

شواني : للإعلام دور كبير في نقل الحقيقة وتبسيط الضوء على المنجزات المتحققة وهاجسنا الأكبر هو إعادة ثقة المواطن بالمؤسسة الحكومية مؤكدا على الاهتمام بخدمات الرعاية الصحية الأولية ومراكز علاج الأورام.. وزير الصحة يترأس الاجتماع الأسبوعي للوزارة



السنة الخامسة عشر / العدد 2105 / الاثنين 18 / 3 / 2024 | معتمدة لدى نقابة الصحفيين العراقيين برقم 754



ترأس وزير الصحة الدكتور صالح مهدي الحسناوي، الاجتماع الأسبوعي للوزارة بحضور الكادر المتقدم لمناقشة عدد من المواضيع المدرجة على جدول الأعمال أمس الأحد الموافق ١٧ آذار ٢٠٢٤. وشهد الاجتماع مناقشة الرصيد الدوائي في دوائر الصحة والمؤسسات الصحية والتوثيق الطبي وعمل مراكز علاج الأورام وعدد من المواضيع الأخرى. وأكد معالي الوزير على أهمية التوثيق الطبي في ردهات الطوارئ وصلات الولادة للحالات الواردة والمتابعة الدورية للرصيد الدوائي والاهتمام بخدمات الرعاية الصحية الأولية والمراكز الصحية.

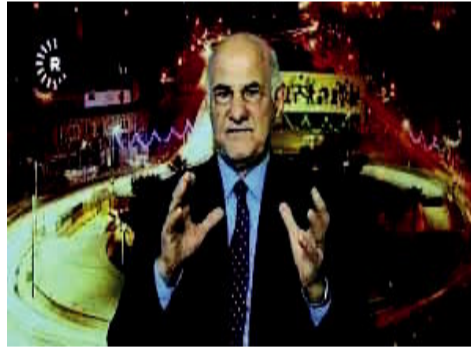
الشعري يوجه برفع الغرامات للعجلات الشمالية لمرور الإقليم لتفريم المخالفين



وجه وزير الداخلية عبد الأمير الشعري برفع الغرامات للعجلات الشمالية لمرور الإقليم من أجل تفريم المخالفين. وذكر بيان للداخلية، أن «الشعري، ترأس أمس الأحد، اجتماعاً مع مديرية المرور العامة لمناقشة تجربة الإشارات الذكية وتناقجها الإيجابية في الشارع ومدى تفاعل المواطنين مع القانون وتطبيقه». وتابع البيان، أن «الاجتماع شهد الإعاز مديرية المرور برفع الغرامات المرورية للعجلات المرمقة برقم شمالي الى مرور الإقليم لتفريم المخالفين منهم». وأضاف، أنه «جرى التأكيد على الإسراع بتخطيط الطرق والعلامات المرورية، والتوسعة في بعض مواقع التسجيل لفك الزخم فيها وإنشاء مواقع جديدة، فضلاً عن مناقشة مشروع تبديل لوحات العجلات».

وزير الموارد

يعلن انتهاء أزمة جفاف الأهوار والزواج منها



أكد وزير الموارد المائية المهندس عون عبد ذياب، تجاوزت الأهوار مرحلة الخطر بعد الأمطار الكثيفة. وقال ذياب في حوار متلفز، ان «الأهوار تجاوزت خطر الأزمة وأفضل كثيراً من العام الماضي». وأضاف ان «النزوح» من مناطق الأهوار أقل بكثير من الأعوام الماضية وان ملف المياه، كان حاضراً خلال المباحثات مع وزير الخارجية التركي». وأشار الى ان «الجانب التركي يركز على «الجانب الأمني» في المرتبة الأولى وان تركيا «متحمسة» للمشاركة في طريق التنمية سواء في التنفيذ او استخدامه فيما بعد».

محافظة ميسان يجري جولة ميدانية في الأسواق

لتابعة تطبيق مبادرة خفض الأسعار



محافظ ميسان الأستاذ «حبيب ظاهر الفوطوسي» برفقة مدراء مكافحة الجريمة الاقتصادية والرقابة التجارية والبيطرة، يتفقد علوة الخضار والفواكه بمركز المحافظة، للاطلاع على أسعار بيع المواد الغذائية والخضر والفواكه، كذلك تفقد عدد من محال بيع المواد الغذائية والخضروات واللحوم في عدد من مناطق مركز المحافظة، وذلك لمراقبة ومتابعة أسعار بيع المواد الغذائية والخضروات واللحوم وغيرها خلال أيام شهر رمضان المبارك، وطالب المحافظ البائعين والتجار بالالتزام بالسعر المعلن وعدم رفع الأسعار، وأوعز باتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين، كذلك سأل عدد من المواطنين للتعرف على مدى رضاهم عن الأسعار وأيضاً جودة وسلامة الخضراوات والفواكه.

رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني يشارك طلاب كلية الشرطة مائدة إفطار شهر رمضان المبارك



فيها الأمن أساسياً في إنفاذ القانون. وبين سيادته أن العراق اليوم، من خلال البرنامج الحكومي، وضع التزاماً باستلام كامل الملف الأمني من قبل وزارة الداخلية، بناءً على ثقة عالية بأن أبناءنا في أجهزة الداخلية قادرين على أداء هذا الدور المهم، مشيراً إلى أن هذا التوجه سيبتح للجيش أن يتفرغ لبناء تشكيلاته وفق خطط وبرامج معدة سلفاً. وفي معرض حديثه عن المهام والواجبات، شدد السيد رئيس مجلس الوزراء على أهمية أن يكون الولاء في العمل الأمني للوطن ولكل العراقيين من دون تمييز، مع الاحترام لكل العنواين العشائرية والقومية والدينية، مشيراً إلى منع أي استثناء في انخراط الطلبة ضمن هذا السلك الأمني المهم، وأن العدالة والنزاهة يجب أن تكون حاضرة، سواء في الدروس أو في تطبيقها كمفاهيم في العمل.

شارك رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني مائدة الإفطار لشهر رمضان المبارك، مع طلاب كلية الشرطة وطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري، ودورة المفوضين، وطالبات معهد التدريب النسوي. وبارك السوداني للحضور صوم الشهر الفضيل، مبهتلاً إلى الباري، عز وجل، أن يكون شهر طاعة ومغفرة، وأن يديم نعمة الأمن والاستقرار على العراق والعراقيين، بعد أن من عليهم بالانتصار على داعش وحرر الإرهاب. وأشار السوداني إلى أن المرحلة الحالية هي مرحلة بناء سيشكل فيها طلاب كلية الشرطة وزملائهم من متدربي الأجهزة الأمنية نواة المستقبل وقادته على المستوى الأمني، بعد أن مضت الدولة في بسط سلطتها وحث الخطى نحو سياسات وبرامج البناء والإعمار في كل المجالات والقطاعات، وسيكون

وزير الزراعة يترأس اجتماع السكرتارية الدائمة لتطوير جهوزية فرق (CBRN) في العراق

ترأس وزير الزراعة الدكتور عباس جبر المالكلي، أمس الأحد الموافق ١٧/٣/٢٠٢٤ اجتماع السكرتارية الدائمة لتطوير جهوزية فرق (CBRN) في العراق، بحضور الوكيل الإداري للوزارة الدكتور مهدي سهر الجبوري، والدكتور علي الياسري المدير العام للمركز الوطني للتخطيط المشترك فضلاً عن عدد من السادة المسؤولين من الجهات الأمنية والوزارات ذات العلاقة والمختصين من وزارة الزراعة. وفي بداية الاجتماع رحب معالي الوزير

بالسادة الحضور مشيراً للأهمية البالغة لعمل السكرتارية وجهود وزارة الزراعة في التعاون معها من أجل معالجة كل المتعلقات، حيث تم الاطلاع على محضر الاجتماع السابق وتم التوجيه للتعاون من قبل دوائر وشركات الوزارة لغرض إبداء كل التسهيلات لإنجاح عمل السكرتارية وما تقوم به من مهام في معالجة المواد الكيميائية. فيما استعرض الدكتور علي الياسري المدير العام لمركز التخطيط المشترك، مهام السكرتارية والجهوزية لتنفيذ المهام على المستويين المحلي والدولي،



أبرزها الطرق.. المحافظ فيحان: عازمون على إيصال الخدمات إلى جميع مناطق بابل بلا استثناء



أكد محافظ بابل الأستاذ عدنان فيحان الدليمي عزم الحكومة المحلية على إيصال الخدمات إلى جميع المناطق بلا استثناء، أبرزها الطرق وما يتعلق بخدماتها. وقال الدليمي في تصريح صحفي ان «الكوادر الهندسية أنجزت تخطيط طريق السادة ابو لوزه في ناحية النيل شمالي المحافظة بطول أربعة كيلومترات و ٦٠٠ متر». وأضاف، أن «الطريق الجديد يربط المنطقة بشبكة الطرق الرئيسية ويخدم قرابة الـ ٢٠٠ عائلة كانت تعاني من مشاكل خدمية كثيرة». وتابع المحافظ أن «من بين الطرق المهمة التي تم إكساؤها أيضا طريق (غافل - طريمش) ضمن حدود ناحية الشوملي جنوبي المحافظة بطول اثنين كم». وأشار إلى أن «الطريق يخدم أهالي قرية طريمش التي تقع أطراف ناحية الشوملي ويسهل على ساكنيها حركة النقل من وإلى مركز المدينة». وأوضح، محافظ بابل أن «الحكومة المحلية تتابع بشكل دقيق الأعمال الهندسية في تنفيذ الطرق لضمان تنفيذها بمواصفات عالية ولن تسمح بأي تلاعب يؤدي إلى الإضرار بالمشاريع».

محافظ ذي قار ومستشاره لشؤون المواطنين يلتقيان المواطنين والاسماع الى طلباتهم



ويحضر الاستاذ علاء الحمداي مدير قسم شؤون المواطنين بالمحافظة وعدد من مدراء الدوائر حيث استمعوا الى المواطنين وتقديم طلباتهم الخاصة بهم وتذليل العقبات ومخاطبة الدوائر ذات العلاقة لانجاز



التقى السيد مرتضى عبود الابراهيمي محافظ ذي قار و الاستاذ حيدر سعدي مستشار المحافظ لشؤون المواطنين

محافظة نينوى: مشروع مطار الموصل هو هوية المحافظة ووجهتها للتنقل إلى جميع دول العالم



العراق الإخبارية / مهند داوود أكد محافظ نينوى الحنوقي عبد القادر الدخيل أن مشروع مطار الموصل الدولي هو هوية المحافظة ووجهتها للتنقل إلى جميع أنحاء العالم، فضلاً عن دوره الإيجابي في جلب رؤوس الأموال والمستثمرين الدوليين إلى المدينة. جاء ذلك خلال زيارة أجراها إلى موقع إعادة إعمار مطار الموصل الدولي وتفقد سير عمل برج الملاحة والشحن الجوي برفقة معاون الإعمار المهندس عبد الوهاب سلطان. وأشار الدخيل إلى أن الأجهزة الملاحة الخاصة بالمطار تم تصنيعها بنسبة ٧٠ بالمئة فضلاً عن إنجاز المدرج بالكامل ويجري العمل على إنجازه، مؤكداً أن المطار سيكون جاهزاً مع نهاية عام ٢٠٢٤ وضمن المواصفات العالمية التي أعدتها سلطة الطيران المدني وشركة الملاحة الجوية في وزارة النقل.

الغزي يعلن تشكيل غرفة عمليات من الدوائر الخدمية في سوق الشيوخ



الناصرية / علي الموسوي اعلن السيد رزاق كشيخ الغزي النائب الأول لمحافظ ذي قار وخلال زيارته ظهر اليوم لقضاء سوق الشيوخ عن تشكيل غرفة عمليات مشتركة من الدوائر الخدمية في القضاء تحسباً لأي طارئ. وأكد الغزي أننا كحكومة محلية سندعم عمل الدوائر الخدمية في القضاء بعد أن تم تخصيص المشاكل ووضع خطة عمل مشتركة بين دوائر البلدية والماء والجاري والكهرباء استعداداً لمواجهة موجة الأمطار المحتملة يوم غد الاثنين. كما أكد على ضرورة الإسراع في فرز قطع الأراضي التي تم توزيعها من قبل بلدية القضاء على المواطنين واستكمال الإجراءات اللازمة في عملية انتقاء الصفة الزراعية من المناطق التي دخلت ضمن التصميم الأساس للقضاء.

دائرة الأشغال والصيانة العامة تنجز عدد من المدارس في محافظتي كركوك وصلاح الدين



أعلن المهندس علي كنيهر معاون مدير عام دائرة الأشغال والصيانة إنجاز عدد من المدارس في كركوك بـ ١٢ صفاً و ٤ مدارس بـ ١٨ صف ومدرسة واحدة بـ ١٢ صف وتتطلع الدائرة الى واقع تربوي زاهر بالبناء والتعمير حيث تشرف الدائرة على اعمال ٢٥٣ مدرسة ٨٦ مدرسة في محافظة البصرة و ٤٥ مدرسة في محافظة بابل و ٧٨ مدرسة في محافظة صلاح الدين و ٤٤ مدرسة في محافظة كركوك ضمن المشروع الوطني للابنية المدرسية لتطمح كوادرننا الهندسية المشرفة و المدققة هندسياً داخل اروقة دائرة الاشغال و الصيانه العامة الى تقديم الافضل و الاجود من اجل الاجيال القادمة

دراسة في كلية التربية للعلوم الصرف تناقش مقارنة الفعالية المضادة للقراء

لمستخلصي نباتي البمبر والعناب خارج الجسم الحي

الاجود من اجل الاجيال القادمة
#اشراف وتدقيق
#متابعة هندسية
#دوائر مهندس المقيم
#المكتب الاعلامي

المستخلص المائي لأوراق نباتي العناب والبمبر وجود بعض المركبات الكيميائية الفعالة . شملت هذه الدراسة أيضاً تصنيف القراء الذي تم جمعه وقد تبين أن الأنواع المصنفة تعود للجنس Hyalomma والذي يعود للقراء الصلب، كما شملت الدراسة بيان توزيع الإصابة بالقراء. وأظهرت نتائج دراسة الفعالية المضادة للقراء إنه بعد نصف ساعة من تعرض القراء للمستخلص المائي لأوراق نبات البمبر ان التراكيز (mg/ml) (٥٠ و ١٠٠) لها تأثير قتل للقراء بنسبة (٥٣,٣٣٪ و ٥٦,٦٦٪) على التوالي. عند مقارنة النتائج العملية للفعالية المضادة للقراء للمستخلص المائيين لأوراق نبات البمبر والعناب نلاحظ إن التأثير المضاد للقراء يكون في المستخلص المائي لأوراق نبات العناب أفضل مما هو عليه لأوراق البمبر عند جميع التراكيز و أزمته التعرض للمستخلص. متابعة : فلاح صباح شايع



ناقشت كلية التربية للعلوم الصرفة جامعة ديالى رسالة الماجستير الموسومة مقارنة الفعالية المضادة للقراء لمستخلصي نباتي البمبر Cordia myxa والعناب Ziziphus jujube خارج الجسم الحي وعلى قاعة الندوات والمؤتمرات في الكلية. هدفت الدراسة التي تقدمت بها الطالبة زينب عاصم فرحان البياتي وبإشراف الأستاذ الدكتور نغم ياسين البياتي الى مقارنة الفعالية المضادة للقراء لمستخلصي نباتي البمبر والعناب خارج الجسم الحي وذلك بتحضير المستخلصات المائية لأوراق نباتي العناب والبمبر بطريقة النقع البارد والتي تم جمعها من الحدائق المنزلية في قضاء الخالص في محافظة ديالى. كما تم اجراء المسح الميداني لعدة قرى وهي الخويلص والعامرية والمجمع وكشكين الكبيرة في قضاء الخالص في محافظة ديالى، وذلك

التعليم في العراق: التحديات والتطلعات

بقلم : سامي محسن حسب الميموني

التعليم في العراق يمر بمرحلة تحول، حيث يسعى البلد لإعادة بناء نظامه التعليمي بعد عقود من الصراعات والتحديات الاقتصادية. يُعتبر التعليم حقاً أساسياً وعملاً مهماً لتقدم المجتمع، وهو ما تكفله الدولة وتضمنه القوانين والتشريعات.

الواقع التعليمي النظام التعليمي العراقي، الذي كان يعد فيما مضى من أفضل الأنظمة في المنطقة، يواجه اليوم تحديات جمة تتمثل في إعادة بناء البنية التحتية التعليمية وتحسين جودة التعليم. الحكومة العراقية خصصت جزءاً من ميزانيتها للتعليم بهدف تدارك الأزمة وتحسين الوضع.

التحديات والإصلاحات من التحديات الرئيسية التي تواجه التعليم في العراق هي الأمية والحاجة إلى تحسين الالتحاق بالمدارس، خاصة في المناطق المتضررة من النزاعات. الإصلاحات التشريعية والتربوية على التعليم الابتدائي ومكافحة الأمية هي خطوات أساسية نحو تحسين الوضع.

التعليم والتنمية التعليم يُعد ركيزة أساسية للتنمية الاقتصادية والاجتماعية. الاستثمار في التعليم يعود بالنفع على المجتمع بأكمله من خلال تحسين القدرات الإنتاجية وتعزيز الابتكار. التعليم في العراق يقف على عتبة مرحلة جديدة من النمو والتطور. مع الدعم الحكومي والجهود المشتركة، يمكن للعراق أن يعيد بناء نظامه التعليمي ويضمن مستقبلاً أفضل لأجياله القادمة.

مديرية مجاري كركوك : استمرار أعمال الصيانة اليومية لكوادرننا الفنية والعاملة في أنحاء محافظة كركوك..



عبد الكريم محسن بنیان حسب توجيهات المهندس (إحسان وهبي صالح) مدير مجاري كركوك قامت كوادرننا العاملة وبمعية الآليات التخصصية بحملات صيانة وتسليك خطوط المجاري الرئيسية وتنظيف المنهولات والمشبكات الجانبية من الأوساخ وأنقاض البناء والنفايات والأطيان وإزالة جميع الترسبات المنجرفة مع الأمطار والمياه السطحية لتصريف المياه بشكل انسيابي لتكون مهيأة لهطول الأمطار..

#مركز محافظة مناطق متفرقة في أنحاء المحافظة . وأكد مدير مجاري كركوك « استمرار كوادرننا الصيانة بمزاولة أعمالها اليومية بمتابعة وإشراف كوادرننا الهندسية والفنية ، بالإضافة تلبية شكاوى وتبليغات المواطنين عبر رقم الشكاوي الخاص بمديرية مجاري محافظة كركوك ..

وزارة الداخلية تقيم مؤتمراً خاصاً بالمسابقة الوطنية للأمن السيبراني



برعاية وزير الداخلية السيد عبد الأمير الشمري وحضور عدد من أعضاء مجلس النواب العراقي وممثل السيد رئيس مجلس الوزراء رئيس اللجنة العليا لإدارة الأمن السيبراني وعدد من قادة الوزارة وضباطها.. أقامت وزارة الداخلية المؤتمر الخاص بالمسابقة الوطنية للأمن السيبراني.

وناب معالي الوزير، اللواء الدكتور سعد معن المستشار الأمني للوزارة في إلقاء كلمة خلال المؤتمر نقل فيها تحيات وسلام السيد وزير الداخلية للحاضرين والمشاركين. مبيناً الغاية والهدف من إقامة هذه المسابقة التي تحظى برعاية وموافقة السيد رئيس مجلس الوزراء والمجلس الوزاري الأعلى للأمن الوطني.

الى ذلك وزع السيد المستشار في ختام المسابقة الجوائز وشهادات المشاركة على الفائزين والمشاركين فيها.

من الجدير بالذكر أن وزارة الداخلية، أقامت صباح يوم السبت المسابقة الوطنية الأولى للأمن السيبراني بمشاركة (٨٠) متسابقاً من كلا الجنسين ومن مختلف محافظات البلاد.

REPUBLIC OF IRAQ
MINISTRY OF OIL
IRAQI DRILLING COMPANY
STATE COMPANY



شركة النفط العراقية
شركة الحفر العراقية
شركة الحفر العراقية

Ref:

Date :

العدد :

التاريخ : / / ٢٠٢٤

إلى / السادة المهجرين وأصحاب الشركات المختصة

م/ (إعلان المناقصة (٧/تجهيز/٢٠٢٤) تشغيلي /مخزنيه) للمرة الثانية (٢/تجهيز/٢٠٢٣) سابقاً

١. يسر (شركة الحفر العراقية/ شركة عامة) بدعوة مقدمي العطاءات المؤهلين و ذوي الخبرة لتقديم عطاءاتهم لتجهيز (Diesel Engine Lubricants زيت محركات الديزل) ومن منشأ (عراقي) والمواد واصله إلى مخازن الشركة في البصرة / الرميثة الشمالية وبفترة تجهيز (٣٠) يوم من تاريخ توقيع العقد
٢. سيتم العمل وفق الآلية المعتمدة للمناقصات الدولية والتي تتيح لمقدمي العطاءات كافة من الدول المؤهلة الاشتراك فيها كما هو محدد في النشرة التوضيحية الصادرة من الأمم المتحدة (الخاصة بتعريف الدول المؤهلة)
٣. على مقدمي العطاء المؤهلين والراغبين في الحصول على معلومات إضافية الاتصال ب [شركة الحفر العراقية /الهيئة التجارية قسم العقود اللوجستية { Logistic.cont.s @idc.gov.iq}] [٨ ساعات يومياً] وكما موضحة بالتعليمات لمقدمي العطاءات
٤. على الراغبين بشراء وثائق المناقصة الحضور شخصياً أو جلب وكالة مصدقة أصولياً للمحول إضافة إلى هوية عرفة تجارة نافذة بإمكان مقدمي العطاء الراغبين في شراء وثائق العطاء باللغات [العربية] بعد تقديم طلب تحريري إلى العنوان (شركة الحفر العراقية / شركة عامة في محافظة البصرة / الزبير / البرجسية) وبعد دفع قيمة البيع للوثائق غير المستردة البالغة (٢٠٠,٠٠٠) مائتي ألف دينار.
٦. آخر موعد لتسليم العطاءات إلى العنوان الآتي [مقر شركة الحفر العراقية في البصرة / الزبير - البرجسية - مقرر لجنة فتح العطاءات] في الموعد المحدد هو [يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٤/٧ الساعة الحادية عشر ظهراً] سوف ترفض العطاءات المتأخرة وسيتم فتح العطاءات بحضور مقدمي العطاءات او ممثلهم الراغبين بالحضور في العنوان التالي [في البصرة / الزبير - البرجسية / مقر شركة الحفر العراقية/ لجنة فتح العطاءات] في الزمان والتاريخ [يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٤/٧ الساعة الحادية عشر ظهراً] يجب إن تتضمن العطاءات ضمان العطاء [خطاب ضمان مصرفي أو صك مصدق أو سقجة وبمبلغ (٢٢,٣١٢,٥٠٠) اثنان وعشرون مليون وثلاثمائة واثنا عشر ألف وخمسمائة دينار عراقي لا غير
٧. آخر موعد لشراء وثائق المناقصة يوم الخميس المصادف ٢٠٢٤/٤/٤
٨. في حالة مصادفة يوم الغلق عطلة رسمية يكون اليوم التالي موعداً للغلق الذي يكون فيه دوام رسمي ويكون موعد فتح العطاءات بنفس الموعد المحدد لغلق المناقصة .
٩. العناوين المشار إليها أعفاً (العراق /البصرة - البرجسية /شركة الحفر العراقية - الهيئة التجارية)
١٠. الكلفة التخمينية للمنافسة (٧٤٣,٧٥٠,٠٠٠) سبعمائة و ثلاثة واربعون مليون وسبعمائة وخمسون ألف دينار عراقي لا غير
١١. في حالة عدم التزام مقدم العطاء بما تنطليه الوثيقة القياسية بكافة أقسامها فإنه يتم استبعاد عطائه.
١٢. يتم استبعاد العطاء الذي لم ترقق به معايير التأهيل المطلوبة (السيولة النقدية) الواردة بتعليمات مقدمي العطاء (ورقة بيانات العطاءات) بموجب وثائق المناقصة.
١٣. يتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور نشر الإعلان
١٤. بالإضافة الى النسخة الأصلية المختومة من العطاء يجب تقديم نسخ عدد اثنان طبق الاصل مختومة ايضاً وتكون كل نسخة من طرف منفصل مع التقدير...

٤ . خالد حمزة عباس

المدير العام

رئيس مجلس الإدارة



صحتك في رمضان .. أخطاء يجب تجنبها عند الافطار والسحور

نصائح رمضان



تناول الأطعمة المناسبة عند السحور لتمنحك الطاقة خلال ساعات الصيام يجب أن تكون وجبة السحور متكاملة وتمنحك الطاقة الكافية لتتابع يومك إلى أن يحين وقت الإفطار. لذا عليك اختيار الأطعمة المناسبة التي تساعدك على اجتياز الصيام، مثل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة كالفاكهة والخضروات، والحبوب، والحمص والعدس التي تشكل مصدراً مهماً للطاقة الدائمة خلال اليوم. تناول مشتقات الحليب قليلة الدسم مثل اللبنة واللبن وحاول إضافة الدهون الصحية غير المشبعة إلى وجباتك مثل الأفوكادو، والمكسرات غير المملحة، والسلمون، والزيتون وزيت الزيتون.

من المهم شرب السوائل للتعويض عما يخسره الجسم من سوائل خلال اليوم (١٠ أكواب على الأقل). كما يمكنك زيادة كمية المياه التي تتناولها من خلال تناول الأطعمة الغنية بالسوائل، حاول مثلاً أن تضيف البطيخ إلى وجبة السحور أو تناوله كتحلية بعد الإفطار، أو تناول السلطة العربية التقليدية، الفتوش، التي تحتوي على الخيار والبندورة وهي خضروات غنية بالسوائل. تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين يدر البول أكثر لدى بعض الأشخاص، ما يؤدي إلى جفاف الجسم. وتذكر أيضاً أن المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر تزيد من السرعات الحرارية التي تتناولها.

عزيزي الصائم اليك نصائح هامة لتناول طعام صحي إتخذ بعض الخيارات الصحية بعد الإفطار ولاحظ منافعها خلال شهر رمضان المبارك، يقوم المسلمون البالغون والذين يتمتعون بصحة جيدة بالصوم يوماً منذ شروق الشمس وحتى غروبها. وبحسب التقاليد، عند حلول المغرب ينتهي الصيام بوجبة الإفطار، ثم تتبعها وجبة أخرى قبل الفجر تُسمى السحور. وقد ثبت أن للصيام منافع عديدة على الصحة.

من خلال اتباع النصائح البسيطة التالية، ستتمكن من فقدان الوزن وخفض مستوى ضغط الدم والكوليسترول. ولكن من جهة أخرى، يُسبب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار والسحور بزيادة الوزن. وغالباً ما يُعتبر شهر رمضان الكريم مدة مخصصة لممارسة الانضباط والتضحية والتعاطف مع من هم أقل حظاً، ويُشجع الحفاظ على هذه القيم خارج ساعات الصيام أيضاً. إشرب كميات كافية من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالسوائل المرطبة خلال شهر رمضان إشرب كميات كبيرة من الماء في الفترة الممتدة بين الإفطار والسحور. وبما أن درجة الحرارة المرتفعة تسبب المزيد من التعرق،



يفضل الابتعاد عن تناول المياه الغازية والمثلجات في الشهر الفضيل. تجنب إهمال الخضراوات والفواكه الطازجة خلال فترة الإفطار، كونها مصادر طبيعية للفيتامينات والمواد الطبيعية المضادة للأكسدة.

بالسرعات الحرارية، خصوصاً المليئة بالسموم البيضاء (السكر والحبوب الرطبة والدقيق والملح). تجنب تناول الأطعمة المقلية والمأكولات الدسمة والمخللات، سواء على مائدتي الإفطار أو السحور.

تزرع مائدة الإفطار الرمضانية بأصناف ومأكولات مغرية يقبل عليها المسلم بعد ساعات صيام طويلة، دون أخذ الاعتبارات الصحية في الحسبان.

وبالمثل مائدة السحور، فإنها تعج بأصناف من الأطعمة والمشروبات التي تعمل على مضاعفة الشعور بالعطش خلال ساعات الصيام الطويلة، لذا من المهم لكل صائم تعديل ثقافته الغذائية وإضافة أطعمة تدعمه خلال أداء الفريضة العظيمة.

واليك مجموعة نصائح طبية بشأن المنوعات التي يجب لكل صائم تجنبها خلال وجبتي الإفطار منها - الكف عن النهم عند تناول الطعام، خصوصاً وجبة الإفطار. - عدم إهمال تناول التمر عند الإفطار لما له من فوائد عديدة، إذ يعد منتجاً من العناصر المعدنية والفيتامينات. - عدم الإكثار من الأطعمة الغنية

سؤال وجواب رمضاني



س/ ماهي الكتب السماوية المنزلة من عند الله؟

ج/ الصحف التي أنزلت على النبي إبراهيم عليه السلام، ما أنزل على داود عليه السلام وهو الزبور، ما أنزل على النبي موسى وهو التوراة، وما أنزل من رسالة على النبي عيسى بن مريم عليه السلام من إنجيل، و القرآن الكريم المنزل على الرسول محمد صلى الله عليه وسلم.

كنوز رمضان

قيام ليالي رمضان؛

وأصحابه، و«لا تدع قيام الليل، فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان لا يدعه، وكان إذا مرض أو كسل صلى قاعدا»، رواه أبو داود وصححه الالباني.

وثبت أنه صلى الله عليه وسلم قال: «من قام مع إمامه حتى ينصرف؛ كتبت له قيام ليلة»، رواه أهل السنن.

وهي صلاة التراويح وصلاة التهجد، فقد قال صلى الله عليه وسلم: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً؛ غفر له ما تقدم من ذنبه»، رواه البخاري ومسلم.

وقد كان قياماً للنبي صلى الله عليه وسلم



العبية العسكرية المقدسة تستهل برنامجها الرمضاني بالخمسة القرآنية المرتلة المباركة

العبية العسكرية المقدسة في نشر الثقافة القرآنية والفكر المحمدي الأصيل في المجتمع؛ لأن أيام شهر رمضان أفضل الأيام ولياليه أفضل الليالي، لذلك دأبت العتبة المقدسة على إقامة هذا المحفل وغيره من المحافل سنوياً، فثمة علاقة وطيدة ورباط متين بين القرآن وشهر الصيام. وأضاف الخالدي «الخمسة القرآنية تنطلق يوماً الساعة الخامسة عصراً حيث يتم قراءة جزء واحد كل يوم وتبث على عدد من القنوات الفضائية ومواقع التواصل الاجتماعي التابعة للعبية المقدسة». يذكر ان العتبة العسكرية المقدسة تقيم العديد من الأمسيات والمحافل القرآنية خلال الشهر بالإضافة إلى رعايتها الختمات القرآنية في مدينتي بلد والدجيل.



والفكرية سماحة الشيخ «محمد الخالدي» تحدث عن هذا النشاط قائلاً: «ان شهر رمضان هو ربيع القرآن واهتمام العتبة العسكرية المقدسة في إقامة هكذا نشاطات الهدف منه إبراز المعاني القرآنية والتخلق بما تدعو إليه آيات القرآن الكريم من خلال تلاوة الآيات المباركة، وضمن الخطة التي انتهجتها

بغداد / عمار العبودي

أقامت العتبة العسكرية المقدسة قسم الشؤون الدينية والفكرية - شعبة القرآن الكريم الختمة القرآنية الرمضانية السنوية في رواق الامام الهادي (عليه السلام)، حيث يشارك في هذه الختمة ثلة طيبة من القراء الدوليين وقراء العتبة المقدسة وتعتبر هذه الختمة إحدى نشاطات وفعاليات قسم الشؤون الدينية والفكرية المهمة خلال الشهر الفضيل. ويشترك فيها عدد من منتسبي العتبة المقدسة ورؤساء أقسامها بالإضافة إلى عدد من الزائرين الذين دأبوا على الحضور في هذه الختمة المباركة لنيل الثواب العظيم خصوصاً وأنها تقام في بيت من بيوت الله وبياب من أبواب قضاء الحوائج. رئيس قسم الشؤون الدينية

من قصص شهر رمضان المبارك

، وهنا قال الجد: على الرغم من ان الماء الذي كان يدخل الى الدلو لا يستقر به الا انه كان يقوم بتنظيف الدلو في كل مرة، فهذا هو يا بني فضل القرآن الكريم فهو يقوم بتنظيفنا من الداخل ويجعلنا أكثر تعلقاً بديننا الحنيف هذا الدين الذي يعتبر هو افضل الاديان السماوية، و عليك يا زياد ان تداوم على قراءة القرآن الكريم حتى تحصل على الاجر والثواب من عند الله تبارك وتعالى.

ثقوب اسفل السرير احضره لي فأحضر زياد الدلو لجدّه ولكن الدلو كان متسخاً وملئاً بالتراب فقال الجد لحفيده: هيا احضر الماء في هذا الدلو فقال زياد حسناً وما ان ملأ زياد الدلو حتى فرغ من الماء بسبب الثقوب التي فيه فطلب الجد من زياد ان يقوم بذلك اكثر من مرة ولكن دون جدوى. وهنا قال الجد لزياد: انظر الى داخل الدلو، فنظر زياد داخل الدلو فوجده خالياً من اي ترربة

الصلوات في مواعيدها، و لذلك كان زياد طفلاً صالحاً يحب طاعة الله عز وجل ويحافظ على أداء الصلوات في مواعيدها وكان ذو خلق فاضل و اخلاق حميدة بعد أداء صلاة التراويح جلس الجد ومع حفيده زياد كعادتهما في رمضان يقرآن القرآن الكريم، فسأل زياد جده قائلاً: كيف يا جدي تقرأ القرآن الكريم وانت لا تحفظه هل هناك فائدة من ذلك؟ فرد عليه جده قائلاً: انظر يا زياد هناك دلو به

الشهر الفضيل

تدور احداث هذه القصة حول طفل يدعى زياد، كان زياد كثيره من الأطفال الذين يحبون دائماً مرافقة اجدادهم، فهم يتعلمون الكثير والكثير منهم وبالتالى يعتبر الجد او الجدة هم اكبر مربى للأطفال، و كان الطفل كعادته في شهر رمضان المبارك يقضى اغلب اوقاته في منزل جده فكان يقرأ معه القرآن وكان يذهب معه الى المسجد لاداء





الإشراف العام
ماضي محمد الحسيني / ورود رعد التميمي / قيس عبدالمجيد الربيعي
سهيل عبد كاظم
المدير التنفيذي لشؤون العلاقات العامة
0770006893
نائب رئيس تحرير تنفيذي
السنة الخامسة عشر / العدد 2105 / الأثنين 18 / 3 / 2024
مُعتمدة لدى نقابة الصحفيين العراقيين برقم 754



العراق
الموقع الإلكتروني:
www.iraqpaper.com
الاخبارية اليومية

رزاك مهدي جاسم / المدير التنفيذي

علي عباس / مدير مكاتب بغداد

رؤساء التحرير التنفيذي / كاظم حسين منصور / محمود عناد المشعل / عبدالزهرة نعيم

معالي وزير العدل خالد شواني في حوار مع مجموعة من الصحف ووسائل الإعلام حضرته مؤسسة الشرق: وفرنا ١١٦ مليار دينار من قيمة عقد إطعام النزلاء بعد تخفيض العقد مع الشركة المجهزة

شواني: وجهنا جميع الدوائر العدلية بالإسراع بإكمال العمل بنظام الدفع الإلكتروني (POS) في جميع الدوائر الفرعية والأقضية والنواحي
شواني: للإعلام دور كبير في نقل الحقيقة وتبليط الضوء على المنجزات المتحققة وما جسنا الأكبر هو إعادة ثقة المواطن بالمؤسسة الحكومية

رئيس مؤسسة الشرق يشيد بأداء وزارة العدل وقدرتها على تجاوز الصعاب التي تواجهها وتقديم الأنموذج

مقترح إستحداث معهد الخدمة العدلية لرفد الوزارة بكفاءات وظيفية متخصصة وانه وجه المدراء العامين بإجراء الزيارات الميدانية الى الدوائر العدلية في كافة المحافظات.

وفيما يتعلق بالأتمة في عمل الدوائر العدلية كشف معاليه عن توجيه جميع الدوائر بالإسراع بإكمال العمل بنظام الدفع الإلكتروني (POS) في جميع الدوائر الفرعية والأقضية والنواحي ويأتي ذلك تنفيذا لتوجيهات السيد رئيس مجلس الوزراء، بأتمتة جميع التعاملات المالية في العراق. وعن دور الإعلام وأثره الإيجابي في تبليط الضوء على المنجزات لأي مؤسسة في البلاد قال معالي وزير العدل خالد شواني أن أبواب الوزارة مفتوحة لإستقبال كل المؤسسات الإعلامية لتبليط الضوء على مجريات العمل التي تتقدم يوما بعد آخر وأنها تولي الإعلام أهمية كبرى لما له من أثر كبير في كشف الحقيقة وإيضاح المخفيات ودعم الجهد الوزاري وتبيان الكم المبهر من المنجزات على أسس واقعية. بدوره أشاد رئيس مؤسسة الشرق الزميل عبد الرسول الأسدي بالأداء الخلاق لمعالي وزير العدل وبقدرة الوزارة على النهوض بالأعباء الملقاة على عاتقها وتجاوز الصعاب التي تواجهها بالدفع الى الأمام في إعتماد نظام الأتمتة والإبتعاد عن البيروقراطية والفساد.



الوزارة. وعن ملف الدوائر العدلية في بغداد والمحافظات قال معالي وزير العدل خالد شواني انه تمت مناقشة



والأكبسة وغيرها.بالإضافة الى إكمال مشروع ربط كاميرات المراقبة في جميع الأقسام السجنية مع مركز

قال معالي وزير العدل خالد شواني أن وزارته تسعى جاهدا لتحقيق الخدمات المثلث بما يساهم بإستعادة ثقة المواطن بالمؤسسة الحكومية وببلي الطموح معربا عن ثقته بوسائل الإعلام وقدرتها على تبليط الضوء على الحقيقة كما هي وكشف طبيعة المنجزات المتحققة.

وأضاف خلال حوار مفتوح مع مجموعة من الصحف ووسائل الإعلام حضرته مؤسسة الشرق أن وزارته حققت خطوات نوعية على كافة الصعد من أبرزها توفير ١١٦ مليارا من قيمة عقد إطعام النزلاء بعد نجاحها في تخفيض العقد مع الشركة المجهزة لتقليل الهدر في المال العام. وان معاليه داعم لإستثمار مهارات النزلاء العاملين في ورش ومعامل السجون لتجهيز مؤسسات الدولة بالأثاث والمكاتب والرحلات والأجهزة الكهربائية. وكشف معاليه أن مشاركة الوزارة بجناح خاص لنتائج النزلاء البدوية في معرض بغداد الدولي جاء لإظهار قدرة وطاقت النزلاء ومدى الإستفادة من البرامج التأهيلية، في إحداث التغيير على مستوى الوعي والسلوك لدى النزلاء في الأقسام الإصلاحية. مبينا ان ذلك يأتي لدعم الإنتاج الوطني وإمكانية إستثمار مهارات النزلاء العاملين في ورش ومعامل السجون، لتجهيز مؤسسات الدولة بالأثاث والمكاتب والرحلات والأجهزة الكهربائية وكذلك المجسمات والرسوم والمنحوتات ووسائل الإيضاح

بحضور سفراء وممثلي دول منظمة التعاون الإسلامي المعتمدين لدى ستوكهولم سفارة دولة قطر تقيم إفطار رمضاني على شرف سعادة وزير خارجية مملكة السويد



أقامت سعادة السيدة نادية بنت احمد الشيبني- سفيرة دولة قطر لدى مملكة السويد، مائدة إفطار رمضانية على شرف سعادة السيد توبياس بيلستروم- وزير خارجية مملكة السويد، بحضور أصحاب السعادة سفراء وممثلي دول منظمة التعاون الإسلامي المعتمدين لدى ستوكهولم، إلى جانب عدد من الشخصيات السويدية، وذلك يوم الخميس الموافق ١٤ مارس ٢٠٢٤م. رحبت سعادة السفيرة الشيبني، بالحضور وأعربت عن تقديرها للسويد لإستئناف المساعدات لوكالة الأونروا، مباركة إنضمام السويد إلى حلف الناتو، وأشارت إلى أهمية هذه الخطوات في دعم السلام والاستقرار العالمي، وكما تطرقت إلى أهمية الصيام في شهر رمضان والقيم المشتركة بين الأديان والثقافات المختلفة، مؤكدة على الدور الجماعي للعمل الإنساني والتزام دولة قطر بدعم مبادرات إضال المساعدات الإنسانية إلى غزة. وفي ختام كلمتها، دعيت سعادة السفيرة / الشيبني، الحضور للتأمل في الأزمة الإنسانية التي يواجهها الأشقاء الفلسطينيين في قطاع غزة وأهمية التضامن والعمل المشترك لمساعدة المحتاجين. متمنية للجميع إفطارًا مباركًا وأمسية مليئة بالتواصل الهادف، معربة عن تقديرها للجهد المبذول في المحادثات الدبلوماسية وتطوير العلاقات القطرية السويدية.



ومن جانبه، توجه سعادة السيد بيلستروم، بالشكر على دعوته للمشاركة في الإفطار الرمضاني، وأشار إلى أننا محظوظين حيث تمكننا من المشاركة في هذا الإفطار في مكان آمن، معتبرا ان ذلك تكبير بالذنين لا يتمتعون بالأمن والسلام، خاصة في قطاع غزة حيث ليس لديهم طعام او الامكان اللازمة لتلقيهم إليها. موضعا بأن العديد من المدنيين الأبرياء قضوا في الحرب، وذلك يؤثر تساؤلات حول إحترام القانون الدولي وحقوق الإنسان، مشيراً أن بلاده قد رفعت من مساعداتها لقطاع غزة بأكثر من ٣ مليون يورو، و٢٠ مليون كرون سويدي للأونروا، وأضاف، بأن

تنفيذاً لتوجيهات وزير الصناعة والمعادن بمواكبة مشاريع البناء والمساهمة في تحسين البيئة.. الشركة العامة للسمنت العراقية تعلن عن تشغيل منظومة الغاز في معمل سمنت بادوش التوسيع وتجاوزه الطاقة التصميمية في الإنتاج



بالوقت ذاته إلى أن المعمل تجاوزَ الطاقة التصميمية بإنتاج أكثر من (٣٢٠٠) طن يوميا والذي يسوق بالكامل لكثرة الطلب وثقة الزبون، مؤكداً خطط الشركة وحرصها الدائم على تطوير معاملها وفق أحدث التكنولوجيا والصعود بالطاقات الإنتاجية لأعلى مستوياتها.

تنفيذاً لتوجيهات معالي وزير الصناعة والمعادن بتلبية حاجة مشاريع البناء التي يشهدها البلد وتحسين الأثر البيئي لمعامل السمنت، أعلنت الشركة العامة للسمنت العراقية إحدى شركات وزارة الصناعة والمعادن عن تحويل المنظومة التشغيلية في معمل سمنت بادوش التوسيع إلى استخدام الغاز الجاف الطبيعي وتحقيق قفزة نوعية في الإنتاج والتسويق خلال هذا العام.

وقال مدير عام الشركة المهندس حيدر هادي علي، أن معمل سمنت بادوش التوسيع من معامل الشركة المهمة والمتطورة في محافظة نينوى التي يتواصل العمل فيها لرفد المواطنين والمشاريع، المحافظة بالسمنت البورتلاندي، مشيراً إلى أن المعمل شهد عمليات تطوير واسعة بجهود وأيدي عراقية خالصة شملت تحويل منظومة التشغيل من الوقود الثقيل (النفط الأسود) إلى الوقود الخفيف

شركة أدوية سامراء تعلن عن برنامجها الإنتاجي لشهر آذار الجاري لتلبية عقود وزارة الصحة وحاجة السوق المحلي

(٤) مليون و (٢٨٧) ألف شريط، فضلاً عن إنتاج كميات من الأثرية المتنوعة التي تعالج أمراض الجهاز التنفسي و بواقع مليون قنينة لإصلاح الوكالة التسويقية التخصصية، مشيراً إلى أن البرنامج يتضمن أيضاً إنتاج أنواع من الإبر ذات الحياتية الخاصة بالأطفال و بواقع (٣٠٠) ألف قنينة وما يقارب (٥٠) ألف ساشيت باودر، مؤكدا حرص الشركة على تقديم أفضل الخدمات العلاجية للمواطن العراقي وبمواصفات عالية الجودة تضاهي مثيلاتها من الأدوية الأجنبية المستوردة وبأسعار مناسبة.



أعلنت الشركة العامة لصناعة الأدوية والمستلزمات الطبية في سامراء إحدى شركات وزارة الصناعة والمعادن عن برنامجها الإنتاجي لشهر آذار الحالي. وقال مدير عام الشركة المهندس الكيمياوي محمد عبد القادر النعيمي، بأنه قد تم إكمال تهيئة كافة المستلزمات الإنتاجية من مواد أولية ومواد تعبئة وتغليف لتنفيذ البرنامج الإنتاجي الذي تم إعداده وفق متطلبات وزارة الصحة والسوق المحلية حيث يتضمن إنتاج أنواع من الحبوب لمعالجة مختلف الأمراض والأمراض المزمنة وبكميات تصل إلى أكثر من