

أمانة بغداد تنوه بشأن قطع المياه عن الزعفرانية

بغداد/ الزوراء: أصدرت أمانة بغداد تنوياً بشأن قطع المياه في منطقة الزعفرانية بالعاصمة بغداد، وذكر اعلام الأمانة في بيان تلقته "الزوراء" أن "أمانة بغداد تنوه ان ان دائرة مياه بغداد ستعمل على قطع الماء عن المحلات القريبة بمنطقة الزعفرانية من الساعة ٢ فجراً لغاية الساعة ١٠ صباحاً من اليوم الأحد لوجود أعمال صيانة مشروع ماء الرشيد، ودعا البيان ان "تخزين الماء من الآن لحين عودته بشكل طبيعي في الموعد المحدد اعلاه".

رئيس مجلس الإدارة رئيس التحرير مؤيد اللامي

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين (١)

يومية سياسية عامة تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين

غير مخصصة للبيع

العدد: 7971 الأحد 4 حزيران 2023

12

صفحة

الزوراء

أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

بغداد/ الزوراء: أطلقت اللجنة العليا للاحتفالات العيد الوطني للصحافة العراقية، برئاسة نقيب الصحفيين العراقيين رئيس اتحاد الصحفيين العرب مؤيد اللامي، هاشتاغ #صحافة.العراق عيدنا بمناسبة الذكرى ١٥٤ للعيد الوطني للصحافة العراقية في ١٥ حزيران الجاري. جاء ذلك خلال ترؤس نقيب الصحفيين العراقيين مؤيد اللامي اجتماع اللجنة العليا المكلفة بالتهيئة للاحتفالات العيد الوطني للصحافة العراقية في مقر نقابة الصحفيين العراقيين، وجرى خلال الاجتماع بحث جميع الإجراءات التي اتخذتها نقابة الصحفيين العراقيين وفروع النقابة في المحافظات وفق سلسلة من الفقرات، أبرزها الإعداد للاحتفال المركزي الذي سيقام في قاعة الزوراء بفندق الرشيد ومهرجان في المحافظات في منزله الزوراء والاحتفال الجماهيري في المركز الثقافي والاجتماعي أنف ليلة ويلة، فضلا عن استضافة اجتماعات المكتب الدائم والإمانة العامة لاتحاد الصحفيين العرب وضم الاجتماع ممثل مكتب رئيس الوزراء وممثلين عن شبكة الاعلام العراقي ووزارات الخارجية والداخلية والكهرباء والنقل والثقافة وقيادة عمليات بغداد وامانة بغداد وسلطة الطيران المدني وجهات رسمية أخرى .

No: 7971 Sun 4 June 2023 السعر 500 دينار

أكدت توفير خدمات مميزة تقدم لأول مرة للحجاج

هيئة الحج تعلن لـ "الزوراء" وصول أول قوافل البر إلى المدينة المنورة وتحدد أماكن سكن الحجاج العراقيين

زار رئيس الجمهورية الأسبق للاطمئنان على وضعه الصحي السوداني يوجه بإكمال متطلبات إنشاء خط إنتاجي للعجلة (همر)



بغداد/ مصطفى العتايي: وجه رئيس مجلس الوزراء القائد العام للقوات المسلحة، محمد شياع السوداني، بإكمال متطلبات إنشاء خط إنتاجي للعجلة (همر)، زار رئيس الجمهورية الأسبق فؤاد ميمون للاطمئنان على وضعه الصحي، وذكر بيان المكتب الإعلامي لرئيس الوزراء لتقلته "الزوراء" أن "رئيس الوزراء افتتح خط إنتاجي للعجلة (همر) في مصنع الإنتاجية السنوية للمعامل، كما أجرى جولة على القطعات العسكرية المتوسطة التابعة لمستوى الجزيرة والإدارة والاستعداد لتشكيلات العسكرية، وأشار السوداني، خلال الزيارة، إلى أهمية استدامة العمل والجهود المتميزة في معاصر التصنيع، وتوفير المتطلبات التي تسهم في رفع قدراتها الإنتاجية، ووجه القائد العام للقوات المسلحة "بإكمال متطلبات إنشاء خط إنتاجي للعجلة همر، وحسب النموذج الذي تم تصنيعه، كما أمر بجهيز النموذج الفوري للقطعات العسكرية للوقوف على سبلتيه وإيجابياته، وتدارك الأخطاء بعد الممارسة أثناء حملة التصنيع.. التفاصيل من 2

مبيناً أن "المجموع الكلي للحجاج الذين سيتم تفويجهم برا هو (14600) حاج قابل للزيادة ليصل الى (15000) حاج". وأوضح أن الهيئة جاهزة لاستقبال جميع الحجج والإجراءات سهلة ومبسرة من جميع الدوائر الموجودة، وهناك ملاك طبي وبلدي، فضلا عن الجهات الساندة من الدوائر كافة من أجل تأمين وصول الحجاج الى الديار المقدسة عن طريق منفذ عرعر الحدودي، وكان وزير الداخلية، عبد الأمير الشمري، قد وصل اول امس الجمعة، الى منفذ عرعر الحدودي للإشراف على تفويج الحجاج، وذكر بيان الوزارة أن "وزير الداخلية عبد الأمير الشمري، وصل صباحا الى منفذ عرعر الحدودي على رأس وفد كبير ضم رئيس هيئة الحج والمعمر وقائد العمليات المشتركة ورئيس هيئة المنافذ الحدودية ومدير عام الأحوال المدنية والجوازات وقائد القوات البرية"، وأضاف ان "الزيارة تهدف الى الاطلاع الميداني على تنفيذ خطة تأمين قوافل الحجاج المتوجهين الى الديار المقدسة برا عبر منفذ عرعر الحدودي، ومتابعة الخدمات المقدمة لهم من نقطة انطلاقهم الى مغادرتهم أرض الوطن".



أعلنت الهيئة العليا للحج والعمرة انطلاق رحلات التفويج البري للحجاج لأربع محافظات بواقع 60 حافلة، وقال رئيس لجنة تفويج حجاج البر في هيئة الحج والعمرة، حسين علي حسود، في تصريح صحفي: إن "الهيئة" شارته، برئاسة رئيس هيئة

الزوراء/ حسين الفالح: أعلنت هيئة الحج وصول اول قوافل البر الى المدينة المنورة، وفيما حددت أماكن سكن الحجاج العراقيين، أكدت توفير خدمات مميزة تقدم لأول مرة للحجاج العراقيين. وقال مدير عام اعلام هيئة الحج، حسن الكناشي، في حديث لـ "الزوراء"؛ ان يوم الثلاثاء 30/5 انطلقت اول الرحلات الجوية الى الديار المقدسة، بينما يوم الجمعة انطلقت الرحلات البرية نحو المدينة المنورة. مبينا: ان يوم امس السبت وتحديدا من الساعة الواحدة و15 دقيقة ظهرا وصلت اول قافلة برية الى المدينة المنورة. وأضاف: ان الخدمات المقدمة للحجاج في هذا العام مميزة جدا ومُعَدَّة لتقديم أول مرة. مؤكداً، ان بعض الحجاج العراقيين في المدينة المنورة جميعهم يكون بمنطقة تسمى بالمنطقة المركزية وهي قريبة جدا من الحرم النبوي الشريف يذهب اليه الحجاج من دون ان يحتاج الى واسطة نقل، وإنما سيرا على الاقدام، وتابع: لدينا فنادق تبعد عن الحرم النبوي الشريف بمسافة اقل من 50 مترا، وبعيد فندق عن الحرم لا يتجاوز 400 متر. مشيراً الى: أما موضوع

مانشستر سيتي يتوج بكأس الاتحاد الانكليزي بعد تغلبه على ايبونايتد من 7-0 ايبان تخطط لإرسال الطاقة الشمسية من الفضاء إلى الأرض الأخيرة

أكدت أن تخزين المائي في السدود انخفض بحدود 40% الموارد تكشف لـ "الزوراء" عن خططها لمواجهة شح المياه في فصل الصيف

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الزعامة الإسلامية في العراق القبض على مسؤول سابق في المصرف العراقي للتجارة بالأردن

الزوراء/ مصطفى الفالح: كشفت وزارة الموارد المائية عن خططها لمواجهة شح المياه في فصل الصيف الحالي، وفيما أشارت الى انها ماضية في التواصل مع دول المنبع لغرض ضمان تصاريح عابدة للعراق خلال الفترة القادمة والتي من شأنها تجاوز أزمة الشح في البلاد، وكشفت عن ان "دبي الزوراء خططا تلمح لتنفيذها خصوصا عند اقرار الموازنة لاستصلاح

الزوراء/ مصطفى الفالح: أعلنت وزارة الموارد المائية عن خططها لمواجهة شح المياه في فصل الصيف الحالي، وفيما أشارت الى انها ماضية في التواصل مع دول المنبع لغرض ضمان تصاريح عابدة للعراق خلال الفترة القادمة والتي من شأنها تجاوز أزمة الشح في البلاد، وكشفت عن ان "دبي الزوراء خططا تلمح لتنفيذها خصوصا عند اقرار الموازنة لاستصلاح

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الزعامة الإسلامية في العراق القبض على أحد المأمنين السابقين في المصرف العراقي للتجارة الهاربين في أراضي المملكة الأردنية الهاشمية أقت القبض على الممان الهارب مسؤول قسم الاعتمادات في المصرف العراقي للتجارة (TPI) التفاصيل من 2

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الزعامة الإسلامية في العراق القبض على أحد المأمنين السابقين في المصرف العراقي للتجارة الهاربين في أراضي المملكة الأردنية الهاشمية أقت القبض على الممان الهارب مسؤول قسم الاعتمادات في المصرف العراقي للتجارة (TPI) التفاصيل من 2

العراق يبعث برقية تهنئة وتضامن إلى الحكومة الهندية أكثر من 285 قتيلا ومئات الجرحى في تصادم ثلاثة قطارات في الهند

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الأتواء الجوية حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعته أمانة بلدية نهاية الأسبوع الحالي، وذكر بيان لهيئة، تقلته "الزوراء" ان "الحالة الجوية اليوم الأحد سيكون الطقس غائما جزئيا، والطقس في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وستكون درجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وتحتل درجات الحرارة في بعض المناطق مقاربة لليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وسترتفع درجات الحرارة قليلا عن اليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية".

بغداد/ الزوراء: لقي 288 شخصا على الأقل حتفهم وأصيب مئات آخرون بجروح في تصادم ثلاثة قطارات في الهند، حسبما أعلن مسؤولون امس السبت، في أكثر حوادث القطارات

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الأتواء الجوية حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعته أمانة بلدية نهاية الأسبوع الحالي، وذكر بيان لهيئة، تقلته "الزوراء" ان "الحالة الجوية اليوم الأحد سيكون الطقس غائما جزئيا، والطقس في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وستكون درجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وسترتفع درجات الحرارة قليلا عن اليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية".

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الأتواء الجوية حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعته أمانة بلدية نهاية الأسبوع الحالي، وذكر بيان لهيئة، تقلته "الزوراء" ان "الحالة الجوية اليوم الأحد سيكون الطقس غائما جزئيا، والطقس في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وستكون درجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وسترتفع درجات الحرارة قليلا عن اليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية".

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الأتواء الجوية حالة الطقس في البلاد للأيام المقبلة، فيما توقعته أمانة بلدية نهاية الأسبوع الحالي، وذكر بيان لهيئة، تقلته "الزوراء" ان "الحالة الجوية اليوم الأحد سيكون الطقس غائما جزئيا، والطقس في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وستكون درجات الحرارة مقاربة لليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وسترتفع درجات الحرارة قليلا عن اليوم السابق في المنطقتين الوسطى والجنوبية".

خليفة الإعلام الأمني تعلن مقتل 10 إرهابيين في ديالى

بغداد/ الزوراء: أعلنت خليفة الإعلام الأمني مقتل 10 إرهابيين في محافظة ديالى، وذكر بيان لخليفة تلقته "الزوراء"؛ أنه "استنادا لتوجيهات قيادة العام للقوات المسلحة، وبإشراف قيادة العمليات المشتركة، تستمر القوات الأمنية البطة بمختلف صونفواتها الضخمة على العناصر الإرهابية المنهزمة وفق خطة محكمة كبت العناصر الإرهابية المخبئة بأجوار ومدمر أو كاركهم عن رؤوسهم المقتة". وأضاف البيان أنه: "ويعد ان وجهه صفورنا البواسل ضربة جوية مؤقته يوم امس في سلسلة جبال حميرين أسفرت

بغداد/ الزوراء: أعلنت خليفة الإعلام الأمني مقتل 10 إرهابيين في محافظة ديالى، وذكر بيان لخليفة تلقته "الزوراء"؛ أنه "استنادا لتوجيهات قيادة العام للقوات المسلحة، وبإشراف قيادة العمليات المشتركة، تستمر القوات الأمنية البطة بمختلف صونفواتها الضخمة على العناصر الإرهابية المنهزمة وفق خطة محكمة كبت العناصر الإرهابية المخبئة بأجوار ومدمر أو كاركهم عن رؤوسهم المقتة". وأضاف البيان أنه: "ويعد ان وجهه صفورنا البواسل ضربة جوية مؤقته يوم امس في سلسلة جبال حميرين أسفرت

بغداد/ الزوراء: أعلنت خليفة الإعلام الأمني مقتل 10 إرهابيين في محافظة ديالى، وذكر بيان لخليفة تلقته "الزوراء"؛ أنه "استنادا لتوجيهات قيادة العام للقوات المسلحة، وبإشراف قيادة العمليات المشتركة، تستمر القوات الأمنية البطة بمختلف صونفواتها الضخمة على العناصر الإرهابية المنهزمة وفق خطة محكمة كبت العناصر الإرهابية المخبئة بأجوار ومدمر أو كاركهم عن رؤوسهم المقتة". وأضاف البيان أنه: "ويعد ان وجهه صفورنا البواسل ضربة جوية مؤقته يوم امس في سلسلة جبال حميرين أسفرت

بغداد/ الزوراء: أعلنت خليفة الإعلام الأمني مقتل 10 إرهابيين في محافظة ديالى، وذكر بيان لخليفة تلقته "الزوراء"؛ أنه "استنادا لتوجيهات قيادة العام للقوات المسلحة، وبإشراف قيادة العمليات المشتركة، تستمر القوات الأمنية البطة بمختلف صونفواتها الضخمة على العناصر الإرهابية المنهزمة وفق خطة محكمة كبت العناصر الإرهابية المخبئة بأجوار ومدمر أو كاركهم عن رؤوسهم المقتة". وأضاف البيان أنه: "ويعد ان وجهه صفورنا البواسل ضربة جوية مؤقته يوم امس في سلسلة جبال حميرين أسفرت

بغداد/ الزوراء: أعلنت خليفة الإعلام الأمني مقتل 10 إرهابيين في محافظة ديالى، وذكر بيان لخليفة تلقته "الزوراء"؛ أنه "استنادا لتوجيهات قيادة العام للقوات المسلحة، وبإشراف قيادة العمليات المشتركة، تستمر القوات الأمنية البطة بمختلف صونفواتها الضخمة على العناصر الإرهابية المنهزمة وفق خطة محكمة كبت العناصر الإرهابية المخبئة بأجوار ومدمر أو كاركهم عن رؤوسهم المقتة". وأضاف البيان أنه: "ويعد ان وجهه صفورنا البواسل ضربة جوية مؤقته يوم امس في سلسلة جبال حميرين أسفرت

الكهرباء: إطلاق حملة كبرى لتطوير الشبكة لحد من الضياعات وتنظيم العشوائيات

نتيجة الصعقة أو التعرض لحوادث الشبكة، فضلاً عن المنظر الجمالي للمدن.. وأكد موسى أن «الوزارة مستمرة بتأهيل شبكات التوزيع في المناطق، وتنظيم العشوائيات بشكل يقطن من الاستهلاك ويحول المستهلكين غير النظاميين إلى مستهلكين، فضلاً عن نصب المحطات الثابتة والمنقلة داخل مراكز المدن وحتى الأطراف، لمعالجة الاختناقات، إضافة إلى العمل على تغيير سعات المحولات إلى وفعت إلى أكثر معالجة انخفاض الفولتية». ولفت إلى أن «جميع هذه المشاريع المذكورة أعلاه جزء منها نفذ من خلال خطة الوزارة السريعة، ومنها ما هو مدرج على الخطة الاستراتيجية، التي تعتمد على الموازنة». ولفت إلى أن «الوزارة لديها دراسات مستفيضة لتحويل الكيبيات، والنجابة الإلكترونية لتستهوي منها، لتقديمها إلى مجلس الوزراء بغية مناقشتها ودراساتها».



الضبياعات ويعمل على تنظيم العشوائيات، وبالتالي سيخفف موارد الجبابة وسيجعل على استقرار الشبكة، إضافة إلى حماية المواطنين من أي عوارض فنية من الممكن أن تحصل

بغداد/ الزوراء: أعلنت وزارة الكهرباء خطة لتحويل الشبكات الهوائية إلى شبكات أرضية، فيما أشارت إلى إطلاق حملة كبرى لتطوير الشبكة لحد من الضبياعات وتنظيم العشوائيات، مؤكدة أنها بصدد الانتهاء من دراسة لتحويل الكيبيات والنجابة الإلكترونية لتقديمها إلى مجلس الوزراء. وقال المتحدث باسم الوزارة، أحمد موسى، في تصريح صحفي إن «عملية تأهيل شبكات التوزيع وتحويلها من شبكات هوائية إلى اندرجراوند (underground) شبكات أرضية، مدرج ضمن خطط الوزارة، لكن هذا الموضوع يحتاج إلى إقرار الموازنة ويحتاج إلى موافقات من قبل دوائر البلدية، وأضاف أن «أعمال الحفر ودفن القابلات الكهربائية يستدعي موافقات من قبل الدوائر البلدية ودوائر الأمانة، وبعد ذلك يحتاج إلى تفهم المواطنين فيما يخص نصب المحطات

الصحة توجه بإعداد خطة لتقدير احتياجات الأدوية والمستلزمات الطبية



بغداد/ الزوراء: وجه وزير الصحة الدكتور صالح الحسناوي بإعداد خطة لتقدير احتياجات القطاع الصحي من الأدوية والمستلزمات الطبية. وتكر بيان للوزارة لتتقنه «الوزارة» أن «وزير الصحة ترأس اجتماعاً موسعاً لدوائر الصحة في بغداد والمحافظات بحضور مديري أقسام الصيدلة والهندسة»، لافتاً إلى أنه «تم خلال الاجتماع مناقشة متابعة تنفيذ أولويات البرنامج ومتابعة الجيوز».

الاتصالات تكشف عن سياسة جديدة لعمل شركات الانترنت في العراق

وأضافت أن «الوزارة تتخذ حالياً إجراءات وصلت إلى حد التقاضي في المحاكم ضد الشركات التي تقدم خدمة سبئية للمواطنين، والتي لم تلتزم بأسعار الوزارة». ولفتت إلى أن «هذه الشركات تنتهي عقود بعضها خلال الأشهر المقبلة، لذلك الوزارة عاكفة من الآن على إعداد سياسة وعقد جديدة، وبالتأكيد لن تسمح لأي شركة فشلت في تقديم الخدمة على مدى السنوات السابقة والأشهر الماضية، بأن تستلم عقوداً جديدة لتجهيز الخدمة، وستتم إتاحة المجال للشركات الفخوة فقط». وأكدت أن «العقود الجديدة التي سيتم إبراقها في الربع الأخير من العام الحالي، ستكون عقوداً مختلفة بسياسة جديدة، على رأس أولوياتها منع احتكار شركة معينة بعينها لسوق الانترنت، ومحاسبة الإجراءات ضد الشركات، ومحاسبة المخالفة منها، لأن العقد شرعية للمتاعدين».



بغداد/ الزوراء: كشفت وزيرة الاتصالات هيام الياسري عن سياسة جديدة لعمل شركات الانترنت في العراق. وقالت الياسري، في تصريح صحفي إن

الزراعة تعدد القرى العصرية المنجزة وتعلن توزيعها الجغرافي

بغداد/ الزوراء: حددت وزارة الزراعة القرى العصرية المنجزة وقيد الإنجاز، فيما أعلنت توزيعها الجغرافي. وقال وكيل وزارة الزراعة، مهدي سهر، في تصريح صحفي «مشروع القرى العصرية أحد المشاريع الاستراتيجية لوزارة الزراعة، والتي تهدف إلى توفير فرص عمل للمتعرفين الزراعيين مع سكن لهم، لافتاً إلى أن «المشروع خدسي يهدف إلى إنشاء مجتمعات زراعية جديدة في أماكن لم تكن مزروعة سابقاً، وذلك من خلال تشغيل العاطلين من الكفاءات العلمية من خريجي كليات الزراعة، الطب البيطري، والعماد الزراعية، وإسكانهم في مجتمعات سكنية قريبة من الأراضي الزراعية». وأضاف سهر أن «فكرة المشروع ابتدأت في عام ٢٠٠٦، وتم إقراره وإرساله ضمن الموازنة الاستشارية في عام ٢٠٠٦، حيث تم إعداد جميع التصاميم والدراسات والإعلان عن أول موقع للمشروع في محافظة كربلاء المقدسة». ولفت إلى أن «القرى المنجزة مجتمعات سكنية والمزروعة أراضيها وديورها المستفيدين هي ثلاثة وتقع في كربلاء المقدسة، الديوانية - الشائفانية، والساموة - السلمان، أما الأراضي الموزعة أراضيها فقط، وديورها ومجتمعاتها السكنية لم يكتمل البناء حتى الآن، أيضاً ثلاثة وتقع في (البصرة، العمارة، وواسط)».

القبض على شخص بعد محاولته خطف طفل لاغتصابه جنوبي العراق

دي قار / الناصرية: أعلنت شرطة محافظة دي قار جنوبي العراق إلقاء القبض على شخص بتهمته محاولة خطف طفل بهدف اغتصابه في مدينة الناصرية. وقالت الشرطة في بيان: إنه تم تشكيل فريق عمل بإشراف مدير مكافحة الإجرام وضابط شعبه جرائم الخطف على خلفية تعرض طفل في العاشرة من العمر إلى محاولة خطف. ووفقاً للبيان فإنه، خلال ٢٤ ساعة تم التعرف على المتهم وإصدار أمر قبض قضائي وبالعمل تم إلقاء القبض على المتهم (ع.س.ي) البالغ من العمر ٢٨ عاماً بسكن الناصرية في يوم الاثنين الموافق ٢٨ أثناء قيادة العملية الجملة العائدة له شاهد الطفل بالقرب من أحد المحلات وراودته فخره خطف الطفل بهدف اغتصابه إلا أن الطفل لا يزال بالفرار.. هذا وقد دونت أقواله بالاعتراف قضائياً وقرر قاضي التحقيق توقيفه استناداً إلى المادة ٣٦٦ من قانون العقوبات العراقي لإكمال التحقيق أصولياً، حسب البيان.

العدل تضع ثلاثة إجراءات تسهم في القضاء على تزوير العقارات

العقاري وعندما يقوم الزورون بإيهام بعض المواطنين من خلال مكاتب بيع العقار أو الداللية وإقناعهم من خلال وثائق مزورة واستلام الدفعة الأولى للعقارات وإغرائهم بأسعار قد تكون منخفضة قياساً بأسعارها في السوق وما يدفعهم إلى القبول ودفع الدفعة الأولى». وأشار أمين إلى أنه «لا توجد إحصائية دقيقة لعمليات اكتشاف الزورين لأن الزفائة تكلف كشف عمليات التزوير والعقاري أيضاً كتاب العدول والحاكم»، مؤكداً أن «عمليات التزوير الآن محدودة وتكاد تكون صعبة جداً». وبين أن «القضاء على التزوير يتم من خلال إنجاز الأمانة واعتماد الحواسيب والمعلوماتية، وأيضاً اكتمال العملية الموحدة لكل العراقين»، مشيراً إلى أن «السورع بعملية دفع الرسوم من خلال نقاط الدفع الإلكتروني بعد تطور نوعاً لأن عملية الدفع ستوقف من قبل الشخص الذي قام بعملية الدفع من خلال نظامه، وهذه أيضاً وسيلة مهمة لحد من التزوير».



بغداد/ الزوراء: أصدرت وزارة العدل وثيقة لكشف التزوير في العقارات والتي توضح إجراءات تسهم في القضاء على تزوير العقارات. وقالت المتحدث باسم الوزارة، كامل أمين، في تصريح صحفي إن «حالات التزوير موجودة في دوائر التسجيل العقاري وهي

الأنبار توضح أسباب تراجع الإنتاج الحيواني وتضع الحلول

وبين عبد الله أن «هناك مشكلة قلة مناسيب مياه الأقطار الموسام السابقة أدت أيضاً إلى عدم كفاية الغطاء النباتي في البادية الغربية، وبالتالي انخفاض إنتاجية المراعي الطبيعية»، لافتاً إلى أن «عمليات التهريب والجزر العشوائي انعكست بصورة سلبية على الأسعار، مع زيادة أعداد السكان في المحافظة، وتأثر المستهلك بصورة مباشرة من جراء ذلك». وتابع أن «هذا التراجع انعكس أيضاً على التزود السميكية وأسباب عديدة منها انخفاض مناسيب المياه في نهر الفرات وفي المسطحات المائية وزيادة مستويات النوت والتجاوز على البيئة المائية، وانتشار ظاهرة الصيد الجائر للأسماك باستخدام السموم والبيدات، ما أدى إلى انخفاض كبير في إنتاجية المصائد السميكية، وتراجع الحالة لتطبيق على إنتاج الأسماك في مشاريع الاستزراع السمكي (البحيرات الطبيعية والاستزراع السمكي)، والتي ضعف الإنتاج فيها جراء عدم توفر الحصص المائية، وانتشار الأوبئة والأمراض وزيادة أسعار الأعلاف المقدمة للأسماك».



الانبار/ الزوراء: أوضحت مديرية زراعة الأنبار أن الإنتاج الحيواني بالمحافظة وعموم العراق يواجه العديد من العقبات، والتي أدت إلى ارتفاع أسعاره. وقال المهندس عصام حميد عبد الله في قسم التزود الحيوانية بمديرية زراعة الأنبار في تصريح صحفي إن «الإنتاج الحيواني وبالخصوص قطاع الماشية وقطاع الثروة السميكية في محافظة الأنبار، وعموم العراق يواجه العديد من المشاكل والعقبات أدت في محصلتها النهائية، إلى ارتفاع أسعارها في الأسواق المحلية». وأكد عبد الله أن «إنتاجية قطاع الماشية في المحافظة شهدت تراجعاً ملحوظاً في السنوات القليلة الماضية لأسباب مختلفة أهمها، قلة الدعم الحكومي المقدم لربي الماشية المتمثل بتوفير الألاف والمستلزمات البيطرية، وانعدام برامج الاستدامة، وتراجع نشاطات المحطات البحثية الخاصة بالتحسين الوراثي وتوفير المواليد الجديدة، فضلاً عن عزوف العديد من مربي الماشية عن مزاولة نشاطهم في مجال الرعي وتربية الحيوانات، جزء مما تبقى من قطعانهم أو بيع جزء منها لغرض توفير نسل الألاف

جمهورية العراق
وزارة العدل
دايرة التنفيد
مديرية تنفيد المناذرة
ال/ المنفذ عليه/ عقيل حمود شاكر
لقد تحقق لهذه المديرية من خلال مبلغ في وقتي التكليف بالحضور وهامش مختار منطقة في المطاط (عدنان جلال محمد) لك مجموع محل الإقامة وليس لك موطن دائم أو مؤقت أو مختار يمكن إجراء التبليغ عشر واستناداً للمادة ٢٧ من قانون التنفيذ تقر تبليغك إعلاناً بالاضور في مديرية تنفيذ المناذرة خلال خمسة عشر يوماً تبدأ من اليوم التالي للنشر مباشرة للعمليات التنفيذية بحضورك وفي حالة عدم حضورك ستبشأر هذه المديرية بإجراءات التنفيذ الجبري وفق القانون.

التخطيط تحدد معايير استعدادات محافظة سومر

بغداد/ الزوراء: حددت وزارة التخطيط معايير استعدادات محافظة سومر وستكون المحافظة الضعفين العراق إذا ما قربت رسمياً، وقال المتحدث باسم الوزارة عبد الزهرة السوداني في تصريح صحفي: «بعد تقديم مقترح من أحد النواب عبر الأمانة العامة لمجلس الوزراء باستحداث استعدادات محافظة سومر جنوب العراق وتتضمن من محافظة دي قار تقوم الوزارة الآن بدراسة المقترح وستكون هناك حملة من الإجراءات التي ينبغي إقتمام بها قبل الوصول إلى مرحلة إعلان المحافظة الجديدة». وأضاف: «كما يجب أن يكون هناك دراسة جدوى للمحافظة حيث هناك معايير

فقدان

فقدت مني الهوية الصادرة من مديرية توزيع كهرباء الفرات الأوسط المرقمة (SA٠٣٤٥٨٧٩) تاريخ الإصدار (٢٠١٥/٨/١٠) بإسم (محمد باقر أمين) فعلى من يعثر عليها تسليمها الى جهة الإصدار.

فقدان

فقدت مني الهوية الصادرة من مديرية توزيع كهرباء الفرات الأوسط المرقمة (SA٠٣٤٥٨٧٩) تاريخ الإصدار (٢٠١٥/٨/١٠) بإسم (محمد باقر أمين) فعلى من يعثر عليها تسليمها الى جهة الإصدار.

إعلان

الى الشريك (علي جابر منين) اقتضى حضورك الى مديرية بلدية النجف الاشراف لغرض اصدار اجازة البناء للشريك (زين العابدین عدنان جادر) للقطعة المرقمة ٣/٥١٠٧ في النجف حي النداء مقاطعة ٤ خلال عشرة ايام وبخلافه ستتم الاجراءات دون حضورك.

إعلان

الى الشريك (رمزي عبد السادة عباس) وبنجله جاسم محمد) اقتضى حضورك الى مديرية بلدية النجف الاشراف لغرض اصدار اجازة البناء للشريك (محمد حسوني مهدي جبر) للقطعة المرقمة ٣/٤٣٦٠٠ في النجف حي الوفاء مقاطعة ٤ خلال عشرة ايام وبخلافه ستتم الاجراءات دون حضورك.

إعلانك في الزوراء

يقع لك النشر الأوسع
E-mail: alzwraaenews@yahoo.com
للاستفسار : 07810090003

أنهى اللقاء لصالحه بهدفين مقابل هدف واحد

مانشستر سيتي يهزم غريمه التقليدي مانشستر يونايتد ويتوج بكأس الاتحاد الإنكليزي

وبحث السيتي عن تسجيل الهدف الثاني، بتسديدة أرضية قوية من دي بروين من على حدود المنطقة، مرت بقليل في جوار القائم في الدقيقة ٢٨. وتحصل مانشستر يونايتد على ركلة جزاء في الدقيقة ٣٠، بعد رجوع حكم المباراة الثاني في تقنية الفشار التي أظهرت وجود لمسة يد على جريليش في كرة مشتركة مع وان بيساكا، ونفذ فيرنانديز الركلة بنجاح بتسديدة أرضية على يمين أورتيجا. وأهدر يونايتد فرصة محققة لإضافة الهدف الثاني في الدقيقة ٤٤، بمتابعة فشان الخياي من الرقابة عرضية من ركلة ركنية، مسددا كرة مباشرة على الحائط من داخل المنطقة، ذهبت أعلى العارضة، لينتهي الشوط الأول بالنتيجة (١-١).

واستعاد السيتي تقدمه من جديد مع بداية الشوط الثاني في الدقيقة ٥١، بعدما نفذ دي بروين مخالفة من على الجانب الأيمن، مرسلًا عرضية على حدود المنطقة، تابعها جونووجان بتسديدة مباشرة على الحائط. لمست أصابع دي خيا وسكنت الشباك. وحاول دي بروين قتل المباراة بإضافة هدف ثالث في الدقيقة ٦١، بتوغل من البلجيكي داخل المنطقة، مسددا باللقب.



مانشستر / متابعة الزوراء: توج مانشستر سيتي بلقب كأس الاتحاد الإنجليزي للمرة السابعة في تاريخه، وذلك بعد تغلبه في المباراة النهائية على مانشستر يونايتد بنتيجة (١-٢)، في اللقاء الذي أقيم على ملعب ويمبلي مساء أمس السبت. وسجل ثنائية مانشستر سيتي الكاكي جونووجان في الدقيقة (١-٥١)، بينما سجل هدف مانشستر يونايتد الوحيد برونو فيرنانديز في الدقيقة (٢٣).

وأفتح مانشستر سيتي التسجيل مبكرا في الدقيقة الأولى، بتسديدة قوية على الحائط من جونووجان من على حدود المنطقة، سكنت الشباك تحت أنظار دي خيا الذي اكتفى بمشاهدتها.

وكاد السيتي أن يخيف الهدف الثاني سريعا في الدقيقة الرابعة، بعد ارتقاء رودري عرضية من مخالفة نفذها دي بروين، مسددا رأسية قوية مرت بقليل في جوار القائم.

وتواصل الزحف الهجومي من السيتي تجاه مرمى يونايتد، بتسديدة أرضية من جريليش من خارج المنطقة في الدقيقة السادسة، ذهبت بعيدا عن المرمى.

وعاد السيتي للظهور من جديد في الدقيقة ١٧، بمتابعة هالاند الخالي من الرقابة عرضية داخل المنطقة، ليسد كره هالاند المحاولة بتسديدة قوية في يد دي خيا.

من على حدود المنطقة في الدقيقة ٢١، ذهبت أعلى العارضة، وظهر يونايتد هجوما للمرة الأولى

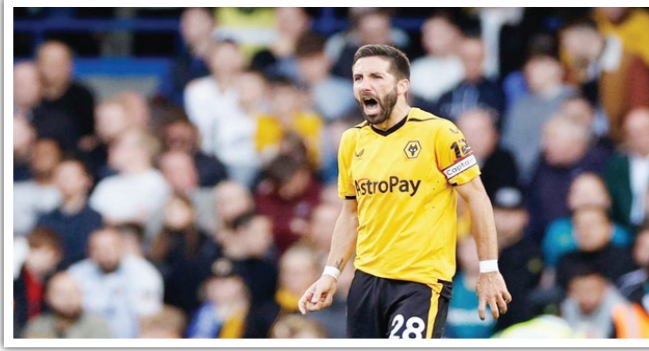
نهاية مشوار موتينيو مع وولفرهامبتون

الخمسة الماضية وكان له دور فعال، لذلك فهو الآن يغادر دون أي شيء سوى الشكر من النادي.

واضضم كوستا البالغ عمره ٣٤ عاما في سبتمبر الماضي وسط أزمة إصابة وسجل هدفا واحدا في ٢٥ مباراة. وخاض تراوري مباراته السـ ٢٠٠ بجميع المسابقات مع الفريق في آخر مباريات الموسم على ملعب أرسنال في نهاية عقد مدته خمس سنوات وقعه عند انضمامه من ميدلسبره.

ومع ذلك، لا يزال الدولي الإسباني البالغ عمره ٢٧ عاما جزءا من خطط لوبيتشي للموسم المقبل.

وقال هويوس: "أداما لاعب نرغب في الاحتفاظ به وما زلنا نتحدث معه. لقد انتهى عقد الـ الآن لكن هذا لا يعني أنه لا توجد فرصة للتوصل إلى اتفاق لذلك سنستمر بالمفاوضات".



وولفرهامبتون / متابعة الزوراء: قال وولفرهامبتون واندرارز، المنافس في الإنكليزي الممتاز لكرة القدم، إن لاعب الوسط جاو موتينيو والمهاجم ديفو كوستا سيداران النادي في نهاية عقدهما بينما يجري الجناح أداما تراوري مفاوضات بشأن عقد جديد.

وأهني وولفرهامبتون السوري في المركز ١٣ بعد موسم مضطرب شهد تولى المدرب بولن لوبيتشي للمسؤولية في بداية نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي. وانضم موتينيو البالغ من العمر ٣٦ عاما إلى وولفرهامبتون من مونكو أكثر من عام ٢٠١٨ وخاض الدولي البرتغالي وقال سات هويوس المدير الرياضي لولفرهامبتون في بيان: "لقد ساهم في نجاحنا خلال السنوات الأربع أو

إعلام إلكتروني

الأهلي يواجه الوداد الليبية في ذهاب نهائي أبطال أفريقيا

القاهرة / متابعة الزوراء: يستضيف استاد القاهرة، اليوم الأحد، مواجهة من العيار الثقيل بين الأهلي المصري وضييفه الوداد المغربي، في جولة الذهاب لنهائي دوري أبطال أفريقيا، تحت أنظار أكثر من 50 ألف مشجع، وبصافرة الليبي معتز الشلماني.

وخلال يوم مفتوح للإعلاميين أمس قبيل المواجهة المتوقعة التي تجمع الأهل المصري والوداد الرياضي المغربي في ذهاب نهائي دوري أبطال أفريقيا أكد سامي قمصان مدرب عام الأهلي على جاهزية اللاعبين لخوض غمار المباراة.

فيما عبر لاعبا الفريق محمد مجدي أفضة وأحمد قندوسي عن أمنياتهما بتحقيق الفوز بالمباراة والظفر بلقب البطولة وشهدا على أهمية المؤازرة الجماهيرية لتحقيق ذلك.

في الجهة المقابلة أكد مدرب الوداد سفيان فاندنبروك أن المباراة ستكون صعبة ومعقدة للفريقين مشيدا بقوة وقيمة الأهلي، أما يحيى جبران قائد الوداد حامل اللقب فقد مدد على ضرورة التركيز العالي من أجل العودة بنتيجة إيجابية من القاهرة.

كريستيانو رونالدو يصل إلى سنغافورة

سنغافورة / متابعة الزوراء: بعد ساعات من تأكيده الاستمرار مع النصر موسم واحد على الأقل وصل النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى سنغافورة.

النجم البرتغالي الذي وصل إلى سنغافورة وسط استقبالات

الكينية كيبيفون تحطم الرقم القياسي العالمي لسباق 1500 م

فلورنسا / متابعة الزوراء: حملت البطلة الأولمبية والعالمية الكينية فايت كيبيفون الرقم القياسي العالمي لسباق 1500م في لقاء فلورنسا الدولي ضمن الدوري الماسي لألعاب القوى محققة 3:49.11 دقائق.

وتفوقت كيبيفون (29 عاما) على الرقم القياسي السابق للمسجل باسم العداءة الاثيوبية جينزيبي ديبابا (3:50.07 د.) سجلته في مونكو عام 2015.

قالت كيبيفون لإذاعة "راي" الإيطالية: "أنا متحمسة وسعيدة للغاية، لم أتوقع هذا. كنت أتوقع صدرا عالمية ولكن ليس تحطيم الرقم العالمي، العالمي، لكنني متمنة للغاية".

وأضافت: "كما قلت اليوم والأمس كل شيء ممكن".

ونجحت كيبيفون التي تتشارك التمارين مع مواطنها "ملم" للمراتون" الود كيبيتسوغي، منذ عام 2014 في الفوز بميدالية في جميع دورات الألعاب الأولمبية وطولات العالم، بما في ذلك في الدورة عام 2019، حيث فازت

والد كفاراتسخيليا: نجلي يحلم بريال مدريد

نابولي / متابعة الزوراء: كشف والد خفيشكا كفاراتسخيليا، نجم نابولي، عن حلم نجله بالعب مسبقا بقميص ريال مدريد. وحصد الدولي الجورجي، هذا الأسبوع، جائزة أفضل لاعب في الدوري الإيطالي، بعدما قاد فريقه للتتويج بلقب المسابقة في موسم تاريخي للباريتيوني. وتحدث بادي، والد نجم نابولي، في كتاب كفاراتسونا.. معجزة جورجية.. قائلا عن أحمال نجله: "الفوز بدوري أبطال أوروبا واللعب لريال مدريد.. وكذلك الوصول لكبرى البطولات الدولية مع جورجا".

يرغم ذلك، أكد أن هدف نجله الحالي هو المباراة التالية، موضحا: "لا يفكر الآن في ريال مدريد، وفي رأسه لا يوجد سوى نابولي". وكان النادي الجنوبي قد تعادق مع اللاعب الجورجي، العام الماضي، مقابل 11.5 مليون يورو، لكن تألقه هذا الموسم جعل سعره يصل لنحو 100 مليون يورو.

هويوس: بايرن كان بحاجة إلى اتخاذ إجراءات سريعة

ميونخ / متابعة الزوراء: قال أوبي هويوس، رئيس بايرن ميونخ السابق، إن بطل الدوري الألماني ليس لديه بديل سوى إهالة رئيسه التنفيذي أليفير كان ومديره الرياضي البوسني صالح حديدجيتش. وأوضح هويوس (71 عاما) في مقابلة مع صحيفة "زودويتشه تسايتونج" اليومية، أن علاقيا بافاريا كان بحاجة إلى اتخاذ إجراءات سريعة، حيث أصبحت أخبار الإقالة معروفة بعد لحظات فقط من فوز بايرن بلقب الـ"بوندسليغا". وقال: "التطور العام كان بسيطا غير مرض" في إشارة إلى ضعف النادي في النصف الثاني من الموسم.

وكشف هويوس أنه "لم تتم استشارة أي شخص" في النادي بشأن قرار إقالة المدرب بوليان ناغلسمان في آذار/مارس، ليحل توماس توخل بدلا منه عند اقتراب الأسابيع الحاسمة من نهاية الموسم. وأردف: "حتى هيربرت هاينز (رئيس بايرن ميونخ) أبلغ بعد فوات الأوان... وفي من هذا القبول بسيطا لا يصلح".



الوقت	البطولة	المباراة
١٦:٤٥	الدوري العراقي الممتاز	الكرخ * نغظ الوسط
١٦:٤٥	الدوري العراقي الممتاز	الصناعة * النغظ
١٧:٠٠	الدوري العراقي الممتاز	الشرطة * نوروز
١٩:٠٠	الدوري العراقي الممتاز	زاخو * الديوانية
١٩:٠٠	الدوري العراقي الممتاز	نغظ البصرة * أربيل
٢١:٣٠	الدوري العراقي الممتاز	الطلبة * القوة الجوية
١٩:٠٠	الدوري التركي الممتاز	غلطة سراي * فربخشة
١٩:١٥	نهائي كأس البرغزال	سيور تينغ بر اغا * يور تو
١٩:٣٠	الدوري الإيطالي	نابولي * سامبدوريا
٢٢:٠٠	الدوري الإيطالي	ميلان * هيلاس فيرونا
٢٢:٠٠	الدوري الإيطالي	أولدينزي * بوفونس
١٩:٣٠	الدوري الإسباني	ريال مدريد * أتلتيك بلباو
١٩:٣٠	الدوري الإسباني	فياريال * أتلتيكو مدريد
١٩:٣٠	الدوري الإسباني	أوساسونا * جيرونا
١٩:٣٠	الدوري الإسباني	ريال سوسيداد * اتشيلية
٢٢:٠٠	الدوري الإسباني	النشي * قادش
٢٢:٠٠	الدوري الإسباني	بلد الوليد * ختافي
٢٢:٠٠	الدوري الإسباني	سايانول * ألميريا
٢٢:٠٠	الدوري الإسباني	سيلتا فيغو * برشلونة
٢٠:٠٠	درع المشوية الأترني	سحاب * الأهلي
٢٠:٣٠	كأس العالم للشباب ٢٠٢٣	كوريا الجنوبية * نيجيريا
٠٠:٠٠	كأس العالم للشباب ٢٠٢٣	الولايات المتحدة * أوروغواي
٢١:٠٠	نهائي أبطال أفريقيا	الأهلي المصري * الوداد المغربي

نحو مستقبل أفضل ... لهم

5 أنواع من الأشخاص عليك تجنب الحديث معهم



1 - مدمن الهاتف
لن يعطيك مدمن الهاتف اهتمامه الكافي بما تقول، وسيبقى مستخدماً هاتفه بينما تتحدث، ولن تعمل أذناه غالباً كون باله مشغولاً بهاتفه. ستشعر بالتمهيش، وكأنك فترات خبز أمام فم فيس بوك العملاق، الذي ينال قيمة أكبر منك لدى مدمن الهاتف.

2 - الباحث عن الأشخاص المهمين
هذا النوع من الأشخاص يستعمل كغذاء حصى لا يبقى وحده، بينما عيناه تبحثان عن شخص آخر. تجنب التحدث مع هذا النوع من

الناس قدر الإمكان، فلن تحصل على محادثة ممتعة أو ذكية معه. الباحث عن الأشخاص المهمين عادة ما يقوم بتصرفات وإيماءات إطلافاً فيما تقول.

عشوائية بينما يبحث عن غيرك لصلحة ما أو لغرض آخر، وهم عادة لا ينظرون لك مباشرة، ولا يركزون قمت بمحادثة معهم.

3 - العصبي والحذر الحزرون والعصبيون عادة ما يشكلون أسوأ الأشخاص في حال قمت بمحادثة معهم.

يتصح خير التهمة الذاتية، ديفيس يونغ، بتجنب أنواع معينة من الأشخاص أثناء الحديث، محذراً من تأثيرهم السلبي على جانب المحادثة الذي يُشكل حجر الأساس في مزاجك اليومي، وفيما يلي 5 أنواع عليك تجنبهم:

احذر وامتنع من أخطاء شائعة ...

الحذر من رياضة المشي أثناء نهار الصيف!



يحتجب الحذر الإفصاح عما يجول في ذهنه بالضببط، كونه يخاف أن يحكم الآخرون عليه بسرعة، ويميل العصبي للدفاع عن رأيه في الحديث بغضاطة.

4 - النوع الغير متأكد مما يريد قوله
حين يجيبك أحدهم بعبارة مثل "لست متأكد مما أريد قوله"، فأعلم أنه عادة شخص خاوي الذهن. سيسرعك بعدم الإرتياح فتجنبه.

5 - المتظاهر
يريد الشخص المتظاهر منك أن تجلس في مصاف المعجبين به المصقفيه له، بينما يتحدث أو بالأحرى يدعي كثيراً من الأمور.

ويميل هذا النوع عادة لإقناعك بروعته، وكأن العالم يدور حوله، وستشعر بالتساؤل ربما، أو بالضيق أثناء الحديث.

يمكن أن يساعد المشي لفترة وجيزة أثناء الغداء أو استراحة بعد الظهر، على إتعاكش جسدياً ونفسياً. ولكن إذا كانت درجات الحرارة مرتفعة في الخارج؛ فقد يؤدي ذلك إلى ضرر أكثر من النفع، وقد كشفت دراسة نشرت في مجلة البناء والبيئة، أن ١٥ دقيقة فقط من المشي في الخارج في يوم حار، يُضعف الأداء المعرفي. قال باحثون من جامعة تسموكويا، إن هذا التأثير كان أكثر وضوحاً لدى الرجال الحارومين من النوم.. لذلك، يجب على العمال والطلاب في المدن، تجنب رياضة المشي وقت الذروة أو أشهر الصيف؛ لأنه قد يؤثر سلباً على إنتاجيتهم وتعلمهم.

إن التعرض للحرارة أثناء التنقل أو فترات الراحة، أمر لا مفر منه. لم يُعرف ما إذا كان هذا التعرض القصير للبيئات الحارة، هل له تأثير سلبي على الإدراك والإنتاجية. لتقييم آثار ارتفاع الحرارة على الأداء المعرفي، لاحظ الباحثون ٩٦ طالباً أجروا على البقاء في بيئة داخلية مكيفة خلال فصل الصيف، ثم المشي أو أخذ استراحة في بيئة خارجية حارة. أكمل الطلاب اختباراً حاسبياً بسيطاً، في غرفة مكيفة قبل البقاء في الداخل أو المشي بالخارج أو الاستراحة في الخارج لمدة ١٥ دقيقة، ثم أكملوا اختباراً حاسبياً ثانياً عند عودتهم إلى الداخل. تمّ قياس التغيرات في أداء الاختبار. أظهرت النتائج أن المشي في بيئة خارجية حارة يُضعف الأداء الإدراكي.

إذا كانت الحرارة في الهواء الطلق مرتفعة؛ فابتعني هذه النصائح لتحقيق أقصى استفادة من المناخ، والحفاظ على روتين المشي الخاص بك. يمكن أن يكون ارتفاع درجة الحرارة أمراً خطيراً.. في كثير من الحالات، من الأفضل ممارسة رياضة المشي على جهاز المشي أو ضمن مضمار المشي الداخلي؛ بدلاً من المخاطرة بظروف الحرارة غير الصحية.

- اختاري وقتاً مناسباً من اليوم للمشي
تعرفي على مناخك المحلي حتى تتمكني من العثور على أفضل الأوقات للمشي في الخارج.

- فكري مرتين في ممارسة رياضة المشي في الهواء الطلق، عندما تكون درجة الحرارة أعلى من ٩٠ درجة فهرنهايت (٣٢ درجة مئوية)، والربطوية النسبية أعلى من ٧٠٪؛ وفقاً للمجلس الأمريكي للنسرين.

- حدي سرعة طريقاً تضمن الظل
تجنبي الشمس المباشرة، والتمشي على الأسفلت أو الخرسانة. تعد الممرات السطحية الطبيعية المظلة بالأشجار، أماكن أكثر برودة للمشي.

- حافظي على رطوبتك
اشربي كوباً كبيراً من الماء (١٧ إلى ٢٠ أونصة) قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات من بدء المشي، ثم تعاني أوصيات من الماء قبل ٢٠ دقيقة من المشي. تجنّبي أيّ زيادة في كمية المشي؛ حتى لا تتكثرت مخازنك بشكل مزعج. ثم اشربي كوباً من الماء (٧ إلى ١٠ أونصات) كل ١٠ إلى ٢٠ دقيقة على طول مسيرتك. احمل الماء أثناء المشي؛ حتى تتمكني من الشرب عندما تتعريين بالعطش.

- اضربي الظل الخاص بك
يجب أن تشمل معدات المشي في الطقس الحار، على ملابس فضفاضة فاتحة اللون تحمي من الأشعة الشمس فوق البنفسجية.

- ارتدي قبعة مع فتحة لتظليل رقبتك.
ضعي واقياً من الشمس، للوقاية من حروق الشمس وسرطان الجلد والتجاعيد.

- ارتدي النظارات الشمسية التي ترشح الأشعة فوق البنفسجية لحماية عينيك.
يمكن أيضاً أن يساعد رش وجهك ورتبكت بلماء الجارد، على الترطيب.

سلوكيات ...

علامات تخبرك بضرورة تعديل سلوك طفلك

يحدث في بعض الأحيان أن يقوم الأطفال ببعض السلوكيات غير اللائقة، داخل المنزل أو خارجه وسط الزملاء وبين الأصدقاء، ويفعل الإساءة عنها ولا يلاحظونها.. لهذا كان لابد من التعرف على علامات تخبرك من سبب الإضرورة تعديل سلوك طفلك، من طر ح عدد من طرق التعديل.

تكرار السلوك الخاطئ. دليل على وجود مشكلة في السلوك إذا كان السلوك طبيعياً أو يتوافق مع المرحلة العمرية أم لا؛ فهناك طفل بعمر أربع سنوات يُخرب والديه بأحداث لم تحدث، لكن هذا لا يعتبر كذباً؛ لأن المرحلة من عمر أربع إلى خمس سنوات، تسمى لديه الخيال.. وكذا حالة التبول اللاإرادي.

استبدال السلوك
حالة تفتظ الطفل بالفاظ بلسنة، هنا يجب أن أنفي فيه سلوكاً بديلاً وإيجابياً؛ فلا يجوز أن تظلي منه التوقف ولا تعطيه الفعافى إيجابية يستخدمها كبدليل، وإذا قلت له لا ترسم على الحائط، يجب جلب لوحات لرسم عليها. وهكذا.

عدم التراكم
تكرار السلوك: أي كل مرة تكرر هذا السلوك خلال ساعة أو يوم؛ لكي أحد وجود مشكلة أم لا، ولا بد من ربط مسألة التكرار مع المرحلة العمرية للطفل.

فإذا ناديت على الطفل، استجابته يجب أن تكون بعد عشر ثوانٍ، لكن إذا سمعت وأطال ولم يستجب، تكون هناك مشكلة.

يجب النظر إلى المرحلة العمرية؛ لغرفة إذا كان السلوك طبيعياً أو يتوافق مع المرحلة العمرية أم لا؛ فهناك طفل بعمر أربع سنوات يُخرب والديه بأحداث لم تحدث، لكن هذا لا يعتبر كذباً؛ لأن المرحلة من عمر أربع إلى خمس سنوات، تسمى لديه الخيال.. وكذا حالة التبول اللاإرادي.

استبدال السلوك
حالة تفتظ الطفل بالفاظ بلسنة، هنا يجب أن أنفي فيه سلوكاً بديلاً وإيجابياً؛ فلا يجوز أن تظلي منه التوقف ولا تعطيه الفعافى إيجابية يستخدمها كبدليل، وإذا قلت له لا ترسم على الحائط، يجب جلب لوحات لرسم عليها. وهكذا.

عدم التراكم
تكرار السلوك: أي كل مرة تكرر هذا السلوك خلال ساعة أو يوم؛ لكي أحد وجود مشكلة أم لا، ولا بد من ربط مسألة التكرار مع المرحلة العمرية للطفل.

فصائح طبية ...

عنصر في جسم الإنسان يؤدي نقصه إلى تدمير الصحة العقلية

كشفت خبراء الطب النفسي عن ارتباط نقص عنصر أساسي في جسم الإنسان بالإصابة بتدهور الصحة العقلية، والإصابة بأمراض عديدة من بينها الاكتئاب.

وقالت ستيفانيا وينبيرج ليفين، طبيبة نفسية في ميشيغان ميديسن ونظام الرعاية الصحية، «VA Ann Arbor»، للأشخاص المصابون بالاكتئاب والقلق وأعراض الصحة العقلية الأخرى يجب إخضاعهم لاختبارات قياس نسبة الحديد في الدم.

وأضافت: «تناول الأطعمة الغنية بالحديد مهم للجميع، وكثير من الناس لا يحصلون على ما يكفي من الحديد كما هو الحال في حالات صحية عقلية قد يرغبون على وجه التحديد في أن يظلوا من طبيهم أو مقدم رعاية صحية آخر أن يوجه بإجراء فحص دم بقياس مستويات الحديد لديهم بطريقة معينة».

وتابعت: «إذا كانت نتيجة هذا الاختبار المنخفضة، فمن المهم زيادة الحديد في النظام الغذائي، وتناول مكملات الحديد إذا نقص الحديد دون الإصابة بفقر الدم، نمونجاً أمامه».

تدبير منزلي ...

كيفية إزالة الغراء من الأسطح الزجاجية المنزلية؟

لدة ثلاث دقائق، ثم تُكشط البقايا بواسطة الأصابع، مع تكرار العملية حسب الحاجة.

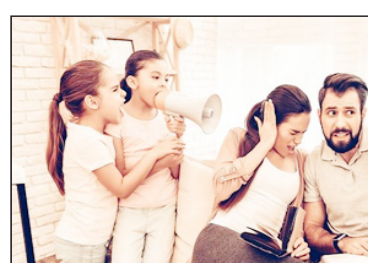
٣. زبدة الفول السوداني: تُغطى زبدة الفول السوداني بقايا الغراء؛ بعد الانتظار لثلاث دقائق، تُستخدم كمسحاة في زرع الغراء، ففوطية مصنوعة من القماش، نظيفة.

٤. زيت الطعام: يُبلل الزيت (زيت الزيتون، مثلاً، أو زيت الكانولا) منسفة وقوية، مع مسح بقايا الغراء، يجب الانتظار حتى ٣ دقائق، حتى يذوب الزيت الغراء، فالدعك بواسطة المنسفة الورقية وكشط البقايا بالأصابع أو المكشطة البلاستيكية. لكن، يُفضل اختبار قطرة صغيرة من الزيت على جزء مخفي من السطح، قبل تجربة هذه الطريقة، وذلك لأن بعض الأسطح ماصة وستلتصق بالزيت.



المطبخ ...

خبز الباطن



المقادير:
- دقيق: ٦ كواب
- لبن: ٢ كواب (رابب)
- الباطن: ٣ كواب
(مهروسة)
- البيض: ١ حبة
- الزيت النباتي: ٥ ملاعق كبيرة
- سكر: ٥ ملاعق كبيرة
- الزبدة: ٣ ملاعق كبيرة
- ملح: ٢ ملعقة صغيرة
- الخيرة الفورية: ٢ ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:
مزجي الباطن مع البيض، واللبن، والخميرة، والسكر، والزبدة، والزيت، ثم امزجي الدقيق وقلبي المكونات أضيفي باقي المكونات بالتدريج وقلبي حتى يتشكل لديك عجينة متجانسة القوام. شكلي العجينة على شكل كرة ثم غطيها بورق البلاستيك

الشفاف، وضعيها في وعاء، واتركها تخمّر حتى يتضاعف حجمها. قسمي العجينة إلى نصفين وكل نصف إلى ٨ كرات صغيرة. جزي صينية فرن وطينيها بورق الزبدة، وشكلي العجينة كرات، ثم غطيها لمدة ٢٠ دقيقة قبل الخبز. دقائق، ثم رش دقيق على الوجه للزينة. اخبري كرات الخبز لمدة ٢٠ دقيقة حتى تتضخم، ثم اتركيها حتى تبرد بدرجة حرارة الغرفة.

غذاء منشط في الصيف

تعدّد المواد والمنظفات التي تُستخدم في التخلص من الغراء، مع ضرورة احتلال العمل باستخدام حافة بطاقة الائتمان القديمة أو المكشطة البلاستيكية أو السكن البلاستيكي، لدك المادة، بعيداً عن أي أداة معدنية حادة قد تكون سبباً لتلف السطح.

١. الخل الأبيض: يُبلل فوطية مصنوعة من القماش، نظيفة، بالخل الأبيض (أو بالكحول الطبي)، فتوضع على بقعة الغراء، حتى تجفها، مع الانتظار لمدة ثلاث دقائق للسماح للمذيب بتفكيك الغراء، الذي يسهل التخلص من بقاياه بعد ذلك، بوساطة الأصابع أو المكشطة البلاستيكية. تُكرّر الخطوات لمرات حسب الحاجة.

٢. جُفّف الشعر: توجّه حرارة مجفف الشعر العالية إلى بقعة الغراء التي تلتصق السطح الزجاجي، وذلك

طبيبك في بيتك ...

غذاء منشط في الصيف

مع حلول الصيف، ينتاب العديد من الأشخاص شعور بالخمور. في هذا الإطار، تعيب التغذية دوراً بارزاً في مد الجسم بالطاقة والحوية طوال اليوم ومن هذه الأغذية:

١. يجب شرب الماء الضروري والمفيد لوظائف الجسم كافة، علماً أن هذا السائل يساهم في إدخال الأوكسجين إلى الجسم وتزويده بالطاقة والنشاط.

٢. يفضل إدخال حمض مهم من الخضار الورقية الخضراء الداكنة في كل وجبة، كونها تحتوي على مادة الكوروفيل، التي تزيد الإحساس بالحرارة والجسم، ما يساعد الأوكسجين على الوصول إلى الخلايا بطريقة أسرع.

٣. يجب تناول المكسرات النيئة الغنية بالبروتين والأوميغا ٣، مع الانتباه إلى الكم المستهلك منها لتلافياً لتجنب زيادة الوزن. لذا، ينصح بعدم تخطي ١٥ حبة من المكسرات، يومياً.

٤. الكافيين: من جهة ثانية، يجب تجنب المشروبات الغازية، نظراً إلى غناها بنسبة عالية من الكافيين.

٥. القهوة: التي تزود الجسم بالنشاط لفترة محدودة، لذا يفضل الاختباء ببقايا من الأنثين من القهوة خلال النهار.

٦. الحلويات ومنتجات السكر، التي تمنح متناولها شعوراً بالنشاط «الزفي».

طبيبك في بيتك ...

غذاء منشط في الصيف

مع حلول الصيف، ينتاب العديد من الأشخاص شعور بالخمور. في هذا الإطار، تعيب التغذية دوراً بارزاً في مد الجسم بالطاقة والحوية طوال اليوم ومن هذه الأغذية:

١. يجب شرب الماء الضروري والمفيد لوظائف الجسم كافة، علماً أن هذا السائل يساهم في إدخال الأوكسجين إلى الجسم وتزويده بالطاقة والنشاط.

٢. يفضل إدخال حمض مهم من الخضار الورقية الخضراء الداكنة في كل وجبة، كونها تحتوي على مادة الكوروفيل، التي تزيد الإحساس بالحرارة والجسم، ما يساعد الأوكسجين على الوصول إلى الخلايا بطريقة أسرع.

٣. يجب تناول المكسرات النيئة الغنية بالبروتين والأوميغا ٣، مع الانتباه إلى الكم المستهلك منها لتلافياً لتجنب زيادة الوزن. لذا، ينصح بعدم تخطي ١٥ حبة من المكسرات، يومياً.

٤. الكافيين: من جهة ثانية، يجب تجنب المشروبات الغازية، نظراً إلى غناها بنسبة عالية من الكافيين.

٥. القهوة: التي تزود الجسم بالنشاط لفترة محدودة، لذا يفضل الاختباء ببقايا من الأنثين من القهوة خلال النهار.

٦. الحلويات ومنتجات السكر، التي تمنح متناولها شعوراً بالنشاط «الزفي».

