



استنزل الرزق بالصدقة

الإمام علي بن أبي طالب
(عليه السلام)رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
علي الدراجي

العراقي

المستقبل

صحيفة يومية سياسية مستقلة

تطوير مدينة الصدر ونواحي بغداد.. تسوية ديون إقليم كردستان منذ عام ٢٠٠٤.. إيقاف «التعيين المركزي».. وضريبة سفر للخارج

شرح الموازنة: ضرائب وجباية وتثبيت العقود والمكافآت



◀ المستقبل العراقي / عادل اللامي

صوت مجلس النواب، الأسبوع الماضي، على بنود الموازنة بأغلبية أصوات الأعضاء الحاضرين في الجلسة: إذ بلغ عدد النواب الحاضرين ٢١٥ عضواً من أصل ٣٢٩ عضواً، وهو عدد أعضاء البرلمان. وتالياً أبرز فقرات الموازنة التي تهم شريحة كبيرة من المواطنين، من بينها الضرائب المفروضة وتثبيت العقود وجباية أجور الماء والمجاري:

- احتساب سعر البرميل الواحد في الموازنة ٤٥ دولاراً.

- احتساب سعر الصرف ١٤٥ ألفاً لكل ١٠٠ دولار.

- على وزارة المالية توفير التخصيصات المالية اللازمة لتطوير وإعمار مدينة الصدر من النواحي العمرانية والخدمية كافة بالوسائل المناسبة.

- يخول وزير المالية الاتحادي أو من يخوله الاستمرار بالإقتراض من الخارج لتمويل المشاريع التنموية بعد مصادقة مجلس الوزراء للقروض.

- تسوية المستحقات بين الحكومة الاتحادية وإقليم كردستان للسنوات من ٢٠٠٤ ولغاية ٢٠٢٠. - تلتزم حكومة الإقليم بتسليم ٢٥٠ ألف برميل يوميا إلى الحكومة الاتحادية بسعر شركة سومو، كما تلتزم حكومة إقليم كردستان بتسليم الإيرادات غير النفطية إلى خزينة الدولة.

- على الوزارات والجهات غير المرتبطة بوزارة والمحافظات كافة إيقاف التعيينات.

التفاصيل ص2

محافظ البصرة:
موازنة ٢٠٢١ تضمنت مشاريع مهمة
منها مصرفى وطريق حولي



محافظ بغداد يخاطب
رئاسة الوزراء لتعيين المحاضرين
على ملاك مديريات التربية



النفيل تعقد
اجتماعاً موسعاً لتطوير واقع السكك
وتعظيم وارداته

اليوم.. ملف المحاضرين على طاولة مجلس الوزراء واتفاق على تحويلهم لعقود

رئيس الوزراء لملك الأردن: أمن بلادكم مكمل لأمن العراق

نهاية زيارة رئيس الوزراء إلى الإمارات: استثمارات بقيمة (٣) مليارات دولار

وتنمية التجارة وزيادة التبادل التجاري، وتشجيع حركة الاستثمار بين البلدين، ودعوة رجال الأعمال من البلدين لتبادل الزيارات، وتأسيس مجلس الأعمال العراقي - الإماراتي، وتسهيل جميع الإجراءات التي تخدم مصلحة البلدين». وفي هذا الإطار، أعلنت دولة الإمارات استثمارها مبلغ ثلاثة مليارات دولار في جمهورية العراق، وتهدف المبادرة إلى تعزيز العلاقات الاقتصادية والاستثمارية وخلق فرص جديدة للتعاون والشراكة.

التفاصيل ص2

خدمة للمصالح المشتركة، وأشاد الجانبان بعمق العلاقات الأخوية التي تجمع البلدين الشقيقين». واستعرض الجانبان «آخر التطورات والمستجدات الإقليمية والدولية، وتطرقا إلى أهمية التعاون الدولي وتنسيق الجهود وتكاملها في مواجهة جائحة كورونا، واحتواء تداعياتها الاقتصادية والصحية على دول العالم، وقدم رئيس مجلس الوزراء الشكر إلى دولة الإمارات وقيادتها للمساعدات الطبية التي قدمتها إلى العراق وشعبه لمواجهة الجائحة». واتفق الجانبان على «أهمية تطوير وتعزيز التعاون في المجالات الاقتصادية،

مكتوم نائب رئيس دولة الامارات ورئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الامارات العربية المتحدة». وشكر الكاظمي، بحسب البيان، «دولة الإمارات وصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، للدعم الذي تقدمه دولة الإمارات وقيادتها إلى العراق وشعبه». وأضاف البيان أنه «جرى خلال الزيارة واللقاءات الرسمية بحث آفاق التعاون بين البلدين الشقيقين على جميع المستويات، وسبل تطويرها وتنميتها

قررت دولة الإمارات استثمار ٣ مليار دولار في العراق، وذلك بعد زيارة رئيس مجلس الوزراء مصطفى الكاظمي إلى العاصمة أبو ظبي. وبحسب بيان عراقي - إماراتي مشترك، فإنه «انطلاقاً من وشائج الأخوة والعلاقات التاريخية الوثيقة بين جمهورية العراق ودولة الإمارات العربية المتحدة اجتماع رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي خلال زيارة رسمية إلى دولة الإمارات العربية المتحدة، بصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل

◀ بغداد / المستقبل العراقي



الأردن: القوات المسلحة قادرة على مواجهة أي تهديد

◀ بغداد / المستقبل العراقي

المشتركة مجريات التمرين التعبوي «درع الوطن»، وشدد الحنيطي على أهمية الدور الذي تقوم به القوات المسلحة في الحفاظ على هبة الدولة وترسيخ مكانتها الاستراتيجية والتاريخية، والجهود التي تبذلها في هذه المرحلة للخروج من الأزمات كافة التي عصفت بالوطن في الآونة الأخيرة، لضمان استمرار الأمن بدوره المحوري والثابت تجاه العديد من القضايا في المنطقة والإقليم. واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز عسكري عن مجريات التمرين الذي بُني على فرضيات تحاكي السيناريوهات المتوقعة، بهدف الوقوف على مدى جاهزية وقدرات القوات المشاركة على تنفيذ المهام والواجبات المشتركة المطلوبة منها.

أكد رئيس هيئة الأركان المشتركة في الأردن، أسس الاثنين، أن القوات المسلحة والأجهزة الأمنية لديها من القدرة والكفاءة والاحترافية ما يمكنها من التعامل مع أي مستجدات تطرأ على الساحتين المحلية والإقليمية. وقال اللواء الركن يوسف الحنيطي، إن القوات الأردنية المسلحة مستعدة لمواجهة جميع أشكال التهديد على الواجهات الحدودية وبالقوة، وأية «مساع يراد بها تقويض أمن الوطن وترويع مواطنيه، وزعزعة أمن واستقرار المملكة؛ التزاماً منها بواجبها الوطني تجاه الوطن وقيادته». وجاء ذلك خلال متابعة رئيس هيئة الأركان

اسرائيل تحتفل بطائرة تجسس تصل الى العراق

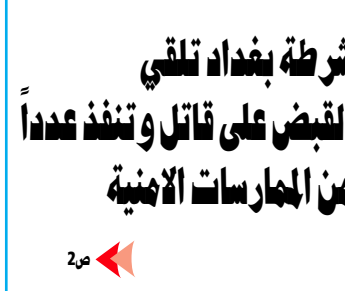
مكافحة الإرهاب يكشف حصيلة عملياته: إلقاء القبض على (٩٩) إرهابي وقتل (٣٤) آخرين

القضاء يعلن إصدار (١٣) مذكرة قبض واستقدام بحق محانظين ومدراء عامين في بابل خلال ٣ أشهر



شكوى قضائية
ضد المكتب التنفيذي الجديد
للأولوية العراقية

7 ص



شرطة بغداد تلقي
القبض على قاتل وتنفذ عدداً
من الممارسات الأمنية

2 ص



محافظ واسط يعقد
اجتماعاً موسعاً لمناقشة المشاريع
الخدمية لعام ٢٠٢١

3 ص



النفط تعلن
حصيلة عمليات التهريب المكتشفة
خلال العام الماضي

3 ص

أكد قيام المحافظة «بكل شيء» لنجاح بطولة خليجي ٢٥ محافظ البصرة: موازنة ٢٠٢١ تضمنت مشاريع مهمة منها مصفى وطريق حوالي

◀ المستقبل العراقي/ صفاء الفرجي

عُتبر محافظ البصرة أسعد العيداني إن أهم ما أقر في موازنة ٢٠٢١ للبصرة هو صندوق البترودولار الذي خصص له تريليون دينار لعموم العراق، مشيراً إلى عدم إمكانية إعطاء أرقام لموازنة البصرة لأنها ستضاف لها ٥٠% من إيرادات المنافذ فضلاً عن تنمية الأقاليم. وقال العيداني «البعض يعتبر تخصيصات البصرة قليلة والبعض الآخر يعتبرها كافية لكننا لا نستطيع أن نعطيهما بالأرقام، لأن لدينا موضوعان مهمان، الأول: هو الطريق الحوي حيث ستفتح البصرة انفتاح مهم من خلاله، على الرغم من أن تخصيصات هذا الطريق ستكون من المنافذ الحدودية للمحافظة بعد أن خصص لها ٥٠% من الواردات، ولا يستطيع أن أعطي رقماً لهذه التخصيصات لأنها تقرر شهرياً».

وتابع إن «المشروع الثاني، وإن كان على وزارة النفط لكن فائدته ستكون لأهالي المحافظة وهو مصفى البصرة حيث تم إقرار مبلغ ٣٠٠ مليون دولار لهذا المشروع المهم، بجانب مشروع ميناء الفساو الكبير الذي خصصت له أموال أيضاً».ولفت إلى أن المبالغ التي تضمنتها



الموازنة لتنمية الأقاليم بلغت ٤ تريليون حصة محافظة البصرة منها حوالي ٧ أو ٨ بالمائة، كذلك تأسيس صندوق البترودولار وهو الأهم، حيث سيوضع فيه الفائض عن سعر البرميل المحتسب في الموازنة».ووضح بأن «حصة البصرة من صندوق البترودولار هي ٥٠% أي أنها في حال صدرت ٣ ملايين برميل يوميا فإنها ستحصل سنوياً على ٣ مليار دولار لأن ما خصص لعموم العراق يبلغ تريليون واحد». من جانب آخر، قال محافظ البصرة أسعد

◀ بغداد/ طالب ضاحي/ عادل احمد

خاطب محافظ بغداد المهندس محمد جابر العطا رئاسة الوزراء بتعيين المحاضرين بالمجان على حركة الملاك (الحذف والاستحداث) لكل مديرية .

وبحسب الوثيقة الصادر من مكتب محافظ بغداد التي جاء في مضمونها «عملا بما جاء بالتوصيات الصادرة بموجب قرار مجلس الوزراء الرقم(٥٩) لسنة ٢٠٢٠، يرجى تفضلكم بالموافقة على تعيين المحاضرين بالمجان ضمن حركة الملاك (الحذف والاستحداث) لكل مديرية من مديريات التربية الست ».

وأكد العطا «اننا في محافظة بغداد نطالب بأنصاف المحاضرين الذين قدموا مجهودا استثنائيا خلال الفترة الماضية ، مشيرا الى وجود نقص حقيقي بالاملاك التدريسية ، وبين العطا : ان مديريات التربية في محافظة بغداد بحاجة ماسة إلى خدماتهم لسد النقص في الملاكات التربوية نتيجة لصدور التعديل الاول لقانون القواعد لسنة ٢٠١٩ .

يذكر ان الفقرة الثانية من التوصيات الصادرة ضمن القرار اعلاه تنص على شمول المحاضريين الذين تنطبق عليهم ضوابط

بالتفاصيل.. قرار من وزارة التربية بشأن الطلبة المرقنة قيودهم

◀ بغداد / المستقبل العراقي

تنشر المستقبل العراقي قرارا صدر حديثاً يخص الطلبة المرقنة قيودهم، وهنا نص القرار:
وزارة التربية
المديرية العامة لاعداد المعلمين
والتدريب والتطوير التربوي
قسم الاعداد
شعبة شؤون الطلبة
العدد / ١٨/ ط٠٥٦١
التاريخ ٢٠٢١/٤/١
الى المديرية العامة للتربية في محافظات (بغداد الكرخ , الكرخ ٣، الرصافة /١/ نينوى / البصرة / الانبار / صلاح الدين / كركوك / ديالى / واسط / النجف الاشرف / القادسية / ذي قار) / قسم الاعداد والتدريب / شعبة المعاهد
م / قرار عودة الطلبة المرقنة قيودهم
تحية طيبة ..
تنفيذا لقرار هيئة الراي في جلستها المرقمة (٤) بتاريخ

٢٢/٣/٢٠٢١ القاضي بالسماح لطلبة معاهد الفنون الجميلة المرقنة قيودهم بالعودة الى مقاعد الدراسة للمراحل كافة المبلغ الينا بكتاب مكتب الوزير هيئة الراي بالعدد (٧٥٤١) في ٢٨/٣/٢٠٢١
تقرر عودة الطلبة المرقنة قيودهم الى مقاعد الدراسة وللمراحل الدراسية كافة وفقا لما ياتي :
اولا : يعاد الطلبة المرقنة قيودهم للدراسة الصباحية الى مقاعد الدراسة على ان لا تتجاوز اعمارهم الحد الاعلى وكما ياتي :
أ- المرحلة الخامسة (٢٦) سنة للذكور و (٢٨) سنة للإناث
ب- المرحلة الرابعة (٢٥) سنة للذكور و (٢٧) سنة للإناث
ت- المرحلة الثالثة (٢٤) سنة للذكور و (٢٦) سنة للإناث
ث- المرحلة الثانية (٢٣) سنة للذكور و (٢٥) سنة للإناث
ج- المرحلة الاولى (٢٢) سنة للذكور و (٢٤) سنة للإناث
ثانيا: يعاد طلبة معاهد الفنون الجميلة الدراسة المسائية

المرقنة قيودهم الى مقاعد الدراسة في نفس معاهدهم الاصلية دون تحديد شرط العمر
ثالثا : ينقل الطلبة المرقنة قيودهم في الدراسة الصباحية والمستفيدين من القرارالى معاهد الدراسة المسائية في حال تجاوز الاعمار الوارد ذكرها في الفقرة اولا انفا ويكتاب رسمي يصدر عن مديريتنا العامة .وبعد الوقوف على فقرات واقع حال الطالب
رابعا : يكون دوام الطلبة المعادين الى مقاعد الدراسة الصباحية والمسائية بالانتساب للعام الدراسي الحالي ٢٠٢٠ – ٢٠٢١ على ان يتم ادراؤهم للامتحانات في نهاية السنة بدرجة ١٠٠٪
خامسا: يقع على عاتق الطالب المعاد الى الدراسة بالمرحلة الخامسة بموجب الامر انفا الواجبات والمهام التي تقع على عاتق اقرانهم من طلبة نفس المرحلة السنهم في بالدراسة (التطبيق والمشاهدة والإنتاج الفني) بالنسبة للدراسة الصباحية و (الإنتاج الفني) للدراسة المسائية
سادسا : تقوم ادارة اللعهد بملء استمارة واقع الحال المرافقة ربطا على ان تتضمن رقم وتاريخ امر ترقين قيد الطالب الصادر بحقه سابقا وتأنيديها بعدم قطع

علاقة الطالب من المعهد سابقا فضلا عن فقرات اخرى وتتضمنها الاستمارة ذات الصلة
سابعا : تقوم ادارة المعهد بارسال استمارة واقع الحال بكتاب رسمي معنون الى مديريتنا العامة / قسم الاعداد / شعبة شؤون الطلبة
ثامنا : يراجع الطالب المستفيد من القرار بنفسه لتقديم طلبا الى مديريتنا العامة لغرض ترويج معاملة عودته الى الدراسة بعد أن يقدم أوراقه الثبوتية الاصلية
تاسعا : تقوم ادارة المعهد باعلان امر عودة الطلبة المرقنة قيودهم موضوع البحث في لوحة الاعلانات وصفحات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمعاهد
عاشرا : يبدأ موعد تقديم الطلبات خلال (٤٠) اربعين يوما من تاريخ صدور الكتاب
يوم عاشر : تؤكد على ضرورة عدم استيفاء اي مبالغ مالية من المستفيدين من القرار لاي سبب كان وبخلافه تتحمل ادارة المعهد مسؤولية ذلك
اثني عشر : ارسال احصائية باسماء الطلبة المعادين الى مقاعد الدراسة تتضمن اسم الطالب الثلاثي والمرحلة والنقسم فضلا عن قرص (CD) وعلى نظام الاكسل.

النقل تعقد اجتماعاً موسعاً لتطوير واقع السكك وتعظيم وارداته

◀ بغداد / المستقبل العراقي

عقدت وزارة النقل /الشركة العامة لسكك الحديد العراق اجتماعاً موسعاً بواسطة الدائرة التلفزيونية المغلقة في مقر الشركة لبحث السبل الكفيلة للارتقاء بواقع السكك الحديد من أجل تعظيم وارداته.
وقال مدير عام السكك طالب جواد كاظم الحسيني: يأتي ذلك في إطار تأكيدات وزير النقل الكابتن ناصر حسين بندر الشبلي بضرورة مواصلة الجهود الحثيثة للبحث عن منافذ تسويقية تعزز من مكانة السكك بين سائر التشكيلات .وبين الحسيني: بأن الاجتماع السادة مدراء الاقسام والشعب الرئيسية داخل قاعة الاجتماعات فيما كان حضور مدراءالمناطق افتراضيا ضمن الدائرة التلفزيونية لاتخاذ الاجراءات التنظيمية الجوانب الاستثمارية للسكك واعادة تاهيل البنى التحتية للمناطق المتضررة وازالة التجاوزات والاهتمام ببوابات التناحير النظامية مع تقريب وجهات النظر كلا ضمن تخصصه لانسيايية سير قطارات النفط الاسود الصاعدة والنازلة، و اختتم مدير عام السكك الاجتماع بالتأكيد على مضاعفة الجهود لمقابلة كل الخطوات اللازمة داخل مناطق واقسام السكك كافة معربا عن دعمه المباشر وعلى مختلف الاصعدة في سبيل رفعة وتقدم عمل تلك المؤسسة الخدمية العريقة.

وزارة التربية بشأن المحاضرين: ليست من اختصاصنا

◀ بغداد/ المستقبل العراقي

أكد المتحدث باسم وزارة التربية حيدر فاروق، أمس الاثنين، أن مسألة تثيبت المحاضرين الجانبيين لا يعود الى وزارة التربية، انما هو من اختصاص الحكومة والبرلمان. وقال فاروق لوكالة [الفرات نيوز] إن «وزارة التربية خلال حديثها مع رئاسة مجلس الوزراء كان هناك قرار ٥٩ الذي يقضي بارع توصيات، الاولي هي الحذف والاستحداث والثاني تقضي بتعيين وجبة اولى بالنقاط والآليات التي وضعتها وزارة المالية حسب الاولوية ويكون بمثابة عقد، اما التوصية الثالثة هي المتبقي يمنح منحة مالية، والتوصية الرابعة تبين انه لا يوقع اي امر اداري لأي محاضر مجاني لحين انتهاء هذه الاعداد». وأضاف أن «هذا ماسعت به الوزراء بخصوص المحاضرين الجانبيين ورفعت التوصيات الى الامانة العامة لمجلس الوزراء، وتم اقرار قرار ٥٩ برئاسة وزير التخطيط وعضوية التربية والكهرباء والوزارات الاخرى المعنية».

يشار الى ان الآلاف من المحاضرين بالمجان واصلوا اليوم الاثنين اعتصامهم لليوم الثاني تواليا في ٧ محافظات مطالبين الجهات المعنية بالتعيين وتثبيت حقوقهم.

التقى رئيس وقف المعارف التركي وبحث معه فتح آفاق التعاون المستقبلية في مجال التعليم محافظ بغداد يخاطب رئاسة الوزراء لتعيين المحاضرين على ملاك مديريات التربية



وفي السياق ذاته، أكد العطا «اننا سنقبل على تواصل مستمر مع الجانب التركي وعقد لقاءات ثنائية مشتركة لتكوين «بروتوكول» عمل وتعاون تربوي بين العراق وتركيا من أجل تجاوز الازمة التي اجتحتها جانحة «كورونا» في النظام التعليمي».بدوره أكد سفير جمهورية تركيا إلى ضرورة الافادة من مؤشرات التعليم الرقمي في العالم وتطبيقها مابعد الجائحة مؤكدا في الوقت نفسه المضي باتجاه التنسيق والتواصل بين الطرفين لتحقيق مايخدم الأهداف المشتركة .

التعين ضمن درجات حركة الملاكات (الحذف والاستحداث) لكل مديرية .
من جانب آخر، التقى محافظ بغداد المهندس محمدجابر العطا رئيس وقف «مععارف» بروفيسور بيroll أكيون، للبحث في فتح آفاق مستقبلية من شأنها تطوير المنظومة التعليمية في البلاد، بحضور سفير تركيا فاتح يلدر.وأشار العطا خلال اللقاء الى أن المحافظة تسعى الى خلق تعاون مثمر مع الدول المتطورة للاستفادة من الخبرات التعليمية ورفع كفاءة التعليم وتحسين نوعيته.

محافظ واسط يعقد اجتماعاً موسعاً لمناقشة المشاريع الخدمية لعام ٢٠٢١



◀ واسط / الغانم

شهدت واسط، أمس الاثنين، اجتماعاً موسعاً عقد في مقر مديرية بلديات واسط وذلك لمناقشة الخطة الخدمية لشاريع سنة ٢٠٢١ في محافظة واسط حيث ضم الاجتماع كل من النائب الثاني لمحافظ واسط، ومعاون محافظ واسط لشؤون البلديات والطرق، ومدير بلديات واسط المهندس حيدر جسام حمود، ومدراء الدوائر الخدمية في المحافظة، وقسم التخطيط والمتابعة في المحافظة، وقسم مشاريع البلديات. وقد تضمن الاجتماع مناقشة الخطة الخدمية للمحافظة وتقسيم المشاريع حسب الكثافة السكانية للمدن وحل المشاكل التي تواجه العمل بين الدوائر الخدمية وتوفير وتهيئة الظروف لتنفيذها والعمل على متابعة المشاريع بشكل مباشر وتفسير المبالغ اللازمة لها وايضا تكثيف جهود الكوادر الخدمية في العمل ومناقشة تنفيذ المشاريع الخدمية بشكل مباشر وبذل كل الجهود والامكانيات من اجل تقديم افضل الخدمات للمواطنين.

الرافدين يعلن عن قروض تصل الى ٢٥ مليون لأصحاب المحال التجارية

◀ بغداد / المستقبل العراقي

اعلن مصرف الرافدين، أمس الاثنين، عن منح قروض المشاريع الصغيرة للمواطنين من اصحاب المحال التجارية لتصل الى ٢٥ مليون دينار.
وذكر المكتب الاعلامي للمصرف في بيان تلقت المستقبل العراقي نسخة منه انه «تماشياً مع سياسة المصرف الهادفة لتتوع الخدمات المقدمة من قبله ودعماً للاقتصاد الوطني في تمويل المشاريع المختلفة والتقليل من البطالة وتشغيل الأيدي العاملة فقد قرر زيادة مبالغ منح قروض المشاريع الصغيرة الى ٢٥ مليون دينار».ودعا المصرف «المواطنين اصحاب المحلات والمهن الاخرى على مختلف انواعها الى الاستفادة من هذا القرض والتقديم عليه في فروع لمصرف المنتشرة في بغداد والمحافظات»، مؤكداً ان «مدة تسديد القرض ٥ سنوات اي بواقع ٦٠ شهر».

الداخلية تصدر توجيهات بشأن نقل القيود المدنية والتقلات العسكرية

◀ بغداد / المستقبل العراقي

أصدر وزير الداخلية عثمان الغانمي، أمس الاثنين، ٣ قرارات لتسهيل عمل مفوضية الانتخابات ضمن جهود تحديث سجل الناخبين، وإجراء تسجيل وإصدار البطاقة البايومترية.
وأظهرت وثيقة حصلت المستقبل العراقي على نسخة منها، أن «وزير الداخلية عثمان الغانمي وجه بما يلي لتسهيل وتوفير كافة السبل الادارية والفنية والأمنية التي من شأنها أن تسهم في تدعيم اجراء الانتخابات البرلمانية المبكرة:
١ الترتيب في نقل قيود الأحوال المدنية في دوائر مديرية الأحوال المدنية والجوازات والإقامة ما بين المحافظات أو بين الأقطبية والنواحي ضمن المحافظة الواحدة وإلى أشعار آخر ويستثنى من ذلك الحالات الضرورية جدا.
٢ إيقاف كافة التنقلات من القطعات القتالية (قيادة قوات الشرطة الاتحادية – قيادة قوات الحدود – فرقة التدخل السريع – أفواج الطوارئ – أرمية حفظ القانون) إلى كافة مفاصل الوزارة وإلى أشعار آخر ويستثنى من ذلك الحالات الضرورية جدا.
٣ يستثنى مما أورد أنفا التدوير الوظيفي لأغراض الحركات».

وزارة التجارة
الشركة العامة لتجارة المواد الغذائية
الى كافة الراغبين في الاشتراك

اعلان رقم (٢٩/٢٠٢١) (لليرة / الثانية)

١ - يسر الشركة العامة لتجارة المواد الغذائية الاعلان لمقدمي العطاءات المؤهلين ونذوي الخبرة لتقديم عطاءاتهم للعمل الخاص (لمناقصة تحميل وتفرغ المواد الغذائية في (مركز مبيعات الرصافة ومجمع مخازن المشتل والعبيدي)

٢ - تتوفر لدى (الشركة اعلاه) التخصيصات المالية ضمن الموازنة الاتحادية / ويُنوي استخدام جزء منها لتنفيذ الخدمات كما مبين في الشروط الخاصة

٣ - بامكان مقدمي العطاءات الراغبين في شراء وثائق العطاء باللغة (العربية) بعد تقديم طلب تحريري الى مديرالقسم القانوني / الطابق الثاني / الشركة العامة لتجارة المواد الغذائية / المنصور شارع النقابات - مجاور وزارة الكهرباء وبعد دفع قيمة البيع للوثائق غير المستردة البالغة (٦٠.٠٠٠) ستمائة الف دينار عراقي بأكملها مقدمي العطاء الراغبين في الحصول على المزيد من المعلومات على العنوان المبين اعلاه

٤ - تسليم العطاءات الى العنوان الاتي : (صندوق العطاءات الكائن في الطابق الارضي الاستعلامات قبل الساعة (١٢) الثانية عشر ظهرا بتوقيت بغداد ليوم (الاثنين) المصادف ٢٦ / ٤ / ٢٠٢١ وسوف ترفض العطاءات المتأخرة وسيتم فتح العطاءات بحضور مقدمي العطاءات و ممثلهم الراغبين بالحضور الى مكتب رئيس لجنة الفتح في يوم (الاثنين) المصادف ٢٦/٤/ ٢٠٢١ بعد الساعة ١٢ الثانية عشر ظهرا) يجب ان تتضمن العطاءات ضمان العطاء خطاب ضمان او صك مصدق صادر من مصرف معتمد من البنك المركزي بمبلغ (٣٠.٠٠٠.٠٠٠) ثلاثون مليون دينار عراقي كتأمينات اولية نافذ لمدة العطاء البالغة (٩٠) تسعون يوم من تاريخ غلق المناقصة اسعار الكلفة التخمينية

اجور التفريغ والتوظيف داخل المخازن	اجور التحميل والتوظيف على ظهر واسطة النقل	اجور التوظيف داخل المخازن او فتح الاكاس	اجور الوزن واكمل الوزن	اصناف البضائع واوزانها	مبلغ التنظيف المقطوع شهريا
(١٥٠) مائة وخمسون دينار	(١٥٠) مائة وخمسون دينار	مجانا	مجانا	كيس زنة ٥ كغم فما فوق	
(٢٢٥) مئتان وخمسة وعشرون دينار	(٢٢٥) مئتان وخمسة وعشرون دينار	مجانا	مجانا	صندوق او كرتون او برميل او صحيفة زنة ٣ كغم فما فوق	(٤٠٠.٠٠٠) اربعمائة الف دينار
المجموع / ٧٥٠ سبعمائة وخمسون دينار					

الهتفيس

قاسم ههوه بهضور المدير العام وكافة

وترفق الوثائق التالية :

١ - وثائق العطاء مع شروط المناقصة وفي حالة عدم التزام مقدم العطاء بما تتطلبه الوثيقة القياسية بكافة اقسامها يتم استبعاد عطاء ه

٢ - كتاب عدم الممانعة من الاشتراك في المناقصة صادر من الهيئة العامة للضرائب نافذ لعام ٢٠٢١

٣ - هوية غرفة التجارة ووثائق الشركة في حالة تقديم العطاء من قبل شركة

٤ - الكفاءة المالية للمناقصين وذلك من خلال تحديد رأس المال والسيولة النقدية المعتمدة لهم مع تايد الجهة المختصة

٥ - الاعمال المماثلة المنجزة خلال السنوات العشرة السابقة مؤيدة من الجهات التعاقدية

العنوان : جمهورية العراق - بغداد - المنصور - شارع النقابات

Address: Republic of Iraq – Baghdad – Al –Mansoor
Web site : www.iraqsfsc.org
E-Mail: foodstuff1@ iraqsfsc.org
E-Mail: foodstuff2@ iraqsfsc.org
E-Mail: foodstuff3@ iraqsfsc.org
Generalfood staff@yahoo.com

وزارة العدل

مديرية التسجيل العقاري العام

مديرية التسجيل العقاري في الكوفة

العدد : ٢٣١٠

التاريخ : ٣١/٣/٢٠٢١

اعلان

تسجيل عقار مجد

بناءا على الطلب المقدم الى هذه الدائرة بتاريخ ٢٢/١/٢٠١٤ لتسجيل تمام العقار المرقم (٣٤١٠) محلة (الرشادية) في الكوفة الى طالب التسجيل المجد (ستار جبير عبادي) لتسجيله مجددا باسمه بصفته المالك والحائز للمدة القانونية ولغرض تثبيت الملكية المذكورة له تمهيدا للتسجيل وفق احكام قانون التسجيل العقاري (٤٣) لسنة ١٩٧١ قررنا اعلان هذا الطلب فعلى كل من يدعي بوجود علاقة أو حقوق معينة على هذا العقار تقديم ما لديه من بيانات الى هذه الدائرة خلال مدة ثلاثون يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان وكذلك الحضور الى موقع العقار في الساعة العاشرة صباحا من اليوم التالي لانتها مدة هذا الاعلان وذلك لاثبات حقوقه موقعيا في الكشف الذي سيجري في اليوم المذكور لهذا الغرض.

المدير

عبد الناصر جواد كاظم

مجلس القضاء الأعلى

رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية

محكمة بداءة النجف

العدد : ١٦٨٩/٥ب/٢٠٢١

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

اعلان

إلى المدعي عليه (عبد الله رحمن محسن)

أقامت المدعية (رضيه عبد مهدي) الدعوى البدائية المرقمة أعلاه والتي يطلب فيها (الحكم بإبطال القيد الخاص بالعقار المرقم ٩/١٠٩٣٤٢٢ حي الفرات والمسجل بالعدد ١١٢ كانون الثاني ٢٠٠٣ مجلد ٩٧٦ واعتبار قيد المدعية اعلاه المسجل بالرقم ٦٤ كانون اول ٢٠٠١ مجلد ١ ثابت الحكم) ،وليثوث مجهولية محل إقامتك حسب شرح المبلغ واشعار مختار الجديدة ١ (حيدر صاحب المياني) ، عليه قررت هذه المحكمة تبليغك إعلانا بصحيفتين يوميتين بموعد المرافعة المصادف في يوم ١٥/٤/ ٢٠٢١ وعند عدم حضورك أو إرسال من ينوب عنك قانونا سوف تجري المرافعة بحقك غيابيا وعلنا وفق الأصول.

القاضي

عبد الرضا عبد نور الجنابي

مجلس القضاء الأعلى

رئاسة محكمة استئناف النجف الاتحادية

محكمة بداءة النجف

العدد : ٥٥٤/٥ب/٢٠٢١

التاريخ : ٥/٥/٢٠٢١

اعلان

إلى المدعي عليه (غازي فيصل عبود)

أقامت المدعية (أخلاق اسماعيل حسن) الدعوى البدائية المرقمة أعلاه والتي يطلب فيها (الحكم بالزائم بتأديتك للمدعية اعلاه بدلات الاجار للعقار المرقم ٩٦٠٣٠ كوفة/ الوقف ميلا وقدرة تسعة ملايين دينار لقاء حقها في سكنى الدار اعلاه لمدة ثلاث سنوات) .وليثوث مجهولية محل إقامتك حسب شرح المبلغ القضائي في محكمة بداءة الكوفة واشعار مختار منطقة الوقف (عبد الحسين مظلوم شحمان) ، لذا قررت هذه المحكمة تبليغك إعلانا بصحيفتين محليتين يوميتين بموعد المرافعة المصادف في يوم ٢٢/٤/ ٢٠٢١ وعند عدم حضورك أو إرسال من ينوب عنك قانونا سوف تجري المرافعة بحقك غيابيا وعلنا وفق الأصول.

القاضي

عبد الرضا عبد نور الجنابي

إلى الشريك رعد نعمه حسين خلف

توجب عليك الحضور إلى صندوق الإسكان العراقي فرع النجف وذلك لتثبيت اقرارك بالموافقة على قيام شريك ثامر بلاش محمد بالبناء على حصته المشاع في القطعه المرقمه ١٦١٦٨٥٦١/٣حي ميسان خلال مدة خمسة عشر يوما داخل العراق وشهر خارج العراق من تاريخ نشر الاعلان وبكسكه سوف يسقط حَقك بالاعتراض مستقبلا

اعلانات

المصرف الزراعي التعاوني

للصيرفة الشاملة
فرع ابو صخير
العدد : ١٠١٢

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

اعلان

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في المنادرة بالمزايمة العلنية العقار الموصوف اعلاه العائد للراهن محلة منتصر عبد الجليل والكفيل باسم محمد ظاهر لقاء طلب الدائن المرتهن المصرف الزراعي التعاوني فرع ابو صخير -وبالبالغ قدره (٢٠٠٠٠٠٠) مليون عدا الفوائد فعلى الراغبين بالاشتراك مراجعة هذه الدائرة خلال مدة ٣٠ يوم اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحين معهم تأمينات قانونية نقدية او كفالة مصرفية لا تقل عن ١٠٪ من القيمة المقدرة للبيع البالغة (٥٠٠٠٠٠٠٠ مليون دينار وان المزايدة ستجري في الساعة الثانية عشر ظهرا من اليوم الاخير مدير التسجيل العقاري /المنادرة

المواصفات :

١ - التسلسل او رقم القطعة : ٢٦/ ٦٨

٢ - المحلة و رقم واسم المقاطعة : م/ ١٨

المشخاب

٣ -الجنس دار

٤ - النوع ملك صرف

٥ - المساحة ٢٠٠

٦ - المشتملات : غرفتين نوم وصالة واستقبال

ومطبخ وصحيات

٧ -مقدار البيع (٥٠.٠٠٠.٠٠٠) خمسون مليون دينار

علاء جبار لطيف

مدير الفرع

المصرف الزراعي التعاوني

للصيرفة الشاملة
فرع ابو صخير
العدد : ١٠١٣

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

اعلان

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في المنادرة بالمزايمة العلنية العقار الموصوف اعلاه العائد للراهن حصة / ثائر فليح حسن والكفيل نفسه لقاء طلب الدائن المرتهن المصرف الزراعي التعاوني فرع ابو صخير -وبالبالغ قدره (٢٤٠٠٠٠٠٠ مليون عدا الفوائد فعلى الراغبين بالاشتراك مراجعة هذه الدائرة خلال مدة ٣٠ يوم اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحين معهم تأمينات قانونية نقدية او كفالة مصرفية لا تقل عن ١٠٪ من القيمة المقدرة للبيع البالغة (٣٠٠٠٠٠٠٠ مليون دينار وان المزايدة ستجري في الساعة الثانية عشر ظهرا من اليوم الاخير مدير التسجيل العقاري /المنادرة

المواصفات :

١ - التسلسل او رقم القطعة : ١/ ٣٧٩١

٢ - المحلة و رقم واسم المقاطعة : م/ ٣ الحصة

٣ -الجنس دار

٤ - النوع ملك صرف

٥ - المساحة ٥٠ / ٧٠ ٣

٦ - المشتملات : غرفتين نوم واستقبال وصالة ومطبخ وحمام

٧ -مقدار البيع (٣٠.٠٠٠.٠٠٠) ثلاثون مليون دينار

علاء جبار لطيف

مدير الفرع

المصرف الزراعي التعاوني

للصيرفة الشاملة
فرع ابو صخير
العدد : ١٠١٤

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

اعلان

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في المنادرة بالمزايمة العلنية العقار الموصوف اعلاه العائد للراهن سعدون عبد الرضا والكفيل نفسه لقاء طلب الدائن المرتهن المصرف الزراعي التعاوني فرع ابو صخير -وبالبالغ قدره (١٠٠٠٠٠٠٠) مليون عدا الفوائد فعلى الراغبين بالاشتراك مراجعة هذه الدائرة خلال مدة ٣٠ يوم اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحين معهم تأمينات قانونية نقدية او كفالة مصرفية لا تقل عن ١٠٪ من القيمة المقدرة للبيع البالغة (١٥٠٠٠٠٠٠ مليون دينار وان المزايدة ستجري في الساعة الثانية عشر ظهرا من اليوم الاخير مدير التسجيل العقاري /المنادرة

المواصفات :

١ - التسلسل او رقم القطعة : ٣/ ٥

٢ - المحلة و رقم واسم المقاطعة : م/ ٢ المشخاب

٣ -الجنس دار ومشتمل

٤ - النوع ملك صرف

٥ - المساحة ٣٣٠م

٦ - المشتملات : ١ - خمسة غرف نوم واستقبال وصالة ومطبخ وحمام ومسبح

٢ - المشتمل ٢ غرف نوم وصالة ومطبخ

٧ -مقدار البيع (١٥٠.٠٠٠.٠٠٠) مائة وخمسون مليون دينار

علاء جبار لطيف

مدير الفرع

المصرف الزراعي التعاوني

للصيرفة الشاملة
فرع ابو صخير
العدد : ١٠١٥

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

اعلان

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في المنادرة بالمزايمة العلنية العقار الموصوف اعلاه العائد للراهن سعدون عبد الرضا والكفيل حصة / صفوان مكي لقاء طلب الدائن المرتهن المصرف الزراعي التعاوني فرع ابو صخير -وبالبالغ قدره (١٠٠٠٠٠٠٠) مائة مليون عدا الفوائد فعلى الراغبين بالاشتراك مراجعة هذه الدائرة خلال مدة ٣٠ يوم اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحين معهم تأمينات قانونية نقدية او كفالة مصرفية لا تقل عن ١٠٪ من القيمة المقدرة للبيع البالغة (١٥٠٠٠٠٠٠ مليون دينار وان المزايدة ستجري في الساعة الثانية عشر ظهرا من اليوم الاخير مدير التسجيل العقاري /المنادرة

المواصفات :

١ - التسلسل او رقم القطعة : ٢١/ ٥٤٨

٢ - المحلة و رقم واسم المقاطعة : م/ ٣ المشخاب

٣ -الجنس دار

٤ - النوع ملك صرف

٥ - المساحة ٣٥٢

٦ - المشتملات : ثلاث غرف نوم وصالة واستقبال ومطبخ وحمام

٧ -مقدار البيع (٣٠.٠٠٠.٠٠٠) ثلاثون مليون دينار

علاء جبار لطيف

مدير الفرع

المصرف الزراعي التعاوني

للصيرفة الشاملة
فرع ابو صخير
العدد : ١٠١٦

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

اعلان

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في المنادرة بالمزايمة العلنية العقار الموصوف اعلاه العائد للراهن فوزية خرباط والكفيل عبد الرضا جاسم حمزة لقاء طلب الدائن المرتهن المصرف الزراعي التعاوني فرع ابو صخير -وبالبالغ قدره (١٥٠٠٠٠٠٠) مليون عدا الفوائد فعلى الراغبين بالاشتراك مراجعة هذه الدائرة خلال مدة ٣٠ يوم اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحين معهم تأمينات قانونية نقدية او كفالة مصرفية لا تقل عن ١٠٪ من القيمة المقدرة للبيع البالغة (٥٠٠٠٠٠٠٠ مليون دينار وان المزايدة ستجري في الساعة الثانية عشر ظهرا من اليوم الاخير مدير التسجيل العقاري /المنادرة

المواصفات :

١ - التسلسل او رقم القطعة : ١/ ٢١٨٠

٢ - المحلة و رقم واسم المقاطعة : م/ ٣ الحصة

٣ -الجنس دارين

٤ - النوع ملك صرف

٥ - المساحة ٢٤٠

٦ - المشتملات : المشتمل الاول غرفتين نوم وصالة

واستقبال ومطبخ وحمام ومرافق

المشتمل الثاني / غرفة نوم ومطبخ وحمام

٧ -مقدار البيع (٥٠.٠٠٠.٠٠٠) خمسون مليون دينار لا غيرها

علاء جبار لطيف

مدير الفرع

اعلان

الى المتهم الغائب / ن.ع محمد حسين مطرود كاظم

محل العمل / مديرية شرطة محافظة النجف

الاشرف والمنشات

العنوان محافظة النجف / حي الوفاء

بما انك منهم وفق احكام المادة (٥/اولا) من قانون عقوبات قوى الامن الداخلي رقم ١٤ لسنة ٢٠٠٨ المعدل ولجهولية محل اقامتك اقتضى تبليغك

بواسطة هذا الاعلان على ان تحضر امام محكمة قوى الامن الداخلي المنطقة الرابعة خلال مدة

اقصاها ثلاثون يوم اعتبارا من تاريخ تعليق هذا الاعلان في محل اقامتك وتجب على التهمة الموجه ضدك وعند عدم حضورك سوف تجري محاكمتك

غيابيا استنادا لاحكام المواد (٦٥ و٦٩) من قانون اصول المحاكمات الجزائية لقوى الامن الداخلي

اللواء الحقوقي

سعد علي شemis

رئيس محكمة قوى الامن الداخلي

المنطقة الرابعة

المصرف الزراعي التعاوني

للصيرفة الشاملة
فرع ابو صخير
العدد : ١٠١٠

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

اعلان

ستبيع دائرة التسجيل العقاري في المنادرة بالمزايمة العلنية العقار الموصوف اعلاه العائد للراهن هاتف عبد الله حسن والكفيل نفسه لقاء طلب الدائن المرتهن المصرف الزراعي التعاوني فرع ابو صخير -وبالبالغ قدره (٢٩٠٠٠٠٠٠) مليون عدا الفوائد فعلى الراغبين بالاشتراك مراجعة هذه الدائرة خلال مدة ٣٠ يوم اعتبارا من اليوم التالي لتاريخ نشر هذا الاعلان مستصحين معهم تأمينات قانونية نقدية او كفالة مصرفية لا تقل عن ١٠٪ من القيمة المقدرة للبيع البالغة (١٢٠٠٠٠٠٠ مليون دينار وان المزايدة ستجري في الساعة الثانية عشر ظهرا من اليوم الاخير مدير التسجيل العقاري /المنادرة

المواصفات :

١ - التسلسل او رقم القطعة : ٥٤/ ٥٦

٢ - المحلة و رقم واسم المقاطعة : السراي

٣ -الجنس دار

٤ - النوع ملك صرف

٥ - المساحة ٣٥٩,٢٥

٦ - المشتملات : غرفتين نوم وهول ومطبخ وحمام ومرافق صحية

٧ -مقدار البيع (١٢٠.٠٠٠.٠٠٠) مائة وعشرون مليون دينار

علاء جبار لطيف

مدير الفرع

إلى الشريك كرار حسون جاسم

اقتضى حضورك إلى مقر بلدية النجف لغرض اصدار اجازة ببناء للعقار المرقم ٥٣٣٢٠/٣حي

النذاء خلال عشره ايام وبخلافه ستتم الإجراءات دون حضورك طالب الاجازه

ستار جبار واجد

إلى الشريك وجدان هميم ناصر

اقتضى حضورك إلى مقر بلدية النجف لغرض اصدار اجازة ببناء للعقار المرقم ٦٧٢١١/٣ حي

النذاء خلال عشره ايام وبخلافه ستتم الإجراءات دون حضورك طالب الاجازه

رياض سالم عبد الحسن

فقدان

فقد سند العقار المرقم ٧٣٨٧/ ٢حي الأنصار باسم محمد مصطفى محمد من يعثر عليه تسليمه لجهة الاصدار

وزارة الداخلية

وكالة الوزارة للشؤون الادارية والمالية

مديرية الاحوال المدنية والجوازات والاقامة

في النجف الاشرف

قسم شؤون الاحوال المدنية / الواقعات

العدد : ٢٠٢١/٤/٤

التاريخ : ٤/٤/٢٠٢١

بناء على طلب المواطنة (هديل شاكر مزهر) طلبا لغرض تبديل لقبها وجعله (الخالدي) بدلا من (ال جبي) فمن لديه اعتراض مراجعة هذه المديرية خلال مدة اقصاها خمسة عشر يوم وبكسكه

سوف تنظر هذه المديرية في الدعوى وفق احكام المادة (٢٢) من قانون البطاقة الوطنية رقم ٣ لسنة ٢٠١٦ والامر الاداري المرقم ٣٤١٩٥ في

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢</

سودوكو

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

طبق اليوم

سلطة كول سلو بالزبادي



المقادير:

٢ حبة جزر مبشور
نصف رأس كرنب أبيض مبشور
نصف كوب زبادي
ربع كوب مايونيز
١ ملعقة كبيرة عسل أبيض

ملح

كمون

خطوات التحضير:

يوضع الزبادي في بولة، ويضاف إليه المايونيز والملح والكمون والعسل. يخلط جيدا حتى يصب كريمي القوام. يضاف الجزر والكرنب، وتخلط جميع المكونات حتى تتجانس. توضع في الطبق، وتقدم مع الوجبات المختلفة.

المتاهات



حرك عود الشقاب



قبضوا عليه بتهمة قتل شخص فاعترف بقتل ١٦!

أفاد ممثلو الادعاء في الولايات المتحدة الأمريكية بأن رجلا متهمًا بقتل أحد سكان نيوجيرسي، والمشتبه به أيضا في قتل ٤ آخرين في نيو مكسيكو، من بينهم زوجته، اعترف بقتل «ما مجموعه ١٦ شخصا». وذكر موقع «NJ.com» أن مساعد المدعي العام في مقاطعة غلوسستر، أليك غوتيريز، أشار إلى أن المتهم، شون لانون (٤٧ عاماً)، قال إنه قتل مايكل دايكوفسكي (٦٦ عاماً)، الذي كان مرشد الشباب الخاص به، لأن الأخير قام بـ«الاعتداء عليه» عندما كان طفلاً. بالإضافة إلى مقتل دايكوفسكي، الذي عثر عليه مضروبا حتى الموت في منزله

في ٨ مارس الجاري، أفاد المدعون بأن لانون اعترف أيضا بقتل زوجته السابقة، جينيفر لانون (٣٩ عاماً) وآخرين، من بينهم «١١ فردا آخر كانوا تجار مخدرات». وقال أليك غوتيريز: «اعترف بقتل ما مجموعه ١٦ شخصا... ١٥ منهم في نيو مكسيكو، وواحد في ولاية نيوجيرسي... أعلم أن مكتب التحقيقات الفيدرالي يساعد ولاية نيو مكسيكو بتحقيقهم حول هذه القضايا»، وفقا لـ NJ.com. وأشارت وثائق المحكمة إلى أن لانون اعترف بعمليات القتل في مكانة هاتفية مع أحد أفراد أسرته، الذي أبلغ محققي المقاطعة.لا دليلو في المكانة، زعم

روشته وكلمة سر لعمر طويل بصحة جيدة

الدموية، وخطر الإصابة بالسرطان بنسبة ١٠٪، وخطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي بنسبة ٣٥٪، مقارنة بالأشخاص. الذين أكلوا وجبتين فقط في اليوم. وتمثل «الحصة» الواحدة معيار نصف كوب من أي خضراوات أو فواكه، أو كوب كامل من سلطة الخضار. يحصل الشخص على نفس الفيتامينات والمعادن والألياف المفيدة في كليهما، لكن الخضراوات تحتوي على سعرات حرارية وسكر أقل قليلا، ولهذا السبب توصي الإرشادات عمومًا بمستويات استهلاك أعلى قليلاً للخضراوات. حصة واحدة لا تكفي بناءً على نتائج الدراسة، يشجع وانغ الجميع إلى إعادة النظر في مكونات نظامهم الغذائي المعتاد، وإجراء تحسينات إذا لزم الأمر. في المتوسط، يتناول الأشخاص بشكل شائع حاليًا حصة واحدة فقط من الفاكهة ووجبة ونصف من الخضراوات يوميًا، أي أقل بكثير مما هو موصى به. يقول وانغ: «من المهم جدًا زيادة تناول الفاكهة والخضراوات إلى ما لا يقل عن خمس حصص يوميًا من أجل الاستمتاع بحياة أطول وأكثر صحة».

تدعم دراسة جديدة المبادئ التوجيهية الغذائية طويلة الأمد، التي تنص على أن تناول خمس حصص يومية من مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات، بداية من التفاح ووصولاً إلى الكوسة، يمكن أن تساعد على العيش لفترة أطول بصحة جيدة. ولكن إذا كان الشخص يفكر في تناول عصير الفواكه أو البطاطس المقلية بين تلك الحصص، فإنه يؤثر سلبياً على نظامه الغذائي، وفقا لما نشرته «واشنطن بوست» Washington Post. نسبة خطر أقل بـ١٣٪ يقول دونغ وانغ، عضو هيئة التدريس في كلية الطب بجامعة هارفارد، إن «الأشخاص الذين يتناولون خمس حصص من الخضار والفواكه يوميًا لديهم خطر أقل بنسبة ١٣٪ للوفاة نتيجة لأي أسباب مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون وجبتين فقط من الفاكهة والخضراوات يوميًا».وتوصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين تناولوا خمس حصص يومية - على وجه التحديد حصتين من الفواكه وثلاث من الخضراوات - لديهم خطر أقل بنسبة ١٢٪ للوفاة من أمراض القلب والأوعية

نصائح لقضاء صيف بلا مشاكل صحية

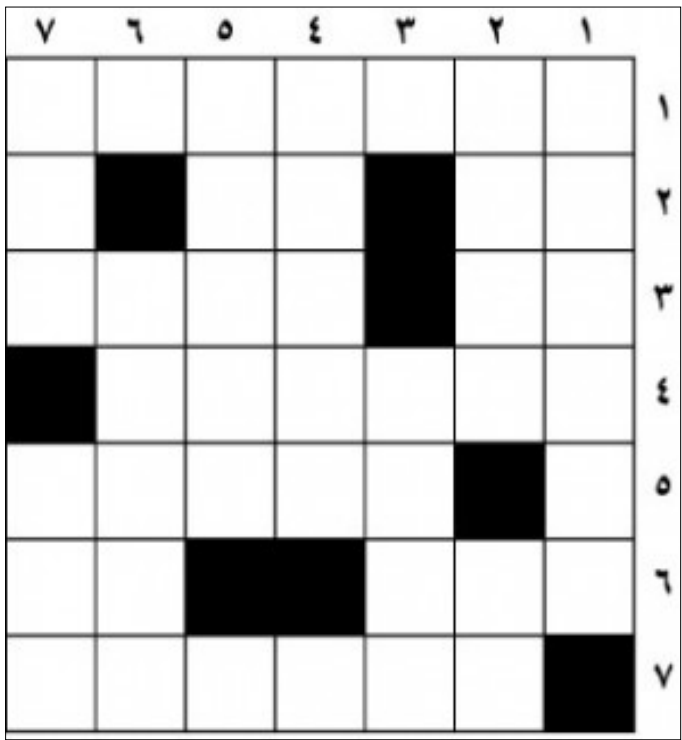
، وزيادة مستويات السكر، كما أن الإسراف في تناول اللحوم يؤدي إلى زيادة التعرق، وحدوث مشاكل في الجهاز الهضمي. أشعة الشمس التعرض لضوء الشمس كل يوم أمر ضروري كمصدر لفيتامين د، ولكن الأشعة فوق البنفسجية عند التعرض لها لفترات طويلة وأوقات غير مناسبة تسبب الحروق والتجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد وزيادة خطر الإصابة

يوصي اختصاصيو الصحة العامة، بعدة إرشادات مع بوابد الارتفاع في درجات الحرارة، والاستعداد لدخول فصل الصيف، بهدف التمتع بصحة جيدة، بعيدًا عن مشاكل الهضم والالتهابات. الأطعمة المقلية وينصح الاختصاصيون وفقًا لموقع هيلث سايت« البريطاني بالبعد عن الأطعمة المقلية لأنها ترفع من درجة حرارة الجسم وتسبب الجفاف، وتؤدي لزيادة الوزن، ما يؤثر على صحة القلب

جد الفرق بين الصورتين



كلمات متقاطعة

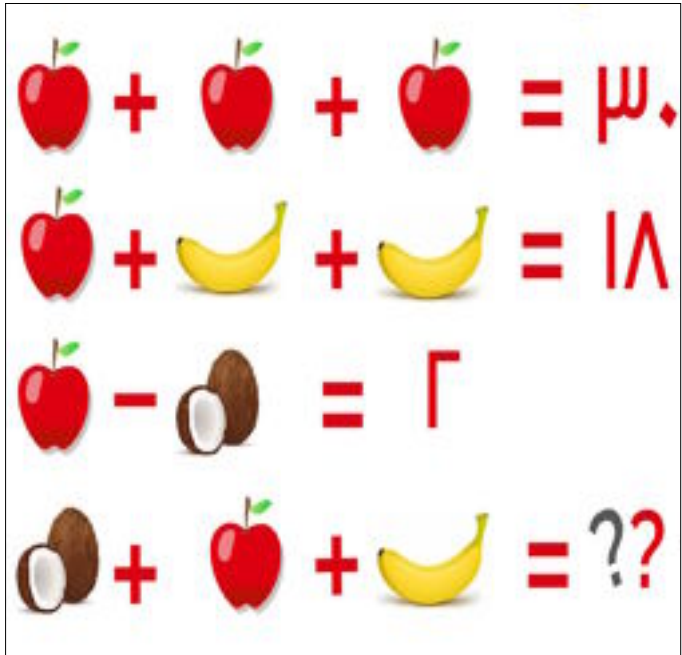


أفقي

عمودي

- من أسماء الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف.
- عقل - حرف عطف.
- عكس الباطل - قمر (مبعثرة).
- ولد في الرابع من شعبان (م).
- لقب ملك الحبشة عند هجرة المسلمين إليها (م).
- سهل (م). نصف ليل.
- لقب لإمام معصوم ولد في الخامس من شعبان.
- اسم إمام معصوم ولد في الثالث من شعبان.
- قدم (م) - حرف مكرر.
- ألسنة النار (م).
- شهر عربي (م).
- عكس الحياة (م).
- يسأل عنه قبل الدار (م).
- ليلة مباركة في شهر رمضان (م) - عكس نقد (م).

حل اللغز



البحث عن الكلمة



الحمل

عزيزي برج الحمل، ما تزال في صدارة الأبراج، فالقمر في الحوت يعطيك أجمل الألوان، لكن حاول استغلال آخر قطراته في هذا النهار قبل أن يتركك الحظ، في قيادتك لسيارتك عليك الانتباه، وبخاصة في فترة ما بعد الظهر، المساء حافل بالكثير من الأمور.

الثور

عزيزي برج الثور، صباح هادئ تشرب فنجان قهوتك بكل هدوء، وتبدأ نهارك بداية بطيئة جدا، قد يكون الكسل هو أحد أسباب ذلك، لكن الأحداث المتوالية في فترة الظهيرة تجعلك تتحرك، في فترة المساء لديك دعوة موجهة من أحد المقربين لديك.

الجوزاء

عزيزي برج الجوزاء،الكثير من المفاجآت تحدثت اليوم، وكل ما لا تتوقعه يحدث، لذلك عليك الانتباه من كل فعل تقدم عليه وأن تتأكد أن ما تفعله هو الصحيح، في فترة ما بعد الظهر تصل مزاجيتك إلى أعلى مستوياتها، وقد تضطر إلى إلغاء موعد في المساء مع من تحب

السرطان

عزيزي برج السرطان،الأعمال تهلك اليوم كما تهلك دائماً، لكن الضغوطات تزيد عليك أكثر من قبل، وبخاصة في فترة الظهيرة التي تشهد ضغطا ليس طبيعيا، تخف حدة الأعمال في فترة ما بعد الظهر، وقد تكون لديك بعض الأخبار الجيدة.

الاسد

عزيزي برج الأسد،ليوم مشرق يا صديقي، تبدأ بهمة قوية في الصباح وابتمسكتك تملأ شديك، تنجز أعمالك بسرعة وبدقة، ما يجعلك في المقدمة، احذر من بعض المشاكل في فترة الظهيرة، لكن لا تقلق، لأنها غيمة صيف عابرة

العذراء

عزيزي برج العذراء،لا داعي لكل هذا الإسراف وحكم عقلك على الصعيد المالي، فوضعك المالي معك بشكل جيد في فترة الظهيرة، كما أنك تتوقع عقودا اليوم إذا كنت صاحب تجارة أو مؤسسة، لأنها قد لا تكون لصالحك في فترة الظهيرة

الميزان

عزيزي برج الميزان،ما تزال الأمور تسير على عكس ما تشتهي، عدم الرغبة في النهوض من الفراش ومشكلة صباحية في العمل هي أوائل الأحداث التي تواجهك هذا اليوم، احذر من فترة الظهيرة، فقد تحدث مواجهة بينك وبين أحد زملائك في العمل.

العقرب

عزيزي برج العقرب، تركز على عمك ولا ترى سواه هذا اليوم، فليدك العديد من الأعمال والمشاكل لتعالجها، وبخاصة في فترتي الصباح والظهيرة، فهما الفترة الأكثر ضغطا، تفعل كل شيء برضا وبشكل مختلف عن بداية الأسبوع، في المساء تبدأ أمورك بالتحسن.

القوس

عزيزي برج القوس، ما تزال تتعرض للضغوطات، لذلك عليك تمرير فترتي الصباح والظهيرة بكل هدوء، ولا تصب على النار زيتا، مشاكل في العمل لا بد منها، لكنك تكبر حجمها أكثر مما تستحق، في المساء تبدأ أمورك بالتحسن.

الجدي

عزيزي برج الجدي، تبدأ بداية أسبوع نشيطة وقوية مع أنه تراودك منذ الصباح الباكر فكرة عدم الذهاب إلى العمل. قلل من ديكتاتوريك أثناء طرحك لأريك، فأنت تطلقه وكأنه أمر، ما يثير بعض الكراهية والعداء نحوك في فترة ما بعد الظهر.

الدلو

عزيزي برج الدلو،عصبي ومزاجي، هذا ما تتصف به شخصيتك هذا اليوم، فأنت لا تستطيع التفاهم مع أحد حتى مع نفسك، لذلك نراك عصيبا ومنفعلا طوال ساعات هذا النهار، في فترة ما بعد الظهر لا تجعل شكوكك تحطم علاقتك مع من تحب

الحوت

عزيزي برج الحوت،استغل هذا اليوم لفعل ما تريد، فالفلك يدعمك بكل شيء، الأمور تسير معك بشكل جيد في فترة الظهيرة، كما أنك تؤدي بعض الأعمال الصعبة وتنجح بها، في المساء اترك وقتا كافيا لتقضية الوقت مع من تحب.

شكوى قضائية ضد المكتب التنفيذي الجديد للأولمبية العراقية

اللجنة الخليجية: حجم الاعمار في البصرة مذهل.. وتحديد موعد افتتاح ملعب الميناء

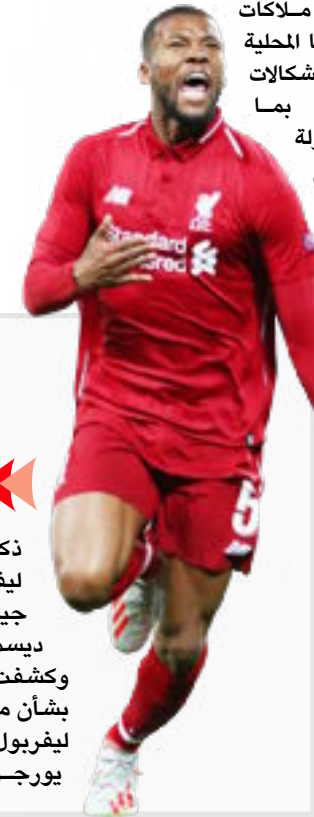
المستقبل العراقي/ متابعة

وصف خالد الحاج عضو اللجنة الفنية الخليجية في البصرة حجم الاعمار وتطور ه في البصرة بالمذهل. وقال خالد، ان «الخدمة الهندسية والمرافق السياحية مطمئنة جداً، والحال نفسه ينطبق مع المدينة الرياضية والملاعب الرئيسي والثانوي وملاعب التدريب»، منوها بان «التحدي الأكبر يتمثل بانجاز ملعب الميناء الاولبي سعة ٣٠ ألف متفرج والذي يصل حجم الانجاز فيه الى ٧٩٪ من قيمة الانجاز». وأضاف ان «ذلك جاء خلال الزيارة التي نفذها الوفد الخليجي اليوم الى ملعب الميناء الاولبي يرافقهم محافظ البصرة اسعد العبداني ومدير عام الدائرة الهندسية نجم عبد الواحد ومدير عام دائرة التربية البدنية احمد عودة زامل، وطمان محافظ البصرة الوفد الزائر بالقول: جميع الأمور حاليا باتت أسهل من المدة الماضية عقب إقرار الموازنة والتخصيصات المالية الخاصة بالملعب، ونحن على ثقة تامة من انجازه قبيل شهر تشرين الاول المقبل



كوننا نعد العدة لمباراة افتتاح كبيرة تقام منتصف شهر ايلول». وتابع بالقول ان «وزير الشباب والرياضة عدنان درجال أكد في دعم الحكومة بأعلى المستويات ومتابعتها لملف تنظيم خليجي ٢٥ في البصرة وسيصل شخصيا لزيادة الاطمئنان وتأكيد هذا القول شخصيا». وتبادل كل من عبد الحسين حمزة مدير مشاريع الشركة المنفذة

للملعب الميناء (انوار سرى) ونجم عبد الواحد مدير عام الدائرة الهندسية شرح تفاصيل الملعب وحجم الانجاز الفعلي والإيجابية على اسئلة طارق علي من الكويت وخالد الحاج من البحرين وتعلقت بالضمانات في انجاز بعض التعديلات الخاصة بغرف اللاعبين والخدمات الصحية ومكان جلوس الاعلاميين ومرائب السيارات ووابواب الدخول والخروج مطالبا بتقارير فنية مفصلة. . وأعرب الوفد في حديث للصحفيين عقب ختام الزيارة عن ثقتهم بقدرات ملاكات البصرة وحكومتها المحلية في تجاوز جميع الاشكالات وتنظيم العمل بما يؤمن اقامة بطولة متكاملة من جميع الجوانب.



المستقبل العراقي/ متابعة

قرر عدد من أعضاء الجمعية العمومية للجنة الأولمبية العراقية، اللجوء للقضاء لحسم عدم ازدواجية المناصب، بعد انتهاء انتخابات المكتب التنفيذي. وقال مصدر مطلع في تصريح صحفي، اليوم الاثنين، إن عددا من أعضاء الجمعية العمومية، سيتقدمون بشكوى للقضاء لحسم قضية ازدواجية المناصب، التي تعد ممنوعة في قانون الاتحاد الجديد، معتبرا أن بقاء أعضاء المكتب التنفيذي في مواقعهم بالاتحادات، يعد «خرقا قانونيا لا بد من التدخل لإيقافه».

وأضاف: «الجمعية العمومية لاتحاد كرة القدم، أمام ممثلي الاتحاد الدولي، اصطدمت بضرورة المصادقة على عدم ازدواجية المناصب وطالما أن اتحاد الكرة أقر القانون الجديد، فعل بقية الاتحادات الالتزام بعدم الازدواجية، والامتثال لقانون الاتحادات الرياضية».

وأشار المصدر إلى أن مخاطبة اللجنة الأولمبية الدولية، لنيل



الموافقة على الجمع بين مناصبين، يعد تنصلا من الاتفاقات، وانتقلوا واضحا على القوانين المحلية، وسيقابل بشكوى رسمية للقضاء العراقي، للبت في هذا الخرق.

كлуб واثق من بقاء فينالدوم في ليفربول

المستقبل العراقي/ متابعة

الرغم من خروج شائعة أنه قرر بشكل نهائي مغادرة الريدز هذا الصيف والتوقيع على عقد انضمامه لصفوف برشلونة بداية من الموسم الجديد. وكانت صحيفة «الآن» الإنجليزية قد كشفت سابقا أن الهولندي جيني فينالدوم يرفض تجديد عقده مع ليفربول بسبب العرض المادي الضعيف المقدم من أبطال الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويلعب فينالدوم موسمه الأخير القادم داخل ليفربول، حيث ينتهي عقد اللاعب مع نهاية الموسم الجديد ٢٠٢١/٢٠٢٠ ولا يوجد أخبار عن اتفاق جديد بين الطرفين لتجديد التعاقد بينهما.

جوارديولا : اليويفا والفيفا يقتلان لاعبي مانشستر سيتي

المستقبل العراقي/ متابعة

هاجم الإسباني بيب جوارديولا مدرب فريق مانشستر سيتي الإنجليزي كلا من الاتحاد الدولي والأوروبي لكرة القدم بسبب جدول المباريات المزدحم في كل موسم، مشيراً إلى أن هذا الجدول يقتل لاعبيه، خاصة الدوليين.

وقام المدرب الإسباني جوارديولا بتغيير ستة لاعبين دفعة واحدة من تشكيلته الأساسية التي واجهت ليلستر سيتي مساء يوم السبت الماضي، بعد مشاركة العديد من لاعبيه في فترة التوقف الدولي مع منتخباتهم.

ومن غير المعقول أن يلعب نجوم



وليسوا آلات، فانا أعرف اللاعبين، بعضهم منزع طوال الوقت لأنهم يريدون اللعب كل يوم، ولكن هذا غير ممكن». وأضاف «المباريات هذا العام كلها بدون جمهور، وجدول اللقاءات مزدحم، وإذا لم تقم بالمداورة بين اللاعبين، فلن تنافس في جميع المسابقات».

وتابع «لقد قتل اليويفا والفيفا اللاعبين لأن هذا أكثر جدا عليهم، لم يكن لدينا أسبوع عطلة واحدة منذ أن بدأنا، ولا حتى واحد».

وأردف «لا يوجد لاعب تحمل هذا، ليس فقط جسدياً، ولكن عقلياً ليكون جاهزاً بشكل أفضل للتنافس، والفوز بالمباريات».

بسبب توالي المباريات.

وتحدث بيب جوارديولا حسب موقع «جول» بنسخته العالمية قائلا «إنهم بشر

مانشستر سيتي ثلاثة لقاءات في ظرف أقل من أسبوع، مما سيتسبب في تعرض لاعبو السيتيزين للإصابات العضلية

الكانتارا: كان موسمي الأول مع ليفربول محبطاً

المستقبل العراقي/ متابعة

لفت اللاعب تياغو ألكانتارا إلى أن موسمه الأول في ليفربول كان «محبطاً» وسط النتائج المخيبة للأمل للفريق.

وقال ألكانتارا: «هناك العديد من المباريات التي لم نستحق خسارتها، لذلك كان من المحبط ألا نحصل على النقاط الثلاث رغم أننا كنا أفضل من الخصم. لكن هذه هي طبيعة كرة القدم وتنتقل إلى المباراة القادمة، حيث سنحاول تقديم أفضل أداء ممكن».



ناتشو يعترف: راموس يتحكم في مستقبلي مع ريال مدريد

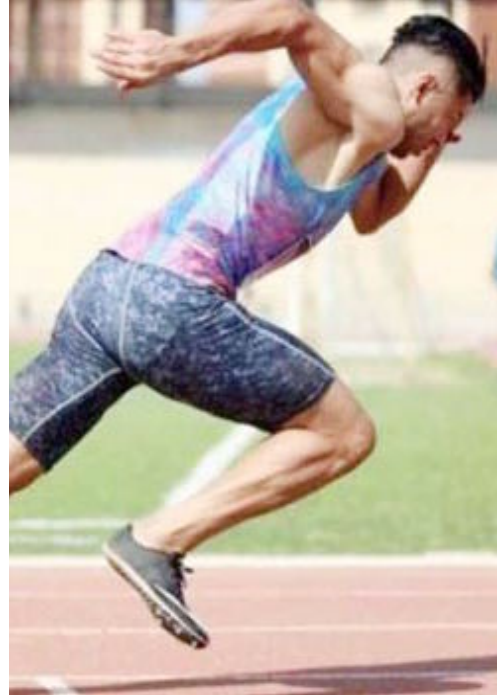
المستقبل العراقي/ متابعة

اعترف ناتشو فيرنانديز، نجم ريال مدريد، بوجود تأثير مستقبل سيرجيو راموس مع النادي الملكي، على مستقبله مع الفريق.

ولم يحسم راموس موقفه بعد من الاستمرار مع ريال مدريد، مع انتهاء عقده مع الإدارة في يونيو المقبل، في

المستقبل العراقي/ متابعة

الوقت الذي قرر فيه ناتشو تأجيل قراره بشأن مستقبله إلى الصيف المقبل، لمعرفة ما سيفعله سيرجيو. وصرح ناتشو قائلا «أعيش أفضل لحظات مسيرتي الكروية، أشعر بثقة كبيرة لم أشعر بها من قبل، أعيش حلماً وأتمنى أن تبقى هذه الثقة في الميدان، وهي أكثر ما يحتاجه أي لاعب». وعن إمكانية تأثر مستقبله بقرار راموس قال «بالطبع هناك تأثير، تجديد عقد راموس مع



ميلان يتوصل لاتفاق مع إبراهيموفيتش بشأن تجديد عقده

المستقبل العراقي/ متابعة

أكد موقع «توتو ميركاتو» الإيطالي على تواصل نادي ميلان لاتفاق نهائي مع السويدي زلاتان إبراهيموفيتش بشأن تمديد عقده لفترة أطول. وسيتم عقد الدوري السويدي زلاتان إبراهيموفيتش ابن ٣٩ عاماً مع فريقه الحالي ميلان عقب انتهاء الموسم الجاري. وبعد تألق النجم السويدي زلاتان إبراهيموفيتش هذا الموسم مع ميلان بتسجيله ١٧ هدفاً في ٢٤ مباراة، تحرك النادي لتمديد عقد اللاعب. وأضاف الموقع أن إدارة ميلان توصلت لاتفاق نهائي مع زلاتان إبراهيموفيتش بتجديد عقده لمدة موسم آخر ينتهي في صيف عام ٢٠٢٢. وأكمل الموقع أن يتبقى فقط التفاصيل النهائي للإعلان رسمياً عن تجديد عقد السويدي إبراهيموفيتش، وهي أمور مرتبطة فقط



بالمكافآت والأهداف الفردية التي سيتم تضمينها في الصفقة. وأوضح الموقع أن الإعلان الرسمي عن تجديد عقد زلاتان إبراهيموفيتش سيكون قريباً، حيث يرغب الروسونيري في منح استمرارية المشروع الحالي من خلال التجديد مع قائد الفريق. المدير بالذكر أن ميلان يتواجد حالياً في المركز الثاني بجدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد ٦٠ نقطة، بفارق ٨ نقاط عن المتصدر إنتر ميلان.

المستقبل العراقي/ متابعة

أشار روي هودسون، مدرب كريستال بالاس، إلى أن اللاعب ويلفريد زاهيا يعرف «أين يريد أن يكون» حيث بدأ حديث الانتقالات في الظهور

هودسون: زاهيا يعلم أين يريد أن يكون

المستقبل العراقي/ متابعة

كشف المدير الفني لفريق ريال مدريد، زين الدين زيدان، رأيه في نظيره الألماني يورجن كلوب، مدرب ليفربول الإنجليزي، وعلق على إمكانية التعاقد مع نجم الريدز، المصري محمد صلاح، في الفترة المقبلة. وترتبط عدة تقارير صحفية في الآونة الأخيرة النادي الملكي وغريمه برشلونة بالسعي خلف التعاقد مع صلاح من ليفربول، ورد زيدان على سؤال في المؤتمر الصحفي الذي أقيم ظهر اليوم الاثنين، على هامش مباراة ليفربول وريال مدريد في ملعب الأخير، مساء

مرة أخرى قبل فترة الانتقالات الصيفية. وقال هودسون: «لقد كان جيداً جداً. غاب عن المزيد من المباريات بسبب الإصابة مقارنة بالسنوات السابقة وهو ما يمثل ضربة لنا، لكننا نأمل أن نحافظ على لياقته في التسعة المقبلة».

وأضاف: «يبدو أنه واضح إلى حد كبير في الوقت الحالي فيما يتعلق بما يريد أن يفعله وأين يريد أن يكون. نأمل أن نستفيد من ذلك في المباريات التسع المقبلة». في نهاية الموسم، سنرى ما سيحدث بعد ذلك».

زيدان يكشف رأيه في كلوب وإمكانية التعاقد مع صلاح

الثلاثاء. وينزل لليفربول ضيفاً على ملعب ألفريدو دي ستيفانو للملاقاة النادي الملكي في إطار منافسات دور الثمانية من مسابقة دوري أبطال أوروبا – مرحلة الذهاب.

وقال زيدان عن كلوب « يورجن مدرب عظيم، إنه يعمل طوال مشواره واضحة، وكل مدرب لديه ما يميزه، وعن نفسي حاولت التعلم من كل المدربين ورأيت كيف يعملون عندما كنت في الدورة التدريبية قبل بداية دخولي مجال التدريب». وعن غيابات لليفربول في الدفاع أمام الريال قال «الخصم لديه لاعبين

عظماء قادرين على سد ثغرات الغائبين، نحن أيضاً لدينا غيابات، سيكون هناك غيابات في أي فريق دوماً، وأرى أن لليفربول فريق متكامل جداً، لديه ٣ مهاجمين في غاية الجودة». وبخصوص نهائي ٢٠١٨ بين الريال وليفربول قال « لا ننظر للماضي، نعيش الحاضر فقط، بالنسبة لهم لا وجود للشار، إنها مباراة مختلفة ونحن أيضاً لدينا نفس العقيلة». وعن محمد صلاح قال « إنه ليس لاعبا في ريال مدريد، قبل بداية هذا، أنا سعيد جداً هنا وأستمتع بوقتي.

مساحة للرأي

وليد الطائي

انصفوا الحاضرين فهم ثروة وطن

عندما يتراكم الظلم يتسبب بهدم الأسوار كل الأسوار، فلا تعتقد هذه الطبقة السياسية التي تربعت على عرش العراق منذ عام الفين وثلاثة وإلى اليوم، إنها قادرة على حماية أسوارها وقصورها بنشعارات جوفاء وجملة من الأقلام المرتقة التي تزييف الحقيقة، فهذا وهم كبير، فالظلم يولد ثورة عاصفة تهدم القصور بأسوارها وحينها لا تنفع الشعارات الجوفاء ولا الأقلام المرتقة وتهدم القصور على رؤوس قابعيها الظالمين، أين أصبح الظالم المقبور صدام حسين وأبنائه وعائلته المشردة بين الدول، وهذا جرى بسبب ظلمهم وإجرامهم لفئات من الشعب العراقي العظيم، العراق يمتلك ثروات كبيرة، تفقدها بلدان عديدة في الشرق الأوسط واليوم أصبحت هذه البلدان في مصاف الدول المتقدمة رغم أنها لا تمتلك ثروات العراق الهائلة، على الحكام في العراق أن يلتفتوا إلى التاريخ العراقي قليلا، فهو تاريخ مليء بالثورات وأسقطت أنظمة ظالمة كثيرة على أيدي مطلقي الثورات الشعبية الفقيرة التي تشعر بالظلم والتهميش والإقصاء، لذا أدعوا الحكومة العراقية ومجلس النواب العراقي، إلى أنصاف الحاضرين هم ثروة وطنية للبلاد، قدموا وسهروا وتعبوا وعانوا، لم يحصلوا على هذه الشهادات الدراسية بسهولة بل جاءت بعد معاناة فيها تفاصيل مؤلمة وقصص حزينة وخسائر مادية انفقوها من أجل الحصول على الشهادة الدراسية لكي تكون لهم حياة محترمة في بلدهم ويخدموا أجيال المستقبل الصاعدة، لماذا كل هذا التجاهل والاستخفاف بمشاعرهم وتضحياتهم كان يفترض بالحكومة ومجاميع المستشارين أن يجعلوا في سلم أولوياتهم قضية ومحنة الحاضرين، انصفوهم وامسحوا دموعهم واعطوهم حقوقهم الدستورية، لا تتجاهلوهم العراق فيه خبرات وثروات وقادر على احتواء كل أبنائه أنا انضمام مع مظلومية الحاضرين، انضمام معهم لأنهم أصحاب حقوق شرعية ووطنية وأخلاقية، وكل عراقي صاحب مسؤولية سواء في الحكومة أو البرلمان أو الصحافة أن يقف مع الحاضرين وينصفهم ويطالب بوضوح بانصافهم، واردات منفذ حدودي واحد قادر على تغطية واحتواء كل الحاضرين في العراق فضلا عن الواردات الهائلة الأخرى فلا تتحججوا بالواردات المالية العراق فيه خير مالي وفير، وعدم أنصاف الحاضرين يعني خذلان لهم وعقوبة لأطفالهم وزوجاتهم وأمهاتهم، ادعوا كل الشرفاء الوقوف معهم ومساندتهم ودعمهم بكل السبل التي تعيد لهم الحقوق والإنصاف.

كاريكاتير



أطعمة لا تبدأ بها يومك

المعالجة، وغالباً ما لا تحتوي على ما يكفي من الألياف، وتحذر خبيرة التغذية جانيت كيمسزال، من أن الحبوب عادة لا تحتوي على بروتين. وإذا كنت تحب وجبة فطور يسهل تناولها، فعليك بالشوفان، فهي وجبة غنية بالكربوهيدرات التي تدوم طويلا.

الألوان الجاهزة: غالباً ما تكون ألواح الأطعمة، التي تشبه ألواح الشكولاتة في شكلها، وجبات خداعة ولا يمكنها تزويدك بالطاقة لفترة طويلة، وبالتالي غير مفيدة لبداية اليوم بها.

وتحتوي معظم قطع الإفطار الأساسية المتوفرة على نطاق واسع على سكر ودهون.

وعلى الرغم من أنها قد توفر الشبع والعديد من الفوائد الغذائية، فإنه تحتوي أيضا على مواد كيميائية وأخرى معدلة وراثياً والتي تزيد من خطر زيادة الوزن ومعدلات أعلى من تراكم الدهون الداخلية، كما يقول براندون نيكولاس، المدرب الشخصي وخصائي التغذية.

المعجنات: تعتبر المعجنات وجبة إفطار رائعة بالنسبة للكثيرين، لكنها لا تقدم أي بروتينات للجسم، ومن المحتمل أن تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكر، مما يجعلك تشعر بالجوع بعد تناول الطعام بوقت قصير.



إلى سكر، وهذه وصفة إفطار كارثية. الحبوب السكرية: قد تكون الحبوب وجبة فطور سريعة وسهلة، ولكن من المحتمل أيضا أن تجعلك تشعر بالجوع وتجعلك أكثر رغبة في تناول السكر بعد فترة قصيرة من الانتهاء من تناول الطعام. غالباً ما تحتوي هذه المنتجات على الكثير من السكر. كما أنها تحتوي على الكثير من المواد الحافظة والمواد المضافة. حتى أن المنتجات الصحية منها قد لا تكون صحية. ويمكن أن تحتوي على الكثير من المكونات عالية

على الرغم من أن وجبة الإفطار قد لا تكون في الواقع أهم وجبة في اليوم، فإن من الضروري إعطاء أولوية للأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية في الصباح، لمنحك طاقة كافية للتفكير والعمل في الساعات الأولى من اليوم.

وتتنوع أشكال وجبات الفطور الصحي، لكن بعضها يمكن أن يتسبب في انخفاض مستويات السكر في الدم وحتى زيادة الوزن.

ومن هنا، فهذه هي الوجبات الأربع التي يحذر خبراء الصحة من أنها لن تفيد جسمك.

قهوة فقط: للولاهة الأولى، قد يبدو شرب القهوة فقط في الصباح طريقة رائعة لخفض السرعات الحاررية بسهولة. لكن بعد ساعات قليلة فمن المحتمل أن تجد نفسك تتضور جوعاً، وستصبح أكثر استعداداً لتناول المعجنات أو وجبة خفيفة عالية الكربوهيدرات ذات قيمة غذائية منخفضة. وتشرح أخصائية التغذية هايلى بومروي: "هذا أمر قاطع لفقدان الوزن، لأن القهوة تحفز الطاقة والوضوح العقلي الذي يمكن أن يشعر بالرضا في البداية، ولكنه يؤدي أيضا إلى ارتفاع في هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر)". وتقول: "أضف إلى ذلك الكربوهيدرات المكررة التي تتحول بسهولة

تسريب بيانات حساسة عن مؤسس فيسبوك مارك زوكربيرغ

والمعرفات والأسماء الكاملة والمواقع وتواريخ الميلاد والسير الذاتية وفي بعض الحالات عناوين البريد الإلكتروني، موصحاً أن المعلومات متاحة مجاناً في منتدى القرصنة، مما يجعلها في متناول أي شخص لديه مهارات بيانات أولية.

وكانت مجلة "بزنس إنسايدر" قالت إن تسريب البيانات طالت نحو ٥٢٣ مليون مستخدم على فيسبوك، من مختلف أنحاء العالم وجاء من بين الدول العربية التي طالها تسريب البيانات ٤٤

مليون مستخدم مصري، ٣ ملايين مستخدم أردني، ونحو ٤ ملايين مستخدم لبناني، وحوالي ١,٨ مليون لبناني. وتشمل البيانات المسربة أرقام الهواتف والمعرفات والأسماء الكاملة والمواقع وتواريخ الميلاد والسير الذاتية وفي بعض الحالات عناوين البريد الإلكتروني، موصحاً أن المعلومات متاحة مجاناً في منتدى القرصنة، مما يجعلها في متناول أي شخص لديه مهارات بيانات أولية.



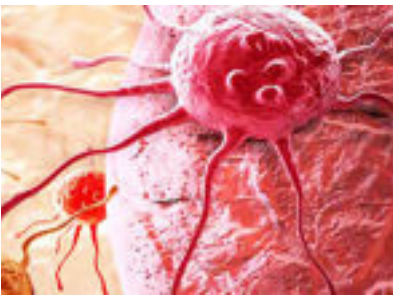
في عام ٢٠١٩، "وقد اكتشفنا هذه المشكلة

وقمنا بإصلاحها في شهر أغسطس من العام ذاته". وكانت مجلة "بزنس إنسايدر" قالت إن تسريب البيانات طالت نحو ٥٢٣ مليون مستخدم على فيسبوك، من مختلف أنحاء العالم وجاء من بين الدول العربية التي طالها تسريب البيانات ٤٤ مليون مستخدم مصري، و٣ ملايين مستخدم أردني، ونحو ٤ ملايين مستخدم لبناني، وحوالي ١,٨ مليون لبناني. وتشمل البيانات المسربة أرقام الهواتف

لا يزال موقع التواصل الأكبر في العالم، "فيسبوك"، يعمل على تدارك أكبر تسريب بيانات في تاريخه، بعد تسريب بيانات شخصية لـ ٥٢٣ مليون مستخدم. وقالت صحيفة "نيويورك بوست" الأمريكية، إن من بين المعلومات التي جرى تسريبها، رقم هاتف مارك زوكربيرغ، الرئيس التنفيذي لأكبر شبكة تواصل اجتماعي في العالم، وكذلك موقعه الجغرافي وتفاصيل زواجه وتاريخ ميلاده وحسابه على فيسبوك، مؤكدة أن رقم هاتفه أصبح متاحاً على الإنترنت.

وقال الخبير الأمني، ديف ووكر، إن "مارك زوكربيرغ، وكذلك المؤسس المشارك لشركة فيسبوك، كريس هيوز، وداستن موسكوفيتز، كانوا من بين الأشخاص الذين تم اختراقهم ونشر بياناتهم الشخصية". ورفض فيسبوك البيانات المسربة، ووصفها بـ"القديمة جداً"، وقال المتحدث باسم المنصة الاجتماعية، إن هذه البيانات تم الإبلاغ عنها

فيروس كورونا يؤثر على القلب



ليس لديهم أمراض قلبية وعائية سابقة". ولفت إلى أنه بعد الإصابة بفيروس كورونا لدى مرضى القلب والأوعية الدموية، قد تزداد مخاطر حدوث مضاعفات، بما في ذلك المميتة. وأوضح بويتسوف أن المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية والذين لم يصبوا بفيروس كورونا المستجد يعانون من المخمول البدني، نتيجة لتدابير الحجر الصحي وزيادة الوزن وزيادة استهلاك الكحول والإجهاد واضطرابات القلق والاكتئاب، والتي تؤثر أيضا على اليفات. بالإضافة إلى ذلك، حسب قوله، كان للتغير في توفير الرعاية الطبية الطارئة والمخطط لها تأثير أيضا، كالانخفاض في توافر الرعاية، وخوف المرضى من الذهاب إلى المؤسسات الطبية.

الذين خضعوا لفيروس كورونا المستجد هي: زيادة خطر حدوث مضاعفات والوفاة عند المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية المسببة، ومضاعفات القلب والأوعية الدموية لدى المرضى الذين

قال سيرغي بويتسوف، المدير العام للمركز الوطني للبحوث الطبية لأضرار القلب، ورئيس أطباء القلب في وزارة الصحة الروسية، أن فيروس كورونا المستجد أثر على جميع المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية. وأوضح الطبيب: "أولئك الذين تعرضوا لـ كوفيد-١٩ لديهم مخاطر متزايدة من حدوث مضاعفات، وأولئك الذين لم يمرضوا يعانون من المخمول البدني، وزيادة الوزن، وزيادة استهلاك الكحول والتوتر، ما يؤثر أيضا على معدل الوفيات". وقال بويتسوف في مؤتمر "الرجل والطب": "إن وباء كوفيد-١٩ أثر على جميع المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، وإن مشاكل الفترة الحادة للمرض لدى أولئك

للتخلص من الإسهال المزمن.. عليك بهذه النصائح

فترة زمنية تخطت ٣ أشهر، الأمر الذي قد يؤدي إلى فقدان المعادن في الجسم، مثل: الصوديوم والبوتاسيوم، وأوضح خبيرة التغذية أنه يتابع النصائح التالية يمكن التخلص من الإسهال المزمن: التخلي عن تناول المشروبات الكحولية، وكذلك التي تحتوي على الكافيين. الحرص على تناول الكثير من السوائل وذلك بهدف منع إصابة

قدمت خبرة تغذية مجموعة من النصائح لعلاج الإصابة بالإسهال المزمن، والذي يعد من أكثر المشاكل الهضمية الشائعة. ونقلت صحيفة "النهار" اللبنانية عن اختصاصية التغذية رشا مكي، أن الإسهال المزمن يتمثل في خروج براز رخو أو مائي. وبحسب مكي، فإن الإسهال يصنف كمشكلة مزمنة، في حال استمر

قائمة نصائح للتخلص من الإسهال المزمن.. عليك بهذه النصائح

منتجات هامة تساعد في تعويض نقص الكالسيوم في الجسم



كشفت أخصائية التغذية الروسية، سفيتلانا كوتشارشيفا، عن المنتجات التي تساعد على سد نقص الكالسيوم الذي يعتري عنص غذاء دقيق مهم جدا للحفاظ على صحة الجسم.

وقالت الأخصائية إن أسماك البحر والطحالب تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم، على سبيل المثال، يمثل ١٠٠ غرام من الطحالب حوالي ٨٠٠-١١٠٠ ملغ من العناصر القيمة، حسبما نشرت قناة "مير ٢٤" الروسية على موقعها الإلكتروني. يمكن أن تكون المكسرات مصدرا مهما آخر للكالسيوم، وخاصة اللوز، كما تنصح الخبيرة باستخدام الأعشاب الطازجة كمادة مضافة للأطباق، ويمكن أيضا رش بذور الكتان وعباد الشمس والخشخاش على العصيدة أو العصير. كما أن الكيوبا غذاء مفيد، يحتوي على مادة الليسين التي تساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، ووفقا للأخصائية، سيكون من المفيد تضمين نظامك الغذائي جميع أنواع الملفوف والفواكه المجففة.

تعرف على المواد الغذائية المفيدة والضرارة بالكبد



كشفت الدكتورة ماريانا ايليتايفا، أخصائية التغذية الروسية في حديث تلفزيوني عن المواد المفيدة لصحة الكبد والمواد الضارة له. ووفقا للأخصائية، يجب قبل كل شيء إضافة المواد الغذائية الغنية بالبروتينات ذات نسبة دهون منخفضة، إلى النظام الغذائي، مثل لحم الدجاج والديك الرومي ولحم الأرانب.

وتضيف، بما أن الكبد مسؤول عن تطهير الجسم من السموم، لذا يجب أن يتضمن النظام الغذائي الفواكه والخضروات، لأنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة تساعد على إصلاح الخلايا المتضررة. كما أن الحبوب غنية بالألياف الغذائية، التي تساهم في عملية تخلص الجسم من نواتج عملية التمثيل الغذائي. وتنصح الخبيرة، باستخدام الزيوت النباتية، التي تساعد على تخفيض مستوى الدهون السيتية في الجسم، مثل زيت بذور الكتان، الذي يحتوي نسبة عالية من أوميغا-٣، وزيت عباد الشمس، الذي يحتوي على أوميغا-٦، وزيت الزيتون، الذي يحتوي على أوميغا -٩.

