

«جمرة القيظ» تطرق أبواب العراقيين

بغداد/ الزوراء: أعلنت هيئة الأنواء الجوية، أمس السبت، تأثر العراق بتعمق المنخفض الحراري الموسمي وقال مدير اعلام الهيئة، عامر الجابري، في تصريح صحفي: ان: البلاد متأثرة الآن بتعمق المنخفض الحراري الموسمي والتي بدأ متأخراً هذا العام فالعالم كان يبدأ تأثره في منتصف ايار، وأضاف: «المنخفض يؤثر بصورة واضحة على ارتفاع درجات الحرارة والتي تتجاوز الـ ٥٠ درجة مئوية خصوصا في المناطق الجنوبية والجنوبية» وأوضح الجابري: «تأثير المنخفض بدأ متأخراً عما هو متعارف، وهذا ما يسمى جمرة القيظ، وتتأثر فيها دول شبه الجزيرة العربية والعراق».

رئيس مجلس الإدارة رئيس التحرير مؤيد اللامي

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين (1)

يومية سياسية عامة تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين

12 صفحة

الزوراء

أسعار الدولار تغلق على تراجع في البورصة الرئيسية

بغداد/ الزوراء: انخفضت أسعار الدولار، أمس السبت، إلى أكثر من دولار واحد في اسواق بغداد وفي اربيل عاصمة اقليم كردستان مع الإغلاق. وقال مصدر إن أسعار الدولار انخفضت عن إغلاق بورصتي الكفاح والحارثية لتسجل ١٤٧٣٥٠ ديناراً مقابل ١٠٠ دولار، فيما كانت الأسعار صباح أمس ١٤٧٥٥٠ ديناراً مقابل ١٠٠ دولار. وأشار إلى ان أسعار البيع والشراء في مجال الصيرفة والأسواق المحلية في بغداد انخفضت، حيث بلغ سعر البيع ١٤٧٣٥٠ ديناراً مقابل ١٠٠ دولار، بينما بلغ الشراء ١٤٧٣٥٠ ديناراً لكل ١٠٠ أما في اربيل فقد سجل الدولار انخفاضاً أيضاً، حيث بلغ سعر البيع ١٤٧٣٥٠ ديناراً لكل ١٠٠ دولار، وسعر الشراء ١٤٧٠٠٠ دينار مقابل ١٠٠ دولار.

العدد: 7993 الأحد 9 تموز 2023 السعر 500 دينار أول صحيفة صدرت في العراق عام 1869 م

# رئيس مجلس القضاء يدعو إلى مبدأ الثواب والعقاب في اختيار مسؤولي المناصب العامة

## مستذكرا رسالة الإمام علي (ع) إلى مالك الأشتر التي تمثل منهاجا واضحا

### السوداني يؤكد: لن نتراجع أو نتنازل عن المسير نحو كل ما يرضي شعبنا ولن نجامل على حساب حقوقهم

### المفوضية تعلن انطلاق عملية تحديث سجل الناخبين

بغداد/ الزوراء: كشفت المفوضية العليا المستقلة للانتخابات عن انطلاق عملية تحديث سجل الناخبين اليوم الأحد في ١٥ محافظة عدا إقليم كردستان، فيما أوضحت المسؤولين بالتحديث والهدم والنقل والتسجيل والإضافة والحذف والمولد الجديدة ٢٠٠٥ الذين بلغوا السن القانونية للانتخابات البالغ ١٨ عاماً، لافتة إلى أن الناخب الذي لم يسجل سابقاً والناخبين الذين لديهم بطاقات وصيرة الأقدم عليهم تحديث البيانات واستم إضافة المواليد الجديدة ٢٠٠٥ و٢٠٠٤ و٢٠٠٣، ولقبت إلى أن الناخبين غير المسجلين سابقاً عليهم مراجعة مراكز التسجيل لتحديث بياناتهم، أما الناخبون الذين لديهم بطاقات قسرة الأقدم عليهم مراجعة مراكز التسجيل لغرض تسجيل بياناتهم بالقانون الانتخابي الخاص بالمحافظات المعدل אשרط أن يسجل الناخبين وبالطاقة البيومترية حصراً ومن لديهم بطاقات قسرة الأقدم عليهم مراجعة مراكز التسجيل لغرض تسجيل بياناتهم البيومترية.

هو عهد إلى مالك الأشتر الذي يمثل منهاجا واضحا من أراد أن يفهم عليا ومنطقته في المسؤولية، وأشار إلى أن «الإمام علي أوصى بأن تكون أحب الأمور له كمشؤول (أوسطها بالحق وأعمها وأجمعها لرضا الربعية ولا يكون مائة للخاصة من الناس على حساب العامة منهم)»، معتبرا «هذه إشارة مهمة من الإمام إلى أن ينشغل الحاكم بإرضاء هذا الفريق أو ذاك وتحذير أي عنوان كان يكون حزبا أو تحالفا أو فرقا يرى إلى السلطة غفيمة ومكسب». وذكر السوداني أن «الأهم والواجب في فلسفة الإدارة والحكم عند الاسم أن تذوب كل العناوين من أجل هدف أسمى وغاية عظمى وهي خدمة الناس»، مؤكدا: «لن نتراجع أو نتنازل عن المسير نحو كل ما يرضي شعبنا ولن نجامل على حساب حقوقهم». وجدد السوداني تأكده: «نحن مسؤولون أمام الله وأمام الشعب في أن نؤدي الأمانة على خير وجه»، مستتركا: «إن كنا نتبع على بن أبي طالب فهذه ساحة العمل أمامنا، ولنا أن ثبتت فيها حسن الاقتداء وعفاف اليد».

بات الكريمة وتشريف جمع نياي ووزاري وديبلوماسي رفيع المستوى في احتفالية كبرى بمناسبة (الغد غير الأغر) تزامن مع الانطلاقة التنموية والخدمية

بغداد/ حسين فالح: أكد رئيس مجلس الوزراء، محمد شياع السوداني، أن الحكومة لن تتراجع أو تتنازل عن المسير نحو كل ما يرضي الشعب العراقي، ولن تتجاهل على حساب حقوقهم، مستذكرا رسالة الإمام علي (ع) إلى مالك الأشتر التي تمثل منهاجا واضحا، وفيما وجه بإدخال ملفات استرداد الأموال المغنوية والمتورطين بالفساد حين التنفيذ، دعا رئيس مجلس القضاء الأعلى إلى مبدأ الثواب والعقاب في اختيار مسؤولي المناصب العامة.

وقال السوداني خلال احتفالية عيد الغدير التي نظمتها الإطار التنسيقي بحضور ومشاركة الرئاسات وأعضاء مجلس النواب ووزراء وديبلوماسيين: «لن نتراجع أو نتنازل عن المسير نحو كل ما يرضي شعبنا ولن نجامل على حساب حقوقهم، ونحن مسؤولون أمام الله وأمام الشعب في أن نؤدي الأمانة على خير وجه»، وأضاف أن «من أطراف مهمة» وبين السوداني أن «استحضار اسم علي بن ابي طالب وإحياء ذكرى وفاة القائد المبارك هو بية حية ومتجددة للمعاني السامية

# عروس الألعاب والقبضات الحديدية تعززان رصيدنا من الأوسمة الملونة في الدورة العربية

## 30 تلميذا عراقيا يحصدون لقب الصدارة في بطولة الحساب الذهني الدولية الأخيرة

بغداد/ مصطفى العنابي: دعا رئيس هيئة التعليم الاتحادية، القاضي جدر حنون، إلى تأليف جيش مكافحة الفساد من الفعاليات المجتمعية والاتحادات والنقابات، فيما أكدت نقيب المحامين أحلام اللامي، أن «فئة المحامين من أكثر الفئات التي

التي يعينها فينا اسمه (عليه السلام) ووجوده التاريخي المتصل، مؤكداً إذا أردنا الاقتداء بسيرة الإمام علي (عليه السلام) فاعقل واملق يقولان إن علينا أن نتدبر في هذه المعاني والقيم في ضوء

عزلنا ومسؤوليتنا وأدانتنا» وتابع رئيس الوزراء: «هذا أوصى أو أذكر نفسي أولا وكل المتصددين للمسؤولية علينا أن أردنا قراءة على بن أبي طالب فمعاصرة فإن أفضل ما يمكن أن نسترد به

رئاسة مجلس النواب تعلن بدء الفصل التشريعي الثاني

# رئيس هيئة النزاهة يدعو إلى تأليف «جيش مكافحة الفساد» لتعظيم ومساندة جهود الأجهزة الرقابية

بغداد/ مصطفى العنابي: دعا رئيس هيئة التعليم الاتحادية، القاضي جدر حنون، إلى تأليف جيش مكافحة الفساد من الفعاليات المجتمعية والاتحادات والنقابات، فيما أكدت نقيب المحامين أحلام اللامي، أن «فئة المحامين من أكثر الفئات التي

تتخصص في الفساد»، وقال بيان للهيئة لثقته «الزوراء»: إن: رئيس هيئة النزاهة القاضي جدر حنون، وخلال زيارته برفقة الملاك المنقسم من الهيئة نقابة المحامين، دعا إلى تأليف منظومة جيش مكافحة الفساد من الفعاليات الرسمية والمجتمعية والاتحادات والنقابات

بغداد/ الزوراء: أعلنت رئاسة مجلس النواب بدء الفصل التشريعي الثاني للبرلمان اليوم الأحد، وذكرت الدائرة الإعلامية لمجلس النواب، في بيان لثقته: «الزوراء»: أن رئاسة مجلس النواب تعلن بدء الفصل التشريعي الثاني، السبت الموافق 15/7/2023

بغداد/ الزوراء: أكدت وزارة الاتصالات أن مشاريع الكابل الضوئي تضاعفت بنسبة كبيرة قياسا بالسنوات الماضية. ووفقا للتقرير الرسمي باسم وزارة الاتصالات عمر عبدالرازق في بيان لثقته «الزوراء»: «ما يميز هذا العهد هو زيادة عدد مشاريع الكابل الضوئي»، وأوضح أن «الوزارة تولى هذه المشاريع اهتماما

# عشرات القتلى والجرحى جراء قصف جوي شهه الجيش السوداني على مدينة أم درمان

السبت في قصف جوي نفذه الجيش السوداني على غرب مدينة أم درمان بولاية الخرطوم، مع دخول الحرس بين الجيش وقوات الدعم السريع كتحرك عسكرية أسبوعية الثانية عشر، وتتركز في العاصمة الخرطوم ومناطق حذية منها، بالإضافة إلى إقليم دارفور حيث حذرت الأمم المتحدة من أن ما يشهده قد يرقى إلى

الزواج المسلح بين الجيش وقوات الدعم السريع، والذي أدى إلى مقتل أكثر من ٢٨٠٠ شخص ونزوح أكثر من ٢,٨ مليون شخص لاجئا من بينها أكثر من ١٠٠ ألف إلى دول مجاورة، وفق بيانات المنظمة الدولية للهجرة، وخصوصا في مصر وشمال وتشاد غربا، وأكدت وزارة الصحة أن «ما لا يقل عن ٢٢ شخصا لقوا حتفهم وأصيب العشرات امس

مغنية فرنسية تدعو إلى قتل ماكرون

باريس/ متابعة الزوراء: فتحت النابئة الفرنسية تحقيقا بحق المغنية أريانا هيفان بتهمة «التحريض العلني على ارتكاب جريمة وجحة»، بعدما تحدثت في حفل عن مهاجمة حشودا للرئيس إيمانويل ماكرون، وخلال حفلتها في منطقة بوليو سير مير، تخلت الفنانة على المسرح مشهدا يقوم فيه المتفرجون بمهاجمة ماكرون وقتله، وقالت «أنا أعرفه، أعقد أن هذا ما يريد الشعب، هو تفتيت على ارتفاع عشرين مترا عن الأرض، وأن يحضر الجميع بعض هائلة رؤوسها مزودة بمسامير».

بغداد/ الزوراء: أعفوا معاوني مدير سجن النساء المركزي وإحالتها على التحقيق

# أكدت أنها ستتيح معرفة مدى التفاعل مع رصيد البحث العلمي العراقي

بغداد/ الزوراء: زيارته الميدانية المفاجئة أمس السبت، الوزارات وزارة التعليم السجينة في اسجون النساء المركزي للاطلاع على أحوال الزيلات من جميع الجوانب الإنسانية والصحية والتعليمية التي دأبت الوزارة على تطبيقها في جميع السجون الإصلاحية وفق المعايير الدولية الخاصة بحقوق الإنسان، وأكد وزير العدل أن «الوزارة تعمل على الإيفاء بجميع التزاماتها في تحسين الظروف الإنسانية داخل السجون بما يتسجم مع البرنامج الحكومي والتهنح الوزاري».

التعليم توضح لـ «الزوراء» أهمية ودلالات إطلاقها حسابات الجامعة العراقية في «سكوباس»

بغداد/ الزوراء: مصطفى فالح: وأوضح وزير التعليم العالي أحمية ودلالات إطلاقها حسابات الجامعات العراقية في مستوعب سكوباس العالمي، فيما أكدت أنه ستتيح معرفة مدى تفاعل الباحثين في العالم مع رصيد البحث العلمي العراقي، وقال

بغداد/ الزوراء: وجه وزير العدل، خالد خالص، بإعفاء معاوني مدير سجون النساء المركزي وإحالتهم على التحقيق، وتكررت وزارة العدل، في بيان لثقته «الزوراء»: أن «وزير سجون النساء المركزي ومدير الشؤون الأمنية وإحالتهم على التحقيق، وذلك لعدم التزامهم بالادوم المقرر لهم وتقصيرهم في أداء واجباتهم الوظيفية».

بغداد/ الزوراء: وجه وزير العدل، خالد خالص، بإعفاء معاوني مدير سجون النساء المركزي وإحالتهم على التحقيق، وتكررت وزارة العدل، في بيان لثقته «الزوراء»: أن «وزير سجون النساء المركزي ومدير الشؤون الأمنية وإحالتهم على التحقيق، وذلك لعدم التزامهم بالادوم المقرر لهم وتقصيرهم في أداء واجباتهم الوظيفية».

سياسة ومحليات

يتألف من الفعاليات المجتمعية والانتخابات والنفقات

رئيس هيئة النزاهة يدعو إلى تأليف "جيش مكافحة الفساد" لتعزيز ومساندة جهود الأجهزة الرقابية



بغداد/ مصطفي الفليح: دعا رئيس هيئة النزاهة الاحادية، القاضي حيدر حنون، إلى تأليف جيش مكافحة الفساد من الفعاليات المجتمعية والاتحادات والنقابات، فيما أكدت نقباء المحامين أحلام اللامي أن فئة المحامين من أكثر الفئات التي تتخضع للفساد.

الدفاع حق مقدس ووجود المحامي ملزم للدفاع عن المتهم، وهذا الحق كفله الدستور، بيد أن ذلك يستدعي الوقوف مع المظلوم وليس مع الظالم... وعرج على تأليف الهيئة العليا للتحقيقات والفساد التي تتكون من رئيس هيئة النزاهة الاحادية رئيساً... والدكتور فيزيان الفاسدين... وأنها ليست كياناً موازياً، بل هي تشكيل داخل الهيئة التي هي إحدى المؤسسات المستقلة التي نص عليها الدستور في المادة (١٠٧) منه...

أكدت أنه سيتيح معرفة مدى الفعالية مع رصد البحث العلمي العراقي

التعليم توضح أهمية ودلالات إطلاقها حسابات الجامعات العراقية في «سكوباس»



بغداد/ مصطفي الفليح: أوضحت وزارة التعليم العالي أهمية ودلالات إطلاقها لحسابات الجامعات العراقية في مستوعب سكوباس العالمي، فيما أكدت أنه سيتيح معرفة مدى تفاعل الباحثين في العالم مع رصيد البحث العلمي العراقي.

هذا المستوعب، ولدينا أكثر من 300 مجلة علمية تخصصية لها تاريخ يمتد إلى عقود من الزمن، وأخبارا وإشادات الضمير العالمي جزة منه يتعلق بالإنسان، ولكن جامعاتنا حقت نسبة من الضمير الإيجابي في هذه المستوعبات، والعمل جار على التحاق كل المجالات العراقية التي تربطها بالجامعات العراقية في هذه المستوعبات.

والمعنى في التصنيفات، ولعل آخر ما صدر من تصنيفات هو حصول بعض جامعاتنا على مراكز تأسفياً مهمة في تصنيف التايمز العالمية الأخيرة ضمن فئة محددة لا تقل أهميتها عن خمسين سنة، وكان هناك حضور لجامعات بابل والتكنولوجيا وجامعة الأنبار وجامعة الكوفة... وأوضح أن «التحولات العراقية الآن نسبة منها في

البحوث وأيضاً مواقع محلاتنا العلمية التخصصية التي مستوعب سكوباس والمستوعبات الأخرى هو الذي استدعى من وزارتنا أن تحسم هذا الملف، وأن عام 2014 ولم يتحقق إلا الآن... وأكد أن الوزارة عكفت من خلال خبرائها المختصين على تدليل كل التصنيفات الجوسية والفنية الخاصة بهذا الملف، وبعد أن استكمل إطلاق الآن حسابات الجامعات العراقية في هذا المستوعب العالمي الأرقام وعن رصيد الباحث العراقي، بين «المؤشرات والأرقام هي التي تحددت عن هذا الرصيد، وتقربت حالياً من عتبة 12 ألف بحث علمي تخصصي عراقي كتبه باحثون ودراسيون عراقيون، وهذه الأرقام منبهة ومودنة في المستوعبات العالمية، ومتاحة للباحثين في العالم للاطلاع عليها والاستفادة والاقتراب منها، وقرارة مؤشرات التأثير» مشيراً أنها «تلتمح على التخصصات والعلوم الحاصنة للتخصصات على مستوى العلوم الطبية والهندسية والاجتماعية والإنسانية، وهذا يمثل مؤشراً إيجابياً مضاداً لمواقع الجامعات التي باتت اليوم تحتل مواقع ومراكز تأسفياً مع نظيراتها في المنطقة

بغداد/ الزوراء: أعلن وزير الداخلية، علي الشمري، الاتفاق مع نظيره الإيراني أحمد وحيدوي، على فتح مطار حدودية مشتركة بين العراق وإيران... وقال الشمري، في تصريح صحفي استقبلنا في منفذ زرباطية الحدودية وتحديداً في مقر قيادة حرس الحدود المنطقة الثالثة، وزير الداخلية الإيراني، والوفد المرافق له، بحضور محافظي البصرة واسط والمنافذ الحدودية والسدات لاستقبال زوار الأريجنين... وأضاف أن «الغاية من الزيارة هي زيادة التنسيق والتعاون بخصوص ضبط الحدود الدولية، وكذلك مناقشة الاستعدادات لاستقبال زوار الأريجنين الحدودية البرية التي ستبدأ في الأول من شهر صفر ولغاية العشرين منه».

ولفت إلى أنه «تم الاتفاق على التنسيق لتبادل المعلومات بين الجانبين، وفتح مقرات مشتركة على الحدود لغرض ضبط الحركة، وكذلك توزيع الزائرين والسيطرة على حركة الزوار خلال فترة الزيارة».

بغداد/ الزوراء: حسمت اللجنة المالية النيابية، امس السبت، موقفها من مقترح الموازنة 2023... وقال عضو اللجنة، محمد نوري، في تصريح صحفي: ان «اللجنة عاكفة الآن على اعداد دغوع على العمل المشترك بشأن الموازنة العامة 2023».

وإضافة ان «الإيجابيات او الدغوع تقدم من اللجنة المالية على وجه الخصوص والبرلمان بصورة عامة، علما ان الفعول ان تؤثر على عمل بنود الموازنة إنما هي تؤثر على القرارات التي جرى الطعن فيها».

Table with 2 columns: ITT Section 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23, 1.24, 1.25, 1.26, 1.27, 1.28, 1.29, 1.30, 1.31, 1.32, 1.33, 1.34, 1.35, 1.36, 1.37, 1.38, 1.39, 1.40, 1.41, 1.42, 1.43, 1.44, 1.45, 1.46, 1.47, 1.48, 1.49, 1.50, 1.51, 1.52, 1.53, 1.54, 1.55, 1.56, 1.57, 1.58, 1.59, 1.60, 1.61, 1.62, 1.63, 1.64, 1.65, 1.66, 1.67, 1.68, 1.69, 1.70, 1.71, 1.72, 1.73, 1.74, 1.75, 1.76, 1.77, 1.78, 1.79, 1.80, 1.81, 1.82, 1.83, 1.84, 1.85, 1.86, 1.87, 1.88, 1.89, 1.90, 1.91, 1.92, 1.93, 1.94, 1.95, 1.96, 1.97, 1.98, 1.99, 2.00, 2.01, 2.02, 2.03, 2.04, 2.05, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18, 2.19, 2.20, 2.21, 2.22, 2.23, 2.24, 2.25, 2.26, 2.27, 2.28, 2.29, 2.30, 2.31, 2.32, 2.33, 2.34, 2.35, 2.36, 2.37, 2.38, 2.39, 2.40, 2.41, 2.42, 2.43, 2.44, 2.45, 2.46, 2.47, 2.48, 2.49, 2.50, 2.51, 2.52, 2.53, 2.54, 2.55, 2.56, 2.57, 2.58, 2.59, 2.60, 2.61, 2.62, 2.63, 2.64, 2.65, 2.66, 2.67, 2.68, 2.69, 2.70, 2.71, 2.72, 2.73, 2.74, 2.75, 2.76, 2.77, 2.78, 2.79, 2.80, 2.81, 2.82, 2.83, 2.84, 2.85, 2.86, 2.87, 2.88, 2.89, 2.90, 2.91, 2.92, 2.93, 2.94, 2.95, 2.96, 2.97, 2.98, 2.99, 3.00, 3.01, 3.02, 3.03, 3.04, 3.05, 3.06, 3.07, 3.08, 3.09, 3.10, 3.11, 3.12, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18, 3.19, 3.20, 3.21, 3.22, 3.23, 3.24, 3.25, 3.26, 3.27, 3.28, 3.29, 3.30, 3.31, 3.32, 3.33, 3.34, 3.35, 3.36, 3.37, 3.38, 3.39, 3.40, 3.41, 3.42, 3.43, 3.44, 3.45, 3.46, 3.47, 3.48, 3.49, 3.50, 3.51, 3.52, 3.53, 3.54, 3.55, 3.56, 3.57, 3.58, 3.59, 3.60, 3.61, 3.62, 3.63, 3.64, 3.65, 3.66, 3.67, 3.68, 3.69, 3.70, 3.71, 3.72, 3.73, 3.74, 3.75, 3.76, 3.77, 3.78, 3.79, 3.80, 3.81, 3.82, 3.83, 3.84, 3.85, 3.86, 3.87, 3.88, 3.89, 3.90, 3.91, 3.92, 3.93, 3.94, 3.95, 3.96, 3.97, 3.98, 3.99, 4.00, 4.01, 4.02, 4.03, 4.04, 4.05, 4.06, 4.07, 4.08, 4.09, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15, 4.16, 4.17, 4.18, 4.19, 4.20, 4.21, 4.22, 4.23, 4.24, 4.25, 4.26, 4.27, 4.28, 4.29, 4.30, 4.31, 4.32, 4.33, 4.34, 4.35, 4.36, 4.37, 4.38, 4.39, 4.40, 4.41, 4.42, 4.43, 4.44, 4.45, 4.46, 4.47, 4.48, 4.49, 4.50, 4.51, 4.52, 4.53, 4.54, 4.55, 4.56, 4.57, 4.58, 4.59, 4.60, 4.61, 4.62, 4.63, 4.64, 4.65, 4.66, 4.67, 4.68, 4.69, 4.70, 4.71, 4.72, 4.73, 4.74, 4.75, 4.76, 4.77, 4.78, 4.79, 4.80, 4.81, 4.82, 4.83, 4.84, 4.85, 4.86, 4.87, 4.88, 4.89, 4.90, 4.91, 4.92, 4.93, 4.94, 4.95, 4.96, 4.97, 4.98, 4.99, 5.00, 5.01, 5.02, 5.03, 5.04, 5.05, 5.06, 5.07, 5.08, 5.09, 5.10, 5.11, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17, 5.18, 5.19, 5.20, 5.21, 5.22, 5.23, 5.24, 5.25, 5.26, 5.27, 5.28, 5.29, 5.30, 5.31, 5.32, 5.33, 5.34, 5.35, 5.36, 5.37, 5.38, 5.39, 5.40, 5.41, 5.42, 5.43, 5.44, 5.45, 5.46, 5.47, 5.48, 5.49, 5.50, 5.51, 5.52, 5.53, 5.54, 5.55, 5.56, 5.57, 5.58, 5.59, 5.60, 5.61, 5.62, 5.63, 5.64, 5.65, 5.66, 5.67, 5.68, 5.69, 5.70, 5.71, 5.72, 5.73, 5.74, 5.75, 5.76, 5.77, 5.78, 5.79, 5.80, 5.81, 5.82, 5.83, 5.84, 5.85, 5.86, 5.87, 5.88, 5.89, 5.90, 5.91, 5.92, 5.93, 5.94, 5.95, 5.96, 5.97, 5.98, 5.99, 6.00, 6.01, 6.02, 6.03, 6.04, 6.05, 6.06, 6.07, 6.08, 6.09, 6.10, 6.11, 6.12, 6.13, 6.14, 6.15, 6.16, 6.17, 6.18, 6.19, 6.20, 6.21, 6.22, 6.23, 6.24, 6.25, 6.26, 6.27, 6.28, 6.29, 6.30, 6.31, 6.32, 6.33, 6.34, 6.35, 6.36, 6.37, 6.38, 6.39, 6.40, 6.41, 6.42, 6.43, 6.44, 6.45, 6.46, 6.47, 6.48, 6.49, 6.50, 6.51, 6.52, 6.53, 6.54, 6.55, 6.56, 6.57, 6.58, 6.59, 6.60, 6.61, 6.62, 6.63, 6.64, 6.65, 6.66, 6.67, 6.68, 6.69, 6.70, 6.71, 6.72, 6.73, 6.74, 6.75, 6.76, 6.77, 6.78, 6.79, 6.80, 6.81, 6.82, 6.83, 6.84, 6.85, 6.86, 6.87, 6.88, 6.89, 6.90, 6.91, 6.92, 6.93, 6.94, 6.95, 6.96, 6.97, 6.98, 6.99, 7.00, 7.01, 7.02, 7.03, 7.04, 7.05, 7.06, 7.07, 7.08, 7.09, 7.10, 7.11, 7.12, 7.13, 7.14, 7.15, 7.16, 7.17, 7.18, 7.19, 7.20, 7.21, 7.22, 7.23, 7.24, 7.25, 7.26, 7.27, 7.28, 7.29, 7.30, 7.31, 7.32, 7.33, 7.34, 7.35, 7.36, 7.37, 7.38, 7.39, 7.40, 7.41, 7.42, 7.43, 7.44, 7.45, 7.46, 7.47, 7.48, 7.49, 7.50, 7.51, 7.52, 7.53, 7.54, 7.55, 7.56, 7.57, 7.58, 7.59, 7.60, 7.61, 7.62, 7.63, 7.64, 7.65, 7.66, 7.67, 7.68, 7.69, 7.70, 7.71, 7.72, 7.73, 7.74, 7.75, 7.76, 7.77, 7.78, 7.79, 7.80, 7.81, 7.82, 7.83, 7.84, 7.85, 7.86, 7.87, 7.88, 7.89, 7.90, 7.91, 7.92, 7.93, 7.94, 7.95, 7.96, 7.97, 7.98, 7.99, 8.00, 8.01, 8.02, 8.03, 8.04, 8.05, 8.06, 8.07, 8.08, 8.09, 8.10, 8.11, 8.12, 8.13, 8.14, 8.15, 8.16, 8.17, 8.18, 8.19, 8.20, 8.21, 8.22, 8.23, 8.24, 8.25, 8.26, 8.27, 8.28, 8.29, 8.30, 8.31, 8.32, 8.33, 8.34, 8.35, 8.36, 8.37, 8.38, 8.39, 8.40, 8.41, 8.42, 8.43, 8.44, 8.45, 8.46, 8.47, 8.48, 8.49, 8.50, 8.51, 8.52, 8.53, 8.54, 8.55, 8.56, 8.57, 8.58, 8.59, 8.60, 8.61, 8.62, 8.63, 8.64, 8.65, 8.66, 8.67, 8.68, 8.69, 8.70, 8.71, 8.72, 8.73, 8.74, 8.75, 8.76, 8.77, 8.78, 8.79, 8.80, 8.81, 8.82, 8.83, 8.84, 8.85, 8.86, 8.87, 8.88, 8.89, 8.90, 8.91, 8.92, 8.93, 8.94, 8.95, 8.96, 8.97, 8.98, 8.99, 9.00, 9.01, 9.02, 9.03, 9.04, 9.05, 9.06, 9.07, 9.08, 9.09, 9.10, 9.11, 9.12, 9.13, 9.14, 9.15, 9.16, 9.17, 9.18, 9.19, 9.20, 9.21, 9.22, 9.23, 9.24, 9.25, 9.26, 9.27, 9.28, 9.29, 9.30, 9.31, 9.32, 9.33, 9.34, 9.35, 9.36, 9.37, 9.38, 9.39, 9.40, 9.41, 9.42, 9.43, 9.44, 9.45, 9.46, 9.47, 9.48, 9.49, 9.50, 9.51, 9.52, 9.53, 9.54, 9.55, 9.56, 9.57, 9.58, 9.59, 9.60, 9.61, 9.62, 9.63, 9.64, 9.65, 9.66, 9.67, 9.68, 9.69, 9.70, 9.71, 9.72, 9.73, 9.74, 9.75, 9.76, 9.77, 9.78, 9.79, 9.80, 9.81, 9.82, 9.83, 9.84, 9.85, 9.86, 9.87, 9.88, 9.89, 9.90, 9.91, 9.92, 9.93, 9.94, 9.95, 9.96, 9.97, 9.98, 9.99, 10.00, 10.01, 10.02, 10.03, 10.04, 10.05, 10.06, 10.07, 10.08, 10.09, 10.10, 10.11, 10.12, 10.13, 10.14, 10.15, 10.16, 10.17, 10.18, 10.19, 10.20, 10.21, 10.22, 10.23, 10.24, 10.25, 10.26, 10.27, 10.28, 10.29, 10.30, 10.31, 10.32, 10.33, 10.34, 10.35, 10.36, 10.37, 10.38, 10.39, 10.40, 10.41, 10.42, 10.43, 10.44, 10.45, 10.46, 10.47, 10.48, 10.49, 10.50, 10.51, 10.52, 10.53, 10.54, 10.55, 10.56, 10.57, 10.58, 10.59, 10.60, 10.61, 10.62, 10.63, 10.64, 10.65, 10.66, 10.67, 10.68, 10.69, 10.70, 10.71, 10.72, 10.73, 10.74, 10.75, 10.76, 10.77, 10.78, 10.79, 10.80, 10.81, 10.82, 10.83, 10.84, 10.85, 10.86, 10.87, 10.88, 10.89, 10.90, 10.91, 10.92, 10.93, 10.94, 10.95, 10.96, 10.97, 10.98, 10.99, 11.00, 11.01, 11.02, 11.03, 11.04, 11.05, 11.06, 11.07, 11.08, 11.09, 11.10, 11.11, 11.12, 11.13, 11.14, 11.15, 11.16, 11.17, 11.18, 11.19, 11.20, 11.21, 11.22, 11.23, 11.24, 11.25, 11.26, 11.27, 11.28, 11.29, 11.30, 11.31, 11.32, 11.33, 11.34, 11.35, 11.36, 11.37, 11.38, 11.39, 11.40, 11.41, 11.42, 11.43, 11.44, 11.45, 11.46, 11.47, 11.48, 11.49, 11.50, 11.51, 11.52, 11.53, 11.54, 11.55, 11.56, 11.57, 11.58, 11.59, 11.60, 11.61, 11.62, 11.63, 11.64, 11.65, 11.66, 11.67, 11.68, 11.69, 11.70, 11.71, 11.72, 11.73, 11.74, 11.75, 11.76, 11.77, 11.78, 11.79, 11.80, 11.81, 11.82, 11.83, 11.84, 11.85, 11.86, 11.87, 11.88, 11.89, 11.90, 11.91, 11.92, 11.93, 11.94, 11.95, 11.96, 11.97, 11.98, 11.99, 12.00, 12.01, 12.02, 12.03, 12.04, 12.05, 12.06, 12.07, 12.08, 12.09, 12.10, 12.11, 12.12, 12.13, 12.14, 12.15, 12.16, 12.17, 12.18, 12.19, 12.20, 12.21, 12.22, 12.23, 12.24, 12.25, 12.26, 12.27, 12.28, 12.29, 12.30, 12.31, 12.32, 12.33, 12.34, 12.35, 12.36, 12.37, 12.38, 12.39, 12.40, 12.41, 12.42, 12.43, 12.44, 12.45, 12.46, 12.47, 12.48, 12.49, 12.50, 12.51, 12.52, 12.53, 12.54, 12.55, 12.56, 12.57, 12.58, 12.59, 12.60, 12.61, 12.62, 12.63, 12.64, 12.65, 12.66, 12.67, 12.68, 12.69, 12.70, 12.71, 12.72, 12.73, 12.74, 12.75, 12.76, 12.77, 12.78, 12.79, 12.80, 12.81, 12.82, 12.83, 12.84, 12.85, 12.86, 12.87, 12.88, 12.89, 12.90, 12.91, 12.92, 12.93, 12.94, 12.95, 12.96, 12.97, 12.98, 12.99, 13.00, 13.01, 13.02, 13.03, 13.04, 13.05, 13.06, 13.07, 13.08, 13.09, 13.10, 13.11, 13.12, 13.13, 13.14, 13.15, 13.16, 13.17, 13.18, 13.19, 13.20, 13.21, 13.22, 13.23, 13.24, 13.25, 13.26, 13.27, 13.28, 13.29, 13.30, 13.31, 13.32, 13.33, 13.34, 13.35, 13.36, 13.37, 13.38, 13.39, 13.40, 13.41, 13.42, 13.43, 13.44, 13.45, 13.46, 13.47, 13.48, 13.49, 13.50, 13.51, 13.52, 13.53, 13.54, 13.55, 13.56, 13.57, 13.58, 13.59, 13.60, 13.61, 13.62, 13.63, 13.64, 13.65, 13.66, 13.67, 13.68, 13.69, 13.70, 13.71, 13.72, 13.73, 13.74, 13.75, 13.76, 13.77, 13.78, 13.79, 13.80, 13.81, 13.82, 13.83, 13.84, 13.85, 13.86, 13.87, 13.88, 13.89, 13.90, 13.91, 13.92, 13.93, 13.94, 13.95, 13.96, 13.97, 13.98, 13.99, 14.00, 14.01, 14.02, 14.03, 14.04, 14.05, 14.06, 14.07, 14.08, 14.09, 14.10, 14.11, 14.12, 14.13, 14.14, 14.15, 14.16, 14.17, 14.18, 14.19, 14.20, 14.21, 14.22, 14.23, 14.24, 14.25, 14.26, 14.27, 14.28, 14.29, 14.30, 14.31, 14.32, 14.33, 14.34, 14.35, 14.36, 14.37, 14.38, 14.39, 14.40, 14.41, 14.42, 14.43, 14.44, 14.45, 14.46, 14.47, 14.48, 14.49, 14.50, 14.51, 14.52, 14.53, 14.54, 14.55, 14.56, 14.57, 14.58, 14.59, 14.60, 14.61, 14.62, 14.63, 14.64, 14.65, 14.66, 14.67, 14.68, 14.69, 14.70, 14.71, 14.72, 14.73, 14.74, 14.75, 14.76, 14.77, 14.78, 14.79, 14.80, 14.81, 14.82, 14.83, 14.84, 14.85, 14.86, 14.87, 14.88, 14.89, 14.90, 14.91, 14.92, 14.93, 14.94, 14.95, 14.96, 14.97, 14.98, 14.99, 15.00, 15.01, 15.02, 15.03, 15.04, 15.05, 15.06, 15.07, 15.08, 15.09, 15.10, 15.11, 15.12, 15.13, 15.14, 15.15, 15.16, 15.17, 15.18, 15.19, 15.20, 15.21, 15.22, 15.23, 15.24, 15.25, 15.26, 15.27, 15.28, 15.29, 15.30, 15.31, 15.32, 15.33, 15.34, 15.35, 15.36, 15.37, 15.38, 15.39, 15.40, 15.41, 15.42, 15.43, 15.44, 15.45, 15.46, 15.47, 15.48, 15.49, 15.50, 15.51, 15.52, 15.53, 15.54, 15.55, 15.56, 15.57, 15.58, 15.59, 15.60, 15.61, 15.62, 15.63, 15.64, 15.65, 15.66, 15.67, 15.68, 15.69, 15.70, 15.71, 15.72, 15.73, 15.74, 15.75, 15.76, 15.77, 15.78, 15.79, 15.80, 15.81, 15.82, 15.83, 15.84, 15.85, 15.86, 15.87, 15.88, 15.89, 15.90, 15.91, 15.92, 15.93, 15.94, 15.95, 15.96, 15.97, 15.98, 15.99, 16.00, 16.01, 16.02, 16.03, 16.04, 16.05, 16.06, 16.07, 16.08, 16.09, 16.10, 16.11, 16.12, 16.13, 16.14, 16.15, 16.16, 16.17, 16.18, 16.19, 16.20, 16.21, 16.22, 16.23, 16.24, 16.25, 16.26, 16.27, 16.28, 16.29, 16.30, 16.31, 16.32, 16.33, 16.34, 16.35, 16.36, 16.37, 16.38, 16.39, 16.40, 16.41, 16.42, 16.43, 16.44, 16.45, 16.46, 16.47, 16.48, 16.49, 16.50, 16.51, 16.52, 16.53, 16.54, 16.55, 16.56, 16.57, 16.58, 16.59, 16.60, 16.61, 16.62, 16.63, 16.64, 16.65, 16.66, 16.67, 16.68, 16.69, 16.70, 16.71, 16.72, 16.73, 16.74, 16.75, 16.76, 16.77, 16.78, 16.79, 16.80, 16.81, 16.82, 16.83, 16.84, 16.85, 16.86, 16.87, 16.88, 16.89, 16.90, 16.91, 16.92, 16.93, 16.94, 16.95, 16.96, 16.97, 16.98, 16.99, 17.00, 17.01, 17.02, 17.03, 17.04, 17.05, 17.06, 17.07, 17.08, 17.09, 17.10, 17.11, 17.12, 17.13, 17.14, 17.15, 17.16, 17.17, 17.18, 17.19, 17.20, 17.21, 17.22, 17.23,





أسواق

التخطيط النيابية تشكل لجنة مراقبة تنفيذ الموازنة



بغداد / الزوراء: أكتت لجنة التخطيط الاستراتيجية النيابية، امس السبت، تشكيل لجنة لمراقبة تنفيذ فقرات الموازنة العامة الاتحادية والبرنامج الحكومي خلال السنة اشهر المقبلة.

وقال نائب رئيس اللجنة النائب محمد كريم في حديث صحفي: ان توجيهها صدر من رئاسة اللجنة مراقبة وتقييم تنفيذ البرنامج الوزاري بشكل مباشر ومستمر من خلال متابعة تنفيذ وصرف الموازنة الاتحادية لتتلاقى الهنر لفيها.

وأضاف كريم ان "مراقبة وتقييم البرنامج الوزاري والموازنة العامة، من مسؤولية لجنة التخطيط الاستراتيجية والخدمة الاتحادية خلال الفترة المقبلة".

وأشار الى ان "لجنة النزاهة النيابية وديوان الرقابة المالية تعملان على المتابعة القطاعية من خلال توزيع لجان عمل كل وزارة او مؤسسة حكومية غير مرتبطة بوزارة".

ولفت كريم الى ان "لجنة التخطيط هي المسؤولة بشكل مباشر لمراقبة وتقييم للنهج الوزاري"، مبينا ان "تقارير الجهات القطاعية ترفع الى اللجنة لغرض التقييم".

خام البصرة يحقق مكاسب أسبوعية ثانية على التوالي



بغداد / الزوراء: حقق خام البصرة على مكاسب اسبوعية ثانية على التوالي بعد ان قلصت السعودية وروسيا الاعدادات وهبطت مخزونات الخام الامريكى. واغلق خام البصرة الثقيل في آخر جلسة له من يوم الجمعة على ارتفاع بلغ 72 سنتا ليصل الى 73.77 دولارا، وسجل مكاسب اسبوعية بلغت 1.75 دولار بما يعادل 2.43%.

فيما اغلق خام البصرة المتوسط في اخر جلسة له على ارتفاع ايضا بلغ 72 سنتا ليصل الى 75.17 دولارا، وسجل مكاسب اسبوعية بلغت ايضا بلغت 1.75 دولار او ما يعادل 2.33%. أما خام برنت فقد اغلق في آخر جلسة له من يوم الجمعة على ارتفاع بمقدار 1.95 دولار ليصل الى 78.47 دولار، وسجل مكاسب اسبوعية بلغت 3.57 دولار او ما يعادل 4.77%.

نحو مليار دولار مبيعات مزاد العملة خلال اسبوع

بغداد / الزوراء: بلغت مبيعات البنك المركزي العراقي الاجمالية من العملة الصعبة للدولار الأمريكي خلال الاسبوع الماضي نحو مليار دولار.

وذكر مصدر ان البنك المركزي باع خلال الاسبوع الماضي لمدة أربعة ايام التي فتح بها المزاد نتيجة عطلاه الأرضي مقدار، 918 مليوناً، و204 ألفاً، و247 دولاراً، ويصل يومياً إلى 229 مليوناً، و55 ألفاً، و61 دولاراً، ومنتفخاً بنسبة 5% عما سبقه الاسبوع الذي سبقه والذي بلغ بمعدل يومي 241 مليوناً، و745 ألفاً، و550 دولاراً، وكانت أعلى مبيعات للدولار خلال الاسبوع الماضي ليوم الأربعاء حيث بلغت المبيعات فيه 232 مليوناً و602 ألف و675 دولاراً، فيما بلغت المبيعات ليوم الاثنين 226 مليوناً و912 ألف و662 دولاراً. كما بلغت مبيعات الحصوات الخارجية خلال الاسبوع الماضي 820 مليوناً و164 ألفاً و247 دولاراً بنسبة ارتفاع بلغت 88% مقارنة بالمبيعات النقدية التي بلغت 98 مليوناً و40 ألف دولار. وأوضح المصدر ان المبيعات نذمت على شكل نقدي وحوالات للخارج لتمويل التجارة الخارجية، فيما بلغ سعر بيع مبالغ الاعتمادات المستندية والتسويات الدولية للبطاقات الائتمانية 1305 دنائير لكل دولار، فيما بلغ سعر بيع مبالغ الحوالات الال خارج وسعر البيع التقديدي 1310 دنائير لكل دولار.

ميزان الذهب يستقر في العاصمة وأربيل

بغداد / الزوراء: استقرت أسعار الذهب "الاجنبي والعراقي" في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد، فيما استقرت في اسواق اربيل وعاصمة اقليم كردستان، امس السبت. وقال مصدر ان أسعار الذهب في اسواق الجملة بشوارع النهر في العاصمة بغداد سجلت صباح امس، سعر بيع للمنتقال الواحد عيار 21 من الذهب الخفيف والعراقي والأوروبي 396 ألف دينار، وسعر الشراء 392 ألف دينار، وهي نفس أسعار البيع ليوم الخميس الماضي. وأشار الى ان سعر بيع المنتقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي استقرت ايضا عند 366 ألف دينار، وبلغ سعر الشراء 361 ألفاً. وفيما يخص أسعار الذهب في مجال الصاغة، فإن سعر بيع منتقال الذهب الخفيف عيار 21 يتراوح بين 400 ألف دينار و410 ألفاً فيما تراوح سعر البيع منتقال الذهب العراقي عيار 21 بين 370 ألفاً و380 ألف دينار. أما سعر الذهب في اربيل فقد سجلت أسعاراً أيضاً، حيث بلغ سعر بيع منتقال الذهب عيار 24 بيع 365 ألف دينار، وسجل عيار 21 بيع 410 ألف دينار وعيار 18 بيع 350 ألف دينار.. ويساوي المنتقال الواحد من الذهب خمسة غرامات.

فصلت العقود مع الشركات العالمية لتطوير الحقول النفطية والغازية النفط: جولة التراخيص السادسة تستهدف تحقيق الاكتفاء الذاتي خلال 5 سنوات

سيعزز من المساهمة في تلبية احتياجات الطاقة الكهربائية، متوقفاً "وصول العراق للاكتفاء الذاتي من الغاز خلال 5 أعوام". وأكد أن "العراق يمتلك احتياطياً نفطياً كبيراً يصل إلى 144.5 مليار متر مكعب من النفط، وأكثر من 133 تريليون قدم مكعب قياسي من الغاز"، مشيراً إلى أن "العراق لديه العديد من الحقول التي تنتج كميات كبيرة من النفط والغاز من خلال التعاون مع العديد من الشركات العالمية".



بغداد / الزوراء: فصل وزير النفط، حيان عبدالغني، عقود العراق مع الشركات العالمية لتطوير الحقول النفطية والغازية، وفيما أشار إلى أن جولة التراخيص السادسة تستهدف تحقيق الاكتفاء الذاتي من الغاز خلال 5 سنوات، أكد أن القرارات الحاسمة التي أقرتها أوبك وأوبك بلس ستحافظ على استقرار السوق عالمياً. وقال عبد الغني، في تصريح صحفي: إن "أوبك وأوبك بلس أقرتا مجموعة من القرارات الحاسمة التي لا تستهدف فقط أسعار النفط بل المحافظة على استقرار سوق النفط عالمياً، بما يضمن مصالحة المنتج والمستهلك إضافة إلى مصالح المستثمرين". وأضاف أن "الخفض الطوعي للإنتاج سيسهم في تعزيز استقرار سوق الطاقة العالمي"، مشيراً إلى أن "استقرار سوق جديدة في أوبك، سيستهدف تعزيز الجهود المبذولة للمحافظة على استقرار السوق العالمية، وسيهم في تعميم الفائدة على كافة دول المنظمة والمستثمرين". وأوضح أن "مساهمة النفط تشكل الجزء الأكبر من الناتج المحلي الإجمالي للعراق، إذ إن 90% من واردات الدولة تعتمد على الشرة النفطية"، مشيراً إلى "الحرص على توفير هذه الموارد للدولة العراقية في ظل وجود العديد من المشاريع الاستراتيجية في مجالات الصناعة والزراعة وغيرها من القطاعات لتعزيز موارد العراق".

وتابع عبد الغني: أن "وزارة النفط لديها عقود مع شركة إيني لتطوير حقل الزبير النفطي الذي ينتج حالياً 450 ألف برميل من النفط يومياً وكذلك عقود في غرب "القرنة 1" مع شركة إكسون موبيل لإنتاج 380 ألف برميل من النفط يومياً إضافة إلى عقود مع شركة لوك أوليل في منطقة غرب "القرنة 2" لتطوير حقل إنتاج يصل إلى 410 ألف برميل يومياً إضافة إلى العقود الأخرى في مناطق مختلفة". وأضاف أن "الطاقة الإنتاجية للنفط في العراق حالياً تصل إلى 5 ملايين و400 ألف برميل يومياً، فيما يصل إجمالي الإنتاج الحالي بموجب حصة "أوبك" إلى 4 ملايين و430 ألف برميل يومياً، مع تطلع العراق ضمن خطط واعدة لرفع الإنتاجية إلى 6 ملايين برميل يومياً وذلك من خلال عقود التراخيص المرماة مع الشركات خلال المرحلة المقبلة".

أكثر من مليار دولار صادرات إيران غير النفطية للعراق خلال 3 شهور



بغداد / الزوراء: بغداد / الزوراء: ذكرت صحيفة "طهران تايمز" الإيرانية الصادرة بالانكليزية، امس السبت، ان ادارة المصارف الإيرانية أعلنت عن تصدير سلعاً غير نفطية بقيمة 2.3 مليار دولار الى العراق خلال ثلاثة اشهر.

وأشار التقرير الإيراني الذي اطلعت "الزوراء" على ترجمته: ان العراق كان ثاني أكبر وجهة متلقية للسلع غير النفطية خلال فترة الأشهر الثلاثة الأولى من السنة التقويمية الإيرانية الحالية (21 آذار / مارس - 21 حزيران / حزيران). ونقل التقرير عن مسؤول من منظمة ترويج التجارة الإيرانية، قوله ان قيمة صادرات إيران الى العراق، نمت بنسبة 15% خلال السنة الإيرانية الماضية 1401 (المنتهية في 20 آذار / مارس الماضي). وبحسب المدير العام لمكتب منظمة ترويج التجارة الإيرانية لدول غرب اسيا فرزاد بيلتان، فإن البيانات الصادرة عن ادارة الجمارك، تظهر ان ايران صدرت سلعاً تزيد قيمتها على 10 مليارات دولار الى جاراتها

يوميًا.. العراق يحرق ربع مليون برميل من الوقود

بغداد / الزوراء: كشفت لجنة النفط والغاز والثروات الطبيعية في مجلس النواب عن أن العراق يحرق ما يقارب ربع مليون برميل يوميًا في ذروة فصل الصيف. وقال عضو اللجنة كاظم الطوسي، في تصريح صحفي: "إن الكمية تتوزع ما بين وقود خدام ووقود زيت غاز"، مشيراً إلى أن "التحول للطاقة النظيفة يوفر على العراق حرق هذه الكميات". وأضاف أن "منظمة ائمة المصدر للنفط (أوبك) لا تقتصر حسابها على الكميات المصدرة فحسب، وإنما حتى النفط المستخدم في إنتاج الكهرباء والتعبئة والاستهلاك الداخلي للدول بضمنها العراق".

خبير: اعتماد المستوردين على الدولار وراء ارتفاعه في السوق

بغداد / الزوراء: أوضح الباحث بالشأن الاقتصادي، محمد السامعي، ان الاعتماد الكلي من قبل التجار المستوردين على الدولار في السوق الموازي وراء استمراره بالارتفاع في السوق الموازي. وقال السامعي في تصريح صحفي: ان "الكثير من التجار وخصوصا المستوردين منهم، يعتمدون على الدولار في السوق السوداء، ولم يتوجوا نحو المنصة الإلكترونية من أجل الحصول على الدولار بالسعر الرسمي". وأضاف ان "عدم وجود سلع منتجة محلياً يدفع التجار الى التوجه نحو الخارج من أجل الاستيراد، وبالتالي فهو امام خيار التوجه للحصول على الدولار من المنصة الرسمية، وقد يتوجه نحو السوق الموازي من أجل الحصول على العملة بالسعر المنخفض".

التجارة: حققنا خرينا استراتيجياً للحنطة هو الأكبر في التاريخ "فاو" تؤشر تراجعاً حاداً بإنتاج العراق من القمح في العام 2022



بغداد / الزوراء: أعلنت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "فاو"، امس السبت، لأنم إنتاج القمح في العراق تراجع أكثر من النصف في العام 2022. من جهته، افتتح وزير التجارة الأثر داود الغريزي، صباح امس، المركز التسويقي في صلاح الدين. وقالت المنظمة في جدول لها لشهر تموز 2022، اطلعت عليه "الزوراء" إنه "الأوروبي والعراقي وحصلوا القمح خلال العام 2022 بلغ 2.8 مليون طن، بنسبة انخفاض بلغ 33% مقارنة بالعام 2021 الذي بلغ فيه واردات العراق من القمح 4.2 مليون طن وهي نفس الواردات أيضاً للعام 2020"، مبينة ان "معدل إنتاج العراق خلال السنوات الخمس الماضية من القمح بلغت 4 ملايين طن سنوياً". وأضاف ان "إنتاج القمح لعام 2022 بلغ 400 ألف طن، بعد ان كان 600 ألف طن في عام 2021، فيما بلغ إنتاجه في العام 2020 1.1 مليون طن". ويستورد العراق كميات كبيرة من القمح التي يتم توزيعها ضمن مفردات الميزان التموينية، وتعتبر استراليا وكندا وأمريكا أهم الدول المصدرة للقمح الى العراق. من جهته، افتتح وزير التجارة الأثر داود الغريزي، صباح امس السبت، المركز التسويقي في صلاح الدين. وأعلن وزير التجارة خلال الافتتاح تحقيق خرينا استراتيجي لحصول العراق من القمح هو الأكبر بتاريخه.



## إعلام إلكتروني



## فان در سار في العناية المركزة



أمستردام / متابعة الزوراء

أعلن نادي أياكس أمستردام الهولندي لكرة القدم أن حارس مرماه الدولي السابق فان در سار يردق في العناية المركزة في المستشفى بعد إصابته بزيق في المخ وقالت هيئة الإنعاش والتفويض الهولندية إن فان در سار البالغ من العمر 52 عامًا والسدي دافع عن السوان أياكس ويوقفتوس الإطائي وفولهام وماثنسترس يوناتيدز الإنكليزيين، كان في إجازة في جزيرة كرواتية عندما تعرض للزيق وقال أياكس في حسابه على تويتر: "البرين فان در سار يعاني من زيق حول دماغه. إنه الآن في المستشفى في وحدة العناية المركزة تنفيذيا لإياكس بعد وأضاف: "بمجرد توفر المزيد من المعلومات الموسومة، ستقوم بتحديث بخصوص حالته، الجمع في أياكس يتمنون لإدوين الشفاء العاجل، ونحن نذكر فيك". وكان فان در سار أعلن في أيار/مايو أنه استقال من منصبه مدويا تنفيذيا لإياكس بعد "فترة صعبة جدا" لأكثر من عقد من الزمن على رأس الإدارة التنفيذية لقطب مدينة أمستردام.

## نادي إنتر ميامي يقيم حفلًا يوم 16 يوليو



أمستردام / متابعة الزوراء

أعلن إنتر ميامي الأمريكي، النادي الجديد لبطل العالم في كرة القدم الأرجنتيني ليونيل ميسي، إنه سيطلق حفلًا أطلق عليه "كشف النقاب" في 16 تموز/يوليو الجاري في ملبه. وكان ميسي أعلن الشهر الماضي أنه سيضم إلى فريق ولاية فلوريدا، بعد انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي. وسيضم الحدث "تريفيا مشوقة"، خطابات من أرض الملعب وأكثر من ذلك، بحسب ما أضاف النادي في بيان دون أن يذكر اسم ميسي، ويتوقع أن يقدم ميسي، الذي أحرز لقب الوندال للكرة الأولى في مسيرته الخازرة في قطر في كانون الأول/ديسمبر الماضي، مع زميله السابق في برشلونة الإسباني سيرجيو سرجيو وسكيتيس، وكان النادي الأمريكي عين أخيرًا الأجنثيني تاتا مارتينو للإشراف على الفريق، ويتوقع ظهور الإنكليزي ريفيد بيكهام، نجم مانشستر يونايتد السابق والملك المشترك للنادي، خلال هذا الحفل.

بطولة ويمبلدون  
الكارات يواصل مشواره بنجاح وأنس جابر تصل بسهولة إلى الدور الثالث

المجموعتين الرابعة 6-7 (3-7) والخامسة الحاسمة 6-7 منها المباراة الماراثونية في صالحه بعد أربع ساعات و43 دقيقة.

وتابعت التونسية أنس جابر تألقها في بطولة ويمبلدون ثالث بطولات الأربع الكبرى في كرة المضرب بعدما قطعت بطاقة العبور إلى الدور الثالث. ونجحت جابر المصنفة السادسة عالميًا في تجاوز الصينية باي دون غناء بمجموعتين دون رد 1-6 و1-6.

ولم تتأخر جابر وصيفة النسختة السابقة من البطولة في فرض أفضليتها بحسبها المجموعة الأولى خلال أقل من نصف ساعة وتحديدًا 2-0 و1-0. وتابعت البطلة التونسية مستواها اللافت في البطولة لتتسلم المجموعة الثانية بذات النتيجة لتنهى مشوار الالعب الصاعدة من التصفيات، واستواجه جابر في الدور المقبل الكندية بيانكا أندريسكو التي حققت المفاجأة بتجاوز الأوكرائية كاترينا مجموعتين لواحدة 6-7 و6-5 و6-7 (7-1).



المنافسات عند الساعة الحادية عشرة مساءً، بعد أن كان البريطاني، بطل الدور الثالث لمواجهة الألباني ألكسندر زغريف الفائزة على الياباني يوسوكي واتاتوكي 6-4 و7-5 و7-6 (7-2) و6-7 (3-7) و6-4. ونجح تيسيتسياس، وصيف أستراليا المفتوحة هذا العام ورولان غاروس 2021، في قلب الطاولة وكسب

ويمبلدون / متابعة الزوراء  
عبر الإسباني كارلوس الكارات إلى الدور الثالث من بطولة ويمبلدون، الثالثة بطولات الأربع الكبرى في كرة المضرب، بفوزه على الفرنسي ألكسندر مولر بثلاث مجموعات دون رد.

ونجح الكارات، المصنف الأول عالميًا، في إنهاء المجموعة الأولى بواقع 6-4 على حساب مولر (84). وعانى الإسباني في المجموعة الثانية التي احتاج فيها بشروط كسر التعادل لينهياها 6-7 (2-7).

لأن المجموعة الثالثة فقد حسبها الكارات دون مشاكل 3-6. ويلقى الكارات في الدور المقبل التشيلي نيكولاس خاري 3-6 والفائز على الأسترالي جايسون كويلر 5-7 و6-5 و6-4.

واستكمل الروسي دانييل مديفيدوف، الثالث عالميًا، مباراته ضد الفرنسي أدريان مانتريو التي توقفت مساء الخميس بسبب الظلام عندما كان الروسي متقدمًا بمجموعتين 4-4 والفائز في المجموعة اليوم 6-7 (3-6) و6-7 (5-7). ويلعب تانيا مع المجري مارتون فوتشويتش الفائز على الأمريكي ماركوس جيرون 7-6 (7-7) و7-6. وواصل الإيطالي ماتيو برينيتي، وصيف

## المنتخب الأمريكي لكرة السلة يخوض نهائيات كأس العالم بغياب نجومه



واشنطن / متابعة الزوراء  
يخوض المنتخب الأمريكي غشار نهائيات كأس العالم لكرة السلة في آب/أغسطس وأيلول/سبتمبر المقبلين بإشراف المدرب العريق ستيف كير، ولكن بغياب كبار نجوم دوري المحترفين "NBA". وأعلنت القائمة المؤقتة من 12 لاعبًا للبطولة التي تقام بين 25 آب/أغسطس و10 أيلول/سبتمبر في الفلبين واليابان وإندونيسيا. وضمت التشكيلة أربعة لاعبين فقط من الذين شاركوا في مباراة كرة النجوم "أول ستار" في الموسم المنصرم، وهم لاعب إنديانا بايسرز تاريز هاليبورتون، لاعب مينيسوتا تمبروولفز أنتوني إواردز، ومن فريق نيو أورليانز بيلكانز براندون إنغرام ونجم ممفيس غريزلز جايرن جاكسون جونوور اندي أفضل لاعب مدافع في دوري الموسم الماضي.

كما يتواجد الإيطالي الأصل باولو ماتيكرو من أورلاندو ماجيك، أفضل لاعب مبتدئ في الدوري عام 2023. وقع المنتخب في المجموعة الثالثة في كأس العالم إلى جانب اليونان ونيوزيلندا والأردن.

واشنطن / متابعة الزوراء  
أعلن نادي الريان القطري رسميًا تعاقده مع متوسط الميدان البرازيلي تياغو مينديز موسمين حتى عام 2025. ويضم الريان بياتا على موقعه الإلكتروني قال فيس، "لنعاقد مياي الريان مع لاعب الوسط البرازيلي تياغو مينديز قادمًا من نادي ليون الفرنسي بعقد يمتد لعام 2025، ليكون أول صفقات الريان للموسم الجديد 2024-2023"، وتضم مينديز (31 عامًا) أوران العديد من الأندية أبرزها ساو باولو البرازيلي (2017-2015) وويلي الفرنسي (2019-2017) ومواطنه أوليفي ليون (2023-2019).

## الريان يتعاقد مع مينديز



## مبابي: لن أكون ضمن فريق يكتفي بالمشاركة في دوري الأبطال

باريس / متابعة الزوراء  
تحدث الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، عن طموحه وموقف فريق العاصمة الفرنسية من الفوز بدوري أبطال أوروبا.

وقال مبابي، خلال تصريحات لصحيفة ليهيبي الفرنسية: "هل هناك أسبابًا للاعتقاد بأن هذا موسمك الأخير في الدوري الفرنسي؟ ببساطة شديدة، أنا لاعب تنافسي، عندما أعب يكون ذلك من أجل الفوز، ولا يهمني مع من أعب، ولا يهمني القميص الذي أرتديه، ولا يهمني أين أعب".

وأضاف: "إن أرضي أبدأ نسوي بالفوز، ولين أكون راضيا أبدأ إلا بالفوز بدوري أبطال أوروبا، سأنهض من أجله، وأقوم بإعادة ضبط نفسي، واستعيد طاقتي، وأعود با لوجع الذي يعرفه من أجله".

واختتم: "سعيد بالحفاظ على مستواي، وقد حققت موسماً سجلت فيه قرابة 50 هدفًا، وهناك هالاند أيضًا، وأعلم أن يمكنني تحطيم الرقم القياسي الفرنسي لموسم واحد الخاص بجوست فونتين وهو 53 هدفًا".

## الاتحاد الإيطالي لكرة القدم يصادق على تعديلات جديدة

مجدد، ستقام على أرض الفريق الذي يحتل المركز الأول. في "سبيري"، في حال تعادل فريقين بالنقاط، يتم اللجوء أولاً إلى المواجهتين المباشرين خلال الموسم ومن ثم فرق الأهداف وتم الأهداف المسجلة.

يمكن أن تقام المباراة في الملعب المضيف نهائيات كأس إيطاليا - كان للملعب الأيوبي في روما في السنوات الأخيرة - إذا رأَت السلطات الإيطالية ذلك ضروريًا من أجل السلامة العامة، أما في ما يخص الهبوط، وفي حين يهبط صاحب المركزين الآخرين (20 و19) مباشرة إلى الدرجة الثانية، فسيهبط صاحب المركزين السابع عشر والثامن عشر مواجهتين فاصلتين في حال التعادل بالنقاط.

قطر، كأس الشيخ جاسم وكأس أريد، وأضاف: "وكان عفيف أحد العناصر التي أسهمت في تتويج المنتخب الوطني بلقب كأس آسيا عام 2019".

عفيف بعد انتهاء فترة تعاقده مع النادي وتمتعت للعب التوفيق في مشواره القادم بعد مسيرة طويلة مع الفريق بدأت منذ موسم 2011/2012، نجح من خلالها اللاعب في التتويج مع الفريق بجمع الألقاب المحلية (18 لقبًا) والتي توزعت ما بين لقب الدوري، كأس الأمير، كأس



الدوحة / متابعة الزوراء  
أعلن نادي الدحيل بطل الدوري القطري لكرة القدم عن رحيل نجمه علي عفيف بعد سنوات طويلة قضاها مع الفريق وجاء في تقريره نشرها الدحيل عبر حسابه الرسمي على تويتر عبر الإنترنت: "النادي يسود عفيف". وتابع: "تقدمت إدارة النادي بالشكر للاعب الفريق الأول علي عفيف بعد انتهاء فترة تعاقده مع النادي وتمتعت للعب التوفيق في مشواره القادم بعد مسيرة طويلة مع الفريق بدأت منذ موسم 2011/2012، نجح من خلالها اللاعب في التتويج مع الفريق بجمع الألقاب المحلية (18 لقبًا) والتي توزعت ما بين لقب الدوري، كأس الأمير، كأس

الدحيل يعلن رحيل علي عفيف

الوقت	البطولة	المباراة
18:00	الدوري العراقي الممتاز	نقط ميسان * دوهك
19:00	يورو تحت 19 سنة	إيطاليا * بولندا
19:00	يورو تحت 19 سنة	البرتغال * مالطة
19:30	كأس العرش المغربي	الوداد * الرجاء
23:30	كأس العرش المغربي	نهضة بركان * الفتح الرياضي
20:30	الدوري المصري الممتاز	فاركو * المصري البورسعيدي

## طلال الفهد الصباح رئيساً للمجلس الأولمبي الآسيوي

كوالامبور / متابعة الزوراء  
انتخب الكويتي طلال الفهد الصباح رئيساً للمجلس الأولمبي الآسيوي لولاية جديدة مدتها 4 أعوام.



وطلب الفهد في استهلاكية تقديمه لبرنامج الانتخابي بالوقوف دقيقة صمت عن روح الأيمن العام للجنة الأولمبية السورية، قال إنه سيركز على الحوكمة جيدة، الاستدامة مالية، برامج تطوير للرياضات والرياضيين، كما وعد بتجديد الاتفاقيات الدبلوماسية مع السلطات الكويتية، فضلا عن برامج التعليم والعباسية بجودة مرتفعة.

وأضاف: "أنا قادم من بيت ومدارس رياضية تعود إلى سنتين سنة، والذي كان أحد مؤسسي المجلس الأولمبي الآسيوي، شقيقتي كان قائد ورئيس بدمكهم، سأتبعهم، أعدهم أنه بعد ساعة من الآن سأؤخذ آسيا مجدداً، ولا شيء سيهدد الألعاب أو موظفي المجلس، أعدكم بأنكم لن تروا هذا (المشهد) مجدداً، ولن تقلقوا الجاب أمام أي شخص من آسيا، أوبالنا ستكون مفتوحة دوماً".







لا تخلو أي علاقة زوجية من الخلافات، فهي دليل على وجود حياة بين الرجل والمرأة، ولكن في بعض الأحيان يغفل الطرفان في الوصول إلى حل مشترك ينهي الخلاف وقد يخون أحدهم التعبير فيستخدم ألفاظ وعبارات قاسية تزيد من الصراع وتؤدي إلى تدهور العلاقة بين الزوجين. لهذا السبب، في التالي كلمات يجب أن تقولها لزوجك أثناء الشجار لحل الخلاف فوراً بدون مشكلات. من فضلك حاول أن تفهم وجهة نظري هذا!

الإصناص الجيد جزء أساسي لحل أي خلاف بين الزوجين، ولكن عادة ما يهمل كل طرف الاستماع للآخر أثناء الشجار. ففي الوقت الذي تتحدث فيه يكون الطرف الآخر مشغولاً بالبحث عن الرد المناسب لقوله من جولته وهو ما يزيد الأمر تعقيداً. اطببي من زوجك أن يتوقف عن التفكير قليلاً، ليسمع وجهة نظرك كاملة بخصوص أحد محاور المشكلة ثم ابدئي في التحدث بهدوء وأسأله من حين لآخر إن كان يفهم ما تعنيه أم لا.

هذه ليست مشكلة تحسك فقط، إنها



مشكلتنا معاً! هذه إحدى عبارات التهذبة التي يمكنك استخدامها للتخفيف من وطأة الخلاف. إذا كنت تتشاجر مع زوجك وزادت حدة الخلاف بينكما، فمن الجيد أن تخبري زوجك بأنكما مشتركان في حدوث هذه المشكلة وأنها تعكر صفو حياتكما معاً.

لست مطالب بحل المشكلة... أريد فقط أن تسمعني! المرأة بطبيعتها تميل إلى التعبير عن مشاعرها والأفكار التي تزججها، فإن هذا يحسن من حالتها المزاجية، ولا يدرك جميع الرجال هذا الأمر. لذا من المهم أن تعلمي زوجك بأنك تريدين منه فقط أن يسمعك بحيث يتركز اهتمامه على محاوله فهمك وليس

## ما الجمل التي يجب ان تقولها لزوجك لانهااء الخلافات بينكما؟

صلب الموضوع والتطرق لأمر لن تؤدي بكما إلى حل الخلاف. أحبك ذكرته بأنك تحبينه، فهذه الكلمة السحرية كفيلة بإذابة أي خلاف. إنها بمثابة تذكرة لكل منكما بأن هذه المشكلة الواقعة أمر طارئ ولن يدوم طويلاً لأن الحب بينكما أكبر من أن يخسر أي منكما الآخر. فلتحدث في مكان آخر

تأكد دوماً من أنكما لا تتشاجران أمام الأطفال أو في مكان مغلق بالغرياء، بل انتقلا إلى مكان مغلق منعاً لتدخل أطراف غير معنية بالحديث. تذكر أيضاً أن الشجار أمام الأطفال قد يفسد نفسيتهم لذا فهو أمر ممنوع.

فلنهي الخلاف الآن! أسوأ الخلافات الزوجية هي الخلافات الموجهة لأن الشجار وقتها يكون ناجم عن مشاعر متراكمة بين الطرفين وهو ما يزيد الأمر تعقيداً. لذا فأفضل طريقة لحل الخلاف بين الزوجين هي إنهائه في أسرع وقت دون تأجيل. اخبري زوجك بأنك لا ترغبين في أن يستمر التوتر بينكما لعدة أيام وأنه من الأفضل أن ننهي خلافنا الآن.

## نصائح طبية ...

كثيرة هي أعراض القولون العصبي المتهيج فهو من الإضطرابات الشائعة التي تصيب المعدة والأمعاء، وتشمل أعراض المرض تقلصات وآلم في البطن وانتفاخ وغازات وإسهال أو إمساك أو كليهما. تحتاج ملاحظة القولون المتهيج لعلاج طويل المدى، حيث إنها حالة مزمنة. تظهر أعراض القولون العصبي المتهيج شديدة على عدد قليل فقط من المصابين بملازمة القولون المتهيج. يمكن البعض من السيطرة على الأعراض على خلال الالتزام بنظام غذائي ونمط حياة متوازن. وتجنب التعرض للتوتر. ويمكن علاج الأعراض الأكثر شدة عن طريق الأدوية والاستشارة الطبية.

لا تغتر بملازمة القولون المتهيج من طبيعة أنسجة الأمعاء، ولا تزيد من احتمال إصابتك بسرطان القولون والمستقيم.

تتباين أعراض ملازمة القولون المتهيج من شخص لآخر، ولكنها تستمر عادة لفترة طويلة، وتشمل

## 6 أعراض للقولون العصبي المتهيج

ألم لا يخف بعد إخراج الريح أو البراز  
ألم البطن أو تقلصات أو انتفاخ متعلق بالبراز  
تغيرات في شكل البراز  
تغيرات في عدد مرات البراز  
وهناك أعراض أخرى غالباً ما تكون ذات صلة، وتشمل الإحساس بالبراز غير الكامل أو تضاد في البراز.  
إذا شعرت بتغيرات في وتيرة النغوظ وأعراض أخرى للإصابة بملازمة القولون المتهيج، فبادر باستشارة الطبيب. فقد يشير ذلك إلى حالة مزمنة أكثر خطورة، كسرطان القولون مثلاً. وتشمل الأعراض الأشد خطورة ما يلي:

نقص الوزن  
الإسهال ليلاً  
نزيف المستقيم  
فقر الدم الناتج عن نقص الحديد  
القيء مجهول السبب

## كيفية التخلص من الدهون العنيدة في الجسم

ترغب الكثيرات ممن يعانين من زيادة الوزن في حرق الدهون من دون الحرمان من الأطعمة. ولا بد أنك مللت من اتباع حميات مختلفة لإنقاص وزنك وإذابة الدهون. لا سيما دهون البطن العنيدة. تستعد بعض الوصفات الطبيعية على التخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن، من خلال اتباع خطوات معينة والالتزام بها.

خلطة الكركم  
ملعقة كبيرة من الكركم المحطون  
ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور  
٣ أكواب من الماء  
طريقة التحضير  
اخطئي في وعاء مناسب، الكركم المحطون مع البيض الطازج والبشور، وأضيفي إليهما الماء وحركي جيداً حتى يصبح الخليط متجانس اللون، من ثم ضعيه على النار حتى الغليان، بعدها، أرفعيه عن النار وضعيه جانباً إلى أن يبرد. عندها، ضيفي له زجاجة مفلقة الإحكام داخل الخلاطة لتتري منه عند الحاجة.

اشربي من هذا الخليط كوباً في الصباح على الريق، وكوباً آخر قبل وجبة الغداء، وكوباً ثالثاً قبل الخلود إلى النوم.

عندما تخلط الليمون والكومون المكونات

## كلمة اليوم معلومة ... أفضل وقت لشرب الماء للتخسيس



أثبتت الدراسات أن شرب كميات مناسبة من الماء يساهم في التخلص من الوزن الزائد، ويحسن صحة الإنسان بشكل عام. للوصول إلى شكل مثالي للجسم وحسارة الوزن لا بد من اعتماد نمط حياة صحي، وشرب المياه في أوقات محددة وكميات محددة. ومن المهم أيضاً الانتعاج عن تناول الأطعمة المصنعة واستهلاك كمية كبيرة من الخضار والفواكه وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

تعرفي إلى فوائد المياه في التخسيس والكمية التي يحتاجها جسمك: كوب من الماء في الصباح  
من المهم أن يتحول شرب الماء إلى عادة تتبعينها كل صباح. إذا اشربي يوماً فورا استيقظك من النوم كوباً من الماء الفاتر. فهذا يعزز عملية الأيض ويسهل حرق الدهون لديك، كذلك يساعد شرب الماء الفاتر على تنطيف أمعائك وتجنب إصابتك بالتهتك والإمساك واضطرابات الهضم. كما أنه يحفز دورتك الدموية ويساعد على خسارة الوزن الزائد.

من الضروري شرب الماء خلال النهار. لكن ليس من المفيد أيضاً تناول كوب منه قبل الخلود إلى النوم في المساء. ففي هذه الحالة قد تشعرين بالرغبة في الدخول إلى المراض خلال الليل، ما يعني معاناتك من اضطرابات النوم. كذلك قد يسبب ذلك ارتفاع مستوى الدم في أوردةك وبالتالي ارتفاع ضغطه لديك. إذا من الأفضل التوقف من شرب الماء قبل ساعة من حلول موعد النوم.

كوب من الماء قبل الوجبات  
من الخطأ شرب الماء خلال الوجبات. فقد أشارت دراسة أجريت في جامعة البنينز الأمريكية أن ذلك لا يساعد على خسارة الوزن. بل على العكس تؤدي هذه العادة السيئة إلى اتساع المعدة وإلى الحاجة إلى تناول كمية كبيرة من الطعام لها. إذا من الأفضل شرب الماء قبل ٢٠ دقيقة من حلول مواعيد الوجبات.

إذا كنت تحبين شرب الماء البارد، فتوقفي عن هذا فوراً إذا كنت تريدين خسارة الوزن. ففي هذه الحالة لا يمكن الدهون أن تتكسك. وهكذا فإنها تراكمت في أوعيتك الدموية وتسبب مرضك وزيادة وزنه. نصيحة مفيدة  
اشربي الماء إما بطريقة صحية. لكن لتخسري الوزن مارسي أيضاً التمارين المنتظمة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً. وتناولي الطعام الصحي والمتوازن. كذلك احصلي على حاجتك من الفيتامينات والمغذيات ومضادات الأكسدة لتنعني تراكم الدهون لديك.

## المطبخ ...

### خلية النحل الهشة



المقادير:  
- جبن فيتا  
- بيضة مخفوقة مع ملعقة صغيرة من الماء  
- ٢ ملاعق صغيرة زبدة مذوبة  
- ٢/٤ ملاعق صغيرة ملح  
- ١/٢ كوب دقيق  
- ١/٢ ملاعق صغيرة سكر  
- ١/٢ ملاعق صغيرة بيرة  
- زعتر  
طريقة التحضير:  
في وعاء عميق، ضعي الملح، السكر، الخبيرة، الزبدة وكوبان من الدقيق.  
اسكبي الخليط ثم اخطئي المكونات جيداً حتى تحصلي على عجينة لينة.  
أضيفي ما تبقى من الدقيق مع الخلط المستمر لتتماسك العجينة.  
إدخلي العجينة بالقليل من الزيت ثم غطيها واتركيها جانباً لدقائق حتى تتخشق.  
قسّمي العجينة إلى ١٨ كرة

## سلوكيات ...

### 10 خطوات لتعليم أطفالك معنى الإحسان

١- علمي أن ملابس كل موسم فيها قطعتين على الأقل سيلبسها لفترة ثم يخرجها وهي بحال جديدة لمن يحتاجها.  
٢- طبقي الفكرة نفسها على الألعاب أيضاً.  
٣- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٤- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٥- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٦- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٧- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٨- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٩- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
١٠- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.

## المطبخ ...

### خلية النحل الهشة

المقادير:  
- جبن فيتا  
- بيضة مخفوقة مع ملعقة صغيرة من الماء  
- ٢ ملاعق صغيرة زبدة مذوبة  
- ٢/٤ ملاعق صغيرة ملح  
- ١/٢ كوب دقيق  
- ١/٢ ملاعق صغيرة سكر  
- ١/٢ ملاعق صغيرة بيرة  
- زعتر  
طريقة التحضير:  
في وعاء عميق، ضعي الملح، السكر، الخبيرة، الزبدة وكوبان من الدقيق.  
اسكبي الخليط ثم اخطئي المكونات جيداً حتى تحصلي على عجينة لينة.  
أضيفي ما تبقى من الدقيق مع الخلط المستمر لتتماسك العجينة.  
إدخلي العجينة بالقليل من الزيت ثم غطيها واتركيها جانباً لدقائق حتى تتخشق.  
قسّمي العجينة إلى ١٨ كرة

## سلوكيات ...

### 10 خطوات لتعليم أطفالك معنى الإحسان

١- علمي أن ملابس كل موسم فيها قطعتين على الأقل سيلبسها لفترة ثم يخرجها وهي بحال جديدة لمن يحتاجها.  
٢- طبقي الفكرة نفسها على الألعاب أيضاً.  
٣- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٤- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٥- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٦- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٧- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٨- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٩- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
١٠- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.

## سلوكيات ...

### 10 خطوات لتعليم أطفالك معنى الإحسان

١- علمي أن ملابس كل موسم فيها قطعتين على الأقل سيلبسها لفترة ثم يخرجها وهي بحال جديدة لمن يحتاجها.  
٢- طبقي الفكرة نفسها على الألعاب أيضاً.  
٣- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٤- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٥- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٦- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٧- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٨- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
٩- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.  
١٠- علمي أن الإحسان لا يتم فقط بالمال وإنما أيضاً بالأفعال.





للدخول إلى موقع الصحيفة



alzwraaenews@yahoo.com
http://alzwraapaper.com
https://www.facebook.com/alzwraapaper
https://twitter.com/alzwraaenews

متفوقين على 20 دولة عربية وأجنبية
30 تلميذا عراقيا يحصدون لقب الصدارة في بطولة الحساب الذهني الدولية



بغداد: الزوراء:

أعلنت وزارة التربية حصد لقب الصدارة مرة أخرى في بطولة الحساب الذهني الدولية. وقال بيان للوزارة تلقت «الزوراء» إن الفريق العراقي خطف لقب الصدارة مرة أخرى في بطولة الحساب الذهني الدولية متفوقاً على أكثر من 20 دولة عربية وأجنبية تألق فيها 30 تلميذاً حصلوا جميعهم على المركز الأول وسط

هيفاء وهبي تطرح أحدث كليباتها الغنائية «ما بضعفش»

صمصطفى البينا، أحمد كشك وسامي مغاوري وعبد آخر من الفنانين، وتأليف كريم حسن بشير وإخراج أحمد خالد موسى، وتوزيع سبدرجي فيلمز.
تدور أحداث فيلم «مرسيس باريس» في إطار كوميدى، حول انتقال مجموعة من المصريين من مرسيس إلى باريس وهذه الرحلة تتضمن كثيراً من الأحداث والمفاجآت، وسط مواقف كوميدية تقوم على الموقف، وتصل الأحداث ذروتها عندما يقرون تشكيل عصابة لسرقة لوحة الموناليزا من متحف اللوفر، وهم متكبرون.



طرحت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي أحدث أغنياتها بعنوان «ما بضعفش» على موقع «يوتيوب»، ومواقع التواصل الإجتماعي، على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات عمرو المصري، وأحسان سامر أبو طابل، وتوزيع سليمان ميمان، والكليب من إخراج إيلي فهد.
وأخر أعمال هيفاء وهبي فيلم «مرسيس باريس»، والذي عرض في موسم عيد الفطر ٢٠٢٣، وبشارك في بطولته محمد سلام، محمد ثروت، حمدي المرغني، محمود حافظ، سمرة مقرور، ومصطفى خاطر، اوس اوس، جومانا مراد، متحف اللوفر، وهم متكبرون.

موقع مختص يضع الفنان إيد راضي في موقف «مخرج»



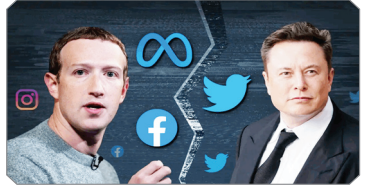
قصة (ستوري) حسابه على الانستغرام مختصاً بإيها باسم الكاتب الكندي (الآن دونو). أيضاً عمل بعض رواد التواصل الإجتماعي بنقل الخبر عن أن الفنان أقتبس المقولة من كتاب «نظام الفجأة»، ولكن بعد الاطلاع على الكتاب بشكل كامل، تبين أن الكتاب لم يذكر نص أو عبارة مماثلة ومطابقة لما تم تسببه إليه، وتابع «أنا العارفة لما تبدأ بجملته «مواقع التواصل نحت في ترميز الفنانين...»، كما تم تسببه للممثل العراقي والكاتب الكندي من دون أن يتم بتأليفها أي منهما».

تداول عبر مواقع التواصل الاجتماعي مقولة تم تسببه للممثل العراقي ايد راضي نصها: «إن مواقع التواصل نحت في ترميز الفنانين، حيث صار بإمكان أي جسيمة لبها أو وسيم فارغ أن يعرضوا أنفسهم على المشاهدين عبر منصات عدة، أغلبها منصات غريبة غير منجحة، لا تحرج لنا بأي منتج ذي قيمة وصالح لتدريج الزمان...» لكن مجموعة التفتيش من أجل السلام، المختصة بكشف التزييف الإلكتروني، قالت إن المقولة المتداولة ليست من تأليف الممثل العراقي ايد راضي كما تم الادعاء، حيث شاركها بر

عين على العالم

بعد أيام من إطلاق «ثريدين»

إيلون ماسك يوجه إهانة لمارك زوكربيرغ



إتهم مالك منصة «تويتر» إيلون ماسك، رئيس شركة «ميتا» مارك زوكربيرغ، بالسرقة الأدبية، وقال إن الصراع بينهما قد أصبح شخصياً. ونشر موقع «سيمافور» في وقت سابق رسالة من أليكس سيريو، محامي إيلون ماسك، أعرب فيها عن اعتقاده بأن المخرج الوحيد يكمن في مقاضاة «ميتا» بسبب سرقة حول استخدامها لآسرار «تويتر» التجارية في تطوير الشبكة الاجتماعية الجديدة، وتفاعل ماسك على صفحته إلى 30 مليون مستخدماً في شبكة التواصل الاجتماعي

جوجل يتيح تقويماً يسمح بتحديد أوقات تواجدك في المكتب

يقدم تقويم Google الجديد تعين موقع عمك أيام معينة من الأسبوع، ويمكن الآن تحديد الأوقات التي ستعمل فيها من المنزل أو في المكتب، ومن المفترض أن يسهل التحديث الجديد على زملائك معرفة المكان الذي ستكون فيه إذا تمت بالتبديل بين المواقع خلال اليوم وفقاً لتقرير theverge.
بمجرد أن تتمكن من الوصول إلى الميزة، يمكنك تعيين موقع العمل الخاص بك عن طريق تحديد إنشاء من صفحة التقويم الرئيسية والضغط فوق مواقع العمل. من هناك، يمكنك تحديد تاريخ وتحديد مكان وجودك خلال أطر زمنية مختلفة.
على وجه الخصوص، يمكنك تعيين موقع عمك على «المنزل» من الساعة 9 صباحاً إلى ١٢ مساءً و «المكتب» من ١ مساءً إلى ٥ مساءً. كما أنه بهذه الطريقة، يمكن لزملائك العمل وفقاً لجدولك الزمني عند تنظيم اجتماعات شخصية هامة، وتم طرح الميزة الآن لمن يرغب في مشاركتها.

واتساب يوفر 10 ميزات للخصوصية

أضاف WhatsApp مؤخراً القدرة على قفل محادثاتك الشخصية الفائقة، يحتاج الأشخاص فقط إلى الانتقال إلى قسم ملف تعريف البروفة والتفكير في ميزة قفل البروفة التي تمكنك من اتباع الخطوات اللازمة لكل درشة، وستتم إضافة قفل البروشات المقلقة إلى جدول يكون مرتباً في الجزء العلوي من الشاشة. يوفر التطبيق أيضاً خياراً يتيح لك إخفاء العلامات الزرقاء، مما يعني بشكل أساسي أن المرسل لن يكون قادراً على معرفة ما إذا كنت قد قرأت رسالته أو لا، حتى الملتقي غير قادر أيضاً على التحقق مما إذا كان المرسل قد قرأ الرسالة، منها الميزة مرتبة في الإعدادات > الخصوصية > قراءة الإيصالات، يمكن لأي شخص لديه رقم هاتفك الاتصال بك على WhatsApp، ولكن يمكنك حظر رقم هاتف معروف أو اختيار إسكات المكالمات الواردة من المتصلين غير المعروفين عن طريق تغيير الإعدادات > الخصوصية > الخصوصية الخاصة، ما يعني إسكات المكالمات الواردة من المتصلين غير المعروفين والتريكين على المحادثات التي تهتمك، مع الحفاظ على خصوصيتك ومنع الاتصال غير المرغوب فيه. يمكن للأشخاص أيضاً إضافة قفل بصمة الأصبع لإرسال الرسائل، وهو أمر مفيد للأشخاص الذين يريدون أن تظل محادثاتهم خاصة حتى لو أخذ شخص آخر هواتفهم الذكية، لهذا يحتاج المستخدم فقط إلى الانتقال إلى الإعدادات > الخصوصية > التمير لأسفل وانقر على قفل بصمة الأصبع لتفعيلها. يمكنك إخفاء حالتك وصورة ملفك الشخصي والمحتوى الذي تم رؤيته لآخر مرة من جهات اتصال محددة، هذه الميزة مفيدة بشكل خاص لصورة الملف الشخصي لأنه يتعين عليك أحياناً الاتصال بأشخاص مجهولين على واتساب ولا يشعر المستخدمون المهتمون بالخصوصية برغبة في إظهار صورهم لغير جهات الاتصال. يمكنك أيضاً منع أي شخص من إضافتك إلى مجموعات غير معروفة، حيث تسمح واتساب دائماً لأي شخص لديه رقم هاتفك بمرسلتك أو إضافتك إلى مجموعة، تماماً مثلما يمكن لأي شخص أن يرسل لك رسالة SMS أو بريدًا إلكترونيًا إذا كان لديه معلومات الاتصال الخاصة بك. المزيد من الخصوصية، يمكنك التحكم في من يمكنه إضافتك إلى مجموعة عن طريق ضبط إعدادات واتساب. يمكنك إيقاف واتساب ميزات خصوصية تتعلق بحظر الأشخاص عن دليل المراسلة، يمكن استخدام واتساب أيضاً إخفاء تواجدهم عبر الإنترنت على التطبيق، بعبارات أبسط، لن يتمكن أي شخص من معرفة ما إذا كنت تستخدم تطبيق المراسلة الآن تمكن هذا الخيار سيخفي علامة «عبر الإنترنت» من حسابك. إخفاء الرسائل هي ميزة اختيارية يمكنك تشغيلها المزيد من الخصوصية، فعند تمكين إخفاء الرسائل، يمكن ضبط الرسائل بحيث تختفي بعد 24 ساعة أو 7 أيام أو 90 يوماً من وقت إرسالها، ما لم يتم الاحتفاظ بهذه الرسالة. يمكن تعيين الميزة كأحد أقرانها المحادثات الجديدة على WhatsApp، يمكن للمرء أيضاً استخدام ميزة Disappearing Messages للمحادثات القديمة عن طريق تمكين الخيار في قسم الملف الشخصي لجهة الاتصال هذه، ويمكن للمستخدمين أيضاً واتساب الميزة التحقق بخطوتين لإظهار تصفية المرسل من الأمان إلى حساب واتساب الخاص بهم، فقط اضغط على الحساب > التحقق من خطوات > تمكين. أدخل رقم التعريف الشخصي المكون من ستة أرقام من اختيارك وقم بتأكيد، كذلك أدخل عنوان بريد إلكتروني يمكنك الوصول إليه أو انقر فوق تحطمي إذا كنت لا تريد إضافة عنوان بريد إلكتروني.

رحمة رياض تعلق في السعودية وتدع في لبنان!



اخترقت النجمة العراقية رحمة رياض قائمة الـ Trending في السعودية بأغنياتها « صفحة جديدة» على يوتيوب.
وما يضاف إلى هذا الإنجاز أن الأرقام التي حققتها هذه الأغنية هي أرقام حبوبية طيبة.
كما أن حضور رحمة في السعودية مكلب بالنجاح، فقد التقت مؤخراً النجمة الإماراتية أكلت في حفل زفاف انتشرت لهما على اثره مقاطع فيديو مواقع التواصل الاجتماعي وثقت هذا اللقاء الفني الجميل.
وفي لبنان انضمت لفيصر الغناء كاظم الساهر على المسرح اثناء احياه حفل لمناسبة عيد الاضحي بعدما دعاهما للغناء بجانبه واشاد برحمة وفنّها.

بلقيس فتحي تغازل الجمهور المصري بأغنية «ألف روح»

طرحت الفنانة بلقيس فتحي أجدد أغنياتها باللهجة المصرية «ألف روح» على منصات التواصل الاجتماعي وهي الأغنية التي تعاونت فيها مع الشاعر المصري أحمد حسن وأولاد واللحن اللبناني إيلي فهد.
بلقيس قررت أن تحتفل مع الجمهور المصري بموسم الصيف من خلال إطلاقها لأغنية جديدة باللهجة المصرية وصفها بأنها تشبهها كثيراً. وأكملت بلقيس الأغنية على حسابها بموقع إنستغرام: «مؤخراً ألف روح خرجت للنور عمل اشتغلت من قلبي بكل حب وبمشيئة بكل التفاصيل والأغنية تشبه ناس كثير وإن شاء الله تمسك وجدانكم.
يذكر أن أغنية ألف روح هي رابع أغنية لبلقيس فتحي باللهجة المصرية بعد أغنية دبلوماسي وتدخل والمزاجي.

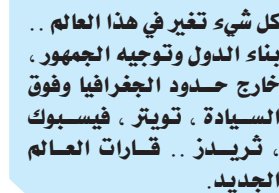


نجوى كرم تصدر التريند في المغرب

تحت عنوان «نجوى كرم في المغرب»، تصدرت شمس الأغنية اللبنانية نجوى كرم التريند في المغرب خلال الساعات الماضية، ففي تواجد هناك لإحياء الحفل المنظر بمهرجان كازابلانكا الصيفي والذي حمل شعار Best Moments Events Best ورقع لافتة كامل العدد فور طرح التناكر الخاصة بالحفل والذي سيجتمعها بمجاذ المهندس بعد ساعات.
في لقاء عنوانه الحفلة والتقدير، اجتمعت نجوى كرم مع جمهورها المغربي بقاء خاص قبل وقوفها على خشبة المسرح، وقد أصغر صحيو نجوى كرم على التعبير عن محبتهم لها بإحتفاء كبير من قبل جمهورها المغربي بعد ظهرهم بعد غياب قارب الثلاث سنوات.
وفي فضفضة من القلب، كتبت نجوى كرم عن بعض الكواليس الخاصة بألبومها الجديد «كاريزما» الذي تصدر قائمة أفضل البوم لعام 2023 حتى الآن.
وقالت نجوى إنها ترى أن أغنية مغرومة بحالي تشبهها كثيراً، كما ذكرت أنها كانت ترغب في تقديم البوم جديد بين «المودرن» وبين ما إعتاد عليه الجمهور منها في الألبومات السابقة، كما ترى أن أغنية «زعلنا صعب» فيها مسحة من المودرن تشبه الجيل الحالي نجوى.
يبدو أن العناية التي عاشتها نجوى كرم في أثناء مرض والدتها لم تتجاوزها حتى الآن، فيفجرت الحديث عنها لم تتماك دموعها؛ وهو ما حدث أيضاً عند الحديث عنها بلقائها مع جمهورها بالمغرب، الأمر الذي جعلهم يمدونها أغنية «التيجي يا روود الدار».

تغريدات

الحملة الوطنية للقضاء على الفساد بدأت وادعو ألا تتوقف قبل الإطاحة بكبار الفاسدين.
وأية محاولة (نوصفها) سياسية أو مناطقيّة أو طائفية مصيرها النشل، مع تأكيدنا بأن أي جهد بهذا الاتجاه سياسيا كان أم إعلاميا هو جريمة من نوع آخر وتحت طائلة التوقيف.
كل شيء تغير في هذا العالم..
بناء الدول وتوجيه الجمهور، خارج حدود الجغرافيا وفوق السيادة، تويتر، فيسبوك، ثريدين.. قارات العالم الجديد.



عبد الهادي مهود