



حديث الذكريات مع
أحد معلمي التدريب
البدني في كلية
الشرطة

7



اختتام بطولة
وزارة الداخلية
لكرة الطاولة

6



قسم محاربة الشائعات
يقوم بحملة توعوية
لنشر الوعي الأمني
والفكري

2

8



رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي
يستقبل الكاردينال لويس ساكو بطريرك
الكنيسة الكلدانية الكاثوليكية في العراق والعالم

استقبل رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي، غبطة بطريرك الكلدان في العراق والعالم الكاردينال لويس رفايل ساكو والوفد المرافق له. وجدد رئيس مجلس الوزراء خلال اللقاء التأكيد على أن التعايش المجتمعي بين أطياف الشعب العراقي هو عماد السلم الأهلي، وأساس المواطنة البناءة الداعمة لأمن العراقيين..

2

رئيس التحرير
الدكتور (المكتوب) محمد محيي

8 صفحات

الحارس



صحيفة أسبوعية تصدر
عن دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية

Wed. 27/7/2022

No. 494

٢٧ تموز ٢٠٢٢

العدد: ٤٩٤

الأربعاء

بعد افتتاح دائرة البطاقة الوطنية في ناحية النمرود بمحافظة نينوى

وزير الداخلية: نواصل العمل بجد ونفتخر بخدمة المواطنين



تواصل وزارة الداخلية جهودها في الانتقال من العمل الورقي الى العمل الإلكتروني عبر دوائرها المختلفة وخصوصاً دوائر البطاقة الوطنية الموحدة لتسهيل إصدار المستمسكات الثبوتية للمواطنين في جميع أنحاء العراق، حيث افتتحت مؤخراً دائرة البطاقة الوطنية الموحدة في ناحية النمرود بمحافظة نينوى.

وفي هذا الصدد، أكد وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي: أننا نواصل العمل بجد ونفتخر في خدمة المواطنين، فهم حملونا أمانة العمل بمهنية، وقد حرصنا في وزارة الداخلية على الاستمرار في مواكبة التطور التكنولوجي، والانتقال من

العمل الورقي إلى الإلكتروني، وننظر بتقدير كبير الى مديرية الأحوال المدنية والجوازات والإقامة التي سخرت جهودها من أجل خدمة الآخرين، وها هي اليوم تفتتح دائرة البطاقة الوطنية في ناحية النمرود بمحافظة نينوى، وهذه الخطوة تضاف الى سجلها الحافل بالعطاء.

بوركت الجهود التي سعت من أجل إنجاح هذا العمل الخدمي، كما أدعو الى الاستمرار في عمليات الافتتاح لباقي دوائر البطاقة الوطنية في عموم العراق، هذا البلد الذي هو منبع العلم.

وفي سياق منفصل، أكد وزير الداخلية، وزير الهجرة

والمهجرين وكالة السيد عثمان الغانمي خلال لقائه مجموعة من موظفي وزارة الهجرة والمهجرين: أنه حينما يكون العمل مزيجاً من الصدق والتفاهم والمحبة يكون مثمراً في شتى المجالات، ومن الواجب علينا التواصل مع الموظفين في وزارة الهجرة والمهجرين وكسر الحواجز والابتعاد عن الروتين والاستماع إليهم بشكل مباشر، ومن نعم الله على الإنسان أن يجعله قريباً من العاملين معه مثل الأسرة الواحدة، وأعظم مراتب النجاح حب الآخرين إليك. ويجب أن تعاملهم بالمثل. دعواتي الصادقة لكل من يعمل للعراق وشعبه.

الشؤون الداخلية تعقد اجتماعها الفصلي للنشاطات المتحققة ضمن الأشهر الماضية

التقى السيد مدير عام الشؤون الداخلية والأمن اللواء الحقوقي حسن الغانمي بضباط الشؤون الداخلية في محافظة المثنى، حيث تم خلال اللقاء بحث النشاطات المتحققة خلال الأشهر الماضية ضمن سلسلة الاجتماعات الفصلية..

2

وكالة الاستخبارات: القبض على ٨ إرهابيين بينهم امرأة وضبط كدس عتاد لداعش في عدد من المحافظات

تمكنت وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في وزارة الداخلية وبعملات نوعية منفصلة من القبض على ٨ إرهابيين وضبط كدس عتاد لداعش في عدد من المحافظات. واستناداً الى معلومات استخباراتية دقيقة تعقبت مفاوز الوكالة ٤ من الأهداف المطلوبة بتهمة الارهاب وألقت القبض عليهم بعد استدراجهم في سيطرات الغزالية والتاجي وأبو غريب، فيما تم إلقاء القبض على الإرهابية المكناة أم حسين في منطقة الحصوة..

2

وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة يترأس اجتماع اللجنة الوطنية الدائمة لتنظيم الأسلحة وحصرها بيد الدولة

ترأس وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة الفريق عماد محمد محمود اجتماع اللجنة الوطنية الدائمة لتنظيم الأسلحة وحصرها بيد الدولة، وأكد الفريق عماد على أن التوجيهات واضحة في مجال ضبط الأسلحة غير المرخصة..

2

مكافحة الاتجار بالبشر: القبض على متهمين بتزوير مستمسكات لفتاة قاصر يرومون بيعها

تبذل الجهات الحكومية ذات العلاقة، لاسيما الأجهزة الأمنية جهوداً حثيثة لمنع ومعالجة سائر أشكال الاتجار بالأشخاص، استجابة لقرار الأمم المتحدة المعني بمكافحة الاتجار بالبشر، لاسيما النساء والأطفال، حيث بدأ العراق حملته الرسمية لمكافحة الاتجار بالبشر بعد انضمامه الى اتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الجريمة المنظمة عبر الوطنية والبروتوكولات الملحقة بها، وبعد انضمام العراق رسمياً لتلك الاتفاقية تحتم على الحكومة أن تشرع قانون يختص بمكافحة جرائم الاتجار بالبشر..

4

مدير جوازات الصدر:

عدد الجوازات المسلمة للمواطنين أكثر من (٣٦) ألفاً في النصف الأول من العام الحالي

دأبت صحيفتنا من خلال تجوالها الميداني أن تتقف على العديد من المؤسسات الحكومية التي لها علاقة مهمة مع المواطن العراقي، وما يحتاجه من خدمات في المجالات الحياتية من دون أن يجد صعوبات او مشاكل تعيق طلباته المقدمة، وفق حقوقه المدنية التي تضمنها الدستور منذ تعديله وصدوره في عام ٢٠٠٥..

4

فرقة الرد السريع تدمر أوكارا للإرهابيين بشكل كامل في جبل سنجار



الشرطة الاتحادية تنفذ عملية تفتيش واسعة في كركوك بحثاً عن أوكارا الإرهابيين

مدير عام دائرة التفتيش الإداري والمهني يلتقي ممثل المفوضية السامية للأمم المتحدة

2

مدير شؤون الشهداء والجرحى يزور مدينة الطب للاطمئنان على الجرحى المصابين

زار مدير شؤون الشهداء والجرحى الأستاذ زامل الساعدي مستشفى مدينة الطب ببغداد للاطمئنان على الوضع الصحي لجرحى القوات الأمنية الراقدين في المستشفى لتعرضهم للإصابة نتيجة تصديهم لفلول داعش الإرهابي، حيث نقل الساعدي خلال الزيارة تحيات وسلام السيد وزير الداخلية، ووكيل الوزارة الأقدم، واطلع على حالتهم الصحية، ووجه قسم العمليات، ومكتب التنسيق التابع لمديرية شؤون الشهداء والجرحى بمتابعة حالتهم الصحية..

3

مكافحة إجرام بغداد..

جهود مضيئة في كشف الجريمة وتقديم الخدمات للمواطنين

التأكيد على ضرورة الاهتمام بالمواطنين، ورفع العبء والروتين عنهم خلال مراجعاتهم للدوائر التابعة لوزارة الداخلية، خاصة الدوائر الخدمية منها، عامل مهم في إنجاز معاملات المواطنين، فضلاً عن التأكيد على ضرورة التفتيش على آلية مراجعة المواطنين لدى تلك الدوائر، فإن الغاية منها تصب في مصلحة المواطن والمنتهب على حد سواء. وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي دائماً ما يؤكد على إجراء لقاءات مستمرة مع المواطنين..

5



رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي يستقبل الكاردينال لويس ساكو بطريك الكنيسة الكلدانية الكاثوليكية في العراق والعالم

استقبل رئيس مجلس الوزراء السيد مصطفى الكاظمي، غبطة بطريك الكلدان في العراق والعالم الكاردينال لويس رفايل ساكو والوفد المرافق له. وجدد رئيس مجلس الوزراء خلال اللقاء التأكيد على أن التعايش المجتمعي بين أطراف الشعب العراقي هو عماد السلم الأهلي، وأساس المواطنة البناءة الداعمة لأمن العراقيين، ورفاههم، واستقرار أوضاعهم المعاشية. وأضاف سيادته بأن الطيف المسيحي العراقي يمثل الإرث الحضاري والامتداد التاريخي لسكان بلاد الرافدين، وأن التآخي الراسخ بين أبناء العراق هو الهدف، والغاية والمرتكز لجميع العراقيين، وأن التنوع هو ثروة اجتماعية تزيد من قوة شعبنا في مختلف المجالات. ووجه السيد رئيس مجلس الوزراء بتسهيل ومتابعة القضايا المتعلقة بعدد من الاحتياجات والملفات التي طرحت خلال اللقاء.

وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة

يترأس اجتماع اللجنة الوطنية الدائمة لتنظيم الأسلحة وحصرها بيد الدولة

لأسلحة خارج إطار الأجهزة الأمنية المختصة، وناقش الاجتماع موقف الأسلحة التي تم ضبطها من قبل مديريات شرطة بغداد والمحافظات خلال عمليات نفذتها للفترة من ١/١ وحتى ٢٠٢٢/٦/٣. كما بحث المجتمعون جدول أعمال اللجنة للحد من انتشار الأسلحة غير المرخصة، واللقاء القبض على حازيها وتقديمهم إلى العدالة، ومواصلة الإجراءات القانونية اللازمة بحق المروجين للأسلحة بشكل غير قانوني.



ترأس وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة الفريق عماد على أن محمد محمود اجتماع اللجنة الوطنية الدائمة لتنظيم الأسلحة وحصرها بيد الدولة، وأكد الفريق عماد على أن التوجيهات واضحة في مجال ضبط الأسلحة غير المرخصة، مشدداً على ضرورة الحفاظ على حياة المواطنين، ومنع الترويج

قيادة قوات حرس الحدود

تعقد مؤتمرها نصف السنوي



برعاية السيد قائد قوات حرس الحدود الفريق الركن الحقوقي حامد عبد الله ابراهيم، بحضور رئيس أركان القيادة، وأمري الأمريات، ومدراء المديريات، والأقسام، تم عقد المؤتمر نصف السنوي في مقر القيادة، حيث وجه سيادته من خلال المؤتمر على إنجاز الأعمال المناطة بمقر القيادة ومفاصلها، وضرورة إكمال مشاريع البنى التحتية التي تخص عمل الحدود. على صعيد متصل، زار السيد قائد قوات حرس الحدود الفريق الركن الحقوقي حامد عبد الله الحسيني مقر قيادة حدود المنطقة الخامسة، وكان باستقباله قائد المنطقة العميد ياسر حسين علي، وضباط ركن القيادة، وأمرو الألوية، وقام القائد بافتتاح دار الضيافة، وعقد مؤتمرا موسعا حول قاطع القيادة الماسك من المثلث الحدودي العراقي الكويتي السعودي الى المثلث العراقي السعودي الأردني، وأكد على الاستمرار بالدوريات والكمائن، والمراقبة الإلكترونية من خلال الكاميرات الحاررية لمنع أي تسلل او تهريب.

القبض على عدد من المتهمين

أثنان منهم بجريمة القتل

العمد في محافظة ميسان

نفذت مفارز شرطة مكافحة الإجرام شعبة إجرام حطين، والبلدة، وعلي الغربي، والمجر الكبير بمحافظة ميسان ممارسات أمنية في عموم قواطع المسؤولية، أسفرت عن القبض على عدد من المتهمين، اثنان منهم وفق المادة ٤٠٦ القتل العمد، وآخرون بالتزوير، والسرقعة، خلال (٤٨) ساعة الماضية، وذكر بيان للمديرية أنه تم تشكيل فريق عمل مختص والشروع بتنفيذ أوامر القبض الصادرة من القضاء، وأوضح البيان أنه نتج عن ذلك القبض على متهمين اثنين بالقتل العمد، وآخر بجريمة التزوير، أما الآخرون فيجريمة السرقة بينهم امرأة. وتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم أصوليا.

قائد شرطة بغداد يتفقد مركزي

شرطة بسماية والجعفر في

جانبي الكرخ والرصافة

زار قائد شرطة بغداد اللواء الركن ماجد فالح الموسوي مركز شرطة بسماية، للاطلاع على آخر الاستعدادات لافتتاح مركز الشرطة النموذجي. وفي السياق ذاته، وبمتابعة ميدانية لعمل مراكز الشرطة، تفقد قائد شرطة بغداد اللواء الركن ماجد فالح الموسوي مركز شرطة الجعفر، مؤكداً على تقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمراجعين وإنجاز الأوراق التحقيقية بالسرعة الممكنة وتنفيذ أوامر القبض القضائية، والاهتمام بالتحصينات ونقاط الحماية والأبراج وخصوصا المواقف.

الشؤون الداخلية تعقد اجتماعها الفصلي

للمنشآت المتحققة ضمن الأشهر الماضية

لأقسام المديرية كافة



التقى السيد مدير عام الشؤون الداخلية والأمن اللواء الحقوقي حسن الغنامي بضباط الشؤون الداخلية في محافظة المثنى، حيث تم خلال اللقاء بحث النشاطات المتحققة خلال الأشهر الماضية ضمن سلسلة الاجتماعات الفصلية التي تعقد ضمن مقر المديرية. وتم خلال اللقاء مناقشة جميع النشاطات المتحققة لتوابع المديرية ضمن مفاصل وزارة الداخلية في محافظة المثنى، حيث أكد سيادته على

مدير شرطة الكمارك يزور المنطقة السادسة

للاطلاع على الإنجازات المتحققة

الحدودي العراقي السوري من المتسللين. وفي سياق منفصل تمكنت مفارز الـ (K٩) التابعة لمركز شرطة كمرك الشيب / مديرية شرطة كمارك المنطقة الرابعة/ قيادة حرس حدود المنطقة الرابعة أثناء القيام بواجباتها في باب دخول الشاحنات للبضائع من ضبط متهم سائق عجلة نوع (تريلا) بحوزته مادة مخدرة نوع (كرستال) تقدر بحوالي (٤٥٠) غراما مخبأة داخل الحمولة. تم تنظيم محضر ضبط اصولي وعرض الأوراق التحقيقية أمام انظار السيد قاضي التحقيق.



زار السيد مدير شرطة الكمارك اللواء الركن وليد حسين تعوبي مديرية كمارك المنطقة السادسة وأقسامها في نينوى، وصلاح الدين، ومراكزهما ربيعة، الشهيد نصيف، سنجار، للمتابعة الميدانية والتأكيد على الواجبات والدوريات المستمرة، كما تم زيارة مقر قيادة حدود المنطقة السادسة، وكان باستقباله قائد المنطقة، حيث تم مناقشة أهم الإنجازات المتحققة في حماية الشريط

قسم محاربة الشائعات يقوم بحملة توعوية

لنشر الوعي الأمني والفكري

أقام قسم محاربة الشائعات حملة توعوية في أحد الأحياء بمنطقة جميلة ضمن جانب الرصافة ببغداد، حيث تضمنت الحملة توزيع عشرات التوصيات التوعوية على المواطنين، والتي تنص على ماهية الشائعات، وأسباب انتشارها، وطرق معالجتها، فضلاً عن التنويه بالمادة القانونية التي تعاقب مروجيها في المجتمع.

وكالة الاستخبارات: القبض على

٨ إرهابيين بينهم امرأة وضبط كدس عتاد

لداعش في عدد من المحافظات



تمكنت وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في وزارة الداخلية وبعمليات نوعية منفصلة من القبض على ٨ إرهابيين وضبط كدس عتاد لداعش في عدد من المحافظات. واستنادا الى معلومات استخبارية دقيقة تعقبت مفارز الوكالة ٤ من الأهداف المطلوبة بتهمة الإرهاب وألقت القبض عليهم بعد استراجمهم في سيطرات الغزالية والتاجي وأبو غريب، فيما تم إلقاء القبض على الإرهابية المكناة أم حسين في منطقة الحصوة بمحافظة بابل بتهمة الانتماء لعصابات داعش. وشكلت الوكالة فريقا مختصا لتعقب أحد الإرهابيين كان على

صلة وثيقة بأفراد الوكر الذي تم تدميره في شهر حزيران الماضي بمحافظة الأنبار، وتم إلقاء القبض عليه في منطقة عامرية الفلوجة. واستمررا للعمليات النوعية التي تنفذها مفارز الوكالة

مدير عام دائرة التفتيش الإداري والمهني يبحث مع

ممثل المفوضية السامية للأمم المتحدة وضع خطة

متكاملة لتسجيل النازحين ومنحهم الوثائق الرسمية



التقى مدير عام دائرة التفتيش الإداري والمهني الفريق الحقوقي عبد الخالق بدري لفته بمساعدة ممثل المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون الحماية القانونية في العراق السيدة فالري سبودونا. وتضمن اللقاء وضع خطة متكاملة لتسجيل النازحين ومنحهم الوثائق الرسمية. من جانبها، أشادت السيدة (فالري سبودونا) بالدور الكبير الذي تبذله وزارة الداخلية في سرعة إنجاز المعاملات

الخاصة بالنازحين والتعاون الجاد والمثمر، كما أوضح الفريق عبد الخالق أن الوزارة على استعداد تام للتعاون المشترك مع المفوضية من أجل تقديم الخدمات للنازحين على أن تكون وفق السياقات القانونية المعمول بها.

مديرية الأحوال المدنية والجوازات في

كربلاء تلقي القبض على عدد من الأجانب

لمخالفتهم قانون الإقامة

تمكنت مديرية الأحوال المدنية والجوازات والإقامة في محافظة كربلاء المقدسة، قسم شؤون الإقامة من القبض على (٢٠) شخصا أجنبيا مخالفا لقانون إقامة الأجانب العراقي. وتوعدت المديرية المخالفين بالملاحقة المستمرة في مناطق بغداد والمحافظات كافة، كما نوهت للمواطنين الكرام الى عدم إيواء الأجانب مخالفي للقانون والإبلاغ الفوري عن أماكن تواجدهم.

الشرطة الاتحادية تعثر على كدس للمقذوفات

الحربية خلال عملية تفتيش جنوب شرقي بغداد

تواصل قطعات الشرطة الاتحادية عملياتها الاستباقية لتطهير قواطع المسؤولية من مخلفات العصابات الإرهابية المهزومة، حيث نفذت قوة من اللواء الرابع الفرقة الأولى شرطة اتحادية مسنودة بالجهد الاستخباري التابع إلى وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية بالاشتراك مع مفارز الأمن الوطني، عملية أمنية لتفتيش منطقة (اللج) جنوب شرقي بغداد بناءً على معلومات استخبارية تفيد بوجود كدس في مناطق نائية من المنطقة، أسفرت عن العثور على (٢٤) قذيفة مختلفة الأنواع من مخلفات التنظيمات الإرهابية خلال الأعوام ٢٠٠٦-٢٠٠٧، تم رفعها وإتلافها من قبل كتيبة هندسة الفرقة.

مدير نجدة بغداد يجري جولة تفقدية لمتابعة الوضع الأمني في شوارع العاصمة



استمررا بالنهج اليومي من خلال إجراء الجولات الميدانية والتفقدية للاطلاع المباشر على الوضع الأمني في محافظة بغداد، والوقوف على مدى الخدمة المقدمة للمواطنين، أجرى مدير شرطة نجدة بغداد اللواء صباح عبد الربيعي جولة لعدد من مناطق العاصمة بغداد ضمن جانب الكرخ، شملت الجولة تفقيش ومتابعة المهام والواجبات لدوريات النجدة، ملتقيا بالضباط والمنتسبين، مشددا على أهمية بذل مزيد من الجهد والمثابرة في تقديم

الخدمات الى المواطنين على أكمل وجه، وتلبية متطلباتهم، ومراعاة الحالات الإنسانية، وتطبيق القانون، والحفاظ على ديمومة الأمن والاستقرار. وفي سياق منفصل وتوجيه وإشراف مباشر من قبل السيد مدير شرطة نجدة بغداد اللواء صباح عبد الحسن الربيعي، قامت دوريات النجدة بالانتشار بالقرب من المراكز الامتحانية مع بدء امتحانات الصفوف المنتهية، حيث باشرت دوريات النجدة ضمن خطة معدة مسبقا بتأمين الحماية لجميع المراكز الامتحانية، وذلك لتوفير أجواء آمنة ومستقرة لطلبتنا الأعزاء وللملاكات التدريسية.

المرور العامة تصدر توجيهها مهما يخص الدرجات بأنواعها كافة



وجه مدير المرور العام اللواء الحقوقي طارق الربيعي أصحاب الدرجات كافة بمراجعة دوائر تسجيل مديرية المرور العامة في بغداد والمحافظات ومنحهم فرصة لغاية (٩/١) من العام الحالي للإسراع في تسجيل دراجاتهم، وسيتم تشديد الإجراءات ضد المخالفين، وفتح دعاوى كمركية بحق المخالفين.

الدفاع المدني تخمد حريقا إلتهم مقهى داخل بناية تجارية في المنصور



بإشراف ميداني مباشر من قبل السيد مدير عام الدفاع المدني اللواء كاظم سلمان بوهان، يرافقه السيد مدير دفاع مدني بغداد الكرخ العميد احمد سلمان محمد، سيطرت فرق الدفاع المدني على حاد حريق اندلع داخل بناية مكونة من طابقين، مضاف إليه طابق ثالث تجاوز متخذها منها كوفي شوب مشيدا من السندويج بنل سريع الاشتعال والمخالف لتعليمات السلامة الصادرة من مديرية الدفاع، حيث طوقت فرق الدفاع المدني النيران المشتعلة في أعلى البناية وكافحت الحريق من أربعة محاور، بعد أن اشركت العديد من فرقها التخصصية والساندة وأنهت الحادث من دون تسجيل إصابات بشرية مع تحجيم الأضرار المادية. وعلى

أثر ذلك طلب الدفاع المدني فتح تحقيق واستدعاء خبير الأدلة الجنائية لرفع العينات وتحديد أسباب اندلاع الحريق داخل البناية التجارية المخالفة.

مدير شؤون الشهداء والجرحى يزور مدينة الطب للاطمئنان على الجرحى

المصابين نتيجة تصديهم لفلول داعش الإرهابي



زار مدير شؤون الشهداء والجرحى الأستاذ زامل الساعدي مستشفى مدينة الطب ببغداد للاطمئنان على الوضع الصحي لجرحى القوات الأمنية الراقدين في المستشفى لتعرضهم للإصابة نتيجة تصديهم لفلول داعش الإرهابي، حيث نقل الساعدي خلال الزيارة تحيات وسلام السيد وزير الداخلية، ووكيل الوزارة الأقدم، واطلع على حالتهم الصحية، ووجه

قسم العمليات، ومكتب التنسيق التابع لمديرية شؤون الشهداء والجرحى بمتابعة حالتهم الصحية، وتزويده بمستجدات وضعهم أولا بأول ليتم إجراء اللازم لهم.

فرقة الرد السريع تدمر أوكارا للإرهابيين بشكل كامل في جبل سنجار

بعد ورود معلومات استخباراتية دقيقة عن قيام مجموعة إرهابية بالدخول الى الأراضي العراقية من إحدى دول الجوار، نفذ على الفور الفوج الثاني اللواء الرابع بالتعاون مع لواء ١٩ حرس حدود المنطقة السادسة عملية أمنية واسعة لتفتيش جبل سنجار ضمن منطقة ام جريص، بحثا عن العناصر الإرهابية، حيث تمكنت القوة من العثور على أوكارا للإرهابيين، تم تدميرها بشكل كامل من دون خسائر بشرية تذكر.

شرطة الطاقة تضبط وكرا للمتاجرة غير المشروعة بالمشتقات النفطية في بغداد



وسعة ١٠٠٠ لتر عدد ٢، إضافة إلى مواد أخرى، وفي سياق آخر تمكنت مفارز مركز شرطة نفط الديوانية من ضبط عجلة كيا حمل بالاشتراك مع أمن الأفرار، تحمل خزان حديدي سعة ١٠٠٠ لتر عدد اثنين، والقاء القبض على صاحبها، في حين تمكنت سيطرة شرطة النفط في الناصرية من القبض على متهم وضبط عجلته «صهرج»، وذلك لعدم وجود موافقات رسمية له في التنقل بالعجلة، تم اتخاذ الإجراءات القانونية مع المتهمين والمضبوطات أصوليا.

شرعت مفارز شرطة الطاقة في بغداد بتنفيذ عملية أمنية مشتركة بين الفوج الثالث عشر، ومركز شرطة نفط الرصافة، بالاشتراك مع الجيش العراقي، والاستخبارات، تمكنت خلالها من ضبط وكرا للمتاجرة غير المشروعة بالمشتقات النفطية شرقى بغداد، حيث تم مصادرة عدد من الخزانات الحديدية، سعة ٣٠٠٠ لتر عدد ٤، وسعة ٣٦٠٠٠ لتر عدد واحد،

الشرطة المجتمعية تعيد مبالغ مالية ومصوغات ذهبية وجهاز نقال الى أصحابها في كربلاء



الى إحدى النساء، بعد أن عثرت عليها إحدى مفارزها في قضاء الهندية أثناء جولاتها الميدانية في القضاء. وعكست الشرطة المجتمعية بموقفها الإنساني النبيل هذا، الخصال الحميدة التي يتحلى بها رجال وزارة الداخلية، والوعي، والثقافة، والأمانة التي يتحلون بها، وتقانيهم الكبير في الدفاع عن أمن المواطنين، وحفظ أرواحهم، وممتلكاتهم. بدورها، أثنت أسرة صاحبة الحقيبة على جهود الشرطة المجتمعية، والأمانة العالية التي يتمتع بها العاملون فيها.

أعدت الشرطة المجتمعية في دائرة العلاقات والإعلام بمحافظة كربلاء المقدسة وجهاز هاتف نقال (أيفون ١٣) حقيبة نسائية بداخلها مبالغ مالية كبيرة، ومصوغات ذهبية،

مديرية شؤون السيطرات في شرطة بغداد تطيح بـ ٤ إرهابيين



تمكنت مفارز مديرية شؤون السيطرات والطرق الخارجية التابعة الى قيادة شرطة بغداد من لقا القبض على أربعة متهمين وفق مذكرات قبض وتحر وفق أحكام المادة الرابعة من قانون مكافحة الإرهاب، حيث تم التأكد من أسمائهم ضمن حاسبة المطلوبين في سيطرات أبو غريب الجديد، والتقديم، وسيطرة شاطئ دجلة، وبعد التدقيق تبين أنهم مطلوبون وفق قضايا تتعلق بالإرهاب، وتم اصطحابهم الى مراكز الشرطة التابعة للقيادة لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقهم.

القبض على عدد من المتهمين والمطلوبين للقضاء بينهم بقضايا الإرهاب في نينوى



والكرامة، والنصر، والقيارة، وأم الربيعين، والنمرود، أقت القبض على عدد من المتهمين وفق المادة ٤١٣، والقرار ١٦٠ لسنة ١٩٨٣، والمواد ٤٥٩ ق ع، و٤٤٤ / ق، و٤٢٨ ق، و٣١ / ق، وأشارت الى تمكن مديرية شؤون السيطرات والطرق الخارجية من ضبط (١٠) عجلات حمل مع سائقها لمخالفتهم شروط الاستيراد والتصدير، تم تسليمهم الى مديرية مكافحة الجريمة المنظمة، ومديرية كمراك نينوى بحسب الاختصاص.

أعلنت مديرية شرطة نينوى عن تمكن مفارزها ودورياتها من إلقاء القبض على عدد من المتهمين الصادرة بحقهم أوامر قبض، ومطلوبين بقضايا مختلفة، بينها المادة ٤ إرهاب. وأفادت المديرية بتمكن مديرية شرطة أم الربيعين من لقا القبض على أحد عناصر داعش الإرهابية، ومنتهم آخر لقيامه بسرقة مصوغات ذهبية بوزن (٥٠٠ غم) مع مبلغ مالي فئة (١٠٠ \$)، وضبط بحوزته مسدس. وأضافت أن مفارز مديريات شرطة حمام العليل،

مكافحة المتفجرات تنظم حملة توعوية لأصحاب الكراجات

نظمت مديرية مكافحة المتفجرات حملة توعوية عن مخاطر المتفجرات وطرق الوقاية منها والإبلاغ عنها في حالة العثور عليها في بعض كراجات بغداد، حيث تم توزيع البوسترات الإرشادية الخاصة بالخط الساخن (٤٠٤) المجاني للمديرية.

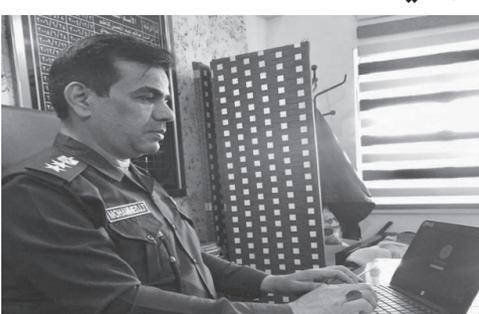
القبض على عدد من الأجانب لمخالفتهم قانون الإقامة

أعلنت مديرية شرطة محافظة البصرة عن لقا القبض على (٧٧) مخالفا من جنسيات مختلفة مخالفين لقانون إقامة الأجانب العراقي، تم اتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم وإحالتهم الى الجهات المختصة لإكمال التحقيق معهم، كما نوهت المديرية الى أنها تتوعد المخالفين بالملاحقة المستمرة لهم، في مناطق البصرة كافة، كما تهييب بالمواطنين الكرام الى عدم إيواء الأجانب المخالفين للقانون، والإبلاغ الفوري عن أماكن تواجدهم.

القبض على ١٧ متما بقضايا جنائية مختلفة في صلاح الدين

تمكنت مفارز مديرية شرطة محافظة صلاح الدين والمنشآت من لقا القبض على ١٧ متما بقضايا جنائية مختلفة. وبينت المديرية أن عملية لقا القبض تمت خلال الممارسات الأمنية التي نفذتها مفارز الشرطة في عموم أقضية المحافظة خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية، كما تمكنت من ضبط عجلات ودراجات نارية لا تحمل أوراقا ثبوتية. وتم تسليم المتهمين والمواد المضبوطة الى مراكز الشرطة ودوائر المرور أصوليا.

مدير مركز شرطة الثورة: تعاون المواطنين مع رجل الشرطة عامل مهم في الحد من الجريمة والقضاء عليها



الشرطة دورا عليهم القيام به فالمجتمع أيضا له دور كبير تجاه رجال الشرطة، فيجب أن لا يقوم المجتمع بحماية الأشخاص الخارجين عن القانون، ويجب أن يقدموا لرجال الشرطة المعلومات التي تساعدهم في القبض عليهم، وذلك حفاظا على أمن وسلامة المجتمع، لأن من المهم أن يساعد المواطن رجل الشرطة، وذلك للتقليل من معدل الجريمة من خلال تنفيذ العقاب على كل من تثبت عليهم الجرائم، وفي الوقت نفسه يجب أن يحموا الضعيف من اعتداء الأقوياء.

رجال الشرطة التصدي لظاهرة البلطجة والقضاء عليها، ويجب أن يضربوا بيد من حديد على الأشخاص الذين يروعون الامين حتى يتخلص المجتمع من هذه السليبات، مبينا أنه يجب على رجال الشرطة كذلك التزام دورهم في حدود القانون، ويجب أن يعرفوا أنهم أداة لتنفيذ القانون وليس لإصدار الأحكام، وذلك لأن القضاء وحده هو من يقرر ذلك، وكما أن لرجال

قسم التوجيه المعنوي يلقي محاضرة تثقيفية في قاطع نجدة الرشد



يستمر قسم التوجيه المعنوي والعمليات النفسية التابع لدائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية بزياراته الميدانية لعدد من المفاصل الأمنية في العاصمة بغداد، حيث زار عناصر القسم قاطع نجدة الرشد والدوريات المرابطة ضمن القاطع، وتم لقا محاضرات تثقيفية على الضباط والمنتسبين، كما تم توزيع المنشورات الإرشادية والتوعوية التي تختص بالولاء الوظيفي، والعقيدة الشرفية، والسلوك النموذجي لرجل الشرطة، كذلك التأكيد على مبدأ حقوق الإنسان، وضرورة التعامل الحسن مع جميع المواطنين.

التعاون على مستوى عال واعتبار الاتجار بالبشر من الجرائم عبر الوطنية

مكافحة الاتجار بالبشر: القبض على متهمين بتزوير مستمسكات لفتاة قاصر يرومون بيعها



التحقيق وتوقيفهم وفق أحكام المادتين ٢٩٨، ٢٨٩ من قانون العقوبات لينالوا جزاءهم العادل، وعلى صعيد آخر تمكنت مفارز مكافحة إجرام بغداد/ قسم مكافحة جرائم الاتجار بالبشر الكرخ من إلقاء القبض على متهم لقيامه ببيع فتاتين قاصرتين بمبلغ مالي قدره (١٠) آلاف دولار أمريكي، وبعد تصديق أقوال المتهم قضائياً بالاعتراف قررت محكمة جنابات الكرخ / الهيئة الأولى الحكم على المدان بالسجن المؤبد مع غرامة مالية قدرها (٢٥) مليون دينار، وفق أحكام المادة (٦) من قانون الاتجار بالبشر، الجريمة.

٢٨٩ من قانون العقوبات لينالوا جزاءهم العادل، وفي سياق آخر تمكنت مفارز مديرية مكافحة إجرام بغداد من إلقاء القبض على متهمه لقيامها ببيع طفل مقابل مبلغ من المال في منطقة الزعفرانية جنوب شرق بغداد، حيث تم عرض الأوراق التحقيقية أمام أنظار قاضي التحقيق وقرر توقيفها وفق أحكام المادة (٦) من قانون مكافحة الاتجار بالبشر، فيما تمكنت مفارز مديرية مكافحة إجرام بغداد/ قسم مكافحة جرائم الاتجار بالبشر الكرخ من إلقاء القبض على ثلاثة متهمين لقيامهم بتزوير مستمسكات رسمية لفتاة قاصر وتسجيلها باسم ثاني لغرض تسهيل عملية المتاجرة بها، حيث دونت أقوال المتهمين ابتدائياً وقضائياً بالاعتراف وقرر قاضي التحقيق توقيفهم وفق أحكام المادة ٢٩٨،

الذي تقدمه الشرطة العربية والدولية (الانتربول)، والتعاون على مستوى عال واعتبار الاتجار بالبشر من الجرائم (عبر الوطنية)، فضلا عن السعي لعقد الاتفاقيات والمعاهدات الدولية التي من شأنها قيادة الجهود وبناء عوامل الثقة المتبادلة بناء على الموثيق الدولي، مشيراً إلى أنه تم توقيع عدد من المعاهدات والبروتوكولات إقليمياً، ودولياً كاتفاقية سيدو، والتي تعنى مناهضة العنف ضد المرأة، واتفاقية باليرمو الدولية لسنة ٢٠٠٠ لمنع الاتجار بالأشخاص، فضلاً عن توقيع البروتوكول الاختياري الملحق باتفاقية حقوق الإنسان بشأن بيع الأطفال واستغلالهم بشتى الطرق.

وأشار العميد إلى أن الفترة الماضية شهدت تنفيذاً لنشاطات مهمة أبرزها القبض على ثلاثة متهمين يرومون بيع فتاة مقابل مبلغ مالي في بغداد، حيث بين العميد أن مفارز مديرية مكافحة إجرام بغداد/ قسم مكافحة جرائم الاتجار بالبشر في الكرخ، تمكن من إلقاء القبض على ثلاثة متهمين يرومون بيع فتاة مقابل مبلغ من المال قدره (مليوناً ديناراً)، حيث تم تدوين أقوال المتهمين ابتدائياً وتصديقها قضائياً بالاعتراف وعرض الأوراق التحقيقية أمام أنظار قاضي التحقيق وقرر توقيفهم وفق أحكام المادة (٦) من قانون الاتجار بالبشر لينالوا جزاءهم العادل، في حين تمكنت مفارز مديرية مكافحة إجرام بغداد/ قسم مكافحة جرائم الاتجار بالبشر الكرخ من إلقاء القبض على ثلاثة متهمين لقيامهم بتزوير مستمسكات رسمية لفتاة قاصر وتسجيلها باسم ثاني لغرض تسهيل عملية المتاجرة بها، حيث دونت أقوال المتهمين ابتدائياً وقضائياً بالاعتراف وقرر قاضي التحقيق توقيفهم وفق أحكام المادة ٢٩٨،

وضعت لتنسيق الجهود للحد من انتشار جرائم الاتجار بالبشر وآثارها السلبية على الفرد والمجتمع ومعاينة مرتكبيها، وأن التدابير المتخذة تتضمن أولاً الجانب التشريعي، موضحاً أن القانون رقم (٢٨) لسنة ٢٠١٢ الذي استنبط من أصل القانون الدولي والمنسجم مع بروتوكول (باليرمو) الدولي الذي يعاقب مرتكبي الاتجار بالأشخاص خصوصاً النساء والأطفال، مشيراً إلى أن بروتوكول (باليرمو) مكملاً لاتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الجريمة المنظمة عبر الوطنية، وفي نفس السياق القانوني لفت العميد إلى تشريع قانون رقم (١١) لسنة ٢٠١٦ الخاص بزراعة الأعضاء البشرية ومنع المتاجرة بها، مضيفاً هناك لجنة مركزية تشكلت في العراق تضم الدوائر، والوزارات، والمنظمات ذات العلاقة سميت بعد إصدار الأمرين الديوانين رقم (٧٥) لسنة ٢٠١٢، و (٩٣) لسنة ٢٠١٨، وتابع العميد من التدابير المهمة المتخذة تشكيل اللجنة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر، حيث تتولى تلك اللجنة تحقيق أهداف القانون وتكون مسؤولة عن إدارة الملف بالتنسيق مع عدد من وزارات الدولة وجهات حكومية ذات صلة، فضلاً عن تشكيل اللجان الفرعية لمكافحة الاتجار بالبشر في المحافظات يرأسها المحافظ حصاراً، مضيفاً هناك نظام رقم (٧) لسنة ٢٠١٧ الخاص بدور الدولة لرعاية ضحايا الاتجار بالبشر، فضلاً عن تشريعات أخرى ذات صلة بمكافحة تلك الجرائم، وأضاف العميد أن هناك جوانب تعد من ضمن التدابير الخاصة بمكافحة الاتجار بالبشر، منها الجانب الدولي والذي يأتي من خلال تعزيز التعاون والشراكة بين الدول، والمنظمات الدولية على تحقيق الأهداف المرجوة من خلال الدور المهم

الحارس - نور الأسدي
تبدل الجهات الحكومية ذات العلاقة، لاسيما الأجهزة الأمنية جهوداً حثيثة لمنع ومعاينة سائر أشكال الاتجار بالأشخاص، استجابة لقرار الأمم المتحدة المعني بمكافحة الاتجار بالبشر، لاسيما النساء والأطفال، حيث بدأ العراق حملته الرسمية لمكافحة الاتجار بالبشر بعد انضمامه إلى اتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الجريمة المنظمة عبر الوطنية والبروتوكولات الملحق بها، وبعد انضمام العراق رسمياً لتلك الاتفاقية تحتم على الحكومة أن تشرع قانون يختص بمكافحة جرائم الاتجار بالبشر، ومعاينة مرتكبي الجرائم، محطتنا كانت مع مدير مكافحة الاتجار بالبشر في مديرية مكافحة إجرام بغداد العميد علي عبد الرزاق شلال الذي بين لنا أن التجربة العراقية لمكافحة الاتجار بالبشر تتضمن رؤياً تؤكد على مجتمع خال من جرائم الاتجار، ومناهض له على الصعيد المحلي والإقليمي والدولي، فضلاً عن الرسالة التي تتضمن التنسيق بين جهود المؤسسات الرسمية، وغير الرسمية، ومنظمات المجتمع المدني، وتعزيز العمل التشاركي لضمان إنفاذ قانون منع الاتجار بالبشر، وتطبيقه بشكل سليم.

وبين العميد أن الحكومة اعتمدت استراتيجية عمل وخطوات من أهمها (التجريم القانوني للفعل) وضمان كفاءة التحقيق والمحاكمة، وتعزيز الإجراءات المتضمنة الوقاية والمنع والملاحقة القضائية للمتهمين، فضلاً عن وضع التدابير الخاصة بحماية ضحايا تلك الجرائم، والتأكيد على تعزيز الشراكة والتعاون الإقليمي العربي والدولي في مجال مكافحة جرائم الاتجار بالبشر. وأوضح العميد أن هناك تدابير

مدير قسم أمن الاتصالات والترددات:

استخدام أجهزة اتصالات مشفرة غير مفتوحة للقضاء على المخالفات اللاسلكية

الأجهزة مختلفة المدييات، وقد أوضح نصيف أنه يوجد تعاون وتنسيق بين القسم ووكلية الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية / مديرية التقنيات المعلوماتية لمتابعة المخالفات اللاسلكية والحد من نوعها، وذلك تحديد الترددات المستخدمة لديهم في مفاصل وزارة الداخلية كافة، وفي القريب العاجل سوف يتم استخدام أجهزة الاتصالات مشفرة وغير مفتوحة للقضاء على المخالفات اللاسلكية، والقيام بتحقيق هوية العاملين على الأجهزة اللاسلكية والبدالات ومنظمة الاتصالات كافة، وإدامة قاعدة البيانات الخاصة بالترددات لمقر الوزارة وجميع مفاصل الوزارة، وكذلك إدامة قاعدة البيانات الخاصة بالمستفيدين من كارتات الدفع المسبق الشهرية.

ومنظومات الاتصالات اللاسلكية، وكذلك يعمل القسم على تنظيم معاملة الصرف معنونة إلى مديرية الحسابات لغرض إصدار صك خاص بشراء كارتات التعبئة الشهرية من شركات الهاتف النقال وتوزيعها على مستحقيها، ومتابعة الموافقات الأصولية التي تصدر من السيد وزير الداخلية بصرف حصة كارتات التعبئة للحالات الاستثنائية وتأمينها ضمن حصة مقر الوزارة وحسب الضوابط، وقد تطرق العميد على حرص الملاكات الفنية العاملة في القسم على الاشتراك في دورات تطويرية تخصصية في مجال أمن الاتصالات وإدارة الطيف الترددي للهووس في التطور الحاصل في مجال الاتصالات، فضلاً عن الرفع من مستوى كفاءة العمل، وتدريب المستخدمين لأعلى مستوى من التعامل مع



الترددات (VHF,UHF,HF) الخاصة بأجهزة الاتصالات العاملة في الوزارة وجميع مديريات شرطة المحافظات ومفاصلها. وكذلك إعداد الجفر والرموز وتحديدها لمستخدمي الأجهزة بالتنسيق مع قسم الاتصالات اللاسلكية، ومتابعة الأمور المتعلقة بأمن الاتصالات، وإصدار التعليمات والوصايا الخاصة بالشبكات اللاسلكية للمحطات العاملة في مقر الوزارة والمحافظات كافة، وكذلك تمثيل الوزارة في الاجتماعات المشتركة مع وزارة الدفاع، وهيئة الإعلام والاتصالات فيما يخص استخدام وتخصيص الترددات (VHF,UHF,HF) لاستحصا الموافقات الرسمية لتوزيع الترددات المدنية والعسكرية أصولياً على دوائر وزارة الداخلية وجميع مفاصلها للعمل على الأجهزة

الحارس - رطل سمير
تلتب الاتصالات دوراً هاماً في عملية الأمن، وذلك من خلال تسهيل نقل المعلومات ومراقبة التحركات في الميدان وفحصها والتحذير من تدهور أحد المواقف، أو التعامل مع أي أزمة قد تنشأ وتدارك مخاطرها، إذ بين مدير قسم الاتصالات والترددات العميد فلاح حسن نصيف أن أمن الاتصالات يقصد به مجموعة الإجراءات التي تكفل منع العدو من الحصول على معلومات عن طريق الاتصالات، وتقوم كذلك بمنعه من التدخل الفني عن طريق الدخول على خط الهاتف أو التكتيكي على شبكة الاتصالات عن طريق فك الشفرة، مضيفاً أن من مهام ووحدات القسم تقديم المشورة الفنية فيما يخص أمور أمن الاتصالات والترددات، أي استلام وتوزيع

مدير جوازات الصدر: عدد الجوازات المسلمة للمواطنين أكثر من (٣٦) ألفاً خلال النصف الأول من العام الحالي



حيث يقوم باستلام معاملاتهم وإكمال المراحل المتعلقة بإنجازها، وتذليل القيود دون أي تعقيد أو تأخير، وهذه الحالات دائماً ما يؤكد عليها من المراجع العليا بدءاً من وزير الداخلية السيد عثمان الفانمي، والوكيل الأقدم للوزارة السيد حسين العوادي، ومدير شؤون الأحوال المدنية والجوازات والإقامة اللواء رياض جندي الكعبي، ومدير شؤون الجوازات.

وحصلت الموافقة على استغلال الأرض الموجودة وتم إنشاء هذه البناية وأعادها تأهيلها وتأثيثها بشكل كامل في عام ٢٠٢٠ وتوفير وسائل الراحة للمواطنين الكرام لتتناسب مع عمل دوائر الوزارة الأخرى، وتم افتتاح القسم بجهود الجميع، أما الحالات الإنسانية حقيقة لا بد من الاهتمام لهذه الشريحة المهمة، هناك الكثير من المواطنين الذين يراجعون لدوائر الدولة الرسمية لإنجاز معاملاتهم يكون بينهم كبير السن، أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو من عوائل الشهداء والجرحى والحشد الشعبي، لذلك وجهنا الاستعلامات الخارجية للقسم لمساعدة هذه الشريحة وخصصنا ختم لهذه الحالات يختم لهم عند إدخالهم للاستعلامات كحالة إنسانية، وهذا دون أن ينتظر مباشر ترويج معاملة كحالة إنسانية، وخصصنا أيضاً منفذ خاص لإنجاز معاملاتهم وضابط لمتابعة المعاملات الخاصة بهم كافة،

الى المواطن خلال مدة أقصاها يوم او يومين من تاريخ تقديم المعاملة، أما إذا كانت بعض النواقص في المعاملة، مثل أخطاء لهوية الأحوال، أو كسر للبطاقة، أو حجة وصايا هنا يكون للمعاملة إجراءاتها القانوني، ومن ثم يتم توجيه المواطن من قبل ضابط التدقيق لإكمال النواقص الموجودة لإنجاز معاملته، وقسم جوازات مدينة الصدر يستقبل ليس فقط المواطنين من أهالي سكنة مدينة الصدر، وإنما هناك مناطق أخرى محاذية للمدينة أيضاً يتم استقبالها من قبل القسم، مثل منطقة الطالبية، وجميلة، وجزء من منطقتي البلديات، وحي أور، حيث بلغت أعداد الجوازات المسلمة للمواطنين خلال النصف الأول من هذا العام أكثر من (٣٦) ألف جواز، ويستقبل القسم يومياً ما يقارب (٣٠٠) الى (٣٥٠) مواطناً لإصدار جواز السفر بعدما كان في السابق قبل إنشاء هذه البناية في ٢٠٢٠ لا يتسع لأكثر من (٦٠) مواطناً، وأعداد المراجعين إليه تكاد تفوق ال (٧٠٠) إلى (٨٠٠) مواطن يومياً، كان انتظار المواطنين لتسليم معاملاتهم او لاستلام

جواز السفر هو حق أي مواطن عراقي ونعمل بكل طاقاتنا لأجل حصول المواطن عليه بكل شفافية

جوازات السفر تحت (سقف الجينكوا وحرارة الصيف اللاهب) ولا يخفى على الجميع عدد سكان مدينة الصدر الذي يفوق الأربعة مليون مواطن وفي حينها بذلت جهود استثنائية من السادة المراجع بدءاً من السيد وزير الداخلية، والسيد الوكيل الأقدم، وإشراف مباشر من قبل مدير عام الأحوال المدنية والجوازات والإقامة، ومتابعة مدير شؤون الجوازات



جواز السفر إليهم بكل شفافية وأريحية، وتقديم أفضل الخدمات إلى المواطنين الكرام، وأضاف العميد أن آلية العمل في قسم جوازات الصدر هو بعد ما يتم إحضار المواطنين أمام ضابط التدقيق في قسم الجوازات لتسليم معاملاتهم والمستمسكات المطلوبة من هوية الأحوال، وشهادة الجنسية، وبطاقة السكن، أو البطاقة الوطنية، وبطاقة السكن يبدأ ضابط التدقيق بالتأكد من المعلومات وملاحظة بطاقة السكن الذي تشترط أن يكون صاحب تقديم المعاملة هو من ضمن الرقعة الجغرافية الساكن فيها ومن بعدها تدقق المعاملة من الاستخبارات، وهذا الإجراء هو فيما إذا كان صاحب المعاملة مطلوباً لأجهزة الدولة، وبعد إكمال تدقيقها ختم المعاملة من قبل ضابط التدقيق، ومن ثم يمنح المواطن رقم وعدد من تاريخ مراجعته للقسم وترسل المعاملة إلى طباعة الجواز ويسلم الجواز

الحارس - نائر عبد الخالق
دأبت صحيفتنا من خلال تجوالها الميداني أن تتقف على العديد من المؤسسات الحكومية التي لها علاقة مهمة مع المواطن العراقي، وما يحتاجه من خدمات في المجالات الحياتية بدون أن يجد صعوبات أو مشاكل تعيق طلباته المقدمة، وفق حقوقه المدنية التي ضمنها الدستور منذ تعديله وصودره في عام ٢٠٠٥، ومن بين تلك حصول المواطن العراقي على جواز سفر دولي يتمكن من خلاله تحقيق مبتغاه لتحقيق رغباته، إلى ذلك توجهت صحيفة الحارس إلى قسم جوازات مدينة الصدر، وتجولات في أروقة القسم المذكور وسط زخم عدد كبير من المراجعين، والتقت مدير القسم العقيد لؤي محمد كاظم التميمي الذي بين أن عمل القسم وواجبه الأساسي هو استقبال معاملات المواطنين الذين يؤدون الحصول على جواز السفر وإكمال معاملاتهم وتسليم

مكافحة إجرام بغداد.. جهود مضيئة في كشف الجريمة وتقديم الخدمات للمواطنين



وهي الاهتمام بالمواطن والاستماع الى شكاوهم وحلها بشكل سريع. مساعد أمر قاطع نجدة الرشاد العقيد خالد محمود مزهر من جهته بين أن من بين المهام الرئيسية لجهاز النجدة هو وضع عدد من الأولويات عمل القاطع وبحسب توجيهات السيد مدير نجدة بغداد، فقد وضعت عدة أولويات، منها التنسيق مع الأجهزة الأمنية، والقوة المساندة ضمن قاطع المسؤولية، وخصوصا فيما يتعلق بالخدمات الإنسانية، حيث جاءت تأكيدات السادة المراجع على بذل الجهود في سبيل تلبية طلبات المواطن في أي وقت كان، لأن جهاز النجدة هو جهاز أمني، وخدمي، وإنساني، فضلا عن تطبيق القانون في مختلف الإجراءات المتبعة حين يتم تنفيذ أي أمر صادر من السلطة القضائية وهو من صميم عمل القاطع، وهو تنفيذ أوامر القبض الصادرة، كما تم التأكيد على تطبيق مبادئ حقوق الإنسان في كافة تعاملاتنا ومهامنا وواجباتنا واعتبار تلك المبادئ شعارنا في العمل. النقيب محمد بشير ساهي في مكتب مكافحة إجرام الكرامة يقول: بحسب توجيهات المراجع العليا في وزارة الداخلية فإن مكتب مكافحة إجرام الشعب في جانب الرصافة يقوم وبتوجيه من قبل العقيد ماهر فرهود شحم، بتنفيذ الإجراءات الأصولية التي تتعلق بإنجاز الأوراق التحقيقية لأي موقوف من دون أي عراقيل تعيق إنجاز تلك الأوامر، مشيرا الى أن العقيد مدير المكتب يقوم باستقبال المواطنين شخصا خلال الدوام الرسمي ومن ثم يقوم ضباط التحقيق بالتحقيق الأولي، ومن ثم تقديم الأوراق التحقيقية الى السيد قاضي التحقيق لاتخاذ الإجراءات القانونية. العقيد محمد داود سالم مساعد

والنظر بما يتم طرحه من مشاكل تخصهم، كما وجه السيد الوزير مستشاره الفريق مهدي الفكيكي بمتابعة طلبات هذه الأسرة والتعامل مع ما تم عرضه وفق السياقات القانونية، كما أشاد وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي، عند لقائه بإحدى أسر شهداء الوزارة، بالتضحيات التي قدمت من قبل شهدائنا للدفاع عن هذا الوطن، وأكد سيادته أن وزارة الداخلية تحرص على متابعة أحوال أسر الشهداء والجرحى، وأن الاهتمام بهم واجب على الجميع. (الحراس) استطلعت آراء عدد من الضباط العاملين في وزارة الداخلية ليسلطوا لنا الضوء على تلك المهام والمسؤوليات. العميد سمير احمد محسن مدير مكتب مكافحة إجرام بغداد الجديدة يقول: بحسب توجيهات السيد وزير الداخلية، والسيد وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة، والسيد مدير مكافحة إجرام بغداد بضرورة الاهتمام المستمر بشكاوى المواطنين والمراجعين للدوائر المختصة، ومتابعة قضاياهم، وحث ضباط التحقيق على التعامل الحسن مع المواطن، والاستماع الى شكاوهم، وإنجاز معاملاتهم بأقصى سرعة ممكنة بالتعاون مع السلطة القضائية. وأكد العميد أن أبواب مكتبه مفتوحة على مدى ٢٤ ساعة، وأهم ما نقوم به هو استقبال المواطن في استعلامات المكتب، وإيجاد الحلول المناسبة لمشكلته، بعيدا عن الروتين وعن التأخير، وفي حال تعرض أي مواطن الى تأخير في معاملته او إجراءات ضعيفة فيمكن أن أي مواطن مراجعة مدير الدائرة بأي وقت خلال الدوام الرسمي وبعد الدوام الرسمي للاستماع الى شكاوهم وإيجاد الحلول لها بأقصى سرعة ممكنة بحسب توجيهات المراجع المبلغه إلينا، والتي دائما ما يؤكد عليها معالي السيد الوزير



وزير الداخلية السيد عثمان الغانمي دائما ما يؤكد على إجراء لقاءات مستمرة مع المواطنين سواء من ذوي الشهداء، او الجرحى الأبطال، وخلال لقاء سيادته بإحدى الأسر التي طلبت من خلال مناشدة مقابلة سيادته لطرح مشكلة تعرضت لها أمام أنظار السيد الوزير، حيث رحب السيد الغانمي بضيوفه واستمع الى طلباتهم واحتياجاتهم، مؤكدا أن وزارة الداخلية حريصة جدا على متابعة أحوال المواطنين

والتأكيد على ضرورة الاهتمام بالمواطنين، ورفع العبء والروتين عنهم خلال مراجعاتهم للدوائر التابعة لوزارة الداخلية، خاصة الدوائر الخدمية منها، عامل مهم في إنجاز معاملات المواطنين، فضلا عن التأكيد على ضرورة التثقيف على آلية مراجعة المواطنين لدى تلك الدوائر، فإن الغاية منها تصب في مصلحة المواطن والمتنصب على حد سواء.



مدير مكافحة إجرام الشعب أكد أنه بناء على توجيهات السيد وزير الداخلية، والسيد وكيل الوزارة لشؤون الشرطة، وبمتابعة وإشراف السيد مدير مكافحة إجرام بغداد، والسيد مدير مكتب مكافحة إجرام الشعب، بخصوص استقبال شكاوى المواطنين، وتذليل الصعوبات أمام المراجعين لمكاتب المكافحة، فإن مكتب مكافحة إجرام الشعب، وبمتابعة شخصية من قبل السيد مدير مكافحة إجرام الشعب

مدير مكافحة إجرام الشعب أكد أنه بناء على توجيهات السيد وزير الداخلية، والسيد وكيل الوزارة لشؤون الشرطة، وبمتابعة وإشراف السيد مدير مكافحة إجرام بغداد، والسيد مدير مكتب مكافحة إجرام الشعب، بخصوص استقبال شكاوى المواطنين، وتذليل الصعوبات أمام المراجعين لمكاتب المكافحة، فإن مكتب مكافحة إجرام الشعب، وبمتابعة شخصية من قبل السيد مدير مكافحة إجرام الشعب



مدير مكافحة إجرام الشعب أكد أنه بناء على توجيهات السيد وزير الداخلية، والسيد وكيل الوزارة لشؤون الشرطة، وبمتابعة وإشراف السيد مدير مكافحة إجرام بغداد، والسيد مدير مكتب مكافحة إجرام الشعب، بخصوص استقبال شكاوى المواطنين، وتذليل الصعوبات أمام المراجعين لمكاتب المكافحة، فإن مكتب مكافحة إجرام الشعب، وبمتابعة شخصية من قبل السيد مدير مكافحة إجرام الشعب

مدير مكافحة إجرام الشعب أكد أنه بناء على توجيهات السيد وزير الداخلية، والسيد وكيل الوزارة لشؤون الشرطة، وبمتابعة وإشراف السيد مدير مكافحة إجرام بغداد، والسيد مدير مكتب مكافحة إجرام الشعب، بخصوص استقبال شكاوى المواطنين، وتذليل الصعوبات أمام المراجعين لمكاتب المكافحة، فإن مكتب مكافحة إجرام الشعب، وبمتابعة شخصية من قبل السيد مدير مكافحة إجرام الشعب

مدير مكافحة مخدرات الكرخ: أغلب قضايا الأحداث تتعلق بتعاطي المخدرات وليس الترويج لها ويتم إحالتهم على مركز شرطة الأحداث



وتطبيق قانون مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية رقم ٥٠ لعام ٢٠١٢ بحقهم، ولمعرفة المزيد عن خطر هذه الأفة وتأثيرها على المجتمع ولا سيما الأحداث والشباب، التقت جريدة الحراس بمدير مكافحة مخدرات الكرخ العميد الحقوقي محمد عدنان عبد الله الذي قال: إن المخدرات جريمة منظمة تستهدف المجتمع وبالأخص فئة الشباب والأحداث، مؤكدا أن وزارة الداخلية بصورة عامة، والمديرية العامة لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية بصورة خاصة حريصة أشد الحرص على ملاحقة المتاجرين والمروجين للمواد المخدرة والمتعاطين لها وإلقاء القبض عليهم وإحالتهم الى القضاء لينالوا جزاءهم العادل وفق أحكام المادتين ٢٨ و ٢٢ من قانون مكافحة المخدرات رقم ٥٠ لسنة ٢٠١٧، مبينا أن المديرية العامة لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية تتبنى العديد من الخطط لمكافحة هذه الأفة بالتنسيق والتعاون مع الجهات المختصة، كوزارة الصحة، ووزارة التعليم العالي، ووزارة التربية وغيرها من الجهات ذات العلاقة، لأن جرائم المخدرات لا تقع على عاتق جهة محددة فقط، لكن تتعاون عليها

عدد جهات تصديرها أجهزة مكافحة المخدرات، وأوضح أن المتهمين الذين يتم إلقاء القبض عليهم بترويج وتعاطي المخدرات بمختلف الفئات العمرية، لكن أغلبهم من الشباب والأحداث، وأن أغلب الأحداث الذين يتم إلقاء القبض عليهم تكون تهمتهم التعاطي وليس الترويج يتم إحالة قضاياهم الى مركز شرطة أحداث الكرخ لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم، ومن جانبه بين ضابط مركز شرطة أحداث الكرخ العقيد محمد حكمت محمود يتم إحالة قضايا الأحداث الذين يتم إلقاء القبض عليهم بقضايا المخدرات من قبل المديرية العامة لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية الى مراكز شرطة الأحداث، وبعدها يتم عرض الأوراق التحقيقية على القاضي المختص بالأحداث، ويتم بعدها إرسال الحدث الى مركز الدراسة النفسية للتعرف على حالته النفسية والعوامل التي أدت الى انجرافه في تعاطي المخدرات، وبعدها يتم إيداع الأحداث بعد الحكم عليهم في إحدى دور الأحداث، حيث هناك عدة دور للفتيان او للشباب البالغين او للصبية، وأكد أن مركز شرطة أحداث الكرخ وبالتعاون مع الشرطة المجتمعية



الجهة الرئيسية المسؤولة عن مكافحة أفة المخدرات، ومنع تداولها، او الترويج لها، او تعاطيها، فهي تعمل بكل أجهزتها الأمنية وعلى رأسها المديرية العامة لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية على ملاحقة المروجين، والتجار والمتعاطين لهذه المواد،

الحارس - احمد سعد تواجه المجتمعات اليوم العديد من التحديات التي تعترض المسيرة التنموية والإصلاحية لأفراد هذه المجتمعات، ومن أبرز هذه التحديات هي انتشار ظاهرة تعاطي وإدمان المخدرات التي تعد في الوقت الحالي من أكبر المخاطر التي تواجه الإنسان، فهي قادرة على الذهاب بقدرات الإنسان العقلية، وجعله كأنه معطلا غير نافع معرضا لأنواع التهديدات، فالمخدرات تعد من أشد الأفات فتكا بالمجتمعات الإنسانية، حيث لها تأثيرا سلبيا على جميع مناحي الحياة الخاصة بمتعاطيها، وإدمان المخدرات والمسكرات وهي سببا رئيسا في عرقلة جهود التنمية المبذولة لتحسين المستوى المعاشي للفرد، حيث إن هذه الأفة تتلف كل مساعي الإصلاح، بل وتتسبب في خسائر مجتمعية كارثية تتمثل في تدمير الشباب الذين يسقط بعضهم في براثن هذه الأفة، والجهد الحكومي منصب ومركز على مكافحة أفة المخدرات عن طريق جميع المؤسسات والجهات ذات العلاقة وفي مقدمتها وزارة الداخلية باعتبارها

مدير مكافحة إجرام باب الشيخ: للجهد الفني دور كبير في كشف الجريمة وتسليم المجرمين الى القضاء



الآخرى، وهذا التعاون والتنسيق هو متواصل وبشكل مستمر في كشف الجريمة، بعد أن يتم تشكيل الجهد الفني من قبل السيد مدير مكافحة إجرام بغداد ومتابعة السيد مدير القسم، فيتم تشكيل فريق عمل مشترك حسب الحادث ونوع الجريمة، وزاد العميد قيس مهدي خلف مهما كان عطاء ضابط التحقيق في كشف الجريمة إلا أنه تبقى الحاجة الى الدورات التطويرية التي تقدمها الوزارة له من أجل مواكبة

الشرطة الاتحادية، والقوة المساندة للأرض، وما يبذل من جهد استثنائي في القبض على مرتكبي الجريمة، يتم من خلال تنسيق العمل المشترك بين المكتب، والقوة المساندة للأرض، والتي تتضمن أفواج طوارئ بغداد الرابع، والسادس، والثالث، بالإضافة هناك تعاون من قبل المواطن والمكتب في نقل المعلومة، وكذلك تحليل

الحارس - ستار الساعدي قال مدير مكافحة إجرام باب الشيخ العميد الحقوقي قيس مهدي خلف: إن مكتب مكافحة إجرام منطقة باب الشيخ التابع الى مديرية إجرام الرصافة، هو من المكاتب المهمة ضمن الرقعة الجغرافية الواقعة في محافظة بغداد، وأن طبيعة عمل المكتب يختص بالكشف عن الحوادث الخاصة بالسراقات بأنواعها، وهي الخطف، والتسليب، والسطو المسلح، والقتل الغامض، وحوادث السرقة المقرونة بالقتل، والسراقات كافة منها سرقات المنازل، والمحال، والمخازن وأي حادث يدخل ضمن الرقعة الجغرافية للمكتب، والتي تتضمن منطقة الباب الشرقي، والشورجة، والكفاح، والفضل، وشارع النهر، وشارع فلسطين، مضيفا أنه يتبنى الحوادث التي تقع ضمن حدود المسؤولية كافة، حيث نقوم باستلام المعلومة التي ترد عن طريق الإبلاغ او الاتصال الهاتفي، فيقوم المكتب بالانتقال

القبض على عصابة مختصة بتسليب المواطنين عند خروجهم من المصرف بعد ١٢ ساعة من ارتكابهم للجريمة

ما يشاهد على الكاميرات التي تعود له، حيث يتم الاستعانة بها في كشف الجريمة، كما لا ننسى أن الجهد الفني له دور كبير في كشف الجريمة، وتابع العميد قيس حديثه في حال ورود إخبار من قبل سيطرة المكتب العام الى مكتب مكافحة باب الشيخ، او من خلال الإبلاغ من قبل المواطن بوجود حالة غريبة في المنطقة او في مكان ما، يتم الانتقال الى مكان الحادث بأسرع وقت ممكن، حيث يتم انتقال مدير المكتب برفقة ضابط التحقيق

الى مكان الحادث وإجراء مخطط لمحل الحادث مع استصحاب خبير الأدلة الجنائية إذا كان الحادث مقرون بسرقة دار او غير ذلك، مبينا يتم رفع البصمات وأثار الجريمة من محل الحادث من قبل خبير الأدلة الجنائية، وذلك لغرض الاستعانة بها في عملية التحقيق، وأشار العميد قيس مهدي أن الحوادث ضمن الرقعة الجغرافية ضمن

التطور في رفع مستوى الأداء، وتطوير العمل في المجالات كافة التي لها علاقة بكشف الجريمة، مضيفا أن السيد مدير بغداد على تواصل مباشر مع أي من مدراء المكاتب ويقوم شخصيا بتشكيل فريق عمل متواصل مع مدير المكتب والضباط العاملين في مكاتب المكافحة، وتؤكد أن جهود مدير مكافحة إجرام بغداد هي جهود مثمرة ومستمرة في العمل الميداني والفني والاستخباري.

ضمن مباريات كأس قائد عمليات بغداد لكرة القدم النجدة يواصل التألق ويذهب بعيدا للمربع الذهبي



عصام قاسم جاسم
للحارس: هـ كاتس

حقق فريق النجدة (العسكري) لكرة القدم فوزا مهما على نظيره الفرقة السادسة، ضمن منافسات كأس السيد قائد عمليات بغداد لكرة القدم، بعد تفوزه من علامات الجزاء وبنتيجة (٥-٤). هذا وتاهل فريق النجدة العسكري الى دور الأربعة وسيلاتي فيه ضيفه الطاقة. من جانبه بارك الرئيس الفخري للنادي مدير شرطة النجدة

الهيئة الإدارية لنادي الحدود الرياضي تعقد اجتماعها الدوري



المقبلة لفريق كرة القدم في الدوري الممتاز، وتم التباحث حول آلية العمل المثلى لتطبيق بنود ملف التراخيص كافة وإكمال معايير السرعة الممكنة، فضلا عن مناقشة ملف التعاقدات مع اللاعبين المحليين والمحترفين وتعزيز أهم المراكز بلاعبين على مستوى عالٍ، ثم جرى بعدها مناقشة مشاركة فريق المصارعة في بطولة أندية العراق للمتقدمين ودعم تلك المشاركة للحفاظ على لقب البطولة الذي تحتفظ به خزائن النادي، كما تم التطرق لمشاركة فريق الريشة الطائرة في الدوري الممتاز المقبل والسعي للمنافسة بقوة لتحقيق أفضل النتائج.

المكاتب الإدارية
عصام قاسم جاسم

بحضور السيد رئيس الهيئة الإدارية وبحضور السادة الأعضاء كافة، عقدت الهيئة الإدارية في مقر نادي الحدود الرياضي الاجتماع الدوري للهيئة وذلك لمناقشة نشاطات فرق النادي المختلفة خلال الفترة المقبلة. وناقش المجتمعون بحضور الملاك التدريبي التحضيرات

تايكواندو الشرطة يختم مشاركته في بطولة العراق للشباب بـ ٦ أوسمة متنوعة



وصادق حميد ومصطفى حميد ومحمد فواد على برونزيات أوزانهم.

تدريبي تحضيراً لبطولة العالم التي ستقام في بلغاريا نهاية الشهر الحالي، ما حرمننا من جهود ثلاثة لاعبين مهمين، وهم محمد صدر خالد وسيامند هاشم ومؤمل أحمد. وأضاف قاسم: أن مشاركة الشرطة كانت ايجابية جداً، إذ حصل اللاعب حسن حاتم على المركز الأول بوزن ٧٣ كغم، واللاعب إبراهيم عامر على ذهبية وزن ٤٥ كغم، فيما حصل اللاعبون رضا عبد العباس

ريحان // الإدارة الإدارية

اختتم فريق نادي الشرطة بالتايكواندو مشاركته في بطولة العراق الفردية المفتوحة للأندية لفئة الشباب بمشاركة (٦٩) ناديا بستة أوسمة متنوعة بواقع وسامين ذهبيين وأربعة أوسمة برونزية. وقال مدرب الفريق، نبيل قاسم: إن اتحاد اللعبة ارتأى عدم مشاركة لاعبي منتخب الشباب في البطولة لدخولهم في معسكر

بمناسبة الاحتفال بيوم الشرطة الرياضي العربي .. اتحاد الشرطة العراقي بالتعاون مع مديرية التدريب البدني وألعاب الشرطة ينظم بطولة تنس كرة القدم



للحارس: هـ ستار السليحي

بمشاركة منتسبي أقسام المديرية في وزارة الداخلية والتي أقيمت في محافظة اربيل بمناسبة الاحتفال بيوم الشرطة الرياضي العربي، نظم اتحاد الشرطة الرياضي العراقي بالتعاون مع مديرية التدريب البدني وألعاب الشرطة بطولة تنس كرة القدم، حيث التقى في نهائي البطولة فريق نادي آليات الشرطة الذي يمثل كل من اللاعب مصطفى محمود واللاعب محمد اعطية ضد منافسه فريق شرطة البصرة، وكانت المباراة ممتعة وروح المنافسة كانت حاضرة بين الفريقين، التي شهدت حضور عدد من الشخصيات والقادة في وزارة الداخلية، وانتهت المباراة

برعاية اتحاد الشرطة الرياضي .. اختتام بطولة وزارة الداخلية لكرة الطاولة



للحارس: هـ المكاتب الإدارية

أسامة خضير وحلت شرطة صلاح الدين ثانيا والتي مثلها العقيد محمد سعيد، في حين حصل فريق شرطة البصرة على المركز الثالث والذي أحرزه العقيد مصطفى عبد الباقي. وفي منافسات المنتسبين تمكنت مديرية حماية المنشآت والشخصيات من نيل المركز الأول والذي تحقق بفضل لاعب الفريق محمد صالح، بينما ذهب المركز الثاني لشرطة النجف والذي أحرزه اللاعب حسين عبد الأمير، فيما نالت شرطة بغداد المركز الثالث عن طريق لاعبا علي جبار. وفي الختام وزعت الجوائز التقديرية على حكام البطولة قبل أن تتوج الفرق الفائزة بكؤوس المراكز الثلاث الأوائل.

بحضور السيد رئيس اتحاد الشرطة الرياضي الفريق الحقوقي مهدي الفكيكي والسيد نائب رئيس الاتحاد اللواء الدكتور عدي سمير والسيد مدير التدريب البدني وألعاب الشرطة اللواء مهدي شواي والسيد رئيس اتحاد كرة الطاولة هيردة رؤوف، اختتمت بطولة وزارة الداخلية لكرة الطاولة التي أقيمت برعاية اتحاد الشرطة الرياضي وبالتعاون مع مديرية التدريب البدني وقسم ألعاب مديرية الشهداء والجرحى واستضافتها قاعة نادي اشتي في مدينة السليمانية. البطولة شهدت إقامة منافسات فنتي الضباط والمنتسبين، حيث نجحت شرطة بابل في حصد المركز الأول في منافسات الضباط عن طريق الملازم

طلب مفاجئ يمهّد عودة ميسي إلى برشلونة



سان جيرمان في صفقة أمضى جل مسيرته البلوجرانا.

ورغم أن ميسي المقبل عامه الـ ٣٦، إلا أن تشافي ما مؤمنا بقدرة اللاعب

على تقديم المطلوبة مع الفريق الكتالوني.

كشفت تقرير صحفي، عن مفاجأة من العيار الثقيل بشأن احتمالية عودة ليونيل ميسي نجم باريس سان جيرمان، إلى صفوف برشلونة مستقبلا.

وبحسب صحيفة «سبورت»، فإن المدرب الشاب تشافي هيرنانديز، طلب من خوان لابورتا، رئيس برشلونة، إعادة ميسي إلى البارسا بعد انتهاء عقده مع سان جيرمان.

وينتهي عقد صاحب الـ ٣٥ عاما مع الفريق الباريسي في صيف ٢٠٢٣، حيث يرغب تشافي في استقدامه قبل انطلاق موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

ويؤمن تشافي بأن عودة ميسي ستسهم في إنعاش البارسا على الصعيدين الرياضي والمالي، فضلا عن قدرة البرغوث على حل الخلافات التي نشبت بينه وبين البارسا في وقت سابق، لإغلاق صفحته الكتالونية بأفضل طريقة قبل الاعتزال ورحل الدولي الأرجنتيني عن ملعب الكامب نو العام الماضي بعد انتهاء عقده مع برشلونة، لينضم إلى

مؤشر جديد على اقتراب بديل ليفاندوفسكي من بايرن ميونخ



وأكد المدرب الألماني جوليان ناغلسمان قرب النادي البافاري من إبرام الصفقة، وذلك عقب مواجهة مانشستر سيتي الودية، .

وبحسب شبكة «سكايا»، فإن بايرن ميونخ توصل لاتفاق مع اللاعب للتعاقد معه حتى صيف ٢٠٢٧، وستبلغ قيمة الصفقة حوالي ٢٨,٥ مليون يورو.

لم يتبق الكثير على إعلان نادي بايرن ميونخ، تعاقد مع مهاجم رين الفرنسي، هذا الصيف، بعدما أقدم اللاعب على خطوة تمهد لرحيله الوشيك.

الحديث عن المهاجم الفرنسي الشاب مائيس تيل، صاحب الـ ١٧ عاما، الذي تحرك النادي الألماني نحوه مؤخرا، لضمه بعد رحيل البولندي روبرت ليفاندوفسكي. وقبل إتمام انتقاله لبطل البوندسليجا، نشر تيل رسالة وداعية لمسؤولي رين والطاقم الفني واللاعبين، وذلك عبر حسابه بموقع «إنستجرام»، حيث كتب: «صفحة جديدة تفتح، رأس هادئ وقلب دافئ وأنا أكتب إليك».

هالاند يسجل أول أهدافه ويقود سيتي للفوز على بايرن ميونخ

«لامبيو فيلد» في جرين باي بالولايات المتحدة. ويعود الفريقان بعد هذه المباراة إلى بلديهما استعدادا لبدء الموسم الكروي الجديد حيث يلتقي مانشستر سيتي مع ليفربول يوم السبت المقبل في مباراة الدرع الخيرية كما يلتقي بايرن ميونخ فريق لايبزيغ في اليوم نفسه على لقب كأس السوبر الألماني.



التهديفي مع الفريق من خلال هذه المباراة الودية التي أقيمت على استاد

افتتح المهاجم النرويجي إيرلنغ هالاند مشاركته في المباريات مع فريقه الجديد مانشستر سيتي الإنجليزي بشكل قوي وسجل هدفا يقود الفريق إلى الفوز (١-٠) على بايرن ميونخ الألماني، في ختام جولة الفريقين الأمريكية استعدادا للموسم الجديد. وسجل هالاند الهدف الوحيد للمباراة في الدقيقة (١٢)، ليفتح سجله

يوناييتد يفاجئ رونالدو

تعميد عقد رونالدو الحالي الذي ينتهي الصيف المقبل، لعام إضافي، كي يعود النجم البرتغالي لصفوف الفريق في نهاية الموسم المقبل. وهناك أمل لدى مانشستر يونايتد أن يتمكن المدرب الجديد إريك تين هاج، في إعادة مانشستر يونايتد إلى دوري الأبطال من جديد، وحينها يعود رونالدو لصفوف الشياطين الحمر. وأضافت الصحيفة البريطانية أن عرض مانشستر يونايتد تسبب في مفاجأة كل من رونالدو ووكيل أعماله،

يقنع مانشستر يونايتد يوما بعد يوم، بصعوبة بقاء النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، في صفوف الفريق الموسم المقبل. ويضع مانشستر يونايتد، خطة جديدة في محاولة لإرضاء رونالدو، إلى جانب محاولة تعميده بقائه في قلعة أولد ترافورد. وبحسب صحيفة «ميرور» البريطانية، يرحب مانشستر يونايتد برحيل رونالدو على سبيل الإعارة، من أجل تلبية رغبته في المشاركة بدوري أبطال أوروبا الموسم المقبل. لكن مانشستر يونايتد يرغب في

أطعمة غنية بالزنك للحامل

أما عن الكمية التي تحتاجها الحامل من الزنك (للموال والمرضعات) فهي ١٢ مجم يوميا؛ لذلك من الضروري إضافة ما يكفي من الأطعمة الغنية بالزنك إلى النظام الغذائي أثناء الحمل. إليك وفقا لموقع هيلث لاين أهم أطعمة غنية بالزنك للحامل.

١. اللحوم الحمراء
تعتبر اللحوم الحمراء مصدراً رائعاً للزنك
تعتبر اللحوم الحمراء مصدراً رائعاً للزنك، بما في ذلك لحم البقر والضأن، بالإضافة إلى أن اللحوم مصدر رائع للعديد من العناصر الغذائية الهامة الأخرى، مثل الحديد وفيتامين ب والكرياتين، وقد ارتبط تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء، وخاصة اللحوم المصنعة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان إضافة إلى الإجهاض. لذلك، يوصى بتناول اللحوم الطازجة والتي يتم طهيها جيداً وتضمينها كجزء من نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والألياف.

٢. البقوليات والحبوب
يمكن أن تكون البقوليات مصدراً مهماً للزنك للنساء الحوامل
تحتوي البقوليات مثل الحمص والعدس والبقول على كميات كبيرة من الزنك، ومع ذلك فهي تحتوي أيضاً على فيتامينات التي تمنع امتصاص الزنك والمعادن الأخرى، مما يعني أن الزنك الموجود في البقوليات لا يتم امتصاصه بشكل جيد مثل الزنك من المنتجات الحيوانية.

على الرغم من ذلك، يمكن أن تكون البقوليات مصدراً مهماً للزنك للنساء الحوامل الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً. كما أنها مصدر ممتاز للبروتين والألياف ويمكن إضافتها بسهولة إلى الأطعمة.

الحارس : محمد الكعبي \مرضى الشديدي

كلية الشرطة بما تمتلك من أرث تاريخي ثر يجعل منها محط أنظار الجميع، كونها الجهة الوحيدة التي تخرج ضباط يعملون ضمن جهاز وزارة الداخلية، ويتعاقب السنين يصبح الأداء المتميز للبعض تاريخ يُؤرشف لعملمهم وذكرياتهم المميزة بغض النظر عن هذه الذكريات ايجابية او سلبية، ومن هؤلاء الرجال الذين عملوا في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي رئيس عرفاء (منذر عبد الله علي) الذي خدم في كلية الشرطة قسم القتال الأعزل، والذي تقاعد عام ١٩٩١-١٩٩٢ من القرن الماضي (الحارس) التقت بالسيد (منذر) أثناء استقبال لواء الشرطة صباح حوشي محمد عميد كلية الشرطة وأجرت لقاء الذكريات مع أحد الرجال الذين تخرج على أيديهم العديد من دورات كلية الشرطة، وحدثنا قائلاً: زيارتي اليوم للكلية لاستذكار الأيام التي قضيتها داخل أسوار الكلية، في البدء أقدم شكري وتقديري لعمادة الكلية متمثلة باللواء صباح حوشي محمد عميد الكلية، والسادة معاونون، والضباط مدراء

الأقسام في الكلية، ولا زلت أتذكر أول دورة عملت معها وكانت ساحات الكلية تشهد فعاليات ونشاطات مختلفة، إضافة إلى مناهج التدريب المقررة، وأضاف تطوعت في كلية الشرطة عام ١٩٧٣، وفي ذات المكان نسبت إلى جناح الألعاب، وقد رافقت الدورة ٢٤ وكنت في الخدمة حتى الدورة

منه اختبار سباحة في قاعة مفتوحة في حينها، فقام أحد الطلبة ببقرة في القاعة، لكنه غرق ولم يظهر مرة ثانية، كونه لا يجيد السباحة، وعندها تصابح الجميع لإنقاذه، وتم إنقاذه بصعوبة، وهذا حصل في الدورة ٣٢ كلية الشرطة .
عندها سألته هل لنا أن نعرف سياقات

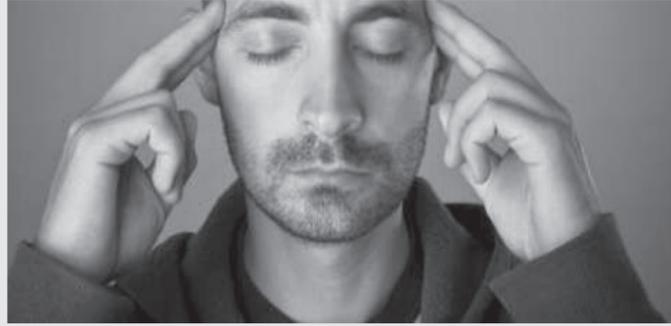
٤٢، وكان وقتها عميد الكلية عبد الودود محمد بسيم، وجاء بعده عبد الله مريوش العماري .
وعندها سألته عن ذكرى لازالت عالقة في ذهنه (الي الآن).
كان هناك اختبار لطلبة الكلية وكانت فترة

الاحتفالات في الماضي ؟
لقد كان هناك فصيلاً من الخيالة يستقبل الضيف حين وصوله الكلية وسط عزف مقاطع موسيقية تعزف من قبل الجوق الموسيقي، إضافة الى حضور ملفت لعوائل الخريجين، حيث يخصص مكان في المنصة



السيطرة على النوبات الغاضبة وضبط النفس

التيقن والايمن بقدرتك على تحقيق اهدافك. معرفة أن فقدان السيطرة على النفس يؤدي لإهدار طاقة الفرد هباءً وإهدار الكثير من الطاقة النفسية للإنسان دون أن يصل إلى أي شيء من أهدافه، لذلك يجب الحفاظ على قوة الفرد وطاقتاه الذهنية وتوجيهها نحو الإنجاز بدلاً عن الانفعال. طرق ضبط النفس يوجد بعض الطرق التي يمكن عن طريقها القيام بضبط النفس والتحكم في الذات وهي: الاعتقاد بالقدرة على التحكم بالنفس وأن كل شيء تحت السيطرة، وأنك باستطاعتك ضبط نفسك وأنك مسؤول مسؤولة تامة عن تصرفاتك. تحديد الأهداف بشكل واضح حيث أن كل ما كان الهدف محددًا كلما استطاع الشخص أن يلزم نفسه بتحقيق هدفه. كما أن الغضب يطفئه الماء فعند التعرض لضغط نفسي أو انفعال شديد على الإنسان أن يقوم فيوتوضاً لكي يذهب عنه غضبه ويستطيع التفكير بعقلانية وروية في حل للمشكلة التي تواجهه مراقبة الذات حيث أن ذلك شكل من أشكال ردود الفعل الذاتية وذلك بهدف القيام بالتغيير. وجود الدافع في تحقيق الأهداف حيث أن كلما زادت الرغبة في بذل الجهود كلما زادت احتمالية النجاح. الثقة بالنفس حيث يجب على الشخص إدراك قدرته وثقته بنفسه على تحقيق ما يريد وما يعتقد أنه مستحيل أو صعب، في تحقيق الأهداف من الأمور السهلة إذا كان لدى الشخص ثقة كبيرة في نفسه وفي ما يريد. التمسك بالإرادة والقدرة كمصدر ضبط النفس،



خطة دقيقة ومحددة تضمن الإبقاء على ضبط النفس وعدم الخروج عنه مهما حصل، في الالتزام بهذه الخطوات يؤدي للوصول إلى الهدف. كذلك يجب الحفاظ على وجود الحافز الذي يشجع على الحفاظ على ضبط النفس، فكلما زاد التعطش والرغبة بالشئ، وإدراك قيمته، زادت الرغبة ببذل الجهد والتضحية والحفاظ على ضبط النفس لتحقيقه والوصول إليه. كما أن القيام بمراقبة النفس وضبط أداها، وهو ما يجعل الشخص خبير بتصرفاته وسلوكه، وهو ما سيسهم بأن يصبح ضبط النفس عادة لديه. كما يجب تعزيز الثقة بالنفس وقدراتها. وعدم فقدان السيطرة وضبط النفس عند مصادفة أدنى عقبة، والثقة بالنفس من شأنها أن تبني مستقبل الكثير وعدم الثقة بالنفس تهدم الكثير، لذلك يجب

في عواقب الأمور. كما يجب على الإنسان أن يلازم الخطط والأهداف للقيام بضبط النفس، ويمكن العمل على تعلم كيفية ضبط النفس، وفيما يأتي بعض من الوسائل التي يمكن اتباعها لضبط النفس: يجب التيقن التام بأن النفس حرة وقادرة على التحكم بأفعالها وما يصدر عنها وليس هناك أي معنى لما يقوله البعض من أنه لا يستطيع التحكم في نفسه أو في أفعاله، كل تلك ميررات لا معنى لها. وإن أمن الشخص بخلاف ذلك فإنه من البديهي أن الأمور قد تخرج عن نطاق السيطرة. يجب معرفة الهدف وراء كل هذه الصعوبات وأنه لا وراءها لايد من انفراج كما يجب التركيز على الطريق وصعوباته التي قد تجعل المرء يفقد ضبط نفسه. ضبط النفس كما يجب وضع هدف واضح ومحدد للإنسان، كما يجب وضع

هناك الكثير من الفوائد والأهمية الكبيرة التي يحققها ضبط النفس عند التعرض للغضب أو الانفجالات الشديدة، والغضب من شأنه أن يهدم الكثير من الأسر ويسرد الكثير من الأطفال ويضيع الكثير من الأموال، الغضب نار قد تحرق صاحبها قبل أي إنسان آخر. ومن أهمية ضبط النفس: إعطاء للإنسان الوقت اللازم للتفكير والتركيز في عواقب ما هو مقبل عليه، والنتائج المترتبة على هذا الانفعال والغضب. كما يساعد على تأمين القدرة على التفكير المتوازن، وإعطاء الإنسان الوقت للتفكير بمنطق وحكمة ومعرفة عواقب الأمور المقبل عليها. كما أن ضبط النفس ينمي القدرة على الصبر والانتظار من أجل الوصول إلى الهدف الأكبر له وتحقيقه. كما يعلمك أن الاستعجال وعدم الصبر لا يحقق أي من الإنجازات ولا يوصلك إلى ما تتمنى أو تريد. كما أن معرفة ضبط النفس هي واحدة من مفاتيح النجاح وتحقيق الأهداف والتعيز في ما أنت فيه، كما تعلمك الرضا وتوصلك إلى السعادة والراحة النفسية التي ابتغيها. كيفية ضبط النفس مقالات قد تعجبك: نماذج CV جاهزة Word طريقة عمل سيرة ذاتية للتوظيف شهادة شكر وتقدير فارغة هناك الكثير من الأمور التي يجب معرفتها قبل التفكير في كيفية ضبط النفس وهي العواقب التي تؤدي إلى عدم ضبط النفس والانفعال، حيث أنه لا يجب الاكتفاء بالنوايا الحسنة وتبرير الأفعال بها، بالنوايا الحسنة يجب أن يلازمها ويصاحبها دائماً ضبط النفس وتهذيبها، والتفكير الجيد

ماهو انفلونزا المعدة وماهو علاجه

إنفلونزا المعدة ليست مرضاً واحداً، بل هي مجموعة من الالتهابات الفيروسية التي تسبب الغثيان والقيء والإسهال وآلام المعدة. وتنتج من عدد من الفيروسات السببية، مثل نوروفيروس، والفيروس العجلي (فيروس الروتا) وغيرها. وتستهدف هذه الفيروسات الجهاز الهضمي، وتسبب التهاب المعدة والأمعاء، ويمكن أن تتطور إنفلونزا المعدة في أي وقت من السنة، ولكنها أكثر شيوعاً في فصلي الخريف والشتاء، ونادراً ما تكون خطيرة، فيما تستمر الأعراض عادة من يوم إلى ثلاثة أيام، وأحياناً أكثر، ويكمن خطرها الأكبر -خصوصاً عند الأطفال وكبار السن- في الجفاف.

علاج إنفلونزا المعدة

الزجيبيل والنوعان لعلاج إنفلونزا المعدة

وتهدف العلاجات المنزلية إلى إدارة الأعراض؛ حتى لا تزداد سوءاً، مما يعطي الجسم الوقت لمحاربة العدوى، ويساعد الشخص على الشعور بالتحسن. ولعل أبرز هذه العلاجات المنزلية الآتي:

- شرب الكثير من السوائل
السوائل مهمة للغاية؛ لأنك تتقدين سوائل الجسم الحيوية من خلال التعرق والقيء، والإسهال. إذا كنت تواجهين مشكلة في شرب السوائل، فأحاولي تناول رشفات صغيرة على فترات منتظمة أو مضع رقائق الثلج.

أما عصير التفاح؛ فيوفر دفعة للطاقة بسبب الكربوهيدرات والسكريات، ويحتوي على البكتين الذي يمكن أن يساعد على علاج الإسهال، كما أنه سهل الهضم.

فيما الخبز المحمص الأبيض أسهل للهضم، لذلك تجنبي خبز القمح الكامل الغني بالألياف.

- النعناع

تشير ورقة بحثية صدرت عام ٢٠١٩ إلى أن تناول حلى النعناع أو استنشاق زيت النعناع قد يساعد على تقليل الغثيان.

- الحصول على قسط وافر من الراحة
عندما تكونين مصابة بإنفلونزا المعدة؛ يحتاج جسمك إلى الراحة من أجل محاربة العدوى. احصلي على قسط كافٍ من النوم، وقللي من مقدار النشاط الذي تقومين به عادة خلال اليوم. هذا يعني الاسترخاء على الأريكة عندما لا تكونين في السرير. أثناء استراحتك، يعمل جسمك بجد لمحاربة العدوى وإصلاح الضرر على المستوى الخلوي.

كيف تتجنبين إنفلونزا المعدة؟

إذا كانت إنفلونزا المعدة منتشرة، فاتخذي احتياطات إضافية، مثل:

- تجنّب الاتصال الوثيق مع المصابين إن أمكن.
- غسل اليدين بانتظام، والحصول على قسط كبير من الراحة.
- استخدام غسالة الأطباق بدلاً من غسل الأطباق يدوياً، عندما يكون ذلك ممكناً.

نصائح للتعامل مع الطفل الانتقائي في الطعام

عند الحديث عن الطفل الانتقائي نقدم لك مجموعة نصائح للتعامل مع الطفل الانتقائي في الطعام في ما يأتي:

١. تجنب تقديم الطعام لطفل غير جائع
أولى النصائح للتعامل مع الطفل الانتقائي في الطعام أنه إذا لم يكن طفلك جائعاً لا تقدم له الطعام فهذا سيزيد من فرض رفضه للطعام وانتظر ظهور علامات الجوع على الطفل ثم قم بإطعامه.
٢. الابتعاد عن إرغام طفلك على الأكل
لأن هذا سيربط وقت الطعام لديه مع القلق والضغط والإجبار وهذا سيؤدي إلى اضطراب في عادات الأكل أو إلى رفض أنواع معينة من الأكل.
٣. تقديم حصصاً صغيرة في كل مرة للطفل
لأن هذا سيجعل الأكل ممتعاً وغير ممل فالأطفال ليسوا صبورين مثلنا ويميلون بسرعة، لذا دع طفلك يطلب الطعام بنفسه فهذا سيسجعه على تناوله بشكل أفضل.

كما ننصحك هنا بالابتعاد عن تحضير ما يسمى بوجبات خاصة للأطفال فعندما يبلغ طفلك من العمر ما يكفي لتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصلبة من المهم أن تترك الأم أن الطفل بحاجة إلى تناول ما يأكله أي شخص آخر في الأسرة.

وبالتالي قدي له أجزاء صغيرة من نفس الأطعمة التي تتناولها أنت وبقية أفراد الأسرة.
٤. الالتزام بمواعيد الطعام
لأنها تعود الطفل على أن للأكل مواعيد معينة، فهناك مواعيد للوجبات الرئيسية ومواعيد للوجبات الخفيفة أو العصير أو الحلويات. كذلك ومن ضمن نصائح للتعامل مع الطفل الانتقائي في الطعام أن لا تعود طفلك على تناول الكثير من الحلويات في مواعيد غير مناسبة خاصة مساءً.
٥. منع تناول الحلويات والمسليات قبل الطعام
هذا يدهي فتناول الحلويات والمسليات من شأنه أن يشجع الطفل ويجعله يرفض الوجبة الرئيسية.

٦. تقديم الأطعمة الجديدة تدريجياً
كثير من الصبر قدم الأطعمة الجديدة تدريجياً وببطء حتى يحبها طفلك، بعض الوجبات قد يحتاج وقتاً كي يحبها، مثل: البروكلي، والبازلاء ولكن عليك أن تقدمها له بالتدريج كي يحبها.
٧. لتجنب الاستسلام من أول مرة
الأطفال يحبون فحص الحدود فكلما استسلمت أسرع كلما ساهمت في جعل عادات طفلك الصحية والغذائية أسوأ، لذا اصمد مع طفلك العنيد ولا تستسلم بسرعة.
صحن الطفل واجعل الأمر ممتعاً حقاً وهذه من ضمن نصائح للتعامل مع الطفل الانتقائي في الطعام الفعالة والمشجعة بشكل كبير.



الأبراج

برج الحمل



مهنيًا: تجابهك تحديات وتتأفف من كثرة المسؤوليات، نظم وقتك ولا تبذل طاقتك ولا تبحث عن الاختلاف عاطفياً؛ الخلافات الدفينة قد تظهر إلى العلن مجدداً، عالج الأمور مع الشريك بروية وتفاهما على ما يفيد مصلحتكما صحياً؛ يتأياك شعور من الفرغ يريحك نفسياً ويخلصك من ترسبات الماضي المرعبة

برج الثور



مهنيًا: تسجل تقدماً ملموساً، باستطاعتك المفاوضة والبحث في التفاصيل، وربما تميل إلى السفر أو تخطط له عاطفياً؛ تتجاوز الاختلاف في وجهات النظر مع الشريك، وتجدد عنده ما لا تجده عند أي شخص آخر صحياً؛ تثري بعض الشيء قبل الموافقة على الخضوع لعملية جراحية دقيقة لا بد منها

برج الجوزاء



مهنيًا: اجراء مشحونة ومضطربة وغير مباشرة بالخير، طباعك متقلبة وصعبة لا تسمح بالتعامل معك بصورة هادئة وكاملة عاطفياً؛ استمع إلى نصائح الشريك واعمل بها، فإذا واطبت على ما أنت عليه تكون الخاسر الأكبر صحياً؛ حاول القيام بالركض ولو عشر دقائق كل يوم، فهو مفيد للقلب

برج السرطان



مهنيًا: تتاح امامك حرية التصرف كما تريد، وتفاوض بمهارة، لكن لا تعرض نفسك للفصائح عاطفياً؛ قاوم الغيرة بأساليب مجدية، ولا تغش أسرارك لأشخاص عرفتهم أخيراً لأنهم قد يستغلون وضعك صحياً؛ تجنب الذين يستغزونك ويثيرون عصبيتك، ولا دفع الثمن من صحتك

برج الاسد



مهنيًا: من غير المسموح ارتكاب الأخطاء لأدك بذلك تعرض نفسك لسارة الفرص الثمينة المقبلة عاطفياً؛ ما من شيء يهدد العلاقة بالشريك، الصبر يؤدي إلى تصويب البوصلة مجدداً وإعادة المياه إلى مجاريها الطبيعية صحياً؛ لا تكثر من أكل الحلويات والنشويات، بل اعتمد على الفواكه المفيدة والمساعدة على التهضم

برج العذراء



مهنيًا: يتطلّب منك الظروف دقة ومرونة في التعامل مع الآخرين، ومنعا للحصول أي مواجهة أوخلاف في محيط العمل عاطفياً؛ قرارات حاسمة لكن ايجابية تجاه الشريك، وتجد نفسك غير مضطر إلى تحديد مسار الأمور في المستقبل القريب صحياً؛ يتأخر المشي مدة ساعة يومياً بعدما أدركت أن صحتك بحاجة إلى ذلك

برج الميزان



مهنيًا: لن تواجه هذا اليوم منافساً قوياً ولن تتعثر مساعيك الدؤوب، لذلك تأبر ولا تتوقف طويلاً عند المحيحات عاطفياً؛ لا تحاول فرض إرادتك على الشريك، بل تعامل مع الواقع بحكمة وتأنق مع بعض الظروف، اللين أحياناً يؤدي إلى النتائج المرجوة صحياً؛ رة عن نفسك، واترك هموم العمل في العمل وهم بعض التمارين الرياضية المفيدة

برج العقرب



مهنيًا: كن متسامحاً مع الآخرين لأن الأدوار قد تتبدل يوماً ما، فتقبل الأمور ضدك وتجد نفسك مجبراً على تحمل ردود الفعل عاطفياً؛ لا تتخيل أن طيبة الشريك تمنحك المجال لتستمر في الخطأ، فهو قادر على قلب الطاولة عليك في القريب العاجل صحياً؛ أنت تجد المغامرة لذا يمكنك ممارسة تسلق الجبال، فتشعر بالتجديد والخروج عن المألوف

برج القوس



مهنيًا: اعتراضاتك غير المبررة تثير إشمزاز الآخرين، وتبعدهم عنك في وقت تحتاج فيه إلى أكبر دعم ممكن، لكنك سرعان ما تستردك الأمر عاطفياً؛ تمارس تصرفاً في غير مكانه، لكن تسامح الشريك يعفيك من دفع الثمن المستحق إزاء ذلك صحياً؛ تهتم بقضايا صحية بغية المحافظة على رشافتك، ويستشيرك المقربون في قضايا مهمة على هذا الصعيد

برج الجدي



مهنيًا: تواجه بعض العثرات وتجبر إلى مضاعفة الجهود لكي تتجح خطواتك، وتبدو استعداداتك ضئيلة لمواجهة العوائق عاطفياً؛ حاول أن تتصّر المسافات مع الشريك، فهو قادر أن يمنحك الأمان الذي تحتاج إليه حالياً وحتى مستقبلياً صحياً؛ تشعر ببعض الانزعاج في أثناء النوم، سببه البدانة المفرطة، والحل هو الحماية بأسرع وقت

برج الدلو



مهنيًا: تسخن لك الظروف لتتقدم بمشروع جديد أو لتباشر خطة مهمة أملاً أنجازها سريعاً عاطفياً؛ لا تقس على الشريك وكن أكثر مرونة، تطورات كثيرة في العلاقة تكون في مصلحتكما صحياً؛ تواجه بعض الأمراض نتيجة شعورك بالإرهاق والتعب كالأم الظهر والمفاصل، حاول أن تستريح

برج الحوت



مهنيًا: يوم متقلب يمتحن شعبيتك ويحاسبك بحزم على أخطائك، وربما تقع ضحية أصحاب النيات السيئة عاطفياً؛ لا تقبل بانصاف الحول مع الشريك، فالتجارب السامقة ليست مطمئنة مفع صحياً؛ قد تشفى على وضع صحي وتعيش إرياقات واستفزات، تحتاج إلى كثير من الصبر والتأني وعدم الفرغ في الأوهام

نصائح لتناول طعام صحي بميزانية محدودة

توصلت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ على المتسوقين إلى أن مجرد إعداد قائمة تسوق قبل زيارة متجر البقالة يزيد من احتمالية اتباع نظام غذائي صحي ومؤشر كتلة جسم أقل BMI. رجح الباحثون أن وضع قائمة مشتريات محددة يعد بمثابة نوع من الحماية من خيارات الطعام غير الصحية، مع أخذ النصائح الآتية في الاعتبار:

- إعداد جدول للوجبات المتوقع طهيها طوال الأسبوع أو الشهر.
- يساعد تكرار الوجبات المفضلة للعائلة على مدار الشهر على استهلاك أي مكونات متبقية.
- فحص ومراجعة محتويات أماكن تخزين الأغذية والبراد في المنزل بشكل مسبق قبل إعداد قائمة التسوق لكي لا يتم شراء منتجات يتوافر منها كميات كافية بالفعل في المنزل.
- لا تلتفت للعروض الخاصة والتخفيضات لأي منتجات خارج قائمة التسوق المطلوبة.

إن الأقاويل حول أن الفواكه والخضراوات الطازجة أفضل من المجمدة أو المعلبة، هي مجرد خرافات. يتم قطف الفاكهة والخضراوات المجمدة والمعلبة عندما تكون في أوج نضجها وبالتالي تكون مغذية ومفيدة. ويساعد التعليب أو التجميد على احتفاظ المنتجات على قيمتها الغذائية. كشفت دراسة، أجريت عام ٢٠١٥ حول ثمانية فواكه وخضراوات، أن محثوي الفيتامينات في الأصناف المجمدة هو نفسه، وأحياناً أفضل من الإصدارات الطازجة.

وتكون الفواكه والخضراوات المجمدة والمعلبة عادة أرخص من الأصناف الطازجة. كما يمكن الاحتفاظ بها في الفريزر لحين الاحتياج لها، بما يقلل من هدر الطعام غير الضروري. وتنصح سنودغراس بأن يتم اختيار العصائر المحفوظة، التي تحمل ملصقاتها عبارات «بدون سكر مضاف» أو معلبة في «عصير طبيعي» و«إذا تم شراء خضراوات معلبة، فينبغي اختيار الملصقات التي تقول: «بدون ملح مضاف» أو «قليل الصوديوم».

صورة وتعليق



جانب من حفل تخرج الدورة 68 في عمادة كلية الشرطة

جسم غريب على المريخ يشغل العلماء..

المخاطر المثبتة على الجهة الأمامية اليسرى من المركبة، لكن عندما عادت الأخيرة إلى الموقع نفسه بعد ٤ أيام كان الجسم قد اختفى.



الألي على سطح المريخ في شباط ٢٠٢١. في السياق قال ناطق باسم مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة ناسا في حديث لوكالة فرانس برس: «كنا نناقش مسألة مصدر هذا الجسم، وبرزت تكهنات بأنه يشكل قطعة جبل تابعة لمظلة أو لنظام الهبوط، الذي اعتد لإنزال المركبة ببطء»، مضيفاً: «لكن ليس لدينا تأكيدات في شأن أي احتمال من الاثنين». يشار إلى أن الجسم رُصد للمرة الأولى في ١٢ تموز من خلال كاميرا تكتشف

أثار جسم متشابه رصدته على المريخ الروبوت الجوال «بريسيفرنس» الخاص بمهمة «أذار ٢٠٢٠» والتابع لوكالة الفضاء الأميركية «ناسا»، اهتم علماء الفضاء، ما جعل البعض يفكرون في احتمال أن يكون قطعة من المعكرونة. أما التفسير المنطقي والواقعي أكثر فيتمثل في أن الجسم يحتمل أن يكون بقايا من مكون استخدم في عملية إنزال المستكشف

هل هو معكرونة؟!

ماذا يحدث لو تخليت عن منبه الهاتف في الاستيقاظ؟

جيد، فصوتها المتقطع يتمكن من إيقاظها، وبدون أي إزعاج في بداية يوم جديد. وارتفع في السنوات الأخيرة حجم استخدام الهواتف الذكية، فمثلاً وجد تقرير صدر عام ٢٠١٨ أن الأميركيين يتصفحون هواتفهم الذكية ١٤ مليار مرة يومياً، مقارنة مع ٩ مليارات مرة في ٢٠١٦. وتوضح مدربة الصحة النفسية، ليلي سيلفرتون، أن الوضع المثالي عندما يستيقظ الإنسان هو قضاء بعض الوقت مع ذهنه قبل أن يغرق في ضغوط أي شيء آخر. وأضافت سيلفرتون أن البشر لم يكونوا معتادين على مسألة انتزاع انتباههم تاريخياً كما يحدث اليوم بفعل التكنولوجيا.

البشر الذين تخلوا عن الساعة القديمة لصالح منبه هاتف آيفون، وذلك بعد حادث طريفة انفجرت فيه الساعة التناظرية في صندوق سيارة أجرة كانت تستقلها، مما أجبر السيارة حينها على التوقف. وأثارت القصة دهول آخرين كانوا في السيارة وسألوها إن كانت بالفعل تستخدم هذا المنبه، واعتبروا أنها تشبه في قدمها آلة الفاكس، ونصحوها بمنبه آيفون. وما كان حلاً أصبح مشكلة، إذ انتهت رفاهية الاستيقاظ دون تنبيهات الهاتف، حيث أصبح الهاتف يجبرها على إلقاء نظرة عليها في منتصف الليل، مع كل ما يثير ذلك من توتر. وترى الصحفية الأميركية أن الساعة التناظرية تؤدي وظيفتها بشكل

الآلة التقليدية التي كانت وسيلة التنبيه الخاصة بها قبل الهواتف الذكية. ومن الأسباب التي دفعت جيسكا إلى العودة إلى الساعة الكلاسيكية هو أنها مثلاً بينما كانت تحاول النقر على «الغفوة» طمعا في مزيد من ساعات النوم، كانت تصطدم بالتنبيهات الكثيرة التي تتراكم على شاشة هاتفها، مثل دردشات الليلة الماضية مع الأصدقاء، و٣ رسالة من تطبيق «واتساب»، وتنبيهات «إنستغرام»، وعشرات الرسائل في البريد الإلكتروني. وهذا كله يملأ نفس الصحفية الأميركية بالقلق والتوتر، لذلك ترى أن الساعة التناظرية التقليدية تغنيها عن كل هذه الأجواء. وقبل ١٠ سنوات، انضمت جيسكا إلى كثير من



إن هاتفك اليوم يفعل كل شيء، ومن ضمن ذلك أنه يخبرك بالوقت ويوقظك من نومك العميق، وهذا في نظر كثيرين أمر رائع لأنه لا يضيق عليهم المواعيد، لكن لهذا الأمر جوانب سلبية وفقاً لآخرين. وذكرت الصحفية في شبكة «سي إن إن» الأميركية، جيسكا بومبوس، أنها كانت تقضي ساعتين و٦ دقيقة يوميا على الهاتف الذكي، قبل أن تجلب الساعة التناظرية،

تعرض 5 أشخاص للنطح خلال احتفالات سان فيرمين الإسبانية

سبعة رجال إلى المستشفى، وفق ما أعلنت السلطات الإقليمية في بيان، ما رفع إلى ٥٢ عدد الأشخاص الذين عولجوا في المستشفيات خلال الاحتفالات، بينهم ثلاثة أميركيين وفرنسيين. وبينما كانت معظم الإصابات عبارة عن كدمات أو كسور في العظام أو جروح ناجمة عن السقوط، تعرض خمسة رجال للنطح، ولا يزال اثنان منهم في المستشفى في بامبلونا. وخلال النسخة الأخيرة سنة ٢٠١٩ من المهرجان السنوي الذي اشتهر خصوصاً بعدما ورد ذكره في رواية إرنست همنغواي عام ١٩٢٦ بعنوان «الشمس تشرق أيضاً»، تعرض ثمانية أشخاص للنطح.

انتهت احتفالات سان فرمين في مدينة بامبلونا الإسبانية بعد أسبوع شهد عمليات إطلاق يومية للثيران أسفرت عن سقوط ٥٢ جريحا، بينهم خمسة تعرضوا للنطح، من دون تسجيل أي إصابات بالغة. وعند الثامنة من صباح كل يوم (السادسة صباحاً بتوقيت غرينيتش)، كان مئات المغامرين يحاولون الاقتراب إلى أقرب نقطة ممكنة من ستة ثيران قتالية، مرتدين قمصان بيضاء وأوشحة حمراء، خلال سباق يمتد على ٨٥٠ متراً في أزقة المدينة التي تستقطب للمناسبة سياحاً من العالم أجمع. واثراً السباق الأخير الذي استمر لأكثر من دقيقتين صباح الخميس، نقل

اكتشاف السر وراء حماية العيون في مرحلة الشيخوخة

بروتين «الشباب»، إلى انخفاض سريع التبع في شبكية العين، مما يشير إلى أن البروتين يلعب دوراً وقائياً مهماً ضد فقدان البصر المرتبط بالعمر، وفقاً لما نشره New Atlas نقلاً عن إلى ذلك، ركز الباحثون من المعهد الوطني الأميركي للعيون في دراستهم على بروتين يسمى العامل المشتق من الظهارة

توصل فريق من العلماء، يعكفون على دراسة التأثيرات السلبية على العيون خلال مرحلة الشيخوخة، إلى اكتشاف مهم حول دور ما يسمى ببروتين «الشباب»، حيث ثبت أنه يعزز عملية إعادة التدوير الخلوي التي تحافظ على قوة الإبصار ووضوح الرؤية. كما أدت التجارب، التي أجريت على الفئران التي فقدت

«تيك توك».. ميزتان جديدتان تهماان الآباء

الماضي قدمت المنظمة الأوروبية للمستهلكين «بي إي يو سي» شكوى إلى الاتحاد الأوروبي، بأن «تيك توك فشل في حماية الأطفال والمراهقين من التعرض للإعلانات الخفية والمحتوى الضار». واستجابت «تيك توك» للضغوط، وحذفت أكثر من ١٠٢ مليون فيديو خلال الربع الأول من العام الجاري، لأنها تخالف «إرشادات المجتمع» على حد وصف الشركة، مشيرة إلى مخططات جديدة لنشاط الحسابات المزيفة والمشاركات المزيفة.

الاجتماعي محمد الحارثي، إن الخاصيتين جاءتا «استجابة للانتقادات التي وجهتها منظمات حماية المستهلك إلى تطبيق تيك توك بسبب ظهور محتوى غير مناسب أمام المراهقين». ويضيف الخبير في حديثه لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن الخطوة الجديدة تكتسب أهميتها بالرجوع إلى النظام الذي يقوم عليه «تيك توك»، وهو التشغيل الآلي من دون تدخل المستخدم. ولطالما تعرض التطبيق الصيني لانتقادات حادة بخصوص تلك النقطة، ففي فبراير

بعد موجة كبيرة من الانتقادات والتحذيرات من خطورة بعض محتواه على الصغار، أطلق تطبيق «تيك توك» ميزتين تتيحان للآباء التحكم في حسابات أبنائهم، فيما يخص تقليل ظهور محتوى البالغين أمامهم. ومن خلال الميزة الأولى، يستطيع الآباء إعداد قائمة سوداء بالعبارات والكلمات والوسوم التي تخص المحتوى غير المناسب للأطفال، أما الأخرى فتتيح لهم كبح تدفق مقاطع الفيديو للحد من فرص ظهور محتوى ضار. ويقول خبير وسائل التواصل