

النزاهة: ضبط مسؤول حكومي في البصرة متلبسا بالرشوة

بغداد/ الزوراء: تمكنت هيئة النزاهة الاتحادية من الإمطحة بمدير دائرة ضريبة محافظة البصرة، وضبطه مئلبسا بمسألة الرشوة بالجرم المشهود. وقالت دائرة التحقيقات في البيعة: إن اللاتات التي انتقلت إلى دائرة ضريبة البصرة تمكنت بعد القيام بأعمال المتابعة والتحري من ضبط مدير الدائرة أثناء تسلمه رشوة من إحدى المراجعات؛ لقاء إنجاز معاملتها. وأضافت: إن تم العثور على مبالغ أخرى من الملتزمين العراقية والأجنبية في حوزة المنهم موجودة في درج مكتبته الشخصي.

رئيس مجلس الإدارة رئيس التحرير مؤيد اللامي

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين (1)

يومية سياسية عامة تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين

12 صفحة

العراق
الجمهورية العربية السورية
بغداد

الزوراء

أسعار صرف الدولار ترتفع في البورصة الرئيسية

بغداد/ الزوراء: ارتفعت أسعار صرف الدولار الأمريكي مقابل الدينار العراقي، أمس الإثنين، في أسواق بغداد، وفي أربيل عاصمة إقليم كردستان. وقال مصدر إن بورصة الكفاح والحاربية المركزيين في بغداد سجلتا صباح أمس، سعر صرف بلغ ١٤٧٨٠٠ دينار عراقي مقابل ١٠٠ دولار أمريكي، فيما سجلت الأسعار اليوم الأحد ١٤٧٥٠٠ ديناراً. أما الأسعار الدولار في مجال الصيرفة بالأسواق المحلية في بغداد، فقد ارتفعت حيث بلغ سعر البيع ١٤٧٨٠٠ ديناراً، بينما بلغت أسعار الشراء ١٤٧٥٠٠ ديناراً لكل ١٠٠ دولار. وفي أربيل عاصمة إقليم كردستان، فإن البورصة سجلت ارتفاعاً أيضاً، حيث بلغ سعر البيع ١٤٧٨٠٠ دينار، وسعر الشراء ١٤٧٥٠٠ ديناراً مقابل ١٠٠ دولار.

بمناسبة الذكرى السادسة لتحرير مدينة الموصل من تنظيم داعش الرئاسات الثلاث تؤكد ضرورة العمل على إعادة الإعمار والاستقرار والنهوض بواقع الحداية

العراق والكويت يبحثان تعزيز العلاقات الثنائية وسبل تطويرها

بغداد/ الزوراء: بحث وزير الخارجية فؤاد حسين وسفير الكويت لدى العراق طارق عبدالله الفرج، أمس الإثنين، مؤتمر بغداد للتعاون والشراكة المقررة في نهاية العام، وذكر بيان لوزارة الخارجية نقلته، الزوراء: إن «ثابت رئيس مجلس الوزراء وزير دولة فؤاد حسين، استقبل سفير دولة الكويت لدى العراق طارق عبدالله الفرج»، مبيناً أنه «جرى خلال اللقاء بحث تعزيز العلاقات الثنائية وسبل تطويرها، وأضاف أن الجانبين ناقشا الزيارة القادمة لوزير الخارجية

العراق الذين بذلوا دماهم من أجل استقلالهم وتحت إكبار واختيار لكل من ساهم وشارك بمعارك التحرير: من جانبه استذكر رئيس مجلس النواب محمد الحلبوسي ذكرى تحرير الموصل من عصابات داعش الإرهابية، فيما شدد على العمل الجاد لوضع خطط تنموية تنهض بواقع الحداية، وقال الحلبوسي: في تفرقة تابعتهما «الزوراء»: «في ذكرى تحرير الموصل، نحني باعتراز الانتصارات العظيمة وقوة الإرادة والصمود والوحدة الوطنية التي تجسدت في مواجهة الإرهاب والظلام، واستذكر بفخر تضحيات جميع مقاتلي الأبطال والشهداء العراقيين، وأضاف الفرج: «هذه مناسبة مهمة للعمل بجهد من أجل استكمال مهمة تعويض المضحين من الشهداء والجرحى والمهجرتين والمتضررين بممتلكاتهم وروهم، ولتحقيق الاستقرار في المناطق الحرة، وتوفير كل الإمكانيات لإكمال البناء والإعمار في محافظة نينوى وجميع محافظات العراق، في ظل ما يشهده بلدنا العزيز من استقرار وأمني بفضل تكاتف أبنائه، وفتح السدود»

بغداد/ مصطفى العتايي: استذكرت الرئاسات الثلاث الذكرى السادسة لتحرير مدينة الموصل من تنظيم داعش الإرهابي، مؤكداً أن العراقيين خاضوا ملحمة بطولية رسموا فيها أروع صورة للتضحية والوحدة الوطنية، فيما أكدت على ضرورة العمل على إعادة الإعمار والاستقرار والنهوض بواقع الحداية. فقد أكد رئيس الجمهورية، عبد الطيف جمال رشيد، أنه في يوم النصر نستلهم الدروس والعبر التي تؤكد قيمة الوحدة الوطنية المتماثلة، وذكر رشيد في بيان نقلته «الزوراء»: «في هذه الذكرى نحفل بالبطولة الأبطال، بالشجاعة الذين ضحوا بدماهم من أجل طهير الموصل العزيزة، فصنعوا النصر وأعادوا الموصل المرفوعة الرأس» وأضاف أنه: «هذه المناسبة تستذكر باعتراز المآثر العظيمة التي سطرها الشهداء من أبناء قوتنا المسلحة بمختلف تشكيلاتها، من جيشنا السابق وجيشنا مكافئة الإرهاب وشروطتنا الاتحادية والحشد الشعبي والبيشمركة، مؤكداً: «سنستعيد باعتراز وتقدير الدول الكبر التي اضطلعت به المرجعية الدينية العليا

بغداد/ مصطفى العتايي: استذكرت الرئاسات الثلاث الذكرى السادسة لتحرير مدينة الموصل من تنظيم داعش الإرهابي، مؤكداً أن العراقيين خاضوا ملحمة بطولية رسموا فيها أروع صورة للتضحية والوحدة الوطنية، فيما أكدت على ضرورة العمل على إعادة الإعمار والاستقرار والنهوض بواقع الحداية. فقد أكد رئيس الجمهورية، عبد الطيف جمال رشيد، أنه في يوم النصر نستلهم الدروس والعبر التي تؤكد قيمة الوحدة الوطنية المتماثلة، وذكر رشيد في بيان نقلته «الزوراء»: «في هذه الذكرى نحفل بالبطولة الأبطال، بالشجاعة الذين ضحوا بدماهم من أجل طهير الموصل العزيزة، فصنعوا النصر وأعادوا الموصل المرفوعة الرأس» وأضاف أنه: «هذه المناسبة تستذكر باعتراز المآثر العظيمة التي سطرها الشهداء من أبناء قوتنا المسلحة بمختلف تشكيلاتها، من جيشنا السابق وجيشنا مكافئة الإرهاب وشروطتنا الاتحادية والحشد الشعبي والبيشمركة، مؤكداً: «سنستعيد باعتراز وتقدير الدول الكبر التي اضطلعت به المرجعية الدينية العليا

الجوية يواصل ضغطه على الشرطة بعد فوزه على الصناعة والزوراء يهزم الحدود في الدوري

حسين عجاج لـ «الزوراء»: حصلت على جائزة أفضل ممثل في «أبو طبر وأحلام الستين وخط أسود»

بغداد/ الزوراء: فاز فريق «الزوراء» من نادي الشرطة على فريق «الحدود» من نادي الصناعة بنتيجة 3-0 في مباراة ضمن منافسات الدوري العراقي الممتاز. وتصدرت «الزوراء» جدول الترتيب بفوزها على «الحدود» بنتيجة 3-0، فيما سجلت «الحدود» هدفين فقط. وتصدرت «الزوراء» جدول الترتيب بفوزها على «الحدود» بنتيجة 3-0، فيما سجلت «الحدود» هدفين فقط.

الاتفاق يتضمن تنفيذ 4 مشروعات لنفط والغاز والطاقة المتجددة العراق يوقع اتفاقاً بـ 27 مليار دولار مع «توتال إنرجيز» لتنفيذ مشروعات للطاقة

بغداد/ الزوراء: وقع العراق وشركة توتال إنرجيز الفرنسية العملاقة نفطاً، اتفاقاً مزملاً منذ فترة طويلة بقيمة 27 مليار دولار بهدف زيادة إنتاج النفط وتعزيز قدرة البلاد على إنتاج الكهرباء من خلال تنفيذ 4 مشروعات لنفط والغاز والطاقة المتجددة. وقال وزير النفط، حيان عبدالغني، في كلمة له خلال احتفالية التوقيع على العقود إن «توقيع هذه العقود مع شركة توتال الفرنسية وشركائها مهمة، إذ إن هذه العقود تقع ضمن مشروع الجنوب الكبريتي والشمالي، وتتضمن أربعة مشاريع رئيسية وكبيرة لقطاعي النفط والغاز، مبيناً أن «أول

بغداد/ الزوراء: وقع العراق وشركة توتال إنرجيز الفرنسية العملاقة نفطاً، اتفاقاً مزملاً منذ فترة طويلة بقيمة 27 مليار دولار بهدف زيادة إنتاج النفط وتعزيز قدرة البلاد على إنتاج الكهرباء من خلال تنفيذ 4 مشروعات لنفط والغاز والطاقة المتجددة. وقال وزير النفط، حيان عبدالغني، في كلمة له خلال احتفالية التوقيع على العقود إن «توقيع هذه العقود مع شركة توتال الفرنسية وشركائها مهمة، إذ إن هذه العقود تقع ضمن مشروع الجنوب الكبريتي والشمالي، وتتضمن أربعة مشاريع رئيسية وكبيرة لقطاعي النفط والغاز، مبيناً أن «أول

بغداد/ الزوراء: وقع العراق وشركة توتال إنرجيز الفرنسية العملاقة نفطاً، اتفاقاً مزملاً منذ فترة طويلة بقيمة 27 مليار دولار بهدف زيادة إنتاج النفط وتعزيز قدرة البلاد على إنتاج الكهرباء من خلال تنفيذ 4 مشروعات لنفط والغاز والطاقة المتجددة. وقال وزير النفط، حيان عبدالغني، في كلمة له خلال احتفالية التوقيع على العقود إن «توقيع هذه العقود مع شركة توتال الفرنسية وشركائها مهمة، إذ إن هذه العقود تقع ضمن مشروع الجنوب الكبريتي والشمالي، وتتضمن أربعة مشاريع رئيسية وكبيرة لقطاعي النفط والغاز، مبيناً أن «أول

بغداد/ الزوراء: وقع العراق وشركة توتال إنرجيز الفرنسية العملاقة نفطاً، اتفاقاً مزملاً منذ فترة طويلة بقيمة 27 مليار دولار بهدف زيادة إنتاج النفط وتعزيز قدرة البلاد على إنتاج الكهرباء من خلال تنفيذ 4 مشروعات لنفط والغاز والطاقة المتجددة. وقال وزير النفط، حيان عبدالغني، في كلمة له خلال احتفالية التوقيع على العقود إن «توقيع هذه العقود مع شركة توتال الفرنسية وشركائها مهمة، إذ إن هذه العقود تقع ضمن مشروع الجنوب الكبريتي والشمالي، وتتضمن أربعة مشاريع رئيسية وكبيرة لقطاعي النفط والغاز، مبيناً أن «أول

اليوم.. الناتو يبحث انضمام أوكرانيا للحلف.. والكرملين يحذر من «تداعيات سلبية»

بغداد/ الزوراء: أكد الأمين العام للناتو، ينس ستولتنبرغ، إن قمة الحلف المقررة اليوم ستستدق قراراً بتوسيع الدعم العسكري لأوكرانيا وجعلها أقرب إلى عضوية الناتو، وفيما حذر الكرملين من أن انضمام أوكرانيا للناتو

أردوغان يشترط العضوية في «الاتحاد الأوروبي» مقابل انضمام السويد للناتو والغرب يرد عليه

بغداد/ الزوراء: اشترط الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، حصول بلاده على عضوية كاملة في الاتحاد الأوروبي، مقابل الموافقة على انضمام السويد إلى حلف شمال الأطلسي (ناتو)، فيما رد الغرب على باب الاتحاد الأوروبي ما يزيد على 50 عاماً. وتابع: «تعالوا أولاً وافقوا الطريق أمام تركيا إلى انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي، وبعدها سنفتح الطريق أمام السويد مثلما فعلنا مع فنلندا».

بغداد/ الزوراء: اشترط الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، حصول بلاده على عضوية كاملة في الاتحاد الأوروبي، مقابل الموافقة على انضمام السويد إلى حلف شمال الأطلسي (ناتو)، فيما رد الغرب على باب الاتحاد الأوروبي ما يزيد على 50 عاماً. وتابع: «تعالوا أولاً وافقوا الطريق أمام تركيا إلى انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي، وبعدها سنفتح الطريق أمام السويد مثلما فعلنا مع فنلندا».

بغداد/ الزوراء: اشترط الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، حصول بلاده على عضوية كاملة في الاتحاد الأوروبي، مقابل الموافقة على انضمام السويد إلى حلف شمال الأطلسي (ناتو)، فيما رد الغرب على باب الاتحاد الأوروبي ما يزيد على 50 عاماً. وتابع: «تعالوا أولاً وافقوا الطريق أمام تركيا إلى انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي، وبعدها سنفتح الطريق أمام السويد مثلما فعلنا مع فنلندا».

بغداد/ الزوراء: اشترط الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، حصول بلاده على عضوية كاملة في الاتحاد الأوروبي، مقابل الموافقة على انضمام السويد إلى حلف شمال الأطلسي (ناتو)، فيما رد الغرب على باب الاتحاد الأوروبي ما يزيد على 50 عاماً. وتابع: «تعالوا أولاً وافقوا الطريق أمام تركيا إلى انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي، وبعدها سنفتح الطريق أمام السويد مثلما فعلنا مع فنلندا».

أسعار النفط تتراجع وبرنت عند 78.07 دولاراً للبرميل

بغداد/ الزوراء: انخفضت أسعار النفط، أمس الإثنين، بعد بيانات اقتصادية أفضل من المتوقع من الولايات المتحدة والصين وكبرى دولتين مساهمتين للنفط في العالم، رغم أن التخميمات المتوقعة في إنتاج الخام من السعودية وروسيا حادت من الخسائر.

إعلانات

إعلان رقم (٤٦)

رقم الطلبية ٢٠٢٣/٨٨

تعلن شركة مصافي الوسط شركة عامة عن المناقصة المحلية
(Pipe & fitting)

٨. لا تتم مطالبة شركتنا بكتاب تسهيل مهمة من الكمارك وكذلك الضريبة وإجازة الاستيراد الخاصة بالمادة اعلاه ويتحمل المجهز مسؤولية إيصال المواد الى شركتنا .

٩. تتم المطالبة بأي تمديدات لقرارات التجهيز المثبتة اعلاه لأسباب تتعلق بإخراج المواد من الموانئ.

١٠. يمكن الاطلاع على شروط تقديم العطاءات و على الموقع الإلكتروني:- www.mrc.oil.gov.iq

١١. سيتم نشر الإعلان في صحيفة الصباح الحكومية + صحيفتين من الأتي (الزمان، المدى ، الزوراء ، الصباح الجديد ، البيئة الجديدة ، المشرق ، الشرق ، العراق الاخبارية ، كل الاخبار، المستقبل العراقي ، المواطن ، النهار ، الدستور ، العدالة ، العالم).

١٢. في حالة رسو المناقصة على احدى الشركات المقدمة للعطاءات سواء كانت عراقية او اجنبية او عربية يتم توقيع العقد في القسم القانوني في شركتنا وبخلافه تلغى الاحالة ويتم اتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحقها.

١٣. تتم الاحالة وفق اقل الاسعار للعروض المستجيبة المقدمة مع اعطاء افضلية سعرية بنسبة (١٠٪) للمنتج المحلي وفي حالة تساوي المبالغ يصار الى تفضيل المنتج الوطني (العام ثم الخاص) اي الاحالة على الشركات المنتجة للمنتج الوطني.

١٤. للشركات العراقية و الشركات المسجلة في العراق لا تصرف اي مستحقات الى المجهز إلا بعد جلب براءة ذمة من دائرة التقاعد والضمان الاجتماعي.

١٥. على كافة الشركات المشاركة التعهد بعدم العمل في عقود او مشاريع في قطاع النفط في اقليم كردستان العراق وفي حال وجود عقود او مشاريع حالية تتعهد الشركات بإنائها خلال ثلاثة أشهر من تاريخ اعلامهم وبخلافه يتم وضع هذه الشركات في القائمة السوداء ويحظر التعامل معها.

١٦. بالنسبة لطبليات المواد الكيماوية :

أ- يتم استقطاع مبلغ الاجور البيئية بعد اصدار العقد بموجب ما يتم تحديده من قبل وزارة الصحة والبيئة.

ب- يجب ان تقدم النماذج خلال فترة الغلق (مع العرض) وخلاف ذلك سيتم استبعاد العطاء (في حالة تضمن اصل الطلب تقديم نماذج).

١٧. تقديم كافة المستمسكات الاصولية والقانونية الخاصة بالشركة وان لا يقل الحد الأدنى لرأس مال الشركة المساهمة عن (٢,٠٠٠,٠٠٠) مليوني دينار ولا يقل الحد الأدنى لرأس مال الشركة المحدودة عن (١,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار، ولا يقل الحد الأدنى لرأس مال بقية الشركات المحدودة عن (٥٠٠,٠٠٠) خمسمائة الف دينار.

١٨. تفرض غرامة تأخرية على المجهز لا تتجاوز نسبة ١٥٪ من مبلغ العقد للعقود التي تقل مبالغها عن ٥ مليار دينار عراقي و ١٠٪ للعقود التي تتساوي مبالغها ٥ مليار دينار عراقي فاكثر في حالة عدم تجهيز المواد بفترة التجهيز المثبتة في العقد.

١٩. سيتم استبعاد العطاء الذي يقل او يزيد مبلغه عن ٢٠٪ من الكلفة التخمينية لأغراض الاحالة.

٢٠. يتم استقطاع رسوم لاستحصا صحة صدور لهوية غرفة التجارة ولمرة واحدة خلال السنة من الشركات العراقية والشركات المسجلة في العراق وحسب ما يتم تحديده من الجهات المعنية.

٢١. سيتم استقطاع (٠,٠٠٢) من مبلغ العقد كرسوم طابع.

٢٢. سيتم استقطاع (١٠٠٠ دينار) ألف دينار عراقي رسم طابع لبناء مدارس ورياض أطفال.

٢٣. تقديم إثبات لتوفر سيولة نقدية: كشف مصرفي مصدق (مختوم) يبين حركة التدفق المالي لآخر سنة او كفاءة مالية مصدقة (مختومة) من خلال تسهيلات مصرفية بمبلغ لا يقل عن (١٢٢,٠٠٠,٠٠٠) دينار عراقي (مئة واثنان وثلثون مليون دينار عراقي) وللفترة من تاريخ الإعلان ولغاية تاريخ الغلق.

د.عائد جابر عمران
المدير العام

للمرة (الاولى) وبكلفة تخمينية مقدارها (٦٦٠,٠٠٠,٠٠٠) دينار عراقي (ستمائة وستون مليون دينار عراقي) وبمعدة تجهيز (١٥٠) يوم بموجب المواصفات والشروط التي يمكن الحصول عليها من امانة الصندوق لقاء مبلغ قدره (٢٥٠,٠٠٠) دينار (مائتان وخمسون الف دينار لا غير) غير قابل للرد فعلى المجهزين المختصين الراغبين بالمشاركة تقديم عروض بالدينار العراقي (مع مراعاة ترقيم صفحات هذه العروض) ويكون نافذا لمدة لا تقل عن (١٢٠ يوما) مع ارفاق التأمينات الاولية والبالغة (٦,٦٠٠,٠٠٠) دينار عراقي (سبعة ملايين وستمائة الف دينار عراقي).

يجب ان يتضمن العرض المعلومات التالية:- (رقم المناقصة-موضوعها ، تاريخ الغلق ، تاريخ نفاذ السعر التجاري المقدم ، تاريخ نفاذ التأمينات الاولية ، العناوين الصريحة للشركة او المكتب) وتسلم على استعلامات الشركة بأغلفة مغلقة ومختومة مثبت عليها رقمي الاعلان والطلبية في مدة اقصاها الساعة (الواحدة) بعد الظاهر ليوم (٢٠٢٣/٧/٣٠)، ويتحمل من ترسو عليه المناقصة اجور نشر الاعلان.

١. يتم تقديم العروض وفقا للوثائق القياسية (اصلي + نسخة) وفي حال عدم التزام مقدم العطاء في تطبيق الوثيقة القياسية بكافة اقسامها فانه سيتم استبعاد عطاءه مما يقتضي مراعاة ذلك عند التقديم.

٢. جلب الوثائق المدرجة ادناه عند القطع وشراء التناذر :-
أ- كتاب تحويل اصلي مصدق حسب الاصول ونافذ .
ب- هوية الاحوال المدنية أو البطاقة الموحدة او جواز سفر نافذ لمقدم العطاء او من ينوب عنه .

٣. يتم فتح العروض (في اليوم الذي يلي تاريخ الغلق) وفي حالة مصادفة عطلة تجوز الى اليوم التالي وبالامكان حضور ممثلي الشركات الى مقر شركتنا عند الساعة التاسعة من اليوم الذي يلي تاريخ الغلق المثبت اعلاه .

٤. تقدم التأمينات الاولية باسم (الشركة او مديرها المفوض او احد المساهمين في الشركة او الشركات بموجب عقد مشاركة) وعلى شكل (خطاب ضمان او صك مصدق) ومن المصارف المعتمدة العراقية داخل بغداد، في حال تقديم خطاب ضمان يجب ان يتضمن نص الخطاب فقره تجديده بشكل تلقائي على ان يتضمن طلب اصدار خطاب الضمان بداية فقره التجديد التلقائي لصالح الجهة المستفيدة موقع من قبل الزبون الامر وسيتم رفض خطابات الضمان التي لا تتضمن هذه الفقرة، على ان يكون خطاب الضمان المقدم داخل ضمن المنصة الالكترونية وان لم يكن خطاب الضمان داخل ضمن المنصة وحسب تعليمات البنك المركزي.

٥. تقدم التأمينات النهائية على شكل خطاب ضمان حسن التنفيذ (حصرا) للعقد بنسبة ٥٪ خمسة من المنة من مبلغ العقد بعد التبليغ بكتاب الاحالة وقبل توقيع العقد، يجب ان يتضمن نص الخطاب فقره بتجديده بشكل تلقائي على ان يتضمن طلب اصدار خطاب الضمان بداية فقره التجديد التلقائي لصالح الجهة المستفيدة موقع من قبل الزبون الامر وسيتم رفض خطابات الضمان التي لا تتضمن هذه الفقرة، تعتمد جميع المصارف داخل بغداد، على ان يكون خطاب الضمان المقدم داخل ضمن المنصة الالكترونية وخلال مدة لا تتجاوز ١٤ يوما وفي حالة التأخر تهمل الاحالة ويحال المجهز الى لجنة الناقلين، وتبقى الكفالة نافذة لمدة العقد او عند تمديده عند تمديد فترة التجهيز او لحين انتهاء فترة الضمان، في حال وجود (فترة ضمان) تطلق كفاية حسن الاداء بعد استلام المواد كاملة ومطابقة للمواصفات وبعد انجاز المجهز كافة التزاماته المنصوصة في العقد وبخلافه سيتم مصادرتها من قبل شركتنا .

٦. في حالة وجود مخالفات من قبل المجهزين توجه الإنذارات من القسم القانوني في شركتنا دون الرجوع الى دائرة كاتب العدل.

٧. تصادر التأمينات الاولية للشركات في حالة عدم الاستجابة للمراسلات اثناء الدراسة الفنية والتجارية للطبليات .

إعلان

وزارة الصحة / الشركة العامة لتسويق الأدوية والمستلزمات الطبية



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

علما أن ثمن مستندات المناقصة التي (١,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار للمناقصات ذات قيمة مليون دولار او اقل و (٢,٠٠٠,٠٠٠) مليون دينار للمبلغ الذي يزيد على مليون دولار وبخلافه فإن العروض سوف تهمل ويتحمل من سترسو عليه المناقصة اجور الاعلان وعلى أن يتم تقديم وثائق الأعمال المماثلة مع العرض. أما التأمينات الأولية والتي يجب أن تكون بنسبة ١٪ من قيمة العرض تقدم على شكل خطاب ضمان نافذ لمدة سنة كاملة ولا يطلق المبلغ من المصرف إلا بكتاب من الشركة يؤيد انتهاء الحاجة أو صك مصدق أو كفالة مصرفية ضامنة أو سندات القرض التي تصدرها المصارف الحكومية علما أن طريقة الدفع ستكون (حسب شروط المناقصة) وطريقة الشحن (CIP) أو حسب الحاجة أو صك مصدق أو كفالة مصرفية غير ملزمة بقبول أوطأ العطاءات وعلى من سترسو عليه المناقصة ضرورة تقديم التأمينات القانونية (كفالة حسن الأداء) البالغة ٥٪ من قيمة الاحالة وعلى شكل خطاب ضمان أو كفالة مصرفية أو صك مصدق أو مستندات القرض التي تصدرها المصارف الحكومية ولغرض الاطلاع يمكنكم زيارة موقع الشركة أو الوزارة المذكورين آنفا، علما أن المؤتمر الخاص بالإجابة على استفسارات المشاركين سيعقد الساعة العاشرة صباحا يوم ٢٥/٧/٢٠٢٣ .

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

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

Pls. note that, the price of a tender documents for offer that it's amount of (1000 000 ID) for the tenders value million dollar or less, and (2000 000 ID) for value more than tow million dollar otherwise offers will be neglected. the bidder who the tender will relegated on him will bear announcement charges & the bidder should attached, with presented offers, a documents of similar works. Bid Bond which is at ratio (1%) from offer value should be submitted as insurance letter valid for (1) year and not released the a mount from bank unless by a letter confirm from kimadia stated that there is no need for it any more or certified check or Bank Guarantee or loan documents that issued by Government Banks , kindly note, the payment way will be (as per tender conditions) ,the transportation way (CIP) or as per the conditions & Kimadia not committed to accept the lower tenders ,the bidder whom will the tender will be relegated on him has to present a legal insurance Performance bond at ratio (5%) from awarded value as like Insurance Letter or Bank Guarantee or Certified Check or Loan Document that issued by Government Banks.

For more information, pls. visit A/M Ministry of Health website & Kimadia website. Pls. note that, the conference specialized to answer the participant's questions will be haled 25 /7/2023 at (10 AM) o'clock

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

عدد مرات الإعلان	تاريخ الغلق	تاريخ الاعلان	المواصفات	رقم المفتاحة	ت
المررة الثانية	31/7/2023	11/7/2023	مواد ميبيدات صحة عامة	Lab/2023/16A	1

المدير العام

متخصصون بريطانيون إلى العراق لدعم "الفرقة الذهبية" في "سحق خلايا داعش"



صبي تحت الشمس

تأبطلت جريديت كالعادة من على أطراف الرصيف المخاني لسريه البومبي.. حيث اصطف الى جانب بائع الصحف.. صبي ناهض لفته أشعة الشمس وحدث عروق وجهه، وهو يدس نفسه في قميصه متعرقاً بين المارة وحركة الناس ويحمل علب المياه الباردة المعدة للبيع. فعمل الزعم من الضجة التي تلاحق حواسه لتعظيم كسبه وإدامة رزقه البومبي، تجده يبتلع عندما يصب للمرة الماء البارد في جوفهم يلقفوا نحو ذلك الصبي ومضة الشعور بالبقاء وصلاح الرزق. بدا في ذلك الشاب الصغير مسالماً أليفاً، ولكن يكاد يحزنه الياسم شخف العيش.. ولم يبق فيه إلا شعور بالبقاء بعد أن تكررت حياته بهزيمة الفقر التي رقدت في أعماقه وهو يبحث عن طريق مستقيم يأكل منه لقمه عيشه. ساروني الشك وقلبي ثمل برحيق الحساس لأسأل ذلك الصبي عن مدرسته ومستوى معرفته بالقراءة والكتابة؟ أجابني بصمت عميق ورد علي بأنه أمي ولا يعرف الإيجديي.. ثم تمتع في سره قائلاً: إلا أيها الرجل الذي تتأبط جريدته تراني تحت الشمس.. فما زلت لا أستطيع الغوص لالتقط حرفاً أجدياً واحداً كالسكة الصائغة التي تقتش عن طعامها بين ثنانيا الصخور المغفرة ولم أستطع الطيران كالنسر حتى أتسلق جدران المدرسة.. وطبعاً أصبحت كالقط الذي يطاره ه فأل الجهل عكس منظر العرائز والجميلة فأنا أيها الرجل من خسر الكثير بعد أن فقدت الذي وأنا طفل صغير سحقت الحروب! قلت له أنس الماضي.. أجابني: لن أنسى الماضي وأنا أكأب على رصيف لا ماض فيه.. وأخذ يدعف بدمعة ساخنة أحرقتها الشمس واستطعها من جو الذكريات بالأي المقوف والماضي الجھول التي لا يحل الإسهامة إلا الحزينة. غارت ناصر ذلك الصبي الكادح تحت سماء الشمس اللاهية وقفاني الماء البارد ترد في راحة يديه.. وقلت في سري.. يا أسفاه لا يمتلك الماضي أية هدية تسمح للصبي ناصر بعد في التفكير بالمستقبل! فقد سحق الماضي الكثير من الآباء ليكون الأبناء فدية البخله من للمرة على أرفصة الحياة. ولكن تبقى الأعمال جميعها مبيجة تحت الشمس ما دامت تقيه نقاء المياه. لم تفاجئني تلك الثانوية الأهلية لطالبات النخبة التي جرى افتتاحها في الدار الصغيرة المجاورة لداري وهي لا تضم سوى بضعة صفوف أو قاعات قليلة للغاية. سألت فرائز المدرسة وأنا أتذكر سعة ثانويتي قبل أكثر من خمسة عقود، هل في هذه الثانوية مرسوم أو مختبر للكيمياء، وهل قبة ساحة ألعاب رياضية أم مسرح؟ فسرعان ما تظاهر فرائز المدرسة بالهدسة، فأجابني متفعل.. كلا بالتأكيد. ولكن هذه المدرسة الثانوية تنفرد بشيء لا مثيل له في سابق أزمانكم؟ قلت له، وما شكوك هذا التفرد؟ أجابني: أمام كل تلميذة في هذه الثانوية جهاز حاسوب تتواصل فيه مع دائرة المعارف الافتراضية في العالم، سواء من فنون مسرحية أو تجارب عملية أو حلول نظرية! قلت له نعم إنه التعليم الرقمي في القرن الحادي والعشرين، يخفف عن حالنا في أزمنة الحرب الباردة. استسلمت لرحمة السناء بعد أن غابت الشمس عن الجميع. عندها أيقنت أن الصبي ناصر بائع الماء على أرفصة المقفلة، قد أفرقته مياه الأمانة ومخالب الجهل مرتين! فإذا استطاع الإفلات من مخالب الأمانة (الاجديية) في المرة الأولى وهو يتسلق سياج مدرسته في يوم ما، فإنه لن يجني في المرة الثانية من مخالب الأمانة (الامية الرقمية) التي تصفح عن عداوتها المرعرة تحت قذائف الشمس اللاهية في كل يوم!



لندن/ متابعة الزوراء: ذكرت صحيفة "ميرور" البريطانية أن قوة بريطانية متخصصة بمكافحة الإرهاب، ستوجه إلى العراق قريبا "الفرقة الذهبية" التابعة لجهاز مكافحة الإرهاب بقيادة الفريق أول ركن عبدالوهاب الساعدي رئيس جهاز مكافحة الإرهاب. وأوضحت الصحيفة البريطانية، في تقرير لها، أن مهمة القوة البريطانية مساعداً للفرقة العراقية على سحق داعش وتعقب خلايا التنظيم الإرهابي. وأشار التقرير إلى أن القوة البريطانية الخاصة تمت دعوتها لمساعدة قوة النخبة المتمثلة بـ"الفرقة الذهبية" العراقية في حربها ضد شبكات التنظيم الإرهابي. ونقل التقرير، الذي ترجمته وكالة شفق نيوز، عن الساعدي قوله "نحن قمتنا بتسيق وجود فريق جديد من خبراء مكافحة الإرهاب البريطانيين للمساعدة في تدميرها. نحن نضمي بدماننا لمحاربة داعش، ونحن في الجهات الامامية ضد هذا التهديد ونساعداً في حماية دول مثل بريطانيا".

صحيفة "ديلي ميرور" البريطانية، فقد تم اكتشاف أدلة على أن داعش في العراق ينسق مع متطرفين في بريطانيا على الهجوم. ولقبت "ميرور" إلى أنها التحقيقات حول التهديد الذي يواجه بريطانيا، تظهر أن بريطانيا تمثل الهدف الأول في أوروبا لتنظيم داعش، إلى جانب فرنسا وألمانيا وبلجيكا. وتابح التقرير ان البريطانيين سيساعدون الآن خلال الأسابيع القليلة المقبلة، في تدريب الكوماندوز العراقي على ملاحقة خلايا داعش الاخرى. ونقل التقرير عن مصدر امثي قوله ان "الجهود المبذولة لوقف مهمة القوات البريطانية، هي مهمة متعددة السويات تشمل الشرطة والجيش والاستخبارات". ويصحب المصدر الامثي فإنه "من المنطقي تضمين المدرين (البريطانيين) مع الجيش العراقي، من اجل ضمان امتلاك القوات المحلية (العراقية) المهارات اللازمة للتصدي لداعش من منبعها".

بعد بيانات اقتصادية من الولايات المتحدة والصين

أسعار النفط تراجع وبرت عند 78.07 دولارا للبرميل



ألف برميل يوميًا، وقال مصدر حكومي لـ"رويترز" يوم الجمعة إن روسيا ستستخدم الخام لإنتاج المزيد من الوقود لتلبية الطلب المحلي.

بغداد / الزوراء: انخفضت أسعار النفط، امس الاثنين، بعد بيانات اقتصادية ضعيفة من الولايات المتحدة والصين أكبر دولتين مستهلكتين للنفط في العالم، رغم أن التقيضات المتوقعة في إنتاج الخام من السعودية وروسيا حدثت من الخسائر. وبحلول الساعة 1005 بتوقيت غرينتش، انخفضت العقود الآجلة لخام برنت 40 سنتا، أو 0.5%، إلى 78.07 دولارا للبرميل. وتراجعت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط 40 سنتا، أو 0.5%، إلى 73.46 دولارا للبرميل. وقالت المحللة في "سي.إم.بي.ماركتس" تينا تيغ: "تراجع النفط قد يكون حزين قبل إعلان بيانات مؤشر أسعار المستهلكين الأمريكي ومجموعة بيانات اقتصادية صينية هذا الأسبوع. لكنها أضافت أن أسعار الخام قد ترتفع بعد إعلان مجموعة "أوبك+" عن خططها بخصوص المزيد من خفض في الإمدادات. وأظهرت البيانات، التي صدرت يوم الجمعة، أن الوظائف في الولايات المتحدة سجلت أقل نمو في عامين ونصف العام، بينما زادت الأجور على نحو أكبر. ومن المرجح أن تدفع الأرقام مجلس الاحتياطي الاتحادي (البنك المركزي الأمريكي) مواصلة مسار رفع أسعار الفائدة في اجتماعه الشهر الحالي.

بكين: تسليم كييف ذخائر عنقودية قد يخلق أزمات إنسانية اليوم.. الناتو يبحث انضمام أوكرانيا للحلف والكرملين يحذر من "تداعيات سلبية"



بغداد / متابعة الزوراء: أكد الأمين العام للناتو، ينس ستولتنبرغ، أن قمة الحلف المقررة اليوم ستحدد قرارا بتوسيع الدعم العسكري لأوكرانيا وجعله أقرب إلى عضوية الناتو، وفيما حذر الكرملين من أن انضمام أوكرانيا للناتو ستكون له تداعيات "سلبية" لهذا لانضمام إلى الحلف. وقال الأمين الأوروبي، ألكسندر لافروف، أن تزويد الولايات المتحدة وبريطانيا وألمانيا وفرنسا إلى تقديم مقترح مشترك لإنشاء إطار عمل لدعم أوكرانيا عسكريا ضمن الضمانات الأمنية التي ستحصل عليها أوكرانيا. وتناقشت الدول الأربع المقترح مع كييف وحلفاء في الناتو والاتحاد الأوروبي ومجموعة السبع. وأوضحت صحيفة "بوليتيكو" وPolítico أن المقترح يرتكز على إنشاء مظلة لجميع البلدان الراغبة في تقديم المساعدات العسكرية لأوكرانيا بشكل مستمر، مع اختلاف التفاصيل التي من بدل إلى آخر. ووفقاً لما نقلته الصحيفة الأمريكية، فإن هدف القوى الغربية هو الإعلان عن إطار هذه المظلة خلال القمة السنوية لحلف الناتو اليوم. وباسم الخارجية الصينية، ماو ينغ، أن تزويد الولايات المتحدة وأوكرانيا بالذخائر العنقودية، قد يحدث أزمات إنسانية ويقاوم الوضع في أوكرانيا.

بغداد / متابعة الزوراء: أشراط الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، حصول بلاده على عضوية كاملة في الاتحاد الأوروبي، مقابل الموافقة على انضمام السويد إلى حلف الشمال الأطلسي (ناتو)، فيما ردّ الغرب أن "لا علاقة" لانضمام السويد إلى الناتو بمسألة انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي. وربط أردوغان على نحو مفاجئ، امس الاثنين، مواقف أنقرة على انضمام السويد لحلف شمال الأطلسي، بإتمام انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي. وقال في تصريحات قبل مغادرته للمشاركة في قمة حلف شمال الأطلسي في فيلنيوس عاصمة ليتوانيا: "أدعو من هنا تلك الدول التي جعلت تركيا تنتظر على باب الاتحاد الأوروبي لما يزيد على 50 عاما". وتابع: "تعالوا أولا وافتحوا الطريق أمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي. وعندئذ سنفتح الطريق أمام السويد مثلما فعلنا مع فنلندا"، وأضاف أنه سيكره هذه الدعوة خلال القمة. وأضاف الوجود، مساعي تركيا للانضمام إلى الاتحاد الأوروبي منذ سنوات، بعد إطلاق مفاوضات للحصول على عضوية الحلف في عام 2005. عندما كان أردوغان يسغل منصب رئيس الوزراء. وشهدت العلاقات بين أنقرة ودول الاتحاد توترا قبل عدة سنوات، خاصة بعد محاولة انقلاب فاشلة في تركيا عام 2016، لكنها أخذت في التحسن إلى حد كبير منذ ذلك الحين. ويعتمد الاتحاد الأوروبي على مساعدة تركيا، العضو في حلف شمال الأطلسي، لا سيما فيما يتعلق بغضون ذلك، ردت ألمانيا والولايات

أردوغان يشترط العضوية في "الاتحاد الأوروبي" مقابل انضمام السويد للناتو والغرب يرد عليه



الزوراء / احمد عبد الوهاب: اشراط الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، حصول بلاده على عضوية كاملة في الاتحاد الأوروبي، مقابل الموافقة على انضمام السويد إلى حلف الشمال الأطلسي (ناتو)، فيما ردّ الغرب أن "لا علاقة" لانضمام السويد إلى الناتو بمسألة انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي. وربط أردوغان على نحو مفاجئ، امس الاثنين، مواقف أنقرة على انضمام السويد لحلف شمال الأطلسي، بإتمام انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي. وقال في تصريحات قبل مغادرته للمشاركة في قمة حلف شمال الأطلسي في فيلنيوس عاصمة ليتوانيا: "أدعو من هنا تلك الدول التي جعلت تركيا تنتظر على باب الاتحاد الأوروبي لما يزيد على 50 عاما". وتابع: "تعالوا أولا وافتحوا الطريق أمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي. وعندئذ سنفتح الطريق أمام السويد مثلما فعلنا مع فنلندا"، وأضاف أنه سيكره هذه الدعوة خلال القمة. وأضاف الوجود، مساعي تركيا للانضمام إلى الاتحاد الأوروبي منذ سنوات، بعد إطلاق مفاوضات للحصول على عضوية الحلف في عام 2005. عندما كان أردوغان يسغل منصب رئيس الوزراء. وشهدت العلاقات بين أنقرة ودول الاتحاد توترا قبل عدة سنوات، خاصة بعد محاولة انقلاب فاشلة في تركيا عام 2016، لكنها أخذت في التحسن إلى حد كبير منذ ذلك الحين. ويعتمد الاتحاد الأوروبي على مساعدة تركيا، العضو في حلف شمال الأطلسي، لا سيما فيما يتعلق بغضون ذلك، ردت ألمانيا والولايات المتحدة على تصريحات للرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، ربط فيها موافقة أنقرة على انضمام السويد لحلف شمال الأطلسي (ناتو) بملف انضمام تركيا إلى الاتحاد الأوروبي. واعتبر المستشار الألماني أولاف شولتس، الاثنين، أن "لا علاقة" لانضمام تركيا إلى الناتو بمسألة انضمام السويد إلى الاتحاد الأوروبي. وقال خلال مؤتمر صحفي في برلين: "يجب عدم اعتبارهما موضوعين مرتبطين. لا شيء يمنع انضمام السويد إلى حلف شمال الأطلسي"، الذي يعرقله الرئيس التركي منذ أشهر. وكان أردوغان قال عشية افتتاح القمة السنوية للحلف الدفاعي في فيلنيوس: "أولا وافتحوا الطريق أمام وفي وقت سابق، أعرب وزير

الخارجية السويدية عن تفاؤله بأن تركيا ستستغل على اعتراضاتها على عضوية السويد في حلف الناتو، قائلا إن السؤال عن انضمام ستوكهولم "هو متى سنستضم، وليس ما إذا كانت سنستضم أم لا". وتقدمت السويد وفرنلندا بعد الحملة العسكرية الروسية على أوكرانيا، بطلب للحصول على عضوية حلف شمال الأطلسي العام الماضي، متخليين عن سياسات عدم الانحياز العسكري التي استمرت طوال عقود من الحرب الباردة. وبينما نالت فنلندا الموافقة على الانضمام للحلف في أبريل، يواجه طلب السويد رفضا حتى الآن من تركيا والمجر. وتتواصل ستوكهولم سعنها للانضمام إلى الحلف خلال قمة فيلنيوس.

السوداني يدعو إلى التصدي للمتربصين بالموازنة للاستفادة منها لأغراض شخصية

١- قيام المحافظات كافة بتزويد وزارة الصحة بخطة متكاملة لإنشاء مراكز علاج مدمجة للمخدرات والمؤثرات العقلية، وتهيئة الأراضي لها، مع الأخذ بالإعتبار الكثافة السكانية (مركز أو أكثر).
٢- قيام وزارة الصحة بتكاملة الصيادلة بالتعاون مع مديرية مكافحة الجريمة المنظمة بتسديد الرقابة على صرف أدوية المؤثرات العقلية في الصيدليات وفق وصفات أصولية صادرة من عيادات الأطباء ومراقبة استخدام غير الطبي.
٣- قيام شبكة الإعلام العراقي، بالتعاون مع وزارة الصحة ووزارة الداخلية، بتنفيذ خطة إعلامية لتوعية المواطنين من مخاطر تعاطي المخدرات والعقوبات التي تفرض على من حاز أو اشترى أو باع أو تملك من مواد مخدرة أو مؤثرات عقلية إلى قانون مكافحة كيميائية، استناداً إلى قانون المخدرات والمؤثرات العقلية رقم (٥٠) لسنة ٢٠١٧.

وفي اتجاه دعم السياسات الإعلامية في المحافظات أخذ القرار الآتي:
- الموافقة على توصيات اللجنة المؤلفة بموجب الأمر الإداري رقم (٢٨) لسنة ٢٠٢٣ بشأن دعم السياسات الإعلامية في المحافظات، وتتولى شبكة الإعلام العراقي تنفيذها.
وفي ما يخص وضع الأراضي السكنية لشرطي الشهداء والسجناء السياسيين تقرر ما يأتي:
- إحالة مهام اللجنة بموجب الأمر الإداري رقم (٧٣٦) لسنة ٢٠٢٣ التي تتولى وضع الحلول المقترحة أمام تخصيص الأراضي لثوي الشهداء والسجناء السياسيين إلى اللجنة المؤلفة بموجب الأمر الديواني رقم (٢٤٢١) لسنة ٢٠٢٢.



للخصيصات، لافتاً إلى «ما وصفهم بالتربصين بالموازنة من أجل الاستفادة منها لأغراض شخصية أو حزبية أو نفعية، وضرورة التصدي لهم وقطع الطريع على ضعاف النفوس من الموظفين وغير الموظفين، الذين يساهمون بشتى الطرق الدخول على هذه المشاريع واستمرارها». وحسب البيان، «أن الجلسة شهدت استضافة وزير الموارد المائية والبيئة؛ مناقشة شخ مياه الشرب في بعض المحافظات، والمشاريع التوفيقية بسبب المحدات البيئية، كما قدم المحافظون إيجازاً يتعلق بسير العمل في المشاريع الخدمية ومشاريع البنى التحتية في محافظاتهم». وجرى خلال الجلسة اتخاذ عدد من القرارات، ففي مجال مكافحة المخدرات تقرر ما يأتي:

الواجبات والمشاريع، وأصدر السودان، إلى تصدي الانتخابات المقبلة التي سيجريها المحافظين، حيث يستهدف المحافظات تنافساً سياسياً بين مختلف العناوين، ويمثل اختياراً للمحافظين من الموظفين وغير الموظفين، الذين يساهمون بشتى الطرق الدخول على هذه المشاريع واستمرارها». وحسب البيان، «أن الجلسة شهدت استضافة وزير الموارد المائية والبيئة؛ مناقشة شخ مياه الشرب في بعض المحافظات، والمشاريع التوفيقية بسبب المحدات البيئية، كما قدم المحافظون إيجازاً يتعلق بسير العمل في المشاريع الخدمية ومشاريع البنى التحتية في محافظاتهم». وجرى خلال الجلسة اتخاذ عدد من القرارات، ففي مجال مكافحة المخدرات تقرر ما يأتي:

بغداد/الوزارة: دعا رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني إلى التصدي للمتربصين بالموازنة للاستفادة منها لأغراض شخصية وحزبية ونفعية فيما أكد رئيس ان عقد توتال وجولة التفاوض الخامسة بشرجان ضمن رؤية استثمار الغاز.

وذكر بيان للوزارة تلقته «الوزارة» أن رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني، ترأس الجلسة السابعة للهيئة العليا للتنسيق بين المحافظات غير المرتبطة بإقليم، جرت خلالها مناقشة مستجدات الأحداث العامة في المحافظات، ومناقشة عدد من الملفات الأساسية، أبرزها ما يتعلق بتقديم الخدمات للمواطنين، ومعالجة العقبات التي تواجهها، فضلاً عن التداول في الموضوعات العددية جدول الأعمال وإصدار القرارات بشأنها.

وأكد السوداني، أن الحكومة قدمت التقرير نصف السنوي الأول حول تنفيذ البرنامج الحكومي وأقر في مجلس الوزراء، ويتضمن ملاحظات وتوصيات سيتم مراجعتها لتنفيذ الأهداف المطلوبة. وأشار السوداني، إلى موازنة المحافظات ضمن الموازنة للاتية، التي تعد فرصة لا توضع للمحافظين من أجل استثمار الأموال وتخصيصاتها بالاتجاه الصحيح، مؤكداً أن «المواطن قد انتظر طويلاً لكي ينضم بالخطة الأساسية، وهي لا تمثل منجزاً أو مكربة قياساً بالتخصيصات بالسنوات الماضية». ووجه رئيس الوزراء، بالضرورة استمرار التخصيصات بالشكل الأمثل، مؤكداً، سيتم الإطلاع على خطط ورؤية المحافظين في

الاسدي يبحث الخطة السنوية بين وزارة العمل ومنظمة اليونيسيف



بغداد/الوزارة: بحث وزير العمل احمد الاسدي مع وفد من منظمة اليونيسيف الخطة السنوية بين وزارة العمل ومنظمة اليونيسيف.

وذكر بيان للوزارة، تلقت «الوزارة» نسخة منه أن وزير العمل والشؤون الاجتماعية احمد الاسدي استقبل وفداً من منظمة اليونيسيف، مشيراً أنه جرى مناقشة وثيقة التعاون بين الوزارة والمنظمة في مجال الطفولة والحماية الاجتماعية. وأضاف أن الوزير ناقش التعاون بين الوزارة ومنظمة اليونيسيف مع المنظمات الدولية

القبض على طيبية "مزيفة" تشخص علاجات للمرضى في مستشفى بالنجف

بغداد/الوزارة: أفاد مصدر أمني باعتقال امرأة تنحل صفة «طيبية» داخل طوارئ مدينة الصدر الطبية في محافظة النجف. وقال المصدر، أن قوة أمنية تمكنت من القبض على امرأة في الثلاثينيات من عمرها تنحل صفة «طيبية» داخل طوارئ مدينة الصدر الطبية في محافظة النجف، مبيهاً أن الطيبية المزيفة كشفتها أحد الأطباء داخل المستشفى، بعد مسكها شخص الشخص المزيفة المرضى. وبين المصدر، أن التحقيق مع الطيبية الزيفة أثبت إنها تعاني من اضطرابات نفسية.

مركز يطالب الحكومة العراقية بتعديل قانون المخدرات وجعل التعاطي "حالة صحية"

بغداد/الوزارة: طالب رئيس المركز الاستراتيجي لحقوق الانسان فاضل الغراوي الحكومة العراقية بتعديل قانون المخدرات وجعل التعاطي «حالة صحية»، وليست جريمة. وقال الغراوي في بيان ورد في العراق يتعاون بالبردية الاساس مادة الكرسنال تليها مادة الكباتكون (صفر واحد)، موضحاً أن «المخدرات في العراق هي جريمة دولية ممنهجة تفق خلفها عصابات الجريمة المنظمة وتشرع عليها الليبراليات وتهدف إلى ضرب المجتمع وزيادة تفككه وتستهدف الشباب بشكل اساس وخصوصاً الأحداث من الفتيات في العراق يتعاون بالبردية الاساس مادة الكرسنال تليها

ديالى تسجل ارتفاعاً جديداً بعدد إصابات "الحمى النزفية"

بغداد/الوزارة: أعلنت مدير المستشفى البيطري ايتسام محمد جاسم في ديالى ارتفاع عدد إصابات الحمى النزفية إلى ١٠٠. وقالت جاسم في تصريح صحفي إن إجمالي إصابات الحمى النزفية في ديالى ارتفع إلى ١٠٠ بعد تسجيل ٣ إصابات جديدة في بعقوبة وبعين خلال الساعات الماضية. وأضافت، أن إحدى الإصابات امرأة مؤكدة بان عدم الالتزام بالارشادات زاد من معدلات الإصابة.



محافظ ميسان يعلن شمول أكثر من 500 منطقة وقرية بمشاريع المياه

بغداد/الوزارة: أعلن محافظ ميسان علي دواي عن عدد مشاريع المياه المنجزة ضمن خطة عام ٢٠٢٢، مؤكداً شمول أكثر من ٥٠٠ منطقة وقرية بمثل المشاريع. وقال دواي في تصريح صحفي: إن «المحافظة

مجلس الخدمة يعلن استعداده لإطلاق الاستمارة الخاصة بتوظيف أبناء 5 مكونات

بغداد/الوزارة: أعلن مجلس الخدمة الاتحادي استعداده لإطلاق الاستمارة الخاصة بتوظيف أبناء 5 مكونات. وقال المجلس في بيان تلقته «الوزارة»، إن «رئيس مجلس الخدمة العامة الاتحادي محمود التميمي التي مستشار رئيس الوظيفة المكونات (السيحية)، الأيزيدية، الصابية، الشيك، والكرد القيلية»، لافتاً إلى أن «مجلس الخدمة العامة الاتحادي مستعد لإطلاق الاستمارة الخاصة بالتقديم لبثغل هذه الدرجات حال اكتمال المتطلبات من الوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة والمخالفات».

فيما أمرت سنجاري عن تفهمه الكثير ما تم طرحه في اللقاء، وامتدته للجهة المبدون من المجلس في تحقيق التوازن العادل في الجهاز الإداري مؤسسات الدولة.



بغداد/الوزارة: أعلن مجلس الخدمة الاتحادي استعداده لإطلاق الاستمارة الخاصة بتوظيف أبناء 5 مكونات.

مفوضية صلاح الدين: تخصيص 38 مركزاً لتحديث سجل الناخبين



بغداد/الوزارة: صلاح الدين/الوزارة: أعلن مكتب انتخابات محافظة صلاح الدين عن تخصيص 38 مركزاً لتحديث سجل الناخبين، داعياً المواطنين الذين لا يملكون البطاقة البيومترية إلى مراجعة مراكز الناخبين لتحديث بياناتهم. وتابع، يحق للمواطنين الراغبين بتغيير مراكز إقراهم داخل حدود المحافظة إلى أقرب مركز ضمن الرقعة الجغرافية محل سكنهم.

مبيناً انه «تم تخصيص 38 مركزاً»، وأضاف، أن «عملية تحديث سجل الناخبين ستستمر لغاية ٣١ من الشهر القادم»، داعياً المواطنين الذين لا يملكون البطاقة البيومترية إلى مراجعة مراكز التسجيل لتحديث بياناتهم. وتابع، يحق للمواطنين الراغبين بتغيير مراكز إقراهم داخل حدود المحافظة إلى أقرب مركز ضمن الرقعة الجغرافية محل سكنهم.

التعليم تدعو إلى تمكين المرأة في قرارات حماية البيئة



بغداد/الوزارة: دعت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إلى تمكين المرأة للمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بحماية البيئة والحد من الأمراض الوراثية في المجتمع ودورها المساهم في التغيرات المناخية. من جانبها قالت مديرة دائرة تمكين المرأة في الأمانة العامة لمجلس الوزراء يسرى كريم خلال المؤتمر. المناخي أصبحت تحدياً كبيراً للحياة والنظم البيئية والتنمية في جميع أنحاء العالم، ويرفض هذا التحدي على الدول والمجتمعات الاستجابة الفاعلة والتنسيق والتعاون في جميع المستويات للحد من تدهور البيئة. وأشارت إلى أن «جميع المؤتمرات العالمية المعنية بالبيئة والتنمية المستدامة أكدت الحاجة على مشاركة المرأة في إدارة البيئة والتصدي لخاطر تغير المناخ، ليس لأنها أكثر عرضة للآثار السلبية لتغير المناخ فحسب بل لقدرتها على صناعة التغيير

بغداد/الوزارة: دعت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إلى تمكين المرأة للمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بحماية البيئة والحد من الأمراض الوراثية في المجتمع ودورها المساهم في التغيرات المناخية. من جانبها قالت مديرة دائرة تمكين المرأة في الأمانة العامة لمجلس الوزراء يسرى كريم خلال المؤتمر. المناخي أصبحت تحدياً كبيراً للحياة والنظم البيئية والتنمية في جميع أنحاء العالم، ويرفض هذا التحدي على الدول والمجتمعات الاستجابة الفاعلة والتنسيق والتعاون في جميع المستويات للحد من تدهور البيئة. وأشارت إلى أن «جميع المؤتمرات العالمية المعنية بالبيئة والتنمية المستدامة أكدت الحاجة على مشاركة المرأة في إدارة البيئة والتصدي لخاطر تغير المناخ، ليس لأنها أكثر عرضة للآثار السلبية لتغير المناخ فحسب بل لقدرتها على صناعة التغيير

ارتفاع تداولات سوق العراق للأوراق المالية

ارتفاع تداولات سوق العراق للأوراق المالية

بغداد/ الزوراء: ارتفع مؤشر الاسعار في سوق العراق للأوراق المالية، امس الاثنين، مرتفعا بنسبة (٦.٤٥٪).

وجاءت مشورة التداول لسوق العراق للأوراق المالية ليوم امس كما يلي: بلغ عدد الاسهم المتداولة (٦٣,٩٨٧,٣٨٠) سهما، بينما بلغت قيمة الاسهم (٩٢١,٦٤,٣٦٨) دينار.

وأغلق مؤشر الاسعار BSE ٦٠ في جلسة امس على (٦٨٤,٩) نقطة وارتفع بنسبة (٦.٤٥٪) عن اغلائه في الجلسة السابقة البالغ (٦٤٥,٣) نقطة.

وتم تداول اسهم (٢٤) شركة من اصل (١٠٢) شركة مدرجة في السوق، واصل عدد الشركات الموقوفة بقرار من هيئة الاوراق المالية لعدم التزامها بتعليمات الإفصاح المالي (٣) شركات.

ويبلغ عدد الاسهم المتداولة في السوق ١٠٥ شركات مساهمة مليوني سهم بقيمة بلغت (١٠٠) مليون دينار من خلال تنفيذ (٣) صفقات على اسهم شركة واحدة.

بينما بلغ عدد الاسهم المباعة من المستثمرين غير العراقيين في السوق (٤٥) مليون سهم بقيمة بلغت (١٢٤) مليون دينار من خلال تنفيذ (٤١) صفقة على اسهم (٣) شركات.

يذكر ان سوق العراق للأوراق المالية قد استخدمت منظمة التداول الالكتروني والادماج المركزي منذ عام ٢٠٠٩، ويسعى لإطلاق نظام التداول عبر الانترنت للمستثمرين، وينظم خمس جلسات تداول اسبوعيا من الاحد الى الخميس، ويصرف فيه ١٠٥ شركات مساهمة عراقية تمثل قطاعات المصارف والاتصالات والصناعة والزراعة والتأمين والاستثمار المالي والسياحة والفنادق.

مزاود العملة يبيع أكثر من 223 مليون دولار

بغداد/ الزوراء: بلغت مبيعات البنك المركزي العراقي في مزاود امس الاثنين، أكثر ٢٢٣ مليون دولار.

وذكر مصدر أن البنك المركزي يباع امس خلال مزاوده ١٨٦ دولارا غطتها الدولار الأمريكي ٢٢٣ مليونا و ٧٧٧ ألفا و ١٨٦ دولارا غطتها البنك بمصر صرف أسس بلغ ١٣٥ دنانير، لكل دولار للاحتياجات المستندية والتسويات الدولية للبيانات الالكترونية وسعر ١٢١٠ دنانير لكل دولار للحوالات الخارجية وبيانات السعر لكل دولار بشكل تقدي.

وأضاف ان معظم المبيعات من الدولار ذهبت لتعزير الإصد في الخارج على شكل (حوالات، اعتمادات) وبتوقع ٢١٣ مليونا و ٧٧٧ ألفا و ١٨٦ دولارا، فيما ذهبت البقية البالغة ٩ ملايين و ٩٨٠ ألف دولار على شكل مبيعات نقدية.

وأشار المصدر إلى ان المصارف التي اشترت الدولار النقدي بلغ عددها ٩ مصارف، فيما بلغ عدد المصارف التي قامت بتلبية طلبات تعزير الإصد في الخارج ٢٥ مصرفا، فيما كان اجمالي عدد شركات الصرافة والتوسط المشاركة في المزاود ٣٥ شركة.

الذهب.. ارتفاع في العاصمة واستقرار في الإقليم

بغداد/ الزوراء: ارتفعت أسعار الذهب الاجنبي والعراقي في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد، فيما استقرت في اسواق اربيل عاصمة اقليم كردستان، امس الاثنين.

وقال مصدر أن أسعار الذهب في اسواق الجملة بشوارع النهر في العاصمة بغداد سجلت، صباح امس، سعر بيع للمنتقل الواحد عيار ٢١ من الذهب الخليجي والتركي والاوربي ٣٦٦ ألف دينار، وسعر الشراء ٢٩٢ ألف دينار، فيما كانت اسعار الذهب ليوم الأحد ٢٩٣ للمنتقل الواحد.

وأشار إلى ان سعر بيع المنتقل الواحد عيار ٢١ من الذهب العراقي ارتفعت ايضا عند ٣٦٦ ألف دينار، وبلغ سعر الشراء ٣٦٢ ألفا.

وفيما يخص أسعار الذهب في مجال الصاغة، فإن سعر بيع ممتل الذهب الخليجي عيار ٢١ يتراوح بين ٤٠٠ ألف دينار، و ٤١٠ ألف، وفيما تراوح سعر البيع ممتل الذهب العراقي بين ٣٧٠ ألف و ٣٨٠ ألف دينار.

اما اسعار الذهب في اربيل فقد سجلت استقرارا ايضا حيث بلغ سعر بيع ممتل الذهب عيار ٢٤ بين ٣٦٥ ألف دينار، وسجل عيار ٢١ بين ٤١٠ ألف دينار وعيار ١٨ بين ٣٥٠ ألف دينار. ويساوي المنتقل الواحد من الذهب خمسة غرامات.

توجه حكومي لتطوير الصناعات الاسمنتية والمعدنية والغذائية

بغداد/ الزوراء: أعلنت مديرية التعمية الصناعية التابعة لوزارة الصناعة، امس الاثنين، بالأرقام إنجازاتها في النصف الأول من العام الحالي، وفيما أشارت إلى منح ٦٧٨ إجازة تأسيس لمشاريع صناعية، أكدت توجيهات لتطوير الصناعات الاسمنتية والمعدنية والغذائية.

وقال مدير عام المديرية حسين حسن جواد، في تصريح صحفي: إنه «بتوجيه من وزير الصناعة والمعادن خالد نزال وحسب توجيهات رئيس الوزراء محمد شياع السوداني عملت مديرية التنمية الصناعية بتنفيذ البرنامج الحكومي للنصف الأول، مبينا أن المديرية وأوفت بجميع التزاماتها، حيث تم منح إجازات مشاريع صناعية تحت التأسيس بعدد ٦٧٨ إجازة، كما أنجزت إجازات كاملة التأسيس بعدد ٣٣ إجازة ضمن البرنامج الحكومي المخطط لهذه المديرية».

الرشيد يعلن ضوابط قرض 150 مليونا

بغداد/ الزوراء: أعلن مصرف «الرشيد» الحكومي، امس الاثنين، عن ضوابط منح قرض ١٥٠ مليون دينار عراقي للموظفين والمواطنين.

وقال المصرف في بيان ورد إلى «الزوراء»: «استنادا للبرنامج الحكومي والمناهج الوزاري وجه مدير عام مصرف الرشيد، محمد سير عباس» فروع المصرف في بغداد والمحافظات مباشرة بترويج طلبات قروض شراء الوحدات السكنية وفق

مليارات دولار في جنوب العراق لمدة 25 عاما، ولكنه تم تأجيله. ووقع باتريك بويان رئيس مجلس الإدارة والاتفاق مع وزير النفط العراقي حيان عبد الغني خلال حفل أقيم في بغداد حيث أشاد بويان بالاتفاق قائلا إنه «يوم تاريخي».

وجرى التوصل للاتفاق في أربيل/ نيسان حينما وافق العراق على الحصول على حصة أصغر مما طلبه في البداية في المشروع لتصبح حصة 45% وتقدر الطاقة على 25%.

ويهدف مشروع تطوير ونمو الغاز بالكامل إلى تحسين إمدادات الكهرباء في البلاد، بما في ذلك عن طريق الاستفادة من الغاز المصاحب للمحطات النفطية في تشغيل محطات الكهرباء.

وقالت شركة توتال إنرجيز إنها ستستورد أيضا محطة توليد لكهرباء من الطاقة الشمسية بقدرة واحد غيغافوات لإمداد شبكة محافظة البصرة بالكهرباء، وعت شركة أكو إندور السعودية للانضمام إلى هذا المشروع.



للك مرحلة 300 مقيمق، مشيرًا إلى أن هذا المشروع يأتي ضمن مشاريع وخطط واستراتيجية الحكومة والوزارة لتحويله إلى طاقة كهربائية، إذ إن جميع الصناعات مرتبطة به فضلا عن الحفاظ على البيئة والصحة».

وتدريب الفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

مشيرًا إلى أن «هذه العقود تمت بعناية مجلس الوزراء وعلى رأسه رئيس مجلس الوزراء محمد شياع السوداني التي حرص على متابعة والتعزيز لجميع الجهات المعنية والتنسيق مع الوزارات والصعوبات والإجراءات لتلافي متطلبات هذا الوعود».

والتدريب للفريق الذي يمثل الوزارة والفريق الذي يمثل شركة توتال الكثير من الجهد والعمل الشباب، وصولا للكثير الذي يرضي جميع الأطراف المعنية».

أسعار الفواكه والخض

السلة	السعر للكغم الواحد	السلة	السعر للكغم الواحد
الطماطة	500 دينار	البرتقال	1500-1000 دينار
اللوبيا	2500 دينار	برتقال عراقي	2500 دينار
البطاطا	750 دينار	نارنج	1500 دينار
الخيار	1000 - 750 دينار	خوخ	2000 دينار
خيار قفأ	1000 دينار	عنب	2000-1250 دينار
باقله	2000 دينار	مشمش	2500 دينار
فلفل بارد	1500 - 1250 دينار	تفاح مستورد	2000-1500 دينار
فلفل حار	1500 دينار	ليمون عراقي	5000 دينار
البانجان	750 دينار	ليمون مستورد	1500 دينار
البصل	750 دينار	اللانكي مستورد	2000 دينار
الجزر	750 دينار	اللانكي عراقي	3500 دينار
فاصوليا	2000 دينار	الموز	1500 دينار
لهانة	1000 دينار	رمان	3000-2000 دينار
قرنابيط	1250 دينار	رقبي	750 دينار
شجر	1250 دينار	بطيخ	750 دينار
خس	1000 دينار	كريب فوت	1250 دينار
بروكلي	3000 دينار	الكويوي	2000-1500 دينار
شلفم	1000 دينار	السندي	1500 دينار
شونزر	1000 دينار	عرموط	2000-1500 دينار
الماز	1500 دينار		

أسعار المواد الغذائية

المادة	السعر
زيت الطعام (الدار 1 لتر)	2250 دينار
زيت الطعام (زير 1 لتر)	2250 دينار
رز محمود (4.5 كغم)	11000 دينار
رز العرية (4.5 كغم)	10500 دينار
سكر (1 كغم)	1250 دينار
معجون طماط (كبيرة)	2500 دينار
فاصوليا (1 كغم)	2500 دينار
لوبيا (1 كغم)	3250 دينار
باقله (1 كغم)	2500 دينار
عدس (1 كغم)	2000 دينار
حمص (1 كغم)	3000 دينار
برغل طبخ (1 كغم)	1250 دينار
ماش (1 كغم)	2250 دينار

أسعار اللحوم والدواجن

المادة	السعر
لحم غنم عراقي (1 كغم)	15000 - 18000 دينار
لحم عجل عراقي (1 كغم)	13000 - 15000 دينار
لحم عجل مستورد (1 كغم)	7500-8000 دينار
دجاج عراقي حي (1 كغم)	6000 دينار
سلك كارب حي (1 كغم)	9000-10000 دينار
فخذ دجاج عراقي (1 كغم)	4500 دينار
فخذ دجاج مستورد (1كغم)	4000 دينار
اجنحة مستوردة (1 كغم)	4000 دينار
اجنحة عراقية (1 كغم)	4500 دينار
صدر دجاج عراقي (1 كغم)	6000 دينار
صدر دجاج مستورد (1 كغم)	4500-6000 دينار
طبقة البيض العراقي	4500 - 5500 دينار

نائب تحدد 3 عوامل لإنهاء هذه الأزمة في البلد

الطاقة البرلانية تطالب الولايات المتحدة بإبعاد ملف الكهرباء عن السياسة



بغداد/ الزوراء: طالبت لجنة «الكهرباء والطاقة» النيابية، امس الاثنين، الحكومة العراقية بالضغط على الولايات المتحدة الأمريكية بإبعاد ملف الطاقة عن المساعي السياسية.

وقال رئيس لجنة الكهرباء والطاقة النيابية، محمد نوري العديري، في بيان ورد إلى «الزوراء»: ان العراق اوفى بجميع التزاماته المالية، وكل ما ينهته من أموال تجاه إيران الدولة الجارة التي تأمل منها النظر إلى العلاقات التاريخية بين البلدين. موضحاً: ان العراق قد اوفى بالتزاماته المالية، وان اصل المشكلة هي العقوبات الأمريكية. وتابع: لذا تطالب الحكومة العراقية بأخذ دورها من خلال وزارة الخارجية باستخدام الضغط الدبلوماسي على تلك الدول لغرض ابعاد العراق والشعب العراقي عن خلافاتهم السياسية والتي يدفع ثمنها الشعب العراقي.

وكان الإطار التسيقي قد حمل، بالأمس، الولايات المتحدة مسؤولية أزمة الكهرباء، ودعا الحكومة إلى مخاطبة الجانب الأمريكي لإطلاق مستحضات استيراد الغاز الإيراني، وعدم استخدام الملف السياسي. وفي ٢٦ حزيران ٢٠٢٣، أعلن المتحدث باسم وزارة الكهرباء العراقية، أحمد موسى، إنه تم سداد جميع مستحقات الغاز الإيراني، مشيرًا إلى أن الأموال المسددة تم ايداعها في صندوق الاعتماد لدى المصرف العراقي للتجارة. ويحتج العراقيون منذ سنوات طويلة على الانقطاع المتكرر للكهرباء وخاصة في فصل الصيف، إذا تصل درجات الحرارة أحياناً إلى ٥٠ مئوية. من جهتها، حددت النائب عن كتلة الصادقون، عضو لجنة النفط والغاز والثروات الطبيعية، زينب جمعة الموسوي، امس الاثنين، ٣ عوامل لإنهاء أزمة الكهرباء في العراق.

وقالت الموسوي في بيان: «العامل الأول هو مفتاحة الحكومة العراقية للجهات الدولية من أجل إزالة الضغوطات الأمريكية لسداد بغداد لديون طهران عن الغاز المستورد». وأضافت: «العامل الثاني هو استغلال الغاز المصاحب للحرق أثناء عملية استخراج النفط الخام من الحقول العراقية التي يتدفق بوفرة تكهربائية وتقليل نسب التلوث البيئي».

قرار قضائي يبعد ثلاثة محترفين عن فريق الديوانية

بغداد/ متابعة الزوراء: أعلنت إدارة نادي الديوانية عن إبعاد ثلاثة محترفين أفرقة خارج النادي مدى الحياة بعد قرار قضائي اصدر لتجاوزهم القانون العراقي. وقال رئيس ادارة نادي الديوانية المؤقت حيدر جابر ان ثلاثة محترفين حكم عليهم محكمة جنح الديوانية بابعادهم خارج العراق وغرامة 100 الف دينار عراقي لتجاوزهم لمدة القانونية المحددة بالبقاء في العراق. و اضاف ان المحترفين الثلاثة هم البوركني موسى داو والبيبري بالدي والنجيري اسماعيل ايزاكا. وأشار الى ان قاضي محكمة جنح الديوانية قرر ابعادهم عن العراق نهائياً وعدم السماح لهم بالدخول للاراضي العراقية نهائياً الا في حالة الحصول على استثناء من وزير الداخلية حصراً وكان فريق الديوانية اصبح خارج اندية الدوري الممتاز قبل انتهاء الدوري الممتاز بعدة اودار.

No: 7995 Tue 11 July 2023

www.alzawraapaper.com

العدد: 7995 الثلاثاء 11 تموز 2023

التحكيم يحرم قبضات العراق من المعدن النفيس

خمسة أوسمة ذهبية لمصارعيينا ومنتخب اليد يهزم الأردن في الدورة العربية

رعد حمودي عضواً في المكتب التنفيذي للمجلس الأولي الآسيوي



بغداد/ إعلام اللجنة الأولمبية:

تم تجديد الثقة بمرشح العراق رعد حمودي عضواً في المكتب التنفيذي للمجلس الأولي الآسيوي لدورة أولمبية جديدة يستمر عملها خلال لمدة من 2023 وحتى 2027. وكانت الجمعية العمومية للمجلس الأولي الآسيوي انعقدت بدورها الثانية والأربعين في العاصمة التايلاندية حيث تم خلالها انتخاب الشيخ طلال النهف الصباح رئيساً للمجلس الأولي الآسيوي بنبهه 24 صوتاً على حساب منافسه حسين المسلم الذي نال 20 صوتاً. كما تم انتخاب الدكتور ثاني بن عبدالرحمن الكواري نائباً لرئيس المجلس الأولي الآسيوي عن منطقة ثاني بن أسياها. وملك العراق في اجتمعات المجلس الأولي الآسيوي رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية رعد حمودي ونائبه الأول الدكتور عقيل مفتح والأمين العام هيثم عبدالمحميد. الى ذلك باركت الأوساط الأولمبية العراقية والقارية تجديد الثقة بممثل العراق، رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية رعد حمودي عضواً بالمكتب التنفيذي للمجلس الأولي الآسيوي بدورته الجديدة.

اختتام الدورة التدريبية الدولية لكرة الطائرة الشاطئية

بغداد / عيسى هندي: اختتمت مساء اسس الاثنين وعلى قاعة الشعب الدولية للألعاب الرياضية في العاصمة بغداد الدورة التدريبية الدولية لكرة الطائرة الشاطئية التي استمرت وعلى مدار الخمسة أيام الماضية بحضور الخبير الدولي التونسي محمد بن مصطفى وبمشاركة 20 مدرباً منهم 19 عراقياً ومدرب واحد من دولة قطر الشقيقة.

الصناعة يهبط لدوري المظالم بخسارته أمام الجوية والطببة يتعثر أمام زاخو



الأثنين يلعب السليمانية الدولي. وتحت محمد سامي من وضع نوروز الكفة لغريمه أربيل في الدقيقة 45. ونوروز في الدقيقة 90+1 من عمر المباراة التي خسرهما أكثر من 10 الألف متفرج من أنصار الفريقين.

عدنان درجال: 14 نادياً سيشاركون في دوري المحترفين

جيدة للعمل في القسم القانوني في الاتحاد ودوري المحترفين. وأشار درجال إلى إننا نطمح أن يكون في كلية القانون قسم للقانون الرياضي، لأننا نهتم كثيراً بتطوير قدرات العاملين العراقيين في دوري المحترفين، وابتداء شخصية اللاعب العراقي، ونريد الإرتقاء بمفاصل العمل من جميع النواحي. واختتم درجال الاتحاد عدنان درجال حديثه بالقول أقدم بالشكر لتلقي المحامين أحلام اللامي نيابة عن أسرة الاتحاد لزيارة مقر الاتحاد، وتعاونها مع نقابة المحامين في كل ما يتعلق بالأمور والمقررات القانونية.



المباراة الختامية بعد الفوز على المغربي نادر عبد الله، عادت لجنة الحكم لتشير إلى فوز البطل صديب المغربي على المغربي زين العابدين امروكي، حرت الإحداث على الحلبة خلافا لتوقعات ولم يظهر للمجدي بمستوى

الجزائر/ إعلام اللجنة الأولمبية بالتعاون مع البعثة الاعلامية: تواصلت منافسات دورة الألعاب العربية بنسختها الخامسة عشرة في الجزائر وليومها الخامس الذي شهد اضافة الميدالية الذهبية الثانية للعراق عن طريق المصارع البطل خطاب عمر بالمصارعة الحرة وزن 57 كغم على المصارع الجزائري خطاب صلاح الدين وسبق لمصارعنا ان تفوق عليه في الاوار الاولى للبطولة، وتحققت الميدالية الثالثة الامس عن طريق علي عباس مكي بعد الفوز على المصارع السوري احمد النكدال وزن 60 كغم مصارعة حرة فاصل من الفن الجميل قدم فيه علي مكي عرضاً رائعاً، الميدالية الرابعة ليوم امس تحققت عن طريق المصارع البطل محمد الجواد على الجزائري زهير عفتان وزن 65 كغم مصارعة حرة، اخيراً توج انجازات الامس بالنهيب عن طريق المصارع قتيبة مصطفى وزن 74 بوزنه على المصارع الجزائري عبد القادر عقيل وخسر المصارع علي محمد كاطم امام الجزائري اكرم بو جمين وزن 77 كغم ليحضر للميدالية البرونزية والشحاح المصارع عباس شعلان بسبب الإصابة ليعال القضية.

اللاكمة تصعد البرونز

أخفق ثلاثي اللاكمة العراقي في الفوز على نظرائهم من المغرب وسط اجواء حارة في قاعة مجمع بن عكنون لغير الرياضية المغلقة، فقد خسار الملاكم العراقي وزن 54 مؤمن عبد العال امام المغربي عماد عزوي بالقطار بعد ان قدم فاصلاً جيداً من اللعب في الجولة الاولى ولكنه عاد ليخسر الجولة الثانية الاخيرتين ، وفي وزن 63 وبعد ان اعلن حكم الحلبة فوز الملاكم علي قاسم وصعوده رسمياً الى

بغداد/ ليد العتاي:

حقق القوة الجوية فوزاً متيناً على مستضيفيه الصناعة بنتيجة (2-0) في المباراة التي جرت امس الاثنين بمبلغ الصناعة، ضمن منافسات الجولة 36 من دوري الممتاز، وأقيمت وسط حضور جماهيري مؤسط. نجح حسين جبار من تسجيل الهدف الأول للقوة الجوية في الدقيقة 42، وعزز محمد قاسم تقدم فريقه بإحرازه الهدف الثاني في الدقيقة 45-2. وبهذا الانتصار، رفع القوة الحرة رصيده إلى 72 نقطة، فيما تجدد رصيده الصناعة عند النقطة 27 باتت بـ 19 (قبل الأخير) وتقترب من الهبوط إلى درجة أدنى. وتغلب الزوراء على مستضيفيه الحدود في المباراة التي جرت بملعب الشعب الثاني بالعاصمة بغداد. وأقتصد اللاعب الشباب علي صادق هدف الفوز للثمن في الدقيقة 50 من عمر المباراة بعد رأسية جميلة أودعها في رمي صقر عجيل حارس الحدود. وتعادل زاخو مع ضيفه الطلبة بنتيجة (1-1) في المباراة التي جرت مساء امس

علي جاسم يؤكد أنه لم يرفض الاحتراف في غيبت البلجيكي وإدارة الكهرباء تستعرب قراره

بغداد / متابعة الزوراء: اوضح لاعب الكهرباء علي جاسم انه لم يقرر رفض عقد نادي غيبت البلجيكي. وقال جاسم ان عدم يرفض عقد النادي البلجيكي بل انه تلقى عروضاً احترافية من دول اوروبية مبسما ان وكيل أعماله الايطالي الجنسية نصحه بدراسة العروض والترتيب في حسم وجهته المقبلة. وأشار الى انه يرى ان دراسة العروض يتأخر وأخير الإنبسب منها حق مشروع مشددا على انه يفضل المستوى الفني في وجهته المقبلة على القيمة المالية للعقد. ومن جانبه ابدى عضو إدارة النادي نعيم صدام استغرابه الشديد من موقف اللاعب علي جاسم الذي تخلف عن المعية يوم امس مقر النادي من أجل

اختتام منافسات بطولة الغدير ومهرجان نصرة القرآن الكريم للمبارزة

بغداد/ الزوراء: أقام الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة، بطولة الغدير ومهرجان نصرة القرآن الكريم، للمتقدمين (النظام الإبطالي)، وبمشاركة واسعة من لاعبي بغداد والمحافظات، ونهضت حضوراً رسمياً إرواء للعبة، والمربين والأساتذة، والمتخصصين في لعبة المبارزة، وتضمن المهرجان إقامة عدة فعاليات لنصرة القرآن الكريم، للتعريف عن الشئيد الاستاذكناز لحرق القرآن الكريم والوصول رسالة مباشرة الى الرياضيين في السويد لتسليح وفتح هذه الالاءات للمؤسسات، كما جات هذه الفعاليات تضامناً مع حملة المظفرات الواسعة التي أجتاحت عدد من محافظاتنا وإفحة هذه الافعال المسيبة. واما منافسات البطولة فقد اشرت ارتفاعاً ملحوظاً بالمستوى الفني للاعبين المشاركين وأسفرت نتائج البطولة عن إحران نادي الجيش المركز الأول، وحل نادي الحشد الشعبي ثانياً، فيما تقاسم ناديا الأمل ووجلة المركز الثالث. وأتت البطولة ضمن مناج الاتحاد، التي يتضمن إقامة بطولات محلية عدة، وأيضاً لوقوف على مدى جاهزية اللاعبين، قبل المشاركة في الاستحقاقات القادمة، ولا سيما بطولة كأس العالم (سلاطيل) التي ستقام في بغداد، فضلاً عن بطولة غرب آسيا التي يضيفها العراق أيضاً أواخر شهر تشرين الأول المقبل.

بغداد/ متابعة الزوراء:

أكد رئيس الاتحاد عدنان درجال أن جميع الترتيبات اكتملت فيما يخص



ريال مدريد ينتظر اتصالاً من سان جيرمان ودي كانيو يهاجم مبابي

باريس / متابعة الزوراء
يعيش النجم الفرنسي كيليان مبابي، حادثة من التوتر في علاقته مع إدارة باريس سان جيرمان، حيث يرغب النادي في تجديد عقده أو بيعه هذا الصيف، لكن اللاعب يخطط لخوض موسم آخر مع "بي إس جي" ثم الرحيل مجاناً. ووفقاً لصحيفة لوموند ديپورتيفو الكاثوليكية، توترت العلاقة بشدة بين مبابي وباريس في الأسبوع الأخير، كما أن سفر اللاعب إلى الكازيرون وتصريحاته هناك زاد من حدة الأزمة.



للفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، بسبب موقفه من تجديد عقده في "حديقة الأرز".

ديپورتيفو...
وجهه باولو دي كانيو، نجم السابق ليوفنتوس وميلان، انتقادات لاعبة

إعلام إلكتروني

الاتحاد يغيري بوجبا ب 100 مليون يورو



تورينو / متابعة الزوراء
قال تقرير صحفي إيطالي إن الفرنسي بول بوجبا نجم وسط يوفنتوس، تلقى عرضاً هائلاً من نادي الاتحاد السعودي، في محاولة لضمه خلال الصيف.

ويحسب جيانلوكا دي مارزيو، الصحفي بشبكة سكاى وسبورت إيطاليا، فإن الاتحاد عرض على بوجبا راتباً ضخماً بحيث يحصل الفرنسي على 100 مليون يورو خلال 3 سنوات. وأضاف أن بوجبا لم يتخذ قراراً حتى الآن بشأن الانتقال للسعودية، لافتاً إلى أنه سيتم فهم مفاوضات خلال الأسابيع القليلة المقبلة، وأشار إلى أن بوجبا يتواجد حالياً في السويدية، كما زار مرافق نادي الاتحاد، في إشارة لإمكانية انضمامه للفريق. وصر بوجبا بموسم مقعد وكارتيه مع يوفنتوس بعدما تعرض لسلسلة من الإصابات التي منعت من اللعب لعدة أشهر. يذكر أن الاتحاد نجح في ضم لاعبين فرنسيين هما كريم بنزيما، وجوليو كاتاني، ما قد يلعب دوراً في إقناع بوجبا بارتداء قميص بطل الدوري السعودي.

رويليف في ربع نهائي ويمبلدون



ويمبلدون / متابعة الزوراء
قطع الروسي رويليف بطاقة العبور إلى ربع نهائي بطولة ويمبلدون ثالث البطولات الأربع الكبرى في كرة المضرب بفوزه الصعب على الكازخستاني بوليك 7-5 و6-3 و6-7 (6-8) و7-6 (5-7) و6-4. وتواجهت مباراة الصربي نوفاك دجوكوفيتش والبولندي هوبيرت هوركاتش إلى وقت لاحق والنتيجة تشرف لتقدم دجوكوفيتش بمجموعتين دون رد لواءة 6-3 و6-3 و6-1 و6-3. كما تأهل البلغاري غريغور ديميتروف (24 عاماً) إلى ثمن النهائي بفوزه على الأمريكي المصنف عاشرا فرايسيس بتايفو بثلاث مجموعات 6-2، 6-3، 6-2 في المباراة الافتتاحية الأحد بعد أن توقفت السبب بسبب الإضرار وتم حول الغلام.

جامايكا وأمريكا إلى نصف نهائي الكأس الذهبية

من نهاية الشوط الإضافي الثاني، بكرة عكسية من سكوت كيندي (115 خطأ في مرعى منتخب بلاده)، وفي ركلات الترجيح، أفض حارس آرسانال الإنجليزي ساتر تيرن الكرة الأولى ليفتوريا، وواصل تألقه في طريق الولايات المتحدة إلى الفوز 3-2. قال المدرب الأمريكي المؤقت جاي كالاجان "تنتطلع لخوض المباريات التنافسية لأنها تختبر طابع المجموعة واليوم كنا بمستوى المنافسة". كما بلغت جامايكا نصف النهائي بفوزها على غواتيمالا 1-0 بهدف أماري بيل (51).



مفكرة الزوراء

الوقت	البطولة	المباراة
١٧:٠٠	كأس الاتحاد اللبناني	الشباب الغزية * العهد
١٧:٠٠	الدوري العراقي الممتاز	الكرخ * نفط البصرة
١٩:١٥	الدوري العراقي الممتاز	النجف * نفط الوسط
٢١:٣٠	الدوري العراقي الممتاز	النفط * القاسم
٢١:٣٠	تصفيات الدوري أبطال	أيرارنو - أرمينيا * زرينيسكي - البوسنة
١٨:٣٠	تصفيات 1 لدوري أبطال	لينكولن - جبل طارق * كارباغ - إنزيبجان
١٩:٠٠	تصفيات 1 لدوري أبطال	ز الغرييس فيلنوس - ليتوانيا * سترجا - مقدونيا
١٩:٤٥	تصفيات 1 لدوري أبطال	كلاكسفيك - جزر فارو * فريبنكاروزي - المجر
٢١:٠٠	تصفيات 1 لدوري أبطال	أولمبيا لوبوليانا - سلوفينيا * فالمبرا - لاتفيا
٢١:٠٠	تصفيات 1 لدوري أبطال	راكوف - بولندا * فلورا تالين - إستونيا
٢١:٤٥	تصفيات 1 لدوري أبطال	بالكاني - كوسوفو * لودوجورتيس - بلغاريا
٢١:٤٥	تصفيات 1 لدوري أبطال	بارتيزاني - ألبانيا * باتي ياريسوف - بيلاروسيا
٢٢:٠٠	تصفيات 1 لدوري أبطال	شامروك روفرز - أيرلندا * براديالك - أيسلندا
٢١:٣٠	درع المنوية الأردني	السلط * الجليل
٢١:٣٠	درع المنوية الأردني	شباب العقبة * الوحدات
١٩:٣٠	الألعاب العربية - كرة القدم	الجزائر * السعودية
٢٣:٠٠	الألعاب العربية - كرة القدم	سوريا * السودان
٢٠:٣٠	الدوري المصري الممتاز	سموحة * اتني

أردا جولر موهبة على الطريق



فرقة فريضة خريضة أمام نادي هيلستيكي الفنلندي في الجولة التمهيديّة لمسابقة الدوري الأوروبي للأندية في 19 أغسطس/ آب 2021، وانتهت بفوز فريقه بهدف نظيف.

بعد 3 أيام فقط من تلك المباراة، ظهر جولر في أول مباراة له بالدوري التركي الممتاز، وأصبح جولر أصغر هداف في تاريخ الدوري التركي الممتاز.

ويحسب جولر 255 دقيقة فقط، وفي 17 من ذات الشهر 2022، أعلن فريضة أنه قد وقع مع النجم الصاعد عقدا لمدة 3 سنوات. جولر الرقم 10، وهو رقم يحمل قيمة كبيرة لجمهور فريضة، حيث يعتبر رقما خاصا لأسطورة النادي الأيسن دي سوزا. شارك جولر في أول مباراة له في الموسم أمام قاسم باشا وسجل هدفين في 21 دقيقة من اللعب.

وفي 3 نوفمبر/ تشرين الثاني 2022، سجل أول هدف له في المسابقات الأوروبية وقدم أيضا تمريرة حاسمة في فوز فريضة 2-0 على دينامو كييف في مرحلة المجموعات بالدوري الأوروبي. وقاد جولر فريضة للتتويج بكأس تركيا موسم 2022-2023، بالفوز بنتيجة (2-0) على إسطنبول باشاك شهير، وتوج بجائزة أفضل لاعب في المباراة.

أما على مستوى المسيرة الدولية، فشارك جولر في فئات الشباب حتى منتخب تركيا تحت 21 عاما.

ظهر لأول مرة مع المنتخب الوطني التركي الأول في مباراة ودية انتهت بفوز تركيا 2-1 على جمهورية التشيك في 19 نوفمبر/ تشرين الثاني 2022. وسجل جولر أول هدف دولي له مع المنتخب التركي أمام ويلز في تصفيات يورو 2024، في شهر يونيو/ حزيران الماضي.

ويسيطر كووورة خلال سلسلة تقارير "فادامون" الضوء على أبرز المواهب في العالم، والبنديا يستكون بالطبع مع جولر حديث الساعة: أردا جولر هو من مواليد 25 فبراير/ شباط 2005، بمدينة أنقرة التركية، بدأ مسيرته في نادي جنتشليربيجلي في بلدته عام 2014، قبل أن ينضم لمصوف فريضة عام 2019.

ويجيد جولر اللعب كخط وسط وصانع ألعاب وجناح أيمن، ولعب بالقدم اليسرى، ويمدح بمهارته الكبيرة وقدرته على تسديد الكرات النابتة لذلك أطلق عليه الإعلام المحلي لقب "ميسي تركيا".

ووقع جولر عقدا احترافيا لمدة سنتين ونصف مع فريضة في 13 يناير/ كانون الثاني 2021.

وفي موسم 2022-2021، ظهر جولر لأول مرة كلاعب بديل في مباراة

مدير / متابعة الزوراء
يخوض المدافع الأوروغواي سانتياجو مورينو، تجربة الاحتراف بـ "قدر كبير من الثقة والحماس"، لا سيما وأنه سيرتدي قميص أنتيكيكو مدريد ليصبح زميلا لمواطنيه دييجو جودين وخوسيه ماريا خيمينيز. تحت إمره المدرب الأرجنتيني دييجو سيميوني، الذي سيقرر بعد انتهاء فترة الإصدار ما إذا كان سيستمر مع الفريق الأول أو يخرج للإعارة.

وصرح مورينو لوسائل الإعلام التابعة للروخبيلاكوس: "سعيد للغاية بالتعاقد مع فريق عظيم مثل أنتيكيكو مدريد وأستمتع بهذه التجربة".

ويجيد جولر اللعب كخط وسط وصانع ألعاب وجناح أيمن، ولعب بالقدم اليسرى، ويمدح بمهارته الكبيرة وقدرته على تسديد الكرات النابتة لذلك أطلق عليه الإعلام المحلي لقب "ميسي تركيا".

ووقع جولر عقدا احترافيا لمدة سنتين ونصف مع فريضة في 13 يناير/ كانون الثاني 2021.

وفي موسم 2022-2021، ظهر جولر لأول مرة كلاعب بديل في مباراة



مورينو في مباراة مع فريقه.

كذلك، وقال مورينو أن جودين وخيمينيز مرجعه له في مركزه، موضحا: "تابعتهما منذ كنت طفلا، ونحن كنت في فرق الناشئين، كانا نموذجا بالنسبة لي ولطالما حرصت على التركيز بهما. والحقيقة أن مزاملتهما تعد ضربا من الجنون. وأستمتع كثيرا وأتعلم أيضا بالتاكيد".

وقدما يخص مرهبه الجديد دييجو سيميوني، صرح: "البلغوني أن تدريباته قاسية وأود أن أتعلم على يد هذه النوعية من المدربين كذاك".

ذاكرة

من ذاكرة الإذاعة والتلفزيون

عملت أكثر من ٩٠ عملاً بين المسرح والسينما.. و(المتنرد) آخر مسلسل عملته

الفنان حسين عجاج لـ "الزوراء": حصلت على جائزة أفضل ممثل في أبو طير وأحلام السنين وخط أسود



جمليتي الأولى له بأنني عجيبة شكلتي كما تريد لكن يبقى الرأي والرأي الآخر قائلين لإيقاظ الدكتاتورية.

والله اني ما يصل طموح حسين عجاج وات ما زلت شابياً؟

الأكيد بأن طموحي ليس له حد فقد بدأت مسيرتي الفنية بصعوبة لكن المحرك الأساسي الذي دفعني الى الإصرار وريداً رويدياً هو الطموح الذي كما اسلقت ياقاً وقد تجذر بداخلي وسيستمر ان يشاء الله.

هل كل راي يسبق القبول والنقص؟

بالتأكيد فانا اعتبر نفسي متواضع قسرياً جيد فعندما يأتيني النص ويسند في فيه دور أقرأ نصاً كاملاً واكتب الملاحظات على نص كامل وقرآته للنص تتجاوز الخمس مرات لأنني تصوراً كاملاً عن الدور وعلى هذا النص.

يقال ان العمل اصبح نخبياً فما رايد؟

من المعلوم بان المسرح اصبح نخبياً الى حد كبير معنى هذا ان الرسالة لن تصل الى حد كبير على العكس من المسلسلات حيث ان المسلسل يمكن ان يوصل رسالة الى كافة طبقات المجتمع.

هل من الفنان حسين عجاج بصعوبة وموقف صعب؟

من الاوار التي يعيبتها تحمل شيئاً من الصعوبة ولكن قد يكون اصعبها مسلسل مصرع الحب بدون حسن وهو الراجح حيث ان هذا الدور مركب ويحمل اعباء ثقافية وتحويلات في الشخصية ويهتني حينها لكنه كان دور بخدا في بشكل شخصي واعتبره انطلاقة حسين عجاج الحقيقية في عالم الفن.

هل عملت اذاعياً؟

من الجدير بالذكر بأنني بالعمل في الاذاعية مع الراصل محمد صكر وغيره الكثير ولازلت الى الان اعلم في المسلسلات الاذاعية والاخراج كان مع المخرجة الكبيرة رجاء كاظم فالاذاعة عالم كبير وواسع من خلالها ترني صوتنا واحساسنا على الملئ في الاذاعة ان يحصل كل شئ من خلال الصوت فقط.

أي لون من الالوان الدراما يشد المشاهد ويجعله يتمازج مع العمل؟

باعتقادي اي دور يتم اشتغاله بشكل صحيح وصادق ويكون مبروساً سابقاً برنامج ضياء ونور.

المهرجانات الدولية هل تضيف شيئاً للفنان؟

من وجه نظري المهرجانات ماهي الا تقييم نخبوي للفنان على ما قدم وقد شاركت في العديد من المهرجانات وقد حصلت على العديد من الجوائز والشهادات التقديرية اهمها جائزة افضل ممثل عن دوري في مسلسل ابو طير وجائزة افضل ممثل في مسلسل أحلام السنين في السينما حصل فلم خط اسود وهو من بطولتي على الجائزة الثانية واحب جائزة ان قلبي هي حب الناس.

شكراً لسعة صدرك تمننى لك دوام التوفيق.

شكر لكم جميعاً.

لعل مبدع انطلاقته ولكل فنان بداية بعدها تتأكد الأحداث وتتوالى الأعمال وتستقيم المسيرة بخبرات اوسع. ضيفنا اليوم فنان شاب طموح ملتزم عرف بجديته وحبه للتمثيل . بدأ المسيرة في دائرة الإذاعة والتلفزيون بمشاركات ببرامج الاطفال وبعض مشاركات بسيطة لكنه اليوم فنان متميز.

الفنان حسين عجاج.. تخرج من معهد الفنون الجميلة قسم المسرح فرع الإخراج وبدأ في الإذاعة والتلفزيون، شارك في مسلسلات من خلال مشاهد بسيطة والبداية الأولى كانت مع تقديم برامج الأطفال. كانت انطلاقته الفعلية في عام ٢٠٠٥، عندما اختاره المخرج أركان جهاد للمشاركة في مسلسل «سبع عيون»، انتقل بعدها إلى سوريا حيث قدم العديد من الأعمال العربية المشتركة التي ساهمت في انتشار، ظهر بدور المجرم في أحد الأغاني المصورة للفنان هيثم يوسف.



الإخراج اختصاصي الرئيسي .. لكن شفني اخذني الى التمثيل
العمل المسرحي اصبح نخبياً الى حد كبير وبهذا لن تصل الرسالة

ولكي نتعرف على مجمل المسيرة الفنية للفنان حسين عجاج التقينا وكان معه الحوار التالي :-

الزوراء ترحب بك اخ حسين وتجري معك حواراً عن مسيرتك الفنية.

اهلا ومرحباً بكم وبالزوراء.

لكني نبدأ بالرحلة لبدأ ان تعرف القارئ بالبطاقة الشخصية لجنايات الكريم؟

انا حسين علي عجاج موليد (٢٠/٤/١٩٨٠) مولود في محافظة ديالى متزوج.

كانت نشأتي في محافظة بغداد ولدت بين عائلة محافظة متدينة وكنت الابن البكر تدرجت في دراستي حتى وصلت الى مرحلة الاعداديه وكان لدي هوس شديد بعالم الفن بكل انواعه وخاصة الغناء والموسيقى والتمثيل فقررت ان اترك الاعداديه واتحول الى معهد الفنون الجميلة لكنني وجدت حينها معارضة كبيرة من والدي رحمه الله فقد كان رافضاً تماماً ولم افلح في اقناعه الابداء فترة طويلة فدخلت الى المعهد ودرست فيه وتعلمت حتى تخرجت في العام ٢٠٠٣/٢٠٠٢.

حدثنا عن اول الاهتمامات؟

كانت الاهتمامات بسيطة جداً وانا صبي اقتصر على الغناء في حفلات لاصدقاء اضافت الى الرسم.

ولخلال فترة الدراسة لم تكن هناك اهتمامات فنية لأني وللأسف ليس هناك درس في المسرح او الموسيقى كما تعلمون وهذا خطا كبير.

فاضطررت الى الصعود الى دائرة الإذاعة والتلفزيون ومن اول الاهتمامات خارج الدراسة هي برامج الاطفال والمسلسلات الاذاعية التي جعلتني اعشق الفن والتمثيل فكانت البداية مع برنامج الالتمثيل باسم (ضياء ونور) من اخراج الاستاذة نيراس خضر.

وهل كانت المحور التي وصلك الى عالم التمثيل؟

نعم دخلت الى عالم التمثيل في التفاز من خلال ادوار ثانوية جدا مثل مسلسل طويلا بس بالاسم ولم يستمر هذا طويلا حيث بدأ الوسيط الفني والتفازي يشير الى هذا الشاب الواعد الجديد بالبينان وخلال هذه الفترة كنت اطور ادوارى بشكل مستمر حتى وصلت الى مرحلة لا اشتغل سوى الاوار الصعبة والمركبة.

وهل انضمت الى فرقة او مجموعة معينة قبل ان تكون ممثلاً؟

للاسف لم انتم للفرقة القومية للتمثيل بسبب اشتغالي بأعمال الدراما والسينما.

بعد ذلك لانتي بالفعل جريتها في بي سي في العراق وهو الاستاذ سلام عرب وملاحظته الذكية والسديدة لذلك تكون الاعمال التي تعملها معا قويه وتصل الى المتلقي بشكل سريع وقوي

وقلت ذلك لانتي بالفعل جريتها في بي سي في العراق وهو الاستاذ سلام عرب وملاحظته الذكية والسديدة لذلك تكون الاعمال التي تعملها معا قويه وتصل الى المتلقي بشكل سريع وقوي

على سبيل المثال في مسلسل ابو طير وبشخصية فتاح ابن كمياله العميه

مجموعة من الاعمال الدرامية الفلمح على غرار بيوت اهله للمخرج ارملة زكي ومسلسل سبع عيون للمخرج والممثل اركان جهاد ومسلسل بيت الطين للمخرج عمران التميمي وعند ذهابي الى سوريا قضيت بضع سنوات بدون عمل فكانت الفرص الحقيقية في مسلسل مصرع الحب التي أنتج في العام ٢٠٠٩ وكان بالبنسبة في عملي فيه تخرجت من خلال الدور الرئيسي ونوع الشخصية المركبة وعند المشاهد فنجحت في هذا التحدي واتخذت طريقة بالاذاعة التمثيل تعتمد على التلقائية بالاذاعة مبتعداً عن الاكاديمية فوجدت واستمررت على هذا النهج الى يومنا هذا وسيستمر ان شاء الله.

في احد تصريحاتك ذكرت انك ترغب الاعمال التي فيها كوميديا فهل تحقق لك ذلك؟

نعم هذا صحيح تماماً فانا اعتبر الممثل كيان جامع لكل فصول الابداء والتمثيل لان انسان الكوميديا هي جزء من حياتنا الاجتماعية اليومية الخاصة وان اختصاصك الكوميدي

درست في معهد الفنون الجميلة للدراسة المسائية كل الاختصاصات وكان الاختصاص الرئيسي هو الاخراج لكن شفني اخذني الى التمثيل لانني احسست بأن التحدي فيه اكبر ولذلك اعتبر نفسي ممثلاً يُخرج مساهده وهكذا لانني ببساطة كما اسلقت اعشق التمثيل.

هل قادت الصدفة ان تكون ممثلاً؟

كانت في قبيل سبع عيون تجارب عديده لكن في هذا العمل تعرفت على مخرج فد اسمه اركان جهاد اشتغل على الملئ الذي بداخلي وقاده الى بر الامان وانا كحسين عجاج ممثل لهذا المخرج الكبير الرائع لانه زرع بي حب ادراج السينما والمسلسلات الدرامية من خلال طريقه الابداء.

عملت في ام بي سي عراقى هل اضاف لك شيئاً؟

نعم اضافة في عمل في ام بي سي العراق كمدير انتاج وانا اعشق ان اكون جزءاً من عملية الصناعة والانتاج الكثير الكثير وخاصة انني اعلم مع استاذ كبير في عالم الفن والدراما كمشرف ومسئول عن العملية الفنية الدرامية الفنية لـ ام بي سي

منها الإلتعاد عن الابداء الكلاسيكي وذهابي الى منطقة التقائبة الواقعية

وهل انضجتم اكثر مع مخرج معين ولماذا؟

كل المخرجين احببت عملي معهم عراقين وعرب بشكل واحد منهم اضاف في شيئاً وعملي في العراق معهم اصبح تجميعاً من التجارب كونت شخصية الملئ بداخل حسين عجاج.

كيف ترى نفسك الان بين الناس يا حسين؟

لا اعلم لكنني كانت خبطاً من المشاعر التي تتقاذفني ميمناً وبساراً لكن الهدف الاوحد ان اصل الى قلوب الناس وان اعلم أعمالاً تحتوي على رسائل تلقى الى حد ما.

هل لك تقييم ما تراه من اعمال فنية؟

سؤال تصعب الاجابه عليه وذلك بسبب قلة الاعمال المشتركة وبسبب قلة الفنانين العراقيين الذين عملوا في اعمال عربية وقد اكون الاوفر حظاً من بين زملائي الفنانين من ابناء جيلي حيث عملت في الكثير من الاعمال العربية المشتركة اتمنى في المستقبل ان تفتح ابواب التسويق للفنان العراقي وللعمل العراقي لتكون مصفاة الدول العربية مستقبلاً على الرغم من ان قناه ام بي سي العراق بدأت تصير الفنان العراقي والممثل العراقي الى الخارج وهي نقطة تحسب لها وللقائمين عليها.

هل فكرت ان تدمج بين التمثيل والاخراج؟

لايخفى على من يعرفني بانني درست الاخراج وحببته ولكن عندما دخلت للعالم التمثيل عشقت لـ ما فيه من تجارب متعددة وشخصيات متعددة باختصاص باب التحدي مفتوح دائماً مع كل دور يناط لي.

كيف يتفتح طرق التعارف العربي بين الممثل العراقي والعربي؟

تكسر هذا الطوق وببساطه شديدة من خلال الجونج والاعمال المشتركة بأفكار حديثة ويبدول متعددة حينها تنتج جميعاً بكوناد عراقية وعربية.

كممثل عملت مع ممثلين عرب هل كانت لهجة عائقاً؟

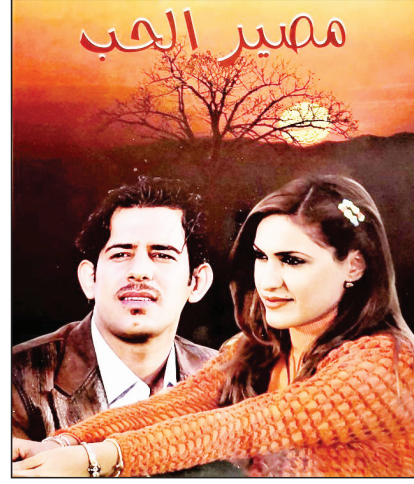
ابداً على العكس فاللهجة العراقية محببة تماماً عند العرب وانا شخصياً لمست ذلك من خلال آراء متابعيني.

عندما تكلف من قبل مخرج هل تجادلته في راي معين؟

على العكس فكل مخرج يكلفني بدور



مسلسل "مصير الحب" اصعب الأعمال التي اديتها ومثل انطلاقتي
الإذاعة عالم كبير وقد كانت لي معه العديد من المشاركات



شكر لكم جميعاً.

دراسات حديثة...

دراسة تحذر من خطورة الإفراط بتناول السكر على صحة



نشرت دراسة طبية حديثة، تحذيرات من خطورة الإفراط من تناول السكر على صحة القولون، وذلك من خلال الربط بين صحة الأمعاء والقولون وكميات السكر التي تتناولها. وقالت الدراسة إن استهلاك السكر الزائد، يعطل الخلايا التي تحافظ على صحة القولون، ويسبب التهاب الأمعاء.

وتعليقاً على الدراسة، قال أستاذ علم المناعة في جامعة بيتسبرغ الأمريكية للطب، تيموثي هاند: «يتزايد انتشار مرض التهاب الأمعاء في جميع أنحاء العالم، ويرتفع بشكل أكبر في الدول ذات أنماط الحياة الصناعية والحضرية، والتي عادة ما يتناول مواطنوها وجبات غنية بالسكر».

وأضاف هاند: «الإفراط في تناول السكر ليس مجرد لعدة أسباب، وتضيف دراستنا دليلاً جديداً على ذلك، إذ يمكن أن تكون هذه المادة ضارة للأمعاء والقولون».

وخلال الدراسة، قام الباحثون بإطعام فئران بنظام غذائي قياسي أو عالي السكر، ثم قاموا بمحاكاة أعراض مرض التهاب الأمعاء عن طريق تعريضهم لمادة كيميائية تسمى DSS، وتضر بالخلايا.

وماتت جميع الفئران التي تناولت نظاماً غذائياً عالي السكر في غضون تسعة أيام، بينما عاشت جميع الحيوانات التي تمت تغذيتها بنظام قياسي حتى نهاية التجربة التي استمرت ١٤ يوماً.

ويعرف لماذا سارت الأمور بشكل خاطئ، بحث الفريق عن إجابات داخل القولون الذي يكون عادة مبطناً بطبقة من الخلايا الظهارية، يتم تجديدها بشكل متكرر عن طريق انقسام الخلايا الجذعية، للحفاظ على صحة القولون.

واختفت الطبقة الواقية من الخلايا تماماً في بعض الفئران، مما أدى إلى ملء القولون بالدم والخلايا الميتة. وأوضح هاند: «يوضح هذا أن السكر قد يؤثر بشكل مباشر على القولون، ويعيق انقسام الخلايا الجذعية التي تحافظ على هذا العضو. ولخص هاند خلاصة دراسته بالقول: «وجدنا أن الخلايا الجذعية تنقسم بشكل أبطأ بكثير في وجود السكر. ومن المحتمل أن تكون بطيئة جدا في إصلاح الضرر الذي لحق بالقولون».

نحو مستقبل أفضل... لهم

لا تطلقي على نفسك صفة «التعيسة»!!



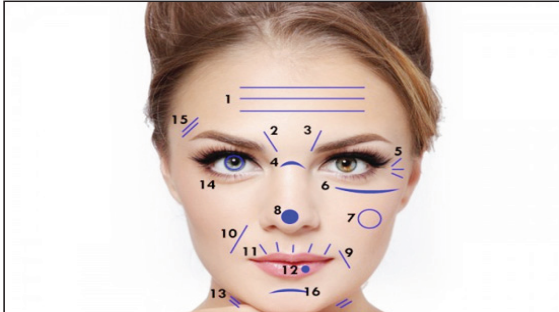
على نفسك عبارة التعاسة التي تعني أنك مجردة من كل مقومات الراحة النفسية أنك لسست في حضان عائلة، لا تلمحين، لا تفكرين ولا تخططين ليس لديك أصدقاء، أحلامك منتهية، وجسمك مستسلم لحالة الاكتئاب

بالرغم من كثرة الأحران التي قد تمرين بها، فلا يجوز بحال أن تطلقي على نفسك صفة تعيسة، فهذه الصفة تحمل الكثير من المدلولات التي قد لا تتركينها، واليوم تقدم لك الأسباب التي تجعلك تتعدين عن إطلاق هذه الصفة على نفسك، وهي:

يؤكد علم النفس أن الفكر متى يقتنع بفكرة معينة يسيطر على الجسم، لذا فإن نطقك الدائم بعبارة «أنا تعيسة» تقنع عقلك الباطني بها وتجعله يضع حداً لا بل نقطة نهائية لراحتك واسترخائك، لإحلامك وأفراحك ولاستمتاعك بلحظات السعادة التي قد تمرّ في حياتك على اعتبار أنك في أسوأ الحالات النفسية التي قد يصل إليها الكائن البشري. المرور بحالات من الغضب والحزن أو المزاج السيئ، لا يعني أبداً أن تطلقي

نصائح طبية...

6 علامات تظهر على الوجه وتكشف الكثير عن الامراض التي تعاني منها!!



٦ احمرار الأنف جسمك لا يتخلص من السموم بشكل الصحيح. وفي هذه الحالة تحتاجين إلى اتباع نظام ديتوكس صحي، أما إذا كان هذه الجيوب تحتوي على الدهون بدلاً من الماء، فننصحك بأن تستشري طبيباً. فقد يعني هذا حدوث التهاب في أعضائك أو وجود كيس لديك.

تبدن متعب وجزئية عند ظهور الجيوب المختلفة تحت عينيك، وهي من العلامات الدالة على أن جسمك لا يتخلص من السموم بشكل الصحيح. قد تظهر الهالات السوداء تحت عينيك بسبب عدم نومك لعدد ساعات كاف. كما قد تشكل التجاعيد عند زاوية عينيك الخارجية نتيجة عدم اعتمادك نظاماً غذائياً صحياً أو بفعل الحساسية المفرطة... لكن هذه العلامات قد تدل أيضاً على أنك تعانين من مشكلات صحية أكثر جدية:

١ شوائب البشرة ترتبط حالة بشرتك ارتباطاً وثيقاً بنظامك الغذائي، فإذا كان يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية وعلى نسبة الرطوبة الكافية وعلى الفيتامينات الضرورية فلا شك في أنّ بشرتك ستكون مشرقة وخالية من الشوائب مثل البقع والبثور. وفي المقابل فإن ظهور هذه الشوائب عليها يدل على أنّ أطباقك غنية بالدهون الضارة.

٢ تورم اللامح إذا كنت تشعرين دائماً بالتورم فهذا يظهر جلياً على وجهك وخصوصاً على منطقة حنكك. وقد يدفع هذا إلى الضغط على أسنانك باستمرار ومن

تحت عينيك، وهي من العلامات الدالة على أن

تبدن متعب وجزئية عند ظهور الجيوب المختلفة تحت عينيك، وهي من العلامات الدالة على أن

تبدن متعب وجزئية عند ظهور الجيوب المختلفة تحت عينيك، وهي من العلامات الدالة على أن

تبدن متعب وجزئية عند ظهور الجيوب المختلفة تحت عينيك، وهي من العلامات الدالة على أن

تبدن متعب وجزئية عند ظهور الجيوب المختلفة تحت عينيك، وهي من العلامات الدالة على أن

المطبخ...

اللازانيا باللحم المفروم



تعد اللازانيا من الوصفات الإيطالية اللذيذة وسهلة التحضير التي يمكن تقديمها خلال العزائم العائلية وبجانب الكبار والصغار، وإليك طريقة عملها بسهولة. مقادير اللازانيا باللحم المفروم: زيت، لحم مفروم، بصل مفروم، ملح، فلفل، بهارات، زعتر، ثوم، عصير طماطم، صلصة طماطم، زبدة، ٢ معالق طحين، ٢ كوب حليب، مكعب مرقة دجاج، كوب حليب، كوب كريمة، مكرونة لازانيا، جبنة موزاريلا. طريقة تحضير لازانيا باللحم المفروم: يتم تحضير حسوة اللازانيا المكونة من اللحم المفروم والصلصة والبصل والثوم

سليكات...

هل يمكن أن يكون الطفل قدوة لنا؟

القدوة هو شخص نعتد به ونرغب بحماكاة أسلوبه، ونريد أن نجعل منه أ نموذجاً لحياتنا بطريقة ما، ونحن نبحث عنها لنميل لاختيار الأكبر سنناً أو من يملكون مزيداً من الخبرة في الحياة، مثل آبائنا، رؤسائنا، المشهورين، أقران يحدون ناجحين، بحسب معايير المجتمع كقادة العالم، أو أصحاب المشاريع والمشاهير.

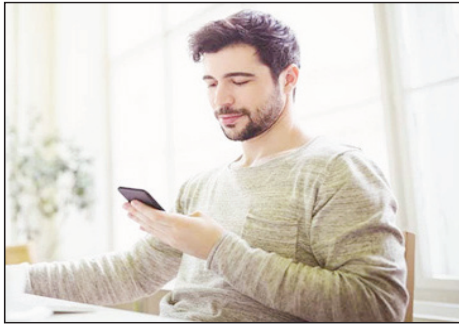
لكن من يقول إن هذه النماذج اليرادية يجب أن تكون من أصحاب الخبرة في الحياة؟ ماذا لو كانوا أصغر منا ويملكون قدرة قيادة وأسلوباً يجعلنا نتعلم منهم؟ ماذا لو كانت القدوة هي الطفل نفسه؟

أسباب كثيرة هي التي تجعل ذلك الكائن الصغير ذا خيرات وقوة كبيرة لن نراها إلا إن نظرنا عن كذب لنعلم منه كيف نعيش بطريقة أفضل:

- الأطفال لا يفكرون كثيراً، فهم يميلون لقول ما يجول في أذهانهم، ولا يميلون للتفكير مرتين بأفكارهم وبما يريدونه من أجل إرضاء الآخرين. هذا النوع من الصدق الجامح ما

احذر وامتنع من اخطاء شائعة....!!!

لهذا السبب حذار من استعمال هاتفك أثناء فترة الراحة من العمل



بنسبة ٢٢٪ في حل الإختبار بعد الاستراحة، ويرجع الباحثون أن استخدام الهاتف ينشط أفكار التواصل مع الأشخاص والوصول إلى المعلومات، وهو ما يؤدي إلى استنفاد طاقة ونشاط العقل.

وربما يكون للهواتف المحمولة هذا التأثير، لأنه حتى مجرد رؤية هاتفك ينشط أفكار التحقق من الرسائل، والاتصال بالآخرين والوصول إلى المعلومات التي تعيد تعبئة المزيد والمزيد من المساحات في العقل، هذا الأمر يؤثر على العقل والتركيز «يطلق مخفلة عن الطريقة التي تستخدم بها الشاشات الأخرى مثل أجهزة كمبيوتر المكتب أو المحمولة».

يحذر باحثون أمريكيون من استخدام الهاتف المحمول أثناء فترات الراحة من العمل، لأنه يشتت الانتباه بدرجة كبيرة، ولا يدع فرصة لإعادة شحن العقل فعلياً.

وقام الباحثون بوضع اختبار حول المفردات اللغوية لمجموعة طلاب لهند، ومن ثم مقارنة أداؤهم بعد أخذ قسط من الراحة ثم معاودة مهمة جانبية أخرى تم تكليفهم بالقيام بها قبل وبعد الإختبار. وتم السماح لبعض المشاركين باستخدام هواتفهم، بينما استخدم آخرون جهاز كمبيوتر أو قاموا بكتابة إجاباتهم تحريرياً على الورق. وتبين أن مستخدمي الهواتف للمحمولة كانوا أبطأ بنسبة ١٩٪ وأقل نجاحاً

طببيك في بيتك...

حمية «صيام البيض» لخسارة الوزن بسرعة مذهلة!



سمنت من تجربة الحميات القاسية التي تعذب بتناجح سريعة ومذهلة، لينتهي بك الأمر وأنت تشعيرين بالجوع والإنهاك بعد مرور أقل من ٣ أيام على إتباعها؟ جثناك هذه المرة بدل صحي، يؤمن كل الخسارة السريعة للوزن التي تبحتين عنها، ولكن بطريقة آمنة بعيداً من أي مضاعفات. فحمية صيام البيض، على رغم كونها حمية قاسية، تؤمن لك بالطاقات والدهون التي تحتاجينها لإمداك جسمك بالطاقة، ولكن ضمن سرعات حرارية قليلة تتراوح ما بين الـ ١٠٠٠ و ١٥٠٠ وحدة حرارية في اليوم الواحد فقط. وذلك، وإن كنت تترقبين مناسبة مميزة في المستقبل القريب، وتريدن أن تبدي خلخالها بأبهي حنكك، لم يفك الأوان! إذ تستطيعين إتباع حمية صيام البيض ابتداءً من الغد، لتلخذي فعاليتها بعد أقل من أسبوعين. كذلك، بإمكانك رجيم زلال البيض أيضاً لخسارة الوزن في ٧ أيام فقط. ووجبة الفطور: بيض مسلوق عدد ٢ أو ٣ كوب من الشاي الأخضر من دون سكر ووجبة العشاء: كوب من الشاي الأخضر من دون سكر الشوفان الكاملة مع بذور الكتان أو الشيا، وحفنة من أي نوع من الفطور قبل النوم: ٩٠ دقيقة من التوجه للنوم، قومي بشرب كوب من الشاي الأخضر من دون تحليته إطلاقاً.

يمكن للطفل أن يعلمنا إياه كباقيهم. يملكون إدراكاً طبيعياً، لأن معظم التجارب التي يمر بها الأطفال تكون جديدة، فيميلون للاقتراب منها مبدئياً «شو شن» المستوحى من مبادرتي زن، ويعني عقل المبتدئين، فهم يمتلكون قدرة طبيعية على التواجد بالكامل في لحظة معينة، لذا من السهل رؤية كيف يمكن للأطفال أن يعلموا أن نعيش اللحظة ونكون حاضرين فيها. ويظلون حاضرين عندما يحتاجونها، فيكل ساطعة حين يعجز الطفل عن فعل أمر ما يقول «أنا بحاجة للمساعدة»، ويعفوية يعلمنا أننا لا نملك كل الإجابات ولا نتمتع بقدرات خارقة، ولا أحد يتوقع منه أن يفعل كل شيء بنفسه، يعلمنا الأطفال أن لا نتردد بطلب الدعم والاعتراف بالضعف. فحين نكون مفتحين عن أنفسنا نتعلم من كل شيء حولنا، ونندرك أن كل شيء واضح وبمزان ودقة، فالطفل عنصر حيوي وأساس الحياة، وهو أحد أشكالها وربما بوصلة لاكتشاف وتعلم كل شيء.

