن تفعل الكثير من الأشياء غير المتوقعة داخل السيارات؛ فالتقلب المفاجئ في أحوال الطقس، يمكن أن يسبب خطراً على الأطفال والحيوانات الأليفة، ويمكن أن يسبب أيضاً مشاكل في كل شيء مثل: المواد الغذائية، والمواد القابلة للاشتعال.

أشياء لا يجب أن تقوموا بتركها مطلقاً في السيارة:

- المواد الغذائية كالأطعمة والمشروبات

لا تترك بقايا الطعام والمشروبات في السيارة لأكثر من ساعة أو ساعتين على أقصى تقدير؛ فبعض المأكولات قد تتدرب فوراً في الحرارة العالية، وتسبب روائح كريهة في السيارة، بالإضافة إلى إصابة السيارة بالاسباخ ووجود كمية من البكتيريا والفيروسات التي يمكن أن تنتقل عن طريق ذلك، حيث أبرزت منظمة الأغذية العالمية أن البكتيريا المسؤولة عن إفساد الطعام، تتضاعف كل 20 دقيقة حتى في درجة حرارة الغرفة العادية (72 درجة مئوية).

- البخاخات

حين القيام بقراءة ما هو مكتوب على ظهر تلك البخاخات من أمثلة: مبيدات الشعر، مزيلات العرق، بخاخات التلاوة وما شابه ذلك، ستري أن هناك توصية خاصة بدرجة الحرارة التي يجب حفظ مثل تلك البخاخات فيها، وذلك لأن مثل تلك البخاخات تكون مضمونة الهواء عند تعبئتها، بشكل يجعلها حساسة بشكل خاص خارج نطاق درجة الحرارة الموصى بها؛ حيث قد تتمدد محتوياتها؛ مما يمكن أن يسبب تلفها أو حتى انفجارها.

- عبوات واقي الشمس

إن وجود عبوة واقي الشمس داخل حقيبتك، هي فكرة جيدة لوقاية من أشعة الشمس الضارة، ولكن يجب عليك أن تكون حذراً من ترك العبوة في سيارتك؛ فإن أشعة تعريض أنبوب واقي الشمس لدرجات الحرارة المرتفعة، يمكن أن يقلل من مدة صلاحيته، ويخالف فقدان فعاليته؛ فقد تسبب في وجود روائح كريهة جداً داخل السيارة، إذا كانت الحرارة مرتفعة والغطاء مفتوحاً.

- اللوامع

قناعة التخزين قد تكون صغيرة، لكنها في غاية الخطورة؛ فيمكن للوسوء القابل للاشتعال داخل أنابيبها البلاستيكية الصغيرة، أن يشتعل في لحظات إن تم إخراجته من قِبل أشعة الشمس والوصول للغاز داخل الأنابيب؛ مما يخلق فرصاً للحرائق، بشكل عام، يقال إن "من المهم عدم الاحتفاظ بأسلحة القابلة للاشتعال في سيارتك؛ خاصة في فصل الصيف".

- الإرجات البلاستيكية

إن إرجات المياه المعدنية البلاستيكية تعمل على تركيز أشعة الشمس، ولكن يمكن الخطر الأكبر أيضاً في مركب ضار يُسمى تانيناً منه معظم إرجات المياه المعدنية ويحمل اسم BPA أو البيفينول أ؛ حيث أكدت منظمة الغذاء والدواء العالمية أن مركب الـBPA يعتبر أمناً على الإلحمة والمشروبات طالما ظل خلال مستويات معينة من درجات الحرارة، ومع ذلك فقد أوضحت الدراسات أن هذا المركب يتفاعل مع المواد الغذائية في درجات الحرارة العالية، ولذلك فعليك الاحتفاظ بزجاجات الماء والألحمة المغلفة في أطباق بلاستيكية بعيداً عن تركها داخل السيارة.

- البطاريات

يوصي دائماً مصنعو البطاريات بأنه لا يجب أن تترك بطارية السيارة في درجات الحرارة العالية؛ فهي تسبب خطورة داخل السيارة بسبب خروج غاز ضار لا يخرج من البطارية إلا في حال تعرضها لدرجة حرارة مرتفعة؛ حيث إن محض البطارية خطر عند اشتقاقه بدرجة كبيرة، وفي حالة خروجه لا يمكن السيطرة عليه إطلاقاً من جانب الهنسيان داخل السيارة، وفي حال اشتقاقه، يمكن الإصابة من خلاله بأمراض ضارة.

- الإكروبات:

بأن الجوال أو أي شيء آخر إلكتروني، سوف يتسبب في أضرار كبرى في حالة تعرضه لدرجات حرارة مرتفعة، أو تعرضه للبشرى لأشعة الشمس في العموم، حتى أن العديد من مصنعي الهواتف يحدون على وجه التحديد من ترك الجهاز داخل السيارة؛ بل يجب عليك وضعه في أماكن مخصصة للهواتف؛ لتجنب تعرضه لأشعة الشمس.

نحو مستقبل أفضل ... لهم
كيف تصبحين صريحة مع شريك حياتك؟



تتكرر مشكلة عدم قدرتك على التفتح بالآخرين وعدم الانفتاح مع شريك حياتك، واعتراي في أمام نفسك بالمشكلة

2. كوني صريحة مع نفسك
لن تتمكني من علاج مشكلتك من دون أن تعترفي بيها أمام نفسك، لذا

3. كوني صريحة مع نفسك
لن تتمكني من علاج مشكلتك من دون أن تعترفي بيها أمام نفسك، لذا

تعتبر المصارحة والصدق شروطاً أساسية لعلاقتك بشريك حياتك، ولكن قد تكونين قد مررت بتجربة سيئة أثرت على مستوى ثققت بالأخر، مما يجعل المصارحة أمراً ليس سهلاً بالنسبة لك، ولكن عبر بعض الخطوات البسيطة التي تحتاج منك بعض الوقت والجهد، يمكن أن تدرّبي نفسك على مصارحة شريك حياتك، والانفتاح معه بشأن مشاعرك وأفكارك.

لذلك تعرّفي على 4 خطوات لتصبحي صريحة مع شريك حياتك.

1. تخطي آثار الماضي

غالباً ما يكون سبب عدم تمكّنك بالمصارحة مع شريك حياتك تجربة سيئة أو ماضي أيضاً، سواء كان تجربة عاطفية سابقة، أو علاقة سيئة مع أحد الوالدين، أيضاً كان ماضيك؛ يجب أن تتخطي آثاره السلبية حتى تتمكني من المضي قدماً في حياتك، واستعيني بطبيب نفسي

ما أفضل الفواكه التي يمكن اعتمادها خلال الرجيم؟



المهمة مثل الفيتامينات والمعادن والألياف التي تعطي شعوراً بالشبع.

وبحسب زعمي فإنه يمكن للأشخاص الذين يتبعون حمية تناول سناك خفيف من الفواكه بين الوجبات يحتوي فقط على نحو 60 سعرة حرارية، حيث يمكنهم الاختيار بين تناول حصة من الفراولة بمقدار كوب وربع، أو حصة من الميخيل بمقدار كوب وربع، أو حصة من العنب بمقدار 15 حبة فقط، أو حصة من الشمام بمقدار كوب بحجم 240 مل، أو حصة من المشمش بمقدار 4 حبات.

وعدت زعمي إلى ضرورة التركيز على تناول الفواكه وليس عصير الفواكه كون العصير يحتوي على الألياف ويعطي شعوراً أقل بالشبع، مذكرة أن كل جسم يتعامل مع الرجيم بشكل مختلف عن الآخر.

في جهاته، تقول أخصائية التغذية ستيفاني بدور: "إن جسم الإنسان يحتاج إلى نظام غذائي صحي يعتمد على العديد من العناصر حتى يتمكن من إحداث توازن، حيث يأتي في صلب هذا النظام الاعتماد على الفواكه، مشددة على عدم الخوف من تناول الفواكه خلال الرجيم".

وتري بدور أن كل الفواكه مهمة ويمكن أن يتم إدخالها

يحتاج فقدان الوزن اتباع الفرد نظام غذائي صحي منخفض السعرات الحرارية، بالإضافة إلى زيادة الأنشطة البدنية التي تعتبر ركناً أساسياً في أي حمية ناجحة.

وفي الوقت الذي بات فيه فقدان الوزن هدف يسعى إلى تحقيقه الكثير من الأشخاص، يقوم عدد من هؤلاء بتجنب تناول الفاكهة طناً منهم أنها عالية السعرات الحرارية وتساهم في فشل حميتهم.

ولكن هل هذا الاعتقاد صحيح؟ وهل تتسبب الفاكهة في اكتساب الوزن أم أن هناك بعض أنواع الفواكه منخفضة السعرات يمكن تناولها خلال الرجيم؟

وفي هذا السياق، فقد قالت أستاذة الاختصاص التغذوية في الجامعة اللبنانية الأمريكية الدكتور نادين زعمي: "إن الفاكهة تعد دبلاً رائعاً ومفيداً عن الحلويات المليئة بالسعرات الحرارية، إضافة إلى الفائدة التي تمنحها خلال الحمية لأنها تحتوي على العناصر الغذائية

طبيبتك في بيتك ...

حين القيام بقراءة ما هو مكتوب على ظهر تلك البخاخات من أمثلة: مبيدات الشعر، مزيلات العرق، بخاخات التلاوة وما شابه ذلك، ستري أن هناك توصية خاصة بدرجة الحرارة التي يجب حفظ مثل تلك البخاخات فيها، وذلك لأن مثل تلك البخاخات تكون مضمونة الهواء عند تعبئتها، بشكل يجعلها حساسة بشكل خاص خارج نطاق درجة الحرارة الموصى بها؛ حيث قد تتمدد محتوياتها؛ مما يمكن أن يسبب تلفها أو حتى انفجارها.

- عبوات واقي الشمس

إن وجود عبوة واقي الشمس داخل حقيبتك، هي فكرة جيدة لوقاية من أشعة الشمس الضارة، ولكن يجب عليك أن تكون حذراً من ترك العبوة في سيارتك؛ فإن أشعة تعريض أنبوب واقي الشمس لدرجات الحرارة المرتفعة، يمكن أن يقلل من مدة صلاحيته، ويخالف فقدان فعاليته؛ فقد تسبب في وجود روائح كريهة جداً داخل السيارة، إذا كانت الحرارة مرتفعة والغطاء مفتوحاً.

- اللوامع

قناعة التخزين قد تكون صغيرة، لكنها في غاية الخطورة؛ فيمكن للوسوء القابل للاشتعال داخل أنابيبها البلاستيكية الصغيرة، أن يشتعل في لحظات إن تم إخراجته من قِبل أشعة الشمس والوصول للغاز داخل الأنابيب؛ مما يخلق فرصاً للحرائق، بشكل عام، يقال إن "من المهم عدم الاحتفاظ بأسلحة القابلة للاشتعال في سيارتك؛ خاصة في فصل الصيف".

- الإرجات البلاستيكية

إن إرجات المياه المعدنية البلاستيكية تعمل على تركيز أشعة الشمس، ولكن يمكن الخطر الأكبر أيضاً في مركب ضار يُسمى تانيناً منه معظم إرجات المياه المعدنية ويحمل اسم BPA أو البيفينول أ؛ حيث أكدت منظمة الغذاء والدواء العالمية أن مركب الـBPA يعتبر أمناً على الإلحمة والمشروبات طالما ظل خلال مستويات معينة من درجات الحرارة، ومع ذلك فقد أوضحت الدراسات أن هذا المركب يتفاعل مع المواد الغذائية في درجات الحرارة العالية، ولذلك فعليك الاحتفاظ بزجاجات الماء والألحمة المغلفة في أطباق بلاستيكية بعيداً عن تركها داخل السيارة.

- البطاريات

يوصي دائماً مصنعو البطاريات بأنه لا يجب أن تترك بطارية السيارة في درجات الحرارة العالية؛ فهي تسبب خطورة داخل السيارة بسبب خروج غاز ضار لا يخرج من البطارية إلا في حال تعرضها لدرجة حرارة مرتفعة؛ حيث إن محض البطارية خطر عند اشتقاقه بدرجة كبيرة، وفي حالة خروجه لا يمكن السيطرة عليه إطلاقاً من جانب الهنسيان داخل السيارة، وفي حال اشتقاقه، يمكن الإصابة من خلاله بأمراض ضارة.

- الإكروبات:

بأن الجوال أو أي شيء آخر إلكتروني، سوف يتسبب في أضرار كبرى في حالة تعرضه لدرجات حرارة مرتفعة، أو تعرضه للبشرى لأشعة الشمس في العموم، حتى أن العديد من مصنعي الهواتف يحدون على وجه التحديد من ترك الجهاز داخل السيارة؛ بل يجب عليك وضعه في أماكن مخصصة للهواتف؛ لتجنب تعرضه لأشعة الشمس.

سلوكيات ...

من دون عنف .. علمي طفلك كيف يدافع عن نفسه



لكن لسوء الحظ، يعمد الأطفال غالباً إلى الوقوف بجانب المتضرر بدل الضحية، بسبب الخوف أو العجز ربما. في هذه الحالة، يمكنك تعليم طفلك كيف يطلب المساعدة المباشرة من أصدقائه في حال تعرضه للاعتداء. تكريه طفلك دوماً بأنه ليس وحيداً، بل هناك الكثير من الأشخاص الآخرين الراغبين في مساعدته. تعليم ردة الفعل قد يصعب على طفلك عدم التعرضية باعتماد جسدي عند تعرضه لاعتداء جسدي. هنا، يمكن دور الأهل في تعليم الطفل كيفية التفكير ملياً قبل القيام بأية ردة فعل عكسية. علمي طفلك أن الاحتجاج الكلامي أقوى أحياناً من كل الضرب والركل، إذ قد يفلح في تجميد الغدني في مكانه وجعله يتوقف عن متابعته اعتدائه. طلب المساعدة من الكبار

خاصة بهم للتعبير عن غضبهم وامتعاضهم، وعدم قولهم بما يجري حولهم، هكذا، يعمد بعض الأطفال إلى قول "لا"، فقط، فيما يبدأ أطفال آخرون بالتلفظ بعبارات مسيئة للآخرين. علمي طفلك أن يسأل الآخرين الذين يزعجونك عن سبب تصرفهم السيء. فهذه فرصة للحوار وفهم أسباب الخلاف. إذا تعرض طفلك للضرب من رفيقه، مثلاً، علمه ألا يضره بالمثل بل أن يسأله عن سبب تصرفه العنيف هذا، ويحاول أن يفهم منه سبب غضبه. في الاحتمال قوة الاضداد هو مساعدة نفسية للطفل. فالأصدقاء يرفعون العنوبات، ويعطون الضميمة لمواجهة المعتدي، ويوفرهم الحماية، ويساعدون على اتخاذ القرار الصحيح في ردة الفعل.

حين يغضب طفلك من رفيقه، يركلهم أو يشد شعرهم أو يصفعهم على وجوههم... لا بد إذا من تعليمه كيفية التصرف برسي أكبر مع الرفاق من دون اللجوء إلى العنف. يميل طفلك إلى التصرفات العنيفة عند تعاطيه مع الرفاق، ولاسيما عند الشعور بالانزعاج منهم. والواقع أن الاستجابة بالعدائية هي تصرف طبيعي وشبه حيواني عند الولد الصغير الذي لم يتعلم بعد أصول التصرف. لذا، لا بد من تعليم الطفل الصغير كيفية الدفاع عن نفسه من دون اللجوء إلى العنف. الكلام بدل الضرب الكلام هو الصفة التي تميز الإنسان عن الحيوان. لذا، من المهم تعليم الولد الصغير اللجوء إلى الكلام أولاً عند تعرضه لأي اعتداء. يملك الأطفال لغة

المطبخ ...

دجاج محشي بالفرن



طريقة التحضير:

نظفي وأغسلي الدجاجة من الداخل والخارج جيداً واتركيها جانباً.

لتحضير حشوة الدجاج: في وعاء الخلط ضعي الأرز المرصق النضوع والمغسول ثم أضيفي كلاً من الفلفل الرومي والجزر والكوسا والبطاطس والتوم والبصل والصلل ثم كهي الكونيات المغسولة الأسيود والشيت والكمون والكرم والملح والشيت المفروم واخطي المكونات جيداً حتى تتجانس.

احشي الدجاجة بمكونات الحشوة ثم أغلقي على الحشوة بأعواد الأستان.

لتحضير صوص الطماطم: سخني زيت الزيتون في قدر على النار ثم أضيفي الثوم المهروس وفلفل الثوم حتى يشقر قليلاً وأضيفي عصير الطماطم وصوص الصويا المالحه والكمون الأسود والكمون والملح. حرّكي المكونات الصوص حتى تتسبك قليلاً ثم صبي القليل من الماء والكمون الأسود لمدة 15 دقيقة على النار.

ضعي الدجاج الحشوية بصينية الفرن وأضيفي ورق الغار وعود القرفة.

وزعي الصوص على الدجاج في الصينية.

غطي الصينية بورق الألومنيوم وأدخلها الفرن حتى التأكد من النضوج.

زيني الدجاج بالبقدونس المفروم وقدميه ساخناً.

المقادير:

مكونات حشوة الدجاج:

الأرز المرصق: نصف كوب (منقوع لمدة ساعة مغسول ومصفى).

الفلفل الرومي الأخضر: ربع كوب (مفروم ناعم).

الجزر: ربع كوب (ميشور).

الكوسا: ربع كوب (مفرومة مكعبات صغيرة).

البطاطس: ربع كوب (مشرية ومفرومة ناعم).

الثوم: معلقة كبيرة (مهروس).

البصل: 1 حبة (مفرومة صغيرة).

الكمون الأسود: ربع معلقة صغيرة (مطحونة).

الكرفس: ربع معلقة صغيرة (مطحونة).

الكمون: ربع معلقة صغيرة (مطحونة).

الكرم: ربع معلقة صغيرة.

ملح: نصف معلقة صغيرة.

الشيت: معلقة كبيرة (طازج ومفروم).

صوص الطماطم:

زيت الزيتون: 3 ملاعق كبيرة.

الثوم: 2 معلقة كبيرة (مهروس).

عصير طماطم: كوب.

صلصة الصويا المالحه: معلقة كبيرة.

فلفل أسود: رشّة.

الكمون: رشّة.

الملح: رشّة.

الماء: قليل.

ورق غار: 1 ورقة.

القرفة: عود.

بقدونس: معلقة صغيرة (مفروم / لتزين).

ما الأمراض التي يسببها فصل الخريف؟

أمراض التنفس الحادة تطلب منهم البقاء في المنزل، وذلك بغض النظر عن نتائج فحص اختبار فيروس (كورونا) وفي حال تحسّن الصحة تتصح هيئة الرقابة على حقوق المستهلكين الروس عزل أنفسهم بسبب تقلبات الرطوبة، وأشار العالم إلى الدراسات التي أكدت أن رطوبة الهواء لها أهمية كبيرة في تطوّر هذه الأمراض. وقال إن الروس الذين يعانون من أعراض وأعراض تنفس فيروسية أخرى.

المومية، قد يواجهون تغيرات حادة في ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب والامساك والقولب الصدريه أما الذين يعانون من أمراض الرئة فقد يصيبهم سعال خفيف.

وقال العالم: "إذا تمت السيطرة على المرض بشكل جيد واهتم الإنسان بجسده، فإن العوامل المذكورة لا يؤثر عليه كثيراً ومن تجاهل العلاج، تبدأ الأمراض البيئية في

نصائح طبية ...

كشف اختصاصي المناعة الروسي د. نيغولاي كيريتشكوف، أن أمراض الرئة والتنفس الحادة وفيروس (كورونا)، تحدث كل حلول موسم الخريف، أما أمراض القلب والأوعية والأمراض النفسية فلها طابع موسمي أيضاً.

ويكمن سبب ذلك في أن التقلبات في الأحوال الجوية مرهقة لجسم الإنسان، لذلك فإن الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية

