

اعترافات حادة على قرار صرف الأموال للإقليم بأثر رجعي

المالية النيابية للحكومة: لا اجتهداد في نص قانون الموارنة العامة

وفقاً لقانون المفوضية الجديدة (53) المعدل لسنة 2017 النافذ، دعا عضو هيئة الرئاسة، حسن الكبيسي، الى تحديد موعد لعقد اجتماع مشترك للجنة حقوق الإنسان النيابية مع هيئة الرئاسة للمحكمة الاتحادية. في غضون ذلك، عقدت رئاسة مجلس النواب اجتماعاً مع لجنة المفوضية، انه سيتم تقديم طعن للمحكمة الاتحادية دون احتساب قرار صرف 200 مليون دينار شهرياً وآخرين، في بيان صحفي: انه "اعضاء مفوضية إقليم بالتطبيق من قبل وزارة المالية يتم

احتساب 250 ألف برميل بسعر 61 كرديستان".

وذكر عضو اللجنة النائب عبد الهادي السعدياوي، ان الحكومة مخالف للمادة 11 من قانون الموارنة العامة، وستقدم طلب طعن المفوضية على توخي الدقة بإصدار "ستصدر قراراً صرفاً سلفة لإقليم كردستان بـ 200 مليون دينار مثل هكذا قرارات وبيان مدى شهرها اعتباراً من الشهر الأول مطابقتها للقوانين النافذة. لسنة 2021، وهذا خلاف لقانون في تطور لاحق، أعلنت اللجنة المالية النيابية انه سيتم تقديم طعن للمحكمة الاتحادية بشأن الإيرادات غير النفطية".

تشكيل اللجنة المكلفة باختيار اعضاء مفوضية إقليم

وبدعت اللجنة النيابية رئاسة الادعاء والعام الى اتخاذ اللازم في حال اطلاق هذه الاموال، كما حثت مجلس الوزراء على توخي الدقة بإصدار "قانون الموارنة المسؤولية القانونية عن اي مخالفه بهذا الشأن".

بالمقابل حذرت لجنة النزاهة المالية والبنك المركزي من اطلاق مبالغ شهرية الى حكومة الاقليم كردستان، مؤكدة انه "لا اطلاقها الى اللجان النيابية المعنية التي دعت الحكومة الى الانزال واكدت اللجنة المالية ان "قانون الموارنة قد رسم آليات واضحة من قبل للتأشير أو الجاملة غير قابلة للتغيير دون تأثير وبعيداً عن اي اجتهداد للتعامل بهذا الموضوع، حيث

حيث دعت اللجنة المالية النيابية مجلس الوزراء اطلاق مبلغ 200 مليار دينار شهرياً لحكومة العام الاتحادية لسنة 2021، بما يتعلق باليات صرف مستحقات 11 من قانون الموارنة لعام 2021 موجة اعترافات نوابية حادة اجتهداد في مورد النص".

وأكملت اللجنة المالية ان "قانون الموارنة قد رسم آليات واضحة من قبل للتأشير أو الجاملة غير قابلة للتغيير دون تأثير وبعيداً عن اي اجتهداد شخصية".

(شركة مصافي الشمال/مصفى الصمود - إعادة إعلان مناقصة عامة محلية)

٨. لا يجوز للمدير المفوض في اكثر من شركة تقديم اكثراً من عطاء واحد في المناقصة الواحدة.
٩. تقديم الحسابات الختامية للستين الاخيرتين كحد ادنى.
١٠. لا يجوز مطلقاً بيع العقد او التنازل عنه الى شخص اخر وفي حالة ثبوت ذلك يعد ناكلاً وتتحذى الاجراءات القانونية بحقه.
١١. يتحمل من تحال بعهده المناقصة كافة الضرائب والرسوم المفروضة بموجب القوانين النافذة.
١٢. العقد خاضع للضريبة وكافة الرسوم القانونية وقانون تحصيل الديون الحكومية رقم ٥٦ لسنة ١٩٧٧ والقوانين العراقية النافذة.
١٣. يخضع العقد لتعليمات تنفيذ العقود الحكومية رقم ٢ لسنة ٢٠١٤ المعدلة والضوابط الملحوظ بها المعدلة والوثائق القياسية والشروط العامة لمقاولات الهندسة الكهربائية والميكانيكية.
١٤. يتلزم من تحال بعهده المناقصة تقديم كفالة حسن التنفيذ بنسبة (٥٪) من مبلغ الاحالة تغطي كامل مدة العقد وفترة الضمان للمناقصة قبل توقيع العقد على شكل خطاب ضمان صادر من مصرف حكومي او مصرف اهلي معتمد لدى وزارة النفط والبنك المركزي العراقي لأمر شركة مصافي الشمال (ش.ع).
١٥. على المتقدم تثبيت اسمه وعنوانه وارقام هواتفه والبريد الالكتروني وبشكل دقيق وواضح.
١٦. يعتبر مبلغ الاحالة قطعياً ولا يجوز التفاوض عليه.
١٧. المفاضلة والاحالة ستكون وفق تعليمات تنفيذ العقود الحكومية رقم (٢) لسنة ٢٠١٤ المعدلة والوثائق القياسية ومعايير التأهيل المرفقة طيباً والتي يجب ختمها وتقديمها مع وثائق المناقصة مع مراعاة الاستثناء المنوه لشركتنا بخصوص قبول العطاء الذي يقل بنسبة اكثراً من (٢٠٪) عن الكلفة التخمينية اذا كانت العطاءات مقبولة من الناحية الفنية حسب قرار المجلس الوزاري للطاقة رقم (١) لسنة ٢٠١٩.
١٨. لشركتنا الحق في تمديد موعد غلق المناقصة او الغاءها في أي مرحلة من مراحلها دون تحمل أي تبعات مالية او قانونية.
١٩. يتم صرف المستحقات للشركة المحال بعهدها المناقصة على حساب (BAN I) حسب نظام المدفوعات العراقي.
٢٠. يتلزم المتقدم بكافة الشروط المطلوبة بالاعلان.
٢١. للجنة دراسة وتحليل العطاءات وإهمال أي عطاء في حال وجود اختفاء في الأسعار او حك او شطب او تصحيح او تعديل حتى وإن كان المتقدم أو طأ العطاءات.
٢٢. يكون القطع والاشتراك بالمناقصة في كافة أيام الأسبوع (ایام الدوام الرسمي) من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الواحدة ظهراً اعتباراً من تاريخ نشر الاعلان.
٢٣. بإمكان كافة المشتركين بالمناقصة او ممثلיהם حضور اجتماع فتح العطاءات في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء الموافق ٢٧/٧/٢٠٢١ في مقر شركتنا في بييجي-مصفى الصمود.
٢٤. لا تصرف المستحقات النهائية إلا بعد تقديم براءة ذمة من الهيئة العامة للضرائب.
٢٥. تدفع المستحقات بعد التنفيذ بالكامل على شكل ذرعات و مطابقتها من قبل شركتنا حسب الموصفات والكميات الواردة في جدول الكميات.
٢٦. إلزام شركات القطاع المختلط بتقديم التأمينات الاولية استناداً إلى كتاب وزارة التخطيط / دائرة العقود الحكومية العامة - قسم الاستشارات والتدريب المرقم ع/٧/١٩٠٦ في ١٩٠٦/٨/٦.
٢٧. للاطلاع على الشروط الخاصة بالتقديم وجداول الموصفات الخاص بالمناقصة اعلاه يمكن تصفح موقع شركتنا على الشبكة العالمية (<http://nrc.oil.gov.iq>).
٢٨. يجب الاطلاع وملئ المعلومات المطلوبة بالوثائق القياسية وختتها والتوجيه عليها.
٢٩. للاستفسار عن المناقصة يرجى مراسلتنا على البريد الالكتروني (nrclocalcontract@nrc.oil.gov.iq)

نº	رقم المناقصة	موضوع المناقصة	عدد مرات الاعلان	الكلفة التخمينية	مدة التنفيذ	الهوية المطلوبة	مبلغ التأمينات الاولية
١	٢٠٢١/٦٠	إنشاء بنية شعبية الباصات والكوسرات	٢٠٢١/٧/٢٦	للمرة الثانية	(١٥٠,٠٠٠,٠٠)	هوية شركة انسانية	(٣,٠٠٠,٠٠)

١. هوية الشركة (انسانية) نافذة لعام ٢٠٢١ مع ارفاق (شهادة التأسيس - اجازة ممارسة مهنة - عقد التأسيس - النظام الداخلي للشركة).

٢. التأمينات الاولية حسب المبلغ المبين في الجدول اعلاه على شكل صك مصدق ممعنط او خطاب ضمان صادر من مصرف حكومي او مصرف اهلي معتمد من قبل البنك المركزي العراقي لأمر شركة مصافي الشمال على الـأـلاـيـكـونـسـونـ مـلـيـونـ دـيـنـارـ عـرـاقـيـ نـافـذـهـ لـعـامـ ٢٠٢١ـ

٣. جلب كتاب عدم ممانعة من الاشتراك بالمناقصة صادر من الهيئة العامة للضرائب نافذة لعام ٢٠٢١ (تصوير ملون) باسم الشركة مقدمة العطاء (حصراً) مع هوية نافذة لعام ٢٠٢١ (تصوير ملون) باسم الشركة مقدمة العطاء (حصراً) مع هوية ضريبة.

٤. اعمال مماثلة بالتنفيذ على ان يتم تقديم العطاء مع المستمسكات اعلاه (بظرف مغلق).

٥. وصل شراء وثائق المناقصة (الأصلي).

٦. تقديم ما يثبت حجب البطاقة التموينية او عدم شموله بإجراءات الحجب .

٧. تعتبر الشروط المطلوبة والمدرجة ادنـاه جـزـءـاـ لـيـتـجـزـأـ مـنـ العـقـدـ:-

١. يتم توقيع العقد بعد الاحالة من قبل المدير المفوض.

٢. يكون التنفيذ حسب ما محدد من كميات وموصفات ومناشئ في جدول الموصفات او الكميات.

٣. يعتبر العطاء نافذ لمدة (١٢٠) يوم من تاريخ غلق المناقصة .

٤. شركتنا غير ملزمة بقبول أو طأ الاسعار .

٥. يكون التسعير بالدينار العراقي حصراً ويتم تثبيت الاسعار رقماً وكتابة (طباعة الكترونية او بالمداد) على جدول الكميات المرفقة طي هذه المناقصة خالية من الحك و الشطب وختمتها ومصادقتها على جميع الصفحات ويعول على السعر المدون كتابة في حال اختلافه مع السعر المدون رقمـاـ كـمـاـ يـعـولـ عـلـىـ سـعـرـ الـوـحدـةـ فيـ حـالـةـ عـدـمـ صـحـةـ مـبـلـغـ الـفـقـرـةـ .

٦. لا يجوز لقدم العطاء شطب او حـكـ أيـ بـنـدـ مـنـ بـنـوـدـ وـثـائـقـ الـمنـاقـصـةـ اوـ اـجـرـاءـ تـعـدـيلـ عـلـيـهـ .

٧. لا يجوز لمنتسبي دوائر الدولة او القطاع العام الاشتراك في المناقصة بصورة مباشرة

دعوات نيابية لتفعيل استثمار الغاز والاستفادة مما يهدى منه يومياً

”أوبك“ تعلن زيادة إنتاج النفط لـ 8 دول بينها العراق... وخفيف البصرة يقفز لـ 74 دولاراً

العربي الخفيف السعودي 72.84 دولاراً للبرميل، فيما بلغ سعر مزيج مربان الإماراتي 72.66 دولاراً للبرميل، في حين سجل بوني الخفيف النيجيري 73.22 دولاراً، وبيرسول الأنغولي 73.39 دولاراً.

من جانبها، دعت لجنة النفط والطاقة التنمية، أمس الأربعاء، الحكومة إلى تغيير سياستها نحو إنتاج الغاز والاستفادة مما يهدى منه يومياً، مبينة أنَّ استثمار الغاز في البلاد أفضل من استيراده من الدول المجاورة.

وقال عضو اللجنة النائب، غالب محمد علي، في حديث صحفى: إنَّ “العراق يملك العديد من حقول الغاز غير المستثمرة، ونرى أنَّ الحكومة تقوم باستيراد الغاز بدلاً من إنتاجه، مبيناً أنَّ هناك شركات تستطيع خالص سنتة إنتاج الغاز المصاحب من أجل استخدامه لإنتاج الكهرباء، كما هو معمول به فيإقليم كردستان”.



وأشار إلى أنَّ “موضع استيراد الغاز من أجل سد حاجة البلد منه ارتفاع بارتفاع بلغ 1.44 %، فيما ارتفع خام البصرة التقى إلى 69.43 دولاراً بارتفاع بنسبة ارتفاع بلغت 0.20 % .

وسجل نفط البصرة الخفيف أعلى

الأسعار مقارنة بالنفط الأخرى لدول

منطقة أوبك، حيث سجل سعر النفط

يومياً على التوالي”. بينما ارتفع سعر خام البصرة الخفيف جاء من نيجيريا، حيث انخفضت الشحنات منها بمقدار 72 ألف برميل يومياً، تليها انفولاً بانخفاض بلغ 60 ألف برميل يومياً وشهد كل من الغابون والكونغو وغينيا الاستوائية انخفاضاً في إنتاجها بمقدار 19, 11, 7, 6, 4, 3, 2, 1, 0.5 ألف برميل

وأشعار خام البصرة الخفيف

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33 ألف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

بغداد/ الزوراء:

اعلنت منظمة أوبك التي تتتألف من 13

دولة، أمس الأربعاء، أنَّ ثمانى دول،

بينها العراق، زادت إنتاجها من النفط

في شهر إيار الماضي، فيما انخفض إنتاج

خمس دول من دول الأعضاء.

وقالت المنظمة في تقرير لها أطلعت عليه

”الزوراء“: إنَّ إنتاج الدول الأعضاء في

منظمة أوبك من النفط ارتفع بنحو 390

ألف برميل يومياً خلال الشهر الماضي،

ليصل إلى 25.463 مليون برميل يومياً

بدعم زيادة الإمدادات من السعودية

وفنزويلا وإيران والعراق.

وأضافت أنَّ ”الزيادات الأكبر جاءت من

السعودية، إذ ارتفع إنتاجها النفطي

بنحو 345 ألف برميل يومياً، ليصل

إلى 8.466 مليون برميل يومياً، لتتها

فنزويلا مسجلاً زيادة قدرها 45 ألف

برميل يومياً.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

برميل يومياً وجاءت الكويت خامساً

بزيادة بلغت 32 ألف برميل يومياً

والإمارات سادساً بـ 28 ألف برميل

يومياً وليبيا بـ 23 ألف برميل يومياً

وأخيراً الجزائر بمقدار 12 ألف برميل”.

وتقدير المنظمة تابع انَّ ”ایران جاءت

ثانية بزيادة قدرها 42 ألف برميل ومن

ثم جاء العراق رابعاً بزيادة قدرها 33

الف برميل يومياً ليصل إلى 3.967 مليون

أصفر وأحمر

مدرب برتغالي يقترب من قيادة المنتخب الوطني

بغداد/ متابعة الزوراء
بدأت الهيئة التطبيعية لاتحاد العراقى لكرة القدم اتصالاتها للبحث عن مدرب جديد لقيادة المنتخب الوطنى خلال المرحلة المقبلة، وقال مصدر فى الهيئة التطبيعية ان "التطبيعية بدأت بالفعل بالبحث عن بديل لمدرب المنتخب الوطنى، سريتشكو كاتانىش، لقيادة المنتخب الوطنى فى المرحلة المقبلة من التصفيات الآسيوية"، وافض أن "التطبيعية رشحت المدرب البرتغالي كارلوس كيروش ليكون البديل الاول لكاتانىش، مبيناً أن "العائق الوحيد الذى يقف امام التعاقد هو المقابل المادى الذى يبلغ ٥ ملايين دولار". يذكر ان العراق تأهل وصيفاً لإيران فى التصفيات الآسيوية المزدوجة.

No: 7509 Thu 17 Jun 2021

www.alzawraapaper.com

العدد: 7509 الخميس 17 حزيران 2021

التطبيعية تتمسّك بخدمات السلوڤيني

كاتانىش: يجب أن نتعلم من خسارتنا أمام إيران ومهمة الأسود المقدمة صعبة

شوان وبيلند يلتحقان بصفوف منتخب الشباب في مصر

بغداد/ الزوراء
وصل اللاعب العراقي المحترف في صفوف لاتسيو الإيطالي (شوان سيروان) إلى العاصمة المصرية القاهرة من أجل الانضمام إلى صفوف منتخب الشباب في مصركمه التدريبي تحضيراً لبطولة العرب.
وأختبر شوان سيروان في تربيات منتخب الشباب بدءاً من يوم أمس الأربعاء بعد حصوله على راحة سلبية من الجهاز الفني بسبب الرحلة الطويلة من إيطاليا إلى مصر.
كما وصل المحترف العراقي في صفوف فريق دي غرافاشاب البوهاندي (بيلند حسن) إلى العاصمة المصرية القاهرة للالتحاق بصفوف منتخب الشباب.
واستقر اللاعب في فندق موفنبيك مقر إقامة منتخب الشباب الذي يعسكر في مصر تحضيراً للمشاركة في بطولة كأس العرب لمنتخبات الشباب التي تنطلق في الشهر الحالي، وافتظر في التربيات ليوث الرافدين بدءاً من يوم أمس الأربعاء.
يشار إلى أن منتخب الشباب كان قد دخل في معسكر تدريبي مغلق في مصر منذ يوم الجمعة الماضي تحضيراً لبطولة كأس العرب للشباب التي ستختتم في العشرين من الشهر الحالي.
ووضعت قرعة كأس العرب للشباب منتخب الشباب في مجموعة ضمته مع منتخبات السنغال ولبنان وجزر القمر.



باسم قاسم: ليس لدى خلاف مع مدرب المنتخب الوطني

بغداد/ متابعة الزوراء
أكد مدرب المنتخب الحالي، باسم قاسم، أنه لا يوجد بينه وبين مدرب اسود الرافدين سريتشكو كاتانىش، أي خلاف.
وقال قاسم إن "لا خلاف في مع المدرب كاتانىش وإن أختلفت معه في الرؤى ولكن يقع مدرباً مدنى للمنتخب الوطنى ونواجه من نجاح المنتخب، لذلك استغب ذكر اسمى في أي نقاش او خير يكون مضاداً للمدرب السلوڤيني".
وأضاف "اتمنى أن ينجح كاتانىش في قيادة المنتخب الوطنى والتأهل الى كأس العالم ٢٠٢٢ وتكرار انجاز عام السلوڤيني.
١٩٨٦، أتمنى أن يحدث ذلك سواء مع كاتانىش أو غيره".
يذكر أن باسم قاسم سبق ان قاد المنتخب الوطنى قبل مجيء المدرب السلوڤيني.

وقال شنيشل إن "أداء لاعبي المنتخب الوطنى في المباراة الأخيرة التي خاضها في محله، بل كان من المفترض أن يزج المدرب بهماجم آخر خصوصاً أن الفرقiran فى الشوط الثاني تراجع وتقوقع في منطقة الدفاع".
وتتابع شنيشل أن "على المعينين بالكرة العراقية مساندة المدرب، والبدء بإعداد الفريق من الآن بتفويض مباريات ودية".
وكما في مباريات ودية، واستغافل شنيشل أن: "المسوولية لا تقع على عاتق المدرب وحده، وأنما ضد فكرة تحيي للمدرب الفرصة لرفع جاهزية اللاعبين قبل الدخول في التحدي منه"، كونه يقى مع المنتخب لأكثر من عامين وأصبحت لديه خبرة وفيمما يخص اللاعبين وطبيعتهم، "شيئاً فشيئاً أن" المدرب لديه بعض الأخطاء في طريقة اللعب او في توظيف المدافعين، ولكن لا بد من تطبيق تعليمات المدرب الضروري ايجاد حلول من أجل عودتهم كما هي".
وبخصوص تدليات اللاعبين في مباراة ايران، بين شنيشل أن" المدرب لم يكن

موفقاً بها ولم يكن تبديل مهند على نفسه، وسأكتب كتاباً عنها، صدقني سأكتب كتاباً عنها".
وختتم كاتانىش حديثه في المؤتمر الصحافى، إذا ما سنكون جاهزين للمرحلة القادمة أم لا، هذا أمر لا يعود في، هناك تواريخ محددة وأيام فيها، فإذا وفروا اللاعبين في هذه شهر سنتون جاهزين، وبخلافه ستاتفهم فقط واستمع لهم بهذه الطرفة علينا ضد ثانى أفضل فريق في آسيا، ولكن لم يلعبنا منذ شهر، واللاعبون المحليون الذين اشتراكوا بدورى أبطال آسيا كانوا محظيين أيضاً، وهذا أنا سعيد خطأ ٦ نقاط، واليوم بهذه الطرفة علينا بصرامة هذا يمكن كافياً بالمرحلة النهائية قطرب ٢٠٢٢، وكذلك ضمان التأهل الرسمى لنهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣ في الصين.
وقال كاتانىش فى المؤتمر الصحافى بعد مباراة إيران: "مبادر منتخباً نهائى لكره القدم، للأعينين المؤهلة لنهائيات التصفيات الآسيوية المؤهلة لنهائيات قطر ٢٠٢٢، وقد لا يحصل أبطال آسيا كانوا مهتمين بمنافسة، مثداً على "ضرورة التحضر المبكر للدخول سناجاً بها منتخبات المرحلة المقبلة التي سناجاً بها منتخبات المرحلة النهائية".
ومن جهة، يارك السلوڤيني سريتشكو أيارك للاعبين التأهل للمرحلة النهائية..
تأهلنا بهذا الفريق المناج، على عدوان الصحفى، إذا ما سنكون جاهزين، صفاء هادي لم يلعب منذ عام، مهند ويشار لم يلعبنا منذ شهر، واللاعبون المحليون الذين اشتراكوا بدورى أبطال آسيا كانوا محظيين أيضاً، وهذا أنا سعيد خطأ ٦ نقاط، واليوم بهذه الطرفة علينا ضد ثانى أفضل فريق في آسيا، ولكن لم يحصلوا على فرصة وحيدة بالشوط الأول وسجلوا منها هدف، وهذا هي جودة الفرق القوية، وللأسف دائماً نستقبل أهدافاً من أخطاء".
وأضاف: "لعبنا بالشوط الثاني بشكل مختلف لأننا عرقنا انا ضمنا التأهل..
أفضل لاعبين من المنتخب بطريقه غير ٩ لاعبين من المنتخب بطريقه غير مسبوقة، حقاً قصتي مع المنتخب العراقي جميلة ومحركة بالوقت ولكننا استقبلنا هجمات متعددة وهذا طبيعى، ويجب ان نتعلم من الهزيمة".

تحديد موعد نهائى بطولة الكأس بين الزوراء والجوية



إقامة بطولة العرب للألعاب الجوية في كردستان

سمو مدير عام شباب ورياضة إقليم كردستان، حصلت موافقة رئيس مجلس وزراء الأقاليم مسروق بازرازي على إقامة منافسات البطولة العربية للألعاب الجوية في إقليم كردستان خلال شهر تشرين الأول المقبل.
وأضاف الرعد: إن منافسات البطولة العربية ستتضمن أربع فعاليات هي الطيران الشراعي بالمظلات، والقفز من الهليكوبتر، والهبوط بالمظلات من المناطق المرتفعة، والطيران المظلي بالدراجات، فضلاً عن الطيارات المسيرة.
وأضاف الرعد قائلاً: "إن البطولة تأتي دعماً مباشراً من السيد رئيس وزراء إقليم كردستان العراق الذي أوعز بتقديم الدعم المالي واللوجستي من إنجاح البطولة العربية".
وختتم رئيس الاتحاد العربي للألعاب الجوية تصريحه مشيداً بتعاون الاتحاد العربي للألعاب الجوية في إقليم كردستان العراق من أجل إقامة البطولة في العراق.
يشار إلى أن الاتحاد الدولي للألعاب الجوية سيشرف بشكل مباشر على فعاليات البطولة التي من المأمول مشاركة 12 منتخبًا عربية فيها.



بغداد/ إعلام اللجنة الأولمبية تقوم ببطولة العرب للألعاب الجوية في إقليم كردستان العراق في شهر تشرين الأول المقبل.
أكذ ذلك رئيس الاتحاد العراقي للألعاب الجوية حامد الرعد، مضيفاً: "بحسب توجيهات رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية رعد حمودي ووجهود حثيثة من قبل الدكتور شاكر أحمد فيها.

أبطال الكيوشو ينادون درجال وحمودي إنقاذهما من الصائفة المالية

ومديتهم الاسحاقى في هذه البطولة المهمة.
وقال المدرب الدولى علي حربان: أسماء اللاعبين الدوليين وهם كل من مسلم فلاح حكمت عبد ان أبطال الاسحاقى ممثل الوطن الحميد كاظم مشرف، وحسين فالوقا فائق، وعبد الرؤوف غانم شياطات الاتحاد العراقي للعبة والمقام المكثفة استعداداً لهذه البطولة.
على الشان رياضي، دعويمين في بطولة العالم للكيوشو بمدربهم تركى، حيث يواصلون تدريبهم في بطولة العالم للكيوشو بمدربهم تركى، حيث يستعدوا لهذه البطولة.
يعانون من صفات الاعتدال العالية، وهذه اللعنة واغتسام الدعم المادى لهم، وبالتالي عدم قدرتهم على تحمل تكاليف السفر والاشتراك في البطولة للمرة الثانية على التوالى.
وأوضح حربان: أن نادي العراقي بطل العالم الذي ستقام في بلغاريا في مطلع شهر

تموز المقبل.
ناشد أبطال العراق ومدربهم في لعبة الكيوشو بمدربهم ووزير الشباب والرياضة عدنان درجان، ورئيس اللجنة الأولمبية العراقية رعد الشان، وجعيم الدعويمين، ومساندتهم في محنتهما المالية، كونهم يعانون من ضائقة مالية، أجهزتهم على عدم تمثيل العراق في منافسات الاتحاد الشباب والناشئين، ولكن حالت الطفوف المادية بينهم ومدرب، لذا نتمنى من المسؤولين وبين من يقف على هرم الرياضة والاستجابة لنا بالسرعة الممكنة والانتفاثة لهذه اللعبة ولحبيها.



اتحاد الملاكمة ينقل مكان إقامة بطولة الناشئين إلى محافظة النجف

بغداد/ متابعة الزوراء
اعلن الاتحاد العراقى للملاكمة تغيير مكان إقامة بطولة الناشئين.

وقال رئيس الاتحاد على تكليف ان "الاتحاد المركزي للملاكمة قرر نقل بطولة اندية العراق للناشئين من ذي قار الى محافظة النجف الاشرف".

واوضح ان "القرار جاء لتغير اقامتها في الاوى وسيكون المؤتمر الفنى في السادس والعشرين من الشهر الجارى، اذ ستكون المناسفات من ٢٧ حزيران ولغاية الاول من تموز".

وسيقوم الاتحاد بنشر الاستمارة الخاصة بالمشاركة ولوائح



عضو اللجنة الاجتماعية في الاتحاد العراقي للصحافة الرياضية، الزميل رحيم الدراجي، يعني من ازمة صحية اجرته على الرقود في الفراش الأبيض خلال الأيام الماضية.. خالص دعواتنا الى العزيز الدراجي بالشفاء العاجل، وان ينم عليه الرحمن بالصحة والعافية، وان يعود بأفضل حال لعمله.

عضو الهيئة العامة للاتحاد العراقي للصحافة الرياضية، الزميل طلال العماري، اعلن انتصاره على فابريوس، وكورونا الذي اصابه قبل بدء بطولة العالم، وحقق العماري تواصلاً المؤسسات الصحفية والاعلامية والرياضية من اجل اطمئنان على صحته.. خالص الامنيات لزميلنا العزيز مقدم البرنامج الرياضي، الزميل حيدر الرماحي، احتفل بعيد ميلاده قبل ايام قليلة.. خالص الامنيات للزميل العزيز الرماحي بالعمر المديد ومواصلة النجاح في حياته ومشواره المهني.



اعلام الكتروني



سواريز: مواجهة الأرجنتين معقدة كالعادة



أكد مهاجم منتخب أوروغواي، لويس سواريز، أن المباراة الأولى التي سيخوضها "السيسيستي" في بطولة كوبا أمريكا أمام الأرجنتين، ستكون "معقدة" مثل كل مرة يتواجه فيها الفريقان. وصرح سواريز لشبكة تلفزيون (AUF) المحلية: " علينا أن نتعامل على أنفسنا لا يصنفون الكثير من الفرصة، لأنهم حاسمون للغاية في الأمام".
وأكّد أنه سيكون من المهم استغلال نقاط ضعف المنافس، والواقع الذي يطلق عليه المجموعة التي ينتمي لها في مرمى إيميليانو مارتينيز، حارس مرمي فيلا. كما أشار إلى أن فرقه غير سعيد بت نتيجة آخر مبارياتين، في التصفيات المؤهلة لمونديال قطر 2022، حين تعادل أمام كل من باراجواي وفنزويلا بنفس النتيجة دون أهداف.

وأضاف سواريز، الذي يخوض رابع بطولة كوبا أمريكا في مشواره "سنخوض المنافسات ونحن على أعلى قدمي مشوار جيد، فهناك لاعبون لديهم الكثير من الشغف والرغبة فيقيادة المنتخب للانتصارات".
وستستهل أوروغواي مشوارها في البطولة أمام الأرجنتين، مساء الجمعة القادم، على ملعب ماني جارينشا في برازيليا، ضمن مجموعة الأولى التي تضم أيضاً كل من باراجواي وتشيلي وبوليفيا.

الخليفي وتشيفيرين يؤكدان السعي لحماية كرة القدم



برئاسة القطري ناصر غانم الخليفي، عقدت رابطة الأندية الأوروبية في مدينة ميونيخ اجتماعها الأول حضورياً وذلك منذ بداية تفشي وباء كورونا.
وشهدت الخليفي الرئيس الجديد للرابطة على أهمية حضور رئيس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم ألكسندر تشيفيرين مؤكداً أن ذلك يدل على قيمة الرابطة وفعاليتها تجاه الجميع.
كما أكد الخليفي أن مهمة الرابطة الأساسية حالياً تكمن في حماية مستقبل اللعبة في أوروبا واعداً بأن تكون احتياجات الأندية وروابط جماهيرها على رأس جدول الأولويات.

أزمة في ريال مدريد تعيق وصول مبابي

مدريد من هؤلاء سواء بالبيع النهائي أو حتى الإعارة.
ومع ذلك، أشارت الصحيفة، إلى أن أكثر ما يعقد إتمام صفقة مبابي، هو الويلزي جاريث بيل، والذي الذي يعود إلى ريال مدريد عقب الانتهاء من كأس الأمم الأوروبية.
ويمثل بيل عقداً مع ريال مدريد بمدته نهاية الموسم المقبل، وهو ما يشكل قلقاً كبيراً للميرنجي، باعتبار أن بيل يتقاضى 17 مليون يورو موسمياً. وبالتالي، يدرك ريال مدريد أنه إذا أراد ضم مبابي هذا الصيف، فسيكون مطالباً بحل مشاكله الداخلية أولاً.

موراتا يواصل مشواره مع يوفنتوس



أعلن يوفنتوس تمديد عقد إدارة لاعبه الإسباني ألفارو موراتا، القادر من صدوف أنتيكيو مدربه، وذلك لموسم إضافي. النادي الإيطالي أعلن اتفاقه مع النادي الإسباني على تمديد عقد إعارة موراتا لموسم آخر حتى يونيو 2022 وذلك بعد أن قدم أداء جيداً خلال الفترة التي قضاهما مع فريق السيدة العجوز.
يذكر أن موراتا البالغ من العمر 28 عاماً كان قد خاض تجربة مع السيدة العجوز امتدت حتى 2014، علماً أن "اليوفي" يملك خيار شراء اللاعب في صيف 2022.

ليفربول يحصل على الضوء الأخضر لتوسيع ملعب أنفيلد

التجريبية، والتي ستبدأ مع بداية الموسم المقبل. وأكد النادي في بيان أن "درجات الملعب جميعها ستكون مخصصة للجلوس، والمقطقق التي سيتم اختبارها بمقدار جديدة وواسعة السلاسة ليس متاحة وقوف آمنة". أتت وفاة 96 مشجعاً لليفربول خلال نصف نهائي كأس إنكلترا في ملعب هيلزبره في شيفيلد عام 1989 إلى إعادة إصلاح شاملة لسلامة الملاعب في إنكلترا.



فرنسا تخطف الفوز من ألمانيا واتصار جيد للبرتغال على المجر



تسديدة في مباراة ٢٠١٦ وعشرين تسديدات في مواجهة أول أمس الثلاثاء. ولم يسجل أي لاعب في تشكيلة لوف هدفاً في نهائين طولة أوروبا، اتفقاً إلى المنسنة الخامسة في الثالث الأخير وكذا ذلك وأضاحى للجميع إذ نجح المنتخب الألماني في الوصول لأماكن خطيرة في ميونخ لكنه فشل في تشكيل تهديد حقيقي على مرمى هوجو لوريis حارس فرنسا.

وسدد المنتخب الألماني كرات أكثر على المرمى، واستحوذ على الكرة بنسبة ٦٠٪ بالملاء، وأرسل كرات عرضية إلى منطقة الجزاء أكثر خمس مرات من فرنسا. لكن بطيئة ما لم يسدد سوى كرة واحدة داخل إطار المرمى طيلة المباراة، وكانت ضربة رأس من أندريه روبيجر.

وفي المجموعة التي يطلق عليها المجموعة الموت، قد تواجه المانيا، التي تلعب ضد البرتغال في مباراتها التالية، خروجاً مبكراً قبل أن تدرك ماذا حدث، وسيكون المنتخب الألماني بحاجة إلى خبرة لوف الكبيرة أكثر من أي وقت مضى.

لأنه في وجود مهاجمين اثنين فقط في تشكيلة، فإن المنتخب الألماني يملك خيارات محدودة في الهجوم، ولذلك ينبع على المدرب المتنتهية ولايته أن يكون مبدعاً.

ويملك المدرب بالفعل تيمو فيرنر الفائز وكانت الخسارة ١-٠ أمام فرنسا أول بدورى أبطال أوروبا كأحد الخيارات الافتتاحية ببطولة أوروبا، لكن أكثر ما يقلق لوف هو افتقار فريقه إلى اللمسة المحسنة، ولكنها ليست بالثانية.

ويقول لوف على لسانه أن المدرب

أوروپا ٢٠٢٠. وقال المدرب المتنتهية ولايته قبل البطولة إنه يرغب في الرحيل بتحقيق شيء استثنائي، لكن أداء الوصول لأدوار متقدمة في البطولة هذا الصيف قد تكون باشدة، وفقاً للأداء الذي قدمته

المانيا في ميونخ أول أمس الثلاثاء. وكانت الخسارة ١-٠ أمام فرنسا أول أيام المدرب المتنتهية ولايته أن يكون

أوروپا ٢٠٢٠. وقال المدرب المتنتهية ولايته أن يكون

رونالدو هداف في الدقيقتين ٨٧ من ركلة جزاء ٢+٩٠. ألمانيا على اعتاب كابوس جديد

- بعد ثلاث سنوات من خروجه المبكي للأمام من دور المجموعات في كأس العالم. سجلنا ٣ أهداف وأنا متفق جداً بالفريق الذي ساعدينا في تسجيل الثنائي».

وقال رونالدو الذي اختير أفضل لاعب في المبارزة عن إنجازه بعد المباراة: «المهم

أوروپا ٢٠٢٠ أفضل هدف في نهائين كأس العاشر والحادي عشر في الفوز بـ«بروتو ٢٠٢٠» على ملعب بوشاكش أرينا ضمن المرحلة الأولى من مباريات المجموعة السادسة. وأصبح الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو الذي يدخل في نهائين كأس العاشر والحادي عشر في الفوز بـ«بروتو ٢٠٢٠» على ملعب بوشاكش أرينا ضمن المرحلة الأولى من مباريات المجموعة السادسة.

استهل المنتخب الفرنسي مشواره في بطولة أمم أوروبا بورو ٢٠٢٠ بتحقيق فوز مهم على نظيره المنتخب الألماني بهدف دون رد في ميونخ ضمن الجولة الأولى من مباريات المجموعة السادسة.

هدف المباراة الوحيد أحرزه ماشس هوماز في الدقيقة ٢٠. بذلك حصل الديوك على أول ثلات نقاط في مسيرتهم في البطولة، وحلا في المركز الثاني بفارق الأهداف خلف المنتخب البرتغالي الذي اكتسح المجر بثلاثية نظيفة.

ونجا المنتخب البرتغالي حامل اللقب من فخ التعادل مع مضيفه المجري ليحقق فرواً ثميناً بثلاثية نظيفة في مفتاح مشواره في بطولة أمم أوروبا «بروتو ٢٠٢٠» على ملعب بوشاكش أرينا ضمن المرحلة الأولى من مباريات المجموعة السادسة.

وأصبح الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو الذي يدخل في نهائين كأس العاشر والحادي عشر في الفوز بـ«بروتو ٢٠٢٠» على ملعب بوشاكش أرينا ضمن المرحلة الأولى من مباريات المجموعة السادسة.

وبات رونالدو أيضاً أول لاعب في التاريخ يشارك في خمس نسخ من البطولة القارية، سجل خلالها جميعها ليتطرق على بلاطني الذي سجل أهدافه التسعة في نسخة العام ١٩٤٤ في فرنسا.

كما بات النجم البرتغالي اللاعب الأوروبي الأكثر خوضاً للمباريات في بطولات كبرى (كأس أوروبا وكأس العالم) حيث رفع عدد مشاركاته إلى ٣٩ في مباراته اليوم.

الإعلان عن جدول الموسم القادم من الدوري الإنكليزي الممتاز



على ليفربول في المرة الثالثة. السادس الرابع عشر من آب / أغسطس: مانشستر سيتي يدوره بريتفورد - أرسنال. بداية المسابقة، إذ سيواجه تشيفيرين - كريستال بالاس. ضيفه أرسنال في المرحلة الثالثة، وستتضيّف ليفربول بالاس إيفerton - سوانهايمتون. سيتي حامل لقب كأس الاتحاد الإنكليزي في المرحلة الرابعة بينما ينافس يوتاوند وصيف البطولة. سيلح ضيفاً على تشيفيرين في المرحلة السادسة قبل أن يصطدم بمستضيفه ليفربول في المرحلة السابعة. وستشهد مانشستر يوتاوند ضيفاً على نيووكسل - وست هام. فورويتش سيتي - ليفربول. توتنهام - مانشستر سيتي. واتفورد - أستون فيلا.

السبت الرابع عشر من آب / أغسطس: مانشستر سيتي يدوره بريتفورد - أرسنال. ستنتظر مباريات قوية مع بيرني - برلين. أبطال أرسنال بريستال بالاس في الوقت الذي يحل فيه ليدز في الوقت الذي يحل فيه ليدز في المرحلة الثانية، وستتضيّف ليفربول بالاس مفاجأة الموسم الماضي ضيفاً على ماششنست يوتاوند وصيف البطولة. وستقام المرحلة الثانية من عمر البطولة السبت الحادي والعشرين من آب / أغسطس وستشهد مانشستر سيتي في المرحلة السادسة قبل أن يصطدم بمستضيفه ليفربول في المرحلة السابعة. وستشهد قمة لندنية بين أرسنال وتشيفيرين، الذي سيحل ضيفاً على فريقه في المرة الأولى من آب /

4 مليارات دولار خسائر شركة المشروبات الغازية لـ يورو 2020

ماركا» الإسبانية، إن تصرف كريستيانو رونالدو في المؤتمر الصحفي، كبد شركة المشروبات الغازية خسائر تقدر بـ 4 مليارات دولار.

أضافت، إنه مع فتح سوق الأوراق المالية الساعة 3 مساءً في أوروبا، وفي ذلك الوقت كانت حصة الشركة بأرقام قريبة من 56.10 دولار.

تابعت، إنه بعد 30 دقيقة من قدمة رونالدو وفرناندو سانتوس إلى غرفة المؤتمر الصحفي، في ملعب بوشاكش أرينا في بودابست، انخفضت الأسهم إلى 55.22 دولاراً للسهم. اختتمت، إن تصرف رونالدو بوضع الزجاجات جانبها، تسبّب في انخفاض حاد بنسبة 1.6 % للشركة في سوق الأوراق المالية، ومن الناحية الأسمى، ومن منصة المؤتمر الصحفي الخاص بـ«المجر، وانتهت بفاريلا أوروبا - 0، على ملععب بوشاكش أرينا في رونالدو قائد منتخب إسبانيا، في خسارة كبيرة، لإحدى شركات المشروبات الغازية، بعد إبعادها من منصة المؤتمر الصحفي الخاص بـ«المباراة التي تمت في الماء».

كشفت تقارير صحفية، عن تسبب كريستيانو رونالدو في خسارة قيادة زجاجتين مشروبات غازية من منصة المؤتمر الصحفي، فور وصوله مع مدربه فرناندو سانتوس، في تصرف مثير، مُعللاً ذلك بأنه يشرب الماء فقط.

تسبب تقارير صحفية، عن تسبب كريستيانو رونالدو في خسارة قيادة زجاجتين مشروبات غازية كبيرة، لإحدى شركات المشروبات الغازية، بعد إبعادها من منصة المؤتمر الصحفي الخاص بـ«المباراة التي تمت في الماء».

كان رونالدو قد قام بإبعاد زجاجتين مشروبات غازية من منصة المؤتمر الصحفي، فور وصوله مع مدربه فرناندو سانتوس، في تصرف مثير، مُعللاً ذلك بأنه يشرب الماء فقط.

كبيرة لشركة الماء الغازية الشهيره بسبب تصرفه في المؤتمر الصحفي الخاص بمواجهة منتخب بلاده قبل مباراة المجر، وحسبما نشرت صحيفة



مقدمة الزوراء

المباراة	البطولة	الوقت
أوكرانيا * مقدونيا الشمالية	بطولة أمم أوروبا	16:00
الدانمارك * بلجيكا	بطولة أمم أوروبا	19:00
هولندا * النمسا	بطولة أمم أوروبا	22:00
كولومبيا * فنزويلا	كوبا أميركا	00:00
بيرو * البرازيل	كوبا أميركا	03:00

الصحافة والتخييم

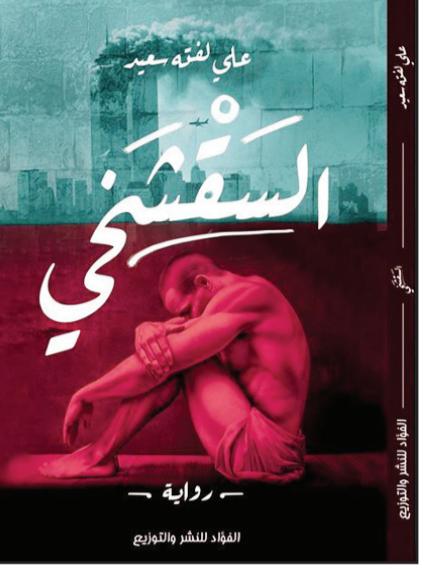
سيارة بورقة

الأديبة المشرفة على بيت الفنون بوشنطن



الزوراء / خاص
عن الحقيقة أو عالم البحث المتواصل
عن الحقيقة، في المعلومة أو
الفكرة أو التقرير.
هناك دائماً قضية تحرك
الفكر وتتوظّل رغبة الكتابة
وتحليل الأحداث، الجديدة منها
والقديمة. ومن غير الممكن أن
تنجح الصحافة، في تنویر القراء
إلا إذا ضممت حرية مطلقة في
التعبير عن رأيها والخروج من ربوع التعبية لحكومات معينة،
تفرض عليها إلا تكتب في شؤون معينة، وهذا في انتقادي
ضد أي دستور، عليه يجب ضمان تشريع حق التعبير ونشر
المعلومة في مختلف الوسائل الإعلامية.
لا يمكن أن ترتبط الصحافة، بفضل الخوف أو التخويف أو
التشويه أو اللطاعب، لأننا نتحدث عن المصداقية، المرتبطة
بحقيقة الخبر وهذا لا يتحقق إلا بتحمل مسؤولية البحث عن
واقع حقيقي الكتابة عنه.
لقد خلق التنافس الإعلامي بين الصحف، صناعة إعلامية
سميت بوكالات الأنباء، مما جعل الخبر يحقق انتشاراً عالياً،
الأمر الذي دفع بازدهار الوكلالات عالمياً وإقليمياً ومحلياً وفتح
مجالات جديدة ومتعددة لتطويرها واستحداثها، على شبكة
الإنترنت والهواتف المحمولة، كتابة وصوتاً وصورة.
إن الصحافة هي الرجع الأول للمعلومة، مع تنوير الرأي
العام سلبيات وأيجابيات الخبر، كما أنها توفر ظل النقاش،
لتتصحّح ما يتصحّح به التوجيه والنقاوش والتحليل.
نحن نحتاج إلى فاعلية الصحافة في حياتنا اليومية، واستقراء
الأحداث من حولنا وحتى نبني حلقة وصل بين الفرد ومجتمعه
ولنجعله يتعرّف على حقوقه وبالتالي الدفع منها واختيار ما
يناسبه في الحياة.
إن عالم الصحافة مليء بالتحديات، مما يلعيه من دور أساسي في
التأثير في المجتمع وقلب جميع الحسابات. إذا اختلفت معايير
حرية التعبير بسبب فساد الحكومات والساسة وغياب الأمن
والأمان. الأهم هنا هو مصافحة الحقيقة، التي يخلوها الخبر
ويجهّر بها، لتحديد مدى خطورة الأزمة. نحتاج كمجتمعات
وايّة، إلى صحافة تدافع عن حقوقنا حتى نعرف ونفهم
الحقيقة من خلال تعرّف الأسباب.

يُفعل أن الرواية تحمل رسالة صادقة بأن الطغاة وإن
تبذل أثوابهم فهم سيصلون بما إلى حافة واحدة
وأنهيار لقيم الإنسان، وأن البلد الذي لا يمتلك
فيه حرية الكلمة فيس هناك أحد يؤمن حتى
بامتلاكه حياته.. كما أعلن ماجد في آتنا نيش
في زمن الخوف ليسحب معتقداً لغرض تحقيق
طويل ومتشعب وجهته له تمم لا تعدّ سبب
هذه الكلمة... انه يحمل المدينة في ذاكرته
وانها بقيت في قلبه مدينة الضوء والتي يقصد به
(سوق الشيوخ)
ان رواية محمّنة بعشق المدينة والجذور وكانه
يقول يجزو للرجل أن يعشق مع الأم مدینته
بل وأكثر فذاك العشق مكنته من ترجمة ما
بين نصائح زينب من جهة وما أراده الاحتلال
الأمريكي من تلك المدينة التي سكنت في روحه..
ما جل وجود متعطفان بعدان الأكثر وجعاً
من الكثير الذي تناولته الرواية من سلسلة
من التوثيق والإحداث التي عاشهها العراقي
ما بين ملابس العراقيين من قبل والآن ولا أحد
يعلم بما يخبئ لنا المستقبل. إن أول المعطفين
هو أن والدته توفّت ولم يرها قبيل وفاتها ولو
نظرة وداع وثانيهما عودته إلى العراق وطريقه
من مطار بغداد إلى سوق الشيوخ فقد بما و كانه
طريق موحش وطويل ولم يخلو من المفاجآت... إن
رواية السقشخي رحلة رجل نحو الأمان تضمن
الصدق وعدم المحاباة والتحيز لجهة فقد كانت
تعرب بصراحة لاذعة وغيّاب للمحاجمة وكسب
خاطر أو تبرئة جهة أو موح وكأنها صفة لكل
من أربك رفاهية العراقي لذا كان يمازح الشمامس
في بلاده ويفalk الوجود ويكمel مسللة التكوانين،
يذكران لا كل مثلاً رواية كانت الفصول التي
تذكرة فيها حضور زينب كالجوري الأحمر في
وسط صحراء لهبة من طقوس غربية عليه وما
الأنشيد) تكون النهاية مفتوحة.



الانتظار وكانت قرارات البطلة واقعية..
ماجد بأن كل ما يجري في العالم يطبع هنا.
ويحيث يحدث تغير البرجين بالطائرين فيما
يعرف بأحداث سبتمبر تكون المصادفة وجوده
وتسثعر الحديث الآتي... أو لنقل الخطير الذي
أحط ماجد.. كن رواية تظهر تلك العلاقات
ببساطة شديدة واظهرها منها تعجاً كبيراً حتى
ماجد نفسه.. لأن الرجال كان سهلًا. بأن
اللواعات بمرها وثباتها المتواترة قد عاشتها
هي وشعبها اللبناني وكأنه منهياً شائياً خially لا
بعد لقائهما، وذكرياته الماضية التي لم تخلو
من إلهامها، وذكرياته الماضية التي يدفع
العراق..
لقد وفق الروائي في تمثيله للشخصيات وفي
جعل ماجد وزينب نداً لبعضهما في الحب والفاخر
والصادم وفي اندلاع المصائب وخطيبها، لذلك
وحن نقرأ سرطان الولهة بأنهما شائياً خially لا
يذكران لا كل مثلاً رواية كانت الفصول التي
تذكرة فيها حضور زينب كالجوري الأحمر في
وسط صحراء لهبة من طقوس غربية عليه وما
جرى له أثناء التحقيقات ليقر ويعترف بما لم
يعرفه في الرواية لا يعرف الموسم ولا يعرف

ت تكون في رواية السقشخي من انتقالات موفقة
من الروائي بين حياته الآتية مع زينب اللبنانية
المهاجرة أيضاً إلى أمريكا وانتقاله إلى أمريكا
بعد لقائهما، وذكرياته الماضية التي لم تخلو
من ذكر الأم والأب والأصدقاء والإخوة بالأشخاص
وتبدل له كل شيء بطريقة منقطعة النظر وحب
شارصية البطل يعني ان التفاصيل العديدة
أعطت للسرد رصانة وتشويق الذي يدفع
بالقارئ إلى الاستمرار في القراءة ليعرف ما الذي
سيحصل بعد أن يطوي هذه الصفحة التي
يقرأها..
إن الحب في الرواية لا يعرف بموسم ولا يدخل إلى

فرح تركي ناصر
هكذا انتهت رواية (السقشخي) للأديب علي
لفترة سعيد التي روت حكاية ماجد او مجودي
كم اعتاد أن ترأبه ان ينادونه تصغيراً لأن اسمه
كونع من تدللاً... هذه الرواية التي وودت أن
لا تنتهي.. فهي رواية عميقه وملخص لما يكون
عليه من حياة العراقي الجنوبي، السومري الذي
ورث التاريخ، أو هو من أورث التاريخ الكينونة
من عمق وجود حضارته وعراقته يبقى كما
الخلة المثمرة يتحمل الحجر ويرمي الثمر ولا
يشكتي.

في هذه لروية تبدو اللغة ثرية بالفصحي وخليط
من وروي اللهجة العامية إلا ما ذكره حتى
يحيى البك وأنت تقرأ ماتك تقرأ رواية عالمية
متدرجة، لا تنقل واقعاً عاصي أو قاساه،
بل هي رواية مستلة من الواقع ليجعلها متخلية
تعتمد على الواقع. ليس هذا تهوياناً من الروايات
التي تدرج فيها اللهجة العامية، بل لأن الروائي
على لفته سعيد تمكن من الابحار بلغة يستطيع
كل العرب أن يفهموا ما يقصده ويرمي إليه
- ويمكن لأي مترجم بأن يتوجهها بكلماتها
وإحساسها وكل انعطافات الأحداث فيها، مع
ملاحظة أن يكون المترجم متشرباً بالبلاغة وغاز
في مفرداتها.

تبدأ الرواية مع وجود فرط وجدياني عميق، تجاه
زينب التي تعد طوق النجاة أو كما خيل إلى وأنا
أقرأ... بأنها كملالك الحارس الذي توصي بكل
إمكاناته لتحمي ماجد الرجل (السقشخي)
وتبدل له كل شيء بطريقة منقطعة النظر وحب
جارف، عرفاناً وامتناناً لصدقه وجهه لها لا شيء
آخر، فضلاً. إن هذه الرواية التي تبدأ بمثلية
فضول لعقة برجي التجارية العالمي حيث تدور
أحداث الرواية في بدايتها بأمريكا وتحديداً في
نيويورك. المبني المكون من برجين ويخيل إلى

قصة قصيرة

الحلم



"ما يفسّره البياض" كتاب جديد
للأديب والصحفى سلام البنى
 ضمن سلسلة منشورات الاتحاد العام
 للأدباء والكتاب فى العراق عام ٢٠٢١
 صدرت الجمعة الشعرية (ما يفسّره
 البياض) للشاعر الأديب والصحفى
 (سلام محمد البنى)؛ احتوت المجموعة
 على (٢١) قصيدة، ووّقعت بـ ٨٢
 صفحة من القطع المتوسط؛ وصمم
 غلافها الفنان نصیر لازم.

وقال "البنى" إن المجموعة هي
 الخامسة من إصداراتي الشعرية احتوت
 على (٢١) نص ثُرٌ توزّع موضعاتها
 في جوانب إنسانية وحياتية عديدة
 مثّلماً عبرت عبر دلالات النصوص
 عن ما أشعر به من رؤى ووقفات

أ. د. مصطفى لطيف عارف
 كنت أقود سيارتي بسرعة فائقة، وفجأة سقطت السيارة
 من أعلى المرتفع، احتضنت طفلها، وروجتني، حاولت
 إنقاذه لكن دون جدوى، شعرت بالهاتف لم يتوقف عن
 الرنين، - أجبت فوراً: نعم، صباح الخير دكتور مراد، - من
 معى؟ - مريم: أهلاً، ومرحباً؟ - أنت: اليوم مدعى لحفلة
 زفاف؟

ارتديت بدلة العرضاء، وربطت عنق الأنثى الحمراء،
 ووضعت العطر الفرنسي، ذهبت إلى السوق، لشراء هدية إلى

مريم، اشتريت لها هاتفًا نقالاً جديداً، وضعته في علبة أنيقة

نقش اسمها على العلبة، مع باقة زهور جميلة.

- وصلت بيتهما، كان يغض بالضيوف، كل مجموعة تقف
 في مكان ما من الصالة: موسيقى صاحبة، وإنارة قوية

تضي المكان، سلمت على الحاضرين، وأغلبهم من أنسنة
 الجامعات المختلفة، وعيني تبحث عنها بين النساء
 الجميلات المدعوات للحفل المقام بمناسبة زواجهما من ابن

عمها سنان.

فجأة نزلت من السلم الكبير الواسع، ترتدى بدلة بيساء
 تظهر تفاصيل جسمها الرشيق، والأيقونات الرائعة
 ، نظرت إلى من أعلى الشرفة أحمسست بخفة قلبى كانه

يريد أن يطير من مكانه، ويتضمنها، انتبه الجميع، توافت
 الموسيقى، وخففت الأضواء، وسلط ضوء خافت على وجهها

، بربت شفتين ممتلئتين مطليتان باللون الأحمر الصارخ، و
 جيداً الأبيض المنتصب من جهته العليا، والتحم الضوء
 الآخر، وسط جسمها المكتنز بالجمال، وتسريحة شعرها

الجميلة، وزادها جمالاً سواد شعرها الفاحم، وبعض

تكلمت عيونها، وتذكرت الأيام السعيدة التي قضيناهاعا
 أيام الجامعة، والحب العفيف، طلبتها للزواج لم يوافق
 أهلها، لأنّي من عائلة فقيرة بونية تحمل القسم السامي

، أمسكت بدي بقوه شعر بها الجميع، وتنهدت قليلاً، والكل
 ينظر إليها، وعم الهدوء على الجميع، تداركت الموقف المحرج
 ، سلمتها هديتها، والابتسامة تملأ وجهها المبارك

، تأملت قسمات وجهها الأبيض، ووجهتها ملتوتين باللون
 الوردي، وجيدها الأبيض الناعم، نظرت إلى بيدين سوداءين
 كبريتين، وجهه بريء، طال نظرى لها، بانت في شامة في

نهاية رقبتها قريبة من صدرها تشع جمالاً، وأناقة.

بعد لحظات طبعت قبلة على خدي الأيسر، فتحول وجهي إلى

ألوان، انتابني الخجل، والرج رفعت رأسي، وجذب الجميع

مبتسماً، وسعید، وكانوا يعلمون بمحبي لها، حولت طرقى

للسما، وجدهن مبتسمات لما حدث، انشغلت مريم مع

صديقاتها الجميلات، جاءتني أحدهن مبتسمة، وحاذنة

علينا، وكانت تعلم علاقتنا، وتحمل مذيلها، وهمست في إذني

دكتور مراد؟ امسح أثار القليلة التي طبعت على وجهك،

تسألت بخفة، مفادها الحفل عائد إلى بيتي، تأملت وجهي

في المرأة، كان بقباها أحمر الشفاه، مرسومة على خدي

استيقظت من أناشد أثاث القليلة..

كان حماً جميلاً.

متابعات ثقافية



تعبر عن ذاتي وعن الذوات الإنسانية
 وايضاً يعمل رئيس تحرير جريدة
 (صباح كربلاء) التي تصدر عن شبكة
 الإعلام العراقي. وسبق أن صدرت له
 أربعةمجموعات شعرية هي قراءة
 في ورد الصباح (و) احتفالية الرحيل
 الأخير (و) الفجر وما تلاه (ومجموعة
 (بالياقوت تدللت عنقيها). كما
 صدرت له (أربعة) كتب خاصة بالأدب
 التفاعلي الرقمي منها كتاب (من
 الخطية إلى الشعب)، مراجعة مشروع
 لعزم النصوص والكتاب (الطبعة الأولى)،
 إبداع تفاعلي لتأمين ذاكرة جمعية،
 وله كتاب تعليمي خاص بالصحافة
 وعنوان (أساسيات فنون الكتابة
 الصحفية) ومسرحيتان مخطوطتان
 أحدهما للأطفال.



المعنى.

في القصة مستويان استطاع الكاتب أن يؤثثهما
 بإمعان، المستوى الأول: مستوى السكون و
 علامته الصمت إذ تبدأ الحكاية بجملة (الصمت
 ملاده الأخير) ... و هنا نفهم أن الصمت بياض،
 محو، لا شيء، لا نطق ولا حركة .. في الصمت
 تتساوى الأشياء لأنها في ضمور تمام، افتها الخلاء
 .. المقهى التي قصدها الشیخ (شهي خالية)
 تقع بين بيته والجسر .. الخلاء هنا يتضاعد
 مع الصمت دلالياً، كل شيء قدّم في عالمه حتى
 (هاته) لم يغره أحد (يفرّك تغيره هاته)
 رغم التلميحات التي تصدر من هنا وهناك ..
 لكنه بانتظار لحظة حاسمة ربما تقلب طاولة
 أيامه، لحظة انتباه مميزة و حرجة يراجع من
 خلالها سكونه بل موته البطيء و حركته الريتيبة
 في فضاء سكونه و الصمت :

هل أنا تائه الان؟)
هذا السؤال الوجودي الحرج هو الذي سيحرج
 الساكن نحو آفاق جديدة و ينقل (الكهل) إلى
 المستوى الثاني من الحياة، المستوى الثاني
 من السرد في متن القصة .. و هنا نحن أمام هذا

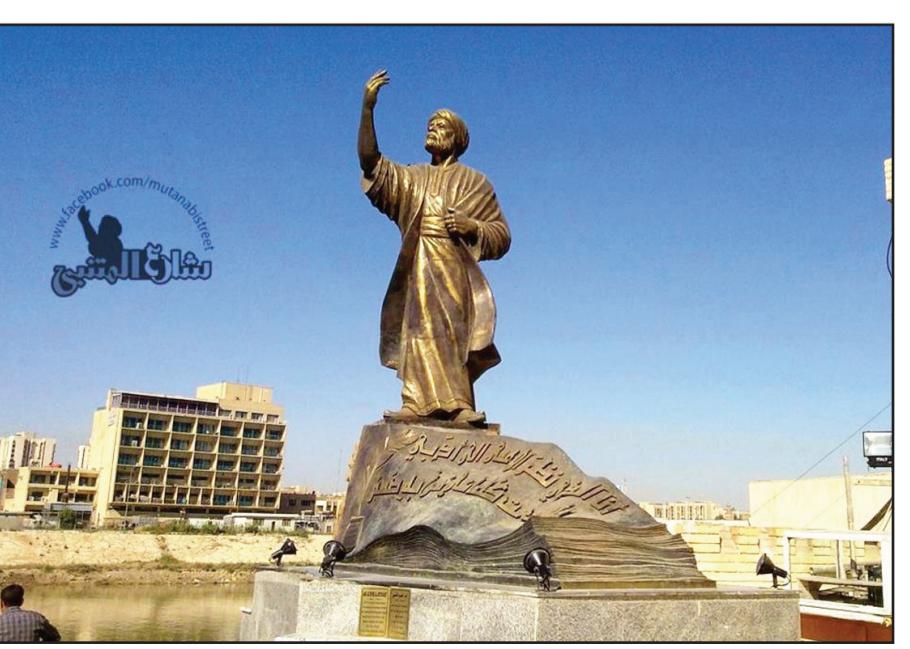
هذا هو عنوان مجموعة قصصية صدرت حديثاً
 للقصاص والسيناريست ضاري الغضبان حيث
 صفت المجموعة الشعرية (ما يفسّره
 البياض) للشاعر الأديب والصحفى
 (سلام محمد البنى)؛ احتوت المجموعة
 على (٢١) قصيدة، ووّقعت بـ ٨٢
 صفحة من القطع المتوسط؛ وصمم
 غلافها الفنان نصیر لازم.

أجد أن قصيدة (سليفي مع المتنبي) وهي
 التي رحلت عنوانها أو رشحته ليصبح عنواناً
 للمجموعة كلها هي الأقرب لأن تكون عينة
 القراءة برمتها أحد أسباب هذا الترشيح، للقراءة
 المدونة برمتها أثبتت هذا التوصيف عبر تمظهرات
 الواضح و هو ما ستفعله حتماً على طريق
 خدمة النص نقدياً ومراقبة مباراته و تولاته
 الدالة

عينة القراءة :

أجد أن قصيدة (سليفي مع المتنبي) وهي
 التي رحلت عنوانها أو رشحته ليصبح عنواناً
 للمجموعة كلها هي الأقرب لأن تكون عينة
 القراءة برمتها أحد أسباب هذا الترشيح، للقراءة
 المدونة برمتها أثبتت هذا التوصيف عبر تمظهرات
 الواضح و هو ما ستفعله حتماً على طريق
 خدمة النص نقدياً ومراقبة مباراته و تولاته
 الدالة

الأمر الذي لاحظناه فيأغلب قصص المجموعة
 كما يمكن أن نلمس بوضوح تراتب مستويات
 السرد التي أشرنا لها بعدها .
 يقى أن تشير إلى أن هناك دلالة خاصة للشاعر
 (المتنبي) بوصفه رمزاً للبلقان و الموارد شأنه
 شأن النهر الذي لا يكُف عن الجريان و مما يعني
 أن الصورة أو (السيافي) كانت بجوار نهر:ـ
 نهر الماء الحقيقي و نهر الحياة الرمزي (الشاعر
 حديثاً، وهذا ينطبق على إغراقنا لدخول حقل ترميزاته
 البالذخ عب باب السرد الذي يجذب تدوير مفاته
 باستخدام لغة محسوبة و واعية .. هذه القراءة
 أزيد لها أن تكون عببة أولى للولوج إلى عالم (ـ
 الغضبان) القصصي و خطوة على طريق تلمس
 مثبات نصوصه المتقدقة .. القراءة الواقعية أضفت
 خدمة تقديمها للنص قبل أفضل احتفاء ممكن .
 * سليفي مع المتنبي / و التوارس (مررت عبر
 سلسة تميز بسيطه لكنها محكمة بعناية وهو



تدبير منزلي

بثوان معدودة.. حافظي على ألوان الملابس عند غسلها بأربع خطوات



تتبّع عملية غسل الملابس في فقدانها تألق ألوانها، ومع تكرار الغسل تحول ألوان الملابس إلى درجات باهتة، ما يضطر البعض إلى استبدال تلك الملابس بأخرى جديدة وتحمل نفقات إضافية بعد وقت قصير من شراء ملابسهم.

ونقل عن أحد حسابات "تيك توك" مقطع فيديو توضح فيه المستخدمة خطوات بسيطة لحفظ ألوان الملابس عند غسلها، تعرّضها فيما يلي.

الخطوة الأولى
أغلق أزرار الملابس والسحبات، إن وجدت، وذلك لتجنب احتكاكها بالملابس الأخرى أثناء الدوران في الغسالة، كما أن الأزرار والسحبات قد تترك آثار الصدأ إن كانت معdenية.

الخطوة الثانية
قلب جميع قطع الملابس على الوجه الداخلي لها، قبل وضعها في الغسالة، تقول: وهو ما علّته صاحبة الفيديو بأنه يحمي صبغة القماش من البهتان.

الخطوة الثالثة
أشارت ناشرة الفيديو إلى أنه ينصح بغسل الملابس مرة أخرى ولكن على دورة باردة وبطيئة.

الخطوة الرابعة
ضع كمية من الملح مع الملابس في الغسالة قبل بدأ تشغيلها، وتقول صاحبة الفيديو إن "غسل الملابس مع كمية من الملح يحافظ على ثبات الألوان على الأنسجة".

وفي وقت سابق، تداولت حسابات موقع التواصل الاجتماعي طريقة لغسل الملابس والصحون بسهولة وفعالية رغم بساطة تلك الطريقة.

وتعتمد تلك الطريقة على مروحة منفصلة مثل تلك الموجودة في غسالات الملابس التقليدية، حيث يمكن وضع تلك المروحة الكهربائية داخل حوض الطبلة ووضع الصحون المراد غسلها مع الماء والصابون لتقوم المروحة باليهمه بسرعة.
كما يمكن استخدام نفس الطريقة بوضع المروحة داخل وعاء كبير لغسل الملابس مع إضافة المسوحق والماء.

للحفاظ على نضارة البشرة... إليك الخيار المثالي!



والتجاعيد المبكرة، هذا فضلاً عن أهمية الجوز في ترطيب البشرة وتعزيز إنتاج الكولاجين.
فذلك يحتوي الجوز على خصائص مميرة تخفف الإجهاد وتعزز إشراقة البشرة وتقلل من ظهور الهالات السوداء المزعجة حول العينين.
كما يمكن الاستفادة من زيت الجوز لترطيب بشرة الوجه أو الجسم ومنها رونقاً جميلاً من خلال تدليكها بزيت، فهو يُساهم في ترطيبها ويخفف من ظهور البقع الداكنة عليها.

من المعروف أن للجوز فوائد صحية كثيرة مما يحتوي عليه من فيتامينات مهمة، ومصادر طبيعية غنية بالأوميغا-3، إضافة إلى انخفاض كمية الكربوهيدرات فيه وغناه بالألياف ومضادات الأكسدة، ولكن ما لا تدركه غالبية السيدات هو فوائد الجوز المهمة للبشرة.
يؤكد الخبراء أن الجوز مصدر مهم للفيتامينين E وB6، وحمض الفوليك والفوسفوري، وبالتالي فهو يحيي البشرة من العوامل البيئية الضارة، مما يمنع تلف الجلد وظهور الخطوط الرفيعة.

يحتوي الجوز على عدد من العناصر الغذائية الأساسية، والتي يلعب بعضها أيضاً دوراً في عملية التمثيل الغذائي لديك.

وأخص الخبراء 5 أسباب تجعل من الجوز سلاحك السري لفقدان الوزن:

طبيبك في بيتك

البيض سلاحك السري لفقدان الوزن!



الدم ومستويات الأنسولين دون التأثير سلباً على مستويات الكوليستيرول في الدم، بحسب أريكا هوشيت، أخصائية التغذية المسجلة في باللوم هيلا.
وشففت دراسة أجريت عام 2019 أن تناول السكر في الدم - وهو أمر شائع جداً بعد الدهون، مما يساعد على الحفاظ على طاقتك طوال اليوم. وإذا كنت تمارس الرياضة، يمكنك تناول هذا النوع من الإفطار أيضاً إلى تحسين التحكم في نسبة السكر في الدم على مدار اليوم، وهو أمر مهم بشكل خاص لأن يعانون من مرض السكري.

اكتشف بحث عام 2019 منشور في مجلة التغذية أن مكمّلات الحديد تحسن أداء التحمل. يعني آخر، يمكن لل الحديد الذي يحتويه البيض أن يمكّن بالطاقة خلال هذا مسحوقات الطاقة لديك تخلص ساقطرة، وهذا يعني أن يمكّن من معاونة نسبة السكر في الدم في متصرف فترة الظهيرة.

يعتبر البيض أيضاً مصدراً ممتازاً لفيتامين ب12، حيث تحتوي كل واحدة على 37% من القيمة اليومية ميكروغراماً، أي 3% من القيمة اليومية المطلوبة.
وبحسب كليلاند "ترتبط المستويات المنخفضة من فيتامين ب12 بزيادة الوزن والسمنة، في حين أن تناول البيض عزز فقدان الدهون أول شيء في الصباح (مثل عجة البيض) يمكن أن يساعدك على منع ارتفاع مؤشر كتلة الجسم المخاض".
كما يحتوي على نسبة عالية من البروتين لفقدان الوزن وهو أنه منخفض نسبياً في السعرات الحرارية: تحتوي البيضة الكبيرة على حوالي 76 سعرة حرارية فقط. هذا يعني أنه في وقت الإفطار، يمكنك تناول بيضتين مسلوقتين وقطعة بizer محمض من الحبوب الكاملة مقابل 232 سعرة حرارية فقط.

4- يحتوي على بعض الفيتامينات القوية

يعتبر البيض مصدراً جيداً لفيتامين د، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون ويبدو أنه يلعب دوراً في إنفصال الوزن.

وتحتوي بيضة واحدة كبريرة على 6.3 غرام من البروتين النباتي عالي الجودة - لذلك إذا أكلت اثنتين في وجة واحدة، فقد وصلت بالفعل إلى 25.2% من الاستهلاك اليومي الموصى به من البروتين وهو 50 غراماً.
5- منخفض الكربوهيدرات
يعتبر البيض مصدرًا جيدًا لفيتامين د، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون ويبدو أنه يلعب دوراً في إنفصال الوزن.

وتحتوي بيضة واحدة كبريرة على 6.3 غرام من البروتين النباتي عالي الجودة - لذلك إذا أكلت اثنين في وجة واحدة، فقد وصلت بالفعل إلى 25.2% من الاستهلاك اليومي الموصى به من البروتين وهو 50 غراماً.
وفي تفسير مقتبس لتلك الظاهرة قال برنار: "يمكن للتغذيون يتعلّق بالتأييرات اللغوية".

نحو مستقبل أفضل... لها

مشاكل زوجية سببها الفيس بوك.. اكتشفها الآن



التاغ كي لا يراها أصدقاؤه، الأمر الذي يغضب الشريك ويخلق تزاعماً بينهما.

المشكلة الخامسة:
حذف الشريك من الصورة: قد يرفع أحد الشركيين صورة له التقطتها مع شريكه ثم قام بقص الصورة وحذف الشريك ليظهر بها لوحده، الأمر سيكون بالطبع مزعجاً جداً للآخر الذي سيشن حرباً على شريكه الذي قام بحذفه من الصورة.

المشكلة السادسة:

كلمة السر أو الباسورد: حيث تسببت كلمة السر للصفحة الشخصية للفيس بوك مشكلة كبيرة بين الأزواج، حيث يصر البعض على معرفة كلمة السر لشريكه ليستطيع دخول حسابه وقت يشاء والتتجسس عليه ومعرفة كل ما لديه من محادثات وأصدقاء وغيرها من أمور خاصة وذلك ليبعد الشك من قلب الأم.

الذي يتسبّب أيضاً بمشاكل بينهما.

المشكلة السابعة:
قد يتتحول الفيس بوك إلى إيمان لدى البعض

فتجدهم متبعين لكل ما هو جديد طيلة اليوم على حساب عائلاتهم وأعمالهم وأسرهم مما يخلق حاجزاً كبيراً بين أفراد الأسرة وبينهما.

المشكلة الرابعة:
يشعر كلاً من الزوجين بالغيرة على صفتهم عن طريق بشريكه لانتظار على صفتهم عن طريق خدمة التاغ، بحيث يسعى أصدقاء كل الزوجين ولذلك لا بد أن يفهم الطرفان أن هناك أوقاتاً محددة لتصفح الفيس بوك وبأن العلاقة أهمل وأسمى بينهما. وقد لا يكون أحدهما راض عن شكله أو وضعه في الصورة فيقوم بنزع

وصور الشريك، ومن أعجب بمنشوراته من الأشخاص، وإن كان أحدهم له علاقة سابقة به، كحبيب أو معجب سابق. وذلك بالطبع سيخلق مشاكل كبيرة بينهما.

المشكلة الخامسة:
قد ينشر أحد الشركيين صورة تجمعه

بشريكه لانتظار على صفتهم عن طريق خدمة التاغ، بحيث يسعى أصدقاء كل الزوجين ولذلك لا بد أن يفهم الطرفان أن هناك

أوقاتاً محددة لتصفح الفيس بوك وبأن العلامة

بالشوب بالطبع.

المشكلة الثالثة:

المرأة: عادةً ما ينشئ البعض حساباً على موقع

الفيس بوك فقط لمراقبة تحركات وخطوات

على الرغم من أنها قربت البعيد وقتلت المسافات، وسهلت التواصل وت伝播 المعلومات بين الأشخاص، إلا أنها أيضاً ومع تطورها ودخولها في شتى مناحي الحياة، مكّلت وسائل التواصل الاجتماعي حتى أدق تفاصيل الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية والأسرية وحتى الزوجية.

بحيث أصبحت محور حياتنا وعلاقاتنا مع من حولنا، وأصبحت الأسرة في البيت نفسه بعيدة عن بعضها، مفككة، وكل منهم حياته الافتراضية الخاصة.

ولذلك فقد خلقت مع وجود هذه المواقف للتواصل أيضاً مشاكل وخلافات بينها، ووجدت فقط مع وجود هذه الوسائل للتواصل.

سنطلع اليوم على مجموعة من المشكلات الزوجية التي تسبب بها الفيس بوك لنتذكرها من تجنبها والابتعاد عنها.

المشكلة الأولى:
صورة الحساب الشخصي: وهي التي قد تخلق الكثير من المشكلات والخلافات بين الشركيين، ذلك أن بعض الأزواج يعتقدون أن غيابهم عن

صورة شركائهم الشخصية فيه تغيير لهم، بينما تواجههم في الصورة يعني إظهار الحب الذي يجمعهم. ولذلك قد يخلق الأمر الكثير من الخلافات.

المشكلة الثانية:

المرأة: عادةً ما ينشئ البعض حساباً على موقع

الفيس بوك فقط لمراقبة تحركات وخطوات

المطبخ ..

دجاج بنكهة الحامض



الليمون الحامض والملح والفلفل الأسود والأوريجانو.

- أخلطي جيداً حتى تتجانس المكونات.

- غطي الدجاجة بالمزيج ثم أدخليه إلى الثلاجة لساعة على الأقل.

- ضعي الدجاجة مع التتبيلة في صينية وغطيها بورق قصدير.

- أدخليه إلى الفرن لحوالي 60 دقيقة.

- أزيّلي ورق القصدير ثم أعيدي الصينية إلى الفرن ليحرّر وجهها.

نصائح: قدمي الدجاج إلى جانب الثوم وقشر

دجاج كامل، مغسول ومصفى - 500 غرام

ثوم مهروس - 4 فصوص

قشر ليمون حامض مبشور - 1

فلفل أسود - 4 ملعقة صغيرة

ملح - 4 ملعقة صغيرة

أوريغانو - 4 ملعقة صغيرة

زيت زيتون - 4 ملعقة كبيرة

طريقة العمل

- في وعاء، صبّي زيت الزيتون ثم أضيفي إليه الثوم وقشر

كل يوم معلومة

أيهما أفضل لتحضير الشاي.. ماء الصبار أم الماء؟



يعتقد كثيرون أن هناك ارتباطاً بين مذاق الشاي وفائدته بتركيب الماء الذي يستخدم في تحضيره.

وعن دراسة أجراها خبراء جامعة كورنيل الأمريكية عن خصائص الشاي بنوعية الأسود والأخر.

وقاس الباحثون نسب عناصر الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والمصوديوم والنحاس والكلور في

نقي من أي إضافات (H2O)، وتم تحضير الشاي الأسود والأخضر باستخدام الماء الماء الصبور وبمياه معينة وماء

بنوع الماء المستخدم في تحضيره، في حين اختلف الأمر بالنسبة للشاي الأخضر.

ويقول المشرف على هذا المشروع: "أكذب المشتركون في تحديد طعم عالي من مادة "Epigallocatechin gallate" في الشاي، لأن الشاي الماء الصبور هو ماء الماء الماء الصبور أنواعاً وأشكالاً مختلفة".

قام 100 متتطوع بتحديد طعم

ومذاق الشاي الماء الصبور باستخدام الماء

هذا الماء. كما حاول العلماء

من جانبهم تحديد الأفضل من

طعم وأفلق مراره، وأن الشاي

نافية المذاق والفائدة.

يعتقد كثيرون أن هناك ارتباطاً

بين مذاق الشاي وفائدته بتركيب الماء الذي يستخدم في تحضيره.

وطرق التحضير.

وعن دراسة أجراها خبراء

جامعة كورنيل الأمريكية عن

خصائص الشاي بنوعية الأسود

والأخضر.

وقاس الباحثون نسب عناصر

الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد

والصوديوم والنحاس والكلور في

نقي من أي إضافات (H2O)، وتم

تحضير الشاي الأسود والأخضر

باستخدام الماء الماء الصبور

ويعد الماء الماء الصبور هو الأفضل في جاهزه.

ومنذ ذلك، تم تجديد طعم

هذا الماء. كما حاول العلماء

من جانبهم تحديد الأفضل من

نافية المذاق والفائدة.

وتقى من أي إضافات (H2O).

وتم تحضير الشاي الأسود والأخضر

باستخدام الماء الماء الصبور.

وتم تحضير الشاي الأسود والأخضر

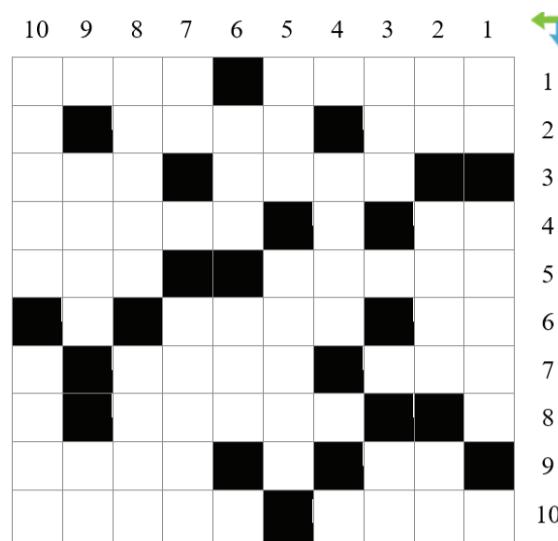
باستخدام الماء الماء الصبور.

وتم تحضير الشاي الأسود والأخضر

باستخدام الماء الماء الصبور.

و

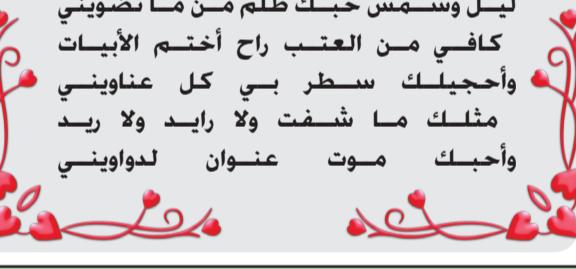
كلمات متقاطعة



رأسي
1 ثوب يلبسه الرجل والمرأة في 1 البقية الجافة من حصاد القمح
المغرب العربي ٥ غطاء للرأس
قطاف داخلي للثوب من أجل ملمس
تبسيس المرأة المسلمة
مرحيم أو لحفظ الحرارة
٢ هرب ٥ لمعان جذاب ٥ أقران
٣ سقي نفسه ٥ أغلاق
رداء يلبس في النصف
صغيرة أو غيرها لربط أطراف
العلوي من الجسم ٥ طير
الثوب بيضها
٤ صحن ٥ قص الصوف عن الماشية
قطعه صغيرة في ماكينة الخياطة
٤ مقتشلها ٥ يتسلب للبلغة
وأهلها (انتساب ولبس)
٥ أحذية موسيقية هواية ٥ لباس
٥ لباس للرأس أحمر اللون
واسع للرجل (أو المرأة) كان منتشرًا
في بلاد الشام
٦ شيء لا معنى يوضع على الملابس
ومصر والسودان ٥ حلة
موحدة
تجعلها براقة ٥ يناسب في منع
والدلالة على المعنى أو
الأخر من الحركة
٧ نظف الشيء من حفافه ٥ صبغة
الاستسال ٥ ذو كرم
٨ زرفة كالخنا على الجسم
٩ الشخص الذي يرسم العادي
الوشم
١٠ ثوب كامل فضفاض تلبسه المرأة
أو الرجل ٥ حالفه التوفيق
٨ معططف طويل للشتاء
٩ حذف ورمي ووضع في وجهاز غزل الصوف عند البدائية أو
مكان غير مكانه ٥ حركة
قرى الفلاحين قديماً متباهاً
١٠ أمراة من البدائية ٥ ما يوضع
أجنحة الطير
١٢ عدد من القطب على
على الثوب من مواد إضافية
القمash ٥ تلبس على الرأس
لتزيينه.

غزل عراقي

نهر طولك عندي صافي وبرد الروح
وأنه الميت عطش وبكتره ترويني
أكتبك شعر وأسطرك الأبيات
وانته بلا بخت بالفركة جوني
فيس بعام واحد وتبس من الشوك
وأنه سنين مرت ما غفت عيني
كلي شلون رايكم والعمر محسوب
وكلمات الشماته تكون ناسيني
طلابه وي العشك وأيامي كلهن
ليل وشمس حبك ظلم من ما تضويني
كافي من العتب راح أختتم الأبيات
وأحجلك سطر بي كل عنابيني
مثلك ما شفت ولا رايد ولا ريد
وأحبك موت عنوان دوايني



عن (النيل بيك)

القوّة
هي أن تدوس على وجعك
تحت قدمك وتتشي مبتئاً
أمام كل من ينتظر سقوطك!

6 أشياء تجذب الرجل من النظرة الأولى بحسب شكل وجهه



يحب تلك التي يشكل المرح أولى صفاتها. فهذا من شأنه ان يساعد على مواجهة مصاعب الحياة بسهولة. كما انه ينصح الفرصة التفكير بيجابية وخصوصاً في الظروف والمواقف الحرجة واللاقات اتفاقاً في حال كان يعيش ازمة في حياته المهمة مثلاً. وهو يحب ايضاً المرأة التي تفكر دائمآً بطريقة ايجابية والتي ترى الجانب المشرق من الواقع. ولهذا من الممكن ان يجذب اليها دائماً كلها واجه ازمة من نوع ما.

الشكل 6

من ابرز ما يدل عليه هذا الشكل ان الرجل يشعر بالاجذب من النظرة الاولى الى المرأة المستقلة اي التي لا تتأثر بأراء الآخرين وخصوصاً اذا كانت تلك المرأة سلبية. كما انه يفضل تلك التي تتسم بالثقة بنفسها والتي يمكنه الاعتماد عليها في اخذ القرارات وخصوصاً في الظروف الصعبة. وهو يحب ايضاً المرأة العملية التي تساعد على التخطيط والتنفيذ في كل شأن من شؤون حياته. وهذا ينبع دائماً عن تلك الاتكالية والتي لا يمكنها القيام بامر من دون الحصول على مساعدة، وهذا يعتبر جزءاً من اشياء تجذب الرجل من النظرة الاولى بحسب شكل وجهه.

الشكل 5

يعتبر جزءاً من اشياء تجذب الرجل من النظرة الاولى وجه المرأة الذي ينبع من اثنين من العوامل. الاول وهو ينبع من بناء منطقية قاتبة وواسحة العالم وعلى تربية البناء بالطريقة الصحيحة.

الشكل 4

ما يكشف هذا الشكل ان الرجل ينبع من اشياء تجذب المرأة من النظرة الاولى وهو ينبع من بناء منطقية قاتبة وواسحة العالم وعلى تربية البناء بالطريقة الصحيحة.

الشكل 3

يشير هذا الى ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها. كما انه يفضل ان تطبع الماكياج الخفيف والبعيد على المبالغة مع التركيز على العينين والرموش والجانبين. ومن اكبر من يلف انتباه الرجل صاحب الماكياج الخفيف والبعيد على المبالغة مع التركيز على العينين والرموش والجانبين. وهذا ينبع من اهتمامه من خلال شكل وجهه.

الشكل 2

يعتبر هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها. كما انه يفضل ان تطبع الماكياج الخفيف والبعيد على المبالغة مع التركيز على العينين والرموش والجانبين. وهذا ينبع من اهتمامه من خلال شكل وجهه.

الشكل 1

يعتبر هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها. كما انه يفضل ان تطبع الماكياج الخفيف والبعيد على المبالغة مع التركيز على العينين والرموش والجانبين. وهذا ينبع من اهتمامه من خلال شكل وجهه.

مشاكل وحلول

مشاكل زوجية كثيرة بيني وبين زوجتي



أسرتك والا إن فقدتهم فإنك سوف تندم طوال حياتك.. لا تنسي بأنك سوف تنسى اسام الله سيسحانه وتعال عنهم، ماداً سيكون ربك؟ أثني مقصور وسلام!! لا تلوم زوجتك فيما تقوله فهي امرأة ومن حقها ان تعيش ب卿ي النساء ولا أعتقد انها تطلب منه استحيل، لم تطلب إلا عائلة ويستحقون ذلك.

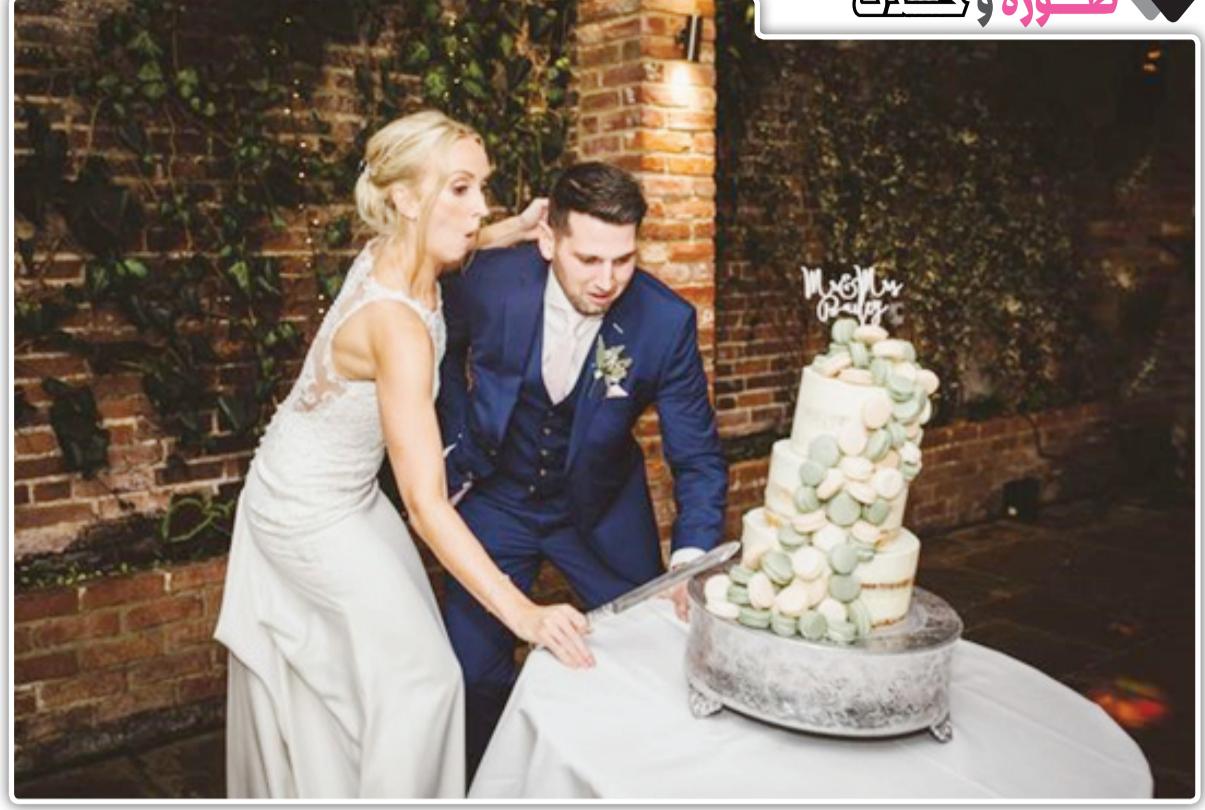
ثم ان اينك حفظه الله كل يوم يكرر وينظر الأطفال الآخرين الذين يخرجون الذي انت فيه وأبداً لا تقترب منهم وتبكيه ايجياباتهم، وان كنت تزيد ان ترى الفرحة في بيئي زوجتك وطفلك فقل لهم نعم انت بدين اجراءات تعلمقيادة السيارة كم ستكون فرحتهم بك، لأن تزيد على فرق اهلك فإنهم امانه بعشقك الى ما شاء الله.

قيادة السيارة، هل هناك صعوبات ام مجرد كسل، وهل تعتقد ان عائلتك لا تستحق ان تكون المقترحة ان شاء الله.

اما الذي يمنعك من ان تتحرك وتتعلم شيئاً مهم وممروءاً ان علينا ان نبدأ بطرح الحلول المقترحة ان شاء الله.

الجميل والسهل في موضوعك. اذك تعرف اين المشكلة والقصور ومن السبب فيها. انت تقول ان القصور والسبب هو انت

صورة و حل



حدث في مثل هذا اليوم

سبت حرائق كبيرة في ميناء الأحمدي وحقول القوع دون وقوع إصابات وقد تبنت «منظمة الثوريين العرب» مسؤولة هذه الانفجارات.

عام 1991 : مجلس الأمن الدولي يصدر قرار 699 الذي يحمل العراق تكاليف إزالة الدمار الشامل، والقرار 700 الذي يمنع العراق من شراء أسلحة وكتنولوجيا متطورة.

عام 1993 : جنيف تشهد رسميًا اتفاق خطة فاشن وأوين لإحلال السلام في البيشة والهرسك بعد أن رفضها الصرب. سمعت الخطبة إلى تقسيم البلاد إلى عشر مقاطعات النوروية الأولى وفتح قبة هيدروجينية.

عام 1972 : اعتقال خمسة أشخاص زرعوا أجهزة تختبئ في مقر الحزب الديمقراطي البوسنة والهرسك رسميًا ووترجت «بالعاصمة الأمريكية واشنطن يفتح ملف الفضيحة السياسية التي أدى في نهاية إلى استقالة الرئيس الأمريكي ريتشارد نيكسون في إسرائيل.

عام 1985 : سعود أول رائد فضاء عربي مسلم، وهو الأمير سلطان بن سلمان بن لكره القدم والمقامة في الولايات المتحدة. وفي نفس اليوم — إلقاء القبض على لاعب كرة القدم الأمريكية والممثل أو جاي سيمبسون بعد مقتل زوجته وصديقه.

عام 1986 : أربعة إنفجارات في الكويت الدنمارك.

عام 1944 : استقلال آيسلندا عن بريطانيا تعترف باستقلال شرق

أصحاب برج الحمل حظك للبيوم مهنياً: ركز على الأمور الهامة بالعمل ولا تشغل نفسك بأمور تضيع من وقتك عاطفياً: لا تحمل الحبيب أموراً لا يطيقها وكن متسامحاً.

الثور

أصحاب برج الثور حظك للبيوم مهنياً: اقناع زملاء العمل بوجهة نظرك وترى أنك صائب عاطفياً: كثرة التدخلات تفسد علاقتك مع الحبيب.

الجوزاء

أصحاب برج الجوزاء حظك للبيوم مهنياً لا يمكن أن تصعد سلم النجاح من أوله عليك أن تعرف كيف تتعلم لتجنح عاطفياً: تجازي علاقتك مع برققة الحبيب وتشعر أن علاقتك معه تصبح أقوى.

السرطان

أصحاب برج السرطان حظك للبيوم مهنياً: لا تخاذل عليك أن تكون أكثر قدرة واندفع نحو العمل عاطفياً: تناقش مع الحبيب ولا تنفرد بقراراته بنفسك.

الأسد

أصحاب برج الأسد حظك للبيوم مهنياً: عليك أن توسع من دائرة معارفك وان تطلع على معلومات أوفر تفيد عملك عاطفياً: تشعر أن الحبيب تغير من ذاتك مما يشعر بالقلق.

العذراء

أصحاب برج العذراء حظك للبيوم مهنياً: تشغلك بالكثير من القضايا الهامة بالعمل ولا تعرف كيف تتعامل معها عاطفياً: تتردد بشأن مشروع ارتبطك مع الحبيب.

الميزان

أصحاب برج الميزان حظك للبيوم مهنياً: كن أكثر تركيزاً اليوم باجتماعاتك فيجب أن تركز على أمور هامة عاطفياً: لا وضع شروط لعلاقتك مع الحبيب.

العقرب

أصحاب برج العقرب حظك للبيوم مهنياً: تجربة جديدة بالعمل على أقل انت تستفيد منها عاطفياً: تكتشف الكثير من الأمور التي كنت تجهلها عن الحبيب.

القوس

أصحاب برج القوس حظك للبيوم مهنياً: بالكثير من الأمور الهامة التي تحدث اليوم وتكون الصالحة عاطفياً: الحبيب يتباوib معك ويدعمك بكل ما تقوم به.

الجدي

أصحاب برج الجدي حظك للبيوم مهنياً: تبدو راضياً اليوم عن انجازاتك حتى أنك عاصف من اجل تصل طريق مسدود مع الحبيب.

الدلو

أصحاب برج الدلو حظك للبيوم مهنياً: مؤتمرات جديدة تحضرها وفتحت أمامك آفاق جديدة بالعمل عاطفياً: لا تتسرب أن تخبر الحبيب بمشاعرك حتى تتأكد منه.

الحوت

أصحاب برج الحوت حظك للبيوم مهنياً: توسيع أيام زملاء العمل ولا تذكر على أمور شخصيتك المرحة التي تجذب الحبيب اليك لا تخال عنها.

الصلة

أصحاب برج الصلة حظك للبيوم مهنياً: تفاصيل رأيتك في وظيفتك التي تجذب الحبيب.

الله يرانني

في يوم من الأيام كان هناك شيخ أراد أن يختر ذكاء وفطنة طلابه، فذهب إلى أربع فتية وأعطي كل واحد منهم تفاحة الارسندار الحمد لله الذي لا يتعلق بالطعام تفاحة الماليه لكنى ولا اكذب عليك مقصري في حكم فاتحاسل من بعض الاصحور مثل القياده وهذا امر جوهري اخر مشكله بيني وبين زوجتي طبلي المطلق وتفوهت بكلمات حارمه حققه ..انا لا استطيع الاتباع عن اهتمامها بالتفاصيل الصغيرة وخصوصاً الاكتسسوارات مثل القلادات والاساور والاحزمـة.

الشكل 2

في يوم من الأيام كان هناك شيخ أراد أن يختر ذكاء وفطنة طلابه، فذهب إلى أربع فتية وأعطي كل واحد منهم تفاحة الارسندار الحمد لله الذي لا يتعلق بالطعام تفاحة الماليه لكنى ولا اكذب عليك مقصري في حكم فاتحاسل من بعض الاصحور مثل القياده وهذا امر جوهري اخر مشكله بيني وبين زوجتي طبلي المطلق وتفوهت بكلمات حارمه حقhee ..انا لا استطيع الاتباع عن اهتمامها بالتفاصيل الصغيرة وخصوصاً الاكتسسوارات مثل القلادات والاساور والاحزمـة.

الشكل 1

يعني هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها.

يعني هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها.

يعني هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها.

يعني هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها.

يعني هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها.

يعني هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها.

يعني هذا الشكل ان اهتمام المرأة بجمالها هو اكبر ما يجذب نظر الرجل. فهو يحب في هذه الحالة تلك التي تعيتن بتسرحيتها شعرها وختار اللون المناسب لها.

