



فريق شرطة بغداد  
الكرخ يحرز المركز  
الأول في بطولة  
معالي وزير الداخلية

6



عميد كلية الشرطة  
يجري جولة تفقدية  
لبعض الأقسام

3



الشرطة الاتحادية  
تلقي القبض على  
متهمة مطلوب بقضايا  
الإرهاب في سامراء

2

8



## رئيس مجلس الوزراء يستقبل الأمين العام لمنظمة الطيران المدني (الايكاو)

استقبل رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني، الأمين العام لمنظمة الطيران المدني الدولي (الايكاو) السيد خوان كارلوس سالازار والوفد المرافق له. وجرى خلال اللقاء بحث سبل تعزيز تعاون العراق مع المنظمة الدولية في مجال تطوير وكفاءة النقل الجوي..

2

رئيس التحرير  
الكاظم الكعبي وسعيد محيي

8 صفحات

# الحارس

Al-Haris



صحيفة أسبوعية تصدر  
عن دائرة العلاقات والإعلام في وزارة الداخلية

Wed. 1/3/2023

No. 525

١ آذار ٢٠٢٣

العدد: ٥٢٥

الأربعاء

لبحث الخطة الأمنية الخاصة بالزيارة الشعبانية..

## وزير الداخلية يترأس مؤتمراً أمنياً في قيادة عمليات كربلاء المقدسة



ترأس وزير الداخلية السيد عبد الأمير الشمري مؤتمراً أمنياً موسعاً في قيادة عمليات كربلاء المقدسة، لمناقشة الخطة الأمنية الخاصة بالزيارة الشعبانية وتفصيلها، بحضور محافظ كربلاء المقدسة ونائب قائد العمليات المشتركة وعدد من القادة والأميرين والضباط، فضلاً عن الجهات الخدمية والساندة لهذه الزيارة. وأكد السيد الوزير على دعم القطاعات الأمنية في المحافظة وضرورة العمل وفق الخطط المرسومة لهذه الزيارة والاهتمام بالجانب الاستخباري الدقيق والتعامل الفوري مع أي معلومات، كما أصدر عدداً من التوجيهات التي من شأنها إيجاد أفضل السبل الكفيلة لتأمين الزيارة، داعياً الزائرين الى التعاون والتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة. كما استمع سيادته الى إيجاز عن عمل كل جهة وتشكيل والمهام الموكلة اليه خلال هذه الذكرى المباركة. وفي سياق منفصل، ترأس وزير الداخلية السيد عبد الأمير الشمري، اجتماعاً في مقر الوزارة، بحضور مدراء العلاقات والإعلام في بغداد والمحافظات. وفي بداية الاجتماع رحب السيد الوزير بالحاضرين، مؤكداً على ضرورة أن يأخذ الإعلام دوره الحقيقي في نقل نشاطات الأجهزة الأمنية والانتصارات المتحققة..

3

## وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة يزور محافظة ديالى ويؤكد على ضرورة الارتقاء بمستوى العمل الأمني

نيابة عن السيد وزير الداخلية عبد الأمير الشمري، زار وكيل وزارة الداخلية لشؤون الشرطة الفريق عادل عباس الخالدي برفقة السيد وزير الصحة، محافظة ديالى، وكان في استقبالهما محافظ ديالى، وقائد الشرطة، وعدد من القادة الأمنيين..

3

## وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية تلقي القبض على عصابة تتاجر بالأعضاء البشرية

عمليات أمنية جديدة تضاف الى سجل النجاحات التي تحققتها وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية في وزارة الداخلية، حيث تمكن رجال الوكالة في محافظة الأنبار من إلقاء القبض على عصابة تتاجر بالأعضاء البشرية مكونة من ثلاثة متهمين بينهم امرأتان. كما تمكنت مفارز الوكالة من إلقاء القبض على متهمين اثنين من المضاربيين بالعملة، وضبطت بحوزتهما مبلغاً قدره (٧٩) ألف دولار أمريكي كان في نيتهم تهريبه في محافظة كركوك..

3

## وكيل وزارة الداخلية الأقدم يلتقي عدداً من ذوي الشهداء والجرحى ضمن مقابلاته الأسبوعية

أجرى وكيل وزارة الداخلية الأقدم الدكتور حسين الموادي لقاءً مع ذوي الشهداء والجرحى ضمن مقابلاته الأسبوعية، وأكد خلاله على أن أسر ضباط ومنتسبي الوزارة في رعايتنا، وواجب علينا النظر بطلابهم وتليبيتها، ولن ندخر جهداً في إئانة..

2

## قائد شرطة بغداد الكرخ: العمل الميداني يقربك من المنتسب ويطلمك على سير العمل

أكد قائد شرطة بغداد الكرخ اللواء الركن الحقوقي محمد رشيد صالح، خلال زيارته الميدانية المتواصلة لتوابع القيادة من مديريات ومراكز شرطة، وأفواج الطوارئ على أداء الواجبات الأمنية وفق السياقات الصحية والقانونية، مع مراعاة الجانب الإنساني، وتوطيد العلاقة مع المواطنين أثناء تنفيذ تلك الواجبات، مضيفاً أن تنفيذ التوجيهات والأوامر الصادرة من الوزارة الموقرة من أولويات تطبيق القانون، وفرض هيبة الدولة..

4

## مدير مجمع مرور الرستمية المروري: ننجز معاملات المواطنين بسهولة ووقت قصير إذا كانت متكاملة ومستوفية للشروط القانونية

تعد مديرية المرور العامة واحدة من أهم المديريات التابعة لوزارة الداخلية، وهي المعنية بتنظيم حركة سير المركبات، وفك الاختناقات المرورية، وتحقيق انسيابية عالية بحركة السير، ورصد المخالفات المرورية، فضلاً عن عملها بتسجيل المركبات، وتحويل ملكيتها، وإصدار إجازات السوق وتجديدها في مواقع التسجيل المروري في بغداد والمحافظات، ولمعرفة المزيد عن مواقع التسجيل المرورية، وكيفية عملها في تسجيل المركبات، وتحويل ملكيتها، وتجديد إجازات القيادة..

4



فريق الجهد الخدمي والهندسي الحكومي

# عام الخدمات

2023





## قائد شرطة بغداد الكرخ: العمل الميداني يقربك من المنتسب ويطلعك على سير العمل

### من أولويات عمل القيادة تكثيف الممارسات الأمنية والاستباقية لتعزيز الأمن والاستقرار والحد من الجريمة

في قيادات شرطة الكرخ او الرصافة، حيث تقوم بجهد استخباري وتحصيري عن أماكن المجرمين ونشاطاتهم، ومحاولة إلقاء القبض عليهم قبل قيامهم بالتجاوز على الأملاك العامة وأرواح وأموال المواطنين.

الإنجازات، سيما وأن الشرطة يتضمن التصدي للجريمة قبل وقوعها، او اكتشاف الجريمة قبل حصولها، فبالتركيز على العمل الاستباقي مطلوب على مستوى مديريات الشرطة، سواء كانت

المتواصلة مع المراجعين وأصحاب الدعاوى، وفي سؤالنا لسيدته عن أهمية العمل الميداني أجاب قائلاً: إن العمل الميداني مهم، حيث يجعلك على مقربة من المنتسب وتطلع على سير العمل لهم، إضافة إلى أن ذلك يساهم في إعطاء فرصة لتحسين أدائهم في سبيل الحصول على أفضل النتائج، وأيضا يؤدي العمل الميداني الى تلافي الكثير من السلبيات واكتشاف العديد من الأمور، وبالنتيجة فإن لها نتائج ايجابية كثيرة على مستوى العمل. وعن التعاون والتنسيق بين القيادة وبين الأجهزة الأمنية والاستخبارية، حدثنا السيد القائد إن عمل الشرطة يتعلّق بالمجتمع بصورة عامة، فهو على صلة وثيقة بكل الاختصاصات، وعلى صلة وثيقة بالدوائر، والمديريات، والأجهزة الأمنية بما فيها الجيش، والشرطة، فعملنا مشترك، ومن خلال ذلك حققنا الكثير من

يمس أمن وسلامة المواطن وفق القانون، قائد شرطة بغداد الكرخ اللواء الركن محمد رشيد بدوره ثمن الجهود المبذولة من قبل توابع القيادة من أفواج طوارئ، ومديريات شرطة، والأجهزة الأمنية الأخرى في توفير أجواء آمنة ومستقرة، وحماية أرواح وممتلكات المواطنين، وتأمين قاطع المسؤولية، كما أكد السيد القائد على تكثيف الممارسات الأمنية الاستباقية لتعزيز الأمن والاستقرار، والحد من الجريمة، والقبض على الجناة، وتنفيذ أوامر القبض القضائية، وتقديم أفضل الخدمات للمواطنين، بالإضافة الى مد يد العون والمساعدة اللازمة للحالات الإنسانية والطارئة، مشيراً الى أن المنهج الذي تم إعداده من قبل القيادة في تنفيذ الواجبات أخذ على عاتقه استمرار الجولات الميدانية من قبل القيادة لمتابعة عمل مراكز الشرطة واللقاءات



من أولويات تطبيق القانون، وفرض هيبة الدولة، بالإضافة الى تنفيذ أوامر القبض القضائية، وحسم الأوراق التحقيقية بالسرعة الممكنة، وتقديم أفضل الخدمات للمواطنين، وتعزيز الأمن والاستقرار، والتصدي لكل ما

على أداء الواجبات الأمنية وفق السياقات الصحيحة والقانونية، مع مراعاة الجانب الإنساني، وتوطيد العلاقة مع المواطنين أثناء تنفيذ تلك الواجبات، مضيفاً أن تنفيذ التوجيهات والأوامر الصادرة من الوزارة الموقرة هي

**الحارس - ستار الساعدي**  
أكد قائد شرطة بغداد الكرخ اللواء الركن الحقوقي محمد رشيد صالح، خلال زيارته الميدانية المتواصلة لتوابع القيادة من مديريات، ومراكز شرطة، وأفواج الطوارئ



## تأييد شعبي واسع لحملة محاربة المحتوى الهابط ومعالجة الظواهر السلبية الدخيلة على المجتمع

### فنانون: ثمار تلك الحملة قطفناها من خلال اختفاء المحتوى السلبي في السوشيال ميديا

لا تمت لحرية التعبير بأي صلة، مبيناً أن الدستور كفل حرية التعبير عن الرأي بشرط عدم مخالفته للذوق العام والآداب العامة، موضحاً أن المحتوى المسيء، بدأ يلقي تأثيراً على الأسرة العراقية، ويعكس صورة سيئة عن المجتمع العراقي وأخلاقه وعاداته، حيث إن حرية التعبير شي، والتعبير الاجتماعي شي، آخر، وهذا خلط ومحاولة لتبرير ما يقع من هؤلاء الأشخاص

محتطنا الأخرى كانت قانونية، حيث التقينا عميد كلية القانون في جامعة الإمام الصادق أ. م. د. حازم أكرم الربيعي

قبل وزارة الداخلية أصبحنا نسجل ارتفاعاً في مستوى المحتويات الهابطة، والمقاطع التي تحتوي على كلام خادش للحياء والأساليب المصورة التي لا تناسب العادات والتقاليد العراقية الأصيلة، ولفت الدكتور قائلاً: بوصفي مستشاراً أمنياً ضمن أعضاء اللجنة المشكلة عن حملة مكافحة المحتوى الهابط التي تشكلت بعد استحصال الموافقات القضائية والأصولية التي تبنتها دائرة العلاقات والإعلام في وزارة

الداخلية، وحصداً ثمار تلك الحملة بوقت قياسي من انطلاقها من خلال ملاحظة أن هناك تغييراً في طرغ المواضيع والمحتويات، واختفاء المحتوى السلبي مع إقدام صناع المحتوى على مسح المقاطع التي تحتوي على ما يدخل ضمن المحتوى الهابط، وأضاف أننا نوجه شكرنا الى وزارة الداخلية، والى القضاء العراقي، لأن تلك الحملة تعد حماية للفن العراقي، لأن ما يقدمه البعض من محتويات هابطة يطلقون

الأشخاص من مستخدمي تلك المنصات والمواقع بشكل سلبي وإحالتهم الى القانون بالتنسيق مع القضاء العراقي، (الحارس)

### أكاديمي بعلم الاجتماع:

### التأييد الشعبي والرسمي والعزوف عن نشر المحتويات غير اللائقة دليل على ثقة المواطن بالأجهزة الأمنية

أعدت استطلاعاً عن صدى تلك الحملة ووجدنا أن هناك تأييداً جماهيرياً لمساعي وزارة الداخلية في التشديد على محتوى السوشيال ميديا، وهناك تجاوب كبير من قبل الجمهور، كون هذا الموضوع يستهدف العائلة بشكل أساسي.

عن هذا الموضوع التقينا الفنان الدكتور إحسان دعوش الذي بين لنا أن هذه الخطوة غير مسبوقه في تاريخ وزارة

**الحارس - نور الاسدي**  
بعد أن شهدت مواقع التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا) أعداداً كبيرة من صناع المحتوى مختلف الآراء والتوجهات، ومختلف المحتويات، تباينت الآراء بين من يعتبرها حرية للرأي، وبين الآخر الذي يطلب تدخل حكومي لإيقاف تلك الممارسات، إلا أن هناك محتويات سلبية لا تناسب الواقع والفرد العراقي، لما في تلك المحتويات من هدف

سلبية وممارسات مرفوضة اجتماعياً، وزارة الداخلية معنية بحفظ الأمن، إضافة الى الحفاظ على النسيج الاجتماعي وخصوصاً العائلة العراقية، وتوفير أجواء تلائم ثقافة واسم العراق، حيث أطلقت وزارة الداخلية بتوجيه وإشراف شخصي من قبل معالي وزير الداخلية السيد عبد الأمير الشمري حملة لمحاربة المحتوى الهابط، ورصد

الذين أسوأوا الى المجتمع العراقي، وأضاف أن هناك تطورا في نتائج تلك الحملة، ونحن نشجع على خطوة الاعتذار، وحذف المحتوى المسيء، وتدعو المدونين كافة، وما يصطلح على تسميتهم "المشاهير" بأن يقوموا بحملة مراجعة لمحتوهم، ومحاولة حذف المحتوى المسيء للأخلاق، والمحتوى المخل بالحياء العام.

عقيد علاء أنه يتم إنجاز معاملات المواطنين بكل سهولة وبإقصر وقت إذا كانت مستوفية للشروط القانونية ومتكاملة، لكن هناك بعض المعاملات تعرقل إنجاز معاملات باقي المواطنين، كونها غير مكتملة الشروط، فضلاً عن عدم تفهم المواطنين أصحاب المعاملات غير المستوفية بأن دائرة المرور وجدت لخدمتهم فليعلم التعاون وإكمال معاملتهم إنجازها بأسرع وقت، مشيراً الى أن معاملات المواطنين تنجز بوقت قياسي ضمن المشروع الوطني الذي يرتبط ب (سيرفر) رئيس في مديرية المرور العامة وأحياناً تحصل بعض التوقفات في المنظومة، كما هو وارد في جميع منظومات الاتصال بسبب أي خلل تقني خارج الإرادة، وهذا يؤدي الى تذمر بعض المواطنين من توقف المنظومة لوقت بسيط، متأسين أن منظومة المشروع الوطني اختصرت عليهم الوقت والمسافة، بحيث مكنتهم من تسجيل مركباتهم التي تحمل لوحات محافظة غير

**عميد كلية القانون في جامعة الإمام جعفر الصادق: الدستور كفل حرية التعبير عن الرأي بشرط عدم إخلاله بالذوق العام والآداب العامة**

الداخلية، لاقت الحملة تأييداً شعبياً وتجاوباً مجتمعياً كبيراً، فضلاً عن تأييد رسمي واسع، مؤكداً أن هناك عزوفاً عن نشر المحتويات غير اللائقة، وأن الوزارة أطلقت منصة للإبلاغ عن المحتوى الهابط والمقاطع غير اللائقة، مؤكداً أن الاتصالات مستمرة ووصلت حتى الآن الى أكثر من ١٧٠ ألف إبلاغ، الأمر الذي يعزز ثقة المواطن بالأجهزة الأمنية، ودليل على نجاح الحملة وقطف ثمارها.

## مدير مجمع مرور الرستمية المروري: ننجز معاملات المواطنين بسهولة ووقت قصير إذا كانت متكاملة

### ومستوفية للشروط القانونية

إعادة المنح، وسحب تقارير رفع الإشارات بمختلف أنواعها، وتسلم المعاملة المنجزة بعد ذلك الى المواطن وهو جالس في مكانه ليقيم بمراجعة المحطة الثانية لأخذ الاعتراف (البصمة + التديق) في القاعة نفسها لتحويل المركبة، وبعدها تحول المعاملة بشكل تلقائي لمحطة الحسابات (لغرض دفع الرسوم السيادية) وتسلم المعاملة للمواطن، وتعد منجزة ويبلغ بالانتظار في قاعة تسليم السنويات والإجازات لاستلام سنويته او إجازته، مشيراً الى أنه يستثنى من هذه الإجراءات المعاملات التي تتطلب تاشير الصكوك، وحاسبة الأشرطة لمركبات المحافظات، ورفع الإشارات، وكذلك طبع اللوحات وغيرها من الإجراءات التي تكون بناء على طلب المواطن، وأوضح العميد علاء أن برنامج النافذة الواحدة أسهم في اختصار كثير من الوقت والروتين، وأصبحت المعاملة لأي مركبة تنجز بوقت قياسي دون الحاجة لوقوف المواطن

مديرية المرور العامة تعمل على مواكبة توجهات الحكومة الالكترونية تنفيذاً لتوجيهات وزير الداخلية، ووكيل الوزارة لشؤون الشرطة، ومدير المرور العامة، حيث إن موقع الرستمية المروري أول موقع من مواقع مديرية المرور العامة باشر بالعمل بنظام النافذة الواحدة، وهو الموقع الوحيد الذي يعمل بها بالوقت الحاضر، حيث باشر مجمع تسجيل المركبات، وإجازات السياقة في الرستمية بتاريخ ٢٤-٩-٢٠٢٢ بالعمل ببرنامج النافذة الواحدة وتطبيقه على الواقع، وتعد أول تجربة لمديرية المرور في تقليل الروتين المتبع في إنجاز دوائر المرور لمعاملات المواطنين، والتي تتلخص بدمج قاعات ترويج المعاملات، وإعادة تنظيمها بشكل تلقائي ومتسلسل، وجعل المحطات واحدة تلو الأخرى، وجعل المواطن بداية دخوله للدائرة يراجع نافذة واحدة من النوافذ الأربع المخصصة لاستيعاب كثافة المراجعين، ويقطع فيها الرسوم، ويسلم معاملته الى الموظف المختص، ويجلس بانتظار إنجاز معاملته في قاعة كبيرة معدة لهذا الغرض مكيفة ونظيفة وتحتوي على مقاعد جلوس مريحة، وبعدها تقوم ملاكات المجمع بالقيام بمتطلبات ترويج المعاملة والمتضمنة سحب استمارة الكترونية بحسب نوع المعاملة المطلوبة، وتدقيق المركبات في نظام السرقات والحجوزات، وتدقيق المركبات في نظام الغرامات المرورية، وتدقيق ورود المركبات في حاسبة قرص الكمارك، وسحب واجهة إجازة السياقة

مرور الرستمية العقيد علاء عادل حسن الذي قال: إن مجمع مرور الرستمية هو أحد أفرع مديرية المرور العامة المختصة بتسجيل المركبات لأول مرة، وإعادة التسجيل، ونقل ملكيتها، وتجديد إجازات القيادة فقط، ويستثنى من أعمال مجمع الرستمية إصدار إجازات القيادة لأول مرة لعدم وجود ساحة اختبار قيادة في المجمع، مبيناً أن موقع الرستمية موقع جديد باشر أعماله بتاريخ ٢٢ من شهر شباط ٢٠٢١، وهو قريب على أغلب مناطق بغداد وخصوصاً الواقعة في جانب الرصافة، مشيراً الى أن موقع الرستمية موقع حيوي يراجعه ما لا يقل على ١٥٠٠ مراجع يوميًا، وأضاف أن

تعد مديرية المرور العامة واحدة من أهم المديريات التابعة لوزارة الداخلية، وهي المعنية بتنظيم حركة سير المركبات، وفك الاختناقات المرورية، وتحقيق انسيابية عالية بحركة السير، ورصد المخالفات المرورية، فضلاً عن عملها بتسجيل المركبات، وتحويل ملكيتها، وإصدار إجازات السوق وتجديدها في مواقع التسجيل المروري في بغداد والمحافظات، ولمعرفة المزيد عن مواقع التسجيل المرورية، وكيفية عملها في تسجيل المركبات، وتحويل ملكيتها، وتجديد إجازات القيادة، التقت (الحارس) بمدير مجمع



### إنجاز معاملة أي مركبة بوقت قياسي من دون الحاجة لوقوف المواطن بطوابير والانتظار

الوسطاء، وبدل ذلك اللجوء الى مدير الموقع، او الاتصال على أرقام الهواتف الخاصة بالمدير المعلقة على جميع جدران الموقع لحل اي مشكلة، او إشكال يواجهونه في إنجاز معاملاتهم، فضلاً عن الإبلاغ عن الحالات السلبية التي قد يواجهونها في الموقع للتمكن من معالجتها خدمة لهم.

بمحافظة سكنهم في محافظتهم نفسها دون العناء والذهاب الى محافظة تسجيل العجلة، داعياً المواطنين الى عدم اللجوء الى الوسطاء، وبدل ذلك اللجوء الى مدير الموقع، او الاتصال على أرقام الهواتف الخاصة بالمدير المعلقة على جميع جدران الموقع لحل اي مشكلة، او إشكال يواجهونه في إنجاز معاملاتهم، فضلاً عن الإبلاغ عن الحالات السلبية التي قد يواجهونها في الموقع للتمكن من معالجتها خدمة لهم.

بمحافظة سكنهم في محافظتهم نفسها دون العناء والذهاب الى محافظة تسجيل العجلة، داعياً المواطنين الى عدم اللجوء الى الوسطاء، وبدل ذلك اللجوء الى مدير الموقع، او الاتصال على أرقام الهواتف الخاصة بالمدير المعلقة على جميع جدران الموقع لحل اي مشكلة، او إشكال يواجهونه في إنجاز معاملاتهم، فضلاً عن الإبلاغ عن الحالات السلبية التي قد يواجهونها في الموقع للتمكن من معالجتها خدمة لهم.

بمحافظة سكنهم في محافظتهم نفسها دون العناء والذهاب الى محافظة تسجيل العجلة، داعياً المواطنين الى عدم اللجوء الى الوسطاء، وبدل ذلك اللجوء الى مدير الموقع، او الاتصال على أرقام الهواتف الخاصة بالمدير المعلقة على جميع جدران الموقع لحل اي مشكلة، او إشكال يواجهونه في إنجاز معاملاتهم، فضلاً عن الإبلاغ عن الحالات السلبية التي قد يواجهونها في الموقع للتمكن من معالجتها خدمة لهم.

بمحافظة سكنهم في محافظتهم نفسها دون العناء والذهاب الى محافظة تسجيل العجلة، داعياً المواطنين الى عدم اللجوء الى الوسطاء، وبدل ذلك اللجوء الى مدير الموقع، او الاتصال على أرقام الهواتف الخاصة بالمدير المعلقة على جميع جدران الموقع لحل اي مشكلة، او إشكال يواجهونه في إنجاز معاملاتهم، فضلاً عن الإبلاغ عن الحالات السلبية التي قد يواجهونها في الموقع للتمكن من معالجتها خدمة لهم.

## مدير قسم مكافحة الاتجار بالبشر: التوعية الميدانية والإلكترونية أسهمت في الحد من جرائم الاتجار بالبشر



الحارس - أحمد العبودي

إذا ما تطرقنا لأهمية التوعية من مخاطر جريمة الاتجار بالبشر، فلا بد أولاً أن نوضح أليتها وماهيتها، فيجب أن تكون طرق التوعية بمخاطر هذه الجرائم حذرة لتعود بالنفع على المجتمع، فالتهويل والتضخيم من تبعاتها وعواقبها قد يعود أحياناً بمرودات عكسية وسلبية على المجتمع، هذا ما تحدث به لـ (الحارس) مدير قسم مكافحة الاتجار بالبشر العميد هيثم ناجي محمود بقوله: نتبع في قسم مكافحة الاتجار بالبشر أساليب حديثة للتوعية من مخاطر هذه الجرائم الدخيلة على المجتمع، ولهذه الأساليب الحديثة المستقاة من



البحوث العلمية النفسية والاجتماعية طابع إيجابي لمسناه خلال إقامتنا للندوات، والحملات، والمؤتمرات التوعوية ضد مخاطر جرائم الاتجار بالبشر، ولمسنا استجابة وتقبل الفرد العراقي للتوعية على ماهية جرائم الاتجار بالبشر، والقانون الذي يجرم هذا الفعل. وتابع العميد هيثم: تتلخص عملية التوعية في طرح الحد المناسب للتوعية بحالات الاتجار بالبشر، وتعريفها كجرائم خطيرة يعاقب عليها القانون، وذلك استناداً لأحكام المادة (٣/سادسا) من قانون مكافحة الاتجار بالبشر رقم (٢٨) لسنة ٢٠١٢، مؤكداً أن التعريف بالقانون الذي يجرم مثل هذه الجرائم كافياً



للتوعية والتحذير بمخاطرها، كما بيّن العميد هيثم أن عملنا التوعوي والتثقيفي لا يقتصر على الندوات والحملات الميدانية بل استثمرنا الإقبال الكبير من قبل مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي على بيح مكافحة الإجراء في مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) الذي يتابعه أكثر من مليون ونصف شخص للتوعية، مؤكداً نشر الخط الساخن المجاني (٥٣٣) الخاص بمكافحة الإجراء في جميع حملات التوعية والتثقيف التي يقوم بها القسم سواء أكانت ميدانية، أو الكترونية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والذي يتيح للمتصل الاستجابة السريعة في التعامل

مع الحالات المبلغ عنها، والسرية التامة فيما يخص هوية المتصل. وأضاف العميد هيثم: من الجدير بالذكر أيضاً أن جهود وزارة الداخلية في محاربة جرائم الاتجار بالبشر انعكست بالإيجاب في اتجاهين مهمين، الاتجاه الداخلي: من خلال الحد وانحسار مثل هذه الجرائم الدخيلة داخل العراق، والاتجاه الخارجي: المتمثل في ارتقاء العراق الى المستوى الثاني دولياً في مكافحة جرائم الاتجار بالبشر. من جانبه، قال الخبير القضائي حمزة كاظم حاتم: للإنسان قيمة كبيرة لا يمكن التهاون بها، فهناك بعض التصرفات التي يمكن أن نطلق عليها تصرفات فردية تهين كرامة الإنسان، وتحتل من قدره كيبع من هم دون السن القانونية (القصر)، والمتاجرة بهم، أو بيع أعضاء الجسد، فلا يمكن في أي حال من الأحوال التهاون في مثل هذه الحالات، كما لا يمكن للمشرع العراقي أن يغفل عن مثل هذه الممارسات والانتهاكات بحق الإنسانية وبالتالي شرع لنا ما يجرم هذه الانتهاكات والأفعال المشينة المصنفة كجرائم، وأكمل الخبير القضائي: حدد قانون مكافحة الاتجار بالبشر رقم (٢٨) لسنة ٢٠١٢ عدداً من العقوبات من خلال المادتين الخامسة والسادسة من القانون ذاته، موضحاً أن المادتين القانونيتين تنصان على المعاقبة بالسجن المؤقت الذي لا يقل عن خمس سنوات، ويصل الى

## مدير قسم الطبعة الجرمية في الأدلة الجنائية:

## ارتفاع نسب كشف الجرائم الجنائية للعام الماضي ٢٠٢٢ ثمره لجهودنا الكبيرة وعملا الدؤوب

الحارس - نائر عبد الخالق

حققت وزارة الداخلية جهداً متميزاً في مختلف المجالات، وصلت الى درجات عالية من التطور بقرارات متسارعة نتيجة استخدامها أحدث الأساليب التقنية في أعمالها، التي تساعد على كشف الأدلة في مسرح الجريمة، وكشف كثير من الحوادث، والوصول من خلالها الى نتائج متميزة الى ذلك (الحارس) أعدت تحقيقاً موسعاً حول ارتفاع نسب كشف الجرائم

الجنائية للعام الماضي ٢٠٢٢، وتمت مناقشته مع مدير قسم الطبعة الجرمية في مديرية تحقيق الأدلة الجنائية، وأحد الخبراء القضائيين في قسم المخطوطات للمديرية ذاتها، ومدير الجنائية والحركات في قيادة شرطة بغداد الرصافة، وفي البدء التقينا مدير قسم الطبعة الجرمية العميد عدنان فخري الصالح، الذي بين أن قسم الطبعة الجرمية، أو مسرح الجريمة هو أحد الأقسام الرئيسية والفعالة في المديرية، باعتبار أن عمل القسم هو عمل ميداني ومكتبي، ميداني من حيث الحضور ميدانياً الى مسرح الجرائم كافة. وفي جميع المناطق من جاني الكرخ والرصافة في العاصمة بغداد، وحضور الخبراء الى مسرح

جرائم القتل، والسطو المسلح، والانتحار، والحرائق، وحوادث الانفجار، ويكون عمل الخبراء هو الكشف على مسرح الجريمة، والتقاء غرف الآثار الجرمية المتروكة، فضلاً عن المبررات والعينات، وهناك ثلاثة

## مدير الجنائية والحركات: لدينا تنسيق مع مديرية تحقيق الأدلة الجنائية لإرسال الطبقات الجرمية

أشياء رئيسة يبحث عليها الخبير في مسرح الجريمة، وتكون من صميم عمله وينقلها، هي الآثار، والمبررات، والعينات، ولكن وخلال الفترة الأخيرة وبعد صدور قرار وتوصية من مجلس القضاء الأعلى أصبح من واجب الخبير أن ينقل كل ما له مساس بالجريمة من سلاح كأن تكون بندقية أو مسدس، فيتم نقلها الى المديرية لمعالجتها فنياً، وهذا هو عمل قسم الطبعة الجرمية، وهو الانتقال الميداني والفوري الى محلات الحوادث، أما المرحلة الثانية فهي عملية المقارنة والمضاهاة، وهذه العملية تبدأ بعد إرسال طبقات وكفوف المتهمين والمشتبه بهم من الجهات التحقيقية، والمقصود بها مراكز الشرطة، ومكاتب المكافحة، ومن ثم تبدأ عملية

المقارنة والمضاهاة داخل القسم على يد خبراء متخصصين، وتسلم النتيجة للجهات التحقيقية لتقدمها للقضاء، والأمر نستطيع القول بإننا قد وصلنا الى نسب جيدة لكشف الجرائم وخاصة خلال عام ٢٠٢٢، فالنسب المقارنة والمضاهاة داخل القسم على يد خبراء متخصصين، وتسلم النتيجة للجهات التحقيقية لتقدمها للقضاء، والأمر نستطيع القول بإننا قد وصلنا الى نسب جيدة لكشف الجرائم وخاصة خلال عام ٢٠٢٢، فالنسب المقارنة والمضاهاة داخل القسم على يد خبراء متخصصين، وتسلم النتيجة للجهات التحقيقية لتقدمها للقضاء، والأمر نستطيع القول بإننا قد وصلنا الى نسب جيدة لكشف الجرائم وخاصة خلال عام ٢٠٢٢، فالنسب

اليومية، والتوافق، وبيان عانديتها، وبينها أصلية وصدرت من يد صاحبها أم مزورة، وتم نقلها بواسطة برامج الفوتو شوب، وفحص الأختام، وبيان عانديتها، وبيان هل هي حقيقية أم تم نقلها بواسطة برامج النقل، وفحص شوائب التزيوير والتزييف التي تحصل في المستندات، وفحص العملات الورقية، وفحص جوازات السفر والوثائق الثبوتية، وبين المقدم أنه بعد إحالة الدعوى من محاكم التحقيق، أو من مراكز الشرطة

الى قسم المخطوطات في مديرية تحقيق الأدلة الجنائية يتم فتح تحقيقاً بها لمعرفة إذا كان فيها تزييف أو تزوير، ويبدأ عمل الخبراء في قسم المخطوطات لحسم الفحص المطلوب لجهه التحقيق، وفي حال هناك كتابات، أو توقيع، أو أختام، أو أي شيء خاص بالتزييف والتزوير، يتم فحصها من لجنة ثلاثية، أما في حال وجود طعن فيتم فحصها من لجنة خماسية أو سباعية بواسطة أجهزة ومعدات فنية وتخصص من قبل مختبر قسم المخطوطات، وأكد المقدم الى انخفاض لحالات التزييف والتزوير مقارنة في الأعوام الماضية، مشيراً الى وصول حجم التنسيق الأمني لأعلى مستوياته، واصفاً علاقة العمل التحقيقي بين القضاة، والجهات التحقيقية، والأدلة الجنائية

بالمثلث الذي إذا نقص أحد اضلاعه نقص أحد الاضلاع المهمة في التحقيق، أي شيء مكمل الآخر من جهه التحقيق، والقضاة، والأدلة الجنائية، من جهته أكد مدير الجنائية والحركات في قيادة شرطة بغداد الرصافة العميد زياد نافع عبد الى وجود تنسيق عالي المستوى بين قسم التسجيل الجنائي والأدلة الجنائية في المديرية، ومديرية تحقيق الأدلة الجنائية من خلال مفاز المديرية المنتشرة ضمن مديريات

شرطة الأقسام، ومراكز الشرطة، ومواقف السجون لمتابعة تنضيم صحائف الأعمال، وطبقات الأصابع لجميع المتهمين، فضلاً عن التنسيق بين ضباط التحقيق في مراكز الشرطة وقسم التسجيل الجنائي والأدلة الجنائية في المديرية لإرسال الطبقات الجرمية الى مديرية تحقيق الأدلة الجنائية لبيان العاندية للمتهمين، ومن ثم إرسالها الى ضباط التحقيق لعرضها أمام قاضي التحقيق.

## أكد القبض على متهمه بقتل ولدها خنقاً.. مدير مركز شرطة سومر:

## القبض على تاجر مخدرات وضبط مادة كرسنال وجوب مخدرة بحوزته بالاشتراك مع مكافحة مخدرات الرصافة



الحارس - ستار الساعدي

قال مدير مركز شرطة سومر بغداد الرصافة العقيد الحقوقي حسام كريم محيسن: إن مراكز الشرطة بشكل عام سواء في جانب الرصافة أو الكرخ، عملها مستمر على مدى ٢٤ ساعة، وذلك بحسب توجيهات السيد معالي وزير الداخلية، والسيد قائد شرطة بغداد الرصافة، وإشراف ميداني من قبلهم شخصياً، وحالياً شرطة الرصافة تتحمل عبئاً كبيراً جداً في إنجاز الأوراق التحقيقية، وكذلك في إنجاز معاملات المواطنين بشكل متواصل على مدار الساعة، وأضاف العقيد حسام أما بالنسبة لمركز شرطة سومر، فإن ما تم إنجازه خلال الأسبوع

أسبوع، موضحاً أن النشاطات من الشهر الأول للعام الحالي الى حد هذه اللحظة شهدت ارتفاعاً واضحاً، نتيجة التعاون والتنسيق مع القوة الماسكة، وخصوصاً في تنفيذ أوامر القبض بحق المطلوبين للقضاء، وذلك لأن التعاون صار يشمل تعاوناً مع أمري الأنواج، وأمري الألوية، الأمر الذي أدى الى تنفيذ الأوامر بسهولة ويسر، ومن هذا المنبر ندعو كل مواطن بأن يتعاون مع الأجهزة الأمنية والانفتاح معها، لأنها الأداة الرئيسية في القضاء على الجريمة ضمن القاطع بوقت قياسي، وعن أبرز الجرائم بالوقت الحاضر أكد ضابط مركز سومر أن أبرز تلك الحوادث هي حوادث القتل، وحوادث الخطف والمخدرات، لأن المخدرات وانتشارها والترويج عنها، تعد آفة للقضاء على المجتمع، ومن هنا ندعو جميع المواطنين ضمن قاطع الرصافة بالتعاون مع الأجهزة الأمنية بالتنسيق مع القطعات الماسكة لغرض الحد من هذه الظاهرة، كما ندعو الآباء والأمهات مراقبة أطفالهم، وخصوصاً الأحداث والشباب، لأن آفة المخدرات آفة خطيرة تؤدي بحياتهم الى التهلكة، وهذه دعوة للجميع بالإبلاغ عن الحالات المشبوهة، وكذلك الإبلاغ عن كل من تسول له نفسه أن يقوم بالترويج، أو البيع، أو التعااطي لهذه السموم، لأنها تسبب ضياع المجتمع، وتابع العقيد حسام

كريم: هناك تنسيق مع الجهات المختصة أثمر عن إنجاز نشاطات مميزة، وآخر تلك النشاطات كان بالاشتراك مع مديرية مخدرات الرصافة ضمن القاطع قبل أيام، حيث نفذ واجباً مشتركاً ضد تاجر مخدرات تم القبض عليه، كما تم ضبط بصحبته نصف كيلوغرام من مادة الكرسنال، وجوب مخدرة، والأمر المفاز التي تم تشكيلها مؤخرًا تعمل بجهد استخباري متميز في هذا الملف، بالتعاون مع مركز شرطة سومر، والجهد الاستخباري، والأمن الوطني، والدور الكبير للشرطة الاتحادية، فيما يخص تعاون المواطن، فقد أكد العقيد حسام كريم محيسن لقد كانت هناك فجوة بين المواطن والأجهزة الأمنية، وبالوقت الحاضر هذه الفجوات بدأت تتذلل، وذلك حسب التوجيهات من السادة المراجع التي صدرت من قبل وزارة الداخلية، بضرورة التقرب والتماس المباشر مع المواطن من خلال استقبال المواطن خلال ٢٤ ساعة، ما أدى الى خلق حالة ارتياح من قبل المواطن بينه وبين الشرطي، مشيراً الى عدم وجود تدخل في عمل المركز من قبل أي جهاز من الأجهزة الأمنية، بل على العكس هناك تعاون وتنسيق عال المستوى مع مختلف الأجهزة الأمنية لاسيما الشرطة الاتحادية التي أصبحت السند الحقيقي في تنفيذ أي واجب، موضحاً أن لدى المركز منهجاً

تدريبياً في قيادة شرطة بغداد الرصافة، وهو مركز تدريب بغداد في جانب الكرخ، حيث يتم اشراك ضباط ومنتسبين ضمن هذه الدورات، وحالياً تم اشراك ضباط ومنتسبين في دورة التحقيق الجنائي، والتي تقام في الوقت الحالي، وهذا المركز يضم محاضرين ذوي كفاءة وخبرة عالية في ممارسة العمل، خصوصاً بالقضايا الجنائية، كما أن هذه الدورات يتم الاستفادة منها بشكل غير مباشر من خلال الدراية بالمواد القانونية والتي وصل إليها جميع منتسبي الشرطة، بدءاً من حرس باب النظام الى أعلى رتبة في المركز، مؤكداً وجود ضباط تحقيق أكفاء نتيجة الخبرة، والتجربة، والممارسة للعمل، ونتيجة الزخم السكان

ضمن منطقة المسؤولية، فإنها كانت سبب في اكتساب الخبرة التي مكنتهم حل كثير القضايا. وزاد العقيد حسام كريم: بوصفنا مركز شرطة فإننا نقوم باستقبال المواطنين في استعلامات المركز من قبلنا شخصياً، وبعدها يتم توجيه الضباط المعنيين بالقضية بإنجاز معاملته بالوقت والسرعة الممكنة، قبل أن يقوم بتسجيل دعواه، ومن ثم إعطاء المراجع كارت، وهو عبارة عن بطاقة الشكوى التي تعرفه على نوع الشكوى، والضابط المعني باستقباله، ومن ثم تسيير الدعوى الى قاضي التحقيق، ومن ثم يقوم السيد القاضي بإصدار أمر قبض بحق المطلوب في القضية.



## كيك بوكسينغ الحدود تتألق في بطولة السوبر المقامة بمحافظة دهوك

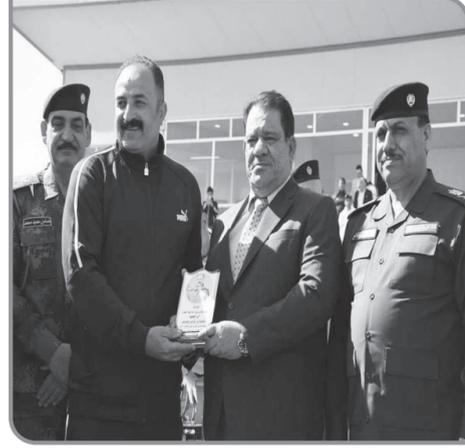
الحارس : المكتب الإعلامي  
أثبت أبطال كيك بوكسينغ الحدود جدارتهم وتألقتهم في بطولة السوبر المقامة في مدينة دهوك، التي تؤهل أصحاب المراكز الأولى فيها لتمثيل المنتخب الوطني في الاستحقاقات المقبلة. وفي سياق منفصل زارت لجنة فحص الأعمار برئاسة السيد علي عبيس عضولجنة المسابقات في الاتحاد العراقي لكرة القدم مقر نادي الحدود لغرض فحص أعمار لاعبي الفئات العمرية، وقد أبدت اللجنة ارتياحها للالتزام الكبير من قبل الإدارة والملاكات التدريبية بصحة أعمار اللاعبين المنضوين تحت لواء نادي الحدود.

## فريق شرطة بغداد الكرخ يحرز المركز الأول في بطولة معالي وزير الداخلية

مهند محمد الهر على جائزة أفضل حارس مرمى في البطولة والمدرّب حامد عبوسي على جائزة أفضل مدرب في البطولة. وقدم لاعبو الفريقين مستوى عسكرياً وأخلاقياً وفنياً كبيراً، وكانت المباراة جيدة المستوى.

المنطقة الخامسة واللواء نهاد الشيشلي والعميد علي عبد جاسم نائب قائد شرطة بغداد الكرخ والأستاذ زامل الساعدي مدير شؤون الشهداء والجرحى ومدراء أقسام التدريب البدني وألعاب الشرطة في بغداد وشرطة المحافظات وجمع كبير من ضباط مفاصل وزارة الداخلية بقيادة شرطة الكرخ، وجمهور كبير من محبي اللعبة ولاعبي أقسام التدريب البدني والألعاب في وزارة الداخلية.

الحارس : خاص  
أحرز فريق شرطة بغداد الكرخ المركز الأول في بطولة معالي السيد وزير الداخلية المحترم التي نظمتها مديرية التدريب البدني وألعاب الشرطة، وذلك على حساب فريق شرطة الحدود المنطقة الخامسة على ملعب نادي الصناعة بنتيجة بهدف مقابل لا شيء، بحضور الفريق مهدي الفكيكي مستشار معالي السيد وزير الداخلية المحترم والفريق عبد الحليم فرهود رئيس نادي الشرطة و اللواء الركن محمد رشيد صالح واللواء جواد كاظم الدراجي مدير امرية حفظ القانون و قائد حدود



لكن كان للاعب الفريق البنفسجي كلمة أخرى، حيث سجل لاعب الفريق مصطفى محمد هدفاً رابعاً لتعلن صفارة الحكم انتهاء المباراة بهذه النتيجة الكبيرة والمستحقة. يذكر أن المباراة جرت بحضور رئيس الهيئة الإدارية للنادي اللواء الركن (ماجد فالح الموسوي) ونائبه اللواء (علي) ومدير ومشرف (قصي صبيح) (صلاح علي) والمدير التنفيذي للنادي (أحمد عباس).

من المباراة لتتوالى بعدها الفرص حتى سجل اللاعب رسول كاظم، عند الدقيقة (٢٢) ومع استمرار الضغط الهجومي على الفريق المنافس تمكن لاعب الفريق (حسين سرحان) من تسجيل الهدف الثالث لفريق الأليات لتنتهي أحداث الشوط الأول بهذه النتيجة، ومع بداية الشوط الثاني تمكن الفريق المنافس من تقليص الفارق بتسجيله هدفاً عن طريق ضربة جزاء

الحارس : المكتب الإعلامي  
اكتسح ليونيل الكتيبة البنفسجية فريق المحمودية إثر تغلبه عليه أداء ونتيجة برعاية مقابل هدف يتيم للأخير، حيث دخل الفريق البنفسجي بإصرار وعزيمة منقطعة النظير لتحقيق الفوز منذ بداية صفارة المباراة وأحداث الشوط الأول وهذا ما تحقق منذ البداية، فقد سجل اللاعب (سجاد يحيى) هدف التقدم في الدقيقة (٥)

فريق الأليات الشرطة  
يكتسح المحمودية بأربعة أهداف مقابل واحد

## تتويج سيدات الشرطة بلقب بطولة أندية العراق لرفع الأثقال



بذلن جهداً كبيراً مكنتنا من التتويج باللقب. وتابع أحمد: الوصول إلى هذا المستوى من التآلق والتميز لم يأت من فراغ، إذ إن الجمع بذل قصارى جهده لإنجاح مهمتنا في البطولة من إدارة وجهاز فني وإداري ولاعبات، فضلاً عن وجود الروح العالية والحماس والرغبة والإصرار مما أسهم بشكل كبير بالتربع على عرش البطولة، وظفرت سيدات الشرطة باللقب بعد أن أحرزن (٨) ميداليات ذهبية ليحصدن المركز الأول عن جدارة واستحقاق، فيما جاء نادي فتاة النجف بالمركز الثاني.

الحارس / الدائرة الإعلامية  
أكد المدير الفني لفريق سيدات الشرطة برفع الأثقال، أحمد عباس، أن فريقه استحق الفوز والتربع على عرش بطولة أندية العراق المفتوحة للنساء برفع الأثقال التي أسدل الستار عن منافساتها التي أقيمت أحداثها على قاعة المدرسة التخصصية المغلقة التابعة لوزارة الشباب والرياضة بمشاركة أكثر من عشرة أندية. وقال أحمد: نحن فخورون وسعداء بإحراز لقب بطولة أندية العراق بعد منافسة شرسة وحامية الوطيس مع بقية الأندية المشاركة، لكن خبرة لاعباتنا اللاتي

## صورة وتعليق

انطلاق منافسات كأس آسيا للشباب في أوزبكستان بمشاركة منتخبنا الوطني



## شباب نادي المرور للصالات يواصل تألقه ويهزم نادي الظفرة بنتيجة 12 هدفاً مقابل هدف



الحارس : المكتب الإعلامي  
ضمن مباريات الدوري الممتاز للشباب لكرة الصالات يواصل شباب نادي المرور للصالات يواصل تألقه ويسحق نادي الظفرة بنتيجة ١٢ هدفاً مقابل هدف سجل الأهداف نادي المرور، فيصل غازي فيصل خمسة أهداف، فالح حيدر شعبان خمسة أهداف، مهدي علاوي هدفًا، مهدي علاوي هدفًا. على صعيد متصل فاز فريق نادي شباب المرور على فريق أمانة بغداد بخمسة أهداف مقابل أربعة، سجل الأهداف لشباب نادي المرور مهدي علاوي هدفين فيصل غازي هدفين حسين طلال هدفًا.

## رئيس يوفنتوس السابق يحذر من فشل السوبر ليج

أكد أندريا أنييلي، رئيس يوفنتوس الإيطالي السابق، دعمه لفكرة إقامة دوري السوبر الأوروبي، متوقفاً أن تبعد الجماهير عن كرة القدم إن فشل المشروع. وكان أنييلي من أبرز الأصوات المؤيدة لدوري السوبر الأوروبي، قبل أن يترك منصبه بيوفنتوس خلال سير التحقيقات بشأن تعاملات النادي المالية. والتزم نادي يوفنتوس إلى جانب برشلونة وريال مدريد، بإحياء الفكرة المثيرة للجدل وسط معارضة جماهيرية وإعلامية وعدم تأييد اللاعبين كذلك، ليتسبب ذلك في فشل المشروع في ٢٠٢١.

## الهلال السعودي.. 40 شهرا من دون هزيمة في الأدوار الإقصائية الآسيوية

فاز الهلال السعودي على الدحيل القطري (٧-١) ليتأهل لنهائي دوري أبطال آسيا للمرة الخامسة في النظام الجديد. ونجح حامل اللقب في الحفاظ على سجله المميز في الأدوار الإقصائية في البطولة الآسيوية بتحقيقه الفوز الـ٩ على التوالي. وكانت آخر خسارة للزعيم بالأدوار الإقصائية بالبطولة أمام السد القطري (٤-٢) في إياب نصف النهائي وفي المقبل على لقب البطولة.

## ميسي: فوزي بجائزة الأفضل منطقي



إشارة للمشجع المخضرم الذي حصل على الجائزة باسم جماهير «الألبيسيلستي». وأضاف نجم باريس سان جيرمان الحالي وأسطورة برشلونة السابق المتوج بجائزتين لـ«الأفضل» و٧ جوائز للكرة الذهبية «البطولة التي حصلنا عليها كانت كأس العالم والأرجنتين تستحق هذه الجوائز كونها بطلا العالم». وجه الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، رسالة لزميله الأرجنتيني ليونيل ميسي، عقب انتهاء حفل «ذا بيست». وتوج ميسي، بجائزة أفضل لاعب لعام ٢٠٢٢، والمقدمة من الاتحاد الدولي لكرة القدم، متفوقاً على كريم بنزيما،

أبدى ليونيل ميسي، سعادته، بحصوله على جائزة «الأفضل»، المقدمة من الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). واعتبر ميسي، فوزه بالجائزة «أمراً منطقياً» لتتويجه مع الأرجنتين بلقب كأس العالم، في الوقت الذي امتدح فيه تجديد عقد مدرب «التانجو» ليونيل سكالوني. وقال ميسي مساء الاثنين: «استمرار سكالوني أمر ضروري للمنتخب، الذي يمتلك قواماً من الشباب أمامه الكثير للتعليم، والأفضل أن يفعل ذلك تحت قيادته لأنه يعرف كل اللاعبين الموجودين والذين سينضمون لاحقاً». وأكد المهاجم المخضرم أن حصوله على جائزة الأفضل، إضافة لتتويج سكالوني بجائزة أفضل مدرب في العالم، وإيميليانو مارتينيز بجائزة أفضل حارس في العالم، والأرجنتين بأفضل جمهور، يعد «أمراً منطقياً» بسبب فوز بلاده بالmondial في قطر. وقال (البرغوث) صاحب الـ٣٥ عاماً: «إنه تقدير للإنجاز الذي حققه المنتخب وللجماهير، مشاهدة تولا وهو يطرب بأغنيته هناك في الأعلى كان رائعاً» في

## أسباب تغير المزاج المفاجئ

يتعرض الكثير من الأشخاص لحالة من الحزن في بعض الأحيان، قد تسبقها أو تليها حالة من السعادة الغامرة، ولكن طالما أن هذه التغيرات في المزاج لا تؤثر على حياة الشخص بشكل كبير، فإنه من الممكن عدم أخذها على محمل الجد أو القلق بشأنها. إنما في حال تحول الشخص من حالة السعادة الشديدة إلى الاكتئاب الشديد بشكل منتظم ومنتال، مع الشعور بتقلبات مزاجية خطيرة ومتكررة، فإن ذلك يتطلب التدخل الطبي للوقوف على أسباب تغير المزاج المفاجئ



والمتكرر ويمكن أن ترتبط بعض أسباب التغيرات السريعة في المزاج بالصحة العقلية أو الهرمونات أو غيرها من الحالات الصحية. أسباب تغير المزاج المفاجئ: حالات الصحة العقلية يمكن أن تسبب العديد من حالات الصحة العقلية تقلبات حادة في المزاج، غالباً ما يُشار إليها باسم اضطرابات المزاج. وهي تشمل ما يلي: اضطراب ثنائي القطب: وفيه تتراوح مشاعر الشخص بين السعادة الشديدة والحزن الشديد، لكن التغيرات في الحالة المزاجية المرتبطة بالاضطراب ثنائي القطب تحدث بشكل عام بضع مرات فقط في السنة، حتى

في الاضطراب ثنائي القطب سريع الدوران. اضطراب المزاج الدوري: وهو اضطراب مزاجي خفيف يشبه الاضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني، حيث تكون لدى الشخص مشاعر تتصاعد وتنخفض ولكنها أقل حدة من تلك المرتبطة بالاضطراب ثنائي القطب. اضطراب الاكتئاب الشديد (MDD): وفي هذا الاكتئاب يشعر المريض بالحزن الشديد لفترة طويلة من الزمن، ويُطلق على MDD أحياناً اسم الاكتئاب السريري. الاكتئاب المزمن: يُطلق عليه الآن الاضطراب الاكتئابي المستمر (PDD)، وهو شكل مزمن من الاكتئاب. اضطراب عدم انتظام المزاج التخريبي

(DMDD): عادة ما يتم تشخيص DMDD عند الأطفال فقط، وفيه يعاني الطفل من نوبات غضب وتقلب في المزاج وقد تواجهين أيضاً تغيرات شديدة في الحالة المزاجية إذا كنت تعانين من حالات صحية عقلية أخرى، مثل الفصام واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD). التغيرات الهرمونية يمكن أن تسبب الهرمونات أيضاً تغيرات في المزاج، وتكون لها علاقة بالهرمونات التي تؤثر على كيمياء الدماغ، لدى المراهقات والنساء الحوامل أو اللاتي وصلن إلى مرحلة انقطاع الطمث، فقد يتعرضن لتقلبات في المزاج بسبب التغيرات الهرمونية المرتبطة بهذه المرحلة من نمو الجسم. يمكن أن

تسبب الظروف الصحية الأخرى تغير المزاج المفاجئ، ويتضمن ذلك الحالات التي تؤثر على الرئة ونظام القلب والأوعية الدموية والغدة الدرقية. كما قد تتسبب أيضاً الحالات التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي في تغيرات في المزاج. ناصح للحد من تقلب المزاج المفاجئ إليك أهم النصائح التي قد تساعدك في الحفاظ على مزاج هادئ في حال كان تقلب المزاج المفاجئ أسبابه بسيطة: تجنب التوتر والإجهاد وضغط العمل قدر استطاعتك واجعل وقتاً لنفسك. مارس هواياتك المفضلة واستغل أوقات الفراغ في الذهاب في نزهة أو قضاء الوقت مع الأهل والأصدقاء.

## خطوات تحقيق الهدف

الذي يرغب بالوصول إليه ليراها يوماً ويتذكر ما يرغب به. [١] تحديد الهدف واحدة من أهم خطوات تحقيق الهدف أو مجموعة الأهداف هي تحديد الأهداف بدقة ووضوح؛ بالإضافة لوضع أكبر قدر ممكن من التفاصيل لها، ومن الضروري أن تكون أهدافاً يمكن تحقيقها على أرض الواقع وليست خيالية، ويجب أيضاً تحديد الفترة الزمنية التي يرغب الشخص في الوصول للهدف بها، ومن الجيد القيام بكتابة جميع هذه الأمور على الأوراق أو الحاسوب لتوثيقها وجعلها أكثر وضوحاً. [٢] إخبار الآخرين بالأهداف يجب على من يرغب بتحقيق حلمه بأن يخبر الآخرين عن هذا الحلم، فهذا يجعل الشخص يصدقه ويؤمن به أكثر، بالإضافة إلى أن ذلك يحمل الشخص المسؤولية حول ما قام بقوله؛ مما

الذي يرغب بتعبير الرغبة في الوصول إلى هدف ما أو تحقيق الحلم أول خطوات تحقيق الهدف وأكثرها أهمية؛ حيث أن نقطة بداية أي إنجاز في الحياة هي الرغبة في الوصول لهذا الإنجاز، وإن العزيمة والرغبة الضعيفة تؤدي إلى نتائج ضعيفة؛ وبالمقابل إن الرغبة الشديدة في تحقيق أمر ما تؤدي إلى تحقيقه والنجاح بالوصول إليه. [١] تحفيز النفس يجب أن يعمل الشخص على تحفيز نفسه للوصول لأهدافه؛ وذلك من خلال تصور أن الهدف تحقق بشكل حقيقي وواقعي، فهذا التصور الذهني يجعله يشعر بالسعادة التي قد تحصل عند تحقيق الهدف واقعياً وبالتالي يكون لديه حافزاً كبيراً لأن يعمل جاهداً لتحقيقه، ويوصي المختصين في التوجيه لتحقيق الأهداف بأن يحتفظ الشخص بصورة للعنصر أو الأمر والنجاح

## حقيقة فاعلية فيتامين C في الوقاية من الفيروسات

النتائج العلمية بهذا الخصوص لم تنشر بشكل رسمي بعد وقد شهدت الفترة الأخيرة إقبالا منقطع النظير من الناس حول العالم لشراء المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين C، والاستعانة به للوقاية من الفيروسات بعد أن كان معروفاً قبل ذلك بفاعليته في مواجهة نزلات البرد والإنفلونزا فقط. وتشير بيانات إحصائية إلى أن الناس ينفقون الآن أكثر من ٨٨٠ مليون دولار أمريكي على مكملات فيتامين سي حول العالم، وأن هذا الرقم في تصاعد مستمر، ومن المتوقع أن يتجاوز حاجز ١,١ مليار دولار أمريكي بحلول عام ٢٠٢٤ خاصة مع تواصل الدراسات العلمية التي تبحث في اكتشاف استخدامات جديدة ومثيرة لفيتامين C.

الأهداف ووضع الخطط والاستراتيجيات لها يجب البدء بالعمل والتنفيذ لما تم التخطيط له، فالوصول للأهداف لا يتحقق إلا بالعمل الحقيقي والفعلي للوصول إليها؛ وإن النجاح في الوصول لها يتمحور حول التطبيق الواقعي وصنع الحظ لتحقيق الأهداف.



يدفعه للسعي لجعل الهدف حقيقي، وإن الكثير من الأشخاص قد يمتلكون هدفاً أو حلماً ما لكن يبقى هذا الهدف في عقلم فقط مما يجعله يتلاشى ويختفي مع مرور الوقت دون إنجازه. [٣] وضع خطة لا يكفي تحديد الهدف للوصول إليه، بل يجب وضع خطة لتحديد الطرق والاستراتيجيات التي تؤدي إليه، ومن الضروري التفكير في جميع التفاصيل المتعلقة به أو الحواجز التي قد يتم مواجهتها، ويجب أن تكون الخطة على شكل متسلسلة وصغيرة قابلة للتطبيق؛ ومن المهم تحديد وقت لإنجاز كل خطوة. [٣] التنفيذ بعد تحديد

## طرق حماية البشرة من الجفاف في الصيف

زيادة عملية تبادل الأوكسجين والعناصر الغذائية داخل الجسم، مما يعكس بشكل إيجابي على البشرة ويجعلها أكثر صفاءً ونضارة. تجنبي: منتجات الألبان: عادةً، الإكثار من تناول منتجات الألبان يؤدي إلى ظهور حب الشباب والالتهابات الجلدية، خاصةً في البشرة الدهنية. لذلك، خففي من تناول منتجات الألبان؛ للحفاظ على صحة بشرتك. ويمكنك الاستعانة عنها ببدائل أخرى كحليب اللوز أو حليب الأرز. السكريات: يتسبب السكر بشيخوخة الجلد، وظهور الإلتهابات، كما أنه يضعف الجهاز المناعي ويدمر الكولاجين والإيلاستين في البشرة، مما يسبب ترهل الجلد وظهور التجاعيد. وكذلك يُعد أكثر الأسباب لظهور حب الشباب وغيرها من حالات التهاب الجلد. لذا، يُنصح بتجنب تناولها.

تتأثر بشرتنا في فصل الصيف وتفقد نضارتها وحيويتها. وربما نعتقد أنه علينا أن نبذل مجهوداً أكبر لنحصل على بشرة مثالية ومتألقة. لكن! الأمر هو عكس ذلك تماماً، فقط بعض النصائح والإرشادات من شأنها أن تساعدك في الحفاظ على جمال بشرتك ونضارتها في فصل الصيف. إليك، أهم الخطوات والنصائح التي يجب عليك اتباعها والتي تساهم بشكل كبير في إبراز جمال بشرتك وإشراقها. تنظيف وترطيب البشرة يؤكد الخبراء أن نظافة بشرتك هو سر جمالها، فيعتبر غسل الوجه مرتين يومياً هو المفتاح الأساسي لكي تبدو بشرتك رائعة، وينصح الخبراء بالابتعاد التام عن الصابون واستخدام الغسول أو بديل الصابون مرتين يومياً. كما يُنصح في استخدام منتجات ترطيب البشرة والعناية اليومية من خلال الحرص على إزالة المكياج قبل الذهاب إلى النوم.

تقشير البشرة تقشير البشرة مرة أو مرتين أسبوعياً؛ لفتح مسامها وتنظيفها من العمق. كما ويفيد استخدام الأقنعة والماسكات المناسبة لنوع البشرة أسبوعياً لإعادة الحيوية للبشرة. تدليك البشرة يساعد التدليك في شد البشرة وترطيبها، وجعلها تبدو أكثر نضارة. وبالتالي، التقليل من التوتر الذي بدوره يعكس تلقائياً على جمال وحيوية البشرة. حمايتها من أشعة الشمس تجنبي التعرض المباشر للشمس وحاولي السير في الظل قدر المستطاع، وبالطبع لا تنسي وضع كريم الحماية من الشمس قبل مغادرة المنزل. وأيضاً تطبيقه في فترة تواجدك في المنزل.

النوم الكافي تعمل البشرة على إنتاج بروتين الكولاجين أثناء النوم مما يؤدي إلى الحصول على بشرة نضرة وجميلة. وتُمنّي ساعات من النوم المتواصل لها القدرة في أن تبقى بشرتك أكثر شباباً وتبعدك عن المآلات السوداء حول العين. ممارسة الرياضة تساعد ممارسة الرياضة في طرد السموم من الجسم من خلال العرق

تأثير بشرتنا في فصل الصيف وتفقد نضارتها وحيويتها. وربما نعتقد أنه علينا أن نبذل مجهوداً أكبر لنحصل على بشرة مثالية ومتألقة. لكن! الأمر هو عكس ذلك تماماً، فقط بعض النصائح والإرشادات من شأنها أن تساعدك في الحفاظ على جمال بشرتك ونضارتها في فصل الصيف. إليك، أهم الخطوات والنصائح التي يجب عليك اتباعها والتي تساهم بشكل كبير في إبراز جمال بشرتك وإشراقها. تنظيف وترطيب البشرة يؤكد الخبراء أن نظافة بشرتك هو سر جمالها، فيعتبر غسل الوجه مرتين يومياً هو المفتاح الأساسي لكي تبدو بشرتك رائعة، وينصح الخبراء بالابتعاد التام عن الصابون واستخدام الغسول أو بديل الصابون مرتين يومياً. كما يُنصح في استخدام منتجات ترطيب البشرة والعناية اليومية من خلال الحرص على إزالة المكياج قبل الذهاب إلى النوم.

## فوائد زيت الحبة السوداء للشعر

شرب الماء والليمون على الريق يعود بالفائدة العظيمة على صحتك وبشرتك، فالليمون من الفواكه الغنية بفيتامين سي، وبيتا كاروتين، وحمض الفوليك، بالإضافة إلى الكالسيوم والبيوتاسيوم. عندما تشربين الماء والليمون في الصباح، فأنت تدعمين بشرتك بجرعة مهمة من العناصر التي تحتاجها للبقاء شابة. اكتشفي في الآتي، فوائد الماء والليمون على الريق، بحسب تقرير نشره موقع Health line:

- ١- يعد عصير الليمون مصدراً غنياً بفيتامين سي C، ويمكنه تعزيز نظام المناعة.
  - ٢- يساعد شرب عصير الليمون بالماء الدافئ كل صباح في الحفاظ على توازن درجة الحموضة بالجسم.
  - ٣- بفضل خصائصه القوية المضادة للبكتيريا، يساعد عصير الليمون في مكافحة الالتهابات.
  - ٤- يعمل كعامل مزيل للسموم.
  - ٥- يساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.
  - ٦- إلى جانب فيتامين سي، يعتبر الليمون مصدراً غنياً للبيوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم.
  - ٧- يساعد في محاربة نزلات البرد.
  - ٨- يعتبر ماء الليمون علاجاً شائعاً للعديد من مشاكل البشرة، كحب الشباب والطفح الجلدي والتجاعيد، وكذلك البقع الداكنة.
  - ٩- يساعد عصير الليمون مع الماء الدافئ في إنقاص الوزن، حيث يعزز الهضم ويزيد من معدل الأيض.
  - ١٠- يعتبر عصير الليمون فعالاً جداً في تطهير الكبد، لأنه يحفز الكبد على التخلص من السموم.
- اضيفي شرائح الليمون إلى الماء للتخلص من سموم الجسم اضيفي شرائح الليمون إلى الماء للتخلص من سموم الجسم
- ١١- تساعد خصائص الليمون المضادة للالتهابات في مكافحة التهابات الجهاز التنفسي والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين.

## الأبراج

**برج الحمل** مهنياً: هذا اليوم هو الأنسب لتسوية قضية عائلية أو للمصالحة أو لكسب تأييد معين عاطفياً. لا تؤثر ومعوات عذبة واجتماعات غير تقليدية عاطفياً. الوضع العاطفي يشكو مهنياً أو جوداً أو جفاً، بانتظار انقباض عاطفي لكنه سرعان ما يزول وتتأرجح العواطف مجدداً صحياناً؛ قد تنقلب الأمور رأساً على عقب، بسبب إهمالك القيام بما يلزم للحفاظ على صحتك

**برج الثور** مهنياً: قد تعيش مخاوف لا أساس لها وتختلف لنفسك أزمة لشدة توترك وتفقد قدرتك على تحليل الواقع بشكل منطقي عاطفياً؛ قد تركز على علاقة عاطفية تسبب لك القلق والإزعاج وتنفر المقربين منك صحياناً؛ تناول الكمية المطلوبة منك في كل حصة طعام لأنها تكون كافية لتأمين حاجتك من الفيتامينات

**برج الجوزاء** مهنياً: سوء تفاهم مع بعض المحيط وبليلة بسبب وضع مهنياً وربما يجعلك تتكشف بعض الأعداء المتخفين وراء ستار الحب والتودد عاطفياً؛ تعالج القضايا العاطفية بلا خوف أو تردد وتسامح في إحلال السلام وتقريب وجهات النظر بعد التباين صحياناً؛ الأخطار المحمقة بصحتك لم تزول بعد ولكن في حال أي اضطراب جسدي فإن حيويتك وقدرتك على إزالة الشحم ستجعلانك تتخطى ذلك بسرعة

**برج السرطان** مهنياً: يتحدث هذا اليوم عن شؤون مالية ومهنية طارئة، وأخبار تخص أحد الأشخاص الذي يشغل مركزاً مهماً، فيؤثر الأمر فيك عاطفياً؛ ينتقل كوكب الزهرة إلى برج الحوت الصديق ما يجعلك تبحث عن المتعة والهوى والجمال والتناغم، لكن عليك الحذر ممن يحاولون تعكير أجوانك والرغبة وأوقاتك السعيدة صحياناً؛ التعاريف الصباحية مفيدة قبل تناول الطعام أو أي مشروب منه ثم الانطلاق إلى العمل بنشاط

**برج الاسد** مهنياً: لا تتسلسم للضغوط ولا تسمح للمعنويات بالتراجع حتى لو واجهت الكثير من المشاكل عاطفياً؛ لا تقحم نفسك في مشاكل مع الشريك، وهو يلجأ إليك طالبا منك الوقوف إلى جانبه صحياناً؛ تحسّن أوضاعك الصحية وتبشّر بأن كل ما تعرضت له من أمراض كان بسبب الأعصاب

**برج العذراء** مهنياً: بالرغم من انتقال الزهرة إلى مواجهة برلك من صوت الانك تحاول ان تعطي أفضل ما لديك لأن الظروف تختبر قدراتك وهي لا تريد إضعافك؛ لا تسمح للمعنويات بالتراجع حتى لو شعرت بتعب أو باعياء عاطفياً؛ محاولات الشريك لفرض رايه عليك، لن تساعد في حل الأمور، بل تزيدها تعقيداً وتعيق الهوة بينكما، استدرك الوضع سريعاً صحياناً، ألم خفيف يتناكب بين الحين والآخر، لا تخف إنه نتيجة توتر الأعصاب فقط

**برج الميزان** مهنياً: القمر المكتمل يهدد ببعض التراجع في الأعمال أو بفضح الأمور التي ترحص على سريتها، وتسعد بلقاءات ودعوات عذبة واجتماعات غير تقليدية عاطفياً؛ الوضع العاطفي يشكو مهنياً أو جوداً أو جفاً، بانتظار انقباض عاطفي لكنه سرعان ما يزول وتتأرجح العواطف مجدداً صحياناً؛ لا تكن عبد الشراهة المفرطة، وحاول أن تلهي نفسك بأي شيء، يسليك ما عدا الأكل

**برج العقرب** مهنياً: أتبع قلبك وحسدك ووحيك، القلب مليء بجديد هذا اليوم ويمنحك قوة وشعوراً بالنفوذ عاطفياً؛ تتراح عاطفياً وعائلياً مع انتقال الزهرة إلى الحوت وتحصل تضامن من قبل الحبيب كما على معلومات مفيدة، تدقق في بعض التفاصيل، وقد تعود لتتصمى بعض الحقائق، وتعود مسيرة ناجحة وترفع إلى الأعلى صحياناً؛ انتبه لصحتك وسلامة قلبك، وتناول أدويةك بانتظام وتقيد بإرشادات الطبيب

**برج القوس** مهنياً: أتبع قلبك وحسدك ووحيك، القلب مليء بجديد هذا اليوم ويمنحك قوة وشعوراً بالنفوذ عاطفياً؛ تتراح عاطفياً وعائلياً مع انتقال الزهرة إلى الحوت وتحصل تضامن من قبل الحبيب كما على معلومات مفيدة، تدقق في بعض التفاصيل، وقد تعود لتتصمى بعض الحقائق، وتعود مسيرة ناجحة وترفع إلى الأعلى صحياناً؛ انتبه لصحتك وسلامة قلبك، وتناول أدويةك بانتظام وتقيد بإرشادات الطبيب

**برج الجدي** مهنياً: خفف من عصبيتك قدر الإمكان وابتعد عن كل ما يوحي بروح الفامرة عاطفياً؛ يوم مناسب للقيام بعمل يتطلب تعاوناً مع الشريك، ويكون على أتم الاستعداد للتعاون إلى أقصى حد صحياناً؛ تميز هذا اليوم بحيوية لا تعرفها منذ مدة طويلة، وبحسدك الجميع عليها

**برج الدلو** مهنياً: انظر إلى الأمور بإيجابية، وتعلم كيف تحول الخسارة إلى ربح أكيد، الأهمية تكمن في استعادة الثقة بالنفس عاطفياً؛ تطرح مواضيع شائكة تسبب بجرح مشاعر الشريك، وربما يحاول النيل من سمعتك وتشويهها أمام الآخرين صحياناً؛ خفف قدر الإمكان من ساعات العمل الإضافية، وخصص المزيد من الوقت لنشاطاتك الترفيهية

**برج الحوت** مهنياً: يساهم الحظ وكوكب الزهرة كوكب الحب الذي يدخل برلك في إعطالك فرصة ثمينة لتحسين موهبتك وتطويرها، تبدأ اتخاذ بعض القرارات الحاسمة وربما تقرر صفك موهبتك أصلاً منك لاحقاً في تغيير مركزك عاطفياً؛ طريقة التعبير التي تعتمدها أخيراً، تمنع الشريك إلى الترتيب منك أكثر فاكتر، وستلاحظ ذلك قريباً صحياناً؛ قد تمر بيوم من الحزن والقلق، لكن لا تدع ذلك يؤثر في صحتك وعافيتك

يعد الاستيقاظ مع رائحة فم كريهة أمراً مزعجاً، لكن الكثيرين لا يدركون أن هذه الرائحة يمكن أن تكون علامة تحذير على الإصابة بأمراض القلب.

### في فمك.. علامة تحذير من خطر يهدد قلبك

الجيل الخامس. لكنها ما تزال أسيرة اتجاه كلاسيكي عفى عليه الزمن. خبراء التقنية منقسمون حيال التغيير المرتقب في الهواتف الذكية بين من يرى ضرورة ابتكار أشكال جديدة منها، ومن يعتقد بعكس ذلك على اعتبار أن التغيير الحقيقي يكمن في وظيفة الهاتف المستقبلية. هواتف المستقبل ستراقب كل ما تفعله وتتذكر كل شيء. مثلاً، عندما تمر في شارع قريب من مطعمك المفضل عند وقت الغداء، سيبدأ هاتفك بالتحدث إليك وسؤالك عما إذا كنت تريد أن تحجز طاولة لتناول الطعام.

أحرزت الهواتف الذكية، تقدماً كبيراً خلال السنوات الماضية، فجرى تعزيزها بالكثير من المزايا، لكن بعض خبراء التقنية لا يخفون عدم رضاهم عما جرى إنجازه، لأن الأجهزة لم تشهد «تحولاً جذرياً» وثورياً، لا سيما من حيث التصميم. منذ أكثر من خمس عشرة سنة، والهواتف الذكية على حالها، باستثناء تطور مهم ما يزال في بداياته يكمن في الهواتف القابلة للطي. صحيح أن الهواتف الذكية أصبحت أكبر حجماً، وبطارياتها أكثر قوة، وبكاميرات متعددة ومبتكرة، وسعة ضخمة لحفظ البيانات، فضلاً عن اعتمادها على إنترنت



## القابلة للطي أم للانحناء؟.. ما هو مستقبل الهواتف الذكية؟

### تعود للعصر الحجري.. مخاوف من ضياع آثار جزيرة صاي

حيث تتناثر في العراء على طول الجزيرة البالغة مساحتها نحو ٦٠ كيلومتراً مربعاً؛ بقايا عظام وقطع فخار ذات قيمة أثرية كبيرة. وكشفت تقارير عن عمليات تهريب وسرقات كبيرة طالت العديد من القطع الأثرية والأدوات الخاصة بالطوقس مثل المباخر وأواني الطعام والشراب المصنوعة من الفخار والمجوهرات وغيرها من القطع الأثرية القيمة.

أبدى مختصون وخبراء آثار مخاوف كبيرة من أن يفقد السودان واحدة من أغنى المناطق الأثرية في البلاد بسبب العبث الذي يطال مواقع تاريخية مهمة في جزيرة «صاي» الواقعة على بعد نحو ٧٢٠ كيلومتراً إلى الشمال من العاصمة الخرطوم. وتسببت أنشطة تعدين وتنقيب «عشوائية» و«منظمة» في أعمال تخريب واسعة النطاق طالت آثار يعود تاريخها إلى العصر الحجري القديم.

### جرو يحير الشرطة الأميركية.. والحل لدى الحمض النووي

الذي يطلق عليه اسم «توست» إلى جانب حاوية قمامة، مشيرة إلى أنها «غير متأكدة من هويته». وقالت جاكى ساندرلاند المسؤولة في الشركة التي ترعى «توست» إن الجرو سيكون متاحاً للتبني إذا تبين أنه من الكلاب المحلية.

وبالفعل، قالت شركة دالاس لخدمات الحيوانات إنها ستجري اختبار الحمض النووي (دي إن إيه)، لتحديد ما إذا كان الجرو الذي عثرت عليه الشرطة كلباً أم ذنباً. وأكدت الشركة في منشور على «فيسبوك»، أن إدارة شرطة دالاس عثرت على الجرو الصغير.

أثار جرو عثرت عليه الشرطة في دالاس بجوار حاوية قمامة، حيرة السلطات حول ما إذا كان كلباً أم ذنباً، في واقعة طريفة أثارت الاهتمام بولاية تكساس الأميركية. وقررت الشرطة الاستعانة بخبراء في عالم الحيوان، لتحديد هوية الحيوان



### نصيحة لمن يتناولون «وجبة الغش».. احذروا هذه الأخطاء القاتلة

ان يأكلوا ما يريدون، ولو لمرة واحدة في الأسبوع أو في الأسبوعين. وبحسب موقع «في ميلز»، فإن الشخص الذي يقبل على «وجبة الغش»، عليه أن يحذر عدة أخطاء قاتلة قد تنسف الجهد الذي يقوم به؛ من حيث اتباع الحمية وممارسة الرياضة. احذر من أن تحول «وجبة الغش»، أي الوجبة الواحدة إلى يوم غش كامل، لأن هذا الأمر قد يجعلك تستهلك سعرات حرارية كثيرة للغاية، وربما يحتاج جسمك لأيام أو ربما لأسبوع حتى يقوم بحرقها والتخلص منها. حاول أن تمنح نفسك الوجبة المفضلة وغير الصحية، مرة واحدة في مدة معقولة كان يكون ذلك مرة في أسبوع أو في أسبوعين، أي لا تجعل الأمر عادة تتكرر كثيراً.

يضطر متبعو النظام الغذائي الصحي إلى حرمان أنفسهم من أطعمة كثيرة يشتهونها، لا سيما الوجبات السريعة المشبعة بالدهون مثل البرغر والبطاطس المقلية، لكنهم قد يكسرون إيقاعهم الصارم في بعض الأحيان، فيقبلون على أطعمة يتلذذون بتناولها. ويحرص بعض الأشخاص على ما يعرف بـ«وجبة الغش»، والغرض منها هو غش الجسم والاحتياط عليه حتى لا يعتاد تلقي سعرات حرارية قليلة. وحين يعتاد جسم الإنسان على تلقي عدد محدود من السعرات الحرارية، كما يحصل في حالة الحمية، فإنه يميل إلى إبطاء معدل الحرق، حتى يحتفظ بالطاقة التي يحتاجها قدر الإمكان. وتتحول «وجبة الغش» إلى لحظة سعيدة لدى كثيرين، لأنهم يستطيعون

جمهورية العراق  
وزارة الداخلية  
دائرة العلاقات والإعلام

https://balgh.app/

## منصة بلغ

منصة الكترونية خاصة بالإبلاغ عن المحتويات الهابطة المنشورة في مواقع التواصل الاجتماعي وتتضمن أساءة للذوق العام وتحمل رسائل سلبية تخدش الحياء وتزعزع الاستقرار المجتمعي

على المواطنين الكرام ومنظمات المجتمع المدني وكل المعنيين رصد المقاطع المسيئة للذوق العام والإبلاغ عن طريق المنصة الالكترونية (بلغ) حيث سيتم اتخاذ الإجراءات اللازمة وإرسالها للقضاء العراقي لتكليف المحتوى واعطاء العقوبة المناسبة

عدم ظهور هوية المبلغ عند الإبلاغ

وزارة الداخلية - مكتب الوزير - دائرة العلاقات والإعلام

الکسب المشغور فسد

للإبلاغ عن حالات الفساد اتصل بنا على الرقم الجاني (١٥٤) (٠٧٧١٨٨٨٨٨٠٤)

للإبلاغ عن حالات الكسب غير المشروع وتضخم الأموال اتصل بنا على (٠٧٨٠٠٧٠١٦٥٢)

صفحة من أين لك هذا الموقع الرسمي لهيئة النزاهة الإتحادية Blaghat@nazaha.iq

الموقع الإلكتروني لهيئة النزاهة الإتحادية www.nazaha.iq

حكومة المواطن الإلكترونية www.ca.iq

تصميم: محمد وليد

تقسم شؤون المواطنين ٥٥٦٦