

تيسبان بأطار رعدية غزيرة الشدة في البصرة وأماكن أخرى العراق يتعرض لمنخفضين جويين قادمين من البحرين الأحمر والمتوسط

بغداد / الزوراء: أعلنت هيئة الأنواء الجوية، أمس الأحد، تعرض البلاد لمنخفضين جويين قادمين من البحرين الأحمر والمتوسط، فيما توقعات هطول أمطار رعدية غزيرة الشدة في البصرة وأماكن أخرى.

وذكر بيان للهيئة، تلقتة «الزوراء»: أن «طقس البلاد الإثنين في المنخفضة الشمالية سيكون تساقط أمطار خفيفة إلى متوسطة الشدة تكون رعدية أحياناً كما يشكّل الضباب صباحاً ويوزل تدريجياً، ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق، وفي المنطقة الشمالية سيكون الطقس غائماً مع تساقط أمطار خفيفة إلى متوسطة الشدة تكون رعدية أحياناً مع تساقط الثلوج في أقسامها الشرقية، ودرجات الحرارة تنخفض قليلاً عن اليوم السابق، فيما سيكون الطقس في المنطقة الجنوبية غائماً مع تساقط أمطار متوسطة إلى غزيرة الشدة وحدوث عواصف رعدية أحياناً، ودرجات الحرارة تنخفض غائماً عن اليوم السابق.»

وأضاف البيان أن «طقس يوم غد الثلاثاء في المنطقة الوسطى سيكون غائماً جزئياً إلى غائم مع فرصة لتساقط أمطار خفيفة الشدة في أقسامها الشرقية، ودرجات الحرارة مقاربة لليوم السابق، فيما سيكون الطقس في المنطقة الشمالية غائماً جزئياً إلى غائم، ودرجات الحرارة ترتفع بضع درجات عن اليوم السابق، أما المنطقة الجنوبية فسيكون الطقس غائماً مع تساقط أمطار خفيفة إلى متوسطة الشدة وحدوث عواصف رعدية أحياناً يتخسّن تدريجياً، ودرجات الحرارة تنخفض قليلاً عن اليوم السابق.»

وتابع أن طقس يوم الأربعاء المقبل سيكون صحوً مع بعض الضباب البكر يشكّل الضباب في جميع مناطق البلاد، أما درجات الحرارة فستكون مقاربة لليوم السابق في الإقسام الوسطى

خلال حضور حفل تخرج طلبة الكلية العسكرية الأولى الدورة 111 السودانية: أولينا في البرنامج الحكومي رفع قدرات جيشنا وتطوير الأسلحة القتالية



بغداد / مصطفى العتايي: أكد القائد العام للقوات المسلحة محمد شياع السوداني، أمس الأحد، الجيش العراقي من بتحديات ومعطفات حاولت كسر إرادته، فيما أشار إلى ان اولويات البرنامج الحكومي رفع قدرات الجيش وتطوير الأسلحة القتالية.

وذكر المكتب الإعلامي للقائد العام للقوات المسلحة في بيان تلقتة «الزوراء»: ان «السوداني حضر حفل تخرج طلبة الكلية العسكرية الأولى / 111 التي أقيم في مقر الكلية بالسرايعة».

وقال السوداني في كلمة ألقاها خلال الحفل، «يمزّ العام الثاني في بيان المائة، على تأسيس جيشنا العراقي الطل، حامى سارية العراق، ووضع ثقة الية وحدها بالسائد».

المئة ان «هذه الذكرى تمر ونحن في نعمة الاستقرار، الذي لم يتحقق إلا بتضحيات ودماء غالية قدمها الجيش العراقي، ودافع عن استقلال العراق، وساهم في حماية الأرض العربية في ميادين مختلفة، وتابع السوداني ان «مسيرة الجيش واصلت لتؤمن

تنوعهم، لافتاً إلى ان «العراق الجديد هو رسالة سلام وتعاون وشاركة مع كل قوى الخير والسلام بالعالم، ولقد طويت تلك الفترة السوداء التي عانت بالعراق والمنطقة خراباً ودماراً».

وأشار إلى «اننا نحفل اليوم بتخريج الدورة 111 من الكلية العسكرية الأولى مصنع الإطال، تتزامن مع ذكرى تأسيس الجيش، ونحتفل بالعراق مُعاًق بك، ومازالت المسؤولية كبيرة في البناء والإعمار».

واكد ان «البرنامج الحكومي أول، رفع قدرات الجيش، والعمل على التطوير التكنولوجي والمباني والأسلحة القتالية، وإشراك القادة والضباط والمراتب في مختلف الدورات والتي تسهم في صقل مهاراتهم والكسبهم خبرات إضافية»، مبيناً ان «هذه المناسبة تدعونا لتأكيد على أهمية التحاقهم بين قواتنا المسلحة والوطنين».

وهذا السوداني «أبناء شعبنا وأبطال الجيش العراقي، قادة وضباط ومراتب بمناسبة ذكرى تأسيس جيشنا، لافتاً إلى «انني أقف وقفة إجلال عرفاناً لشهدائنا الأبرار».

في ضوء ترتيب أقوى الجيوش العالمية والعربية لعام 2023

غلوبال فاير باور: الجيش العراقي في المركز الرابع عربياً و45 عالمياً

1- الولايات المتحدة	2- جنوب إفريقيا (٢٣)	3- الجيش المصري قائمة الدول العربية، متبوعا بالسعودية ثم الجزائر.	بغداد / الزوراء: نشر مؤشر «غلوبال فاير باور» التخصصي في الشؤون العسكرية قائمة أقوى جيوش العالم لعام 2023، حيث جيبوش الولايات المتحدة على الصدارة، ثم روسيا والصين.
4- روسيا	5- نيجيريا (٣٦)	6- الجيش الإسرائيلي، الذي حل خامساً عربياً و٥٦ عالمياً.	و جاءت بعض الدول العربية في مراكز متقدمة في القائمة النهائية التي ضمت ١٤٥ دولة، حيث تصدر
7- الصين	8- كوريا الجنوبية	9- فرنسا	
10- الهند	11- باكستان	12- اليابان	
13- ألمانيا	14- كندا	15- إيطاليا	

جمهورية العراق وزارة النفط / شركة توزيع المنتجات النفطية إعلان مناقصة

١٣ العدد التاريخ : كانون الأول ٢٠٢٢

م: اعلان المناقصة المرقمة 2022/13 تطوير محطة وقود جسر ديالى الحكومية

يسر (شركة توزيع المنتجات النفطية) دعوة مقدمي العطاءات المؤهلين وذوي الخبرة لتقديم عطاءاتهم للعمل في مشروع تطوير محطة تعبئة جسر ديالى الحكومية) والمتضمنة (انشاء محطة متكاملة مساحة كلية ١٦٠٠ م٢) مع المختبرات وتتضمن بنائية ادارية ذات طابقين مع ابنية خدمية ذات طابق واحد وعدد (٢) مخزانات ارضية عدد (١٢) لكل من متوج زيت الغاز والبترين والنفط الابيض مع منفذ للغاز السائل يتضمن مخزائين ارضيين للغاز السائل وكذلك مضخات للتهجين عدد (١٢) للبتزين و(٤) للنفط الابيض و (٢) للغاز السائل مع صب الساحة والجزرات والمناطق الخضراء).

١) الكلفة التقديرية (٤١٢١٠٠٠٠٠) اربعة مليارات ومائة وواحد وعشرون مليون واثنان وثمانون وخمسمائة دينار فقط لا غيرها (٧٢٠٠٠٠٠٠٠ بون)

٢) مدة تنفيذ العمل : (٧٢٠) يوم

٣- ان المناقصة لهذا المشروع نشرت في ثلاث صحف محلية من ضمنها [الصباح]، يتحمل من ترسو عليه المناقصة اجور النشر والراغبين في الحصول على معلومات اضافية مراجعة شركة توزيع المنتجات النفطية / الهيئة الهندسية في موقع الكلياني من الساعة الثامنة صباحاً الى الساعة الواحدة بعد الظهر الموقع الالكتروني لوزارة النفط www.oil.gov.iq العنوان الالكتروني للشركة (opdcoil.gov.iq) وسوف يقدم مؤتمر قبل موعد غلق العطاءات للمنافسة عن الاستشارات في الساعة الثامنة صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٧ في شركة توزيع المنتجات النفطية / الهيئة الهندسية في موقع الكلياني .

٥- يتحمل من ترسو عليه المناقصة رسم الطابع الهندسي الخاص بالاعمال الهندسية والانشائية حسب النسب المنصوص عليها من قبل صندوق نقابة المهندسين .

٦- متطلبات التاهيل المطلوبة :
 ا- تقديم (شهادة التأسيس)، عقد التأسيس، النظام الداخلي للشركة ، وكالة قانونية مصدقة ، اجازة ممارسة المهنة)
 ب- هوية تصنيف الماقرولين نافذة لعام ٢٠٢٢ ، الدرجة الخامسة كحد ادنى .
 ج- المتطلبات المالية والشخصية المطلوبة (١٥٤,٥٣٨,٠٠٠) مائة واربعه وخمسون مليون وخمسمائة وثمانية واثنون الف دينار للسنة الاخيرة التي تسبق تاريخ غلق المناقصة .
 ث- كتاب عدم مانعته من الاشتراك في المناقصة صادر من الهيئة العامة للضرائب نافذ ولسنة الاطلاق، (نسخة أصلية) ومعنون في شركة توزيع المنتجات النفطية ويلتزم كذلك مقدم العطاء بتقديم الهوية الضريبية واستخدام ابرم الضريبي .
 ج- على جميع الشركاء تقديم برائة اذمة من الضريبة عند الاشتراك في المناقصات ولا يتم الاكتفاء بتقديم احد الشركاء لها .
 ح- في حالة المشاركة لأكثر من شركة او مقاول في التقديم للاشتراك في تنفيذ هذه المناقصة فإنه يتم اعتماد عقد الشركة المبرم بينهم على ان يكون مصدق من كاتب العدل المختص ويجوز تقديم نموذج اتفاق اولى على الشركة موقع من قبل اطراف الشركة معززا بتعهد يقدم من قبلهم بعدم التنازل او الانسحاب في حال رسو المناقصة عليهم على ان يتم تقديم عقد الشركة بينهم مصدق من كاتب العدل المختص بعد توقيع العقد خلال مدة لا تتجاوز (١٤) يوماً من تاريخ توقيع العقد و في حالة انسحاب احد الشركاء فيقيم محال للمشتريين (معاملة التنازل او المحلل وحسب واقع الحال .
 خ- كتاب تأييد حجب البطاقة الترموية للمشمولين بموجب التعليمات .
 د-وصل شراء وثائق المناقصة (نسخة أصلية) .
 ز- قائمة بسماة ومؤهلات الكادر الفني والاختصاصيين العاملين لدى مقدم العطاء .
 ر- بيان عدد المناقصات بمهدة مقدم العطاء وتفصيلها .
 س- المنهجية المقترحة لتنفيذ المناقصة وبموجب المدة المقررة .
 ز- نسخة من المستمسكات الشخصية (هوية الاحوال المدنية ، شهادة الجنسية العراقية أو (البطاقة الوطنية الموحدة) ، بطاقة السكن) .
 ش- المتطلبات والوثائق الأخرى الواردة في الوثيقة القياسية لهذه المناقصة .
 ص- يلتزم المناقص بملئ البيانات الخاصة بالبيانات الخاصة بتقييم الرابع عند تقديم العطاءات وبخلافه يتم استبعاد العطاء وكذلك الالتزام بما تتطلبه الوثيقة القياسية بكافة اقسامها لهذه المناقصة .
 ٧- بإمكان مقدمي العطاء المتقدمين شراء وثائق المناقصة بعد تقديم طلب تحريروى الى العنوان التالي [شركة توزيع المنتجات النفطية / حياة الشؤون المالية / الصندوق] وبعد دفع قيمة البيع للوثائق البالغة (٥٠٠٠٠٠٠٠٠) خمسمائة الف دينار فقط [من خلال الدفع النقدي (رفع قبال لرد) ، واستلام الوثيقة القياسية بكافة اقسامها الخاصة بهذه المناقصة ورقياً باليد واستلام قرص مدمج (CD) يحتوي نسخة الكترونية من الوثيقة كاملة بصيغة pdf وسعاة من القسم الرابع والشمل القاص باستمارات العطاء بصيغة word والذي يعلا من قبل مقدم العطاء

التوقيع حسين طالب عبود مدير عام شركة توزيع المنتجات النفطية رئيس مجلس ادارة الشركة

بعد قصف موقعين لتجمع القوات الأوكرانية بالصواريخ

ضربة انتقامية روسية تحصد أكثر من 600 جندي أوكراني وكييف تقصف دونيتسك 33 مرة



باخموت ومناطق أوكرانية أخرى. وأكد الرئيس الأوكراني علي أن إعادة إحلال السلام في أوكرانيا لن تكون ممكنة إلا بعد انسحاب الجيش الروسي. وأعلن مكتب تمثيل جمهورية دونيتسك الديمقراطية في المركز المشترك للمراقبة والتنسيق، أن القوات الأوكرانية قصفت أراضي الجمهورية 33 مرة خلال اليوم الماضي. ووفقاً لبيان المكتب: "خلال الـ 24 ساعة الماضية، بلغت البيعة عن 33 واقعة إطلاق نار من جانب القوات الأوكرانية، وبتوجيه من راجمات الصواريخ، وقذيفة مدفعية من عيار 155 ملم على ياسينوفاتسكي، وخمس قذائف مدفعية 155 و 152 و 122 ملم باتجاه بلدة غورولوفسكي". وقال المركز المشترك، إن أوكرانيا استخدمت في المجموع 178 قذيفة. واستخدمت أن مناطق تسع مدن تعرضت للقصف، في دونيتسك (كييففسكي، كيريفسكي، بروفوسكي)، غولوفسكي، غولوفكا، بروفوسكي، ياسينوفاتيا، كاشتانو، ياكوفيفسكا، مينرالنو، ميكيفسكا. وكان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، قد أصدر تعليماته لوزير الدفاع سيرغي شويغو بوقف إطلاق النار على طول خط التماس بأكملها في أوكرانيا من الساعة 12:00 يوم 6 يناير، حتى الساعة 00:00 يوم 7 يناير. وسرعى شويغو بوقف إطلاق النار على طول خط التماس بأكملها في أوكرانيا من الساعة 12:00 يوم 6 يناير، حتى الساعة 00:00 يوم 7 يناير. ورفض فلاديمير زيلينسكي، اقتراح روسيا بهدنة عبد الميلا، ووصفها بأنها "غطاء" لتعزيز المواقف الروسية على خط المواجهة.

حذرها الرئيس في العملية العسكرية الخاصة ستكون منجزة في كافة الأحوال. وسيكون النصر أكيداً". وكان الرئيس الروسي أصدر التعليمات بتنفيذ وقف لإطلاق النار على طول خط التماس بأكمله في منطقة العملية العسكرية الخاصة من الساعة 12:00 يوم 6 يناير حتى 00:00 يوم 7 يناير. من جهتها، كان رد فعل السلطات الأوكرانية سلباً على فكرة وقف إطلاق النار بالتمام من عبد الميلا. الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي، من جهة، وصف دعوة روسيا لوقف إطلاق النار بالخدعة، مؤكداً على أن القذائف الروسية أصابت

عن حريق في محطة فرعية لتوليد الكهرباء في مدينة كورسك الروسية. هذا وأعلن رمضان قابديروف، رئيس جمهورية الشيشان المرتبطة فدراليا مع روسيا، عن إرسال 300 مقاتل من قوات الشيشان الخاصة المحترفين للقتال في المهام الأكثر خطورة في دونباس. يأتي ذلك فيما أكد سيرغي كرينكو، النائب الأول لرئيس إدارة الرئيس الروسي، أن مهام العملية الخاصة والتي حذرها الرئيس فلاديمير بوتين، قيد الإنجاز، مبيّناً أنه "باتأكيد سيكون هناك نصر". وقال كرينكو للصحفيين: "المهام التي

موسكو / متابعة الزوراء: نفذت القوات الروسية، الأحد، ضربة ناز انتقامية لقتل قصف مدينة مكيفكا، حيث قصفت المقاتلات الروسية بالصواريخ موقعين لتجمع القوات الأوكرانية في مدينة كراماتورسك، قصفت القوات الأوكرانية جمهورية دونيتسك 33 مرة خلال اليوم الماضي. وكان بتمركز في أحد المواقع 700 جندي أوكراني، وفي الموقع الثاني 600 جندي. وأكدت وزارة الدفاع الروسية أن حصيلة القتل أكثر من 600 قتيل أوكراني. هذا وتواصلت، الأحد، العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا، وبعد ساعات من وقف الهدنة المعلنة من طرف واحد من قبل موسكو في أوكرانيا، استأنفت القوات الروسية قصفها بصواريخ "غراب" على نقاط عسكرية في مدينة أفدييفكا للمتحمة لدونيتسك، بحسب ما أعلنته مصادر محلية في المدينة. وأعلن الجيش الأوكراني أن قواته الجوية والصاروخية استهدفت 26 موقعا روسيا خلال 24 ساعة، فيما قالت سلطات دونيتسك الانفصالية إن القوات الأوكرانية استخدمت صاروخ "توشكا-أو" في ضربات. قالت وزارة الدفاع البريطانية إن القوات الروسية تعزز دفاعاتها في منطقتي زابوريجيا ولوغانسك أوبلاست وأوكرانيا تحسبا لهجوم كبير من قوات كييف. ورجحت الوزارة، في تقريرها اليومي حول تطورات الحرب الأوكرانية الروسية، أن يشكل تحقيق القوات الأوكرانية تقدم كبير في زابوريجيا تحديا للجسر البري الروسي الذي يربط منطقة روستوف الروسية وشبه جزيرة القرم. وأكدت الدفاع البريطانية في التقرير



كن مع الله

■ سعد محسن خليل

مر عام وانتهى بكل ما يحمله من مأس و انكسارات، وجاء عام جديد ونحن ننظر ونتفامل ونبتهل الى الباري - عز وجل- أن يكون عام خير وبركة لكل العراقيين بكل أجناسهم واطيافهم.. ولم يكن عام ٢٠٢٢ عام سعادة و رخاء بل كان عاما مثقلا بالهموم والكنسات الاقتصادية والسياسية.. فما ان انتهت نكسة حتى تبدأ نكسة أخرى أكثر منها لعنة وألمًا، ولكن الحمد لله كان استقبال العام الجديد بخروج من النصف المظلم في مجال السياسة بعد تسلم رئيس الوزراء الجديد السيد محمد شياع السوداني منصبه وسعيه الدؤوب لتحقيق ما عجز عن تحقيقه الآخرون، وتأملاً ان تكون تأملاته وأحلامه قيد التنفيذ بمساعدة الخبيرين من أبناء شعبنا المجاهد وخاصة في مجال استقرار الوضع السياسي والاقتصادي، ووضع خطة لتكبح جماح ارتفاع أسعار الدولار الذي أربك العملية الاقتصادية، ومحاولة بناء اقتصاد متين يحقق طموحات المواطن في الاكتفاء الذاتي وسد احتياجاته المعاشية.. فقد أثبتت التجارب السابقة ان المواطن العراقي إنسان بسيط، وليس مطلباً بقدر ما هو إنسان يبحث عن لقمة العيش الشريفة بجهد ومثابرة بالقرم الذي يحقق الاكتفاء الذاتي له ولعائلته.. المواطن لا يبحث عن سيارة فاخرة أو ملابس ملاس غالية الأثمان مستوردة من أرقى المفاشي العالمية، فقد ترك هذا المسلك الشائن لحيتان الفساد الذين باعوا ضمائرهم وفق ما تمليه عليهم شهواتهم واطماعهم الشخصية.. ونقولها بكل ثقة لكل عراقي شريف لا يظن للوراء فهناك ماضٍ يؤكّد، ولا ننظر الى الأمام فهدماً مستقلاً يفتلك، انظر الى الأعلى فهناك رب يسعدك. ونقول مرة أخرى: البحر لم يفرق موسى الرضيع وهو في قمة ضعفه، بينما أغرق فرعون وهو في قمة جبروته، فمن كان مع الله فلن يضره وضعه، ومن لم يكن مع الله لن تنفعه قوته، فكن مع الله ولا تبالئ.. كن مع الله لترتيب بيتك خلال العام الجديد الذي تمنى أن يكون عام خير وبركة لكل العراقيين، خاصةً أن كل المواطنين على يقين أن الأيام القادمة ستكون أيام خير وبركة، إذ إن كل الظروف والمعطيات تؤكد ذلك بعد أن تعاهد كل الأجيال للبدء بمرحلة جديدة أكثر عطاءً من المراحل السابقة، فلنتفاهل بالخير ونبدأ العمل ليكون العام الجديد عاماً نموذجياً في العطاء ينقل العراق من مرحلة التشتت والانقسام الى مرحلة التجمع تحت علم واحد هي مرحلة البناء والإعمار، وكان الله في عوننا، وكل عام والعراق بألف خير.

الأمير هاري يهاجم والده الملك تشارلز بعنف ويكشف سر كراهيته لميغان



نسخة من النص الإسباني وترجمته، قال هاري قبل ارتباطه بميغان إن والده كان قد أثار موضوع مورر رزق للملثة، وسأل عما إذا كانت تخطط لمواصلة العمل بعد زواجهما. وعندما قال هاري لوالده الذي أصبح ملكاً الآن

لندن / متابعة الزوراء: قال الأمير البريطاني هاري، في مذكراته التي من المقرر أن تصدر الشهر الحالي، إن والده كان يشعر بالغيرة من زوجته ميغان ماركل وكييت ميدلتون زوجة الأمير ويليام وفي العهد البريطاني. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميپيا)، أنه تردد أن هاري كان السبب فيما يُعتبر من والده قال إنه ليس "لديه مال ليدخر" لدعمه مالياً هو وزوجته ميغان، حيث إن الملك تشارلز الثالث يخشى من أن المملثة الأمريكية "الجديدة والمتألقة" سوف تسرق الأضواء منه. وقال هاري في مذكراته "سير" المنتظرة بشدة، التي صدرت بالخطأ في وقت مبكر في إسبانيا، إن والده "مر بهذا من قبل، وإنه ليس لديه رغبة في السماح بحدوث ذلك مجدداً"، في إشارة واضحة إلى أضره ويلز ومرحله حياتاً. وحسب صحيفة "ديلي تلغراف"، وهي أحد المنافذ الإعلامية الكثيرة التي تحصل على

إثيوبيا تستعد للماء الرابع لسد النهضة



على الموقف المصري الثابت في التوصل لاتفاق قانوني ملزم بشأن قواعد ملء وتشغيل سد النهضة، مؤكداً تمسك القاهرة بحقوقها المائية المكتسبة وضمان الأمن المائي لها من خلال قواعد واضحة لعملية الملء والتشغيل.

والسودان وإثيوبيا، حيث تطالب مصر والسودان بجدول زمني منفق عليه قانونيا وفيها الملء والتشغيل والانتشار حول بيانات السد. وشهد الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي

القاهرة / متابعة الزوراء: أظهرت صور فضائية استعدادات إثيوبية لبداية الملء الرابع لسد النهضة. وقال الخبير المصري الدكتور عباس شراقي، إن الأقسام الصناعية كشفت فتح بوابتي التصريف أعلى المر الأوسط، وتوقف التوربينين عن العمل مع استمرار عبور المياه أعلى المر. وذكر أن المياه التي تمر من بوابتي التصريف ستنتقل خلال يوم أو يومين في الأكثر مما يؤدي إلى تجفيف المر الأوسط تمهيدا لبداية الأعمال الخرسانية وزيادة ارتفاع جاني السد وبدء التخزين. وكانت الحكومة الإثيوبية قد أعلنت الصيف الماضي، اكتمال الملء الثالث لسد النهضة، بجمع 22 مليار متر مكعب. وأعلنت إثيوبيا انتهاء الملء الثاني في يوليو عام 2021، وبلغ حوالي 3 مليارات متر مكعب، فيما يبلغ التخزين الأول للسد الذي جرى في يوليو عام 2020، حوالي 5 مليارات متر مكعب. ويتر السد أزمة بين الدول الثلاث مصر

وسط مخاوف من موجة وباء جديدة

الصين ترفع الحجر الصحي الإلزامي وتنتهي 3 سنوات من العزلة

ونددت بكين بهذه القيود على السفر التي فرضت على مواطنيها واعتبرتها "غير مقبولة" مع أن الصين بقيت مغلقة بشكل واسع منذ العام 2020 أمام السياح والطلاب الأجانب. ويتوقع أن يتفاهم قواعد ملء وتشغيل سد النهضة، مؤكداً تمسك القاهرة بحقوقها المائية المكتسبة وضمان الأمن المائي لها من خلال قواعد واضحة لعملية الملء والتشغيل.



ما أظن. أصبح كوفيد أمراً طبيعياً وبعد إزالة هذه العقبة كل شيء سييسر على ما يرام". وحث الإعلان في ديسمبر / كانون الأول عن قرب رفع الحجر الصحيين الصيني إلى التخطيط للسفر إلى الخارج ما أدى إلى ارتفاع هائل في الحركة على

هذه الجائحة. وفي مطار بودونغ الدولي في شانغهاي، قالت امرأة اسمها بانغ لوكاله فرانس برس إنها سعيدة جداً برفع هذا التدبير. وأوضحت "أرى أن تغيير السياسة أمر جيد". وأضافت "هذه مرحلة ضرورية على

بكين / متابعة الزوراء: رفعت الصين، الأحد، الحجر الصحي الإلزامي للمسافرين الوافدين من الخارج لتضع بذلك حداً لعزلة فرضتها على نفسها مدة ثلاث سنوات في وقت تواجه فيه موجة وبائية جديدة من كوفيد-19. وأعرب الوافدون الأوائل عن ارتياحهم لعدم خضوعهم لإجراءات الحجر الصحي الصعبة التي شكلت الحياة اليومية للصينيين بسبب سياسة "صفر كوفيد" التي وضعتها السلطات. وفي هونغ كونغ، حيث أعيد فتح الحدود مع الصين بعد سنوات من الإغلاق، يزوي أكثر من 400 ألف شخص السفر إلى الشمال خلال الأسابيع الماضية لتقبله.

بعد قيود فرضت مدة ثلاث سنوات تعتبر من الأكثر صرامة في العالم. انتقلت كاهل الاقتصاد الصيني وأدت إلى تفاهرات في كل أرجاء البلاد، رفعت الصين بشكل مباغت الشهر الماضي غالبية إجراءات مكافحة

برس" "أنا سعيدة للغاية لأتني لن أخضع للحجر الصحي... من يرغب بالحجر الصحي؟ لا أحد". في هونغ كونغ أيضاً، خففت القيود الصارمة للتقلل من الصين وإليها الأحد أيضاً. ويسعى اقتصاد هونغ كونغ الذي يعاني ركوداً بكل الطرق سلوك درب النمو مجدداً فيما تنتظر العائلات بضارع الصبر أن تلقى مجدداً بمناسبة رأس السنة الصينية. ويوزي 410 ألف من أبناء هونغ كونغ السفر إلى الشمال خلال الشهرين المقبلين، بينما يتوجه نحو 3 آلاف شخص من البر الصين الرئيسي إلى الجنوب الأحد، وفق ما أظهرت بيانات رسمية. والأحد عند معبر ورك ما شو قرب مدينة شينجن قال طالب من بر الصين الرئيسي يدعى جينغ لوكاله فرانس برس إنه سعيد بالعبور من دون أي قيود. وأوضح "أنا سعيد طالما لا أحتاج أن أخضع للحجر. فالأمر لا يطاق".

محافظة بغداد: اتفاق على إنشاء مجازر نظامية ومنع رمي المخلفات في دجلة



بغداد/ الزوراء: أعلنت محافظة بغداد، امس الاتفاق على آلية لإنشاء مجازر نظامية موزعة بين جاني الكرخ والرافدة للقضاء نهائياً على ظاهرة الجرز العشوائي التي انتشرت مؤخراً ضمن المناطق السكنية، مؤكداً أنها بصد اتخاذ إجراءات لمنع رمي المخلفات في نهر دجلة.

وقال محافظ بغداد رئيس مجلس حماية وتسيب البيئة محمد الجليل العبدالله في تصريح صحفي إن الاجتماع اجتمعاً مع الجاني والمصالحات المختصة بملف البيئة وهي وزارات: الصحة والبيئة والزراعة إضافة إلى أمانة بغداد، لبحث عدد من الملفات التي تخص تلوث نهر دجلة والأحزمة الخضراء فضلاً عن معالجة ظاهرة الجرز العشوائي.

ويشأن انتشار ظاهرة الجرز الواردات للمناطق السكنية، أكد الاتفاق على إيجاد آلية لإنشاء مجازر نظامية موزعة بين جاني الكرخ والرافدة للقضاء نهائياً على ظاهرة الجرز العشوائي التي انتشرت خلال الأعوام الماضية في المناطق السكنية والساحات، وما يتسبب به ذلك من مشكلات صحية وبيئية كبيرة.

وذكر العبدالله أن الاجتماع خصص إلى أن الأنشطة الصناعية والخدمية لحظت الكبرياء والمصالح إلى جانب المنشآت الخفيفة، فضلاً عن مخلفات المستشفيات السائلة والصلبة، علاوة على مخلفات الصرف الصحي للعاصمة والتي تصرف جميعها مباشرة إلى دجلة، تلوث النهر بشكل كبير وكارثي.

أشارت إلى أن الطريقة العالية تشوبها حالات فساد وانعدام مبدأ العدالة النزاهة تدعو إلى اعتماد الآلية الإلكترونية لصرف فروقات الرواتب للمتقاعدين وضحايا الإرهاب



بغداد/ الزوراء: دعت هيئة النزاهة الاتحادية، امس الاحد، إلى اعتماد الآلية الإلكترونية، وإعداد آلية واضحة ومحددة لصرف فروقات الرواتب للمتقاعدين وضحايا الإرهاب، تكون بديلة عن الطريقة الحالية للصرف التي تشوبها حالات فساد وانعدام مبدأ العدالة.

وذكرت دائرة الوقاية بالهيئة، في بيان ورد لـ «الزوراء»: «في تقرير أعدته عن الزيارات التي قام بها فريقها المؤلف إلى هيئة التقاعد الوطنية؛ للاطلاع على المسحوقات فروقات رواتب السجون، إعدام من الأمانة العامة لمجلس الوزراء إلى إرسال مبالغ التوقيفات التقاعدية إلى صندوق تقاعد موظفي الدولة بموعدها المحدد دون تأخير ومفاتيحه وزارة المالية لإطلاق مبالغ المستحققات المالية، والعمل على إنهاء هذا الملف، إضافة إلى اتخاذ إجراءات رادعة بحق الموظفين الذين يثبت تقاعدهم بابتراز المواطنين في موضوع صرف فروقات الرواتب».

وأشارت الدائرة إلى أن «المتقاعدين وضحايا الإرهاب المستحقين فروقات رواتب سببية أصبحت مستحقة الدفع وترتب على إثرها مبالغ مالية بڈقة مبنية التقاعد الوطنية؛ لعدم وجود مبالغ كافية، نتيجة عدم إقرار الموازنة العامة الاتحادية بلحاظ المستحقين إلى خارج مكتب أعضاء مجلس النواب والمسؤولين في الدولة للمساعدة في صرف الفروقات، حيث ورد (1٢) كتاباً من النواب خلال يوم واحد، أو طلب مقابلة رئيس هيئة التقاعد، بل عدمها يوم واحد (١٠٠) طلب مقابلة، إضافة على مخلفات التقاعد لم يبد التعاون اللازم مع الفريق عند المطالبة بالإبلاغ على الطابات؛ بالرغم من كونها مؤرشفة».

التي مُنحت كرواتب للمتقاعدين من الشهداء وضحايا الإرهاب والمصابين، ممن تظهر بحقهم مؤشرات أمنية أو شبهات تزوير، والذين صدرت بحقهم قرارات قسطنطينية باسترجاع الأموال الممنوحة لهم خلافاً للقانون، واكتفت الهيئة بإيقاف منح الرواتب فقط، ولا حظ، عند الانتقال إلى مصرف الرشيد داخل بناية الهيئة، تأخر إصدار بطاقة «الخبيل» من قبل شركة بوابة العراق المتعاقدة مع المصرف بعد انتهاء فسادها وفترات تجاوز (٤٥) يوماً، وأن بناية هيئة التقاعد محاطة بمكاتب المعقبين الذين لعاملت مع خلالهم لقاء مبالغ فساد، وإنجاز المعاملات من خلالهم لقاء مبالغ مالية، وإتباع طرق ملتوية وتكليف المواطنين بطريقة التقاضي، يُحدِثها الموظف المختص بمراجعة بواخر الأحوال المدنية؛ لغرض جلب صحة صدور المستمسقة لعدم وجود جهاز قارئ للبطاقة الموحدة، وعدم وجود سجلات للسكاي وإحصائيات البجان التحقيقية؛ إضافة إلى أن سجلات القسم القانوني غير مُنظمة، والأليات غير مؤرشفة إلكترونياً أو مذكورة بسجلات ورقية، وأفساد التقرير بشأن «مجموعات التي أربمتها هيئة التقاعد من إحدى الشركات الأهلية لخدمة الإنترنت كانت مُخالفات لإعامات الأمانة العامة لمجلس الوزراء المُضمنة توجيه وزارات الاتصالات والمعلوماتية (إحدى شركات وزارة الاتصالات)؛ كونها قد تقدمت خدمات مؤرشفة إلى بواخر الدولة للتحقق من أمثها، وأخذت التقرير أن «الملاحظات والسجلات والتأكد التي تمّ تشخيصها من قبل فريق الهيئة مسنوبة لإلارات هيئة التقاعد الوطنية المُستعاقبة، ومن ضمنها الإلارات الحالية».

مقتل تاجري مخدرات في بغداد والمثني



بغداد/ الزوراء: أعلنت وزارة الداخلية، امس الاحد، مقتل تاجري مخدرات خلال ٢٤ ساعة في بغداد والمثني.

وذكرت الوزارة في بيان ورد لـ «الزوراء» أنها: «تواصلت حسب خطتها المرسومة ومن خلال أجهزتها المختصة ملاحقة المتاجرين بالمخدرات، إذ تمكنت قوة من وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية، وقوة من شعبة التحقيقات الخاصة بمخدرات الكرخ من تنفيذ واجب ضمن منطقة الأيمن للقبض على أحد تجار المخدرات، وقد حاول المتهم مقاومة القوة المنغدة للواجب، وحصل إطلاق نار مما أدى إلى إصابة المتهم، وبعد نقله إلى المستشفى توفي فيها، ووضعت القوة نحو كيلو و ٣٣٠ غراماً من مادة الكريستال المخدرة، ومسدس، ومضاد وأضف أن «قوة من مكافحة الجرائم المثني نفذت واجباً وسط المحافظة بحق أحد تجار المخدرات، وقد حدث

كشف ملاحقات جريمة قتل محام في ميسان

ميسان/ الزوراء: أعلنت قيادة شرطة محافظة ميسان، امس الاحد، تفاصيل مقتل محامي والإجراءات المتخذة بحق الجناة في المحافظة.

وذكرت القيادة في بيان ورد لـ «الزوراء» أنه «بعد ورود اخبار عن مقتل محامي في إحدى المناطق السكنية من مدينة العمارة، على الفور أوعد قائد شرطة المحافظة بالتحقيق في مجريات الحادث وبيافره الشخصي».

وأضافت: «حيث تبين سبب الخلاف حول طلاق (امرأة) قبل سنة وتجددت الخلافات بين الجاني عليه وأقربائه من (نسبائه) مما أدى حصول حادث القتل بعد قيام ثلاثة من الجناة باستقلال عجلة بإطلاق النار على (المحامي) كاشفين للنام عن وجوههم»، وأشارت إلى أنه خلال البحث والتحري تمكنت مازان الأجهزة الأمنية المختصة من التوصل والتعرف على هوية الجناة واخذ الموافقة القضائية، واتم البيان: «لاتزال جهود العمل مصيبة في ملاحقتهم إلى حين اعتقالهم وتقديمهم للقضاء ليأثروا الجزاء العادل وفق القانون».

أمين العاصمة يكشف عن تفاصيل جديدة لمشروع قناة الجيش



بغداد/ الزوراء: كشف أمين بغداد عمار موسى، امس الاحد، عن تفاصيل جديدة لمشروع قناة الجيش في جانب الرصافة، فيما أشار إلى أنه سيتم منح أمانات ومناطق ترقيمية.

وقال موسى، في تصريح صحفي إن «الأمانة تعمل على إعادة تأهيل مشروع قناة الجيش الذي يمتد بطول ٢٣ كيلومتراً في جانب الرصافة ببغداد، وأضاف أنه تم تسوية العقد مع الشركة المنغدة ٢٠١٥ بموجب قرار ٢٤٧ بسبب الأزمة المالية التي مر بها البلاد».

وأشار إلى أن الأمانة عملت على تقسيم القناة وزراعتها وفق الدوائر البلدية التي يمر بها المشروع، موضحاً أن المشروع سيضم أمانات للأطفال ومناطق ترفيهية وجسوراً للمشاة وفق الإمكانيات الذاتية والموازنة الموفرة لدوائر الأمانة».

وتابع أن «الأعمال الزراعية وأعمال الإطفال اكتملت، لافتاً إلى أن «الأعمال في المشروع وتم وفق الأوامر الموفرة من واردات البلديات».

من ثلاثة محاور النفط تحدّد مهامها لدعم الجهد الخدمي في المناطق المحرومة

حسب الخطط وبرنامج الجهد الخدمي والهندسي، وأشار إلى أن «المحور الثاني يتعلق بالمشارة في الجهد الهندسي والخدمي في منطقة سبع البيور على اعتبارها من المناطق المحرومة من خلال الدعم في تعبيد الطرق، مبيناً أن «المحور الثالث يتعلق بتوفير ورش الصيانة لجميع المركبات والأليات الخاصة بالمعهد الهندسي الخدمي في حيث الإرامنة وتوفير الأدوات الاحتياطية لإرامنة عمل الأليات».

وتابع أن «الوزارة وفرت جميع متطلبات العمل للجهد الخدمي والهندسي، وهناك متابعة حثيئة من قبل نائب رئيس الوزراء لشؤون اللطاقة ووزير النفط لدعم وإسناد وإنجاح الجهد الخدمي والهندسي».



بغداد/ الزوراء: كشفت وزارة النفط، امس الاحد، عن مهامها لدعم الجهد الخدمي في المناطق المحرومة، فيما أكدت توفير جميع المستلزمات الأساسية لإنجاح عمل الجهد.

وقال المتحدث باسم الوزارة عاصم جهاد، في تصريح صحفي إن «وزارة النفط تمثل العمود الفقري في اللجنة المشكلة للجهد الخدمي والهندسي وضعت الوزارة ساند وادعامة وتعمل على ثلاثة محاور مهمة».

التخطيط تخصي عدد المدارس المستمرة والمنجزة ضمن المنهاج الاستثماري وبرنامج تنمية الاقاليم

- (٤٦٨) مدرسة في الأنبار.
 - (٤٧١) مدرسة في البصرة.
 - (٣٤٤) مدرسة في ديالى.
 - (٣٨٠) مدرسة في ميسان.
 - (٣٨٢) مدرسة في كركوك.
 - (٤٤٥) مدرسة في بابل.
 - (٣٠٨) مدارس في كربلاء.
 - (٣٧٨) مدرسة في النجف.
- وأضاف البيان، أن «مقدار العجز في الأبنية المدرسية للمراحل (الابتدائي-والمتانوي- والمهني) بلغ (٨٥٧٨) مدرسة، مشيراً إلى أن «عدد المدارس الأولية الابتدائية والثانوية بلغ (٢٨٨٤) مدرسة، احتلت بغداد المركز الأول بواقع (٩٠٢) مدرسة أهلية، تلتها الصرة بواقع (٥٦٦) مدرسة، ثم جاءت نوى قارب ثلثاً بواقع (٣٣٨) مدرسة أهلية، فيما جاءت ميسان المرتبة الأخيرة في عدد المدارس الأهلية بواقع (٢٧) مدرسة فقط».
- وتابع أن «عدد المدارس المتكئة



بغداد/ الزوراء: توعزت وزارة التخطيط، وبين المحافظات، ضمن المنهاج الاستثماري، وبرنامج تنمية الاقاليم بواقع:

- (١٠٢٣) مدرسة في بغداد.
- (٢٤٤) مدرسة في المثنى.
- (٦٧١) مدرسة في نينوى.
- (٤٤١) مدرسة في الديوانية.
- (٣٣٨) مدرسة في واسط.
- (٥٤٥) مدرسة في صلاح الدين.

رفع أكثر من 100 سيطرة في بغداد

بغداد/ الزوراء: أفاد مكتب رئيس مجلس الوزراء القائد العام للقوات المسلحة، أمس الاحد، برفع أكثر من ١٠٠ سيطرة أمنية في العاصمة العراقية بغداد.

وقال اللواء جاسم الربييعي في مكتب رئيس مجلس الوزراء لتلبية البرنامج الحكومي في تصريح صحفي، وأضاف اللواء الربييعي: إن هذه كمرحلة أولى وتتطلب وجهات القائد العام للقوات المسلحة لتنفيذ المراحل الأخرى، منها أن «رفع ١٠٠ سيطرة إضافية إلى ٢٠٠ طريقاً في المنطقة الخضراء بدوره قال العميد محمد محمود محمد، أمر قاطع الكرخ الجنوبي في

المحور تحدد المعالجات المسوح بدخولها في المنطقة الخضراء

بغداد/ الزوراء: وكذلك فتح خمسة أفتاق داخل المنطقة الخضراء، وكذلك طريق جسر الحارثية باتجاه الحاكم بقيادة عمليتين بغداد، ومنه إلى طريق القادسية كطوقه أول، وأشار إلى رفع أكثر من ١٠٧ سيطرات داخل محافظة بغداد للحد من الزخم الحوري في العاصمة العراقية، وأضاف اللواء الربييعي: إن هذه كمرحلة أولى وتتطلب وجهات القائد العام للقوات المسلحة لتنفيذ المراحل الأخرى، منها أن «رفع ١٠٠ سيطرة إضافية إلى ٢٠٠ طريقاً في المنطقة الخضراء بدوره قال العميد محمد محمود محمد، أمر قاطع الكرخ الجنوبي في

أعلن قدم المدعي (فاروق محمد عبد الحميد) طلباً يروم فيه تبديل لقبه من (كبيوري) إلى (الكاظمي) فمن لديه اعتراض على المدعى مراحلة هذه المديرية خلال مدة أقصاها (١٥) يوم خمسة عشر يوماً) ويعكسه سوف ينظر بالمدعى وفق أحكام المادة ٢٢ من قانون البقاة الوطنية رقم ٢ لسنة ٢٠١٦.

اللواء رياض الجدي الكعبي مدير العام / وكالة

تدبير منزلي...

تحسين نفسيته وتنمية ذكائه
نباتات يمكن إضافتها في غرفة
نوم طفلك



لا يقتصر وضع النباتات في غرف المعيشة أو الشرفات داخل المنزل فقط، لكن يمكن إضافتها داخل غرف النوم والحمامات أيضاً، لذا يستعرض "اليوم السابع"، خلال السطور التالية أبرز النباتات التي يمكن وضعها في غرفة نوم طفلك، والتي تساعد على تنمية ذكائه وجذب انتباهه.

نباتات يمكن وضعها في غرف نوم أطفالك:
مصنع العنكبوت:

تعتبر عشية نبات العنكبوت من النبات الأكثر أمان والتي يمكن وضعها في غرفة نوم طفلك، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يجلبها رائحة إلى غرف الأطفال لأنها ذات مظهر لطيف، أيضاً لا تحتاج إلى العناية طوال الوقت بها، لكن يمكن أن يتم الاهتمام والعناية بها مرة أسبوعياً، وأيضاً تحتاج هذه العشية إلى الضوء الساطع غير المباشر، لذا تأكدني قبل وضع النباتات، أن غرفة طفلك بها الكثير من النوافذ المشمسة.

المصاطح الصغيرة:
يعتبر المصاطح الصغير نوع عشية من النباتات التي يطلق عليها البيروميسا، أيضاً هي من أفضل النباتات لإختيارها بإدخال غرفة طفلك، حيث يعرف عن نبات المصاطح أنه عبارة عن مجموعة متنوعة من أوراق الشجر، وضعت في اعتبارك تحضير صينية رطبة الخاصة التي يمكن أن تضعي بها العشية.

عشية اللاندرن:
يعتبر نبات اللاندرن من النباتات التي تمتاز بالروائح الجميلة المنعشة، وتعتبر من أفضل النباتات المفصلة لدرجة طفلك، فهي غير سامة بالقدرة على الشعور بالراحة النفسية وأيضاً قادرة على جعل المكان يضح بالروائح المبهجة.

نحو مستقبل أفضل... لهم
إذا كنت مقبلة على الزواج..
هنالك 7 أشياء تضمن لك علاقة جيدة مع «حماتك»

- مساعدتها في قضاء بعض الأشياء داخل المنزل، إذا استطاعت فعل ذلك.
- تكرار الزيارات لها بين الحين والآخر، هذا من شأنه أن يخبر مشاعرها السلبية نحوها، ويكون من الأفضل أن يتم تحديد موعد معين لزيارتها، وأن تدرك أن الهدف من الزيارات هو الإطمئنان عليها فقط، وليس قضاء واجب.
- التأكد لها باستمرار أن الحوار معها يشعرها بالسعادة والراحة، وبالتالي تقرب الحمات منها أكثر.
- تذكير الحمات بالمناسبات الطيبة في حياتها من قبل الزوجية، مثل عيد ميلادها.
- ألا تعاملها بنديّة، بل يجب الوضع في الاعتبار أنها جدة لأولادها وفي مقام والديها.



- لا يتم توجيه الأوامر للحمات من قبل الزوجية، كأن تقول لها لا تتدخلي في حياتي، بل ينبغي أن تتعامل معها بصورة لائقة.
- ينبغي عليها ألا تستمع كثيراً لنصائح صديقاتها، التي غالباً ما توسع الفجوة بين الزوجية وحماتها.

تخاف بعض الفتيات المقبلات على الزواج من علاقتها مع "حماتها"، ويشغل بالها دائماً الكيفية التي يمكنها من اكتساب ودها. يمكن اكتساب ود الحمات بالفضل، ولكن لا بد في البداية معرفة الأسباب التي تؤدي إلى توتر العلاقة بينهما:
- مقارنة الزوج بين زوجته وأمه أسام إحداهما، كأن يقول "أمي أكلها أفضل"، فهذا يمكن أن يسبب الغيرة، وتوتر العلاقة.
- رغبة بعض الحمات في ممارسة حقها في السيطرة على الابن حتى بعد زواجه تزعم الزوجية، ويشعرها بالغضب منها.
- تعامل الزوجية مع الحمات بنديّة وبصورة سيئة يوتر العلاقة بينهما.
- إحساس الحمات بأن زوجته أبنا تخفي عنها أموراً تتعلق بابنها يزعجها كثيراً، ويؤدي إلى فشل العلاقة بينهما. أما عن الخطوات التي تمكن الزوجية من

دراسة ترصد تأثير وسائل التواصل على «أدعية المراهقين»

تعتمد على تقديم أنواع من المكافآت والعقاب، على هيئة وجوه تعبيرية مبتسمة أو ووجد الباحثون أن المراهقين الذين اعتادوا التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهم بشكل أكثر كثافة، أظهرت حساسية أعلى للمكافآت الاجتماعية، تزداد بمرور الوقت. وفي المقابل، اتبع المراهقون ذبوا التعرض الأقل لوسائل التواصل المسار العكسي، مع تراجع الاهتمام بالمكافآت الاجتماعية. وقالت إيفا تيلزير الأستاذة المساعدة في علم النفس والأعصاب بجامعة نورث كارولينا وأحد مؤلفي الدراسة:

تعرض. كيف أجريت الدراسة؟ ٣ سنوات، ١٦٩ طالباً في مدارس إعدادية، تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٥ عاماً، وهي فترة نمو سريع للدماغ. وقد استخدم الباحثون التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص طريقة استجابة المخ لبعض المؤثرات الخارجية. وكشف المراهقون عن عدد مرات تعرضهم لمنصات «فيسبوك» و«إنستجرام»، و«سناب شات»، ويومياً، الذي تتراوح بين مرة و ٢٠ مرة، وتعرضوا طبقاً لهذا العدد. وتم تقسيم المشاركين لتصوير دماغي بالرنين المغناطيسي أثناء أدائهم لعبة إلكترونية

لوسائل التواصل الاجتماعي على نشاط أدعية المراهقين. ووجدت الدراسة أن المراهقين الذين اعتادوا التعرض لوسائل التواصل أكثر من غيرهم «زادت حساسيتهم تجاه المكافآت والعقوبات الاجتماعية»، مقارنةً بخبراتهم الأقل



سلطت دراسة حديثة لخبراء علم نفس وأعصاب في جامعة نورث كارولينا الأمريكية، الضوء على تأثير التعرض

دراسات حديثة...

لطفة ابهي...
طرق سهلة لاختيار ملابس تجعلك تبدين أكثر طولاً



لداخل، لخلق خط سلس يعطي وهماً بارتفاع وضع بوصات زيادة عن الأصلي.

الوقت. اختيار أحادي اللون: يمكن اختيار الملابس أحادية اللون، لأنها تعطي مظهراً جيداً، والملابس أحادية اللون تعطي إيحاء بأن الجسم أطول عما هو عليه في الأصل. ومن السهل اتباع تلك الطريقة لمن تنشأن تبدو أطول. اختيار المطبوعات الدقيقة عن الكبيرة: إذا كانت الفتاة فضيلة الحجم وتريد أن تبدو أطول فيمكن أن تختار مطبوعات دقيقة الشكل، مما يجعلها تحصل على شكل أكبر ومدمش. لأن المطبوعات الدقيقة تجعل الجسم يبدو بشكل مناسب ومتناسق، ويعزز من الطول، والابتعاد عن المطبوعات الكبيرة لأنها تجعل الطول أقصر.

تجنبني الملابس الواسعة: لمن تنشأن طول إضافي عليها أن تتجنب الملابس الفضفاضة والواسعة، لأنها تجعل من ترتديها تبدو أقصر، ولهذا يجب ارتداء ملابس مناسبة للجسم مع ثني القصيص

كل فتاة تريد أن تبدو جميلة في كل الأوقات، ولهذا تحتر بعض الفتيات في اختيار الملابس اللامتعة للشكل وللطول حتى تظهر بمظهر مثالي وتمتتع بثقة كبيرة. وبالتأكيد الفتاة القصيرة تريد أن تبدو بمظهر أكثر طولاً، ويوجد بعض النصائح السهلة التي يمكن للفتاة أن تتبعها حتى تحصل على مظهر أطول عن طولها المعتاد. اختيار ملابس بخطوط عمودية: من الطرق السهلة التي يمكن أن تتبعها الفتاة لتبدو بمظهر أطول هو أن ترتدي ملابس عليها خطوط عمودية، مما تعطي شكلاً بأنها أطول عن طولها الأصلي، وهذا الأسلوب سهل الاتباع، ويجب أن يتم ارتداء الخطوط العمودية أكثر من الخطوط الأفقية. اختيار الجينز عال الخصر: يعتبر الجينز عال الخصر من أفضل الملابس التي تجعل الخصر رفيعاً، ويجعل الساق تبدو بشكل أطول، ويمكن لأي فتاة أن ترتدي بنطلون جينز أنيق يعطيها مظهراً جذاباً وطول إضافي لطنها وعمل يمكن ارتداؤه طوال

المطبخ...
شورية كبة حامض



- المكونات
- تحضير عجينة الكبة
- لحم خال الدهون ٢٥٠ غرام
- جريش
- برغل
- بصل مفروم فرماً ناعماً ١
- سبع بهارات ملقعة كبيرة
- ملح بحسب الرغبة
- تحضير حشوة الكبة:
- مع البرغل، الجريش، السبع بهارات، البصل والملح.
- ١- تحضير عجينة الكبة في: مخصر الطعام، إهريسي اللحم
- ٢- تحضير حشوة الكبة: سخني الزيت على حرارة متوسطة وقلبي فيه البصل. أضيفي اللحم وقلبي حتى تجف السوائل.
- ٣- ضعي مزيج اللحم في وعاء وأضيفي إليه البقدونس، تكهي بالملح، الفلفل الأسود، السبع بهارات والسماق والتركي المزيج جانباً حتى
- زيت نباتي وملعقتان كبيرتان
- صلصة طماطم ٤ أكواب
- سلق مفروم فرماً خشناً كوبان
- طريقة التحضير
- ١- تحضير عجينة الكبة في: مخصر الطعام، إهريسي اللحم
- مع البرغل، الجريش، السبع بهارات، البصل والملح.
- ٢- تحضير حشوة الكبة: سخني الزيت على حرارة متوسطة وقلبي فيه البصل. أضيفي اللحم وقلبي حتى تجف السوائل.
- ٣- ضعي مزيج اللحم في وعاء وأضيفي إليه البقدونس، تكهي بالملح، الفلفل الأسود، السبع بهارات والسماق والتركي المزيج جانباً حتى
- ٤- إفرادي كمية من العجينة في راحة يدك وضعتي ملعقتين كبيرتين من الحشوة في وسطها. أغلقي الأطراف حتى تتشكل كرة. أعيدي الكرة حتى انتهاء كمية العجينة والحشوة.
- ٥- لتحضير الصلصة: إغلي الماء في قدر كبير على حرارة متوسطة، أضيفي السكر، الزيت، صلصة الطماطم والسلق تكهي بالملح.
- ٦- أضيفي حبات الكبة واحدة تلو الأخرى في الصلصة واسلقها ٧- دقائق حتى تطفو على السطح.
- ٧- أسكبي شوربة الكبة في الأطباق وقدميها ساخنة على سفرتك.

احذر وامتنع من أخطاء شائعة...
أشياء يجب التخلص منها فوراً في غرفة نومك



إلى المكان الذي ينام فيه. وبحسب الموقع الصحي، يحتاج النوم السليم إلى وسائد مريحة، أما مرتبة السرير فينبغي أن تظل في مكانها لزمناً محدد، يقارب عشر سنوات، وعندئذ، يكون من الجدير بنا أن نقوم بتغييرها، حرصاً على صحة الظهر والرقبة. ولأن نظافة غرفة النوم بيعت النفس على الطمأنينة، يقول خبراء إنه من المفيد أن نجعل مكان النوم ذا رونق، وفي حال لم نستطع إيجاد مكان للأغراض الزائدة، فمطلوب هو أن نضعها في حاويات أنيقة على الأقل.

إذا أردت أن تتعم بنوم هانئ، بعيداً عن الاضطرابات الصحية، فإنك مدعو إلى الالتزام بعدد من النصائح، كما يتوجب عليك أن تتلق عن عادات سيئة يجري ارتكابها، دون انتباه، في كثير من الأحيان. وفي أول نصيحة ذهبية فإنه يتعين عليك الابتعاد قدر الإمكان عن الهاتف المحمول في غرفة النوم، نظراً إلى ما يصدر عنه من ترددات لاسلكية تؤدي الدماغ، وأشعة زرقاء تلحق ضرراً بالعيون.

المكان الذي ترقد فيه، كما أن بعض أنواع البكتيريا يختبئ في الحيوان مهما قمتا بتنظيفه. ويحذر خبراء من الفوضى في غرفة النوم،

وإذا كنت ممن يدخلون الطعام إلى غرفة النوم، حتى تتسلى به أثناء مشاهدة التلفاز فهذا مضر أيضاً، لأنه يزيد عرضة الإنسان للسممة، فضلاً عن معاناته الكوابيس خلال فترة النوم. أما إذا كنت ممن يربون الحيوانات الأليفة ويسمحون لها بأن تشاركهم الفراش، فانت مدعو إلى الحد، لأن فروها ينطير في



مشاهير عراقيون وعرب وأجانب يتغنون بافتتاح "خليجي 25"



فنانون ورياضيون وسياسيون، عراقيون وعرب وأجانب، تغنوا بهذا الإنجاز، وأشادوا وعراقه العراق.
بعد مشاركتها بحفل الافتتاح، سارعت النجمة العراقية ريمه رمانة إلى كتابة تغريدة عبر تويتر، عبرت فيها عن سعادتها بالمشاركة في افتتاح البطولة، قائلة: «فخوره بانني ابنة هذا البلد العظيم، وسعيدة جدا بمشاركتي هنا في واثاسي في هكذا حدث رياضي مشرف يليق بعراقنا الحبيب وصورتوه المشرفة ومنمنا للالعاب...»
وعلى استغرام، كتبت الفنانة محمود التركي، وهو مشاركا أيضا في حفل الافتتاح، «هلا بيكم والله وهلا بيكم... كل العراق بيحبيكم...»
وقال الفنان محمد هاني عن استغرام: «فخور جدا وسعيد... شكرنا من قلب من اساهم في إنجاح حفل الافتتاح...»
نائب رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم، يونس محمد، استشهد ببيت شعري للشاعر عبود البرازي عن الواحد، إذ كتب: «من يعرف العراق؟»
يعرف كيف ينقني السهول والجبال والضوء والظلال والواغ والخيال والمكين والمحال...»

اقرأها صباح كل يوم
alzwaraaews@yahoo.com
http://alzwaraapaper.com
https://www.facebook.com/alzwaraapaper
https://www.youtube.com/alzwaraaews

سوانح وپوارح
الرفاعي وهلع الكتابة
طله جزام

تمثل جهود د. عبد الجبار الرفاعي امتداداً لحركة تجديد الفكر الديني والكلامي، وهو بذلك ينتمي إلى سلالته المفكرين والفلاسفة المسلمين الأوائل في المشرق والغرب أمثال الفارابي وابن سينا وابن رشد، أولئك الذين عملوا على التوفيق بين الوحي والعقل بما يخدم الشريعة الإسلامية ويعزز مفاهيمها الغيبية بالأدلة العقلية والبراهين المنطقية، مثلما ينسب إلى حركة التنوير والتجديد التي بلغت ذروتها نهاية القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين على عهد جمال الدين الأقراني ومحمد عبده ورشيد رضا، وصولاً إلى أبي الأعلى المودودي، وحسن حنفي ونصر أبو زيد في العصر الحديث، وقبلهم ما يقرب من أربعة قرون صدر الدين الشيرازي المتوفى عام ١٦٤٠ للميلاد.
تقدر هنا بصد عرض الجهود العلمية للرفاعي في فلسفة الدين وعلم الكلام الجديد وسعيه لنشر البحوث التي تصب في ذلك الميدان لمفكرين وباحثين إسلاميين من شتى المذاهب والنحل، فتلك مهمة تحتاج إلى جهد مضاعف وصفاحات طويلة لا يمكن أن تختزل بعمود صحفي محدود المساحة، لكنني اكتفي بالإشارة إلى ما أسسته من إقبال كبير على الكتابة كتبه حتى أن أغلبها نفذ تماماً من جناح مكتبة الأقرانيين في معرض افتتاح الأخير، وهي المكتبة التي تولت طباعة ونشر وتوزيع وسلسلة كتبه «الدين والذمة الإنسانية» و«الدين والظلم الأطلولي» و«الدين والاعتقادات المتباينين» و«الدين والكرامة الإنسانية» وذلك عكس ما هو شائع من صعوبة ترويج مثل هذا النوع من الكتب ونقل بيعها في المكتبات ودور النشر، وفي ذلك يكمن سر من أسرار تفرد الرفاعي، وبلاغته اللغوية، وثقافته الموسوعية، وأسلوبه السهل والمتعمق، وفكره المنحرف من قيود الدوغماتية والفسح الجامدة في عرض المشكلات العويصة في الفلسفة والدين وعلم الكلام، ولذلك فإن مؤلفاته لا تحظى بإهتمام ومتابعة المتخصصين والأكاديميين فحسب، إنما تلقى رواجاً بين عموم القراء المتعطشين للمعرفة الرصينة والفكر المستنير خصوصاً وأن كتب الرفاعي تتلمذ شخصياً، وأن أسلوبه وفق مُتعمق ولا يُخضع على شخصيته، إنما هو نابع من جوهرها وفق القول الأثير للمكاتب الفرنسي التنويري جورج بوفون «الأسلوب هو الرجل»، أو هو «الإنسان»، موماً رجلاً كان أم امرأة، فضلاً عن روح الحضارة التي يعتمدها في تفكيره وتقسيمه وترميزه النصوص القديمة، والعمل على أحيائها من جديد وكأنها قيات نصرتنا هذا، ولشكلايته وحدايته وقضاياها وأزماته الروحية والنفسية والماضي، وفضيلته فوق ذلك كله أنه مفكر مؤمن بعمق، يستخدم الشكل الأدبي للوصول إلى الحقيقة على طريقة ديكارته ومن قبله الغزالي صاحب الشهيرة «من لم يشك لم ينظر، ومن لم ينظر لم يبصر، ومن لم يبصر بقي في العمى والضلال»، لذلك فهو من الثنائين على عقول الكلام الاعتقادية القديمة التي لا تورث الروح سيكتيتها، ولا القلب طمأنينته، ولا تكترس التراجع والحنطة».

ولأن التواضع صفة أخلاقية من صفات العلماء، فإن الرفاعي عبد الجبار على كل ما أنجزه من بحوث ومقارنات وكتب ومحاضرات ومحاضرات وندوات وجلسات ومؤتمرات وتعليقات ونشر في الصحف والمجلات على مدى ما يقارب من نصف قرن، فإنه مازال يتعجب من الكتابة في معانيها السامية المستمدة من سمو الكلمة: أشعر بالفخيان من الإسراف كتابة لا تنتمي إلى الكتابة. منذ بدأت الكتابة قبل ٤٥ عاماً مارلت أتهيب الكتابة، فقي كل مرة أقرر أن أكتب أحاول الهرهب، وغالباً أتمس الإعداء بانثغالي، وندرة ما يتوافر لدي من وقت فائض أخصه للكتابة، وربما هربت إلى حيل نفسية، تتقذني من مأزق «الكتابة». كنت أحسب أنني مصاب بشلل في الإرادة، وأني أفرد بذلك، غير أنني اكتشفت أن معظم الكتاب الجادين يعانون من ذلك، ولعل من أعطف توصيفات لوجح الكتابة ما حدثت عن الأدبية أيرون، بأن «الكتابة كخنجر»، يكتب الرفاعي ذلك ويعرف حق المعرفة أن خنجر الكتابة الذي يمزق أحياء الكتاب في الغرب، وتغلغل في ضلوعهم، هو من خنجر الكتابة المسموم في الشرق الذي لا ينجو منه من فكر ولا فيلسوف ولا كاتب ولا أدب ولا باحث تنويري ولا ناشر، من صلب السلاح إلى تكة ابن رشد، وصولاً إلى طعناات نجيب محفوظ واعتقال فرج فودة، والتفريق بين نصر حامد أبو زيد وزوجته، ومحام كفتيش القرون الحادي والعشرين. ولا عجب أن يكتب الكاردينال لويس ساكو بطريرك الكلدان الكاثوليك بعد قرأته كتاب «الدين والظلم الأطلولي»، أتمنى أن يقرأ هذا الكتاب كل رجل دين مسلم ومسيحي، حتى تكون له شعاعة الانبعاث في بليغ الناس رسالة الإيمان .
ورسالة الرفاعي هي المحبة والإيمان لا أكثر، في مواجهة طغيان الإنسان وجبروته وقسوته وخروجه عن الفطرة السليمة والنواميس الإلهية، مفتقياً في ذلك قول جلال الدين الرومي: «توضأ بالحبة قبل الماء، فإن الصلاة قلب حاقق لا تجوز» .

عين على العالم

زلزال يضرب تويتر بعد اختراق بيانات 200 مليون مستخدم



قال باحث في أمن الإنترنت إن متسللين سرقوا عناوين البريد الإلكتروني لأكثر من 200 مليون مستخدم على تويتر ونشروها على منتدى للقرصنة عبر الإنترنت.
وكتب ألون غال الشريك الإجمالي لشركة مراقبة الأمن الإلكتروني الإسرائيلية، همدسون روك، على موقع لينكدان، الأربعاء الماضي، إن الاختراق «سويدي للأسف إن الكثير من عمليات القرصنة والتصميم المستهدفة وسريعة ومعلومات حساسة»، وفق ما نقلت رويترز.
وقد ما ميكرو في عام 2021، إذ قبل أن يتولى إيون ماسك ملكية الشركة من أكبر حالات التسريب التي

جهاز جديد يكشف سبب بكاء الطفل الرضيع



كشف الستار عن جهاز Qbear الجديد، الذي يعمل بالذكاء الاصطناعي، والمخصص لكشف أسباب بكاء الطفل الرضيع.
جهاز Qbear عبارة عن جهاز دائري مكثف بالستيلاك مع برنامج يحلل البكاء لتحديد ما إذا كان الطفل جائعاً أو متعباً أو يحتاج إلى استحواذ أو حفاض متسخ - ويتم ذلك في ١٠ ثوان فقط بدقة ٩٥٪.
ويقدم الأباء إشارات بشأن ضوضاء أطفالهم من خلال تطبيق مصاحب، الذي يعرض أيضاً تحديثات حول مستوى راحة أطفالهم ودرجة حرارة الغرفة.
ويتم عرض جهاز Qbear حالياً في معرض الإلكترونيات الاستهلاكية في لاس فيغاس، إذ يعرض أحدث المنتجات والتقنيات في صناعة الإلكترونيات الاستهلاكية.
ولدى Qbear ثلاثة خيارات لتوضيح: مسجل الطول، والتعليق على الحائط، وحامل سرير الأطفال.
وتم تطوير هذه التقنية باستخدام بنية التعلم العميق المكونة من ١٨ طبقة ومعالجة وضوح التصوير الباسق لوحدة معالجة الرسومات من خلال كمن ١٠٠٠٠ صف من بيانات البكاء من الأطفال.
كما أن الجهاز يُرجم أيضاً ليوفّر تلقائياً صوت تهويد وضوضاء محاكاة للرجع، حاصلة على براءة اختراع أثناء تشغيل ضوء المساعدة على النوم المصمم للقيام عنديا بكشف أن الطفل متعب.
ويأتي الجهاز مع تطبيق مصاحب وقراءات أخرى توضح سبب بكاء طفلك، والتطبيق متوافق أيضاً مع Alexa، وهو مناسب للاستخدام في المنازل الحديثة.

اختراع ثوري.. كاميرا جديدة تتحدى قوانين الفيزياء

تعتمد عسة الكاميرا العادية على جزئيات الضوء، لانعكاس الصور للأشياء والأجسام، لكن اختراعها جديداً قد يمكن الكاميرا من التصوير، دون الحاجة للضوء، ويمكن الآن للكاميرا التقاط صور باستخدام ضوء لم يلاص الأجسام. هذا الأمر ثوري بالنسبة لتصوير الأجسام والمواد الهشة جداً.
تلتقط الكاميرات التقليدية الضوء الذي يرتد عن الأجسام لإنشاء الصور. وبالتالي، فإن الأجسام ذات الإضاءة الخافتة التي تلتصق فقط مع عدد قليل من جزئيات الضوء، لا تظهر بالصور بشكل واضح.
من ميكنو الكاميرا الجديدة؟
الطالب الصيني شيانغ سونغ ما في جامعة نانجينغ في الصين، وزملائه، قاموا الآن ببناء جهاز يمكنه الاستفادة من الضوء الذي لا يلاص الأجسام. الابتكار الجديد عبارة عن مناهة معدسات والمرايا والبورلات، مرتبة على طاوله بحيث يتم إنتاج الضوء في أحد طرفيها ويتم اكتشافه في الطرف الآخر.
قاموا باختباره على صفيحة صفراء متقوسه بثلاثه أرف موضوعه بين مرتأتين. بدلاً من استخدام الضوء الطبيعي أو فلاش الكاميرا، قام الباحثون بخلق إحدى بطورات الجهاز بنعاش ليزر، مما جعله يعيّن جزئيات الضوء. هذه الجزئيات تنقلت عبر «المنازل»، لكنهم لم يمسا الجسم فقط.
بفضل المراوغات في فيزياء الكم، اصطدم الضوء بجهاز كشف يسجل تلك الخصائص، ثم استخدمها الميكنو توليد الصورة النهائية للصفحة.
يقول ما: «غالبا ما تكون فيزياء الكم غير محذرة لحمايتنا اليومية، ولكن في هذه الحالة يساعدنا الأمر على تجاوز التصوير التقليدي».
قد تكون الطريقة الجديدة مفيدة لدراسة أشياء مثل الخلايا الحية الهشة التي تتغير بنيتها عند تعرضها للضوء، كما يقول.

صباح الخير.. أيها الآباء

من يراجع سجل حوادث المرور يقف مذهولاً أمام عدد الحوادث المؤسفة وما تخلفه من أضرار فادحة على حياة الأبرياء .
أحد أسباب كثرة الحوادث يرجع إلى قيادة الصبية ، والسرعة الجنونية، وعدم الالتزام بقواعد المرور . واستخدام الموبايل أثناء القيادة ، واستهانة هؤلاء الصبية الصغار بأرواح الناس .
مسئولية ما يحدث يتحملة الآباء الذين يسمحون لصغارهم من قيادة مركباتهم، وعدم الالتفات إلى النتائج التي تحدث من تصرفات أبنائهم.
صباحكم خير وسلامة أيها الآباء، وتذكروا أن صغاركم ما خلقوا لسياقة مركباتكم دون تعلمهم فن القيادة، وإذا كان ما تملكونه رخيصاً فاعلموا أن أرواح الناس غالية، تتمتعوا بجمال الصباح وأبعد عنكم كل مكروه.

ألبوم أحلام العراقي الجديد يتخطى ستة ملايين مشاهدة خلال يومين

حقق ألبوم المغنية الإماراتية أحلام (رزق الورد)، أكثر من ٦ ملايين مشاهدة عبر قناتها الخاصة على برنامج (يوتيوب)، بعد يومين من تنزيله فقط.
تم نشر الأغاني عبر قناتها الرسمية على (يوتيوب)، وقدمتهم بالهجة العراقية، وقالت أحلام عن صور بوستر الألبوم التي أطلت به بإطلالة مستوحاة من الحضارة والتراث العراقي أن «تفاصيل وإبراراتها استوحيت فكرتها من رموز وتقولش ترمز لحضارة العراقية القديمة».
وشاركت أحلام متا بعينها بصورة من صور بوستر الألبوم عبر حسا بها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي (انستغرام)، مستعينة عليهم إنها «استوحيت لصور البومى العراقي نقوشاً ورموزاً بابلية تاريخية ترمز لعراقة العراق العظيم وحضارته القديمة».
ألبوم يتضمن ٦ أغان، الأولى عنوانها (تعالي نوحف) من كلمات محمد الوائلي وأحسان علي صابر وتوزيع مهند خضر، الثانية (رزق الورد) من كلمات محمد الوائلي وأحسان علي صابر وتوزيع سيروس، أما أغنية (ويك ويك) من كلمات ضياء جبارة محمود وأحسان ميثم علاء الدين وتوزيع عثمان عبود.
بالإضافة إلى أغنية (محمد يعرف أخبارك) من كلمات محمد الوائلي وأحسان علي صابر وتوزيع عثمان عبود، وأغنية (حظي) من كلمات حامد الغرابوي وأحسان ميثم علاء الدين وتوزيع عثمان عبود، وأخيراً أغنية (وجه بغداد) من كلمات قصي عيسى وأحسان علي صابر وتوزيع عثمان عبود.

أمل عرفة: براندو الشرق محطة مهمة بمسيرتي الفنية

مع بداية عرض حلقات المسلسل الجديد «براندو الشرق» الذي يجمع أمل عرفة وجورج خيبار عن منصة شاهد الإلكترونية، كشفت أمل عرفة عن هذا بصرحة حول أولها الشخصية.
تقول أمل عرفة على هامش كواليس تصوير المسلسل عن شخصية سلوى التي تجسدها ضمن الأحداث أنها شخصية سورية تعيش بلبنان لما يقرب من شرين عاماً؛ وهي تتسم بالسذاجة لبعض الأحيان تسعى خلف حلمها، وترى أن شخصية سلوى ستكون محطة مهمة في تاريخها الفني.
وكشفت أمل أن اسم جورج خيبار هو ما شجعها لقبول الدور من دون قراءة النص؛ فكل مئة عام يمكننا أن نجد فناً كجورج خيبار. وترى أمل أن العمل يربط طريقة صناعة الدراما بالكواليس من خلال أحداث المسلسل.
وتقول أمل أنها بالعمل تقدم الكوميديا السوداء وتقدم الكوميديا من نوع جديد من خلال سلاى التي تحلم بالتمثيل وليس لديها سوى الموهبة فقط لتصل لحلمها.
وأضافت أن الشخصية أعطتها مساحة كبيرة لتقدم العديد من إمكاناتها الفنية لأول مرة من خلال تطورات الشخصية ضمن الأحداث.

تغريدات

نبارك لإخواننا وأخواتنا الكانكانيين في العراق والعالم بمناسبة عيد «قوتناس»، متمنيا لهم عيداً سعيداً يتمتعون فيه بالسلام والمحبة.
وبهذه المناسبة نتذكر التضييحات التي قدموها في مواجهة الإرهاب.
وكل عام والكانكانيون بخير في العراق الديمقراطي الاتعادي.

فانان احمد حملي
فانان احمد حملي
فانان احمد حملي

فانان احمد حملي
فانان احمد حملي
فانان احمد حملي